



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

**DOKTORA TEZİ**

**SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI, İLGİLENİMİ, DOYUMU VE  
MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**Anıl SİYAHTAŞ**

**DANIŞMAN  
Prof. Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU**

**Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı**

**Spor Yönetim Bilimleri Programı**

**Haziran, 2024**

## TEZ KABUL VE ONAYI

Anıl SİYAHTAŞ tarafından, Prof. Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU danışmanlığında hazırlanan SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI, İLGİLENİMİ, DOYUMU ve MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİ başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 10/06/2024 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak **Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

### Tez Jürisi

|          | İmza                                         | Sonuç                               |
|----------|----------------------------------------------|-------------------------------------|
| DANIŞMAN | Prof. Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU              | <input checked="" type="checkbox"/> |
|          | İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa             | Kabul                               |
|          | Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı         | <input type="checkbox"/><br>Ret     |
| ÜYE      | Doç. Dr. Suzan DAL                           | <input checked="" type="checkbox"/> |
|          | İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa             | Kabul                               |
|          | Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı         | <input type="checkbox"/><br>Ret     |
| ÜYE      | Prof. Dr. Eray YURTSEVEN                     | <input checked="" type="checkbox"/> |
|          | İstanbul Üniversitesi                        | Kabul                               |
|          | Biyoistatistik Anabilim Dalı                 | <input type="checkbox"/><br>Ret     |
| ÜYE      | Prof. Dr. Kıvanç Nazlım TÜZEL URALTAŞ        | <input checked="" type="checkbox"/> |
|          | Marmara Üniversitesi                         | Kabul                               |
|          | Reklamcılık ve Tanıtım Anabilim Dalı         | <input type="checkbox"/><br>Ret     |
| ÜYE      | Prof. Dr. Hanife Banu ATAMAN YANCI           | <input checked="" type="checkbox"/> |
|          | İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa             | Kabul                               |
|          | Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı | <input type="checkbox"/><br>Ret     |

## BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve bilimsel etik kuralları içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını ve her türlü hukuki sorumluluğu aldığımı kabul ederim.

Anıl SİYAHTAŞ

## İTHAF



Aileme ithaf ediyorum...

## **BÜTÇE DESTEKLERİ**

### **SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI, İLGİLENİMİ, DOYUMU VE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Bu tez çalışması için herhangi bir kurumdan bütçe desteği alınmamıştır.

## TEŞEKKÜR

Lisans eğitimimden bu yana desteklerini esirgemeyen, tez çalışmam sürecinde de kıymetli bilgi, deneyim ve vaktini ayırmaktan imtina etmeyen değerli danışman hocam Prof. Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU'na saygılarımı sunar, teşekkür ederim.

Bugüne kadar üzerimde emeği olan tüm öğretmen ve hocalarıma müteşekkirim.

Haklarını asla ödeyemeyeceğim kıymetli annem Nurcan SİYAHTAŞ, babam Ayhan SİYAHTAŞ ile daima yanımda olan canım kardeşlerim Haktan, Erdem ve Eren'e minnettarım.

Hayatıma girdiği günden itibaren şükür sebebim olan, varlığıyla daima huzur veren, neşesi ve enejiysiyle her zaman yanımda olan çok sevdiğim eşim Doç. Dr. Gamze FIŞKIN SİYAHTAŞ'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Haziran 2024

Anıl SİYAHTAŞ

# İÇİNDEKİLER

Sayfa No

|                                                                           |      |
|---------------------------------------------------------------------------|------|
| TEZ KABUL VE ONAYI .....                                                  | ii   |
| BEYAN .....                                                               | iii  |
| İTHAF .....                                                               | iv   |
| BÜTÇE DESTEKLERİ .....                                                    | v    |
| TEŞEKKÜR.....                                                             | vi   |
| İÇİNDEKİLER.....                                                          | vii  |
| ŞEKİL LİSTESİ .....                                                       | x    |
| TABLO LİSTESİ.....                                                        | xi   |
| SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ .....                                           | xiii |
| ÖZET .....                                                                | xiv  |
| ABSTRACT .....                                                            | xvi  |
| 1. GİRİŞ.....                                                             | 1    |
| 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE .....                                                | 4    |
| 2.1. ZAMAN KAVRAMI .....                                                  | 4    |
| 2.1.1. Zamanın Kullanım Bölümleri .....                                   | 5    |
| 2.2. SERBEST ZAMAN KAVRAMI .....                                          | 6    |
| 2.2.1. Serbest Zaman Aktiviteleri ve Türleri.....                         | 7    |
| 2.2.2. Serbest Zaman Katılımı ve Etkileyen Faktörler .....                | 8    |
| 2.2.3. Serbest Zamanın Faydaları.....                                     | 10   |
| 2.3. REKREASYON KAVRAMI .....                                             | 12   |
| 2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri.....                                      | 12   |
| 2.3.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması .....                               | 13   |
| 2.3.3. Rekreasyon İhtiyacı ve Nedenleri .....                             | 14   |
| 2.4. SERBEST ZAMAN SIKILMA ALGISI.....                                    | 17   |
| 2.4.1. Sıkılma Kavramı .....                                              | 17   |
| 2.4.2. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı .....                               | 18   |
| 2.4.3. Serbest Zamanda Sıkılma Algısını Etkileyen Faktörler .....         | 19   |
| 2.4.4. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar ..... | 21   |

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>2.5. SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ .....</b>                                 | <b>23</b> |
| 2.5.1. İlgilenim Kavramı .....                                             | 23        |
| 2.5.2. İlgilenimin Türleri ve Düzeyleri .....                              | 24        |
| 2.5.3. Serbest Zaman İlgilenimi .....                                      | 25        |
| 2.5.4. Serbest Zaman İlgilenimi ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....        | 27        |
| <b>2.6. SERBEST ZAMAN DOYUMU .....</b>                                     | <b>28</b> |
| 2.6.1. Doyum Kavramı .....                                                 | 28        |
| 2.6.2. Serbest Zaman Doyumu .....                                          | 29        |
| 2.6.3. Serbest Zaman Doyumunun Alt Bileşenleri.....                        | 29        |
| 2.6.4. Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler .....                    | 31        |
| 2.6.5. Serbest Zaman Doyumunun Etkilediği Alanlar .....                    | 32        |
| 2.6.6. Serbest Zaman Doyumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....            | 33        |
| <b>2.7. MUTLULUK.....</b>                                                  | <b>35</b> |
| 2.7.1. Mutluluk Kavramı .....                                              | 35        |
| 2.7.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler .....                                 | 36        |
| 2.7.3. Mutluluk ve Serbest Zaman .....                                     | 37        |
| 2.7.4. Mutluluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....                        | 38        |
| <b>3. YÖNTEM .....</b>                                                     | <b>39</b> |
| 3.1. Araştırmanın Modeli .....                                             | 39        |
| 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....                                 | 40        |
| 3.3. Araştırmanın Hipotezleri .....                                        | 41        |
| 3.4. Araştırmanın Varsayım ve Sınırlılıkları .....                         | 42        |
| 3.5. Araştırmanın Veri Toplama Araçları .....                              | 42        |
| 3.5.1. Kişisel Bilgi Formu .....                                           | 42        |
| 3.5.2. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ) .....                 | 42        |
| 3.5.3. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) .....                         | 43        |
| 3.5.4. Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) .....                             | 43        |
| 3.5.5. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF) .....                    | 43        |
| 3.6. Verilerin Toplanması .....                                            | 44        |
| 3.7. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi .....                         | 44        |
| <b>4. BULGULAR .....</b>                                                   | <b>48</b> |
| 4.1. Katılımcıların Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular .....           | 48        |
| 4.2. Ölçeklerin Güvenirlik ve Geçerlik Analizlerine İlişkin Bulgular ..... | 49        |
| 4.2.1. SZSAÖ'nün Güvenirlik, Geçerlik ve DFA İlişkin Bulgular.....         | 49        |

|                                                                                               |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.2.2. SZİÖ'nün Güvenirlik, Geçerlik ve DFA İlişkin Bulgular.....                             | 50         |
| 4.2.3. SZDÖ'nün Güvenirlik, Geçerlik ve DFA İlişkin Bulgular .....                            | 52         |
| 4.2.4. OMÖ-KF'nin Güvenirlik, Geçerlik ve DFA İlişkin Bulgular .....                          | 53         |
| 4.3. Ölçek Puanlarının Dağılımları ve Testlerin Varsayımlarına İlişkin Bulgular .....         | 55         |
| 4.4. Ölçek Puanlarının İstatistiksel Test Sonuçlarına İlişkin Bulgular .....                  | 56         |
| 4.4.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Analiz Bulguları.....                                     | 56         |
| 4.4.2. İlçe Değişkenine İlişkin Analiz Bulguları .....                                        | 58         |
| 4.4.3. Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Analiz Bulguları.....                                | 60         |
| 4.4.4. Çalışma Durumu Değişkenine İlişkin Analiz Bulguları .....                              | 61         |
| 4.4.5. Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Analiz Bulguları .....                                | 63         |
| 4.4.6. Medeni Durum Değişkenine İlişkin Analiz Bulguları .....                                | 65         |
| 4.4.7. Haftalık Serbest Zaman Süre Değişkenine İlişkin Analiz Bulguları.....                  | 67         |
| 4.4.8. Fiziksel Aktivitelere Düzenli Katılım Durumu Değişkenine İlişkin Analiz Bulguları..... | 69         |
| 4.5. Korelasyon Analizine Yönelik Bulgular.....                                               | 70         |
| 4.6. YEM Analizine İlişkin Bulgular .....                                                     | 73         |
| 4.7. Aracılık Rollerine İlişkin Bulgular .....                                                | 75         |
| 4.7.1. Serbest Zaman İlgileniminin Aracılığına İlişkin Bulgular .....                         | 75         |
| 4.7.2. Serbest Zaman Doyumunun Aracılığına İlişkin Bulgular.....                              | 77         |
| <b>5. TARTIŞMA.....</b>                                                                       | <b>79</b>  |
| 5.1. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğine İlişkin Bulguların Tartışılması.....             | 80         |
| 5.2. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğine İlişkin Bulguların Tartışılması .....                   | 84         |
| 5.3. Serbest Zaman Doyum Ölçeğine İlişkin Bulguların Tartışılması.....                        | 87         |
| 5.4. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formuna İlişkin Bulguların Tartışılması .....                | 91         |
| 5.5. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması .....                               | 95         |
| 5.6. YEM ve Aracılık Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması.....                           | 98         |
| <b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>                                                             | <b>102</b> |
| <b>KAYNAKLAR.....</b>                                                                         | <b>106</b> |
| <b>EKLER.....</b>                                                                             | <b>154</b> |
| <b>İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI .....</b>                                                       | <b>164</b> |
| <b>ETİK KURUL İZİN YAZISI .....</b>                                                           | <b>165</b> |
| <b>KURUM İZNİ YAZILARI.....</b>                                                               | <b>167</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>                                                                         | <b>169</b> |

## ŞEKİL LİSTESİ

### Sayfa No

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 2.1: Zamanın kullanım bölümleri.....                                                 | 5  |
| Şekil 2.2: Serbest zaman aktiviteleri. ....                                                | 8  |
| Şekil 2.3: Serbest zaman faydaları. ....                                                   | 10 |
| Şekil 2.4: Rekreasyonun sınıflandırılması.....                                             | 14 |
| Şekil 2.5: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve İbn Haldun'un arzular sıralaması. ....      | 15 |
| Şekil 2.6: Rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri. ....                                   | 16 |
| Şekil 2.7: Serbest zamanda sıkılma algısını etkileyen faktörler. ....                      | 19 |
| Şekil 2.8: İlgilenim türleri ve düzeyleri.....                                             | 25 |
| Şekil 2.9: Serbest zaman doyumunun alt bileşenleri.....                                    | 30 |
| Şekil 2.10: Serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. ....                               | 31 |
| Şekil 2.11: Mutluluğa etki eden faktörler.....                                             | 36 |
| Şekil 3.1: Araştırma modeli.....                                                           | 39 |
| Şekil 4.1: SZSAÖ'nün birinci düzey doğrulayıcı faktör analizine ilişkin model yapısı. .... | 49 |
| Şekil 4.2: SZİÖ'nün ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizine ilişkin model yapısı. ....   | 51 |
| Şekil 4.3: SZDÖ'nün ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizine ilişkin model yapısı.....    | 52 |
| Şekil 4.4: OMÖ-KF'nin tek faktörlü doğrulayıcı faktör analizine ilişkin model yapısı. .... | 54 |
| Şekil 4.5: Ölçüm modeline yönelik yol diyagramı.....                                       | 74 |
| Şekil 4.6: Serbest zaman ilgileniminin aracı rolüne ilişkin model yapısı. ....             | 76 |
| Şekil 4.7: Serbest zaman doyumunun aracı rolüne ilişkin model yapısı. ....                 | 77 |

## TABLO LİSTESİ

### Sayfa No

|                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 3.1: Uyum indeksleri ve değer aralıkları.....                                                                                            | 46 |
| Tablo 4.1: Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımları.....                                                                             | 48 |
| Tablo 4.2: SZSAÖ'nün birinci düzey DFA model uyum iyiliği sonuçları. ....                                                                      | 50 |
| Tablo 4.3: SZSAÖ faktörlerine ait güvenirlik, geçerlik ve korelasyon değerleri.....                                                            | 50 |
| Tablo 4.4: SZİÖ'nün ikinci düzey DFA model uyum iyiliği sonuçları.....                                                                         | 51 |
| Tablo 4.5: SZİÖ faktörlerine ait güvenirlik, geçerlik ve korelasyon değerleri. ....                                                            | 51 |
| Tablo 4.6: SZDÖ'nün ikinci düzey DFA model uyum iyiliği sonuçları.....                                                                         | 53 |
| Tablo 4.7: SZDÖ faktörlerine ait güvenirlik, geçerlik ve korelasyon değerleri.....                                                             | 53 |
| Tablo 4.8: OMÖ-KF'nin tek faktörlü DFA model uyum iyiliği sonuçları.....                                                                       | 54 |
| Tablo 4.9: OMÖ-KF ait güvenirlik ve geçerlik değerleri.....                                                                                    | 54 |
| Tablo 4.10: Ölçek puanlarının dağılımları. ....                                                                                                | 55 |
| Tablo 4.11: Çoklu doğrusal bağlantı varsayımına ilişkin analiz sonuçları.....                                                                  | 56 |
| Tablo 4.12: Cinsiyete göre t-testi sonuçları.....                                                                                              | 56 |
| Tablo 4.13: İlçeye göre t-testi sonuçları. ....                                                                                                | 58 |
| Tablo 4.14: Eğitim durumuna göre t-testi sonuçları.....                                                                                        | 60 |
| Tablo 4.15: Çalışma durumuna göre ANOVA sonuçları. ....                                                                                        | 61 |
| Tablo 4.16: Gelir düzeyine göre ANOVA sonuçları.....                                                                                           | 63 |
| Tablo 4.17: Medeni duruma göre t-testi sonuçları. ....                                                                                         | 65 |
| Tablo 4.18: Haftalık serbest zaman süresine göre ANOVA sonuçları.....                                                                          | 67 |
| Tablo 4.19: Fiziksel aktivitelere katılma durumuna göre t-testi sonuçları.....                                                                 | 69 |
| Tablo 4.20: Yaş, fiziksel aktiviteye başlangıç zamanı (ay), haftada yapılan fiziksel aktivite sıklığı ile ölçekler arasındaki korelasyon. .... | 70 |

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 4.21: Ölçek alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçları. ....       | 72 |
| Tablo 4.22: Yapısal modele ilişkin uyum iyiliği değerleri sonuçları. ....   | 74 |
| Tablo 4.23: Araştırma modeli yol analizi sonuçları. ....                    | 75 |
| Tablo 4.24: Serbest zaman ilgileniminin aracı rolüne ilişkin sonuçlar. .... | 76 |
| Tablo 4.25: Serbest zaman doyumunun aracı rolüne ilişkin sonuçlar. ....     | 78 |



## SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ

### Simgeler

### Açıklama

|           |                                           |
|-----------|-------------------------------------------|
| $\alpha$  | : Cronbach Alpha                          |
| $d$       | : Cohen's d                               |
| $df$      | : Degree of Freedom - Serbestlik Derecesi |
| $\eta^2$  | : Eta Kare                                |
| $R^2$     | : Çoklu Belirlilik Katsayısı              |
| $\chi^2$  | : Chi-Square Goodness                     |
| $\bar{x}$ | : Ortalama                                |
| $\beta$   | : Beta Katsayısı                          |

### Kısaltmalar

### Açıklama

|              |                                                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>AFA</b>   | : Açıklayıcı Faktör Analizi                               |
| <b>ASV</b>   | : Average Shared Variance - Ortalama Paylaşılan Varyans   |
| <b>AVE</b>   | : Average Variance Extracted - Ortalama Açıklanan Varyans |
| <b>CFI</b>   | : Comparative Fit Index                                   |
| <b>CR</b>    | : Composite Reliability - Birleşim Güvenirliği            |
| <b>C.R.</b>  | : Kritik Oran                                             |
| <b>DFA</b>   | : Doğrulayıcı Faktör Analizi                              |
| <b>GFI</b>   | : Goodness of Fit Index                                   |
| <b>IFI</b>   | : Incremental Fit Index                                   |
| <b>İBB</b>   | : İstanbul Büyükşehir Belediyesi                          |
| <b>MSV</b>   | : Maximum Squared Variance - Maksimum Paylaşılan Varyans  |
| <b>RMSEA</b> | : Root Mean Square Error of Approximation                 |
| <b>SRMR</b>  | : Standardized Root Mean Square Residual                  |
| <b>VIF</b>   | : Variance Inflation Factor - Varyans Artış Faktörü       |
| <b>YEM</b>   | : Yapısal Eşitlik Modellemesi                             |

## ÖZET

### [DOKTORA TEZİ]

#### [SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI, İLGİLENİMİ, DOYUMU VE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİ ]

#### [Anıl SİYAHTAŞ]

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı

Spor Yönetim Bilimleri Programı

[Danışman: Prof. Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU ]

**Giriş ve Amaç:** Modern çağda; artan stres ve sedanter yaşamın olumsuz etkilerini ortadan kaldırarak bireyin biyopsikososyal ihtiyaçlarını karşılamada anahtar bir role sahip olan serbest zaman etkinliklerine olan ilgi her geçen gün artmaktadır. Bu amaçla araştırmada, fiziksel aktivitelere katılan bireylerin demografik özelliklerine göre serbest zamanda sıkılma algısı, ilgilenim, doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki farklılıkları incelenmiş ve kavramlar yapısal ilişki modeliyle test edilmiştir.

**Yöntem:** İlişki tarama modelinde tasarlanan araştırmanın çalışma grubu basit rastgele örneklem yöntemine göre seçilmiştir (n=646). Araştırma İstanbul iline bağlı iki ilçede Mayıs-Temmuz 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. “Kişisel Bilgi Formu”, “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)”, “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)”, “Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)”, Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-KF)” ile toplanan veriler istatistik paket programlarıyla test edilmiştir. Verilerin değerlendirmesinde tanımlayıcı istatistikler, t-testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Çalışma kapsamında

kurgulanan araştırma modeli ise Yapısal Eşitlik Modellerinden (YEM) Yol Analizi ile incelenmiştir.

**Bulgular:** Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 26,31 ( $\pm 10,08$ ) olup %50,2'si kadındır. Fiziksel aktivite yapan bireylerin SZSAÖ, SZİÖ, SZDÖ ve OMÖ-KF'den aldıkları toplam puan ortalamaları sırasıyla 2,58 ( $\pm,59$ ), 3,45 ( $\pm,73$ ), 3,66 ( $\pm,60$ ), 3,52 ( $\pm,66$ ) olarak tespit edilmiş ve demografik değişkenler arasında istatistiksel farklılıklar olduğu görülmüştür. YEM analiz bulgularına göre, SZSAÖ doyumsuzluk alt boyutunun SZİÖ üzerinde ( $\beta=-,375$ ;  $p<0,001$ ), sıkılma ( $\beta=-,146$ ;  $p<0,001$ ) ve doyumsuzluk alt boyutlarının ( $\beta=-,308$ ;  $p<0,001$ ) ise SZDÖ üzerinde negatif yönlü etkileri olduğu belirlenmiştir. SZİÖ'nün SZDÖ üzerindeki pozitif yönlü etkisine ( $\beta=,389$ ;  $p<0,001$ ) ek olarak SZİÖ ( $\beta=,125$ ;  $p=0,027$ ) ve SZDÖ'nün ( $\beta=,142$ ;  $p=0,014$ ) OMÖ-KF üzerinde saptanan pozitif yönlü etkisi kurgulanan modeli doğrulamıştır. Ayrıca doğrulanan modelde SZİÖ ve SZDÖ'nün aracı rolleri olduğu bulunmuştur.

**Sonuç:** Araştırmada, serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan bireylerin sıkılma algılarının düşük, ilgilenim, doyum ve mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere ilgilenim davranışının yükselmesi sıkılma algısını azaltıp doyum ve mutluluk düzeylerini arttırdığı söylenebilir. |

Haziran 2024 , |186| sayfa.

**Anahtar kelimeler:** |Serbest Zaman, Sıkılma Algısı, İlgiilenim, Doyum, Mutluluk, Fiziksel Aktivite|

## ABSTRACT

[Ph.D. THESIS]

[THE RELATIONSHIP BETWEEN BOREDOM, INVOLVEMENT, SATISFACTION  
AND HAPPINESS IN LEISURE ]

[Anıl SİYAHTAŞ]

İstanbul University-Cerrahpaşa

Institute of Graduate Studies

Department of Sport Management Sciences

Programme of Sport Management Sciences

[Supervisor : Prof. Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU ]

**Introduction and Aim:** In the modern age, the interest in leisure activities, which have a key role in meeting the biopsychosocial needs of the individual by eliminating the negative effects of increasing stress and sedentary life, is increasing day by day. For this purpose, in the study, the differences between the perception of boredom, involvement, satisfaction and happiness levels in leisure according to the demographic characteristics of individuals participating in physical activities were examined and the concepts were tested with the structural relationship model.

**Method:** The study group of the research designed in the correlation survey model was selected according to the simple random sampling method (n=646). The research was conducted in two districts of Istanbul between May-July 2023. The data collected with "Personal Information Form", "Leisure Boredom Scale (LBS)", "Leisure Involvement Scale (LIS)", "Leisure Satisfaction Scale (LSS)", Oxford Happiness Scale-Short Form (OHS-SF)" were tested with statistical package programs. Descriptive statistics, t-test, ANOVA and Pearson Correlation test

were used to evaluate the data. The research model designed within the scope of the study was examined with Path Analysis from Structural Equation Models (SEM).

**Results:** The average age of the study participants is 26.31 ( $\pm 10.08$ ) and 50.2% are female. The mean total scores of the individuals who engaged in physical activity on the LBS, LIS, LSS and OHS-SF were 2.58 ( $\pm .59$ ), 3.45 ( $\pm .73$ ), 3.66 ( $\pm .60$ ), 3.52 ( $\pm .66$ ), respectively, and there were statistical differences between demographic variables. According to the findings of SEM analysis, it was determined that the dissatisfaction sub-dimension of the LBS had a negative effect on the LIS ( $\beta = -.375$ ;  $p < 0.001$ ), and the boredom ( $\beta = -.146$ ;  $p < 0.001$ ) and dissatisfaction sub-dimensions ( $\beta = -.308$ ;  $p < 0.001$ ) had negative effects on the LSS. In addition to the positive effect of the LIS on the LSS ( $\beta = .389$ ;  $p < 0.001$ ), the positive effect of the LIS ( $\beta = .125$ ;  $p = 0.027$ ) and the LSS ( $\beta = .142$ ;  $p = 0.014$ ) on the OHS-SF confirmed the model. In addition, it was found that LIS and LSS had mediating roles in the validated model.

**Conclusion:** In the study, it was determined that the boredom perceptions of individuals who engaged in physical activity in their leisure were low, and their levels of involvement, satisfaction and happiness were high. As a result, it can be said that increasing involvement in physical activities in leisure decreases the perception of boredom and increases satisfaction and happiness levels.

June 2024, 186 pages.

**Keywords:** Leisure, Perception of Boredom, Involvement, Satisfaction, Happiness, Physical Activity

## 1. GİRİŞ

Serbest zaman terimi, anlamsal olarak geçmişten günümüze kadar büyük değişimler yaşamıştır (Juniu, 2009; Adesoye ve Ajibua, 2015). Bu durumun sebepleri arasında modern çağdaki makineleşme, teknolojinin gelişimi, dijital ve bilişim dünyasındaki ilerlemeler sayılabilmektedir (Bryce, 2001; Blanco, 2016). Çünkü makineleşmeyle insan gücüne duyulan ihtiyaç azaldıkça; teknoloji, dijital ve bilişimdeki dönüşüm sayesinde de eğitim, sağlık, ulaşım, iletişim vb. alanlarda sosyal hayatı kolaylaştıran ilerlemeler kaydedilmiştir. Mevcut gelişmeler insanların serbest zaman sürelerini arttırmış ve çeşitli etkinliklerle değerlendirebilecekleri bir özgürlük alanı oluşturmuştur (Türker ve diğ., 2016). Ancak insanların genellikle dinlenmek, eğlenmek, gelişmek ya da sosyalleşmek amacıyla değerlendirdikleri serbest zamanlarda doyum sağlamaları etkinliklerinin sürdürülebilir hâle gelmesi için gerekli görülmektedir (Ragheb, 1980). Çünkü bireylerin istenilen amaca ulaşabilmek için doyum elde etmesi ve bunun sonucunda da mutluluk duygusunu yaşaması beklenmektedir (Lee ve diğ., 2020). Bu yüzden serbest zaman ilgilenimi önem taşımakta, ilgi duyulan etkinliklerde arzu ettikleri doyuma ulaşamayan insanlarda da sıkılma algısı kaçınılmaz hâle gelebilmektedir (Wegner ve diğ., 2008).

Serbest zaman; fiziksel aktivitelerin yanı sıra sosyal, kültürel ve sanatsal etkinlikler ile değerlendirilen geniş bir zaman dilimi olarak nitelendirilmektedir. Serbest zaman etkinliklerine katılım gösteren bireyler sosyal ilişkilerini geliştirmekte, yeni bilgi/beceri elde etmekte ve olumlu duygular sergilemektedir (J. Li ve diğ., 2019). Ayrıca bu etkinlikler aracılığıyla bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığının sürdürülmesi (Chang ve diğ., 2018), stresten kurtulmaları ve hayatlarının zenginleşmesi sağlanmaktadır (Chang ve diğ., 2014). Kısacası serbest zaman etkinliklerinin faydalı bir şekilde değerlendirilmesi kişisel gelişimde kilit bir rol oynamaktadır (Iulian-Doru ve Maria, 2013; Kim ve diğ., 2018). Bu açıdan bireyin yaşamının önemli bir bölümünün serbest zamandan oluştuğu hipotezinden yola çıkarak serbest zamanlarda seçilecek etkinliklerin doğru ve akıllı bir şekilde yapılması gerektiği söylenebilir. Çünkü amaçsız şekilde gerçekleştirilecek etkinlikler keyif vermeyebilir. Diğer bir ifadeyle sıkılma algısına neden olabilir (Wang, 2014; Leung ve Zhang, 2015). Çalışmalar sıkılma algısının serbest zaman değerlendirilmesiyle bir ilişkisi olduğunu ve verimli bir şekilde kullanılmadığında ortaya

çıkıldığını göstermektedir. Sıkılma algısına neden olan etkenler arasında motivasyon eksikliği, aktivitelere katılımdaki engelleyicilerin fazlalığı ve ilgi duyulan etkinliğin seçilmemesi gibi durumlar sayılabilir. Literatürde sıkılma algısına neden olan bu faktörlerden en önemlisinin etkinliğe duyulan ilgi olduğu ifade edilmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987; Labuschagne ve diğ., 2023). Çünkü etkinliklere katılım kararı ve elde edilen doyumun, bireylerin duydukları yüksek ilgi düzeyinden kaynaklandığı belirlenmiştir. Bu durum da serbest zaman ilgileniminin önemini ortaya çıkarmaktadır (Ridinger ve diğ., 2012; Y.C. Chen ve diğ., 2013).

Serbest zaman ilgilenimi, “katılım gösterilen etkinliklere ya da rekreasyonel bir ürüne yönelik gözlemlenemeyen motivasyon, istek veya ilgi durumu” olarak tanımlanabilir (Chien, 2022). Kavramsal olarak ilgilenim, hem bireylerin serbest zamanlarındaki etkinliklere yönelik davranışlarını ve tutumlarını anlamlandırmada hem de serbest zaman etkinliği hakkındaki ilgi düzeyine işaret etmede kullanılmaktadır (Y.C. Chen ve diğ., 2013; Sato ve diğ., 2017). Serbest zaman ilgilenim düzeyi yüksek ve düşük ilgilenim olarak sınıflandırılmaktadır (Yetim ve Argan, 2018). Bireylerin ilgilenimi düşük olduğunda katılım gösterilecek etkinliğin özellikleri ile ilgili bilgi sahibi olma konusunda daha az çaba gösterilirken yüksek düzey ilgilenim de ise edinilen tecrübeler üst seviyede olabilmekte ve ilgilenimin düzeyine bağlı kalarak değişim gösterilebilmektedir. Bu nedenle bireylerin etkinliklere yüksek ilgilenim duyması beklenir. Çünkü etkinliğe ilgilenimin yüksek olması, bireyin davranışlarına yansiyarak onları yönlendirebilmekte ve birey için yaşamın önemli bir parçası hâline gelerek hayat boyu düzenli ilgilenim göstermesini sağlamaktadır. Ayrıca düzenli serbest zaman ilgilenimi gösteren bireylerin elde ettikleri doyum yaşam kalitelerini olumlu şekilde etkilemektedir (Havitz ve Dimanche, 1999; Chin-Tsai, 2013; Gürbüz ve diğ., 2018).

Bireylerin serbest zamanlarını faydalı bir şekilde geçirmeleri ve doyum sağlamaları son derece önemli bir konudur (Chick ve diğ., 2021). Beard ve Ragheb (1980) tarafından serbest zaman doyumu, bireylerin etkinliklerde bulunmalarından kaynaklanan ve bireysel ihtiyaçların giderilmesiyle neticelenen pozitif algı ve duygular olarak tanımlanmışlardır. Elde edilen doyum, bireylerin hem bu etkinliklerden ne düzeyde memnun olduklarının bir işareti (Lepp, 2018) hem de etkinliklere katılma konusundaki olumlu değerlendirmeleri olarak görülmektedir (Yoo, 2022). Çünkü bireyler serbest zaman etkinliklerine verimli zaman geçirme, keyif alma ve alınan hazzın tekrarını yaşama umuduyla katılmaktadır. Bahsi geçen duyguları yaşarken doyum sağlama bir diğer kazanım olarak elde edilmek istenmektedir. Arzu edilen hedefler doğrultusunda etkinliklerin değerlendirilmesi ve doyumun sağlanması bireyin yaşam

standartlarını ve refahını arttırarak mutluluk duygusunu beslemede önemli bir rol oynamaktadır (Spiers ve Walker, 2008; Lee ve diğ., 2017).

Mutluluk; zevk ve doyum duyguları ile nitelendirilen subjektif, zihinsel bir durumdur ve bireyin iyi oluş hâlini yansıtmaktadır (Liang ve diğ., 2021). Yapılan çalışmalarda bireylerin yaşam kalitesi ve memnuniyetiyle mutluluk arasında yüksek oranda pozitif bir ilişkinin olduğu (Medvedev ve Landhuis, 2018), mortalite ve morbidite oranlarının azalmasına aracılık ettiği belirlenmiştir (Koopmans ve diğ., 2010; K.H. Park ve diğ., 2021). Bu bakımdan mutluluk, bireylerin hayatlarında gereksinim duyduğu ve ulaşmayı amaçladıkları önemli psikolojik durumlardan biri olarak nitelendirilebilir. Bireylerin nasıl mutlu olduğu ve neyin onlara mutluluk getirdiğine dair araştırmacılar tarafından çok sayıda inceleme yapılmış ve konuya açıklık getirilmeye çalışılmıştır. Araştırmalar sonucunda serbest zamanın bireylerin mutluluğa ulaşmasında dikkate değer bir zaman dilimi olduğu ve serbest zaman içerisinde katılım gösterilen etkinliklerin mutluluğa katkıda bulunduğu kabul edilmiştir (Liu ve Da, 2020; Liu ve diğ., 2021). Sonuç olarak; evrende hayatına devam eden her birey için sonlanacak olan zamanın mümkün olduğu kadar eğlenceli geçirilmesi, haz ve keyif alarak mutlu olacak bir şekilde değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Mutluluk yaşanabilmesi için bireyler tarafından tercih edilen rekreasyonel aktivitelere ayrılan serbest zamanın önemi bu noktada ortaya çıkmaktadır (Fourie ve diğ., 2004; Balish ve diğ., 2016).

Modern çağda gelişen teknolojiyle birlikte insanların serbest zaman süreleri artmaktadır. Bunun farkında olan çağdaş yönetim anlayışına sahip toplumlarda, geçmişe oranla daha fazla serbest zamana önem vermeye başlanmıştır. Gün geçtikçe serbest zamanın değerinde yaşanan artış, araştırmacıların da dikkatini çekmiş ve bu amaçla serbest zaman dilimiyle ilişkili olduğu düşünülen sayısız araştırmalar yapılmıştır. Fakat yapılan araştırmalarda, serbest zamanda sıkılma algısı, ilgilenimi, doyum ve mutluluk ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yukarıdaki bilgiler ve açıklamalardan yola çıkarak, bu araştırmada fiziksel aktivite yapan bireylerin serbest zamanda sıkılma algısı, ilgilenimi, doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilerek literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. ZAMAN KAVRAMI

Zaman; insanların doğumdan başlayıp ölüme kadar devam eden süreçte merak ettiği önemli konulardan biridir (Birinci ve Güçer, 2021). Bu kavramı ilgilendiren sorular ve kavramın tanımı tarih öncesi çağlardan başlayarak günümüze kadar tartışılmıştır. Çeşitli aydın, düşünür ve bilim insanları tarafından da tanımlanmaya çalışılmıştır. Zamanı bir yönde sürekli akan bir olgu olarak açıklayan Newton ile olayları oluşuna göre sıralayan ve onlara anlam veren Einstein gibi birçok bilim insanı zaman konusunda çeşitli tanımlamalar yapmıştır. Bu bakımdan zamanı tek bir anlam veya ifadeyle açıklamanın zor olduğu belirtilmektedir (Güçlü, 2001; Gürbüz ve Aydın, 2012; Ağduman, 2020). Literatürde zaman ile ilgili tanımlar incelendiğinde, Christopoulos (2014) olayların geçmişten bugüne ve geleceğe doğru sıralanabileceği bir boyut ve ölçü olarak tanımlamıştır. Ataman Yancı (2022) ise, herkesin eşit olarak sahip olduğu fakat değerlendirirken farklılık yaşadığı anlar bütünü olarak tarif etmiştir. Tanımlara bakıldığında anlam çeşitliliği zengin olmasına rağmen zamana özgü özellikler konusundaki görüşlerin aynı noktada buluştuğu anlaşılmaktadır. Zaman;

- Ödünç, kiralama veya satın alınması mümkün olmayan,
- Çoğaltılması, toplanması ya da depolanması yapılamayan,
- Tasarruf edilmesi, durdurulması ve geri döndürülmesi imkânsız olan, değişken potansiyele sahip bir kaynak olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Langa, 2013).

İçerdiği özellikler bakımından diğer kavramlardan farklı bir yapıda olan bu olgu (Yıldız ve Satılmış, 2021); hayati öneme sahip, benzersiz ve evrensel bir değerdir (Passig, 2005). İnsanlar için paha biçilemez olmasının yanı sıra kıt ve sürekli tüketilen bir kaynaktır. Zamanın durmaksızın akma özelliği, onun ekonomik ve etkin bir şekilde kullanılmasını zorunlu kılmaktadır. Çünkü toplumların gelişmişlik düzeylerini ve insanların yaşam kalitelerini arttırmak ancak zamanı verimli kullanarak mümkün olmaktadır (Güngörmüş, 2007; Selçuk ve Akar, 2021). Zamanı faydalı kullanabilmek insanların çalışma hayatlarına, fizyolojik

ihtiyaçlarına ve dinlenme/eğlenme gibi sosyal hayatlarına ayırdıkları zaman birimleri arasındaki istikrara bağlıdır (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006). Bu nedenle araştırmacılar zamanı kullanım amaçlarına göre sınıflandırmıştır.

### 2.1.1. Zamanın Kullanım Bölümleri

Bireylerin yoğun ve stresli gündelik yaşamları içinde sahip oldukları tüm zaman dilimlerinin faydalı bir şekilde kullanılması önem taşımaktadır. Bu amaçla bireylerin sahip oldukları zamanlarını ne kadar etkin değerlendirdiklerini anlayabilmeleri için zaman kullanım bölümlerine göre sınıflandırılmalıdır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Çakır, 2017a).

Zamanın geri döndürülemez ve yerinin doldurulamaz olması, insan için çok kıymetli bir olgu haline gelmesini sağlamıştır. Harcanan her zaman, ömürden giden bir kesit olduğundan öneminin farkında olmak ve her anı olumlu şekilde değerlendirmek gerekmektedir. Çünkü zamanın faydalı bir şekilde kullanılması, insanların hayatlarının daha yaşanabilir hâle gelmesine, yaşam kalitesi ve refahının artmasına katkı sağlamaktadır (Arslan, 2013).

Zaman kullanımı bireylerin yanı sıra, toplumlar ve ülkeler için büyük öneme sahiptir. Günümüzde gelişmiş ve gelişmemiş ülkeler arasındaki farklardan birisi de zaman kullanımı ile ortaya çıkmaktadır. Gelişmiş ülkeler, diğerlerine göre zamanı daha bilinçli ve akıllı kullanmaktadır (Eken, 2021).



**Şekil 2.1: Zamanın kullanım bölümleri (Cordes ve Ibrahim, 1999).**

Zaman; bireylerin yaşam süresini bölümlere ayıran bir özelliğe sahiptir. Günün, ayın veya yılın farklı bölümlerinin olması insan yaşamındaki zaman çeşitliliğini göstermektedir (Bozgeyikli ve Kesici, 2016). Araştırmacılar da sahip olunan zamanın kısımlara ayrılması gerektiğini savunmuşlardır. Bazı araştırmacılar, zaman döngüsünü çalışma ve çalışma dışı

olarak ayırmış (Karaküçük ve Gürbüz, 2007), bazıları ise var olma, çalışma ve serbest zaman olarak ifade etmişlerdir (Cordes ve Ibrahim, 1999; Tribe, 2004).

Var olma zamanı, bireylerin temel fizyolojik gereksinimlerini ve yaşamsal eylemlerini gerçekleştirmek üzere harcadıkları zaman olarak nitelendirilmektedir. Bu zaman diliminde; uyku, beslenme gibi zorunlu ihtiyaçların giderilmesi ya da bireyin yaşam kalitesini arttırmasına yönelik kişisel bakımlarını karşılaması beklenmektedir (Leitner ve Leitner, 2004; Jensen ve Guthrie, 2006).

Çalışma zamanı, bireylerin hayatlarını sürdürebilmeleri için gelir elde etmek amacıyla harcadıkları mesai olarak ifade edilmektedir (Jensen, 1985). Asıl iş yapıldığı, aynı zamanda iş için hazırlık, ulaşım ve eğitim süreçlerini de kapsayan tüm uğraşlar için geçen süre olarak nitelendirilmektedir (Denkel, 2020).

Bireylerin var olma ve çalışma için harcadıkları zamanlardan geriye kalan, özgürce seçim yapabildikleri, eğlenceli ve dinlendirici aktivitelerle geçen süreye de serbest zaman denilmektedir (Taylor, 2011; Quirke, 2015). Günümüzde varlığına oldukça gereksinim duyulan serbest zaman, yaşamsal bir hâl almıştır. Öyle ki, artık çağımızda var olma ve çalışma zamanından geriye kalan bir zaman dilimi olarak değil, yaşamın temel bir parçası ve insan hakkı olarak görülmektedir (Broadhurst, 2001; Mutlu ve diğ., 2011). Yapılan araştırmalarda serbest zamanın faydalı bir şekilde değerlendirilmesinin bireyin yaşam kalitesi, refahı ve doyumuyla ilişkili olduğu; fiziksel, sosyal ve sağlık gelişimine önemli ölçüde fayda sağladığı belirlenmiştir (Zawadzki ve diğ., 2015; Cho, 2019). Bu yüzden son yıllarda popülerlik kazanan serbest zaman olgusunu anlamaya yönelik ülkeler, devletler, araştırmacılar hızlı davrandılar ve konuya büyük bir ilgi göstermeye başladılar (De la Barre ve diğ., 2020).

## 2.2. SERBEST ZAMAN KAVRAMI

Bir kavram olarak serbest zaman, geçmişten günümüze kadar çeşitli şekillerde incelenmiş ve sayısız tanımlamalar yapılmıştır (Burger, 2018). Serbest zaman kavramının etimolojik kökeninin incelenmesi hem tanımları anlama hem de birey için önemini kavrama konusunda kolaylık sağlayacaktır. Latince’de “izin verilen” ya da “özgür olmak” anlamına gelen “licere” kelimesi, İngilizce’ye “leisure” kelimesi şeklinde geçmiştir. Aynı zamanda Fransızca’da serbest zamanın karşılığı “loisir” ile İngilizce’de “izin” anlamına gelen “license” ve “özgürlük” anlamına gelen “liberty” sözcükleri de bu kelimedenden köken almaktadır. Terimsel

olarak serbest zaman, tüm dillerin ortak paydasında zorunluluğun olmadığı ve bireylerin özgürce yapacakları aktiviteyi seçtikleri bir zaman dilimiyle ilişkilendirilmektedir (Jenkins ve Pigram, 2003; Taylor, 2011).

Torkildsen'in (2005) de dâhil olduğu çok sayıda yazar tarafından tartışılan bu tanım, bireylerin var olma ve çalışma zamanlarından arta kalan süre olarak ifade edilmiştir. Hurd ve diğ. (2023) serbest zamanı, temel yaşam faaliyetlerine, çalışma sorumluluğuna ayrılan zamandan arınmış, isteğe bağlı, yükümlülük ve zorlama duygusu olmayan bir zaman dilimi olarak tanımlamıştır. Hazar (2022) ise, sınırlı yaşam süresi içerisinde hayatı sürdürebilmek için gerekli olan davranışların (beslenme, uyku, iş vb.) dışında kalan zaman olarak ifade etmiştir. Kısaca literatürde serbest zaman; mutluluk, eğlence ve keyif gibi olumlu duygular yaşıtan, hür iradeyle seçilmiş etkinliklerin içerisinde olduğu (Iwasaki ve diğ., 2010), kişisel gelişime katkı sağlayan, yeni arkadaşlıklar ve deneyimler kazandıran bir zaman dilimi olarak kabul edilmektedir (Thangavhuelelo, 2013).

Serbest zaman; fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştiren, uyum ve bütünleşme duygusunu geliştirerek sosyalleşme fırsatları yaratan, dengeli yaşam tarzının bir bileşeni olarak görülmektedir (Muzindutsi ve Viljoen, 2016). Bu bileşen, bireylerin sürdürülebilir çevresel ortamlarda sunulan kaliteli yaşam deneyimleri ihtiyacına katkıda bulunmakta ve desteklemektedir. Diğer yandan kültürlerarası iletişim ya da anlayışa katkının sağlanmasında, demokratik ve çağdaş bir kültürün yaratılmasında, geliştirilmesinde ve korunmasında dikkat çekici bir paya sahiptir (Edginton, 2007; Tekin, 2016).

### **2.2.1. Serbest Zaman Aktiviteleri ve Türleri**

Serbest zaman aktiviteleri; bireylerin çalışma ve yaşamsal faaliyetlerinden bağımsız, keyif ya da refah için yaptıkları etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Verghese ve diğ., 2006). H.X. Wang ve diğ. (2012) de serbest zaman aktivitelerini, bireylerin günlük rutinleri dışında yaptıkları gönüllü etkinlikler ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları olarak belirtmektedir.

Serbest zaman aktivitelerinin özgür ve isteğe bağlı olarak yapılmaları, bilişsel işlevlerin korunması, sürdürülmesi ve gerilemesinin önlenmesine katkı sağlayabilmektedir (Ranaweera, 2020; Xu, 2022). Özellikle yaşam doyumu ve mutluluk gibi olumlu duyguları yaşıtması ve genel refah düzeyini ya da sağlamlık halini artırması nedeniyle bireyler sanatsal, kültürel ve sportif aktivitelere katılımlar gerçekleştirmektedir (Wheatley ve Bickerton, 2022; Ryu ve diğ., 2022).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, birçok serbest zaman aktivite türü belirtilmiş ve çeşitli şekillerde gruplandırılmıştır (Akyıldız, 2013). Örneğın, Bae (2022) serbest zaman aktivitelerini sportif faaliyet içeren (topla oynanan sporlar, vücut geliştirme, yoga, dövüş sporları, dans sporları vb.) veya içermeyen (kültürel ve artistik, turizm, hobi ve eğlence, sosyalleşme ve diğerk etkinlikler) olarak 2 grupta sınıflandırmıştır. Iso-Ahola ve diğ. (1994), Gulam (2016) gibi araştırmacılar serbest zaman aktivitelerini 7, Li ve diğ. (2021) ise şekil 2.2’de görüldüğü gibi 4 grupta kategorize etmişlerdir.



**şekil 2.2: Serbest zaman aktiviteleri (Li ve diğ., 2021).**

- Kategori A (Fizyolojik ve pragmatik serbest zaman): Bireyler pratik faydalar elde etmek için bu kategorideki aktivitelere katılırlar.
- Kategori B (Fizyolojik ve hedonik serbest zaman): Aktiviteler esas olarak bireylerin fiziksel yetenekleriyle gerçekleştirilir ve hedonik faydalar elde etmek için yapılır.
- Kategori C (Psikolojik ve pragmatik serbest zaman): Bireylerin pragmatik faydalar kazanmak için katılım gösterdiği aktiviteler, zihinsel ve bilişsel düşünme becerileriyle gerçekleştirilir.
- Kategori D (Psikolojik ve hedonik serbest zaman): Bu tür aktiviteler mental yeteneklerle gerçekleşir ve bireyler hedonik faydalar elde ederler.

### **2.2.2. Serbest Zaman Katılımı ve Etkileyen Faktörler**

Teknoloji geliştikçe daha fazla serbest zamana sahip olan bireyler, günlük stres ve yorgunluğu hafifletmek amacıyla rahatlatan ve keyif veren aktivitelere ihtiyaç duymaktadır.

Serbest zaman aktivitelerine katılım göstermek, genç ve çocukların biyopsikososyal sağlıklarının gelişiminde, yaşlı bireylerin ise bilişsel işlevlerini sürdürebilmelerinde umut vadetmektedir (Poulin ve diğ., 2019; Steinhardt, 2021; Azman, 2022). Toplumsal bütünleşmenin ve refahın sağlanmasında anahtar role sahip olan serbest zaman aktiviteleri; bireylerin yaratıcılık, yetenek ve becerilerini gösterme, potansiyellerini ortaya çıkarma ve olumlu duygular yaşama fırsatı sunmaktadır (Azaiza ve diğ., 2012). Serbest zaman aktivitelerine katılımın olumlu katkılarına rağmen bireysel sebeplerden dolayı aktivitelere katılmadıkları ya da bazı faktörlerin katılımlarını engellediği görülmektedir (Demirel ve Harmandar, 2009).

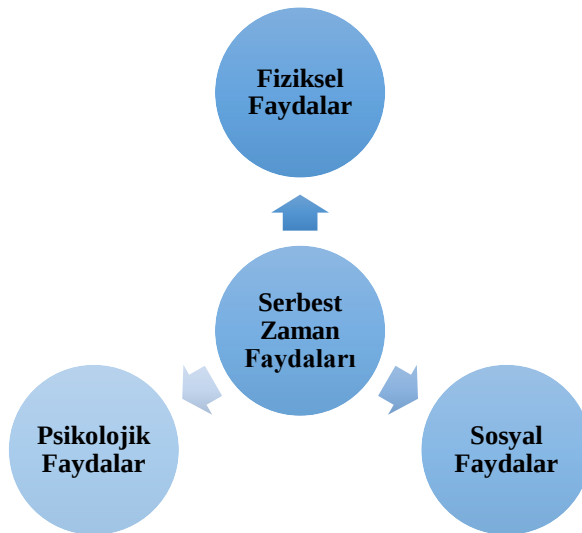
Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılım sayısını ve isteğini azaltan, yapılma amacını ortadan kaldıran birçok engel bulunmaktadır (Gürbüz ve diğ., 2020). Literatürde cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir ve kalıtım gibi nedenlerin katılımı olumsuz şekilde etkileyebileceği öne sürülmüştür (Demir ve Demir, 2006; Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2009). 1987 yılında Crawford ve Godbey bu faktörleri incelemek amacıyla serbest zaman engelleri teorisi geliştirmiş ve bireysel, bireylerarası ve yapısal olmak üzere 3 grupta toplamıştır (Sarol, 2017).

- ❖ Bireysel engeller: Kişisel psikolojik durumlar ve nitelikler olarak tanımlanmaktadır (Chung ve diğ., 2013). Stres, depresyon, kaygı (Butler ve Dzikus, 2015), yetersiz beceriler, sağlık sınırlamaları, can sıkıntısı, özgüven ya da motivasyon bireysel engellere örnek olarak verilebilir (Palen ve diğ., 2010).
- ❖ Bireylerarası engeller: Kişilerarası etkileşimin ya da ilişkilerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Crawford ve Godbey, 1987). Aktiviteleri ortak gerçekleştirecek bireylerle (aile, arkadaş veya sosyal çevre) olan çatışma ya da aktivitelere katılacak kişilerin eksikliği, bireylerarası faktörlere örnek olarak gösterilmektedir (Park ve diğ., 2017; Köse ve Yerlisu Lapa, 2018; Gürbüz ve diğ., 2020; Jiang ve diğ., 2020).
- ❖ Yapısal engeller: Serbest zaman tercihi ile katılım arasındaki engeller yapısal faktörler olarak belirtilmektedir. Olumsuz finansal kaynaklar ya da iklim koşulları, çalışma süresinin planlanamaması, yetersiz zaman, tesis ve ulaşım imkanları gibi faktörler yapısal engeller arasında gösterilmektedir (Oh ve diğ., 2001; Barbosa ve Liechty, 2018).

### 2.2.3. Serbest Zamanın Faydaları

Bir tür avantaj olarak görülen fayda; kişilerin, grubun, toplumun, ekonominin, fiziki ortamın veya başka herhangi bir durumun kazanç sağlaması anlamına da gelmektedir. Ayrıca bu anlamların yanında fayda, bir hedefe ulaşılması olarak da nitelendirilebilmektedir. Örneğin; belirlenen amaçları gerçekleştirmede yardımcı olduğuna inanılan serbest zaman aktivitelerinde hedeflere ulaşılması da bir fayda olarak değerlendirilir (Huang ve diğ., 2014). Lee ve diğ. (2012) ise serbest zaman aktivitelerine katılım sürecinde ve sonrasında, bireyin zihinsel ve fiziksel koşullarının iyileştirilmesine veya ihtiyaçlarının karşılanmasına ilişkin algıladığı öznel duygular olarak tarif etmiştir. Özetle, serbest zaman faydaları, bireylerin serbest zaman aktivitelerinde bir hedefe ulaşması ve hedefin gerçekleştirilmesiyle elde edilen kazançlar olarak tanımlanmaktadır (Xu ve diğ., 2019).

Kişisel ve deneyimsel algılar olarak tarif edilen serbest zaman faydaları, bireylerin serbest zaman hedeflerine ne ölçüde ulaştıkları ve katılım sırasında ne tür kazançlar elde ettiklerine bakılarak karar verilmektedir (Kuo, 2013). Bireylerin bu aktivitelere katılarak yaşadıkları deneyimler çeşitli faydalar sağlamaktadır. Serbest zaman aktivitelerine katılmanın yaşam kalitesini iyileştirmede ve stresi azaltmadaki hayati rolü uzun süredir tartışılmaktadır (Iwasaki, 2007; S. Park ve diğ., 2021). Yapılan birçok çalışmada da serbest zaman aktivitelerinin biyopsikososyal rahatlama ve estetiki açıdan faydalarının olduğu ortaya konulmuştur (Lee ve Lin, 2011). Araştırmacılar serbest zaman faydalarını farklı şekilde tanımlamış, fiziksel, psikolojik ve sosyal fayda olarak kategorize etmişlerdir (Doistua ve diğ., 2020; Weifei ve diğ., 2022).



Şekil 2.3: Serbest zaman faydaları (Weifei ve diğ., 2022).

Serbest zamanda elde edilen fiziksel faydalar, kişisel görünümünün korunması, enerji kazanımı, aktiviteler için yeteneklerin geliştirilmesi, düzenli dinlenme ve yorgunluğun giderilmesi anlamına gelmektedir (Eskiler ve diğ., 2019). Özellikle teknolojik ilerlemelere paralel olarak artan makineleşme ile birlikte, insan gücüne ihtiyaç azaltmakta ve kişilerin daha sedanter bir yaşama geçmelerine neden olmaktadır. Bu süreç sonunda pek çok sağlık problemleri ortaya çıkabilmektedir. Serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivite ve egzersizler ise ortaya çıkma potansiyeli bulunan sağlık problemlerinden korunma ya da kurtulmanın en iyi yolu olarak bilinmektedir (Herbert ve diğ., 2020). Fiziksel aktivite; biyolojik ve metabolik bozuklukların iyileştirilmesine, mental sağlığın korunmasına, kronik hastalık riskinin azaltılmasına, kemik, kas ve eklem sağlığının sürdürülmesine katkı sağlamaktadır (Manta ve diğ., 2020; Thyfault ve Bergouignan, 2020; Brooke-Wavell ve diğ., 2022; Obidovna ve Sulaymonovich, 2022). Serbest zamanda fiziksel faydalar elde edebilmek için bireylere uygun olan bir aktive ya da egzersize katılması önerilmektedir (Ak, 2020).

Yaşamsal problemler, günün yoğun ve karmaşık akışı, stres, depresyon ve kaygı gibi faktörler bireylerin ruh sağlıkları üzerinde olumsuz etkilere neden olmaktadır. Bu etkilerden korunmak için sıklıkla tercih edilen serbest zaman aktivitelerinin çeşitlilik göstermesi bireylerin psikolojileri üzerinde olumlu sonuçlar doğurmaktadır (Schönfeld ve diğ., 2015; Takeda ve diğ., 2015). Elde edilen psikolojik faydalar arasında; yaşam baskısından kurtulma, yaratıcı düşünme, duygusal, zihinsel ve bedensel rahatlama, hayattan keyif alma, özgürlüğü deneyimleme, benlik saygısı, duygusal gelişim, farkındalık, mutluluk ve yaşam refahı sayılabilmektedir (Huang ve diğ., 2014; Schmiedeberg ve Schröder, 2017; Jung, 2020; Ahn ve Song, 2021; Cho ve Kim, 2022).

Modernleşen toplum hayatı; bireylerin yaşam şartlarını kolaylaştırdığı kadar yalnızlaşmalarına ve toplum yaşantısından uzaklaşmasına neden olmaktadır. Doğası gereği sosyal bir varlık olan insanın, sadece fizyolojik değil sosyal ihtiyaçları da bulunmaktadır. Serbest zamanlarda yapılan aktiviteler sosyal ihtiyaçların giderilmesinde kayda değer bir öneme sahiptir (Denkel, 2020). Serbest zamanın sosyal faydaları; birliktelik duygusu, sosyal destek, bilinçlenme ve toplumsal değerleri anlama konularını içermektedir (Gül Güneş, 2021). Kısaca serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla sosyal ilişkiler kuran ve sürdüren bireyler, sosyal yaşamlarını da geliştirmektedir. Böylelikle bireylerin toplum hayatına daha kolay adapte olması sağlanmaktadır (Yorulmazer ve diğ., 2020). Sonuç olarak, serbest zaman aktiviteleri ideal

yaşam tarzını belirleyen bir faktör olmakla birlikte bireylere fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan pek çok faydaları bulunmaktadır (Lee ve diğ., 2012).

### 2.3. REKREASYON KAVRAMI

Rekreasyon kelimesinin Latince çevirisi olan “recreatio”, sözlük tanımlarının çoğunda “yenilemek” ve “kendini tazelemek” anlamına gelen iki kelimeyi kapsamaktadır (Holland, 2002).

Gün içerisindeki maruz kalınan iş yoğunluğu, yaşam stresi ve monoton hayat bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bireyler sağlıklarını korumanın yanında keyif almak ve doyum sağlamak amacıyla serbest zamanlarında aktivitelere katılmaktadır. Serbest zamanlarında özgür iradeleriyle katıldıkları bu aktiviteler, rekreasyon olarak tanımlanmaktadır (Kaymaz ve Ulema, 2022). Diğer bir ifadeyle rekreasyon, bireylerin çalışma zamanları dışındaki serbest zamanlarında olanaklarına göre özgürce yapmayı seçtikleri aktiviteleri tanımlayan bir kavramdır (Karaküçük, 1995; Corcoran-Shannon, 2018). Kesim (2016) rekreasyonun sadece fiziksel aktiviteleri değil, aynı zamanda bireylerin sosyal, zihinsel ve ruhsal dürtüleri temelinde katılım gösterdikleri tüm aktiviteleri kapsadığını ifade etmektedir. Rekreasyon aktiviteleri, bireysel ya da grupla yapılan, gönüllülük esasına dayalı, dışsal amaç ve ödüllere bağımsız, tamamen içsel dürtü ve arzular sonucunda kişisel tatmin için gerçekleştirilmektedir (Torkildsen, 2005; Çakır, 2017b).

Rekreatif aktiviteler; dinlenmek, eğlenmek, yeni bir şeyler deneyimlemek, yaratıcılığı geliştirmek ve hoşça vakit geçirmek gibi farklı amaçlarla yapılmaktadır (Başaran, 2016). Bu aktiviteler; spor, oyun, el sanatları, sahne sanatları, güzel sanatlar, müzik, drama, seyahat ve hobiler gibi son derece geniş bir faaliyet yelpazesi sunmaktadır (McLean ve Hurd, 2012). Özetle rekreasyon, bilinçsiz olarak yer alınan bir etkinlik değil, bireye fiziksel ve zihinsel destek sunan etkili ve yararlı aktiviteler olarak nitelendirilmektedir (Tekin ve diğ., 2017).

#### 2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon çeşitli özelliklere sahip bir kavram olduğundan diğer aktivitelerden ve kavramlardan ayrılmaktadır. Ulusal ve uluslararası literatürde rekreasyonun özellikleri konusunda ortak bir görüşe sahip olan araştırmacılar (Karaküçük, 1995; Leitner ve Leitner, 2004; Torkildsen, 2005; Edginton ve diğ., 2006; Ardahan ve diğ., 2016; Hacıoğlu ve diğ., 2017; Tezcan Kardaş, 2018; Akşit Aşık, 2021) bu belirgin özellikleri şu şekilde sıralamışlardır;

- Rekreasyon aktivitelerinin seçimi gönüllülük ilkesine dayanmaktadır. Bireyler hiçbir zorlamaya maruz kalmadan bu aktiviteleri özgürce seçmektedir.
- Rekreasyon aktiviteleri tüm insanları ortak bir paydada buluşturduğundan evrensel olarak gerçekleşmektedir.
- Rekreasyon aktiviteleri; yaş, cinsiyet, eğitim, ekonomik ve sosyal statü fark etmeksizin tüm bireylerin katılımına olanak sağlamaktadır.
- Rekreasyon aktivitelerinin ortak amacı, bireylerin en üst seviyede doyum sağlaması olduğundan haz, keyif, mutluluk ve özgürlük hissi veren faaliyetler bütünü olarak kabul edilmektedir.
- Rekreasyon; bireyin iş ya da her türlü sorumluluklarının dışındaki zamanlarda gerçekleşmektedir.
- Rekreasyon; sosyal, sportif, kültürel ve sanatsal aktivitelerden oluşmaktadır.
- Rekreasyon; toplumun gelenek, görenek, ahlaki ve manevi değerlerine uymalı, sosyal ve kültürel değerleri ile çelişmemelidir.
- Rekreasyon faaliyetleri yer ve zaman açısından esnek bir özelliğe sahiptir. Her türlü açık ya da kapalı mekânlarda, her mevsim ve iklim şartlarında gerçekleşebilmektedir.
- Rekreasyon tek bir aktiviteyi içerdiği gibi birden fazla aktiviteye ilgi duyma ve uygulama olanağı sağlamaktadır.
- Rekreasyonun bireye kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması, fiziksel, sosyal ve zihinsel açıdan faydalar sağlaması beklenmektedir.
- Rekreasyon faaliyetlerinde süreklilik özelliği bulunmamaktadır. Faaliyete devam ya da katılım kararı tamamen bireye bağlıdır.

### 2.3.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Günümüzde rekreasyon çağdaş toplumların günlük yaşamlarına yerleşmiş çok boyutlu ve özellikli bir kavrama dönüşmüştür. Rekreasyonun büyük bir boyut kazanması, sınıflandırma yaparken birden fazla gruplandırma yapılmasına neden olmaktadır. Sınıflandırma farklı etkenlere ve işlevlere göre yapılmakta, çeşitli ölçütler dikkate alınmaktadır. Bireyin rekreasyon

aktivitelerine katılım amacı ve şekli, aktivitelerin gerçekleştiği mekân, içerik, katılımcı sayısı gibi farklı özelliklere bakılarak sınıflandırma yapılabilmektedir (Sevim, 2020; Korkutata ve Özavci, 2022). Çeşitli araştırmacılar rekreasyon aktivitelerini bu özelliklere göre farklı sayılarda sınıflandırmıştır (Tribe, 2004; Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Hazar, 2022).

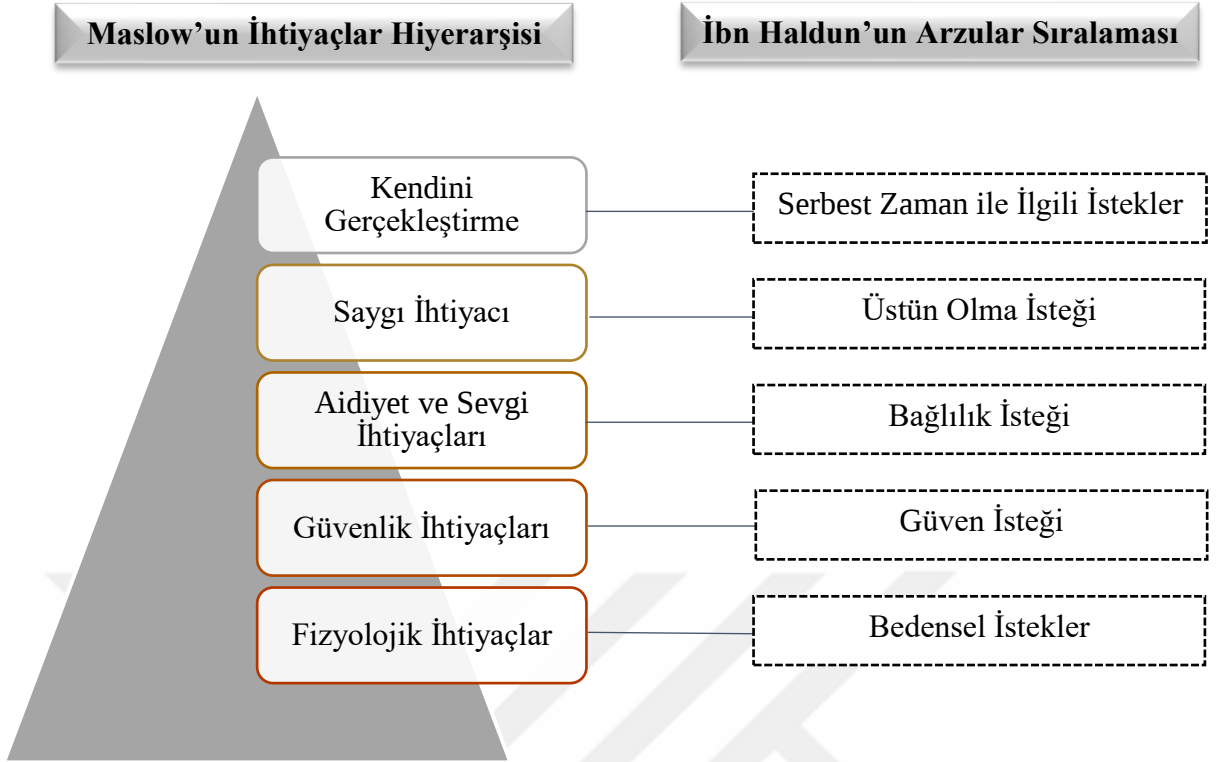


**Şekil 2.4: Rekreasyonun sınıflandırılması (Birinci ve Güçer, 2021).**

Birinci ve Güçer (2021)'e göre rekreasyon; eylem çeşidine (yarı aktif-aktif), mekâna (açık-kapalı), amacına (dinlenme-kültürel-toplumsal-sportif-turizm), çeşitli ölçütlere (yaş-katılımcı sayısı-zaman-sosyolojik muhteva), özel işlevlere (ticari-kampüs-hastane), yerel (kentsel-kırsal) ve yapısal sınıflamaya (mücadele gerektiren-rekabet gerektiren-yaratıcılık gerektiren), yaşam biçimine (ciddi-kayıtsız serbest zaman) göre gruplandırmaktadır.

### **2.3.3. Rekreasyon İhtiyacı ve Nedenleri**

Modern toplumlarda rekreasyon hem bireysel hem de toplumsal açıdan refaha katkıda bulunmaktadır (Kılbaş, 2010). Rekreasyon aktiviteleri bireyleri fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak tazeleyen önemli bir araç olarak görüldüğünden bireyler yaşamlarının her döneminde rekreasyon aktivitelerine ihtiyaç duymuşlardır (Yorulmazer ve diğ., 2020; Öztürk, 2021). Rekreasyonun bireysel ihtiyaçlara nasıl cevap verdiğini anlayabilmek için İbn Haldun'un öne sürdüğü beş temel insan arzusu ve Abraham Maslow (1943) tarafından geliştirilen ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi üzerinden hareket etmenin daha açıklayıcı olacağı düşünülmektedir (Gül, 2014).



**Şekil 2.5: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve İbn Haldun'un arzular sıralaması (Cordes ve İbrahim, 1999; Erol ve Koçak, 2021).**

1332-1406 tarihleri arasında yaşamış olan İbn Haldun, Mukaddime adlı eserinde ihtiyaçları sınıflandırmış ve “umrân” ismini verdiği bir teori geliştirmiştir. Bu teoriye göre; ihtiyacın bireye özgü olduğu ve sonsuz çeşitlilik göstererek beş grupta toplandığı bilinmektedir. Gruplar sınıflandırılırken bireyin varoluşu için gerekli olan beslenme ya da üreme gibi bedensel arzuları göz önünde bulundurulmuştur. Bedensel istekleri tamamlanan bireylerde güven ve umuda dayalı ikincil beklentilerin karşılanması gerekmektedir. Üçüncü sırada yer alan bağlılık isteği ise sosyal bir varlık olan bireylerin arkadaş ve dost edinme ihtiyacının giderilmesi olarak ifade edilmektedir. Tüm beklentileri karşılanan bireylerin üstün olma ve serbest zaman ile ilgili arzuları da bulunmaktadır. Bu arzular temel istekler listesinin zirvesinde yer almaktadır (Cordes ve İbrahim, 1999; Erol ve Koçak, 2021).

İbn Haldun'dan sonra Abraham Maslow (1943) da bireylerin temel gereksinimlerini içeren ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisini geliştirmiştir. Teoriye göre oluşturulan piramidin en altında fizyolojik ihtiyaçlar, en üstünde ise kendini gerçekleştirmeye bağlı beklentiler bulunmaktadır. Piramidin bir üst basamağına geçebilmek için alttaki basamaklara ait ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir. Örneğin; Maslow, bireylerin aidiyet ve sevgi

ihtiyaçlarının giderilmesi için güvenlik ihtiyacının karşılanmış olması gerektiğini söylemektedir (Maslow, 1943; Cordes ve Ibrahim, 1999; Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisi, kendini gerçekleştirme basamağıyla son bulmaktadır. Kişinin kendini gerçekleştirme ve potansiyelini ortaya çıkarabilmesi için rekreasyonel faaliyetlerden faydalanması gerektiği söylenebilir. Maslow'un teorisinin en üst basamağında yer alan kendini gerçekleştirme gereksinimi çerçevesinde bu faaliyetlerin değerlendirilmesi önemlidir (Karaküçük, 1995; Leitner ve Leitner, 2004; Sezen Doğancı, 2019). Kısacası dünyanın farklı zaman ve yerlerinde yaşamış iki bilim insanı da beş temel ihtiyaçtan birinin rekreasyon olduğunu ifade etmiştir (Karaküçük, 1995; Cordes ve Ibrahim, 1999).

Tarihin her döneminde bireyler serbest zamanlarını değerlendirmek amacıyla rekreasyon aktivitelerine ihtiyaç duymuşlardır. Çünkü rekreasyonel faaliyetler yaşam kalitesini artıran ve hayata anlam katan aktiviteler olarak nitelendirilmektedir. Rekreasyon aktiviteleri sırasında elde edilen bireysel, toplumsal, ekonomik, çevresel ve sosyal faydalar kişilerin rekreasyon ihtiyacı hissetmelerine neden olmaktadır (Karaküçük, 2019; Yorulmazer ve diğ., 2020; Erol ve Koçak, 2021).



Şekil 2.6: Rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri (Karaküçük, 2019).

**Bireysel nedenler:** Rekreasyon; fiziksel ve mental sağlığın sürdürülmesinin yanı sıra bireylerin sosyalleşmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca kişisel becerileri ve yetenekleri geliştirerek iş verimini artırmaktadır. Bireyin mutlu bir yaşam sürmesine aracı olan rekreasyon, yaşam kalitesine değer katmaktadır (O'Sullivan, 2006; Güneş, 2020).

**Toplumsal nedenler:** Rekreasyon, bireysel kazanımların yanı sıra, toplumsal açıdan da faydalar sağlamaktadır. Doğru planlanmış ve desteklenen rekreasyon aktiviteleri toplumsal dışlanmayı engellemek için kullanılabilecek bir araç olarak görülebilmektedir (Meriç, 2021). Ayrıca toplumsal dayanışma ve bütünleşmenin kazanılması ya da demokratik bir toplum yaratılmasına olanak sağlamaktadır (Karaküçük, 1995).

**Ekonomik nedenler:** Bireylere yatırım olanağı veren rekreasyon, toplumun ekonomik refah düzeyini yükselterek yerel büyümeyi de sağlamaktadır. Rekreasyon aracılığıyla bireylerin iş olanağı artmakta, çalışanların da verimliliği yükselmektedir (Kaymaz ve Ulema, 2022). Özellikle serbest zaman endüstrisinde geniş bir aktivite yelpazesinin (turizm, eğlence, spor, oyun, sanat vb.) bulunması bu aktiviteleri hayata geçirebilecek her türlü yatırıma ve işletmeciliğe imkân vermektedir (Karaküçük, 2019).

**Çevresel nedenler:** Hızlı kentleşmeyle gelen kalabalık ve gürültülü bir şehir yaşamı bireylerin yorgunluk ve stres gibi birçok olumsuz duyguyu yaşamasına neden olmaktadır (Sarıbaş, 2020). Bu nedenle doğaya katılmak ve doğal kaynaklı aktiviteler yapmak bireyler için bir ihtiyaç hâline gelmektedir. Doğayla iç içe olmayı ifade eden ekorekreasyonel aktiviteler sayesinde çalışma ve kent yaşamının sıkıcılığının üstesinden gelinebilmektedir (Karaküçük, 2019).

**Sosyal nedenler:** Rekreasyon, bireyler ve gruplar arasındaki ilişkilerin geliştirilmesine ve sürdürülmesine katkı sağlayarak yaşam standartlarını yükseltmektedir. Toplum bağlarının güçlendiren rekreasyon, kültürel yaşamı zenginleştirmekte ve özel gereksinimi olan birey ya da grupların ihtiyaçlarını karşılamaktadır (Gül Güneş, 2021).

Sonuç olarak kişisel, toplumsal, ekonomik, çevresel ve sosyal açıdan ihtiyaçları karşılayan aktivite/ler olan rekreasyon, modern toplumlar tarafından bireylerin üretken ve stressiz bir yaşam sürmelerini sağlamak için desteklenmektedir (Ahn ve Song, 2021; Yılgin, 2022).

## 2.4. SERBEST ZAMAN SIKILMA ALGISI

Bu bölümde; sıkılma kavramı, serbest zamanda sıkılma algısı ve etkileyen faktörler açıklanmaya çalışılmış olup konu ile ilgili uluslararası literatürde yapılan araştırmalara da yer verilmiştir.

### 2.4.1. Sıkılma Kavramı

Sıkılma kavramı, antik Yunan'dan günümüze kadar bilim insanlarının ilgisini çekmiş, fakat bu durumun neden yaşandığı anlaşılamadığından net bir tanımı yapılamamıştır (Martin ve diğ., 2006; Bench ve Lench, 2013). Literatürde farklı şekillerde tanımlanan ve yaygın olarak yaşanan can sıkıntısı (Seemann, 2019), insanların günlük yaşamlarında deneyimledikleri hoş

olmayan (Chan ve diğ., 2018) benzersiz bilişler, duyuşlar ve motivasyonlar dizisi olarak ifade edilmektedir (Moynihan ve diğ., 2021). Sharp ve diğ. (2018) can sıkıntısını; insanların günlük yaşamlarını farklı ve beklenmedik şekilde etkileyen, sosyodemografik özelliklerinden bağımsız, yaygın ve evrensel şekilde deneyimlenen bir his olarak tarif etmektedir. Eastwood ve diğ. (2012) ise can sıkıntısını; “insanların tatmin edici bir faaliyette bulunmayı istemesi, fakat bu faaliyeti yapamamanın verdiği olumsuz duygu” olarak tanımlamıştır.

Yapılan birçok tanımda can sıkıntısının hoş olmayan, genellikle monoton ve tatsız olarak yorumlanan durumlardan kaynaklandığı, uyarılma durumlarıyla ilişkilendirildiği görülmektedir. Uyarılma durumuna göre can sıkıntısı düşük ve yüksek olarak iki farklı şekilde kategorize edilir. Düşük uyarılma; kişinin ilgisizlik ve bıkkınlık gibi çevresinden kopukluk yaşadığı durumdur. Yüksek uyarılma ise, kişinin anlamlı faaliyetlerde bulunmayı arzuladığı halde endişe ve huzursuzluk gibi duygu durum bozuklukları sebebiyle aktiviteleri gerçekleştiremediği durumdur. Bireyin uyarılma durumu ile çevresel uyaran eksikliği arasında bir eşitsizlik yaşadığında can sıkıntısı ortaya çıkmakta ve bireyler birçok olumsuz durumla karşı karşıya kalabilmektedir (Mikulas ve Vodanovich, 1993; Merrifield ve Danckert, 2014). Yapılan araştırmalar, can sıkıntısının; kumar oynamaya (Mercer ve Eastwood, 2010) madde ve alkol kullanmaya (Orcutt, 1984; Goldberg ve diğ., 2011), yeme bozukluğuna (Abramson ve Stinson, 1977), kaygı, depresyon, umutsuzluk, yalnızlık (Farmer ve Sundberg, 1986; LePera, 2011), saldırganlık ve öfke (Rupp ve Vodanovich, 1997) gibi duygulara neden olduğunu göstermektedir. Özetle bireylere duygusal ve psikolojik çok sayıda olumsuz yansıması olan can sıkıntısı problemleri bir duygu durumu olarak nitelendirilmektedir (LePera, 2011; Eastwood ve diğ., 2012).

#### **2.4.2. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı**

Bireyler serbest zaman aktivitelerinden çok sayıda kazanım elde ettiği gibi, sıkılma algısı sorunu başta olmak üzere çeşitli problemlerle karşı karşıya kalabilmektedir. Serbest zaman sıkılma algısı; bireylerin katıldıkları aktivitelerde doyum sağlayacak yeterliliğe ulaşamadıklarında meydana gelen öznel duygu durumu olarak tarif edilmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Diğer bir ifadeyle, bireyin katılabileceği bir etkinliğin yokluğunda yaşadığı mutsuzluk veya tatminsizlik olarak tanımlanmaktadır (Oh ve diğ., 2001).

Serbest zamanda sıkılma algısı, bireylerin aktivite deneyimleri sırasında optimal uyarılma ihtiyaçlarını karşılamadıklarında ortaya çıkmaktadır (Wegner, 2011). W.C. Wang ve

diğ. (2012) bireylerin yapıcı planları olmadığında serbest zamanlarını boşa harcadıklarını ve can sıkıntısı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Oysaki bireylerin faaliyetlere katılım gösterdiğinde “potansiyel tatmin farkındalığı”nı elde etmesi beklenmektedir. Çünkü tatmin farkındalığı ne kadar yüksek olursa, sıkıntı algısının o kadar düşük olacağı öngörülmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987).

Günümüzde serbest zaman sürelerinin artması ve aktivitelerin bireylerin beklenti ya da ihtiyaçlarını karşılamaması birçok kişinin sıkılma hissine kapılmasına neden olmaktadır. Sıkılma duygusunu en az düzeyde yaşamak için etkinliklerde doyum sağlamak son derece önem taşımaktadır (Haller ve diğ., 2013; Kil ve diğ., 2021). Araştırmalar, sıkılma duygusunun bazı psikolojik problemlere, sosyal sorunlara ya da suçlara neden olduğunu göstermektedir (Iso-Ahola ve Crowley, 1991; Patterson ve diğ., 2000; Wegner ve diğ., 2008; Lin ve diğ., 2009; Wang ve diğ., 2012; Hendricks ve diğ., 2015; Yuwono ve Virlia, 2022). Bu yüzden Doğan ve diğ. (2019) bireylerin farkındalık ve memnuniyet sağlayacak etkinliklere katılım göstermesi gerektiğini, böylelikle daha az sıkılma algısı yaşanabileceğini ifade etmektedir. Sıkılma duygusunun düşük düzeyde yaşanması ise daha fazla yaşam doyumuna anlamına gelmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987).

#### 2.4.3. Serbest Zamanda Sıkılma Algısını Etkileyen Faktörler

Bireylerin mutluluk duygusunun ve emosyonel sağlığının sürdürülmesinde engel olarak görülen serbest zamanda sıkılma algısına da birçok faktörün etki ettiği görülmektedir. Serbest zaman faydaları konusundaki farkındalık azlığı, bu zaman dilimine karşı olumsuz tutum, daha az motivasyon ve kısıtlama yaşama serbest zamanda sıkılma algısına önemli ölçüde etki etmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987).

| Iso-Ahola ve Weissinger (1987)                                                                                                                        | Wegner ve diğ. (2006)                                                                                                          | Wegner ve Flisher (2009)                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Serbest zaman fırsatlarının farkındalığı</li> <li>Serbest zaman katılımına yönelik kısıtlama algısı</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cinsiyet</li> <li>Yaş</li> <li>İrk/Etnik köken</li> <li>Sosyo-ekonomik statü</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sosyal kontrol</li> <li>Ebeveny gözetimi</li> <li>Kişilik</li> <li>Motivasyon</li> <li>Yapacak bir şeyin olmaması</li> <li>Kaynakların kısıtlılığı</li> <li>Zaman kullanımı</li> </ul> |

Şekil 2.7: Serbest zamanda sıkılma algısını etkileyen faktörler.

Serbest zaman fırsatlarının farkındalığı, sıkılma algısını etkileyen kritik bir faktör olarak nitelendirilmektedir. Bireyler potansiyel olarak doyum sağlayacak aktiviteleri düşündüklerinde serbest zaman güdülerini uyanmaktadır. Bu yüzden, etkinliklere katılımdan kaynaklanan tatmin farkındalığı bireyin serbest zamana motive olması açısından oldukça önemlidir. Farkındalık düzeyinin yüksek olması, bireylerde sıkılma duygusunun o kadar düşük yaşanmasına neden olmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987). Bir diğer faktör ise, faaliyetlere katılıma yönelik kısıtlama algısıdır. Kısıtlamalar, özgürlük ve yeterlilik duygusu eksikliğinden zaman, para ve tesis yetersizliğine kadar değişmekte olup algının artmasıyla birlikte serbest zamanlarında sıkılma düzeyinin de yükseleceği tahmin edilmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987; Møller, 1991; Tae, 2007).

Hill ve Perkins (1985) sıkılma algısının durumsal ve kişisel özelliklerden etkilenebileceğini belirterek, bu özelliklerin neler olduğunu araştırmışlardır. Yapılan çalışmalarda; bireylerin aktivitelere katılımlarına cinsiyet, yaş, ırk/etnik köken ve sosyo-ekonomik statü gibi değişkenlerin kısıtlayıcı etki gösterdiği belirlenmiştir (McMeeking ve Purkayastha, 1995; Philipp, 1998; Patterson ve diğ., 2000; Barnett ve Klitzing, 2006). Kısıtlamalar bireylerde tatminsizliğe neden olup serbest zamanda sıkılma duygusunu etkileyen faktörler olarak nitelendirilmektedir (Wegner ve diğ., 2006).

Araştırmalarda bireylerin sıkılma duygularını etkileyen faktörlerin çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Sosyal kontrol, ebeveyn gözetimi, kişilik, motivasyon, kaynakların kısıtlılığı ve zaman kullanımı gibi değişkenler serbest zamanda sıkılma algısını etkileyen diğer faktörlerdendir (İskender, 2018). Sosyal kontrol; bireylerin toplum kurallarına uyma konusundaki faaliyet ve davranışları için yaptıkları tercihleri düzenleyen sosyal mekanizmaları ifade etmektedir. Serbest zamanları faydalı bir şekilde değerlendirmek isteyen bireylerin çabaları, sosyal kontrol mekanizması tarafından kısıtlanabilmektedir. Bu kısıtlamalar bireylerin faaliyet seçimini etkileyebilmekte ve sıkılma hissine yol açabilmektedir (Wegner ve Flisher, 2009). Çocukların serbest zamanda sıkılma algıları üzerinde ebeveynlerin de etkisi bulunmaktadır (Wegner ve diğ., 2006). Özellikle ebeveyn kontrolünün artması ya da bireylerin kişilik özellikleri ve motivasyonları sıkılma düzeylerini olumsuz şekilde etkilemektedir (Sharp ve diğ., 2006). Kendini eğlendirmede güçlük çeken, içe dönük, genel olarak olumsuz duygulanıma sahip, depresif ve düşük öz saygısı olan bireylerin sıkılma duygusunu yaşama eğilimleri daha fazladır (Wegner ve Flisher, 2009). Bunun yanı sıra, motivasyonu düşük olan

bireylerin de sıkılma hislerinin daha yüksek olduğu söylenebilmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987; Barnett ve Klitzing, 2006).

Caldwell ve diğ. (1999) tarafından yapılan araştırmada; serbest zaman etkinliklerine “isteyerek katılan” bireyler ile “katılmak zorunda” olan ve “yapacak bir şeyi olmayan” bireyleri karşılaştırdığı çalışmada, aktivitelere isteği doğrultusunda katılım gösterenlerin sıkılma algılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, sınırlı kaynaklar sunan ortamlarda yapılacak bir uğraşının bulunmaması sıkılma algısını arttıran bir etken olarak değerlendirilirken bireylerin aktiviteler için harcadığı zaman miktarının da farklılaşması karşılaştırma yapmayı güçleştirmektedir. Etkinlikler için sahip olunan zamanın yetersizliği veya fazlalığı sıkılma algısına neden olabileceğinden serbest zamanın en doğru şekilde kullanılması gerekmektedir. (Wegner ve Flisher, 2009).

Serbest zamanda sıkılma algısıyla baş etmek oldukça büyük bir problem olarak görülmekte ve çözümlenmediğinde bireylerin psikososyal sağlıkları açısından zarar vererek onları olumsuz davranışlara sevk etmektedir. Sıkılma algısını önlemek ya da hiç yaşamamak için serbest zamana yönelik farkındalığın geliştirilmesi, kısıtlamaların ortadan kaldırılması, ailelerin ve toplumların bilinçlendirilmesi gerekmektedir (Avcı Taşkiran, 2021).

#### **2.4.4. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Uluslararası literatür incelendiğinde, serbest zamanda sıkılma algısı ve onunla ilişkili olduğu düşünülen farklı olgularla yapılan çalışmalara rastlamak mümkündür. Aşağıda bu araştırmalardan bazılarının sonuçları yer almaktadır:

Weybright ve diğ. (2015) Güney Afrika’daki ergenlerin serbest zamanlarında sürekli ya da durumsal sıkılma algıları ile madde kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularında her iki algı ile madde kullanımı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

W.C. Wang ve diğ. (2012) Tayvan’da bir üniversitede eğitim alan öğrencilerin serbest zaman yönetimleri ile sıkılma algıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda serbest zaman yönetimi ile sıkılma duygusu arasında negatif ilişki saptanmış olup, serbest zaman yönetimi alt boyutlarının sıkılma duygusunu önemli ölçüde yordadığı anlaşılmıştır. Öğrencilerin sıkılma duygusunu en az şekilde yaşamaları için, serbest zamanlarını planlı bir şekilde yönetmeleri önerilmiştir.

Wang (2014) tarafından Tayvan'daki lisans öğrencilerinin serbest zaman sıkılma algıları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algıları ile yaşam kaliteleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu ortaya konulmuştur.

Modern toplumlarda, özellikle genç nesil içerisinde internet bağımlılığı, olumsuz sonuçlar doğuran önemli bir endişe hâline dönüşmüştür. Bu problemi göz önünde bulunduran Wang (2019), serbest zamanda sıkılma algısı, yönetimi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri araştırmak için örnekleme üniversite öğrencilerinin oluşturduğu yapısal bir modeli test etmeyi amaçlamıştır. Yapısal model incelendiğinde; serbest zaman yönetiminin sıkılma algısını azalttığı, sıkılma duygusunun ise internet bağımlılığını arttırdığı belirlenmiştir.

Xie ve diğ. (2020), gelişmekte olan ülkelerdeki ebeveynlerin, çocuk gelişimi üzerinde serbest zamanın etkisine dair sınırlı bir anlayışlarının olduğunu belirterek bir araştırma planlamıştır. Güney Afrika'daki 6.626 sekizinci sınıf öğrencisinden oluşan bir örneklem kullanılarak, ebeveynlik uygulamaları, ergenlerin serbest zaman deneyimleri ve madde kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre; ebeveynlerin aşırı kontrolünün serbest zamanda sıkılma algısına ve madde kullanım oranlarının artmasına neden olmuştur. Bununla birlikte ebeveynlerin serbest zaman aktivitelerine katılımları gençlerin madde kullanım oranlarını azaltmıştır.

Yuwono ve Virlia 2022 yılında yaptıkları araştırmada Endonezya'da yaşayan 18-25 yaş aralığındaki akıllı telefon kullanıcılarının serbest zamanda sıkılma algısının oyun bağımlılığı üzerine etkisini test etmişlerdir. Araştırma sonuçları, serbest zamandaki sıkılma algısının oyun bağımlılığı eğilimini yordayabileceğini göstermiştir.

Yang ve Guo, 2011 yılında üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında negatif yönlü bir korelasyon ortaya koymuşlardır. Üniversite yöneticileri, eğitimciler ve uzmanlar, öğrencileri için rekreasyon programlarının geliştirilmesini ve serbest zamanların daha faydalı bir şekilde değerlendirilmesi yönünde farkındalık oluşturulmasını önermektedir.

## 2.5. SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ

Bu bölümde; ilgilenim ve serbest zaman ilgilenimi terimleri tanımlanmaya çalışılmaktadır. Ayrıca serbest zaman ilgilenim türleri ve düzeyleri açıklanıp, uluslararası alanda yapılan çalışmalar incelenmiştir.

### 2.5.1. İlgilenim Kavramı

İngilizce’de “Involvement” olan sözcük, dilimize “katılım”, “dâhil olma”, “ilginlik” ya da “ilgilenim” şeklinde birçok farklı kelimeyle çevrilmektedir (Çakır, 2007). Kökeni sosyal psikoloji literatürüne dayanan ilgilenim kavramı, ortaya çıktığı ilk günden itibaren anlam olarak zaman içerisinde değişimlere uğramıştır. İkna etme iletişimi, bilgi işleme, marka bağlılığı, tutum ve reklama tepkiler gibi birçok alanda aracı rol olarak kullanılan ilgilenim kavramı, 1965 yılında Krugman tarafından pazarlama literatürüne kazandırılmıştır (Kandemir ve diğ., 2013). Krugman’a (1965) göre ilgilenim, “seyircinin bir dakikalık süre içerisinde kendi yaşamı ile uyarıcı arasında bilinçli olarak kurduğu köprü ya da bağ” olarak tarif edilmektedir.

Tüketici davranışlarını anlamada sıklıkla kullanılan ilgilenim kavramını açıklamaya yönelik literatürde bazı tanımlar mevcuttur. Genellikle belirli şeylerin öneminin algılanması ve bunların kişinin benliğiyle ne kadar ilgili olduğunu gösteren bir ruh hâli olarak tanımlanmaktadır (Wu ve diğ., 2020). Jamrozy ve diğ. (1996) bir ürün sınıfına, faaliyetlere ya da bilgiye yönelik ilgi, heyecan ve heves olarak nitelendirmekte aynı zamanda kişisel değerler, ego ilgilenimi ve önem algıları ile ilişkilendirmektedir. Havitz ve Mannell (2005) ise bir etkinlik ya da ürüne yönelik gözlemlenemeyen motivasyon, uyarılma ve ilgi durumu olarak ifade etmişlerdir. İlgilenim kavramına ilişkin tüm tanımlar incelendiğinde üç önemli sonuca varılmaktadır (Ulus, 2016):

- I. Bireylerin herhangi bir ürün, marka, reklam ya da hizmete verdiği önemi gösteren kişisel bir özelliğe sahiptir. Bireyin kendi yaşantısıyla ilgi gösterdiği konu arasında kurulan baği nitelemektedir. Bu açıklamalarla ilgilenimin, “ilgi” ve “önem” ile alakalı bir durum olduğu ifade edilebilir.
- II. Bireylerin biliş ve duyuş durumunu etkilemekte ve bir davranışa yöneltmektedir. Dolayısıyla, ilgilenimin bireyin ruhsal durumuyla alakalı olduğunu ve kişi ile uyaran arasında güdüleyici bir rol oynadığı söylenebilir.

- III. İlgiilenim, bireylerin bilişsel gayretinin yoğunluğunu etkilemektedir. Yani bilgiyi işleme özelliğine tesir eden bir durum olarak nitelendirilebilir (Ulus, 2016).

İlgilenim kavramı ortak bir tanım üzerinde buluşmuyor olsa da bireyin kişisel ilgi ve önemine bağlı olarak bilgiyi işleme çabasına destek olduğu konusunda fikir birliği bulunmaktadır. Bu destek, başka değişkenlerle birlikte bilişsel ve duygusal tutumu etkileyip, bir davranışın ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Ulus, 2016). Özellikle tüketici davranışlarını anlamada yaygın olarak kullanılan ilgilenim, son yıllarda serbest zaman ve rekreasyon araştırmacılarının da dikkatini çekmeyi başarmıştır (Yetim ve Argan, 2013).

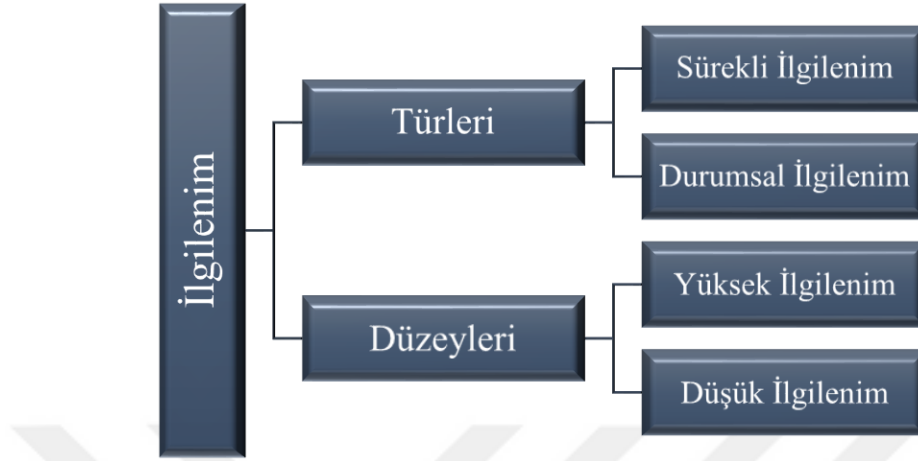
## 2.5.2. İlgiilenimin Türleri ve Düzeyleri

Literatür incelendiğinde; ilgilenim kavramının türleri ve düzeyleriyle ilgili sınıflandırmaların yapıldığı görülmektedir. İlgiilenim türlerine göre; sürekli ve durumsal, düzeylerine göre ise; düşük ve yüksek olarak gruplandırılmaktadır (Ogbeide ve Bruwer, 2013; Yetim ve Argan, 2018).

Sürekli ilgilenim; bireylerin belirli bir ürüne, hizmete ya da aktiviteye olan ilgisini yansıtmaktadır. Etkinlikte kazanılan heves ve coşkuyu süreklilik haline dönüştürmek anlamına gelmektedir. Bireyin katılım gösterdiği faaliyetle tamamen özdeşleştiği ya da bir ürüne karşı derin bir ilgi duymasını ve bundan zevk almasını içeren bir durum olarak tarif edilmektedir (McGinnis ve diğ., 2008). Sürekli ilgilenim, katılım gösterilen serbest zaman deneyiminden elde edilen fayda ve altında yatan motivasyon hakkında fikir vererek (James-Jolly, 2015) bir durum ya da etkinliğe karşı çeşitli seviyelere kadar değişen bir devamlılık hâli olarak düşünülmektedir (McIntyre, 1989). Kısacası, sosyal psikoloji ve tüketici davranış araştırmalarında geniş çapta tartışılan bu kavram, bireylerin serbest zaman ve rekreasyon davranışını anlamada çıkarımda bulunmak için önemli bir davranış olarak gösterilmektedir (Lu ve Schuett, 2014).

Durumsal ilgilenim; belirli bir duruma eşlik eden geçici ilgilenim duygularını yansıtmaktadır. Diğer bir ifadeyle, bireyin bir ürüne veya aktiviteye karşı kısa süreli ilgi duyması anlamına gelmektedir. Sürekli ilgilenimde içsel etkenlerden kaynaklanan nispeten uzun süreli ve derin bir ilgi yaşanırken, durumsal ilgilenimde dış faktörlerin neden olduğu kısa vadeli bir ilgi söz konusu olmaktadır (Havitz ve Mannell, 2005; Decloe ve diğ., 2009; X. Li ve diğ., 2019). Örneğin, birey katıldığı bir etkinliğe ilgi duymuyorsa, durumsal faktörler onu olumsuz etkileyebilir (Başar, 2018). Sürekli ve durumsal ilgilenim kavramları arasındaki fark

keskin sınırlarla belirlenmişken henüz bu iki kavramın serbest zaman ve rekreasyon davranışlarını etkileme konusunda bir kanıt bulunmamaktadır (Naylor ve Havitz, 2017).



**Şekil 2.8: İlgilenim türleri ve düzeyleri (Ogbeide ve Bruwer, 2013; Yetim ve Argan, 2018).**

İlgilenim türleri gibi düzeyleri de yüksek ve düşük olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Yüksek ilgilenim; bireyin ürün ya da aktivitelere, beklenenden daha fazla ilgi ve istek duyması olarak tanımlanmakta ve bireyi seçenekler hakkında yeni bilgi arayışına itmektedir (Ulus, 2016). Yüksek ilgilenime sahip bireyler, katılacakları etkinlikler için çevrelerindeki kişilerden ya da daha önce bu etkinliği yapan bireylerden bilgi alarak en uygun kararı verme gayreti gösterirler (Yetim ve Argan, 2018). Düşük ilgilenim ise; bireylerin aktivitelere normalden daha az önem ve değer vermesi olarak açıklanmaktadır. İlgilenim düşük olduğunda, ürün veya etkinlikler ile ilgili bilgi arama arayışının daha az olduğu ve seçenekleri karşılaştırma eğiliminde bulunmadıkları bilinmektedir. Yüksek ilgilenim süreklilik arz ederken düşük ilgilenim durumsal koşullara göre değişkenlik göstermektedir (Çakır, 2007; Yetim ve Argan, 2013).

### 2.5.3. Serbest Zaman İlgilenimi

Serbest zamana karşı ilginin artması, bireyleri bu zaman dilimini değerlendirme arayışına yöneltmiştir. Değerlendirme tercihlerinin istek, ihtiyaç ve beklentilere göre farklılık göstermesi ilgilenim konusunun daha da önem kazanmasına neden olmuştur (Yetim ve Argan, 2018). Bireylerin serbest zaman ve rekreasyonel faaliyetlere katılım düzeyi olarak tanımlanan serbest zaman ilgilenimiyle (Lee ve Shen, 2013) ilgili literatürde çeşitli araştırmacılar tarafından yapılan bazı tanımlamalar bulunmaktadır:

- Bir rekreasyon aktivitesine ya da ürüne yönelik gözlemlenemeyen motivasyon, uyarılma veya ilgi durumu olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir ifadeyle, bireylerin serbest zaman ve rekreasyon faaliyetleri hakkındaki davranışlarını etkileyen düşünceleri ifade etmektedir (Havitz ve Dimanche, 1999).
- Etkinliklere katılan bireylerin algıladıkları heyecan, ilgi ve dâhil olma derecesidir (McIntyre ve Pigram, 1992; Chien, 2020).
- Rekreatif faaliyetler ya da aktivitelerin gerçekleşeceği mekânlar için bireyi tercihte bulunmaya sevk eden ilgi ve davranışlar bütünü olarak nitelenmektedir (Tao ve diğ., 2022).

İlgilenimin her boyutuyla serbest zaman/rekreasyon deneyimlerini içermesi çok yönlü bir kavram olduğu şeklinde fikir birliğine varılmasını sağlamıştır (Lee ve Shen, 2013). Literatür incelendiğinde ilgilenimin; çekicilik, merkezîyet ve kendini ifade etme alt boyutları etrafında uzlaşmaktadır (McIntyre ve Pigram, 1992; Havitz ve Dimanche, 1997; Chang ve Gibson, 2015; Sato ve diğ., 2017; Li ve diğ., 2022; Tao ve diğ., 2022). Çekicilik boyutu; bireyin serbest zaman aktivitelerinin önemine ilişkin algıları ve elde edilen hazzı şeklinde kavramsallaştırılmıştır (Kyle ve Mowen, 2005). Tüm etkinlikler içerisinde yapılan aktivitenin en keyiflisi olup olmadığı sorgulanmaktadır (Kyle ve diğ., 2004). Merkezîyet; bireyin hayatının neredeyse her yönüyle tercih edilen aktiviteyle ilişkilendirilmesidir (Chen ve diğ., 2021). Yani, serbest zaman etkinliklerinin yaşam tarzı üzerindeki etkisi olarak nitelendirilmektedir (Li ve diğ., 2020). Kendini ifade etme ise; bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımları yoluyla başkalarına aktardıkları kişisel kimlik ve izlenimler olarak tanımlanmaktadır (Lee ve Shen, 2013).

Ortaya çıktığı günden bu yana ilgilenim konusunda birçok alanda çalışma yapılmıştır. Son yıllarda ise; serbest zaman ve rekreasyon araştırmacıları tarafından, bir aktiviteye yönelik davranış ve tutumu anlamak için kullanılmaktadır (Sato ve diğ., 2017). Yapılan incelemeler, bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin; aktivitelere katılımın sıklığı, yoğunluğu, süresi, etkinlik ve ekipman bilgisi ile pozitif olarak bağlantılı olduğuna işaret etmektedir (Havitz ve diğ., 2013).

#### 2.5.4. Serbest Zaman İlgilenimi ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Serbest zaman ilgilenimi, uluslararası literatürde birçok araştırmacı tarafından ele alınan bir kavramdır. Wang (2021) yelken sporu yapan bireyleri incelediği araştırmasında, serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam kaliteleri üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermiştir.

Geng ve diğ. (2023) tarafından bisiklet sürücülerinin ilgilenim düzeyleri, serbest zaman faydalarının üç farklı boyutu (psikolojik, sosyal, fiziksel faydalar) ve öznel refahları arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Çalışma sonucunda; ilgilenim düzeylerinin katılımcıların serbest zaman faydaları ve öznel refahları üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu gösterilmiştir.

Suhartanto ve diğ. (2019) tarafından Endonezya’da 313 restoran çalışanıyla yaptıkları araştırmalarında serbest zaman ilgilenimi, iş tatmini ve hizmet performansı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. SZİÖ çekicilik ve kendini ifade alt boyutlarının hem iş tatmini hem de hizmet performansı üzerinde pozitif yönde etki oluşturduğu ancak merkeziyet alt boyutunun her iki değişken üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür.

An ve diğ. (2021) Japonya’daki amatör triatletlerin kişilik, serbest zaman ilgilenimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerini incelemiştir. Araştırma bulgularında; “çekicilik alt boyutunun” yaşam doyumu üzerinde pozitif yönde; “merkeziyet alt boyutunun” ise negatif yönde etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Ma ve diğ. (2022) Tayvan’daki triatletlerin serbest zaman özellikleri, spor engelleri, ilgilenimi ve katılım düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda; spora ilgilenim düzeyinin katılımı pozitif yönde etkilediği ve bireylerin serbest zaman özellikleriyle katılımları arasında aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Cheng ve Tsaur (2012) tarafından 434 Tayvanlı sörfçünün katılım gösterdiği araştırmalarında ciddi serbest zaman özelliklerinin rekreasyon ilgilenimi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgulara göre; yüksek düzeydeki serbest zaman özelliklerinin rekreasyon ilgilenim düzeylerini arttırdığı belirlenmiştir.

Wiley ve diğ. (2000)’nin hokey ve kayak sporcularından oluşan araştırma grubunda cinsiyetin serbest zaman ilgilenimi üzerindeki etkisi incelemiştir. Erkek sporcuların “merkeziyet”, kadınların ise “çekicilik” alt boyutunda yüksek puanlar elde ettikleri sonucuna varılmıştır. Genel anlamda çalışma bulgularında; serbest zaman ilgilenim düzeyinin aktiviteler

hakkındaki toplumsal cinsiyet yargısı ve uygunluğunun yanı sıra bireysel ilgi ya da tercihlerden etkilenebileceği bildirilmiştir.

Tao ve diğ. (2022) Pekin’de seçilen dört temsili parkta serbest zaman faaliyetlerine katılan bireylerin; serbest zaman ilgilenimi, mekânsal aidiyet ve akış deneyimi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bulgularda, ilgilenim düzeyinin, akış deneyimi ve mekânsal aidiyet üzerinde pozitif yönlü anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir.

## **2.6. SERBEST ZAMAN DOYUMU**

Bu bölümde; doyum kavramı, serbest zaman doyum, etkileyen faktörler ve etkilenen alanlar açıklanmaya çalışılmaktadır. Son bölümde ise, serbest zaman doyum kavramına ilişkin uluslararası alanda yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

### **2.6.1. Doyum Kavramı**

Latince “satis” kelimesinden türetilen doyum sözcüğü, ilk olarak 13. yy.da İngilizce’de kullanılmıştır. Dönemin başlarında, hata yapmaktan ya da belirsizlikten kurtulma olarak kullanılırken, modern dönemde tatmin edici, memnuniyet, yeterli ve doyumluk gibi çok daha geniş anlamlarla ilişkilendirilmektedir (Parker ve Mathews, 2001).

Doyum kavramı sadece bireylerin kendileri tarafından hissedilerek anlatılabildiği ve meydana gelen memnuniyeti ifade edebilmek için kullanılır (Cheng ve diğ., 2010). Doyum, düşük düzeyde hissedildiğinde huzursuzluk, bezginlik ve memnuniyetsizlik gibi duygular yaşatabilmektedir (Sönmezoğlu ve diğ., 2014). Doyum kavramı kimi araştırmacılar tarafından bireylerin beklenti ve ihtiyaçlarının karşılanması (Yaşartürk ve Bilgin, 2018) kimisi tarafından ise arzu ve taleplerin yerine getirilmesinin sonucu olarak deneyimlenen bir durum (Güler ve Usluca, 2021) şeklinde ifade edilmiştir.

Yaşam, iş, evlilik ya da akademik gibi farklı alanlarda çeşitli boyutlarıyla ele alınan doyum teriminin birden çok tanımlaması yapılmıştır. Doyum kavramının, serbest zaman olgusuyla da ilişkilendirilip çok sayıda araştırmaya konu olduğu görülmektedir. Literatürde ayrı bir doyum alanı olarak ifade edilmeyen serbest zaman doyumunun yaşam ya da sosyal doyumun içerisinde bir boyut olarak nitelendirildiğinden bahsedilmektedir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010; Yerlisu Lapa, 2013).

### 2.6.2. Serbest Zaman Doyumu

Serbest zamanın temel bir fonksiyonu olarak kabul edilen doyum (Ahn ve Song, 2021), bireylerin aktivitelerle ilgili verdikleri karar ya da faaliyetler sonunda meydana gelen olumlu algıları olarak tanımlanmaktadır (Ying ve diğ., 2020; Fraguera-Vale ve diğ., 2021). Yuh (2022) serbest zaman doyumunu; bireylerin serbest zaman etkinlik seçimleriyle meşgul olmasının bir sonucu olarak oluşturduğu, ortaya çıkardığı ya da kazandığı olumlu duygular olarak açıklamıştır. Kuo ve diğ. (2021) ise bireylerin daha önceki deneyimlerine, beklentilerine, elde edilen başarılarına ve faaliyetlere katılırken yaşanan tatmin duygularına dayalı öznel bir durum olarak ifade etmişlerdir.

Serbest zaman doyumunu, bireylerin devam eden etkinliklerden ne düzeyde memnun olduğunu ve yaşanan deneyimlerle ihtiyaçlarını karşılama derecesini göstermektedir (Beard ve Ragheb, 1980; Zhou ve diğ., 2021). Diğer bir ifadeyle; bireyin katıldıkları etkinliklerde algıladığı gerçek performansı ile hedefi arasındaki mesafeyi ifade eden terim olarak nitelendirilmektedir. Örneğin; tenis sporu ile ilgilenen bireylerin hedefine olan uzaklığı ne kadar azsa, doyum o kadar yüksek olmaktadır. Tekrarlı şekilde düzenlenen organizasyonlarda, etkinlikler arasındaki beklentiler tutarlı olursa, doyum düzeyi de o kadar yüksek olmaktadır. Serbest zaman doyumunu, bireylerin etkinliklere katılım gösterme arzularına ilişkin algılarını ölçmek için kullanılan bir araçtır (Chen ve diğ., 2021). Konuya ilişkin Beard ve Ragheb (1980) tarafından hem serbest zaman doyum düzeyleri hem de bireylerin farklı alanlarını incelediği bir ölçme aracı literatüre kazandırılmıştır (Beard ve Ragheb, 1980). Serbest zaman doyumunun ölçülmesiyle elde edilen bulgular, aktivitelerden kazanılan fayda, sağlanan mutluluk, arzu ve beklentilerin karşılandığını gösteren önemli bir kanıttır. Bu kanıtlar yüksek tatmin sağlanacak şekilde serbest zaman etkinliklerinin geliştirilmesinde, gerekli önlemlerin alınmasında ve faaliyetlerin genişletilmesinde yarar sağlayacaktır (Karlı ve diğ., 2008).

### 2.6.3. Serbest Zaman Doyumunun Alt Bileşenleri

Beard ve Ragheb (1980) serbest zaman doyumunun alt boyutlarını şu şekilde açıklamaktadır:

**Psikolojik boyut;** serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin emosyonel açıdan elde ettiği doyum olarak nitelendirilmektedir. Özgürlük duygusu, eğlence, bir uğraşın parçası olma, entelektüel gelişim, başarı ve kendine güven kavramlarını içermektedir (Kensinger, 2004).

**Eğitimsel boyut;** serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin yeni şeyler öğrenme ve becerilerini geliştirmeleri konusunda yaşayacakları tatmin ile ilgidir (Choi ve Fu, 2015). Bireylerin kişisel gelişimine, kendini ve çevresini tanımasına fayda sağladığı boyut olarak değerlendirilmektedir (Beard ve Ragheb, 1980).



**Şekil 2.9: Serbest zaman doyumunun alt bileşenleri (Beard ve Ragheb, 1980).**

**Sosyal boyut;** bir grupta yer alma, yeni insanlarla tanışma ve iletişim ağı oluşturmaya odaklanmaktadır (Choi ve Yoo, 2017). Bireylerin serbest zaman etkinlikleri yoluyla yeni kişilerle ilişkiler kurma konusundaki tatmin düzeyi sorgulanmaktadır (Choi ve Fu, 2015).

**Rahatlama boyutu;** gündelik yaşam ve çalışma hayatındaki endişelerden kaynaklanan gerginlikten kurtulma ve iyi hissetmeyle ilgili duyguları ölçmeyi amaçlamaktadır (Huang, 2003; Cheng ve diğ., 2010). Diğer bir ifadeyle, serbest zaman aktivitelerine katılan bireyler, etkinlikler aracılığıyla olumsuz duygulardan uzaklaşabilirler. Böylelikle huzurlu bir ortam yaratabilir ve duygusal sağlıklarını geliştirebilirler (Bang ve diğ., 2022).

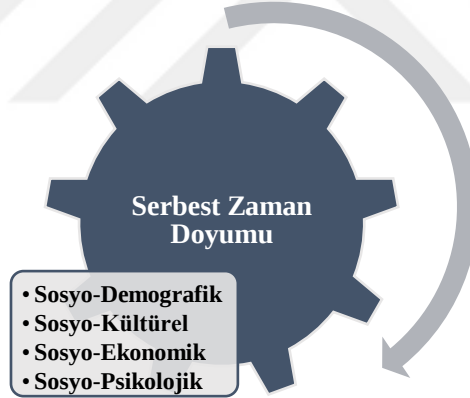
**Fiziksel boyut;** katılım sağlanan serbest zaman aktiviteleri sonunda bireylerin güçlü kalmaları ve sağlıklı hissetmeleri gibi tatmin edici duyguları içermektedir (Bang ve diğ., 2022).

**Estetik boyut;** serbest zaman aktivite alanlarının hoş, güzel ve iyi planlanmış olması gibi özellikler bireylerin doyum düzeylerini etkilemektedir (Cheng ve diğ., 2010). Estetik olarak ifade edilen bu boyutta serbest zaman aktivitesine katılım gösteren bireylerin etkinlik mekânlarına duyduğu memnuniyet ölçülmektedir (Choi ve Fu, 2015).

Literatür incelendiğinde serbest zaman doyumu ile ilgili çok sayıda araştırmanın yapıldığı ve konuya yönelik bazı çalışmaların üç grupta incelendiği görülmektedir (Walker ve diğ., 2011a). Ancak serbest zaman doyumunu “etkileyen faktörler” ve “etkilediği alanlar” şeklinde yapılan gruplandırmalarla daha sık karşılaşılmaktadır (Park, 2009; Beggs ve Elkins, 2010; Cho, 2023; Lee ve diğ., 2024).

#### 2.6.4. Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler

Bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinin hissettirdiği doyum düzeyi kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Kuo ve diğ., 2021). Serbest zaman doyumunu etkileyerek farklılığa neden olan birçok faktör bulunmaktadır (Walker ve diğ., 2011b). Araştırmalar demografik (Ateca-Amestoy ve diğ., 2008), kültürel (Philipp, 1997), ekonomik (Muzindutsi ve Masango, 2015) ve sosyo-psikolojik unsurların (Chang ve diğ., 2019) serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler olduğunu ortaya koymaktadır.



**Şekil 2.10: Serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler (Philipp, 1997; Ateca-Amestoy ve diğ., 2008; Muzindutsi ve Masango, 2015; Chang ve diğ., 2019).**

Demografik özellikler arasında yer alan cinsiyet, doyum düzeylerini etkileyen bir faktör olarak görülmekle birlikte bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımlarında da önemli bir rol oynamaktadır (Ngai, 2005; Lee, 2023). Serbest zaman doyumu ve fiziksel aktiviteyi etkileyen diğer unsurlar da yaş ve medeni durum değişkenleridir. Konuya ilişkin yapılan

araştırmalar, bireylerin bu değişkenlerinin serbest zaman doyumuna etki ettiğini ortaya koymaktadır (Broughton ve Beggs, 2007; Hribernik ve Mussap, 2010; Kim, 2018b).

Bireylerin serbest zaman doyumlarını etkileyen faktörler arasında kültürel (Wang ve Stringer, 2000; Hawkins ve diğ., 2004; Spiers ve Walker, 2008; Liu ve diğ., 2021) ve ekonomik (Bonke ve diğ., 2009) özellikler de bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar; kültür (Walker ve diğ., 2011a), ırk (Philipp, 1997), etnik köken (DeWall, 1983; Walker ve Ito, 2017), gelir durumu (Lu ve Kao, 2009) ve eğitim düzeyi (Kim, 2018b) gibi değişkenlerin serbest zaman doyumunu etkilediğini göstermektedir.

Demografik, kültürel ve ekonomik faktörlerin yanı sıra birçok psikolojik unsurun da serbest zaman doyumunu üzerinde olumlu veya olumsuz etkisi bulunmaktadır (Ragheb ve Tate, 1993; C. Lee ve diğ., 2023). Motivasyon bu psikolojik unsurların başında gelmektedir (Beggs ve Elkins, 2010). Araştırmalar serbest zaman motivasyonunun doyum üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymaktadır (Demiral ve Chaushev, 2019). Diğer taraftan; stres (Cunningham ve Bartuska, 1989), kaygı (Kaufman, 1988) ve depresyon (Chang ve diğ., 2019) gibi psikolojik faktörlerin de serbest zaman doyumunu üzerinde etkileri bulunmaktadır.

#### **2.6.5. Serbest Zaman Doyumunun Etkilediği Alanlar**

Serbest zaman doyumunu, bireylerin hem yaşamının önemli bir alanı (Mouratidis, 2019) hem de kalitesini etkileyen bir kavramdır (Ragheb ve Griffith, 1982; Ho, 1996; Lloyd ve Auld, 2002). Bu yüzden yaşam doyumunu ve kalitesini etkileyen faktörler arasında yer alan serbest zaman katılımı ve elde edilen doyumunu incelemeye odaklanan birçok çalışma yapılmaktadır (Wang ve diğ., 2008; Zhou ve diğ., 2021; Adamák ve diğ., 2023). Araştırmalar incelendiğinde, serbest zaman doyumunun artması ile birlikte, yaşam doyumunu ve kalitesinin de arttığı belirlenmiştir (Brown ve Frankel, 1993; Coyle ve diğ., 1994; Chi ve Cho, 2012; Liang ve diğ., 2013; Chick ve diğ., 2015; Chick ve diğ., 2016; Yuh, 2022).

Teknolojinin insan hayatındaki baskın rolüne bağlı hızla artan sedanter yaşam ve günlük stres sağlık bakım sistemlerine ihtiyacın da artmasına neden olmaktadır. Bu ihtiyacın artmasına engel olmak, sağlıklılık halini sürdürmek gibi amaçlarla bireylerin kendileri için ayırdıkları serbest zaman süreleri, dünyanın birçok yerinde önemli araştırma konularından biri olmuştur (Mannell, 2007). Serbest zaman katılımı ve elde edilen doyumun sağlıkla doğrudan ilişkili olduğu (Chick ve diğ., 2014), bireylerin refahına katkı sağladığı bilinmektedir (Mausbach ve diğ., 2012; Liu, 2014). Chun ve diğ. (2022) tarafından onkolojik öyküsü bulunan geriatrik

bireylerde serbest zaman doyumunun hedonik ve eudaimonik refahla nasıl bağlantılı olduğu araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bu bireylerin çeşitli serbest zaman etkinliklerine katılarak eudaimonik ve hedonik refahının artabileceği gösterilmiştir.

Modern toplumlarda, iş yaşamı hayatın merkezinde yer aldığından bireylerin çalışma hayatına dair doyum elde etmeleri beklenmektedir (Snir ve Harpaz, 2002). Çünkü çalışanların kazanım ve başarı duygusu olarak tanımlanan iş doyumunun, üretkenlik, iş performansı ve kişisel refahla ilişkili olduğuna inanılmaktadır (Dziuba ve diğ., 2020). Araştırmacılar bu durumu dikkate alarak serbest zaman doyumunun iş doyumuna etkisiyle ilgili sayısız çalışmalar yapmış (Paul, 1990; Pearson, 1998, 2008; Srimathi ve Fabiola, 2023) ve ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Başka bir deyişle, serbest zaman doyumunun artmasıyla birlikte iş doyumunun da arttığı görülmektedir (Kim ve diğ., 2006).

#### **2.6.6. Serbest Zaman Doyumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Uluslararası literatürde serbest zaman doyumunu ile ilgili yapılmış çok sayıda araştırmanın bazılarının sonuçları aşağıda yer almaktadır:

Chung ve diğ. (2020) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ve serbest zaman doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda, serbest zaman doyumunun, algılanan stres üzerinde negatif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu gösterilmiştir. Diğer bir ifadeyle, serbest zaman doyumunu arttıkça, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres azalmaktadır. Ancak serbest zaman faaliyetlerine yüksek düzeyde katılım gösteren bireylerin algıladıkları stres üzerinde doyumun anlamlı bir etkiye sahip olmadığı, düşük düzeyde katılan bireyler üzerinde ise negatif yönde etkisi olduğu saptanmıştır.

Pradeep (2022), Hintli yetişkinlerin internet kullanımının serbest zaman doyumunu üzerindeki etkisini incelemiş ve araştırma sonucunda yüksek düzeyde negatif anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Choi ve Yoo (2017) öğrencilerin serbest zaman tutumunun serbest zaman doyumunu üzerindeki etkisini incelemiştir. Analiz sonuçları; serbest zaman etkinliklerine yönelik güçlü tutumun, serbest zaman doyumunu üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Kuo ve diğ. (2021)'nin yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinde öğrenme motivasyonu, doyumunu, performansı ve serbest zaman tatmini arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit etmiştir. Ayrıca hem öğrenme hem de serbest zaman doyumunun, öğrenme motivasyonu ve performansı arasında tam aracı role sahip olduğu belirlenmiştir.

Jun ve Song (2016) tarafından, hemşirelerin iş stresi ve doyumunu arasında serbest zamanın aracı rolü incelenmiştir. Araştırma bulguları; serbest zaman doyumunun iş stresi ve doyumunu arasında düzenleyici bir rol üslendiğini göstermektedir. Yani, serbest zamanlarında doyum sağlayan hemşireler, stresli işlerinde bile yüksek doyum elde etmektedir. Bu nedenle araştırmacılar, stresli koşullarda çalışan bireylerin iş tatminlerini arttırmak için serbest zaman doyumunu sağlamaya yönelik stratejiler geliştirilmesinin gerekli olduğunu belirtmiştir (Jun ve Song, 2016).

Kim ve Kim (2023) spor kulübüne üye üniversite öğrencilerinde iletişim, serbest zaman doyumunu ve egzersiz devamlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çevresel ve kişilerarası iletişimin, serbest zaman doyumunu ve tüm alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Yine katılımcıların serbest zamanlarda elde ettiği fiziksel tatminin, egzersize devam etme üzerinde olumlu etkiler yarattığı görülmüştür.

Liu ve Yu (2015) tarafından yapılan çalışmada, ciddi serbest zaman aktivitelerine katılan Çin'li üniversite öğrencilerinin, diğerlerine göre serbest zaman doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. En yüksek doyumun ise sosyal ve rahatlama alt boyutlarında sağlandığı belirlenmiştir.

Üniversitede spor eğitim alan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile serbest zaman doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada ise, negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Khan ve Hamad (2023)).

Lee ve Zhang (2010) Çin'li kadınların serbest zaman doyumunu ile ilişkili olabileceği düşünülen değişkenleri araştırmıştır. Araştırma sonucunda, kadınların serbest zaman doyumunu ile erişim özgürlüğü algıları, serbest zamanlar için harcadıkları zaman ve gelecekte serbest zaman beklentileri arasında orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda serbest zaman doyumundaki varyansın %27'nin bu özellikler tarafından açıklandığı saptanmıştır.

Öğretmenlerin çalışma alanı (aşırı iş yükü ve işe bağlılık) ve aile alanının (ailesel iş yükü ve aile desteği) iş-yaşam dengesine etkisinde serbest zaman doyumunun aracı rolünün belirmeye çalışıldığı bir araştırmada, doyumun önemli bir rol oynadığı gösterilmiştir. Bu bakımdan kurumlara, öğretmenlerin iş-yaşam dengesini daha fazla sağlayabilmelerine yardımcı olacak stratejilerinden biri olarak serbest zaman etkinliklerine yatırım yapmaları önerilmektedir (Ying ve diğ., 2020).

## 2.7. MUTLULUK

Bu bölümde, mutluluk kavramı açıklanarak serbest zaman ile olan ilişkisi ortaya konulmaya çalışılmıştır. Ayrıca mutluluk olgusuna ilişkin uluslararası literatürde yapılan çalışmalardan bazılarına yer verilmiştir.

### 2.7.1. Mutluluk Kavramı

Yunan filozof ve bilge Aristo'nun, hayattaki nihai amaç olarak tanımladığı mutluluk, insanlık tarihi içerisinde anlaşılmaya, tanımlanmaya ve elde edilmeye çalışılmıştır. Hatta mutluluk ve onun bağlantılarını anlamaya çalışmak, antik çağlardan günümüze dek filozoflar ve sosyal bilimciler için üzerinde çalışılan önemli bir konu haline gelmiştir (Bajpai ve Sharma, 2021; Xu ve Liu, 2021).

“Mutluluk nasıl ifade edilir?” veya “Mutluluk nedir?” gibi sorular günlük yaşamda sıkça karşılaştığımız cümlelerdir. Kavramsal olarak açıklaması kolay gibi görünse de geniş ve kapsamlı bir terim olduğundan tanımlaması oldukça güçtür (Kesebir, 2018; Güzel Gürbüz ve diğ., 2020). Mutluluğun olumlu duyguların baskın olmasıyla veya yaşamdan doyum elde edilmesiyle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir (Barak ve Achiron, 2009). Veenhoven (1991) mutluluğu kişilerin yaşam kalitesini olumlu şekilde yorumlaması, Uchida ve Oishi (2016) ise bireylerin içlerinde var olan bir duygu ya da tatmin durumu olarak tarif etmektedir. Fakat mutluluğun tanımı Batıdan Doğuya değişkenlik gösterebilmektedir. Örneğin; Amerika Birleşik Devletleri'nde mutluluk, iyimserlik ve enerji ile bağlantılı yoğun bir duygu olarak tarif edilirken, Hindistan ve Çin'de huzur ya da düzen durumu olarak nitelendirilmektedir (Janus ve Smrokowska-Reichmann, 2019). Mutluluk, akademik literatürde olduğu kadar günlük konuşma dilinde de çeşitli anlamlara gelmektedir. Yaşam doyumunu elde etmek evrensel açıdan mutluluk olarak değerlendirildiği gibi yaşamını güzel bir şekilde sürdürmek ya da insanları

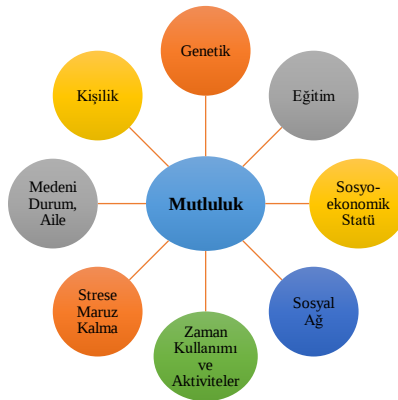
mutlu eden nedenlere sahip olmak şeklinde de ifade edilmektedir. Araştırmacılar bu kavramı kullanmak yerine, daha spesifik terimler kullanmayı tercih etmektedir (Diener, 2006).

Mutluluk kavramı; nörobilimden ekonomiye çeşitli disiplinler tarafından tanımlanmaya ve ölçülmeye çalışılmıştır. Pozitif psikoloji alanının çalıştığı temel konulardan biri olan mutluluğun, günümüzde terimsel olarak “öznel iyi oluş” şeklinde ifade edilmesi gerektiği üzerinde durulmaktadır (Diener, 1984; Ballas ve Tranmer, 2012; Oishi ve diğ., 2013; Zeidner, 2021). Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarıyla ilgili değerlendirmelerini ifade etmektedir. Bu değerlendirme hem doyumun bilişsel yargısını hem de ruh ve duygu durumlarını kapsamaktadır (Kesebir ve Diener, 2008). Kısacası, bireyin hayatıyla ilgili değerlendirme ve yaşanan durumlara ilişkin verilen duygusal reaksiyonların sonucu olarak görülmektedir (Doğan, 2013).

İnsanların yaşamını iyi şekilde sürdürmesinin ölçütü olarak görülen ve hayattaki temel amaçlarından olan mutluluğun farklı çeşitleri, dereceleri ve sebepleri vardır (Aluş ve Selçukkaya, 2015; Xu ve Liu, 2021). Bu yüzden tanım konusunda üzerinde ortak bir fikre varmak oldukça zordur (Aluş ve Selçukkaya, 2015). Mutluluğun tek bir tanımla açıklanamama sebebi; bireylerin yaşamı algılayış biçimlerine göre farklılık gösteren birçok faktörün etkisinde kalmasıdır (Korkmaz, 2022).

## 2.7.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

İnsanların yaşamında ulaşmak istediği bir hedef olarak kabul edilen mutluluk ve öznel iyi oluş üzerine birçok araştırma yapılmıştır (Timur ve Çağlayan Akay, 2017). Bu kavramları etkileyen faktörlerin (Şekil 2.11) araştırma konularının arasında yer aldığı (Hori ve Kamo, 2018; Steptoe, 2019) ve kapsamlı literatüre sahip olduğu görülmektedir (Kohler ve diğ., 2005; Blanchflower ve Oswald, 2008; Chyi ve Mao, 2012; Bartels, 2015).



Şekil 2.11: Mutluluğa etki eden faktörler (Steptoe, 2019).

Yapılan çalışmalarda genetik özelliklerin, bireylerin mutluluğunu belirleyen önemli bir unsur olduğu ifade edilmiştir (Layous ve Lyubomirsky, 2014). Örneğin; Lyubomirsky ve diğ. (2005) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin genetik özelliklerinin mutluluğu %50 oranında etkilediği belirtilmektedir. Aynı çalışmada bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin %10, amaçlı etkinliklerin ise %40 oranında mutluluğu etkilediği tespit edilmiştir (Lyubomirsky ve diğ., 2005). Cinsiyet, yaş, gelir, medeni durum, eğitim, meslek ve sağlık gibi faktörler mutluluğu etkileyen özellikler olarak gösterilmektedir (Frey ve Stutzer, 2002; Katsaiti, 2012; Vera-Villarroel ve diğ., 2012; Cheah ve Tang, 2013; Nikolakakis ve diğ., 2019). Amaçlı faaliyetler ise, mutluluk duygusunu yaşamaya yönelik doğrudan aktiviteler olarak nitelendirilmektedir. Diğer bir ifadeyle; spor ya da egzersiz yapmak, sosyalleşmek ve pozitif düşünmek bu faaliyetler kapsamındadır (Lyubomirsky ve diğ., 2005). Kim ve diğ. (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal ve açık hava etkinliklerine katılmanın, mutluluk düzeyinin yükselmesine katkısı olacağı sonucuna varılmıştır.

### 2.7.3. Mutluluk ve Serbest Zaman

Serbest zamanların mutluluğa yol açtığı fikri, bilim insanlarının ilgilerini bu konuya yönettirmelerini sağlamıştır (Hills ve Argyle, 1998; Stebbins, 2012; Liu ve Yu, 2015; McHugh ve diğ., 2016). Araştırmacılar mutluluğun kaynakları arasında; serbest zaman aktivitelerine katılım, elde edilen fayda ve doyumun olduğunu ifade etmektedir (Crossley ve Langdrige, 2005; Lu ve Hu, 2005; Lee ve diğ., 2016). Bailey ve diğ. (2016) ise bireylerin serbest zaman etkinliklerini rutin bir tutum haline getirmelerinin mutlulukları üzerinde pozitif bir etkiye sahip olabileceğini belirtmektedir.

Literatürde serbest zaman ve mutluluk arasındaki ilişkinin kapsamlı bir şekilde incelendiği görülmektedir (Kim ve diğ., 2007; Molina-García ve diğ., 2011; Baik ve diğ., 2012; Rad ve diğ., 2015; El-Din Ouf ve El-Zafarany, 2018; Hashimoto ve Atsumi, 2015; Bum ve diğ., 2020; Jokić ve Purić, 2020; Choe ve Baek, 2023; J. Lee ve diğ., 2023; Seyed Hosseini ve diğ., 2023). Stubbe ve diğ. (2007) serbest zamanlarında egzersiz yapan 18-65 yaş aralığındaki 8.000 kişinin yaşam doyumunu ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları, egzersiz yapan bireylerin yaşamlarında daha mutlu olduğunu göstermiştir. Schuls ve diğ. (2018) tarafından serbest zaman etkinliklerine olan ilgi ve katılımın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiş, sosyal etkinlikler ve spora ilgi-katılımın bireyleri pozitif yönde etkilediği saptanmıştır.

Serbest zaman bireylerin yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası (Liu ve Da, 2020) olup mutluluk ile arasında önemli bir bağ vardır (Lu ve Argyle, 1994; Lobo, 2013). Bu duygunun elde edilmesinde serbest zamanın aracı bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Bailey ve Fernando, 2012).

#### 2.7.4. Mutluluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Uluslararası literatürde mutluluk ile ilgili çok sayıda araştırma mevcuttur. Bu konuya ilişkin yapılan araştırmaların bazılarında şu sonuçlara varılmıştır:

C.C. Chen ve diğ. (2013) tarafından ilkokul öğretmenlerinin serbest zaman ilgilenimi, faydaları ve mutlulukları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları; serbest zaman ilgilenimi ve faydalarının, mutluluğu en güçlü şekilde yordadığı gösterilmiştir.

Zhang ve Chen (2019) mevcut literatürü gözden geçirerek fiziksel aktivite ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. 1980 yılından sonra yayınlanan geniş popülasyonlu orijinal araştırma makalelerini bir araya getirerek sistematik bir derleme yapmıştır. Tüm gözlemsel çalışmalarda, fiziksel aktivite ile mutluluk arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu raporlamıştır (Zhang ve Chen, 2019).

Yang ve diğ. (2023) Tayvan'daki motosiklet sürücülerinin serbest zaman motivasyonunun, mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları; bireylerin motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerinde etkisini ortaya koymuş, serbest zaman tutumu ve algılanan değerin bu olgulara aracılık ettiğini göstermiştir.

Badri ve diğ. (2023) tarafından Abu Dabi'deki yaşlıların serbest zaman ve spor faaliyetleriyle mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Mutluluğun, spor ve aktivitelere katılımı güçlü bir ilişkisi olduğu, yaşlıların aktivitelere en az 30 dakika katılım sağlamasının mutluluğu artırdığı saptanmıştır.

Shimamoto (2020) tarafından Japonya'da serbest zaman aktivitelerinin mutluluk üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma için 47 bölgeden toplanan veriler doğrultusunda aktif/dışsal serbest zaman faaliyetlerinin mutluluk üzerinde olumlu etkisi tespit edilmiştir. Ancak serbest zamanlarda kişisel gelişim türüne yönelik aktivitelere katılımın daha yüksek olduğu bölgelerde mutluluk düzeyinin düşme eğiliminde olduğu görülmüştür.



### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Üzerinde araştırma yapılan ve bulguların genellenmek istendiği birimlere evren denilmektedir (Gazeloğlu ve Erkıılıç, 2020). Bu araştırmanın evreni ise İstanbul ilinde fiziksel aktivite yapan 18-65 yaş aralığındaki bireylerden oluşmaktadır.

Belirlenen evrenden kurallara göre seçilen, seçildiği evreni temsil ettiği kabul edilen ve sonuçları evrene genellenen küçük gruplara örneklem adı verilmektedir (Karasar, 2020). Bu tanıma göre araştırmanın örnekleme; İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ne (İBB) bağlı Spor İstanbul tarafından hizmet verilen iki ilçeden oluşmaktadır. Araştırma grupları, olasılıklı örnekleme tekniklerinden basit rastgele örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Örnekleme belirleyebilmek için İstanbul ili Anadolu ve Avrupa Yakası'ndaki Spor İstanbul'a bağlı tüm tesisler listelenmiştir. İki yaka için ayrı şekilde hazırlanan kurada Anadolu Yakası'nda Maltepe, Avrupa Yakası'nda ise Silivri ilçeleri çekilmiştir. Sonuçlar dikkate alındığında araştırmanın örnekleme Maltepe ve Silivri ilçelerindeki bireyler dâhil edilmiştir. Aşağıda araştırma örnekleme dâhil edilme kriterleri belirtilmiştir.

*Araştırmaya dâhil edilme kriterleri;*

- 18-65 yaş aralığında olmak,
- Okuma ve yazma bilmek,
- Fiziksel aktivite yapmak,
- Türk vatandaşı olmak,
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmaktır.

Örnekleme, G-Power 3.1.9.4 versiyonu analiziyle %95 güven aralığı, %5 hata payı, 0.15 standart etki büyüklüğü ve %80 güç ile 620 olarak hesaplanmıştır. Veri kayıpları göz önünde bulundurularak gerekli olan örneklem sayısının %10 fazlası olan 682 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırma sonunda 36 anketin eksik doldurulduğu tespit edilmiş ve toplam 646 katılımcıyla araştırma tamamlanmıştır (n=646).

### 3.3. Araştırmanın Hipotezleri

Bir düşünce ya da tahminin kanıtlanmak üzere ortaya konulması hipotez olarak tanımlanmaktadır. Araştırma hipotezi, test edilen ve araştırma sonunda kabul edilmesi veya reddedilmesi öngörülen düşünce olarak ifade edilmektedir (Sayım, 2023). Bu doğrultuda geliştirilen araştırma hipotezleri şunlardır;

**H<sub>1</sub>:** Sosyodemografik değişkenler ile Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ) ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık/ilişki vardır.

**H<sub>2</sub>:** Sosyodemografik değişkenler ile Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık/ilişki vardır.

**H<sub>3</sub>:** Sosyodemografik değişkenler ile Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık/ilişki vardır.

**H<sub>4</sub>:** Sosyodemografik değişkenler ile Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-KF) arasında anlamlı farklılık/ilişki vardır.

**H<sub>5</sub>:** Serbest zamanda sıkılma algısı, serbest zaman ilgilenimini negatif yönde etkiler.

**H<sub>6</sub>:** Serbest zamanda doyumsuzluk algısı, serbest zaman ilgilenimini negatif yönde etkiler.

**H<sub>7</sub>:** Serbest zamanda sıkılma algısı, serbest zaman doyumunu negatif yönde etkiler.

**H<sub>8</sub>:** Serbest zamanda doyumsuzluk algısı, serbest zaman doyumunu negatif yönde etkiler.

**H<sub>9</sub>:** Serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumunu pozitif yönde etkiler.

**H<sub>10</sub>:** Serbest zaman ilgilenimi, mutluluğu pozitif yönde etkiler.

**H<sub>11</sub>:** Serbest zaman doyumunu, mutluluğu pozitif yönde etkiler.

**H<sub>12</sub>:** Serbest zamanda sıkılma algısının, doyuma etkisinde ilgileniminin aracı rolü vardır.

**H<sub>13</sub>:** Serbest zamanda doyumsuzluk algısının, doyuma etkisinde ilgileniminin aracı rolü vardır.

**H<sub>14</sub>:** Serbest zaman ilgileniminin, mutluluğa etkisinde doyumun aracı rolü vardır.

### 3.4. Araştırmanın Varsayım ve Sınırlılıkları

Araştırmanın varsayımları şu şekilde sıralanmıştır:

- Araştırmada kullanılan ölçeklerin fiziksel aktivite yapan bireylerin serbest zamanda sıkılma algısı, ilgilenim, doyum ve mutluluk düzeyini yeterli düzeyde ölçtüğü varsayılmıştır.
- Katılımcıların anket ve ölçek ifadelerini içtenlikle cevapladığı varsayılmıştır.
- Seçilen örneklemin araştırma evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.

Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

- Dünya Sağlık Örgütü, fiziksel aktiviteyi; “iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamayı gerektiren herhangi bir bedensel hareket” olarak tanımlamaktadır. Bu açıdan serbest zamanlarında sadece efor gerektiren bireysel ve takım sporları yapan katılımcılarla araştırma sınırlandırılmıştır (www.who.int., Erişim Tarihi, 20 Kasım 2023)
- Araştırma İstanbul ilinin Maltepe ve Silivri ilçeleriyle sınırlandırılmıştır.

### 3.5. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırmacı tarafından literatür doğrultusunda hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)”, “Serbest Zaman İlgiilenim Ölçeği (SZİÖ)”, “Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-KF)” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

#### 3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu; katılımcıların demografik özellikleri, katıldıkları fiziksel aktivitelerin türleri ve düzenli katılım durumlarına ilişkin bilgileri içeren toplam 12 sorudan oluşmaktadır.

#### 3.5.2. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ); bireylerin serbest zamandaki sıkılma algılarını ölçme amacıyla, Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Kara ve diğ. (2014) tarafından yapılan ölçek, “sıkılma” ve

“doyumsuzluk” olarak iki alt boyuttan oluşmakta olup 5’li likert tipte (1-Kesinlikle katılmıyorum, ..., 5-Tamamen katılıyorum) ve 10 madde içermektedir. Doyumsuzluk alt boyutunda yer alan maddeler (3, 4, 5, 8, 9) ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması, serbest zamanda sıkılma algısının arttığı anlamına gelmektedir. Her iki alt boyutu için hesaplanan Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) katsayısı ,72 ve ölçeğin geneline ilişkin iç tutarlık katsayısı ise ,77 olarak bulunmuştur (Kara ve diğ., 2014).

### 3.5.3. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)

Bireylerin serbest zamanlarda katıldıkları faaliyetlere ilişkin ilgilenim düzeylerini belirlemek amacıyla Kyle ve diğ. (2007) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe’ye adaptasyonu Gürbüz ve diğ. (2018) tarafından yapılmıştır. 5’li likert tipte (1-Kesinlikle katılmıyorum, ..., 5-Tamamen katılıyorum) olan ölçek, 15 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. “Çekicilik” (1, 2, 3. maddeler), “Önem Verme” (4, 5, 6. maddeler), “Sosyal İlişki” (7, 8, 9. maddeler), “Özdeşleşme” (10, 11, 12. maddeler) ve “Kendini İfade” (13, 14, 15. maddeler) alt boyutları bulunmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar serbest zaman ilgilenim düzeyinin arttığını ifade etmektedir. Alt boyutların iç tutarlık katsayıları sırasıyla ,80; ,66; ,70; ,58 ve ,67 olarak hesaplanmıştır. Genele ilişkin hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ise ,89 olarak belirlenmiştir (Gürbüz ve diğ., 2018).

### 3.5.4. Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)

Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Serbest Zaman Doyum Ölçeği’nin (SZDÖ), Türkçe’ye uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılmıştır. SZDÖ; “Psikolojik” (1, 2, 3, 4. maddeler), “Eğitimsel” (5, 6, 7, 8. maddeler), “Sosyal” (9, 10, 11, 12. maddeler), “Rahatlama” (13, 14, 15, 16. maddeler), “Fiziksel” (17, 18, 19, 20. maddeler) ve “Estetik” (21, 22, 23, 24. maddeler) şeklinde 6 alt boyuttan meydana gelmektedir. 24 ifadeden oluşan ölçek, 5’li likert tipte (1-Neredeyse hiç doğru değil, ..., 5-Neredeyse her zaman doğru) derecelenmiştir. Elde edilen puanların artması, serbest zaman doyumunun da artması şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları sırasıyla ,77; ,77; ,76; ,80; ,79 ve ,79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geneli için ise Cronbach Alpha değeri ,90 olarak bulunmuştur (Gökçe ve Orhan, 2011).

### 3.5.5. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF)

Mutluluk düzeyini belirlemek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu’nun (OMÖ-KF), Türkçe’ye uyarlaması Doğan ve Akıncı

Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. 7 madde tek boyut olarak uyarlanan OMÖ-KF, 5’li likert tipte (1-Hiç katılmıyorum, ..., 5-Tamamen katılıyorum) derecelendirilmektedir. Ölçekte yer alan 1. ve 7. maddeler ters kodlanmaktadır. Elde edilen puanların yükselmesi, mutluluk düzeyinin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ,74 olarak tespit edilmiştir (Doğan ve Akıncı Çötök, 2011).

### 3.6. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında uygulanacak veri toplama araçlarının geçerlik ve güvenirliğini yapan yazarlardan e-posta aracılığıyla izinler alınmıştır (EK 7). Araştırmanın etik açıdan uygunluğuna İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığı (Tarih: 04/04/2023, Karar no: 2023/162) (EK 8), kurumda uygulanabilmesi için ise Spor İstanbul Akademi Müdürlüğü (EK 9) gerekli onamları vermiştir. İzinler alındıktan sonra, veriler fiziksel aktivite yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen bireylerin yazılı/sözlü beyanları alınarak Mayıs-Temmuz 2023 tarihleri arasında toplanmıştır. Belirlenen ilçelerin spor tesislerindeki katılımcılara uygulanan anketler yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

### 3.7. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi

Veriler, International Business Machines SPSS 29 (Statistical Package for the Social Sciences) ve AMOS 26 (Analysis of Moment Structures) istatistik programları aracılığıyla test edilmiş olup tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, frekans ve yüzde) uygulanmıştır.

Tek değişkenli normallik analizinde; çarpıklık-basıklık değerleri (Taşpınar, 2017) ile verilerin aritmetik ortalama, mod ve medyan puanlarının eşit ya da birbirine yakın olması (Huck, 2012) ilkeleri kullanılmıştır. Çarpıklık-basıklık değerlerinin +1,5 ve -1,5 aralığında olması verilerin normal dağıldığına işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çok değişkenli normallik varsayımının analizinde ise; Mardia (1970) katsayısı dikkate alınmıştır. Bu katsayısı, Raykov ve Marcoulides (2008) tarafından ortaya koyulan  $p^*(p+2)$  formülü ( $p$ =gözlenen değişken sayısı) ile elde edilen değerden düşük ise verinin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Çok değişkenli analizlerin normallik dışında başka varsayımları da bulunmaktadır. Bunlar; kayıp veriler, uç değerler, doğrusallık ve çoklu doğrusal bağlantı problemi olarak nitelendirilmektedir. Doğrusallık “Saçılma Diyagramı Matrisi” ile

incelenmekte olup diyagramda elips şeklinde dağılımlar elde edilmesi doğrusallığın sağlandığı anlamına gelmektedir. Çoklu bağlantı sorunu ise, Varyans Artış Faktörü (VIF - Variance Inflation Factor) ve Tolerans değerlerinin incelenmesiyle çözümlenmiştir. Tolerans değerlerinin  $>10$ , VIF değerinin ise  $<10,0$  olması beklenmektedir (Çokluk ve diğ., 2021).

Normal dağılım gösteren verilerin analizinde ikili gruplar için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gruplar için tek yönlü varyans (ANOVA) analizi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için ise Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bağımsız gruplar için yapılan t-testinde varyansların homojenliği için Levene testine, etki büyüklüğü için ise Cohen's d hesaplamasına bakılmıştır. Etki büyüklük değerleri 0,2 düşük düzeyde; 0,5 orta düzeyde; 0,8 yüksek düzeyde olarak referans alınmıştır. ANOVA testinde varyans eşitliği durumunda Tukey analizi, diğer durumlarda Games-Howell analizi kullanılmıştır. Varyans analizinin değerlendirilmesinde etki büyüklüğü olarak eta kare ( $\eta^2$ ) değerleri (0,01= düşük etki; 0,06= orta düzeyde etki, 0,14= yüksek düzeyde etki) dikkate alınmıştır (Taşpınar, 2017; Büyüköztürk ve diğ., 2020).

Ölçüm modelinin yapısını ve elde edilen verilerin faktör yapılarıyla uyumunu sınamak amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Çok boyutlu ölçekler için birinci ve ikinci düzey DFA yapılmış ve faktör yapısını en iyi doğrulayan model tercih edilmiştir. Ölçeklerin güvenilirliği için Cronbach Alpha ve Birleşim Güvenirliği (CR - Composite Reliability), birleşim ve ayrışım geçerliği için ise Ortalama Açıklanan Varyans (AVE - Average Variance Extracted), Maksimum Paylaşılan Varyans (MSV - Maximum Squared Variance) ve Ortalama Paylaşılan Varyans (ASV - Average Shared Variance) değerleri incelenmiştir. Tek faktörlü ölçek için ise sadece CR ve AVE değerlerine bakılmıştır. Cronbach Alpha katsayısının  $>0,60$ , CR değerinin ise  $>0,70$  olması ve  $CR>0,70$ ;  $AVE>0,50$ ;  $CR>AVE$  koşulunun sağlanması ise birleşim geçerliliği için gereklidir. CR değerinin  $>0,60$ , AVE değerinin ise  $<0,50$  bulunmasının da birleşim geçerliliği için kabul edilebileceği belirtilmektedir. Ayrışım geçerliliği sağlanması için ise  $AVE>MSV$ ;  $AVE>ASV$ ;  $\sqrt{AVE}>$ faktörler arası korelasyondan büyük olmalıdır. Ayrıca faktör yükünün en az ,32 olması beklenmektedir (Fornell ve Larcker, 1981; Tabachnick ve Fidell, 2013; Yıldız, 2019; Gürbüz, 2021).

Modeldeki nedensel ilişkilerini/etkilerini (direkt-dolaylı) ortaya koymak için Yol Analizi uygulanmıştır. Test edilen modelde toplanan verilerin uygunluğunu uyum indeksleri göstermektedir. Literatürde modellerin uyumunu değerlendirmek için farklı indeksler ve değer

aralıkları bulunmaktadır (Meydan ve Şeşen, 2015; Sürücü ve diğ., 2021). İyi uyum sağlayan modeller, birçok indekste tutarlı sonuçlar göstermektedir. Bu durumda rapor edilecek indeksler kişisel tercihe göre değişmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırmada rapor edilen uyum değerleri Tablo 3.1’de yer almaktadır.

**Tablo 3.1: Uyum indeksleri ve değer aralıkları.**

| Uyum Ölçütü | Mükemmel Uyum             | Kabul Edilebilir Uyum  | Kaynak                           |
|-------------|---------------------------|------------------------|----------------------------------|
| $\chi^2/df$ | $0 \leq \chi^2/df \leq 3$ | $3 < \chi^2/df \leq 5$ | Meydan ve Şeşen (2015)           |
| RMSEA       | $0 \leq RMSEA \leq ,05$   | $,06 < RMSEA \leq ,08$ | Schermelleh-Engel ve diğ. (2003) |
| SRMR        | $0 \leq SRMR \leq ,05$    | $,06 < SRMR \leq ,08$  | Gürbüz (2021)                    |
| GFI         | $,90 \geq GFI \leq 1,00$  | $\geq ,85$             | Sürücü ve diğ. (2021)            |
| CFI         | $,95 \geq CFI \leq 1,00$  | $\geq ,90$             | Gürbüz (2021)                    |
| IFI         | $,95 \geq IFI \leq 1,00$  | $\geq ,90$             | Schermelleh-Engel ve diğ. (2003) |

$\chi^2/df$ : Chi-Square Goodness/Degree of Freedom **RMSEA**: Root Mean Square Error of Approximation **SRMR**: Standardized Root Mean Square Residual **GFI**: Goodness of Fit Index **CFI**: Comparative Fit Index **IFI**: Incremental Fit Index

YEM çalışmalarında kullanılan analiz yöntemlerinden bir diğeri de aracılıktır. Bu araştırmada kullanılan aracılık analizinde modern yaklaşım benimsenmiştir. Modern yaklaşımda öncelikle dolaylı ve direkt etki değerlerinin hesaplanmasına odaklanılırken, hesaplanan değerlerden çıkarımlar yapılmaktadır. Dolaylı etki; bağımsız değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisi (a yolu) ile aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin (b yolu) çarpımıdır (a.b). Yapılan analizde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde aracı değişken aracılığıyla (c yolu) yarattığı dolaylı etkinin anlamlı olması durumunda model doğrulanmaktadır (Gürbüz ve Bayık, 2018). Zhao ve diğ. (2010) üç değişkenli bir aracılık modelinde üç anlamlı, iki anlamsız aracılık türü belirlemiştir. Aracılık türleri şu şekilde açıklanmaktadır:

- ☒ Tamamlayıcı Aracılık: Dolaylı (a.b) ve direkt etkinin (c) her ikisi de anlamlı ve aynı yönü işaret etmektedir.
- ☒ Rekabetçi Aracılık: Dolaylı (a.b) ve direkt etkinin (c) her ikisi de anlamlı ve zıt yönleri işaret etmektedir.
- ☒ Sadece Dolaylı Aracılık: Dolaylı etki (a.b) anlamlıdır fakat direkt etki (c) anlamsızdır.
- ☒ Aracısız Direkt Etki: Direkt etki (c) anlamlıdır fakat dolaylı etki (a.b) mevcut değildir.
- ☒ Anlamsız Aracı Etki: Doğrudan ve dolaylı etki mevcut değildir.

Aracılık modelleri birçok teknikle analiz edilse de bootstrap tekniğinin diğerlerine göre gerçekçi sonuçlar vermesi yöntemi daha kullanılır hâle getirmektedir (Hayes, 2018; Gürbüz ve

Bayık, 2021). Bu nedenle araştırmada 2000 örneklemlili bootstrap tekniğı kullanılmış, analiz sonucunda ortaya çıkan aracılık, yukarıda belirtilen sınıflandırmaya göre yapılmıştır.

YEM uygulamalarında modellere ilişkin kestirimlerin yapılmasında en yaygın olan hesaplama yöntemi maksimum olabilirliktir. Yöntemin kullanılabilmesi için; örneklem büyüklüğünün yeterli, verilerin normallik varsayımının aşırı derece ihlal edilmemesi ve ölçümlerin sürekli değişken olması gerekmektedir (Gürbüz, 2021). Araştırma kapsamında maksimum olabilirlik tahmin yöntemi kullanılmış ve tüm analizlerin anlamlılık düzeyi  $*p < 0.05$ ;  $**p < 0.01$ ;  $***p < 0.001$  olarak belirlenmiştir.



## 4. BULGULAR

Bu bölümde; katılımcıların demografik bilgilerine, ölçeklerin analiz sonuçlarına ve kurgulanan yapısal eşitlik modeline ait bulgularına yer verilmiştir.

### 4.1. Katılımcıların Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular

**Tablo 4.1: Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımları.**

|                                                  |                      | f   | %     | $\bar{x} \pm Ss$ |
|--------------------------------------------------|----------------------|-----|-------|------------------|
| <b>Yaş</b>                                       |                      |     |       | 26,31±10,08      |
| <b>Cinsiyet</b>                                  | Erkek                | 322 | 49,8  |                  |
|                                                  | Kadın                | 324 | 50,2  |                  |
|                                                  | Toplam               | 646 | 100,0 |                  |
| <b>İlçe</b>                                      | Maltepe              | 396 | 61,3  |                  |
|                                                  | Silivri              | 250 | 38,7  |                  |
|                                                  | Toplam               | 646 | 100,0 |                  |
| <b>Eğitim Durumu</b>                             | Lise ve Altı         | 140 | 21,7  |                  |
|                                                  | Lisans ve Üstü       | 506 | 78,3  |                  |
|                                                  | Toplam               | 646 | 100,0 |                  |
| <b>Çalışma Durumu</b>                            | Öğrenci              | 374 | 57,9  |                  |
|                                                  | Özel Sektör          | 146 | 22,6  |                  |
|                                                  | Kamu Sektörü         | 81  | 12,5  |                  |
|                                                  | Çalışmıyorum         | 45  | 7,0   |                  |
|                                                  | Toplam               | 646 | 100,0 |                  |
| <b>Gelir Düzeyi</b>                              | Gelir Giderden Az    | 204 | 31,6  |                  |
|                                                  | Gelir Gidere Eşit    | 325 | 50,3  |                  |
|                                                  | Gelir Giderden Fazla | 117 | 18,1  |                  |
|                                                  | Toplam               | 646 | 100,0 |                  |
| <b>Medeni Durum</b>                              | Bekâr                | 483 | 74,8  |                  |
|                                                  | Evli                 | 163 | 25,2  |                  |
|                                                  | Toplam               | 646 | 100,0 |                  |
| <b>Haftalık Serbest Zaman Süresi</b>             | 1-5 Saat             | 100 | 15,5  |                  |
|                                                  | 6-10 Saat            | 206 | 31,9  |                  |
|                                                  | 11-15 Saat           | 139 | 21,5  |                  |
|                                                  | 16 Saat ve Üzeri     | 201 | 31,5  |                  |
|                                                  | Toplam               | 646 | 100,0 |                  |
| <b>Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumu</b>      | Düzenli              | 332 | 51,4  |                  |
|                                                  | Düzensiz             | 314 | 48,6  |                  |
|                                                  | Toplam               | 646 | 100,0 |                  |
| <b>Fiziksel Aktiviteye Başlangıç Zamanı (Ay)</b> |                      |     |       | 41,92±73,02      |
| <b>Haftada Yapılan Fiziksel Aktivite Sıklığı</b> |                      |     |       | 3,11±1,55        |
| <b>Yapılan Spor Türü*</b>                        | Bireysel Spor        | 604 | 93,5  |                  |
|                                                  | Takım Spor           | 332 | 51,4  |                  |

\*Katılımcılar birden fazla spor türüne katılım göstermektedir.

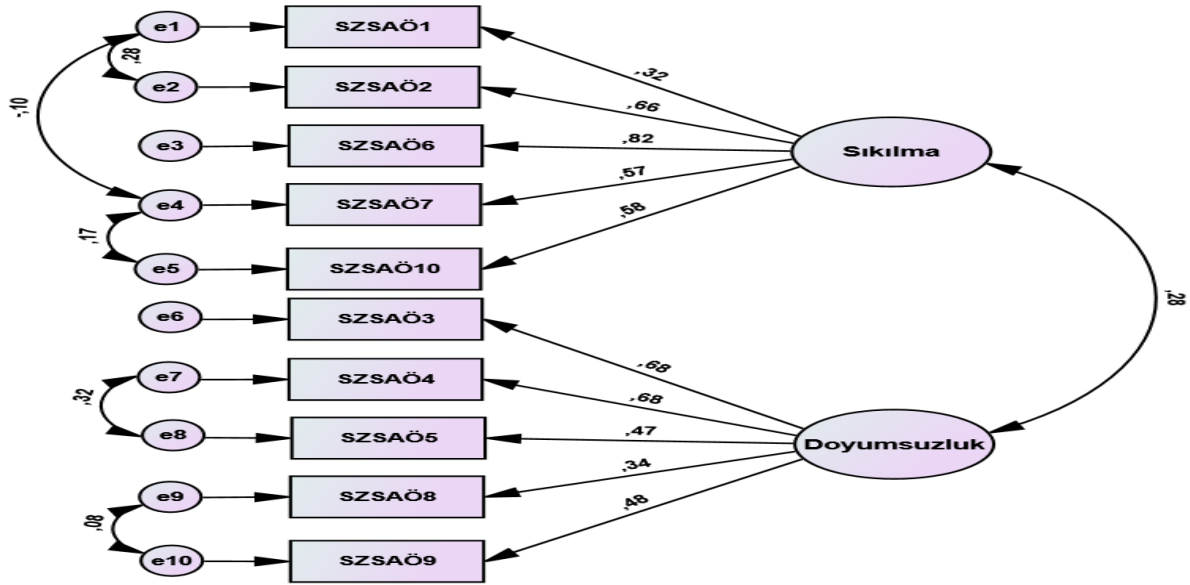
Araştırma örneklemine dâhil edilen katılımcıların demografik özellikleri Tablo 4.1’de detaylı olarak gösterilmiştir. Tablo 4.1’e göre; katılımcıların yaş ortalamaları 26,31 ( $\pm 10,08$ )

olup %50,2'si kadındır. %61,3'ü Maltepe ilçesinde ikamet eden katılımcıların %78,3'ü lisans ve üstü eğitime sahipken %57,9'unun halen öğrenci olduğu saptanmıştır. %50,3'ünün gelirinin giderine eşit olduğu, %74,8'inin ise medeni durumunun bekâr olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların ortalama haftalık serbest zaman süresinin çoğunlukla 6-10 saat arasında olduğu (%31,9), %51,4'ünün düzenli olarak fiziksel aktivitelere katıldığı, 41,92 ( $\pm 73,02$ ) ay önce fiziksel aktivite yapmaya başladığı görülmüştür. Haftada ortalama 3,11 ( $\pm 1,55$ ) kez bu aktivitelere bulunan katılımcıların daha çok bireysel sporlarla (%93,5) ilgilendikleri belirlenmiştir.

## 4.2. Ölçeklerin Güvenirlik ve Geçerlik Analizlerine İlişkin Bulgular

### 4.2.1. SZSAÖ'nün Güvenirlik, Geçerlik ve DFA İlişkin Bulgular

“Sıkılma” ve “Doyumsuzluk” alt boyutlarından oluşan SZSAÖ'nün faktör yapısını doğrulamak amacıyla birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda model uyum indekslerinin sırasıyla;  $\chi^2/df=6,63$ ; RMSEA=,09; SRMR=,07; GFI=,93; CFI=,86; IFI=,87 şeklinde olduğu görülmüştür.



Şekil 4.1: SZSAÖ'nün birinci düzey doğrulayıcı faktör analizine ilişkin model yapısı.

Uyum indeksleri beklenen sınırlar içerisinde olmadığından modifikasyon indeksleri incelenmiştir. Analiz bulguları modelin ideal bir yapıya dönüşmesi için bazı ifadelerin hata terimleri arasında kovaryans çizilmesini önermiştir. Bu doğrultuda “Sıkılma” alt boyutunun 1-2; 1-7 ve 7-10; “Doyumsuzluk” alt boyutunun ise 4-5 ve 8-9. maddelerinin hata terimleri

arasında kovaryanslar çizilmiştir. Yapılan düzeltmeler sonrasında analizler tekrarlanmış ve Şekil 4.1’de yer alan nihai model yapısı oluşturulmuştur. Tekrar edilen DFA sonucunda model uyum indeksleri  $\chi^2/df=4,56$ ; RMSEA=,07; SRMR=,05; GFI=,96; CFI=,93; IFI=,93 olarak tespit edilmiştir. Uyum iyiliği sonuçları Tablo 4.2’de yer almaktadır.

**Tablo 4.2: SZSAÖ’nün birinci düzey DFA model uyum iyiliği sonuçları.**

| Uyum Ölçütü | Ölçme Modeli Değeri | Sonuç                 |
|-------------|---------------------|-----------------------|
| $\chi^2/df$ | 4,56                | Kabul Edilebilir Uyum |
| RMSEA       | ,07                 | Kabul Edilebilir Uyum |
| SRMR        | ,05                 | Mükemmel Uyum         |
| GFI         | ,96                 | Mükemmel Uyum         |
| CFI         | ,93                 | Kabul Edilebilir Uyum |
| IFI         | ,93                 | Kabul Edilebilir Uyum |

Doğrulanmış ölçek yapısında standardize edilmiş faktör yüklerinin “Sıkılma” alt boyutunda ,32-,82; “Doyumsuzluk” alt boyutunda ise ,34-,68 arasında değiştiği, tüm faktör yollarının ise istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p<0,001$ ). Bu bulgulara göre, SZSAÖ’nün birinci düzey faktör yapısı doğrulanmıştır.

**Tablo 4.3: SZSAÖ faktörlerine ait güvenirlik, geçerlik ve korelasyon değerleri.**

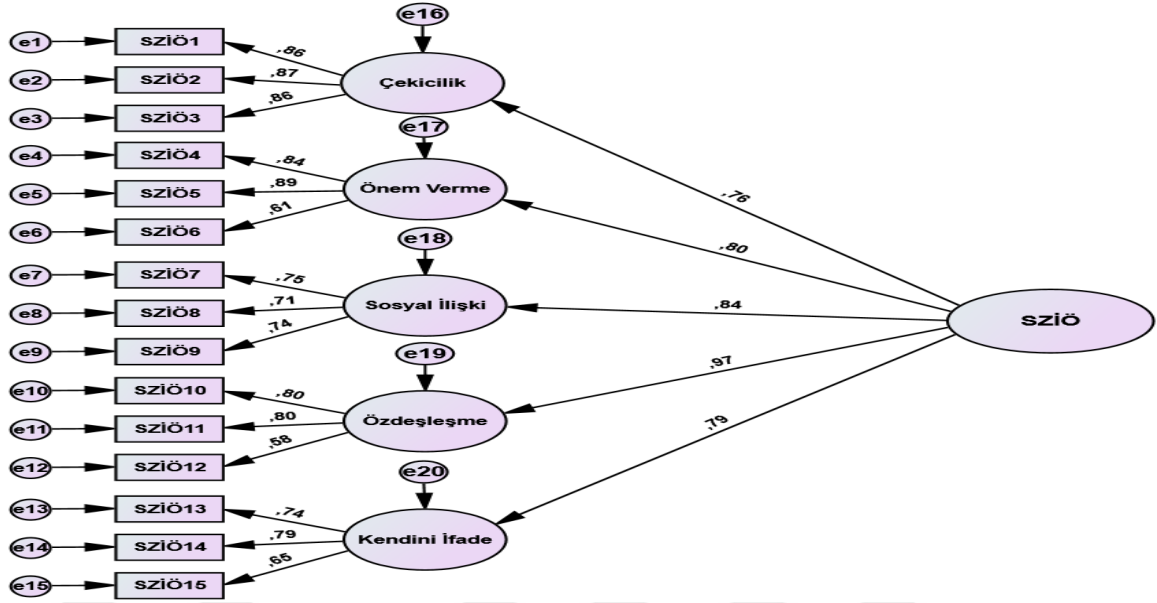
| Faktörler     | $\alpha$ | CR  | AVE | MSV | ASV | 1     | 2     |
|---------------|----------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|
| 1.Sıkılma     | ,73      | ,74 | ,37 | ,03 | ,03 | (,61) |       |
| 2.Doyumsuzluk | ,69      | ,68 | ,30 |     |     | ,163  | (,55) |
| 3.SZSAÖ       | ,70      |     |     |     |     |       |       |

Parantez içindeki değerler  $\sqrt{AVE}$  değerlerini göstermektedir.

Tablo 4.3’te SZSAÖ’ye ait güvenirlik, geçerlik ve korelasyon değerlerine ait puanlar yer almaktadır. Bulgulara göre; Cronbach Alpha kat sayısı ölçeğin genelinde ,70, Sıkılma alt boyutunda ,73 ve Doyumsuzluk alt boyutunda ise ,69 olarak saptanmıştır. Alt boyutların CR değerleri sırasıyla ,74 ve ,68, AVE değerleri ise ,37 ve ,30 olarak bulunmuştur. Bulgular ölçeğin güvenirlik, birleşim ve ayrışım geçerliliğinin sağlandığını göstermiştir.

#### 4.2.2. SZİÖ’nün Güvenirlik, Geçerlik ve DFA İlişkin Bulgular

SZİÖ’nün 5 alt boyutlu model yapısı ikinci düzey DFA ile incelenmiştir. Analiz sonucunda model uyum indekslerinin ( $\chi^2/df=3,90$ ; RMSEA=,07; SRMR=,05; GFI=,93; CFI=,95; IFI=,95) istenilen sınırlar içerisinde olduğu belirlenmiştir. Nihai model yapısı Şekil 4.2’de, elde edilen uyum indeksleri değerleri ise Tablo 4.4’de gösterilmiştir.



Şekil 4.2: SZİÖ'nün ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizine ilişkin model yapısı.

Tablo 4.4 incelendiğinde; SRMR, CFI, GFI ve IFI değerleri mükemmel uyumu,  $\chi^2/df$  ve RMSEA değerlerinin ise kabul edilebilir uyumu gösterdiği anlaşılmıştır. Ulaşılan değerlerin kriterleri karşıladığı ve verilerin model ile uyumlu olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.4: SZİÖ'nün ikinci düzey DFA model uyum iyiliği sonuçları.

| Uyum Ölçütü | Ölçme Modeli Değeri | Sonuç                 |
|-------------|---------------------|-----------------------|
| $\chi^2/df$ | 3,90                | Kabul Edilebilir Uyum |
| RMSEA       | ,07                 | Kabul Edilebilir Uyum |
| SRMR        | ,05                 | Mükemmel Uyum         |
| GFI         | ,93                 | Mükemmel Uyum         |
| CFI         | ,95                 | Mükemmel Uyum         |
| IFI         | ,95                 | Mükemmel Uyum         |

Doğrulan ölçek yapısında standardize edilmiş faktör yüklerinin; “Çekicilik” alt boyutu için ,86-,87; “Önem Verme” alt boyutu için ,61-,89; “Sosyal İlişki” alt boyutu için ,71-,75; “Özdeşleşme” alt boyutu için ,58-,80; “Kendini İfade” alt boyutu için ,65-,79 arasında değiştiği saptanmıştır. Tüm faktör yolları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,001$ ). Bu bulgulara göre, SZİÖ'nün ikinci düzey faktör yapısı doğrulanmıştır.

Tablo 4.5: SZİÖ faktörlerine ait güvenirlik, geçerlik ve korelasyon değerleri.

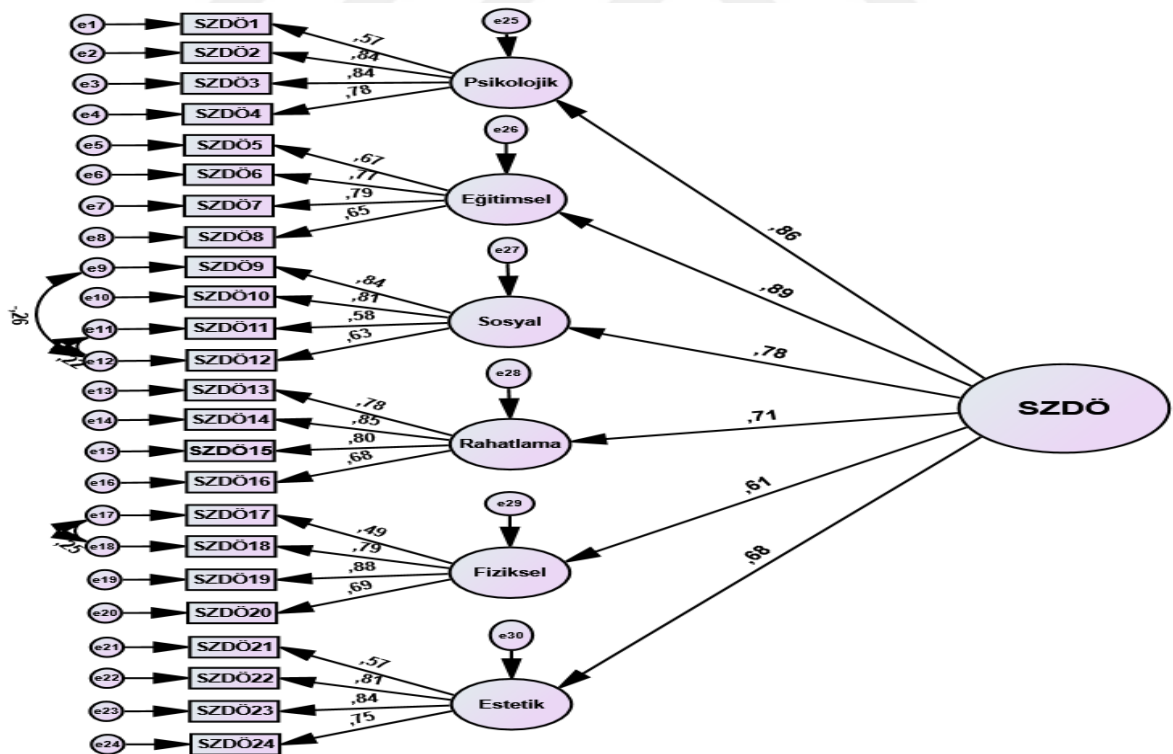
| Faktörler        | $\alpha$ | CR  | AVE | MSV | ASV | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     |
|------------------|----------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. Çekicilik     | ,90      | ,90 | ,75 | ,38 | ,30 | (,87) |       |       |       |       |
| 2. Önem Verme    | ,81      | ,83 | ,62 | ,40 | ,34 | ,586  | (,79) |       |       |       |
| 3. Sosyal İlişki | ,78      | ,78 | ,54 | ,40 | ,31 | ,534  | ,546  | (,73) |       |       |
| 4. Özdeşleşme    | ,76      | ,77 | ,54 | ,40 | ,40 | ,615  | ,635  | ,636  | (,73) |       |
| 5. Kendini İfade | ,77      | ,77 | ,53 | ,41 | ,29 | ,426  | ,560  | ,505  | ,641  | (,73) |
| 6. SZİÖ          | ,92      |     |     |     |     |       |       |       |       |       |

Parantez içindeki değerler  $\sqrt{AVE}$  değerlerini göstermektedir.

Tablo 4.5'te SZİÖ alt boyutlarının güvenirlik, geçerlik ve korelasyon değerleri bulunmaktadır. SZİÖ'nün Cronbach Alpha katsayısının ölçeğin genelinde ,92 olduğu, alt boyutlarında ise ,76-,90 arasında değiştiği belirlenmiştir. Faktörlerin CR değerlerinin ,77-,90, AVE değerlerinin ise ,53-,75 arasında değiştiği belirlenmiştir. MSV değer aralıklarının ,38-,41, ASV değer aralıkları ise ,29-,40 arasında olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre, ölçeğin güvenirlik, birleşim ve ayrışım varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir.

#### 4.2.3. SZDÖ'nün Güvenirlik, Geçerlik ve DFA İlişkin Bulgular

SZDÖ'nün 6 alt boyutlu yapısı ikinci düzey DFA ile incelenmiştir. Analiz sonucunda model uyum indeksleri  $\chi^2/df=3,60$ ; RMSEA=,06; SRMR=,06; GFI=,90; CFI=,92; IFI=,92 olarak tespit edilmiştir. Bazı uyum indekslerinin istenilen sınırlar içerisinde olmaması ve modelin daha iyi bir yapıya dönüşmesi için hata terimleri arasında birtakım kovaryanslar önerilmiştir. “Sosyal” alt boyutunun 9-12 ve 11-12. maddeleri; “Fiziksel” alt boyutunun 17-18. maddelerinin hata terimleri arasında kovaryanslar yapılmıştır. Düzeltmeler yapıldıktan sonra analizler tekrar edilmiştir. Ortaya çıkan model yapısı Şekil 4.3'de yer almaktadır.



Şekil 4.3: SZDÖ'nün ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizine ilişkin model yapısı.

DFA sonucunda ortaya çıkan model yapısındaki uyum indeksleri  $\chi^2/df=3,29$ ; RMSEA=,06; SRMR=,06; GFI=,91; CFI=,93; IFI=,93 olarak belirlenmiştir. Uyum değerlerine Tablo 4.6’da yer verilmiş olup verilerin model ile uyumlu olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.6: SZDÖ’nin ikinci düzey DFA model uyum iyiliği sonuçları.**

| Uyum Ölçütü | Ölçme Modeli Değeri | Sonuç                 |
|-------------|---------------------|-----------------------|
| $\chi^2/df$ | 3,29                | Kabul Edilebilir Uyum |
| RMSEA       | ,06                 | Kabul Edilebilir Uyum |
| SRMR        | ,06                 | Kabul Edilebilir Uyum |
| GFI         | ,91                 | Mükemmel Uyum         |
| CFI         | ,93                 | Kabul Edilebilir Uyum |
| IFI         | ,93                 | Kabul Edilebilir Uyum |

Doğrulanen ölçek yapısında standardize edilmiş faktör yüklerinin; “Psikolojik” alt boyutu için ,57-,84, “Eğitimsel” alt boyutu için ,65-,69, “Sosyal” alt boyutu için ,58-,84, “Rahatlama” alt boyutu için ,68-,85, “Fiziksel” alt boyutu için ,49-,88 ve “Estetik” alt boyutu için ise ,57-,84 arasında değiştiği belirlenmiştir. Tüm faktör yollarının da istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $p<0,001$ ). Bulgular SZDÖ’nün ikinci düzey faktör yapısını doğrulamıştır.

**Tablo 4.7: SZDÖ faktörlerine ait güvenirlik, geçerlik ve korelasyon değerleri.**

| Faktörler     | $\alpha$ | CR  | AVE | MSV | ASV | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     |
|---------------|----------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. Psikolojik | ,84      | ,85 | ,59 | ,43 | ,29 | (,77) |       |       |       |       |       |
| 2. Eğitimsel  | ,81      | ,81 | ,52 | ,43 | ,30 | ,654  | (,72) |       |       |       |       |
| 3. Sosyal     | ,80      | ,81 | ,52 | ,40 | ,26 | ,550  | ,632  | (,72) |       |       |       |
| 4. Rahatlama  | ,85      | ,86 | ,61 | ,28 | ,23 | ,525  | ,517  | ,483  | (,78) |       |       |
| 5. Fiziksel   | ,80      | ,81 | ,53 | ,23 | ,18 | ,477  | ,397  | ,386  | ,355  | (,73) |       |
| 6. Estetik    | ,83      | ,84 | ,57 | ,24 | ,23 | ,466  | ,479  | ,480  | ,495  | ,475  | (,75) |
| 7. SZDÖ       | ,93      |     |     |     |     |       |       |       |       |       |       |

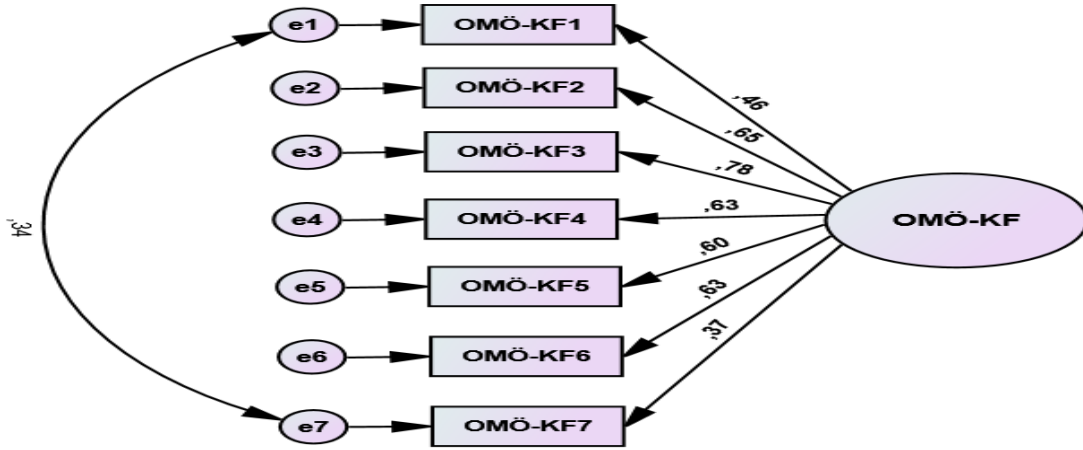
Parantez içindeki değerler  $\sqrt{AVE}$  değerlerini göstermektedir.

Tablo 4.7’de SZDÖ alt boyutlarının güvenirlik, geçerlik ve korelasyon değerleri yer almaktadır. SZDÖ’nün geneline ilişkin Cronbach Alpha katsayısı ,93 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların ise ,80-,85 arasında değer aldığı bulunmuştur. CR değerlerinin ,81-,86 ve AVE değerlerinin ,52-,61 arasında değiştiği görülmüştür. Faktörlere ait MSV değerlerinin ,28-,43, ASV değerlerinin ise ,18-,30 arasında bulunduğu belirlenmiştir. Sonuçlar ölçeğin güvenirlik, birleşim ve ayrışım geçerliliği varsayımlarının karşılandığını göstermiştir.

#### 4.2.4. OMÖ-KF’nin Güvenirlik, Geçerlik ve DFA İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında kullanılan OMÖ-KF’ye ilişkin tek boyutlu model yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Analiz sonucunda; model uyum değerlerinin ( $\chi^2/df=7,28$ ; RMSEA=,10; SRMR=,06; GFI=,96; CFI=,92; IFI=,92) istenilen sınırlar içerisinde

olmadığı belirlenmiş ve modifikasyon indeksleri incelenmiştir. İdeal bir yapıya ulaşabilmek için 1. ve 7. ifadelerinin hata terimleri arasında kovaryans oluşturulması önerilmiştir. Düzeltmenin ardından analiz tekrar edilmiş ve Şekil 4.4’de yer alan nihai model yapısı elde edilmiştir.



Şekil 4.4: OMÖ-KF'nin tek faktörlü doğrulayıcı faktör analizine ilişkin model yapısı.

DFA sonucunda elde edilen model ile kabul edilen uyum iyiliği değerlerine ulaşılmıştır ( $\chi^2/df=2,38$ ; RMSEA=,05; SRMR=,03; GFI=,99; CFI=,98; IFI=,98). Elde edilen uyum değerleri Tablo 4.8’de gösterilmiş olup değerlerin kriterleri karşıladığı ve modelin uyumlu olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.8: OMÖ-KF'nin tek faktörlü DFA model uyum iyiliği sonuçları.

| Uyum Ölçütü | Ölçme Modeli Değeri | Sonuç         |
|-------------|---------------------|---------------|
| $\chi^2/df$ | 2,38                | Mükemmel Uyum |
| RMSEA       | ,05                 | Mükemmel Uyum |
| SRMR        | ,03                 | Mükemmel Uyum |
| GFI         | ,99                 | Mükemmel Uyum |
| CFI         | ,98                 | Mükemmel Uyum |
| IFI         | ,98                 | Mükemmel Uyum |

Doğrulanın ölçek yapısında standardize edilmiş faktör yüklerinin ,37-,78 arasında değiştiği ve faktör yollarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,001$ ). Bulguların OMÖ-KF'nin tek boyutlu model yapısını doğruladığı görülmüştür.

Tablo 4.9: OMÖ-KF ait güvenirlik ve geçerlik değerleri.

| Ölçek  | $\alpha$ | CR  | AVE |
|--------|----------|-----|-----|
| OMÖ-KF | ,80      | ,79 | ,36 |

OMÖ-KF'ye ilişkin güvenirlik ve geçerlik puanları Tablo 4.9'da sunulmaktadır. Tablo 4.9'a göre ölçeğin güvenirlik ve geçerlik varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir.

### 4.3. Ölçek Puanlarının Dağılımları ve Testlerin Varsayımlarına İlişkin Bulgular

**Tablo 4.10: Ölçek puanlarının dağılımları.**

| Faktörler            | n   | Min  | Max  | $\bar{x}$ | Ss  | Mod  | Med  | Çarpıklık |      | Basıklık |      |
|----------------------|-----|------|------|-----------|-----|------|------|-----------|------|----------|------|
|                      |     |      |      |           |     |      |      | İst.*     | Sh** | İst.*    | Sh** |
| <b>SZSAÖ</b>         | 646 | 1,00 | 4,20 | 2,58      | ,59 | 3,00 | 2,60 | -,264     | ,096 | ,039     | ,192 |
| <b>Sıkılma</b>       | 646 | 1,00 | 5,00 | 2,68      | ,83 | 3,00 | 2,60 | ,112      | ,096 | -,316    | ,192 |
| <b>Doyumsuzluk</b>   | 646 | 1,00 | 5,00 | 2,48      | ,70 | 2,20 | 2,40 | ,275      | ,096 | ,144     | ,192 |
| <b>SZİÖ</b>          | 646 | 1,00 | 5,00 | 3,45      | ,73 | 4,00 | 3,46 | -,286     | ,096 | ,707     | ,192 |
| <b>Çekicilik</b>     | 646 | 1,00 | 5,00 | 3,68      | ,93 | 4,00 | 4,00 | -,513     | ,096 | -,082    | ,192 |
| <b>Önem Verme</b>    | 646 | 1,00 | 5,00 | 3,21      | ,95 | 4,00 | 3,33 | -,061     | ,096 | -,558    | ,192 |
| <b>Sosyal İlişki</b> | 646 | 1,00 | 5,00 | 3,50      | ,90 | 4,00 | 3,66 | -,44      | ,096 | -,036    | ,192 |
| <b>Özdeşleme</b>     | 646 | 1,00 | 5,00 | 3,50      | ,84 | 4,00 | 3,66 | -,39      | ,096 | ,236     | ,192 |
| <b>Kendini İfade</b> | 646 | 1,00 | 5,00 | 3,35      | ,87 | 4,00 | 3,33 | -,291     | ,096 | -,035    | ,192 |
| <b>SZDÖ</b>          | 646 | 1,46 | 5,00 | 3,66      | ,60 | 3,83 | 3,66 | -,236     | ,096 | ,414     | ,192 |
| <b>Psikolojik</b>    | 646 | 1,00 | 5,00 | 3,57      | ,81 | 4,00 | 3,75 | -,435     | ,096 | ,115     | ,192 |
| <b>Eğitimsel</b>     | 646 | 1,00 | 5,00 | 3,66      | ,77 | 4,00 | 3,75 | -,368     | ,096 | ,366     | ,192 |
| <b>Sosyal</b>        | 646 | 1,00 | 5,00 | 3,60      | ,78 | 4,00 | 3,75 | -,393     | ,096 | ,171     | ,192 |
| <b>Rahatlama</b>     | 646 | 1,25 | 5,00 | 3,95      | ,76 | 4,00 | 4,00 | -,382     | ,096 | -,341    | ,192 |
| <b>Fiziksel</b>      | 646 | 1,00 | 5,00 | 3,50      | ,84 | 4,00 | 3,50 | -,443     | ,096 | ,364     | ,192 |
| <b>Estetik</b>       | 646 | 1,00 | 5,00 | 3,66      | ,77 | 4,00 | 3,75 | -,183     | ,096 | -,098    | ,192 |
| <b>OMÖ-KF</b>        | 646 | 1,00 | 5,00 | 3,52      | ,66 | 3,57 | 3,57 | -,314     | ,096 | ,753     | ,192 |

\*İstatistik; \*\*Standart Hata

Tablo 4.10'da ölçek ve alt boyutlarının puan dağılımları yer almaktadır. Bulgulara göre; SZSAÖ'nün ortalama puanı  $2,58 \pm ,59$  iken, en yüksek ortalama "Sıkılma ( $\bar{x}=2,68 \pm ,83$ )" alt boyutunda elde edilmiştir. SZİÖ'nün toplam puan ortalaması  $3,45 \pm ,73$  olup en yüksek "Çekicilik ( $\bar{x}=3,68 \pm ,93$ )"; en düşük ise "Önem Verme ( $\bar{x}=3,21 \pm ,95$ )" alt boyutlarında olduğu tespit edilmiştir. Toplam puan ortalaması  $3,66 \pm ,60$  olan SZDÖ'nün "Rahatlama ( $\bar{x}=3,95 \pm ,76$ )" alt boyutunda en yüksek; "Fiziksel ( $\bar{x}=3,50 \pm ,84$ )" alt boyutunda ise en düşük ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırmada kullanılan OMÖ-KF'nin ortalaması ise  $3,52 \pm ,66$  olarak saptanmıştır.

Bulgular incelendiğinde; ölçekler ve alt boyutlarına ait verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  arasında değiştiği ayrıca mod, medyan ve aritmetik ortalama değerlerinin bir birine yakın olduğu görülmektedir. Bu durumda araştırma verilerinin tek değişkenli normallik varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir. Ayrıca verilerin çok değişkenli normallik dağılıma uygunluğu Mardia katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Mardia hesaplama formülüne göre ( $p*(p+2)$ ) 3248 olarak belirlenen katsayının Mardia katsayısından büyük olduğu anlaşılmıştır

(776,186<3248). Bulgular doğrultusunda araştırma verileri çok değişkenli normallik varsayımını karşılamıştır.

Kayıp veri ve aşırı uç değer bulunmayan araştırmada doğrusallık varsayımı Saçılma Diyagramıyla incelenmiştir. Diyagram üzerinde yapılan incelemede değişken çiftlerinin elips şeklinde dağılımlar sergilediği ve doğrusallığı karşıladığı varsayılmıştır.

**Tablo 4.11: Çoklu doğrusal bağlantı varsayımına ilişkin analiz sonuçları.**

| Bağımlı Değişken         | Bağımsız Değişken | Tolerans | VIF   |
|--------------------------|-------------------|----------|-------|
| Serbest Zaman İlgilenimi | Sabit             |          |       |
|                          | Sıkılma           | ,973     | 1,027 |
|                          | Doyumsuzluk       | ,973     | 1,027 |
| Serbest Zaman Doyumu     | Sabit             |          |       |
|                          | Çekicilik         | ,539     | 1,855 |
|                          | Önem Verme        | ,490     | 2,041 |
|                          | Sosyal İlişki     | ,538     | 1,859 |
|                          | Özdeşleşme        | ,378     | 2,647 |
|                          | Kendini İfade     | ,542     | 1,846 |
| Mutluluk                 | Sabit             |          |       |
|                          | Psikolojik        | ,474     | 2,109 |
|                          | Eğitimsel         | ,446     | 2,241 |
|                          | Sosyal            | ,530     | 1,888 |
|                          | Rahatlama         | ,608     | 1,645 |
|                          | Fiziksel          | ,686     | 1,458 |
|                          | Estetik           | ,602     | 1,662 |

Son varsayım olarak çoklu doğrusallık problemi incelenmiş, analiz bulguları Tablo 4.11’de gösterilmiştir. Bulgulara göre; bağımsız değişkenlerin tolerans ve VIF değerlerinin istenilen sınırlar içerisinde bulunması çoklu doğrusal bağlantı sorununun olmadığını göstermiştir. Sonuç olarak tüm bulguların parametrik ve YEM analizleri için varsayımları karşıladığı tespit edilmiştir.

#### 4.4. Ölçek Puanlarının İstatistiksel Test Sonuçlarına İlişkin Bulgular

##### 4.4.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Analiz Bulguları

**Tablo 4.12: Cinsiyete göre t-testi sonuçları.**

| Değişken    | Cinsiyet | n   | $\bar{x}$ | Ss  | sd  | t     | p      | Etki |
|-------------|----------|-----|-----------|-----|-----|-------|--------|------|
| SZSAÖ       | Erkek    | 322 | 2,62      | ,56 | 644 | 1,884 | ,060   | -    |
|             | Kadın    | 324 | 2,53      | ,61 |     |       |        |      |
| Sıkılma     | Erkek    | 322 | 2,69      | ,85 | 644 | ,373  | ,709   | -    |
|             | Kadın    | 324 | 2,66      | ,82 |     |       |        |      |
| Doyumsuzluk | Erkek    | 322 | 2,55      | ,73 | 644 | 2,712 | ,007*  | ,21  |
|             | Kadın    | 324 | 2,40      | ,67 |     |       |        |      |
| SZİÖ        | Erkek    | 322 | 3,63      | ,66 | 644 | 6,662 | <,001* | ,52  |
|             | Kadın    | 324 | 3,26      | ,74 |     |       |        |      |
| Çekicilik   | Erkek    | 322 | 3,87      | ,91 | 644 | 5,127 | <,001* | ,40  |
|             | Kadın    | 324 | 3,50      | ,92 |     |       |        |      |

|                      |       |     |      |     |     |        |        |      |
|----------------------|-------|-----|------|-----|-----|--------|--------|------|
| <b>Önem Verme</b>    | Erkek | 322 | 3,46 | ,87 | 644 | 6,846  | <,001* | ,54  |
|                      | Kadın | 324 | 2,96 | ,97 |     |        |        |      |
| <b>Sosyal İlişki</b> | Erkek | 322 | 3,65 | ,84 | 644 | 4,485  | <,001* | ,35  |
|                      | Kadın | 324 | 3,34 | ,93 |     |        |        |      |
| <b>Özdeşleşme</b>    | Erkek | 322 | 3,66 | ,78 | 644 | 4,789  | <,001* | ,37  |
|                      | Kadın | 324 | 3,35 | ,87 |     |        |        |      |
| <b>Kendini İfade</b> | Erkek | 322 | 3,53 | ,81 | 644 | 5,303  | <,001* | ,41  |
|                      | Kadın | 324 | 3,17 | ,89 |     |        |        |      |
| <b>SZDÖ</b>          | Erkek | 322 | 3,73 | ,61 | 644 | 3,001  | ,003*  | ,23  |
|                      | Kadın | 324 | 3,59 | ,58 |     |        |        |      |
| <b>Psikolojik</b>    | Erkek | 322 | 3,63 | ,82 | 644 | 1,828  | ,068   | -    |
|                      | Kadın | 324 | 3,52 | ,80 |     |        |        |      |
| <b>Eğitimsel</b>     | Erkek | 322 | 3,68 | ,81 | 644 | ,586   | ,558   | -    |
|                      | Kadın | 324 | 3,64 | ,73 |     |        |        |      |
| <b>Sosyal</b>        | Erkek | 322 | 3,62 | ,82 | 644 | ,907   | ,365   | -    |
|                      | Kadın | 324 | 3,57 | ,75 |     |        |        |      |
| <b>Rahatlama</b>     | Erkek | 322 | 3,95 | ,79 | 644 | -,095  | ,924   | -    |
|                      | Kadın | 324 | 3,95 | ,72 |     |        |        |      |
| <b>Fiziksel</b>      | Erkek | 322 | 3,78 | ,74 | 644 | 8,890  | <,001* | ,70  |
|                      | Kadın | 324 | 3,22 | ,85 |     |        |        |      |
| <b>Estetik</b>       | Erkek | 322 | 3,70 | ,77 | 644 | 1,393  | ,164   | -    |
|                      | Kadın | 324 | 3,62 | ,77 |     |        |        |      |
| <b>OMÖ-KF</b>        | Erkek | 322 | 3,42 | ,60 | 644 | -3,795 | <,001* | -,30 |
|                      | Kadın | 324 | 3,62 | ,70 |     |        |        |      |

\*p&lt;0,05

Tablo 4.12’de cinsiyete göre ölçekler ve alt boyutları arasında istatistiksel anlamlılığın incelendiği t-testi sonuçları bulunmaktadır.

Cinsiyet ile SZSAÖ ( $t_{(644)}=1,884$ ;  $p>0,05$ ) ve sıkılma ( $t_{(644)}=,373$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiş; doyumsuzluk alt boyutunda ise anlamlı farklılık saptanmıştır ( $t_{(644)}=2,712$ ;  $p=0,007$ ). Bu bulguya göre; erkek katılımcıların ( $\bar{x}=2,55\pm,73$ ) kadınlara göre ( $\bar{x}=2,40\pm,67$ ) daha yüksek doyumsuzluk algısına sahip olduğu belirlenmiştir. Hesaplanan etki büyüklüğüne göre ( $d=,21$ ) farkın düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Cinsiyet ile SZİÖ ( $t_{(644)}=6,662$ ;  $p<0,001$ ) ile çekicilik ( $t_{(644)}=5,127$ ;  $p<0,001$ ), önem verme ( $t_{(644)}=6,846$ ;  $p<0,001$ ), sosyal ilişki ( $t_{(644)}=4,485$ ;  $p<0,001$ ), özdeşleşme ( $t_{(644)}=4,789$ ;  $p<0,001$ ) ve kendini ifade ( $t_{(644)}=5,303$ ;  $p<0,001$ ) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır. Erkeklerin kadınlara göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Hesaplanan etki büyüklüğüne göre; SZİÖ ( $d=,52$ ) ve önem verme ( $d=,54$ ) alt boyutunda orta düzeyde, diğerlerinde düşük düzeyde bir etki olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyet ile SZDÖ ( $t_{(644)}=3,001$ ;  $p=0,003$ ) ile fiziksel ( $t_{(644)}=8,890$ ;  $p<0,001$ ) alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Psikolojik ( $t_{(644)}=1,828$ ;  $p>0,05$ ),

eğitimsel ( $t_{(644)}=,586$ ;  $p>0,05$ ), sosyal ( $t_{(644)}=,907$ ;  $p>0,05$ ), rahatlama ( $t_{(644)}=-,095$ ;  $p>0,05$ ) ve estetik ( $t_{(644)}=1,393$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutları arasında ise anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Anlamlı farklılığın ortaya çıktığı SZDÖ ile fiziksel alt boyutunda erkeklerin ( $\bar{x}=3,73\pm,61$ ;  $\bar{x}=3,78\pm,74$ ) kadınlara ( $\bar{x}=3,59\pm,58$ ;  $\bar{x}=3,22\pm,85$ ) göre daha yüksek puanlar elde ettikleri belirlenmiştir. Bu bulgular, erkek bireylerin daha yüksek serbest zaman doyumu elde ettiği anlamına gelmektedir. Etki büyüklüğü SZDÖ ( $d=,23$ ) için farkın zayıf düzeyde; fiziksel alt boyut ( $d=,70$ ) için orta düzeyde olduğunu göstermiştir.

Cinsiyet ile OMÖ-KF arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $t_{(644)}=-3,795$ ;  $p<0,001$ ). Kadınların mutluluk puan ortalamalarının ( $\bar{x}=3,62\pm,70$ ) erkeklere ( $\bar{x}=3,42\pm,60$ ) göre daha yüksek olduğu saptanırken, etki büyüklüğünün ( $d=,30$ ) düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

#### 4.4.2. İlçe Değişkenine İlişkin Analiz Bulguları

**Tablo 4.13: İlçeye göre t-testi sonuçları.**

| Değişken      | İlçe    | n   | $\bar{x}$ | Ss  | Sd  | t      | p      | Etki |
|---------------|---------|-----|-----------|-----|-----|--------|--------|------|
| SZSAÖ         | Maltepe | 396 | 2,52      | ,61 | 644 | -3,090 | ,002*  | -,24 |
|               | Silivri | 250 | 2,66      | ,54 |     |        |        |      |
| Sıkılma       | Maltepe | 396 | 2,62      | ,82 | 644 | -2,201 | ,028*  | -,18 |
|               | Silivri | 250 | 2,77      | ,84 |     |        |        |      |
| Doyumsuzluk   | Maltepe | 396 | 2,43      | ,68 | 644 | -2,393 | ,017*  | -,19 |
|               | Silivri | 250 | 2,56      | ,74 |     |        |        |      |
| SZİÖ          | Maltepe | 396 | 3,35      | ,69 | 644 | -4,257 | <,001* | -,35 |
|               | Silivri | 250 | 3,60      | ,76 |     |        |        |      |
| Çekicilik     | Maltepe | 396 | 3,57      | ,93 | 644 | -3,988 | <,001* | -,32 |
|               | Silivri | 250 | 3,87      | ,91 |     |        |        |      |
| Önem Verme    | Maltepe | 396 | 3,05      | ,93 | 644 | -5,547 | <,001* | -,45 |
|               | Silivri | 250 | 3,47      | ,94 |     |        |        |      |
| Sosyal İlişki | Maltepe | 396 | 3,45      | ,90 | 644 | -1,693 | ,091   | -    |
|               | Silivri | 250 | 3,57      | ,91 |     |        |        |      |
| Özdeşleşme    | Maltepe | 396 | 3,44      | ,83 | 644 | -2,589 | ,010*  | -,21 |
|               | Silivri | 250 | 3,61      | ,85 |     |        |        |      |
| Kendini İfade | Maltepe | 396 | 3,25      | ,83 | 644 | -3,571 | <,001* | -,29 |
|               | Silivri | 250 | 3,50      | ,90 |     |        |        |      |
| SZDÖ          | Maltepe | 396 | 3,61      | ,56 | 644 | -2,438 | ,015*  | ,20  |
|               | Silivri | 250 | 3,73      | ,64 |     |        |        |      |
| Psikolojik    | Maltepe | 396 | 3,51      | ,83 | 644 | -2,466 | ,014*  | ,20  |
|               | Silivri | 250 | 3,67      | ,78 |     |        |        |      |
| Eğitimsel     | Maltepe | 396 | 3,64      | ,73 | 644 | -,988  | ,324   | -    |
|               | Silivri | 250 | 3,70      | ,84 |     |        |        |      |
| Sosyal        | Maltepe | 396 | 3,59      | ,77 | 644 | -,189  | ,850   | -    |
|               | Silivri | 250 | 3,60      | ,81 |     |        |        |      |
| Rahatlama     | Maltepe | 396 | 3,98      | ,75 | 644 | 1,250  | ,212   | -    |
|               | Silivri | 250 | 3,91      | ,76 |     |        |        |      |
| Fiziksel      | Maltepe | 396 | 3,33      | ,84 | 644 | -6,303 | <,001* | ,51  |
|               | Silivri | 250 | 3,75      | ,78 |     |        |        |      |
| Estetik       | Maltepe | 396 | 3,61      | ,76 | 644 | -2,094 | ,037*  | ,17  |
|               | Silivri | 250 | 3,74      | ,77 |     |        |        |      |

|               |         |     |      |      |     |       |      |   |
|---------------|---------|-----|------|------|-----|-------|------|---|
| <b>OMÖ-KF</b> | Maltepe | 396 | 3,51 | 0,72 | 644 | -,506 | ,613 | - |
|               | Silivri | 250 | 3,53 | 0,56 |     |       |      |   |

\*p<0,05

Bireylerin ikamet ettikleri ilçelere göre ölçekler ve alt boyutları arasında anlamlılığın incelendiği t-testi sonuçları Tablo 4.13’de yer almaktadır. İlçeler ile SZSAÖ ( $t_{(644)}=-3,090$ ;  $p=0,002$ ), sıkılma ( $t_{(644)}=-2,201$ ;  $p=0,028$ ) ve doyumsuzluk ( $t_{(644)}=-2,393$ ;  $p=0,017$ ) alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Silivri’deki bireylerin ( $\bar{x}=2,66\pm,54$ ) Maltepe’dekilere göre ( $\bar{x}=2,52\pm,61$ ) SZSAÖ ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Sıkılma ve doyumsuzluk alt boyutlarında da Silivri ilçesindeki bireylerin ortalama puanlarının ( $\bar{x}=2,77\pm,84$ ;  $\bar{x}=2,56\pm,74$ ) Maltepe’dekilere göre ( $\bar{x}=2,62\pm,82$ ;  $\bar{x}=2,43\pm,68$ ) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bulgular, Silivri ilçesindeki bireylerin daha yüksek serbest zamanda sıkılma algısına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Hesaplanan etki büyüklüğü tüm sonuçlardaki farklılığın düşük düzeyde olduğunu göstermiştir ( $d=-,24$ ;  $d=-,18$ ;  $d=-,19$ ).

İlçeler ile sosyal ilişki alt boyutu arasında anlamlı farklılık saptanmazken ( $t_{(644)}=-1,693$ ;  $p>0,05$ ); SZİÖ ( $t_{(644)}=-4,257$ ;  $p<0,001$ ), çekicilik ( $t_{(644)}=-3,988$ ;  $p<0,001$ ), önem verme ( $t_{(644)}=-5,547$ ;  $p<0,001$ ), özdeşleşme ( $t_{(644)}=-2,589$ ;  $p=0,010$ ) ve kendini ifade ( $t_{(644)}=-3,571$ ;  $p<0,001$ ) alt boyutları arasında istatistiksel anlamlılık tespit edilmiştir. Silivri ilçesindeki bireylerin ortalama puanlarının daha yüksek olması serbest zaman ilgilenim düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Hesaplanan etki büyüklüğü; anlamlı farklılıkların düşük düzeyde olduğuna işaret etmektedir ( $d<,50$ ).

İlçeler ile SZDÖ ( $t_{(644)}=-2,438$ ;  $p=0,015$ ), psikolojik ( $t_{(644)}=-2,466$ ;  $p=0,014$ ), fiziksel ( $t_{(644)}=-6,303$ ;  $p<0,001$ ) ve estetik ( $t_{(644)}=-2,094$ ;  $p=0,037$ ) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Eğitimsel ( $t_{(644)}=-,988$ ;  $p>0,05$ ), sosyal ( $t_{(644)}=-,189$ ;  $p>0,05$ ) ve rahatlama ( $t_{(644)}=1,250$ ;  $p>0,05$ ) ve alt boyutları arasında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır. Silivri’deki bireylerin ortalama puanlarının Maltepe’dekilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular Silivri ilçesindeki bireylerin daha yüksek serbest zaman doyumu yaşadığı anlamına gelmektedir. Hesaplanan etki büyüklüğü, SZDÖ ( $d=,20$ ), psikolojik ( $d=,20$ ) ve estetik ( $d=,17$ ) alt boyutlarında düşük düzeyde, fiziksel ( $d=,51$ ) alt boyutunda ise orta düzeyde etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

İlçeler ve OMÖ-KF arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $t_{(644)}=-,506$ ;  $p>0,05$ ).

#### 4.4.3. Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Analiz Bulguları

**Tablo 4.14: Eğitim durumuna göre t-testi sonuçları.**

| Değişken      | Eğitim Durumu  | n   | $\bar{x}$ | Ss   | sd  | t      | p                | Etki        |
|---------------|----------------|-----|-----------|------|-----|--------|------------------|-------------|
| SZSAÖ         | Lise ve Altı   | 140 | 2,70      | ,54  | 644 | 2,872  | <b>,004*</b>     | <b>,27</b>  |
|               | Lisans ve Üstü | 506 | 2,54      | ,59  |     |        |                  |             |
| Sıkılma       | Lise ve Altı   | 140 | 2,69      | ,81  | 644 | ,260   | ,795             | -           |
|               | Lisans ve Üstü | 506 | 2,67      | ,84  |     |        |                  |             |
| Doyumsuzluk   | Lise ve Altı   | 140 | 2,72      | ,80  | 644 | 4,082  | <b>&lt;,001*</b> | <b>,43</b>  |
|               | Lisans ve Üstü | 506 | 2,41      | ,66  |     |        |                  |             |
| SZİÖ          | Lise ve Altı   | 140 | 3,56      | ,75  | 644 | 2,136  | <b>,033*</b>     | <b>,20</b>  |
|               | Lisans ve Üstü | 506 | 3,42      | ,72  |     |        |                  |             |
| Çekicilik     | Lise ve Altı   | 140 | 3,70      | 1,05 | 644 | ,316   | ,752             | -           |
|               | Lisans ve Üstü | 506 | 3,68      | ,90  |     |        |                  |             |
| Önem Verme    | Lise ve Altı   | 140 | 3,44      | ,88  | 644 | 3,207  | <b>,001*</b>     | <b>,31</b>  |
|               | Lisans ve Üstü | 506 | 3,15      | ,96  |     |        |                  |             |
| Sosyal İlişki | Lise ve Altı   | 140 | 3,53      | ,95  | 644 | ,526   | ,599             | -           |
|               | Lisans ve Üstü | 506 | 3,49      | ,89  |     |        |                  |             |
| Özdeşleşme    | Lise ve Altı   | 140 | 3,61      | ,87  | 644 | 1,698  | ,090             | -           |
|               | Lisans ve Üstü | 506 | 3,47      | ,83  |     |        |                  |             |
| Kendini İfade | Lise ve Altı   | 140 | 3,54      | ,86  | 644 | 2,918  | <b>,004*</b>     | <b>,28</b>  |
|               | Lisans ve Üstü | 506 | 3,29      | ,87  |     |        |                  |             |
| SZDÖ          | Lise ve Altı   | 140 | 3,61      | ,70  | 644 | -,820  | ,413             | -           |
|               | Lisans ve Üstü | 506 | 3,67      | ,57  |     |        |                  |             |
| Psikolojik    | Lise ve Altı   | 140 | 3,43      | ,94  | 644 | -2,071 | <b>,040*</b>     | <b>-,22</b> |
|               | Lisans ve Üstü | 506 | 3,61      | ,77  |     |        |                  |             |
| Eğitimsel     | Lise ve Altı   | 140 | 3,58      | ,89  | 644 | -1,275 | ,204             | -           |
|               | Lisans ve Üstü | 506 | 3,68      | ,74  |     |        |                  |             |
| Sosyal        | Lise ve Altı   | 140 | 3,53      | ,89  | 644 | -1,000 | ,319             | -           |
|               | Lisans ve Üstü | 506 | 3,61      | ,75  |     |        |                  |             |
| Rahatlama     | Lise ve Altı   | 140 | 3,83      | ,88  | 644 | -1,986 | <b>,048*</b>     | <b>-,21</b> |
|               | Lisans ve Üstü | 506 | 3,99      | ,71  |     |        |                  |             |
| Fiziksel      | Lise ve Altı   | 140 | 3,68      | ,79  | 644 | 2,843  | <b>,005*</b>     | <b>-,27</b> |
|               | Lisans ve Üstü | 506 | 3,45      | ,85  |     |        |                  |             |
| Estetik       | Lise ve Altı   | 140 | 3,65      | ,83  | 644 | -,244  | ,808             | -           |
|               | Lisans ve Üstü | 506 | 3,66      | ,75  |     |        |                  |             |
| OMÖ-KF        | Lise ve Altı   | 140 | 3,43      | 0,60 | 644 | -1,793 | ,073             | -           |
|               | Lisans ve Üstü | 506 | 3,54      | 0,68 |     |        |                  |             |

\*p<0,05

Tablo 4.14'te bireylerin eğitim durumlarıyla ölçekler ve alt boyutları arasında anlamlı farklılığın incelendiği t-testi sonuçları bulunmaktadır. Eğitim durumu ile sıkılma ( $t_{(644)}=,260$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmezken; SZSAÖ ( $t_{(644)}=2,872$ ;  $p=0,004$ ) ve doyumsuzluk ( $t_{(644)}=4,082$ ;  $p<0,001$ ) alt boyutu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Eğitim durumu lise ve altında olan bireylerin ( $\bar{x}=2,70\pm,54$ ;  $\bar{x}=2,72\pm,80$ ) lisans ve üstünde ( $\bar{x}=2,54\pm,59$ ;  $\bar{x}=2,41\pm,66$ ) olan bireylere göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olması serbest zamanlarında daha fazla sıkılma algısı yaşadıklarını ortaya koymuştur. Hesaplanan etki büyüklüğü anlamlı farklılıkların düşük düzeyde olduğunu göstermiştir ( $d=,27$ ;  $d=,43$ ).

Eğitim durumu ile çekicilik ( $t_{(644)}=,316$ ;  $p>0,05$ ), sosyal ilişki ( $t_{(644)}=,526$ ;  $p>0,05$ ) ve özdeşleşme ( $t_{(644)}=1,698$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır. SZİÖ ( $t_{(644)}=2,136$ ;  $p=0,033$ ), önem verme ( $t_{(644)}=3,207$ ;  $p=0,001$ ) ve kendini ifade ( $t_{(644)}=2,918$ ;  $p=0,004$ ) alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Lise ve altında eğitime sahip olan bireylerin ortalama puanlarının daha yüksek olması serbest zaman ilgilenim düzeylerinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Hesaplanan etki büyüklüğü farklılıkların ise düşük düzeyde olduğunu göstermiştir ( $d=,20$ ;  $d=,31$ ;  $d=,28$ ).

Eğitim durumu ile SZDÖ ( $t_{(644)}=-,820$ ;  $p>0,05$ ), eğitimsel ( $t_{(644)}=-1,275$ ;  $p>0,05$ ), sosyal ( $t_{(644)}=-1,000$ ;  $p>0,05$ ) ve estetik ( $t_{(644)}=-,244$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır. Psikolojik ( $t_{(644)}=-2,071$ ;  $p=0,040$ ), rahatlama ( $t_{(644)}=-1,986$ ;  $p=0,048$ ) ve fiziksel ( $t_{(644)}=2,843$ ;  $p=0,005$ ) alt boyutları arasında ise anlamlı farklılık saptanmıştır. Lisans ve üstü eğitime sahip olan bireylerin psikolojik ve rahatlama alt boyutu puan ortalamalarının ( $\bar{x}=3,61\pm,77$  ve  $\bar{x}=3,99\pm,71$ ) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Fiziksel alt boyutu puan ortalamasının ise lise ve altı eğitime sahip olan bireylerde ( $\bar{x}=3,68\pm,79$ ) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bulgular ortalama puanı yüksek olan bireylerin daha fazla doyum sağladığını ortaya koymuştur. Hesaplanan etki büyüklüğü, anlamlı farklılıkların düşük düzeyde olduğunu göstermiştir ( $d=-,22$ ;  $d=-,21$ ;  $d=-,27$ ).

Eğitim durumu ile OMÖ-KF arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $t_{(644)}=-1,793$ ;  $p>0,05$ ).

#### 4.4.4. Çalışma Durumu Değişkenine İlişkin Analiz Bulguları

**Tablo 4.15: Çalışma durumuna göre ANOVA sonuçları.**

| Değişken    | Çalışma durumu            | n   | $\bar{x}$ | Ss  | F     | p     | Fark | Etki |
|-------------|---------------------------|-----|-----------|-----|-------|-------|------|------|
| SZSAÖ       | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 2,60      | ,60 | 1,580 | ,193  | -    | -    |
|             | <sup>2</sup> Özel Sektör  | 146 | 2,48      | ,62 |       |       |      |      |
|             | <sup>3</sup> Kamu Sektörü | 81  | 2,60      | ,51 |       |       |      |      |
|             | <sup>4</sup> Çalışmıyorum | 45  | 2,63      | ,53 |       |       |      |      |
| Sıkılma     | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 2,72      | ,83 | ,881  | ,450  | -    | -    |
|             | <sup>2</sup> Özel Sektör  | 146 | 2,59      | ,89 |       |       |      |      |
|             | <sup>3</sup> Kamu Sektörü | 81  | 2,66      | ,82 |       |       |      |      |
|             | <sup>4</sup> Çalışmıyorum | 45  | 2,65      | ,68 |       |       |      |      |
| Doyumsuzluk | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 2,49      | ,67 | ,167  | ,167  | -    | -    |
|             | <sup>2</sup> Özel Sektör  | 146 | 2,38      | ,72 |       |       |      |      |
|             | <sup>3</sup> Kamu Sektörü | 81  | 2,54      | ,79 |       |       |      |      |
|             | <sup>4</sup> Çalışmıyorum | 45  | 2,62      | ,78 |       |       |      |      |
| SZİÖ        | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 3,37      | ,74 | 4,355 | ,005* | 1-2  | ,02  |
|             | <sup>2</sup> Özel Sektör  | 146 | 3,61      | ,66 |       |       |      |      |
|             | <sup>3</sup> Kamu Sektörü | 81  | 3,53      | ,68 |       |       |      |      |
|             | <sup>4</sup> Çalışmıyorum | 45  | 3,44      | ,82 |       |       |      |      |
| Çekicilik   | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 3,58      | ,92 | 3,689 | ,012* | 1-2  | ,01  |

|               |                           |     |      |      |       |        |            |     |
|---------------|---------------------------|-----|------|------|-------|--------|------------|-----|
|               | <sup>2</sup> Özel Sektör  | 146 | 3,82 | ,95  | 5,725 | <,001* | 1-2<br>1-3 | ,03 |
|               | <sup>3</sup> Kamu Sektörü | 81  | 3,86 | ,86  |       |        |            |     |
|               | <sup>4</sup> Çalışmıyorum | 45  | 3,77 | 1,05 |       |        |            |     |
|               | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 3,08 | ,95  |       |        |            |     |
| Önem Verme    | <sup>2</sup> Özel Sektör  | 146 | 3,34 | ,91  | 2,261 | ,080   | -          | -   |
|               | <sup>3</sup> Kamu Sektörü | 81  | 3,47 | ,92  |       |        |            |     |
|               | <sup>4</sup> Çalışmıyorum | 45  | 3,38 | 1,01 |       |        |            |     |
|               | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 3,49 | ,91  |       |        |            |     |
| Sosyal İlişki | <sup>2</sup> Özel Sektör  | 146 | 3,63 | ,83  | 4,859 | ,002*  | 1-2        | ,02 |
|               | <sup>3</sup> Kamu Sektörü | 81  | 3,32 | ,95  |       |        |            |     |
|               | <sup>4</sup> Çalışmıyorum | 45  | 3,40 | ,95  |       |        |            |     |
|               | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 3,42 | ,84  |       |        |            |     |
| Özdeşleşme    | <sup>2</sup> Özel Sektör  | 146 | 3,73 | ,76  | 4,261 | ,005*  | 1-2        | ,02 |
|               | <sup>3</sup> Kamu Sektörü | 81  | 3,53 | ,90  |       |        |            |     |
|               | <sup>4</sup> Çalışmıyorum | 45  | 3,40 | ,90  |       |        |            |     |
|               | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 3,26 | ,88  |       |        |            |     |
| Kendini İfade | <sup>2</sup> Özel Sektör  | 146 | 3,54 | ,82  | 3,61  | ,62    | -          | -   |
|               | <sup>3</sup> Kamu Sektörü | 81  | 3,46 | ,84  |       |        |            |     |
|               | <sup>4</sup> Çalışmıyorum | 45  | 3,25 | ,91  |       |        |            |     |
|               | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 3,61 | ,62  |       |        |            |     |
| SZDÖ          | <sup>2</sup> Özel Sektör  | 146 | 3,76 | ,56  | 2,242 | ,082   | -          | -   |
|               | <sup>3</sup> Kamu Sektörü | 81  | 3,65 | ,60  |       |        |            |     |
|               | <sup>4</sup> Çalışmıyorum | 45  | 3,72 | ,49  |       |        |            |     |
|               | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 3,54 | ,85  |       |        |            |     |
| Psikolojik    | <sup>2</sup> Özel Sektör  | 146 | 3,64 | ,73  | ,626  | ,598   | -          | -   |
|               | <sup>3</sup> Kamu Sektörü | 81  | 3,58 | ,86  |       |        |            |     |
|               | <sup>4</sup> Çalışmıyorum | 45  | 3,62 | ,65  |       |        |            |     |
|               | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 3,64 | ,80  |       |        |            |     |
| Eğitimsel     | <sup>2</sup> Özel Sektör  | 146 | 3,71 | ,70  | ,646  | ,586   | -          | -   |
|               | <sup>3</sup> Kamu Sektörü | 81  | 3,60 | ,80  |       |        |            |     |
|               | <sup>4</sup> Çalışmıyorum | 45  | 3,75 | ,72  |       |        |            |     |
|               | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 3,59 | ,79  |       |        |            |     |
| Sosyal        | <sup>2</sup> Özel Sektör  | 146 | 3,69 | ,75  | 1,223 | ,300   | -          | -   |
|               | <sup>3</sup> Kamu Sektörü | 81  | 3,53 | ,81  |       |        |            |     |
|               | <sup>4</sup> Çalışmıyorum | 45  | 3,48 | ,79  |       |        |            |     |
|               | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 3,92 | ,77  |       |        |            |     |
| Rahatlama     | <sup>2</sup> Özel Sektör  | 146 | 4,06 | ,73  | 2,490 | ,059   | -          | -   |
|               | <sup>3</sup> Kamu Sektörü | 81  | 3,82 | ,79  |       |        |            |     |
|               | <sup>4</sup> Çalışmıyorum | 45  | 4,08 | ,61  |       |        |            |     |
|               | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 3,35 | ,90  |       |        |            |     |
| Fiziksel      | <sup>2</sup> Özel Sektör  | 146 | 3,67 | ,73  | 8,645 | <,001* | 1-2<br>1-3 | ,01 |
|               | <sup>3</sup> Kamu Sektörü | 81  | 3,73 | ,64  |       |        |            |     |
|               | <sup>4</sup> Çalışmıyorum | 45  | 3,69 | ,75  |       |        |            |     |
|               | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 3,62 | ,80  |       |        |            |     |
| Estetik       | <sup>2</sup> Özel Sektör  | 146 | 3,76 | ,74  | 1,206 | ,307   | -          | -   |
|               | <sup>3</sup> Kamu Sektörü | 81  | 3,65 | ,70  |       |        |            |     |
|               | <sup>4</sup> Çalışmıyorum | 45  | 3,71 | ,65  |       |        |            |     |
|               | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 3,57 | ,68  |       |        |            |     |
| OMÖ-KF        | <sup>2</sup> Özel Sektör  | 146 | 3,42 | ,60  | 2,087 | ,101   | -          | -   |
|               | <sup>3</sup> Kamu Sektörü | 81  | 3,44 | ,68  |       |        |            |     |
|               | <sup>4</sup> Çalışmıyorum | 45  | 3,56 | ,63  |       |        |            |     |
|               | <sup>1</sup> Öğrenci      | 374 | 3,57 | ,68  |       |        |            |     |

\*p&lt;0,05

Tablo 4.15'te çalışma durumu ile ölçekler ve alt boyutları arasındaki farklılığın incelendiği ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Bireylerin çalışma durumu ile SZSAÖ ( $F_{(3-}$

$_{642}=1,580$ ;  $p>0,05$ ), sıkılma ( $F_{(3-642)}=,881$ ;  $p>0,05$ ) ve doyumsuzluk ( $F_{(3-642)}=,167$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çalışma durumu ve sosyal ilişki ( $F_{(3-642)}=2,261$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutu arasında istatistiki açıdan farklılık tespit edilmezken; SZİÖ ( $F_{(3-642)}=4,355$ ;  $p=0,005$ ), çekicilik ( $F_{(3-642)}=3,689$ ;  $p=0,012$ ), önem verme ( $F_{(3-642)}=5,725$ ;  $p<0,001$ ), özdeşleme ( $F_{(3-642)}=4,859$ ;  $p=0,002$ ) ve kendini ifade ( $F_{(3-642)}=4,261$ ;  $p=0,005$ ) alt boyutları arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Önem verme alt boyutundaki farklılıkların; öğrenciler ( $\bar{x}=3,08\pm,95$ ) ile kamu ( $\bar{x}=3,47\pm,92$ ) ve özel sektörde çalışanlar ( $\bar{x}=3,34\pm,91$ ) arasında olduğu görülmüştür. Anlamlı farklılığın ortaya çıktığı diğer alt boyutlarda ise öğrenciler ile özel sektör çalışanları arasında meydana geldiği tespit edilmiştir. Bulgular öğrencilerin serbest zaman ilgilenimlerinin, özel ve kamu sektöründe çalışanlara göre daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Farklılıklardaki etki büyüklüklerinin ise düşük düzey olduğu belirlenmiştir.

Çalışma durumu ile SZDÖ ( $F_{(3-642)}=2,242$ ;  $p>0,05$ ), psikolojik ( $F_{(3-642)}=,626$ ;  $p>0,05$ ), eğitimsel ( $F_{(3-642)}=,646$ ;  $p>0,05$ ), sosyal ( $F_{(3-642)}=1,223$ ;  $p>0,05$ ), rahatlama ( $F_{(3-642)}=2,490$ ;  $p>0,05$ ) ve estetik ( $F_{(3-642)}=1,206$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken; fiziksel ( $F_{(3-642)}=8,645$ ;  $p<0,001$ ) alt boyutu arasında anlamlılık belirlenmiştir. Farklılığın öğrenciler ( $\bar{x}=3,35\pm,90$ ) ile özel ( $\bar{x}=3,67\pm,73$ ) ve kamu çalışanları ( $\bar{x}=3,73\pm,64$ ) arasında ortaya çıktığı anlaşılmıştır. Etki büyüklüğü ( $\eta^2=,01$ ) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermiştir.

Çalışma durumu ve OMÖ-KF arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $F_{(3-642)}=2,087$ ;  $p>0,05$ ).

#### 4.4.5. Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Analiz Bulguları

**Tablo 4.16: Gelir düzeyine göre ANOVA sonuçları.**

| Değişken    | Gelir Düzeyi                      | n   | $\bar{x}$ | Ss  | F     | p     | Fark       | Etki |
|-------------|-----------------------------------|-----|-----------|-----|-------|-------|------------|------|
| SZSAÖ       | <sup>1</sup> Gelir Giderden Az    | 204 | 2,68      | ,59 | 4,975 | ,007* | 1-2<br>1-3 | ,01  |
|             | <sup>2</sup> Gelir Gidere Eşit    | 325 | 2,55      | ,57 |       |       |            |      |
|             | <sup>3</sup> Gelir Giderden Fazla | 117 | 2,49      | ,59 |       |       |            |      |
| Sıkılma     | <sup>1</sup> Gelir Giderden Az    | 204 | 2,80      | ,85 | 3,541 | ,030* | -          | ,01  |
|             | <sup>2</sup> Gelir Gidere Eşit    | 325 | 2,63      | ,80 |       |       |            |      |
|             | <sup>3</sup> Gelir Giderden Fazla | 117 | 2,58      | ,88 |       |       |            |      |
| Doyumsuzluk | <sup>1</sup> Gelir Giderden Az    | 204 | 2,56      | ,73 | 2,276 | ,104  | -          | -    |
|             | <sup>2</sup> Gelir Gidere Eşit    | 325 | 2,46      | ,67 |       |       |            |      |
|             | <sup>3</sup> Gelir Giderden Fazla | 117 | 2,39      | ,74 |       |       |            |      |
| SZİÖ        | <sup>1</sup> Gelir Giderden Az    | 204 | 3,39      | ,77 | 3,523 | ,030* | 1-3        | ,01  |
|             | <sup>2</sup> Gelir Gidere Eşit    | 325 | 3,42      | ,68 |       |       |            |      |
|             | <sup>3</sup> Gelir Giderden Fazla | 117 | 3,61      | ,75 |       |       |            |      |

|                      |                                   |     |      |      |       |       |            |     |
|----------------------|-----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|------------|-----|
| <b>Çekicilik</b>     | <sup>1</sup> Gelir Giderden Az    | 204 | 3,59 | ,98  |       |       |            |     |
|                      | <sup>2</sup> Gelir Gidere Eşit    | 325 | 3,69 | ,89  | 2,103 | ,123  | -          | -   |
|                      | <sup>3</sup> Gelir Giderden Fazla | 117 | 3,81 | ,98  |       |       |            |     |
| <b>Önem Verme</b>    | <sup>1</sup> Gelir Giderden Az    | 204 | 3,16 | 1,00 |       |       |            |     |
|                      | <sup>2</sup> Gelir Gidere Eşit    | 325 | 3,17 | ,92  | 2,575 | ,077  | -          | -   |
|                      | <sup>3</sup> Gelir Giderden Fazla | 117 | 3,39 | ,94  |       |       |            |     |
| <b>Sosyal İlişki</b> | <sup>1</sup> Gelir Giderden Az    | 204 | 3,46 | ,92  |       |       |            |     |
|                      | <sup>2</sup> Gelir Gidere Eşit    | 325 | 3,46 | ,90  | 2,254 | ,106  | -          | -   |
|                      | <sup>3</sup> Gelir Giderden Fazla | 117 | 3,66 | ,89  |       |       |            |     |
| <b>Özdeşleşme</b>    | <sup>1</sup> Gelir Giderden Az    | 204 | 3,46 | ,88  |       |       |            |     |
|                      | <sup>2</sup> Gelir Gidere Eşit    | 325 | 3,48 | ,79  | 2,319 | ,099  | -          | -   |
|                      | <sup>3</sup> Gelir Giderden Fazla | 117 | 3,66 | ,89  |       |       |            |     |
| <b>Kendini İfade</b> | <sup>1</sup> Gelir Giderden Az    | 204 | 3,29 | ,91  |       |       |            |     |
|                      | <sup>2</sup> Gelir Gidere Eşit    | 325 | 3,32 | ,81  | 2,968 | ,052  | -          | -   |
|                      | <sup>3</sup> Gelir Giderden Fazla | 117 | 3,52 | ,93  |       |       |            |     |
| <b>SZDÖ</b>          | <sup>1</sup> Gelir Giderden Az    | 204 | 3,62 | ,59  |       |       |            |     |
|                      | <sup>2</sup> Gelir Gidere Eşit    | 325 | 3,64 | ,59  | 2,617 | ,074  | -          | -   |
|                      | <sup>3</sup> Gelir Giderden Fazla | 117 | 3,77 | ,61  |       |       |            |     |
| <b>Psikolojik</b>    | <sup>1</sup> Gelir Giderden Az    | 204 | 3,54 | ,82  |       |       |            |     |
|                      | <sup>2</sup> Gelir Gidere Eşit    | 325 | 3,57 | ,80  | ,663  | ,516  | -          | -   |
|                      | <sup>3</sup> Gelir Giderden Fazla | 117 | 3,64 | ,82  |       |       |            |     |
| <b>Eğitimsel</b>     | <sup>1</sup> Gelir Giderden Az    | 204 | 3,65 | ,76  |       |       |            |     |
|                      | <sup>2</sup> Gelir Gidere Eşit    | 325 | 3,66 | ,78  | ,098  | ,907  | -          | -   |
|                      | <sup>3</sup> Gelir Giderden Fazla | 117 | 3,69 | ,76  |       |       |            |     |
| <b>Sosyal</b>        | <sup>1</sup> Gelir Giderden Az    | 204 | 3,57 | ,77  |       |       |            |     |
|                      | <sup>2</sup> Gelir Gidere Eşit    | 325 | 3,59 | ,79  | ,491  | ,612  | -          | -   |
|                      | <sup>3</sup> Gelir Giderden Fazla | 117 | 3,66 | ,79  |       |       |            |     |
| <b>Rahatlama</b>     | <sup>1</sup> Gelir Giderden Az    | 204 | 3,86 | ,72  |       |       |            |     |
|                      | <sup>2</sup> Gelir Gidere Eşit    | 325 | 3,96 | ,77  | 3,636 | ,027* | 1-3        | ,01 |
|                      | <sup>3</sup> Gelir Giderden Fazla | 117 | 4,09 | ,75  |       |       |            |     |
| <b>Fiziksel</b>      | <sup>1</sup> Gelir Giderden Az    | 204 | 3,47 | ,86  |       |       |            |     |
|                      | <sup>2</sup> Gelir Gidere Eşit    | 325 | 3,43 | ,83  | 4,891 | ,008* | 1-3<br>2-3 | ,01 |
|                      | <sup>3</sup> Gelir Giderden Fazla | 117 | 3,71 | ,82  |       |       |            |     |
| <b>Estetik</b>       | <sup>1</sup> Gelir Giderden Az    | 204 | 3,61 | ,81  |       |       |            |     |
|                      | <sup>2</sup> Gelir Gidere Eşit    | 325 | 3,64 | ,74  | 2,974 | 0,52  | -          | -   |
|                      | <sup>3</sup> Gelir Giderden Fazla | 117 | 3,81 | ,74  |       |       |            |     |
| <b>OMÖ-KF</b>        | <sup>1</sup> Gelir Giderden Az    | 204 | 3,40 | ,70  |       |       |            |     |
|                      | <sup>2</sup> Gelir Gidere Eşit    | 325 | 3,59 | ,63  | 5,017 | ,007* | 1-2        | ,01 |
|                      | <sup>3</sup> Gelir Giderden Fazla | 117 | 3,51 | ,66  |       |       |            |     |

\*p&lt;0,05

Tablo 4.16’da bireylerin gelir düzeyleriyle ölçekler ve alt boyutları arasındaki anlamlı farklılığın incelendiği ANOVA sonuçları bulunmaktadır. Gelir düzeyi ile SZSAÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $F_{(2-643)}=4,975$ ;  $p=0,007$ ). Tukey analizi sonucunda; geliri giderinden az olan bireylerin ( $\bar{x}=2,68\pm,59$ ) diğerlerinden daha yüksek ortalama puana sahip olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle, geliri giderinden az olan bireylerin serbest zamanlarda daha yüksek sıkılma algısı yaşadığı söylenmektedir. Etki büyüklüğü ( $\eta^2=,01$ ) ise bu durumun düşük düzeyde olduğunu göstermiştir. Gelir düzeyi ile doyumsuzluk ( $F_{(2-643)}=2,276$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutu arasında anlamlı farklılık belirlenmezken; sıkılma ( $F_{(2-643)}=3,541$ ;  $p=0,030$ ) alt boyutu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Hesaplanan etki büyüklüğü ( $\eta^2=.01$ ) farkın düşük düzeyde olduğunu ancak gruplar arasında herhangi bir farklılık meydana getirmediğini göstermiştir.

Gelir düzeyleri ve SZİÖ arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ( $F_{(2-643)}=3,523$ ;  $p=0,030$ ). Geliri giderden az olanlarla ( $\bar{x}=3,39\pm,77$ ) fazla olanlar ( $\bar{x}=3,61\pm,75$ ) arasında farklılık Tukey testi ile ortaya konulmuştur. Geliri giderinden fazla olan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin yüksek, hesaplanan etki büyüklüğündeki ( $\eta^2=.01$ ) farklılığın ise düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Gelir düzeyiyle çekicilik ( $F_{(2-643)}=2,103$ ;  $p>0,05$ ), önem verme ( $F_{(2-643)}=2,575$ ;  $p>0,05$ ), sosyal ilişki ( $F_{(2-643)}=2,254$ ;  $p>0,05$ ), özdeşleşme ( $F_{(2-643)}=2,319$ ;  $p>0,05$ ) ve kendini ifade ( $F_{(2-643)}=2,968$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Gelir düzeyiyle SZDÖ ( $F_{(2-643)}=2,617$ ;  $p>0,05$ ), psikolojik ( $F_{(2-643)}=.663$ ;  $p>0,05$ ), eğitimsel ( $F_{(2-643)}=.098$ ;  $p>0,05$ ), sosyal ( $F_{(2-643)}=.491$ ;  $p>0,05$ ) ve estetik ( $F_{(2-643)}=2,974$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Rahatlama ( $F_{(2-643)}=3,636$ ;  $p=0,027$ ) ve fiziksel ( $F_{(2-643)}=4,891$ ;  $p=0,008$ ) alt boyutları arasında ise anlamlı farklılıklarının bulunduğu, yapılan Tukey analizi ile rahatlama alt boyutundaki farklılığın geliri giderinden az olan bireyler ( $\bar{x}=3,86\pm,72$ ) ile fazla olan bireyler ( $\bar{x}=4,09\pm,75$ ) arasında meydana geldiği tespit edilmiştir. Fiziksel alt boyutunda farklılık geliri giderinden fazla olanlarla ( $\bar{x}=3,71\pm,82$ ), geliri giderine eşit ( $\bar{x}=3,43\pm,83$ ) ve az olanlar ( $\bar{x}=3,47\pm,86$ ) arasında gerçekleşmiştir. Bulgular yüksek gelire sahip grubun rahatlama ve fiziksel alt boyutlarında daha fazla doyum sağladığını göstermiştir. Hesaplanan etki büyüklüğü ( $\eta^2=.01$ ) her iki alt boyuttaki farkın düşük düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Gelir düzeyi ve OMÖ-KF arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $F_{(2-643)}=5,017$ ;  $p=0,007$ ). Farklılık geliri giderden az olan bireyler ( $\bar{x}=3,40\pm,70$ ) ile geliri giderine eşit olan bireyler ( $\bar{x}=3,59\pm,63$ ) arasında gerçekleşmiştir. Hesaplanan etki büyüklüğü farkın düşük düzeyde etkiye sahip olduğunu ( $d=.01$ ) göstermiştir.

#### 4.4.6. Medeni Durum Değişkenine İlişkin Analiz Bulguları

Tablo 4.17: Medeni duruma göre t-testi sonuçları.

| Değişken    | Medeni Durum | n   | $\bar{x}$ | Ss  | sd  | t      | p    | Etki |
|-------------|--------------|-----|-----------|-----|-----|--------|------|------|
| SZSAÖ       | Bekâr        | 483 | 2,57      | ,60 | 644 | -,567  | ,571 | -    |
|             | Evli         | 163 | 2,60      | ,55 |     |        |      |      |
| Sıkılma     | Bekâr        | 483 | 2,69      | ,83 | 644 | ,709   | ,479 | -    |
|             | Evli         | 163 | 2,64      | ,85 |     |        |      |      |
| Doyumsuzluk | Bekâr        | 483 | 2,45      | ,67 | 644 | -1,639 | ,102 | -    |

|                      |       |     |      |      |     |        |        |      |
|----------------------|-------|-----|------|------|-----|--------|--------|------|
|                      | Evli  | 163 | 2,56 | ,80  |     |        |        |      |
| <b>SZİÖ</b>          | Bekâr | 483 | 3,43 | ,73  |     |        |        |      |
|                      | Evli  | 163 | 3,49 | ,72  | 644 | -,856  | ,392   | -    |
| <b>Çekicilik</b>     | Bekâr | 483 | 3,69 | ,91  |     |        |        |      |
|                      | Evli  | 163 | 3,67 | 1,01 | 644 | ,216   | ,829   | -    |
| <b>Önem Verme</b>    | Bekâr | 483 | 3,17 | ,95  |     |        |        |      |
|                      | Evli  | 163 | 3,32 | ,94  | 644 | -1,737 | ,083   | -    |
| <b>Sosyal İlişki</b> | Bekâr | 483 | 3,52 | ,91  |     |        |        |      |
|                      | Evli  | 163 | 3,42 | ,87  | 644 | 1,281  | ,201   | -    |
| <b>Özdeşleşme</b>    | Bekâr | 483 | 3,47 | ,84  |     |        |        |      |
|                      | Evli  | 163 | 3,59 | ,85  | 644 | -1,570 | ,117   | -    |
| <b>Kendini İfade</b> | Bekâr | 483 | 3,31 | ,87  |     |        |        |      |
|                      | Evli  | 163 | 3,45 | ,85  | 644 | -1,745 | ,081   | -    |
| <b>SZDÖ</b>          | Bekâr | 483 | 3,64 | ,61  |     |        |        |      |
|                      | Evli  | 163 | 3,70 | ,56  | 644 | -1,042 | ,298   | -    |
| <b>Psikolojik</b>    | Bekâr | 483 | 3,57 | ,82  |     |        |        |      |
|                      | Evli  | 163 | 3,59 | ,78  | 644 | -,354  | ,724   | -    |
| <b>Eğitimsel</b>     | Bekâr | 483 | 3,66 | ,77  |     |        |        |      |
|                      | Evli  | 163 | 3,65 | ,78  | 644 | ,124   | ,902   | -    |
| <b>Sosyal</b>        | Bekâr | 483 | 3,60 | ,78  |     |        |        |      |
|                      | Evli  | 163 | 3,58 | ,80  | 644 | ,275   | ,783   | -    |
| <b>Rahatlama</b>     | Bekâr | 483 | 3,95 | ,76  |     |        |        |      |
|                      | Evli  | 163 | 3,96 | ,73  | 644 | -,119  | ,905   | -    |
| <b>Fiziksel</b>      | Bekâr | 483 | 3,42 | ,86  |     |        |        |      |
|                      | Evli  | 163 | 3,71 | ,73  | 644 | -4,102 | <,001* | -,34 |
| <b>Estetik</b>       | Bekâr | 483 | 3,65 | ,78  |     |        |        |      |
|                      | Evli  | 163 | 3,69 | ,72  | 644 | -,674  | ,500   | -    |
| <b>OMÖ-KF</b>        | Bekâr | 483 | 3,52 | ,68  |     |        |        |      |
|                      | Evli  | 163 | 3,51 | ,60  | 644 | ,092   | ,927   | -    |

\*p<0,05

Tablo 4.17’de bireylerin medeni durumlarıyla ölçekler ve alt boyutlar arasındaki anlamlılığın incelendiği t-testinin sonuçları yer almaktadır. Medeni durum ile SZSAÖ ( $t_{(644)}=-,567$ ;  $p>0,05$ ), sıkılma ( $t_{(644)}=,709$ ;  $p>0,05$ ) ve doyumsuzluk ( $t_{(644)}=-1,639$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Medeni durum ile SZİÖ ( $t_{(644)}=-,856$ ;  $p>0,05$ ), çekicilik ( $t_{(644)}=,216$ ;  $p>0,05$ ), önem verme ( $t_{(644)}=-1,737$ ;  $p>0,05$ ), sosyal ilişki ( $t_{(644)}=1,281$ ;  $p>0,05$ ), özdeşleşme ( $t_{(644)}=-1,570$ ;  $p>0,05$ ) ve kendini ifade ( $t_{(644)}=-1,745$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Medeni durum ile SZDÖ ( $t_{(644)}=-1,042$ ;  $p>0,05$ ), psikolojik ( $t_{(644)}=-,354$ ;  $p>0,05$ ), eğitimsel ( $t_{(644)}=,124$ ;  $p>0,05$ ), sosyal ( $t_{(644)}=,275$ ;  $p>0,05$ ), rahatlama ( $t_{(644)}=-,119$ ;  $p>0,05$ ) ve estetik ( $t_{(644)}=-,674$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Fiziksel ( $t_{(644)}=-4,102$ ;  $p<0,001$ ) alt boyutu arasında ise farklılık tespit edilmiştir. Evli bireylerin ortalama puanlarının ( $\bar{x}=3,71\pm,73$ ) bekârlara ( $\bar{x}=3,42\pm,86$ ) göre daha yüksek

olması doyum düzeylerinin daha fazla olduğu anlamına gelmektedir. Ancak hesaplanan etki büyüklüğü ( $d=,34$ ) farkın düşük düzeyde olduğunu göstermiştir.

Medeni durum ve OMÖ-KF arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $t_{(644)}=,092$ ;  $p>0,05$ ).

#### 4.4.7. Haftalık Serbest Zaman Süre Değişkenine İlişkin Analiz Bulguları

**Tablo 4.18: Haftalık serbest zaman süresine göre ANOVA sonuçları.**

| Değişken      | Haftalık Serbest Zaman Süresi | n   | $\bar{x}$ | Ss   | F     | p      | Fark       | Etki |
|---------------|-------------------------------|-----|-----------|------|-------|--------|------------|------|
| SZSAÖ         | <sup>1</sup> 1-5 saat         | 100 | 2,57      | ,67  | 1,869 | ,133   | -          | -    |
|               | <sup>2</sup> 6-10 saat        | 206 | 2,66      | ,48  |       |        |            |      |
|               | <sup>3</sup> 11-15 saat       | 139 | 2,53      | ,57  |       |        |            |      |
|               | <sup>4</sup> 16 saat ve üzeri | 201 | 2,53      | ,65  |       |        |            |      |
| Sıkılma       | <sup>1</sup> 1-5 saat         | 100 | 2,68      | ,94  | 2,197 | ,087   | -          | -    |
|               | <sup>2</sup> 6-10 saat        | 206 | 2,79      | ,74  |       |        |            |      |
|               | <sup>3</sup> 11-15 saat       | 139 | 2,65      | ,82  |       |        |            |      |
|               | <sup>4</sup> 16 saat ve üzeri | 201 | 2,58      | ,87  |       |        |            |      |
| Doyumsuzluk   | <sup>1</sup> 1-5 saat         | 100 | 2,45      | ,79  | ,712  | ,545   | -          | -    |
|               | <sup>2</sup> 6-10 saat        | 206 | 2,52      | ,67  |       |        |            |      |
|               | <sup>3</sup> 11-15 saat       | 139 | 2,42      | ,65  |       |        |            |      |
|               | <sup>4</sup> 16 saat ve üzeri | 201 | 2,49      | ,73  |       |        |            |      |
| SZİÖ          | <sup>1</sup> 1-5 saat         | 100 | 3,50      | ,83  | 3,657 | ,012*  | 2-3        | ,01  |
|               | <sup>2</sup> 6-10 saat        | 206 | 3,56      | ,68  |       |        |            |      |
|               | <sup>3</sup> 11-15 saat       | 139 | 3,32      | ,69  |       |        |            |      |
|               | <sup>4</sup> 16 saat ve üzeri | 201 | 3,40      | ,73  |       |        |            |      |
| Çekicilik     | <sup>1</sup> 1-5 saat         | 100 | 3,72      | 1,05 | ,550  | ,648   | -          | -    |
|               | <sup>2</sup> 6-10 saat        | 206 | 3,72      | ,92  |       |        |            |      |
|               | <sup>3</sup> 11-15 saat       | 139 | 3,59      | ,87  |       |        |            |      |
|               | <sup>4</sup> 16 saat ve üzeri | 201 | 3,69      | ,93  |       |        |            |      |
| Önem Verme    | <sup>1</sup> 1-5 saat         | 100 | 3,24      | 1,00 | 5,815 | <,001* | 2-3        | ,02  |
|               | <sup>2</sup> 6-10 saat        | 206 | 3,40      | ,88  |       |        |            |      |
|               | <sup>3</sup> 11-15 saat       | 139 | 2,98      | ,95  |       |        |            |      |
|               | <sup>4</sup> 16 saat ve üzeri | 201 | 3,16      | ,97  |       |        |            |      |
| Sosyal İlişki | <sup>1</sup> 1-5 saat         | 100 | 3,48      | ,97  | 1,143 | ,331   | -          | -    |
|               | <sup>2</sup> 6-10 saat        | 206 | 3,59      | ,88  |       |        |            |      |
|               | <sup>3</sup> 11-15 saat       | 139 | 3,43      | ,92  |       |        |            |      |
|               | <sup>4</sup> 16 saat ve üzeri | 201 | 3,45      | ,88  |       |        |            |      |
| Özdeşleşme    | <sup>1</sup> 1-5 saat         | 100 | 3,60      | 1,00 | 2,875 | ,036*  | 2-3        | ,01  |
|               | <sup>2</sup> 6-10 saat        | 206 | 3,61      | ,77  |       |        |            |      |
|               | <sup>3</sup> 11-15 saat       | 139 | 3,38      | ,80  |       |        |            |      |
|               | <sup>4</sup> 16 saat ve üzeri | 201 | 3,43      | ,84  |       |        |            |      |
| Kendini İfade | <sup>1</sup> 1-5 saat         | 100 | 3,45      | ,91  | 4,710 | ,003*  | 2-3<br>2-4 | ,02  |
|               | <sup>2</sup> 6-10 saat        | 206 | 3,49      | ,81  |       |        |            |      |
|               | <sup>3</sup> 11-15 saat       | 139 | 3,21      | ,88  |       |        |            |      |
|               | <sup>4</sup> 16 saat ve üzeri | 201 | 3,24      | ,88  |       |        |            |      |
| SZDÖ          | <sup>1</sup> 1-5 saat         | 100 | 3,65      | ,64  | ,269  | ,848   | -          | -    |
|               | <sup>2</sup> 6-10 saat        | 206 | 3,63      | ,60  |       |        |            |      |
|               | <sup>3</sup> 11-15 saat       | 139 | 3,66      | ,57  |       |        |            |      |
|               | <sup>4</sup> 16 saat ve üzeri | 201 | 3,68      | ,60  |       |        |            |      |
| Psikolojik    | <sup>1</sup> 1-5 saat         | 100 | 3,59      | ,86  | ,459  | ,711   | -          | -    |
|               | <sup>2</sup> 6-10 saat        | 206 | 3,53      | ,80  |       |        |            |      |
|               | <sup>3</sup> 11-15 saat       | 139 | 3,57      | ,76  |       |        |            |      |
|               | <sup>4</sup> 16 saat ve üzeri | 201 | 3,62      | ,84  |       |        |            |      |

|                  |                               |     |      |     |       |      |   |   |
|------------------|-------------------------------|-----|------|-----|-------|------|---|---|
| <b>Eğitimsel</b> | <sup>1</sup> 1-5 saat         | 100 | 3,61 | ,80 |       |      |   |   |
|                  | <sup>2</sup> 6-10 saat        | 206 | 3,64 | ,73 |       |      |   |   |
|                  | <sup>3</sup> 11-15 saat       | 139 | 3,73 | ,73 | ,530  | ,662 | - | - |
|                  | <sup>4</sup> 16 saat ve üzeri | 201 | 3,66 | ,83 |       |      |   |   |
| <b>Sosyal</b>    | <sup>1</sup> 1-5 saat         | 100 | 3,61 | ,85 |       |      |   |   |
|                  | <sup>2</sup> 6-10 saat        | 206 | 3,58 | ,75 |       |      |   |   |
|                  | <sup>3</sup> 11-15 saat       | 139 | 3,61 | ,73 | ,036  | ,991 | - | - |
|                  | <sup>4</sup> 16 saat ve üzeri | 201 | 3,59 | ,83 |       |      |   |   |
| <b>Rahatlama</b> | <sup>1</sup> 1-5 saat         | 100 | 3,92 | ,81 |       |      |   |   |
|                  | <sup>2</sup> 6-10 saat        | 206 | 3,87 | ,69 |       |      |   |   |
|                  | <sup>3</sup> 11-15 saat       | 139 | 3,98 | ,81 | 1,725 | ,161 | - | - |
|                  | <sup>4</sup> 16 saat ve üzeri | 201 | 4,04 | ,76 |       |      |   |   |
| <b>Fiziksel</b>  | <sup>1</sup> 1-5 saat         | 100 | 3,52 | ,92 |       |      |   |   |
|                  | <sup>2</sup> 6-10 saat        | 206 | 3,50 | ,82 |       |      |   |   |
|                  | <sup>3</sup> 11-15 saat       | 139 | 3,43 | ,87 | ,338  | ,798 | - | - |
|                  | <sup>4</sup> 16 saat ve üzeri | 201 | 3,52 | ,81 |       |      |   |   |
| <b>Estetik</b>   | <sup>1</sup> 1-5 saat         | 100 | 3,66 | ,79 |       |      |   |   |
|                  | <sup>2</sup> 6-10 saat        | 206 | 3,65 | ,72 |       |      |   |   |
|                  | <sup>3</sup> 11-15 saat       | 139 | 3,65 | ,80 | ,026  | ,994 | - | - |
|                  | <sup>4</sup> 16 saat ve üzeri | 201 | 3,67 | ,79 |       |      |   |   |
| <b>OMÖ-KF</b>    | <sup>1</sup> 1-5 saat         | 100 | 3,50 | ,75 |       |      |   |   |
|                  | <sup>2</sup> 6-10 saat        | 206 | 3,54 | ,60 |       |      |   |   |
|                  | <sup>3</sup> 11-15 saat       | 139 | 3,62 | ,68 | 2,260 | ,080 | - | - |
|                  | <sup>4</sup> 16 saat ve üzeri | 201 | 3,43 | ,66 |       |      |   |   |

\*p<0,05

Bireylerin haftalık sahip oldukları serbest zaman süresi ile ölçekler ve alt boyutları arasındaki anlamlı farklılığın incelendiği ANOVA sonuçları Tablo 4.18’de gösterilmiştir. Haftalık serbest zaman süresi ile SZSAÖ ( $F_{(3-642)}=1,869$ ;  $p>0,05$ ), sıkılma ( $F_{(3-642)}=2,197$ ;  $p>0,05$ ) ve doyumsuzluk ( $F_{(3-642)}=,712$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Haftalık serbest zaman süresi ile SZİÖ arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $F_{(3-642)}=3,657$ ;  $p=0,012$ ). Tukey analizi sonucunda; 6-10 saat ( $\bar{x}=3,56\pm,68$ ) haftalık serbest zaman süresine sahip olanların, 11-15 saat arasındakilere ( $\bar{x}=3,32\pm,69$ ) göre ilgilenimlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Hesaplanan etki büyüklüğü ise ( $\eta^2=,01$ ) farklılığın düşük düzeyde olduğunu göstermiştir. Haftalık serbest zaman süresi ve önem verme alt boyutu arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir ( $F_{(3-642)}=5,815$ ;  $p<0,001$ ). 6-10 saat ( $\bar{x}=3,40\pm,88$ ) haftalık serbest zaman süresine sahip olanların 11-15 saat arasındakilere ( $\bar{x}=2,98\pm,95$ ) kıyasla ilgilenim düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Hesaplanan etki büyüklüğü ise ( $\eta^2=,02$ ) farklılığın düşük düzeyde olduğuna işaret etmiştir. Haftalık serbest zaman süresi ve özdeşleşme boyutu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $F_{(3-642)}=2,875$ ;  $p=0,036$ ). Games-Howell grup analizinde; 6-10 saat ( $\bar{x}=3,61\pm,77$ ) haftalık serbest zaman süresine sahip olanların 11-15 saat arasındakilere ( $\bar{x}=3,38\pm,80$ ) oranla daha yüksek ilgilenime sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Etki büyüklüğü ise ( $\eta^2=,01$ ) düşük düzeyde hesaplanmıştır.

Haftalık serbest zaman süresi ve kendini ifade alt boyutudaki farklılığın ( $F_{(3-642)}=4,710$ ;  $p=0,003$ ) 6-10 saat serbest zaman süresine sahip olanlarla ( $\bar{x}=3,49\pm,81$ ) 11-15 ( $\bar{x}=3,21\pm,88$ ) ve 16 saat üzerindeki ( $\bar{x}=3,24\pm,88$ ) arasında gerçekleştiği tespit edilmiştir. Hesaplanan etki büyüklüğü ( $\eta^2=,02$ ) ise düşük düzeyde olduğunu göstermiştir. Haftalık serbest zaman süresi 6-10 saat olanların diğerlerine göre daha yüksek serbest zaman ilgilenimine sahip olduğu anlaşılmıştır. Çekicilik ( $F_{(3-642)}=,550$ ;  $p>0,05$ ) ve sosyal ilişki ( $F_{(3-642)}=1,143$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutları arasında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Haftalık serbest zaman süresiyle SZDÖ toplam puanı, alt boyutları ve OMÖ-KF arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

#### 4.4.8. Fiziksel Aktivitelere Düzenli Katılım Durumu Değişkenine İlişkin Analiz Bulguları

**Tablo 4.19: Fiziksel aktivitelere katılma durumuna göre t-testi sonuçları.**

| Değişken      | Katılım Durumu | n   | $\bar{x}$ | Ss  | sd  | t      | p      | Etki |
|---------------|----------------|-----|-----------|-----|-----|--------|--------|------|
| SZSAÖ         | Düzenli        | 332 | 2,56      | ,58 | 644 | -,957  | ,339   | -    |
|               | Düzensiz       | 314 | 2,60      | ,60 |     |        |        |      |
| Sıkılma       | Düzenli        | 332 | 2,65      | ,83 | 644 | -,659  | ,510   | -    |
|               | Düzensiz       | 314 | 2,70      | ,84 |     |        |        |      |
| Doyumsuzluk   | Düzenli        | 332 | 2,46      | ,74 | 644 | -,817  | ,414   | -    |
|               | Düzensiz       | 314 | 2,50      | ,67 |     |        |        |      |
| SZİÖ          | Düzenli        | 332 | 3,69      | ,69 | 644 | 9,137  | <,001* | ,72  |
|               | Düzensiz       | 314 | 3,19      | ,68 |     |        |        |      |
| Çekicilik     | Düzenli        | 332 | 3,97      | ,90 | 644 | 8,492  | <,001* | ,67  |
|               | Düzensiz       | 314 | 3,38      | ,87 |     |        |        |      |
| Önem Verme    | Düzenli        | 332 | 3,56      | ,88 | 644 | 10,177 | <,001* | ,80  |
|               | Düzensiz       | 314 | 2,84      | ,89 |     |        |        |      |
| Sosyal İlişki | Düzenli        | 332 | 3,69      | ,87 | 644 | 5,806  | <,001* | ,46  |
|               | Düzensiz       | 314 | 3,29      | ,89 |     |        |        |      |
| Özdeşleşme    | Düzenli        | 332 | 3,71      | ,80 | 644 | 6,720  | <,001* | ,53  |
|               | Düzensiz       | 314 | 3,28      | ,83 |     |        |        |      |
| Kendini İfade | Düzenli        | 332 | 3,51      | ,89 | 644 | 4,906  | <,001* | ,39  |
|               | Düzensiz       | 314 | 3,18      | ,81 |     |        |        |      |
| SZDÖ          | Düzenli        | 332 | 3,77      | ,62 | 644 | 5,236  | <,001* | ,41  |
|               | Düzensiz       | 314 | 3,53      | ,55 |     |        |        |      |
| Psikolojik    | Düzenli        | 332 | 3,68      | ,81 | 644 | 3,513  | <,001* | ,44  |
|               | Düzensiz       | 314 | 3,46      | ,80 |     |        |        |      |
| Eğitimsel     | Düzenli        | 332 | 3,74      | ,81 | 644 | 2,687  | ,007*  | ,21  |
|               | Düzensiz       | 314 | 3,58      | ,72 |     |        |        |      |
| Sosyal        | Düzenli        | 332 | 3,68      | ,84 | 644 | 2,868  | ,004*  | ,22  |
|               | Düzensiz       | 314 | 3,50      | ,71 |     |        |        |      |
| Rahatlama     | Düzenli        | 332 | 3,99      | ,79 | 644 | 1,244  | ,214   | -    |
|               | Düzensiz       | 314 | 3,91      | ,71 |     |        |        |      |
| Fiziksel      | Düzenli        | 332 | 3,78      | ,73 | 644 | 9,411  | <,001* | ,74  |
|               | Düzensiz       | 314 | 3,19      | ,84 |     |        |        |      |
| Estetik       | Düzenli        | 332 | 3,77      | ,75 | 644 | 3,811  | <,001* | ,30  |
|               | Düzensiz       | 314 | 3,54      | ,77 |     |        |        |      |
| OMÖ-KF        | Düzenli        | 332 | 3,48      | ,61 | 644 | -1,475 | ,141   | -    |
|               | Düzensiz       | 314 | 3,56      | ,71 |     |        |        |      |

\* $p<0,05$

Fiziksel aktivitelere katılım durumu ile ölçekler ve alt boyutları arasında anlamlı farklılığın incelendiği t-testi sonuçları Tablo 4.19'da bulunmaktadır. Aktivitelere düzenli katılım durumu ile SZSAÖ ( $t_{(644)}=-,957$ ;  $p>0,05$ ), sıkılma ( $t_{(644)}=-,659$ ;  $p>0,05$ ) ve doyumsuzluk ( $t_{(644)}=-,817$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutları arasında istatistiksel anlamlılık tespit edilmemiştir.

Fiziksel aktivitelere düzenli katılım durumu ile SZİÖ ( $t_{(644)}=9,137$ ;  $p<0,001$ ), çekicilik ( $t_{(644)}=8,492$ ;  $p<0,001$ ), önem verme ( $t_{(644)}=10,177$ ;  $p<0,001$ ), sosyal ilişki ( $t_{(644)}=5,806$ ;  $p<0,001$ ), özdeşleşme ( $t_{(644)}=6,720$ ;  $p<0,001$ ) ve kendini ifade ( $t_{(644)}=4,906$ ;  $p<0,001$ ) alt boyutları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Aktivitelere düzenli olarak katılanların puan ortalamalarının yüksek olması ilgilenimlerinin de fazla olduğu anlamına gelmektedir. Hesaplanan etki büyüklüklerinde farkın önem verme ( $d=,80$ ) alt boyutunda yüksek, SZİÖ ( $d=,72$ ), çekicilik ( $d=,67$ ) ve özdeşleşme ( $d=,53$ ) alt boyutlarında orta, sosyal ilişki ( $d=,46$ ) ile kendini ifade ( $d=,39$ ) alt boyutlarında düşük düzeyde etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Fiziksel aktivitelere düzenli katılım durumu ve rahatlama ( $t_{(644)}=1,244$ ;  $p>0,05$ ) alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmazken; SZDÖ ( $t_{(644)}=5,236$ ;  $p<0,001$ ), psikolojik ( $t_{(644)}=3,513$ ;  $p<0,001$ ), eğitimsel ( $t_{(644)}=2,687$ ;  $p=0,007$ ), sosyal ( $t_{(644)}=2,868$ ;  $p=0,004$ ), fiziksel ( $t_{(644)}=9,411$ ;  $p<0,001$ ) ve estetik ( $t_{(644)}=3,811$ ;  $p<0,001$ ) alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Fiziksel aktivitelere düzenli katılanların ortalama puanlarının daha yüksek olması serbest zaman doyum düzeylerinin de daha fazla olduğuna işaret etmektedir. Hesaplanan etki büyüklüklerinde farkın fiziksel ( $d=,74$ ) alt boyutunda orta, diğer alt boyutlarda ise düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. ( $d=,41$ ;  $d=,44$ ;  $d=,21$ ;  $d=,22$ ;  $d=,30$ ).

Fiziksel aktivitelere düzenli katılım durumu ve OMÖ-KF arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $t_{(644)}=-1,475$ ;  $p>0,05$ ).

#### 4.5. Korelasyon Analizine Yönelik Bulgular

**Tablo 4.20: Yaş, fiziksel aktiviteye başlangıç zamanı (ay), haftada yapılan fiziksel aktivite sıklığı ile ölçekler arasındaki korelasyon.**

|    | Serbest Zamanda<br>Sıkılma Algısı | Serbest Zaman<br>İlgilenimi | Serbest Zaman<br>Doyumu | Mutluluk |
|----|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------|----------|
| F1 | -,076                             | ,091*                       | ,093*                   | ,005     |
| F2 | -,164**                           | ,114**                      | ,122**                  | ,005     |
| F3 | -,017                             | ,281**                      | ,155**                  | -,130**  |

$p<0,05$ \*;  $p<0,01$ \*\* F1: Yaş; F2: Fiziksel aktiviteye başlangıç zamanı (ay); F3: Haftada yapılan fiziksel aktivite sıklığı

Bireylerin yaşları, fiziksel aktiviteye başlangıç zamanı, haftada yapılan fiziksel aktivite sıklığı ile ölçekler arasındaki ilişki Tablo 4.20’de gösterilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre; yaş ile serbest zamanda sıkılma algısı ve mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmezken ( $p>0,05$ ); serbest zaman ilgilenimi ( $r=,09$ ;  $p<0,05$ ) ve doyumunu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki saptanmıştır ( $r=,09$ ;  $p<0,05$ ).

Bireylerin fiziksel aktiviteye başlangıç zamanları ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Ancak başlangıç zamanının serbest zamanda sıkılma algısı ile negatif ( $r=-,16$ ;  $p<0,01$ ), ilgilenim ( $r=,11$ ;  $p<0,01$ ) ve doyum ( $r=,12$ ;  $p<0,01$ ) arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin haftada yaptıkları fiziksel aktivite sıklığı ve serbest zamanda sıkılma algısı ile ilişkisi tespit edilmezken ( $p>0,05$ ); serbest zaman ilgilenimi ( $r=,28$ ;  $p<0,01$ ) ve doyumunu ( $r=,15$ ;  $p<0,01$ ) arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin ise negatif yönlü ve zayıf düzeyde olduğu görülmüştür ( $r=-,13$ ;  $p<0,01$ ).

Tablo 4.21: Ölçek alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçları.

|               | 1       | 2       | 3       | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     | 16     |
|---------------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| SZSAÖ         | 1       |         |         |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sıkılma       | ,807**  | 1       |         |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Doyumsuzluk   | ,714**  | ,163**  | 1       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| SZİÖ          | -,150** | -,013   | -,236** | 1      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Çekicilik     | -,256** | -,091*  | -,321** | ,787** | 1      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Önem Verme    | -,075   | ,028    | -,158** | ,828** | ,586** | 1      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sosyal İlişki | -,111** | -,021   | -,159** | ,796** | ,534** | ,546** | 1      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Özdeşleşme    | -,102** | ,009    | -,180** | ,866** | ,615** | ,635** | ,636** | 1      |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Kendini İfade | -,058   | ,028    | -,129** | ,768** | ,426** | ,560** | ,505** | ,641** | 1      |        |        |        |        |        |        |        |
| SZDÖ          | -,348** | -,197** | -,348** | ,471** | ,429** | ,355** | ,393** | ,392** | ,334** | 1      |        |        |        |        |        |        |
| Psikolojik    | -,361** | -,205** | -,360** | ,347** | ,355** | ,248** | ,259** | ,288** | ,253** | ,809** | 1      |        |        |        |        |        |
| Eğitimsel     | -,267** | -,131** | -,291** | ,331** | ,268** | ,226** | ,293** | ,289** | ,266** | ,805** | ,654** | 1      |        |        |        |        |
| Sosyal        | -,221** | -,109** | -,239** | ,354** | ,298** | ,244** | ,349** | ,298** | ,244** | ,774** | ,550** | ,632** | 1      |        |        |        |
| Rahatlama     | -,386** | -,282** | -,311** | ,280** | ,323** | ,145** | ,261** | ,251** | ,150** | ,735** | ,525** | ,517** | ,483** | 1      |        |        |
| Fiziksel      | -,133** | -,055   | -,158** | ,508** | ,419** | ,462** | ,359** | ,427** | ,384** | ,688** | ,477** | ,397** | ,386** | ,355** | 1      |        |
| Estetik       | -,226** | -,124** | -,231** | ,308** | ,279** | ,270** | ,263** | ,217** | ,212** | ,743** | ,466** | ,479** | ,480** | ,495** | ,475** | 1      |
| OMÖ-KF        | -,127** | -,038   | -,166** | ,128** | ,138** | ,083*  | ,095*  | ,122** | ,080*  | ,140** | ,159** | ,088*  | ,108** | ,105** | ,061   | ,117** |

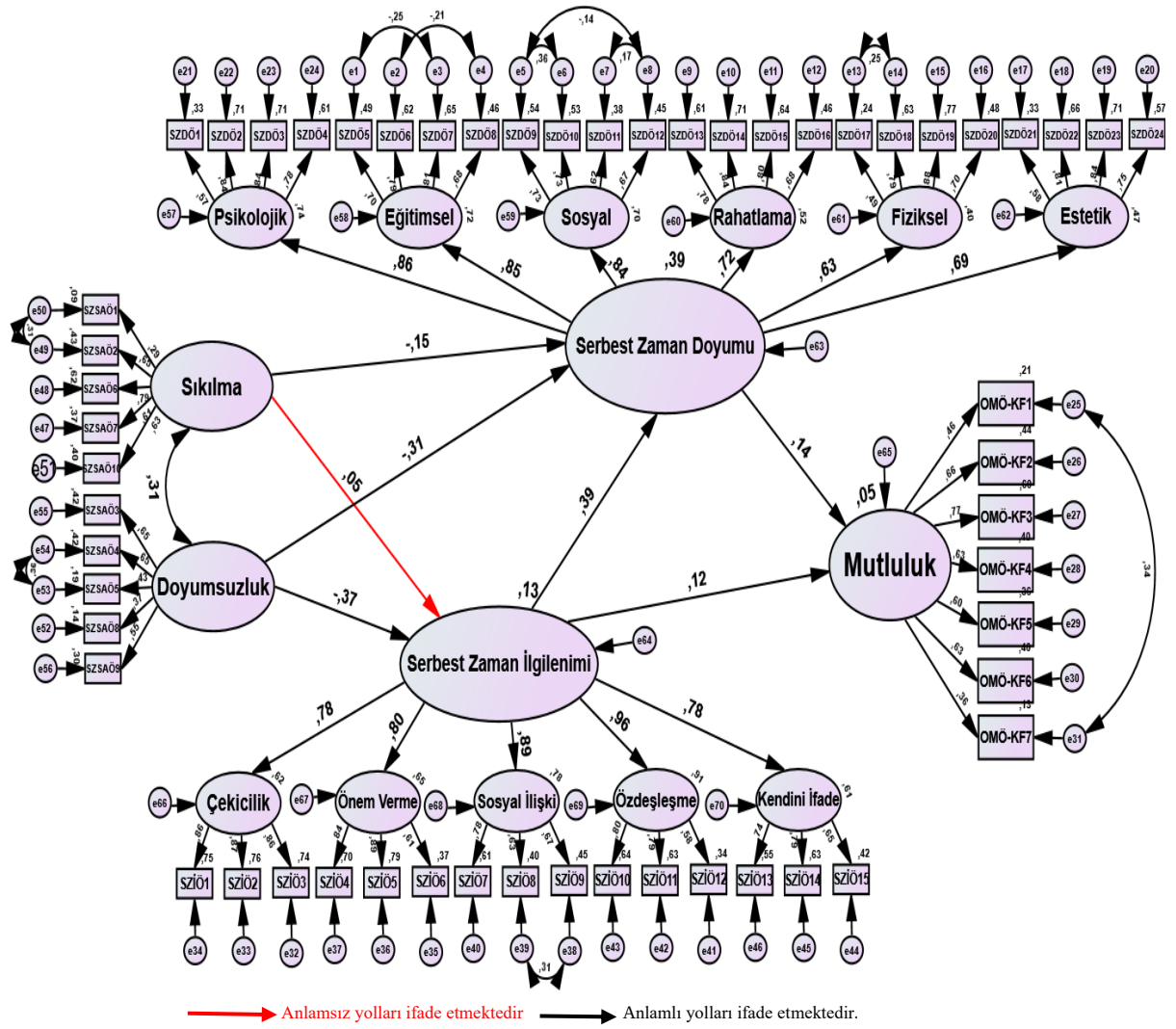
p<0,05\*; p<0,01\*\* 1: SZSAÖ, 2: Sıkılma, 3: Doyumsuzluk, 4: SZİÖ, 5: Çekicilik, 6: Önem Verme, 7: Sosyal İlişki, 8: Özdeşleşme, 9: Kendini İfade, 10: SZDÖ, 11: Psikolojik, 12: Eğitimsel, 13: Sosyal, 14: Rahatlama, 15: Fiziksel, 16: Estetik

Ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişkiler Tablo 4.21’de gösterilmiştir. Serbest zamanda sıkılma algısının serbest zaman ilgilenimi ( $r=-,15$ ;  $p<0,01$ ) ve mutluluk düzeyleri arasında negatif yönlü zayıf ( $r=-,13$ ;  $p<0,01$ ), doyumu ile negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkisinin ( $r=-,35$ ;  $p<0,01$ ) olduğu saptanmıştır.

Serbest zaman ilgilenimi ve doyumu arasında pozitif yönlü orta düzeyde ( $r=,47$ ;  $p<0,01$ ) mutluluk düzeyleri ile arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki belirlenmiştir ( $r=,13$ ;  $p<0,01$ ). Serbest zaman doyumu ile mutluluk arasında ise pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=,14$ ;  $p<0,01$ ). Ölçeklere ait alt boyutların korelasyon değerleri ise Tablo 4.21’de detaylı şekilde gösterilmiştir.

#### 4.6. YEM Analizine İlişkin Bulgular

Serbest zamanda sıkılma algısı, ilgilenimi, doyumu ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modellerinden yol analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda ölçüm modeline yönelik uyum indeksleri  $\chi^2/df=2,42$ ; RMSEA=,05; SRMR=,07; GFI=,82; CFI=,88; IFI=,88 olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan uyum iyiliği değerlerinin bazıları istenilen sınırlar içerisinde, bazılarının ise referans aralıklarında olmadığı belirlenmiştir. Modelin daha iyi bir yapıya dönüşmesi için önerilen modifikasyonların çizilmesine karar verilmiştir. Bu doğrultuda; SZSAÖ “Sıkılma” alt boyutunun 1-2 ve “Doyumsuzluk” alt boyunun 4-5. maddeleri; SZİÖ “Sosyal İlişki” alt boyutunun 8-9. maddeleri; SZDÖ “Eğitimsel” alt boyutunun 5-7, 6-8. maddeleri, “Sosyal” alt boyutunun 9-10, 9-12 ve 11-12. maddeleri, “Fiziksel” alt boyutunun 17-18. maddeleri; OMÖ-KF ‘nin 1. ve 7. maddeleri arasında kovaryanslar oluşturulmuştur. Tekrar edilen analiz sonucundaki uyum iyiliği değerleri  $\chi^2/df=2,18$ ; RMSEA=,04; SRMR=,06; GFI=,84; CFI=,90; IFI=,90 olarak ölçümlenmiştir. Hesaplanan değerlerin referans aralıkları içerisinde olması modelin uyumlu olduğu anlamına gelmektedir. Test edilen yapısal modelin doğrulanmış hali Şekil 4.5’te, değerlere ilişkin sonuçları ise Tablo 4.22’de gösterilmiştir.



Şekil 4.5: Ölçüm modeline yönelik yol diyagramı.

Uyum indekslerin belirlenen aralıklarda olması modelin kriterleri karşıladığını ve uyumlu olduğunu doğrulamıştır.

Tablo 4.22: Yapısal modele ilişkin uyum iyiliği değerleri sonuçları.

| Uyum Ölçütü | Ölçme Modeli Değeri | Sonuç                 |
|-------------|---------------------|-----------------------|
| $\chi^2/df$ | 2,18                | Mükemmel Uyum         |
| RMSEA       | ,04                 | Mükemmel Uyum         |
| SRMR        | ,06                 | Kabul Edilebilir Uyum |
| GFI         | ,85                 | Kabul Edilebilir Uyum |
| CFI         | ,90                 | Kabul Edilebilir Uyum |
| IFI         | ,90                 | Kabul Edilebilir Uyum |

Doğrulan yapısal modele ait değişkenlerin alt boyutlarındaki yolların anlamlılığı ve faktör yükleri incelenmiştir. “Sıkılma” alt boyutunun standardize edilmiş faktör yüklerinin ,30-,78; “Doyumsuzluk” alt boyutu faktör yüklerinin ise ,37-,65 arasında değiştiği görülmüştür. SZİÖ alt boyutlarının faktör yükleri ,58-,89 arasında değer alırken; SZDÖ alt boyutlarının

faktör yükleri ,49-,88, OMÖ-KF'nin faktör yüklerinin ise ,36-,77 arasında olduğu saptanmıştır. Tüm faktör yolları ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Değişkenler arasındaki yolların ilişkilerine ait etki büyüklüğünü gösteren standardize edilmiş beta katsayıları ( $\beta$ ), Kritik Oran (C.R.), çoklu belirlilik katsayısı ( $R^2$ ) ve anlamlılık ( $p$ ) Tablo 4.23'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.23: Araştırma modeli yol analizi sonuçları.**

| Değişkenler Arasındaki Yollar |                          |                            |         |        |       |       |                |
|-------------------------------|--------------------------|----------------------------|---------|--------|-------|-------|----------------|
| H                             | Bağımsız Değişken        | Bağımlı Değişken           | $\beta$ | C.R.   | $R^2$ | p     | Hipotez Sonucu |
| H <sub>5</sub>                | Sıkılma                  | → Serbest Zaman İlgilenimi | ,052    | 1,031  | ,131  | ,303  | Red            |
| H <sub>6</sub>                | Doyumsuzluk              | → Serbest Zaman İlgilenimi | -,375   | -5,958 |       | ***   | Kabul          |
| H <sub>7</sub>                | Sıkılma                  | → Serbest Zaman Doyumu     | -,146   | -2,893 |       | ***   | Kabul          |
| H <sub>8</sub>                | Doyumsuzluk              | → Serbest Zaman Doyumu     | -,308   | -5,121 | ,388  | ***   | Kabul          |
| H <sub>9</sub>                | Serbest Zaman İlgilenimi | → Serbest Zaman Doyumu     | ,389    | 6,734  |       | ***   | Kabul          |
| H <sub>10</sub>               | Serbest Zaman İlgilenimi | → Mutluluk                 | ,125    | 2,207  | ,054  | ,027* | Kabul          |
| H <sub>11</sub>               | Serbest Zaman Doyumu     | → Mutluluk                 | ,142    | 2,464  |       | ,014* | Kabul          |

$p<0,05$ \*  $p<0,001$ \*\*\*

Sonuçlar serbest zamanlarda sıkılma algısının serbest zaman ilgilenimi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermiştir ( $p>0,05$ ). Doyumsuzluğun ise serbest zaman ilgilenimi üzerinde negatif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu ( $\beta=-,375$ ;  $p<0,001$ ) ve bu etkinin %13,1'inin doyumsuzluk tarafından açıklandığı belirlenmiştir.

Sıkılma ( $\beta=-,146$ ;  $p<0,001$ ) ve doyumsuzluk algılarının ( $\beta=-,308$ ;  $p<0,001$ ) serbest zaman doyumu üzerinde negatif, ilgilenimin ise pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır ( $\beta=,389$ ;  $p<0,001$ ). Bağımsız değişkenlerin, serbest zaman doyumunun %38,8'ini açıkladığı görülmüştür.

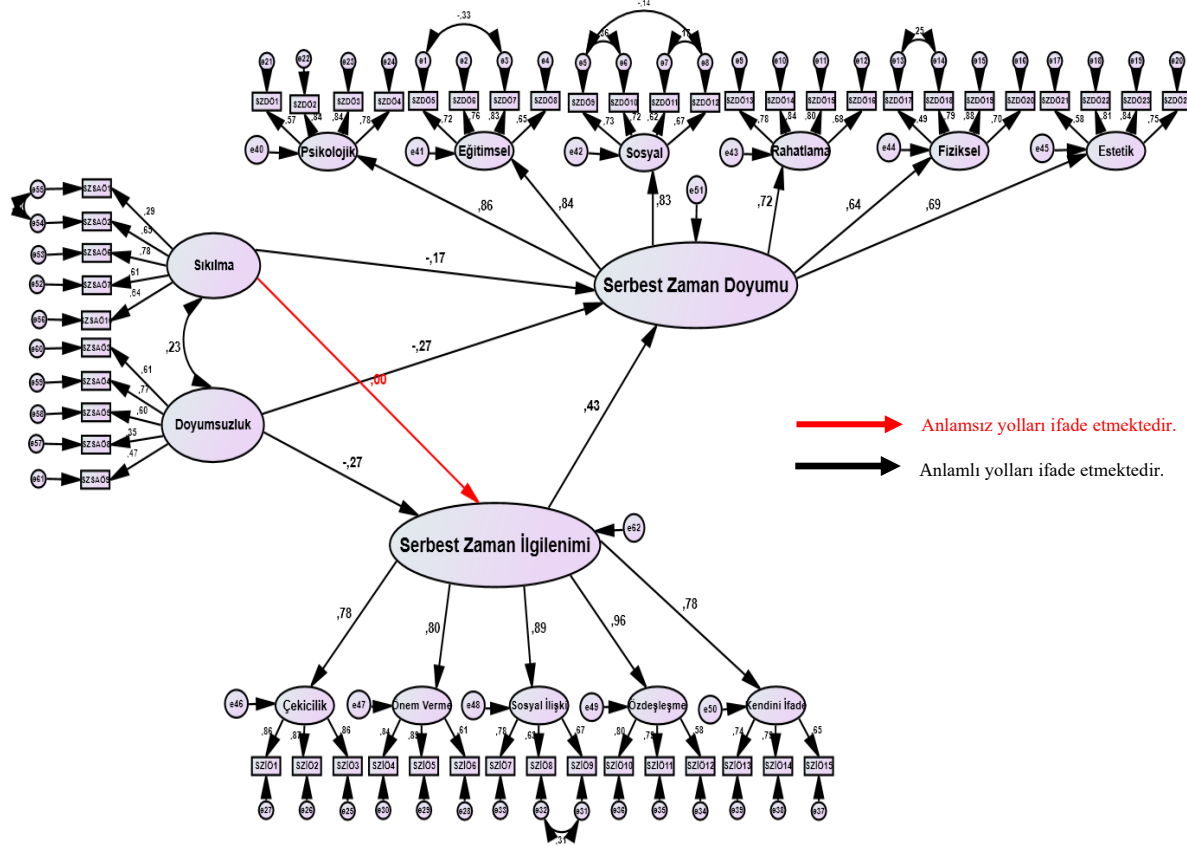
Serbest zaman ilgilenimi ( $\beta=,125$ ;  $p=0,027$ ) ve serbest zaman doyumunun ( $\beta=,142$ ;  $p=0,014$ ) mutluluk üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğu ve mutluluğun %5,4'ünü açıkladığı sonucuna varılmıştır.

#### 4.7. Aracılık Rollerine İlişkin Bulgular

##### 4.7.1. Serbest Zaman İlgileniminin Aracılığına İlişkin Bulgular

Serbest zamanda sıkılma ve doyumsuzluk algılarının serbest zaman doyumu üzerindeki etkisinde ilgileniminin aracı rolü incelenmiştir. Yol analizi sonucunda ölçüm modeline ilişkin uyum iyiliği değerleri  $\chi^2/df=2,67$ ; RMSEA=,05; SRMR=,07; GFI=,83; CFI=,88; IFI=,88 olarak bulunmuştur. Bazı uyum indekslerinin istenilen sınırlar içerisinde

olmaması nedeniyle modifikasyonlar önerilmiştir. Bu doğrultuda “Sıkılma” alt boyutunun 1-2. maddeleri; SZİÖ “Sosyal İlişki” alt boyutunun 8-9. maddeleri; SZDÖ “Eğitimsel” alt boyutunun 5-7. maddeleri, “Sosyal” alt boyutunun 9-10., 9-12. ve 11-12. maddeleri, “Fiziksel” alt boyutunun 17-18. maddeleri arasında kovaryans çizilmiş ve analizler tekrar edilmiştir. Oluşturulan modelin nihai yapısı Şekil 4.6’da bulunmaktadır.



Şekil 4.6: Serbest zaman ilgileniminin aracı rolüne ilişkin model yapısı.

Tekrar edilen analiz sonucunda uyum iyiliği indeksleri  $\chi^2/df=2,48$ ; RMSEA=,04; SRMR=,07; GFI=,85; CFI=,90; IFI=,90 olarak bulunmuştur. Hesaplanan değerlerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olması, modelin iyi uyuma sahip olduğunu göstermiştir.

Tablo 4.24: Serbest zaman ilgileniminin aracı rolüne ilişkin sonuçlar.

| H               | Değişkenler Arasındaki Yollar   | Direkt Etki ( $\beta$ ) | Dolaylı Etki ( $\beta$ ) | Toplam Etki ( $\beta$ ) | p     | Sonuç                   | H     |
|-----------------|---------------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|
| H <sub>12</sub> | Sıkılma → Doyum                 | -,175                   |                          |                         | ,001* | Aracısız<br>Direkt Etki | Red   |
|                 | Sıkılma → İlgilenim → Doyum     |                         | ,000                     |                         | ,957  |                         |       |
|                 | Sıkılma → İlgilenim → Doyum     |                         |                          | -,175                   | ,001* |                         |       |
| H <sub>13</sub> | Doyumsuzluk → Doyum             | -,273                   |                          |                         | ,001* | Tamamlayıcı<br>Aracılık | Kabul |
|                 | Doyumsuzluk → İlgilenim → Doyum |                         | -,116                    |                         | ,001* |                         |       |
|                 | Doyumsuzluk → İlgilenim → Doyum |                         |                          | -,389                   | ,001* |                         |       |

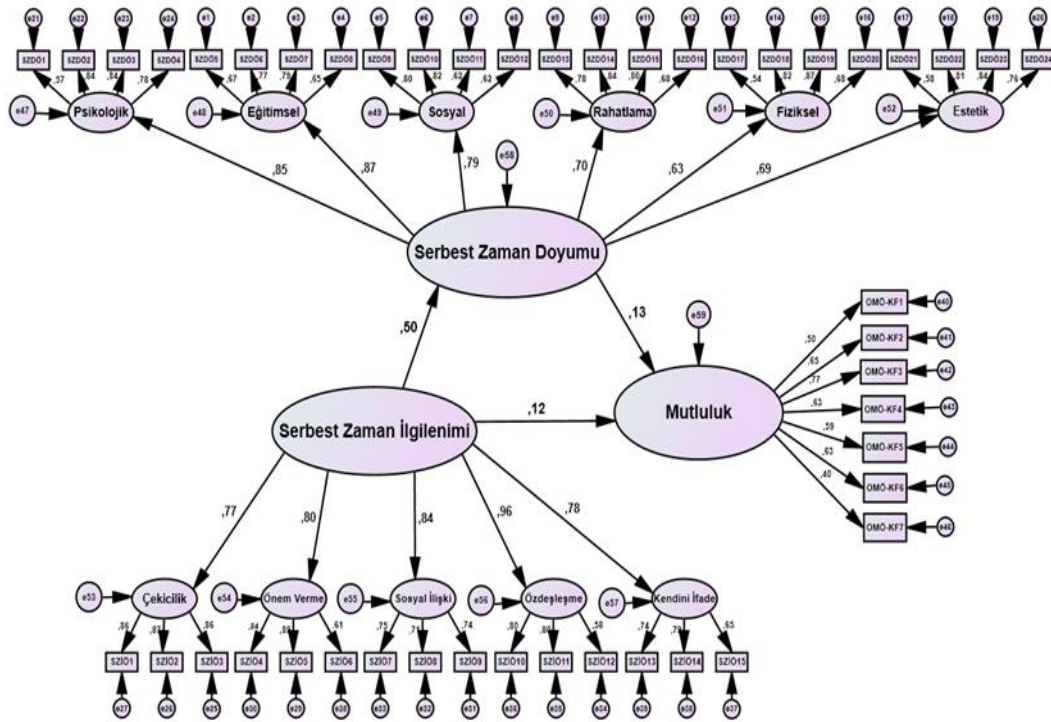
p<0,001\*

Serbest zamanda sıkılma algısının doyum üzerinde direkt etkisinin olduğu ( $\beta=-,175$ ;  $p=0,001$ ) ancak dolaylı etkisinin olmadığı görülmüştür ( $\beta=,000$ ;  $p>0,05$ ). Bu bulgu serbest zamanda sıkılma algısının doyum üzerindeki etkisinde ilgilenimin aracı bir role sahip olmadığını göstermiştir.

Serbest zamanda doyumsuzluk algısının serbest zaman doyumuna üzerindeki direkt ( $\beta=-,273$ ;  $p=0,001$ ) ve dolaylı etkisinin ( $\beta=-,116$ ;  $p=0,001$ ) anlamlı olduğu saptanmıştır. Bulgular doğrultusunda serbest zamanda doyumsuzluk algısının serbest zaman doyumuna üzerindeki etkisinde ilgilenimin aracı role sahip olduğunu göstermiştir.

#### 4.7.2. Serbest Zaman Doyumunun Aracılığına İlişkin Bulgular

Serbest zaman ilgileniminin mutluluk üzerindeki etkisinde serbest zaman doyumunun aracı rolü incelenmiştir. Yol analizi sonucunda model uyum iyilik değerleri  $\chi^2/df=2,48$ ; RMSEA=,05; SRMR=,06; GFI=,86; CFI=,90; IFI=,90 olarak tespit edilmiş ve yeterli uyuma sahip olduğu anlaşılmıştır. Oluşturulan modelin yapısı Şekil 4.7’de gösterilmiştir.



Şekil 4.7: Serbest zaman doyumunun aracı rolüne ilişkin model yapısı.

**Tablo 4.25: Serbest zaman doyumunun aracı rolüne ilişkin sonuçlar.**

| H               | Değişkenler Arasındaki Yollar | Direkt Etki ( $\beta$ ) | Dolaylı Etki ( $\beta$ ) | Toplam Etki ( $\beta$ ) | p     | Sonuç    | H     |
|-----------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|-------|----------|-------|
| H <sub>14</sub> | İlgilenim → Mutluluk          | ,115                    |                          |                         | ,080  | Sadece   | Kabul |
|                 | İlgilenim → Doyum → Mutluluk  |                         | ,066                     |                         | ,031* | Dolaylı  |       |
|                 | İlgilenim → Doyum → Mutluluk  |                         |                          | ,182                    | ,001* | Aracılık |       |

p&lt;0,001\*

Tablo 4.25'e göre; serbest zaman ilgileniminin mutluluk üzerinde direkt ( $\beta$  = ,115;  $p > 0,05$ ) etkisinin olmadığı, ancak dolaylı etkisinin olduğu ( $\beta$  = ,066;  $p = 0,031$ ) belirlenmiştir. Bu bulgu, serbest zaman ilgileniminin mutluluk üzerindeki etkisinde serbest zaman doyumunun aracı rolü olduğuna işaret etmektedir.

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma bulguları literatür çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Fiziksel aktivite yapan bireylere ait ilk bulgu ölçeklere ilişkin ortalamalardır. Araştırmada bireylerin serbest zamanda sıkılma algısının ( $\bar{x}=2,58\pm,59$ ) düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde; bireylerin düşük (Weissinger ve diğ., 1992; Wang ve diğ., 2012; Tan ve Lu, 2019; Wang, 2019; Kil ve diğ., 2021; Perone ve diğ., 2023) ya da orta düzeyde (Lin ve diğ., 2009) sıkılma algısına sahip oldukları görülmektedir. Bu araştırmanın bulguları literatürü destekler niteliktedir. Serbest zaman aktivitelerinin bireyler üzerinde yarattığı olumlu duygular sıkılma algısının düşük düzeyde yaşanmasını sağlıyor olabilir.

SZIÖ sonuçlarına göre ilgilenim düzeyleri fazla olan bireylerde ( $3,45\pm,73$ ) en yüksek ortalamanın “Çekicilik ( $\bar{x}=3,68\pm,93$ )” en düşük ortalamanın ise “Önem Verme alt boyutunda ( $\bar{x}=3,21\pm,95$ )” olduğu belirlenmiştir. Pan ve diğ. (2018) tarafından basketbol seyircilerinin ilgilenim düzeyleri incelenmiş ve bireylerin en yüksek ortalamayı “Çekicilik”; en düşük ortalamayı ise “Merkeziyet” alt boyutunda elde ettiği anlaşılmıştır. Havitz ve diğ. (2013)’nin araştırmasında fiziksel aktivite yapan bireylerde ortalamanın en yüksek “Çekicilik”; en düşük ise “Kendini İfade” alt boyutunda elde edildiği görülmüştür. Wang (2022) tarafından Tayvan’da 4 farklı spor merkezinde 45 yaş ve üzerindeki bireylerle yapılan araştırmada en yüksek ortalamanın “Çekicilik” alt boyutunda olduğu belirlenmiştir. Serbest zamanlarını çeşitli aktivitelere katılarak değerlendiren bireylerle yapılan araştırmalarda; ilgilenim düzeyinin orta (Havitz ve diğ., 2013) veya yüksek (Chang ve Gibson, 2011; Chang ve diğ., 2018; Matsumoto ve diğ., 2018; Pan ve diğ., 2018; Wang, 2022) gibi farklı şekillerde olduğu ifade edilmiştir. Literatürdeki çalışmalar bu araştırmanın sonuçlarını kısmen desteklemiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu da, serbest zamanlarda fiziksel aktivite yapan bireylerin doyum ( $3,66\pm,60$ ) ve mutluluklarının ( $3,52\pm,66$ ) yüksek düzeyde olduğudur. SZDÖ’ne ait puan ortalamalarında en yüksek “Rahatlama” ( $\bar{x}=3,95\pm,76$ ); en düşük ise “Fiziksel” ( $\bar{x}=3,50\pm,84$ ) alt boyutlarda elde edildiği belirlenmiştir. Cho (2023) spor turizmi yapan üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerini incelemiştir. Öğrencilerin serbest zamanlarda en yüksek “Rahatlama”; en düşük “Fiziksel” alt boyutlarda doyum sağladıkları tespit edilmiştir. Ma ve Li

(2023) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin en yüksek “Eğitimsel”; en düşük “Fiziksel” alt boyutlarda doyum sağladığı anlaşılmıştır. Bir başka araştırmada ise; serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin en yüksek “Rahatlama”; en düşük “Fiziksel” alt boyutlarda doyum elde ettikleri bulunmuştur (Zhang ve Zhu, 2018). Serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin doyum ve mutluluk düzeylerinin literatürde yüksek olduğu (An ve diğ., 2020; Bae, 2022; Twilley ve diğ., 2022; Yuh, 2022; Cho, 2023; Kim ve diğ., 2023a; Ma ve Li, 2023) ve bu çalışmanın bulgularını kısmen desteklediği görülmektedir. Eğlenme, dinlenme, sosyalleşme, mental ya da fiziksel gelişim gibi bireylerin aktivitelere katılım amaçlarının çeşitliliği yapılan araştırma sonuçlarını etkilemiş olabilir. Ayrıca fiziksel aktiviteler sırasında salınan hormonların (endorfin vb.) serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin mutluluk düzeylerini arttırdığı şeklinde de yorumlanabilir (Uncu ve diğ., 2023).

### 5.1. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğine İlişkin Bulguların Tartışılması

Cinsiyet ile SZSAÖ toplam puan ( $p>0,05$ ) ve sıkılma alt boyutu ( $p>0,05$ ) arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak doyumsuzluk alt boyutunun ( $p=0,007$ ) erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Labuschagne ve diğ. (2023) tarafından yapılan araştırmada serbest zamanda sıkılma algısı açısından cinsiyet gruplarında anlamlı bir farklılaşmanın görülmediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde Weissinger ve diğ. (1992) tarafından yapılan araştırmada da cinsiyet değişkeninin, serbest zamanda sıkılma algısının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Ancak Patterson ve diğ. (2000) ile Haller ve diğ. (2013) tarafından yapılan araştırmalarda cinsiyet faktörünün, serbest zamanda sıkılma algısının en güçlü belirleyicilerinden biri olduğu belirtilmiştir. Wegner ve Flisher (2009) cinsiyet faktörünün serbest zamanda sıkılma algısı üzerindeki etkisine dair literatürde iki farklı görüşünün olduğunu ifade etmektedir. Araştırmasında bireylerin cinsiyetleri ile serbest zamanda sıkılma algısı arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmayan Kara ve diğ. (2023b) bu durumun sebebini benzer sosyo-kültürel faaliyetlerin paylaşılmasına bağlamaktadır. Fakat çalışmasında, anlamlı bir farklılık yarattığını söyleyen Barnett ve Klitzing (2006), bireylerin kişilik özellikleri, duygusal üslup ve motivasyonel yönelimindeki farklılıkların bu duruma neden olabileceğini vurgulamıştır.

Bireylerin ikamet ettikleri ilçelerle SZSAÖ toplam puan ( $p=0,002$ ), sıkılma ( $p=0,028$ ) ve doyumsuzluk alt boyutları ( $p=0,017$ ) arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bulgular, Silivri ilçesindeki bireylerin serbest zamanda daha yüksek sıkılma algısı yaşadığını

göstermiştir. Patterson ve diğ. (2000) Avustralya'nın kentsel ve kırsal bölgelerinde yaşayan bireylerin serbest zamanda sıkılma algıları ve alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada; yaşanan yerin anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Almanya'nın kentsel ve kırsal bölgelerinde yaşayanlarla yapılan araştırmada da serbest zamanda sıkılma algısıyla bir ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir (Spaeth ve diğ., 2015). Literatürdeki araştırmaların sonuçları bu araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermemiştir. Ancak coğrafik farklılıklar kadar bireysel özelliklerin de sonuçları etkileyebileceği düşünülmektedir. Çünkü rekreasyonel fırsatlar sunan mekânların fazlalığı, zengin aktivite imkânlarına erişim kolaylığı, sosyal hayatın daha dinamik şekilde yaşanması ya da demografik farklılıkların olması gibi faktörler kişilerin sıkılma algılarını değiştirebilir.

Bireylerin eğitim durumuyla SZSAÖ toplam puan ( $p=0,004$ ) ve doyumsuzluk alt boyutu ( $p<0,001$ ) arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Sıkılma alt boyutuyla ise farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Bulgulara göre; eğitim durumu lise ve altında olan bireylerin sıkılma algısının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Haller ve diğ. (2013) Dünya'nın 36 farklı ülkesinde serbest zamanın kalitesini sıkılma ve stres perspektifinden incelemiştir. Eğitimin serbest zamanda sıkılma algısı üzerinde önemli bir etkisi bulunmuştur. Daha yüksek eğitime sahip bireylerin serbest zamanda sıkılma olasılıklarının daha az olduğu belirtilmiştir. Üniversite eğitim sürecinin çeşitli rekreatif faaliyetlere temel oluşturarak bireysel ufukları genişlettiği ve bireylerin bu sayede serbest zamanlarında daha az sıkılma algısı yaşadıklarını ifade edilmiştir (Haller ve diğ., 2013). Spruyt ve diğ. (2018) tarafından yapılan bir araştırmada ise mesleki eğitim durumunun bireylerin serbest zamanda sıkılma algılarını etkilediği saptanmıştır. Ancak Wu-Ouyang (2022)'un Çin'de yaptığı araştırmasında; bireylerin eğitim statüsünün serbest zamanda sıkılma algısını etkileyen bir unsur olmadığı gösterilmiştir. Sonuç olarak eğitimle birlikte bireylerin serbest zamanlarını verimli şekilde değerlendirmelerine yönelik farkındalık kazanacakları ve böylelikle daha az sıkılma algısı yaşayacakları düşünülmektedir. Bununla birlikte eğitim değişkeninin serbest zamanda sıkılma algısı üzerindeki etkisine dair kesin bir yorum yapabilmek için daha fazla araştırmanın yapılması gerekmektedir.

Bireylerin çalışma durumuyla SZSAÖ toplam puan ve alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Konu ile ilgili literatürdeki bazı çalışmalar bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir (Kara ve Gücal, 2016). Ancak Kara ve diğ. (2014) tarafından yapılan bir araştırmada ise kamu sektöründe çalışanların serbest zamanda sıkılma algılarının özel sektördekilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Haller ve diğ.

(2013) tarafından yüksek statüli işlerde ve niteliksiz mesleklerde çalışan bireylerin serbest zamanda sıkılma algısından etkilenme düzeyleri test edilmiştir. Bulgulara göre; hiç çalışmayan veya niteliksiz mesleklerde çalışan bireylerin serbest zamanda sıkılma algısından daha fazla etkilendikleri gösterilmiştir. Sıkılmanın bir duygu olması ya da bireysel özelliklerden etkilenmesi algısal farklılıklar yaratabilir ve çalışma durumu gibi değişkenler kofaktör etki gösterebilir. Bu açıdan daha kapsamlı araştırmalarla doğru yorumların yapılması sağlanabilir.

Gelir düzeyi ile SZSAÖ toplam puan ( $p=0,007$ ) ve sıkılma alt boyutu ( $p=0,030$ ) arasında anlamlı, doyumsuzluk alt boyutu arasında ise anlamsız farklılığın olduğu bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Geliri giderinden az olan bireylerin serbest zamanda daha yüksek sıkılma algısı yaşadıkları belirlenmiştir. Literatürde incelenen araştırmaların sonuçları bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987; Oh ve diğ., 2001; Wu-Ouyang, 2022). Ekonomik refah içerisinde olan bireylerin serbest zaman aktivite seçeneklerinin fazla, finansal sıkıntılarının daha az olması vakitlerini kaliteli bir şekilde geçirmiş olabileceklerini göstermektedir.

Bireylerin medeni durumlarıyla SZSAÖ toplam puan ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Literatürde medeni durumun serbest zamanda sıkılma algısı üzerindeki etkisini inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Kara ve Gücal (2016) akademisyenlerin serbest zamanda sıkılma algılarının çeşitli değişkenlere göre farklılıklarını belirlemeye çalışmıştır. Bu değişkenler arasında yer alan medeni durum ile serbest zamanda sıkılma algısı arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir. Kara ve diğ. (2014) tarafından yapılan araştırmada da benzer sonuçların elde edildiği görülmüştür. Araştırma sonuçlarının literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir ancak yorum yapabilmek için daha fazla çalışmanın yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Bireylerin sahip oldukları haftalık serbest zaman süresiyle SZSAÖ toplam puan ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ). Araştırma bulgularının aksine Yaşartürk ve diğ. (2020)'nin hentbol oyuncularıyla yaptıkları araştırmada, sporcuların haftalık serbest zaman süreleriyle pozitif yönlü düşük düzeyde bir korelasyon olduğu bildirilmiştir. Ancak Serdar ve Harmandar Demirel (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin sahip olduğu haftalık serbest zaman süresinin sıkılma algıları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Bu duruma haftalık serbest zaman süresinin değil,

aktivitelerin kısıtlılığı ya da yapılan etkinliğin sürekli şekilde tekrarı gibi faktörlerin neden olduğu söylenebilir.

Bireylerin fiziksel aktivitelere düzenli katılım durumlarıyla SZSAÖ toplam puan ve alt boyutları arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Düzensiz katılım gösteren bireylerin ortalama puanlarının yüksek olduğu ancak bu farklılığın istatistiki açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitelere düzensiz katılım gösteren bireylerin sıkılma algısını daha fazla yaşadığı ( $p<0,05$ ) gösterilmiştir (Aydın ve diğ., 2019; Kara ve diğ., 2023a; Kara ve diğ., 2023c). Gündelik yaşam stresinden uzaklaşmak isteyen, kendisi için fırsatlar yaratan ve bunu hayatının rutini haline getiren bireylerin fiziksel aktiviteler sayesinde sıkılma algılarını azalttıkları söylenebilir.

Bireylerin yaşları ile serbest zamanda sıkılma algısı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $p>0,05$ ). Perone ve diğ. (2023)'nin yaptığı araştırmada da yaş ile anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Ancak literatürde yaş faktörünün, serbest zamanda sıkılma algısı üzerinde etkisi olduğunu gösteren araştırmaların da mevcut olduğu görülmüştür. Wegner ve diğ. (2006) Güney Afrika'daki lise öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algıları ile demografik değişkenler arasındaki farklılıkları incelemiştir. Bulgular; yaş faktörünün açık şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Oh ve diğ. (2001) tarafından yapılan araştırmada bireylerin yaşları ile serbest zamanda sıkılma algısı arasında pozitif yönde; Wu-Ouyang (2022) tarafından yapılan çalışmada ise negatif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuçlardaki bu farklılıkların yaşanan yer, kişisel özellik ve sosyokültürel çeşitlilikten kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Bireylerin fiziksel aktiviteye başlangıç süreleri ile serbest zamanda sıkılma algıları arasında negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,16$ ;  $p<0,01$ ). Ancak haftalık fiziksel aktivite sıklığı ile serbest zamanda sıkılma algısı arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır ( $p>0,05$ ). Bu sonuçlar; uzun zamandır fiziksel aktivite yapan bireylerin sıkılma algılarının azaldığı şeklinde yorumlanabilir. Aydın ve diğ. (2019) tarafından yapılan araştırmada rekreatif etkinliklere sık katılan bireylerin serbest zamanda sıkılma algısını daha düşük yaşadıkları belirlenmiştir. Yine Gürbüz ve diğ. (2017)'nin Türk kadınlarıyla yaptıkları araştırmada, fiziksel aktivitelere sık katılım gösterenlerin serbest zamanda sıkılma algısını daha az yaşadıkları belirlenmiştir. Özavci ve Özdayı'ya (2023) göre; serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığının artması bireylerin yaşamlarına anlam ve zenginlik kattığından sıkılma

algılarını azaltmaktadır. Yapılan araştırmalarla bu çalışmanın sonuçları kısmen paralellik göstermiştir. Seçilen fiziksel aktivitenin türü, amacı (rekreasyonel ya da profesyonel) ya da zamanla bireylerin ilgi alanlarının farklılaşması araştırma sonuçlarını değiştirmiş olabilir.

Araştırma sonucunda, bireylerin sosyodemografik değişkenleri ile SZSAÖ ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık/ilişki olduğuna dair kurulan Hipotez 1 kısmen kabul edilmiştir.

## 5.2. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bireylerin cinsiyetleriyle SZİÖ toplam puan ve tüm alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,001$ ). Bulgular; erkek bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Chang (2017)'in 225 ekstrem sporlarıyla uğraşan bireylerle yaptığı araştırmada, erkeklerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin daha yüksek olduğu gösterilmiştir. C.C. Chen ve diğ. (2013)'nin yaptığı araştırmada da erkek bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Wiley ve diğ. (2000) tarafından serbest zaman ilgilenim davranışının cinsiyete göre farklılığı incelenmiştir. Araştırma sonuçları, erkeklerin ve kadınların farklı alt boyutlarda yüksek ilgilenime sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca yapılan araştırmalar erkeklerin tehlikeli aktiviteleri, kadınların ise sağlık açısından faydalı aktiviteleri tercih ettiğini göstermektedir (Flintoff ve Scraton, 2001; Rauter ve Doupona Topič, 2011). Sonuç olarak; cinsiyetler arası serbest zaman ilgilenim düzeylerindeki farklılığın nedeninin, aktivitelerin türlerinden ya da kadınların iş ve toplumsal cinsiyet rollerinin getirdiği sınırlamalardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

İkamet edilen ilçelerle SZİÖ toplam puan, çekicilik, önem verme, özdeşleşme ve kendini ifade alt boyutları arasında anlamlı ( $p<0,05$ ); sosyal ilişki alt boyutu arasında ise anlamsız farklılığın olduğu görülmüştür ( $p>0,05$ ). Bulgulara göre; Silivri ilçesindeki bireylerin serbest zaman ilgilenimlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Wang (2021)'in 390 yelken sporu yapan bireyin katılım gösterdiği araştırmasında, bireylerin yaşadıkları yerin serbest zaman ilgilenim düzeylerini etkilediği sonucuna varılmıştır. Li ve diğ. (2020) tarafından yapılan başka bir araştırmada da bireylerin yaşadıkları yerin serbest zaman ilgilenim düzeyi üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir. Yine Minhat ve Mohd Amin (2012) tarafından yapılan araştırmada kentsel ve kırsal alanda yaşamının fiziksel ve sosyal aktivitelere katılımı etkilediği

belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre, serbest zaman ilgilenim düzeyleri bireylerin yaşadığı yerlere göre farklılık göstermektedir. Rekreatif faaliyetlere katılım imkânı, aktivitelerin çeşitliliği, farklı sosyodemografik özellikler ve bireysel beklentiler sonuçları etkilemiş olabilir.

Bireylerin eğitim durumuyla SZİÖ toplam puan, önem verme ve kendini ifade alt boyutları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Çekicilik, sosyal ilişki ve özdeşleşme alt boyutlarında ise farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Lise ve altında eğitime sahip olan bireylerin daha yüksek serbest zaman ilgilenimine sahip olduğu belirlenmiştir. Yapılan araştırmaların da çalışma bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmüştür (Li ve diğ., 2020; Wang, 2021). Yüksel (2015)'e göre; eğitim seviyesi spor yapma durumunu etkilemekte olup lise ve altında eğitime sahip olan bireyler daha düzenli spor yapmaktadır. Bireylerin eğitim süresinin artması, kariyerlerine odaklanmak zorunda kalmaları ve yoğun çalışma şartlarının olması serbest zaman aktivitelerine yeterince vakit ayıramadıklarını göstermektedir. Bu durum serbest zaman ilgilenim düzeylerinin de azalmasına neden olmaktadır.

Bireylerin çalışma durumuyla SZİÖ toplam puan, çekicilik, önem verme, özdeşleşme ve kendini ifade alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Ancak sosyal ilişki alt boyutuyla anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Bulgulara göre, özel sektör çalışanlarının ilgilenim düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Li ve diğ. (2020) tarafından yapılan araştırmada farklı meslek grubundaki katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeylerinin değişmediği bulunmuştur. Çalışma koşullarının veya örnekleme dâhil edilen bireylerin kişisel özelliklerinin farklılığı sonuçları etkilemiş olabilir.

Gelir düzeyiyle SZİÖ toplam puanı arasında anlamlı farklılık saptandığı ( $p<0,05$ ) ancak alt boyutlarında ise farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Geliri giderinden fazla olanların ilgilenimlerinin daha yüksek olması araştırmanın önemli bir bulgusudur. Ekonomik refaha sahip olan bireylerin serbest zaman sürelerinin fazla olabilme ihtimali aktivitelerle daha yüksek ilgilenim duyabilecekleri şeklinde yorumlanabilir (Matte ve diğ., 2021). Janssen ve diğ. (2010) sosyoekonomik düzeyi düşük olan yetişkinlerin, yüksek olanlara göre fiziksel aktiviteye daha az katıldığını bildirmektedir. Chun ve diğ. (2019) de gelir düzeyi düşük bireylerin, sportif faaliyetlere katılımlarının daha az olduğunu bulmuştur. Sonuç olarak; literatürdeki araştırmalar bulguları destekler niteliktedir. Geliri giderinden az olan bireylerin çalışma ihtiyacının artması veya serbest zaman süresinin sınırlı olması gibi sebepler ilgilenim düzeylerini de azaltmış olabilir.

Bireylerin medeni durumlarıyla SZİÖ toplam puan ve tüm alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ). Havitz ve diğ. (2013) tarafından yapılan bir araştırmada da, bireylerin medeni durumlarının bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Ancak Minhat ve Mohd Amin (2012)'nin yaptığı araştırmada, medeni durum değişkeninin bireylerin rekreasyonel, bilişsel ve sosyal aktivitelere katılımda belirleyici bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Literatürde sınırlı sayıda çalışmaya rastlanması bu değişkeninin serbest zaman ilgilenimi üzerindeki etkisine dair bir yorumda bulunmayı güçleştirmektedir.

Bireylerin haftalık sahip oldukları serbest zaman süresiyle SZİÖ toplam puan, önem verme, özdeşleşme ve kendini ifade alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ( $p<0,05$ ). Çekicilik ve sosyal ilişki alt boyutları arasında ise farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ). Haftalık 6-10 saat serbest zaman süresine sahip olan bireylerin diğerlerine göre daha yüksek ilgilenime sahip olduğu belirlenmiştir. Ekinci ve Yalcin (2019) tarafından yapılan araştırmada 40 yaş üzerindeki katılımcıların günlük serbest zaman sürelerine göre önem verme ve sosyal ilişki alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Fakat bu sürelerin bir etkisinin bulunmadığı araştırmalara da rastlanmıştır (Serdar, 2021). Araştırmalardaki farklılıklar, bireylerin sosyodemografik özelliklerinden ya da serbest zaman aktivitelerinin çeşitliliğinden kaynaklanıyor olabilir.

Bireylerin fiziksel aktivitelere düzenli katılım durumuyla SZİÖ toplam puan ve tüm alt boyutlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,001$ ). Fiziksel aktivitelere düzenli katılan bireylerin ilgilenim düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Chang ve Gibson (2011) tarafından yapılan araştırmada düzenli ve serbest zamanlarında spor kariyeri yapma amacıyla kürek çekenlerin; sıradan, günlük ya da istikrarsız bir şekilde kürek çekenlere göre ilgilenim düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Düzenli yapılan rekreasyonel fiziksel aktiviteler, psikolojik ve fiziksel sağlığı korumada, stresle baş etmeyi sağlamada ve yaşam kalitesinin yükseltmede en etkili yol olarak görüldüğünden serbest zamanlara ilgilenim duyulmasını sağlamaktadır (Ács ve diğ., 2016).

Araştırma bulguları bireylerin yaşları ile serbest zaman ilgilenimi arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğunu göstermiştir ( $r=,09$ ;  $p<0,05$ ). Bu bulgu, bireylerin yaşları arttıkça serbest zaman ilgilenimlerinin de arttığı anlamına gelmektedir. Literatürde yaş faktörünün serbest zaman ilgilenimi üzerindeki etkisini belirlemek üzere çok sayıda araştırmanın yapıldığı görülmüştür. C.C. Chen ve diğ. (2013) tarafından yapılan araştırmada 30 yaş ve altındaki

katılımcıların diğer yaş grubundakilerine göre “Çekicilik” alt boyutunda daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları bulunmuştur. Matte ve diğ. (2021) ile Geng ve diğ. (2023)’nin yaptıkları araştırmada serbest zaman ilgileniminin, fayda ve doyum üzerindeki etkisinde yaşı düzenleyici bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır. Bauman ve diğ. (2011) altı farklı Asya-Pasifik ülkesinde fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen faktörleri incelemiştir. Çin’de fiziksel aktivite katılımının yaş ile birlikte arttığı; Fiji ve Nauru ülkelerindeki erkekler için yaş arttıkça katılımın düştüğü; Avustralya, Malezya ve Filipinler’de ise herhangi bir farklılığın bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Li ve diğ. (2020) yaptığı araştırmada katılımcıların yaşlarına göre serbest zaman ilgilenimleri arasında anlamlı farklılık bulmuştur. Bulgular; ilgilenim düzeyinin 18 yaş ve altındaki katılımcılarda yüksek olduğunu, yetişkinlerde düştüğünü, 60 yaş ve üzeri katılımcılarda ise tekrar arttığını göstermiştir. Yaş unsurunun serbest zaman ilgilenimi açısından kayda değer bir faktör olduğu söylenebilir. Yetişkinlikte meslek edinme ve aile kurma çabası gibi etkenlerin serbest zaman faaliyetlerinin ikinci plana atılmasına ve bu durum ilgilenim düzeylerinin azalmasına neden olabilir. Bireylerin yaşları ilerledikçe, hayatlarını düzene koyup kendilerine serbest zaman aktiviteleri için daha fazla fırsat yarattıkları düşünülebilir. Freysinger (1995) da benzer şekilde bireylerin genç ve orta yetişkinlikte diğer meşguliyetleri (kariyer, evlilik vb.) nedeniyle serbest zamanın daha az önem taşıdığını ifade etmiştir.

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine başlama süreleri ve haftada yapılan fiziksel aktivite sıklığı arttıkça serbest zaman ilgilenimlerinin de arttığı görülmüştür ( $r=,11$ ,  $r=,28$ ;  $p<0,01$ ). Güngörmüş ve diğ. (2019) tarafından yoga yapan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlerle arasındaki farklılıkları incelenmiştir. Araştırma bulguları, bireylerin yogaya başlama süreleri ve sıklığına bağlı olarak serbest zaman ilgilenimlerinin arttığını göstermiştir. Bu durum bireylerin ilgi duydukları aktiviteleri sürdürdükleri şeklinde de açıklanabilir.

Araştırma sonucunda, bireylerin sosyodemografik değişkenleri ile SZİÖ ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık/ilişki olduğuna dair kurulan Hipotez 2 kısmen kabul edilmiştir.

### 5.3. Serbest Zaman Doyum Ölçeğine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bireylerin cinsiyetleriyle SZDÖ toplam puan ( $p=0,003$ ) ve fiziksel alt boyutu ( $p<0,001$ ) arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Psikolojik, eğitimsel, sosyal,

rahatlama ve estetik alt boyutları arasında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Anlamlı farklılığın ortaya çıktığı boyutlarda erkeklerin daha yüksek doyuma sahip olduğu anlaşılmaktadır. Literatürde çeşitli aktivitelere katılan farklı örneklem gruplarıyla çok sayıda araştırma yapılmıştır. Hur ve diğ. (2019)'nin su sporlarıyla uğraşan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmada psikolojik alt boyutta kadınların daha fazla doyum sağladığı tespit edilmiştir. Khan ve Hamad (2023) tarafından yapılan araştırmada da kadın üniversite öğrencilerinin estetik alt boyutta daha fazla doyum sağladığı belirlenmiştir. Yapılan çalışmalarda doyumun farklı alt boyutlarda ve cinsiyetlerde sağlandığı görülmüştür. Literatürde cinsiyete göre SZDÖ toplam puan ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmayan araştırmalara da rastlanmıştır (Boley, 2001; Chick ve diğ., 2021; Kuo ve diğ., 2021; Sidik ve Chick, 2022). Sonuç olarak; cinsiyetin serbest zaman doyumundaki etkisinin aktivitelerin türü, yeri, zamanı ve bireysel özelliklere bağlı olarak değişebileceği söylenebilir.

İkamet edilen ilçeyle SZDÖ toplam puan ( $p=0,015$ ), psikolojik ( $p=0,014$ ), fiziksel ( $p<0,001$ ) ve estetik ( $p=0,037$ ) alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık belirlenmiştir. Diğer alt boyutlarda ise farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Silivri ilçesindeki bireylerin daha yüksek doyuma ulaştığı ve anlamlı farklılık oluşturduğu saptanmıştır. Muzindutsi ve Masango (2015) Güney Afrika Üniversitesi'nde eğitim gören lisans öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerini belirleyen faktörleri araştırmışlardır. Bulgular, öğrencilerin yaşadıkları yerin serbest zaman doyumunu etkileyen bir faktör olmadığını göstermiştir. Chick ve diğ. (2021)'nin çalışmasında bireylerin ikamet ettikleri yerin serbest zaman doyumunda bir etkisinin olmadığı ifade edilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları ile literatürün paralellik göstermediği anlaşılmaktadır. Ancak serbest zamanlarda tercih edilebilecek aktivitelere erişim farklılıklarının bulunması literatürdeki araştırma sonuçlarını etkilemiş olabilir. Araştırma sonucuna göre ise, serbest zaman doyumunu sağlayan ilçedeki bireylerin tercih ettikleri aktivite tiplerinin beklentilerini karşıladığı düşünülmektedir.

Eğitim durumuyla SZDÖ toplam puan, eğitimsel, sosyal ve estetik alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Psikolojik ( $p=0,040$ ), rahatlama ( $p=0,048$ ) ve fiziksel alt boyutları ( $p=0,005$ ) arasında ise anlamlı farklılık saptanmıştır. Lise ve altı eğitime sahip bireylerin fiziksel alt boyutta, lisans ve üstü olan bireylerin ise psikolojik ve rahatlama alt boyutlarında daha yüksek doyum elde ettikleri belirlenmiştir. Kim (2018a) eğitim düzeyi yükseldikçe, serbest zaman doyumunun da yükseldiğini belirtmektedir. Literatürdeki diğer araştırmalarda bireylerin eğitim durumunun serbest zaman doyumunda bir etkisinin

olmadığı (Jun ve Song, 2016; Moon ve diğ., 2019; Kuo ve diğ., 2021; Sidik ve Chick, 2022) ya da farklı alt boyutlar üzerinde etkisinin bulunduğu görülmüştür (Zhang ve Zhu, 2018; Bae, 2022). Elde edilen farklı sonuçların sadece eğitim düzeyiyle ilişkili olmadığı, karıştırıcı diğer faktörlerin de bulguları etkilemiş olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Çalışma durumuyla fiziksel alt boyut ( $p < 0,001$ ) haricindeki tüm alt boyutlarda ve SZDÖ toplam puan arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p > 0,05$ ). Araştırma sonucunda kamu ve özel sektörde çalışanların fiziksel alt boyut puanlarının öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kim (2018a) tarafından bireylerin meslek gruplarına göre serbest zaman doyumlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Yine Kabanoff (1982), Moon ve diğ. (2019) tarafından yapılan araştırmada ise mesleğin serbest zaman doyumunu üzerinde bir etkisi bulunmamıştır. Literatürdeki çalışmalara ait örneklemelerin meslek gruplarından oluşması ve öğrenci popülasyonunun dâhil edilmemiş olması sonuçların farklı çıkmasına neden olmuş olabilir.

Gelir düzeyiyle SZDÖ toplam puan, psikolojik, eğitimsel, sosyal ve estetik alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ). Rahatlama ( $p = 0,027$ ) ve fiziksel alt boyutları ( $p = 0,008$ ) arasında ise anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bulgular, anlamlı farklılığın olduğu gruplarda yüksek gelir sahibi bireylerin daha fazla doyum sağladığını göstermiştir. Bae (2022)'nin araştırmasında sportif serbest zaman aktivitelerinden elde edilen doyum düzeyinin, gelir faktörüne göre farklılaştığı belirlenmiştir. Kim (2018a) tarafından futbol kulübüne üye olan bireylerle yapılan başka bir araştırmada ise aylık ortalama gelir ve serbest zaman doyumunu arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Yine Tian ve diğ. (2020) tarafından yapılan araştırmada gelir ile serbest zaman doyumunu arasında bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Literatürdeki diğer araştırmaların sonuçlarında da gelir düzeyiyle bir ilişkisinin olmadığı gösterilmiştir (Ateca-Amestoy ve diğ., 2008; Sidik ve Chick, 2022). Sonuç olarak; gelir düzeyi bireylerin refahını etkileyen bir faktör olduğundan serbest zaman doyumunu üzerinde etkili olabileceği ancak tek yordayıcısı olmayacağı şeklinde yorumlanabilir.

Bireylerin medeni durumuyla fiziksel alt boyutu ( $p < 0,001$ ) arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. SZDÖ toplam puan ve diğer alt boyutları arasında ise istatistiksel açıdan anlamlılık belirlenmemiştir ( $p > 0,05$ ). Evli bireylerin fiziksel alt boyutunda daha yüksek doyum sağladığı saptanmıştır. Medeni durumun serbest zaman doyumunu üzerindeki rolünü inceleyen çok sayıda araştırma literatürde mevcut olup farklı sonuçlar elde edilmiştir (Jun ve Song, 2016;

Zhang ve Zhu, 2018; Chick ve diğ., 2021; Lee ve diğ., 2022). Bu sonuçlar bireylerin seçtikleri aktivitenin türünden, aktiviteye ayırdıkları zamandan, toplumsal cinsiyete özgü sorumluluklardan ve kişisel özelliklerden etkilenmiş olabilir.

Haftalık serbest zaman süresiyle SZDÖ ve tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ). Serdar ve Demirel (2020) tarafından yapılan araştırmada spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin haftalık sahip oldukları serbest zaman süresi ile SZDÖ ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu aktivitelerden sağlanan faydanın doyum üzerinde daha etkili olabileceği, haftalık aktivite süresinin direkt ilişkili olamayacağı şeklinde yorumlanabilir. Ancak literatürde konuya ilişkin yeterli sayıda çalışmanın bulunmaması tartışmayı sınırlandırdığından daha fazla çalışma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Bireylerin aktivitelere düzenli katılım durumuyla SZDÖ toplam puan ( $p<0,001$ ), psikolojik ( $p<0,001$ ), eğitimsel ( $p=0,007$ ), sosyal ( $p=0,004$ ), fiziksel ( $p<0,001$ ) ve estetik alt boyutları ( $p<0,001$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup düzenli katılan bireylerin daha yüksek doyum sağladığı belirlenmiştir. Rahatlama alt boyutunda ( $p>0,05$ ) ise anlamlı farklılık saptanmamıştır. Doğaner ve Balcı (2018) tarafından yapılan araştırmada fiziksel aktivite programlarına düzenli katılan bireylerin yüksek doyum sağladığı bulunmuştur. Park ve diğ. (2016) ciddi serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin doyum düzeylerini arttırabileceğini ifade etmiştir. Shin ve You (2013)'nun araştırması aktif serbest zaman aktivitelerine katılmanın serbest zaman doyumunu üzerinde pozitif etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bulguların literatürde yapılan benzer araştırmalar tarafından da desteklendiği görülmüştür. Fiziksel iyiliği ve emosyonel durumu olumlu etkileyen düzenli aktivitenin serbest zaman doyumunu da arttırdığı söylenebilir.

Bireylerin yaşları ile serbest zaman doyumunu arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki belirlenmiştir ( $r=,09$ ;  $p<0,05$ ). Bu sonuca göre; bireylerin yaşlarının artmasıyla serbest zaman doyumları da artmaktadır. Zhang ve Zhu (2018) tarafından yapılan araştırmada bireylerin yaş gruplarına göre serbest zaman doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Tian ve diğ. (2020)'nin çalışmasında yaş ile serbest zaman doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Broughton ve Beggs (2007) araştırmalarında yaşlı yetişkinlerde yaş faktörünün serbest zaman tatminini olumlu etkilediğini bulmuştur. Yaşın, serbest zaman doyumunu etkileyen bir faktör olduğunu ortaya koyan çalışmalar olduğu gibi

(Hribernik ve Mussap, 2010; Bae, 2022; Khan ve Hamad, 2023) anlamlı bir farklılığın bulunmadığı çalışmalara da rastlanmıştır (Jun ve Song, 2016; Jang, 2021; Kuo ve diğ., 2021; Lee ve diğ., 2022; Sidik ve Chick, 2022). Araştırma sonuçlarının bağımsız değişkenlerden etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir.

Bireylerin aktivitelere başlama süreleri ve haftada yapılan aktivite sıklığı ile serbest zaman doyumu arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ( $r=,12$ ,  $p<0,01$ ;  $r=,15$ ,  $p<0,01$ ). Bu bulgu, bireylerin fiziksel aktiviteleri uzun süredir ve sık şekilde yaptıklarında serbest zaman doyumlarının da yükseldiği anlamına gelmektedir. Moon ve diğ. (2019) dağ bisikleti sporu yapanların serbest zaman doyum düzeylerindeki farklılıkları demografik özelliklere göre analiz etmiştir. Sporcuların katılım sıklığına bağlı olarak psikolojik, eğitimsel, sosyal ve estetik alt boyutlarında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, katılım sıklığı arttıkça, serbest zaman doyum düzeyinin de arttığı görülmüştür. Kim ve Seong (2020) yaşlı bireylerin spora katılım motivasyonu, serbest zaman doyumu ve egzersiz devamlılığı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma bulgularında; egzersiz devamlılığı ile serbest zaman doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Literatürdeki sonuçlar araştırma bulgularını desteklemektedir. Bireylerin aktivitelere tutarlı bir şekilde katılmaları serbest zaman doyum düzeyinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir (Moon ve diğ., 2019).

Araştırma sonucunda, bireylerin sosyodemografik değişkenleri ile SZDÖ ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık/ilişki olduğuna dair kurulan Hipotez 3 kısmen kabul edilmiştir.

#### 5.4. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Bireylerin cinsiyetleriyle OMÖ-KF toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p<0,001$ ). Bulgulara göre; serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan kadın bireylerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürde cinsiyet değişkeninin mutluluk üzerindeki etkisini inceleyen çok sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Jiang ve diğ. (2021) tarafından Çinli üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında cinsiyet farklılığı belirlenmeye çalışılmıştır. Şiddetli fiziksel aktiviteler erkeklerde; yürüyüş gibi daha hafif aktiviteler ise kadın öğrencilerde mutluluk ile ilişkilendirilmiştir. Zhou ve Peng (2018) serbest zamanlarda elde edilen faydayı kullanarak öznel refahta gözlemlenen cinsiyet farkını açıklamayı

hedeflemişlerdir. Araştırma sonuçları aynı düzeyde fayda sağlansa bile kadınların daha yüksek seviyede refah algıladığını göstermiştir. Serbest zamanlardaki mutluluğun cinsiyetler arası farklılık göstermediği araştırmalara da rastlanmıştır (Mohammadi ve diğ., 2015; Fisher ve diğ., 2019; Kaur ve diğ., 2020). Cinsiyetler arası farklılığın ortaya çıktığı çalışmalarda bu durumun demografik verilerden çok dopamin gibi biyolojik faktörlerden kaynaklanabileceği ifade edilmektedir. Çünkü dopaminerjik sinyallerin mutluluğu düzenlemek için hareket ettiği varsayılmaktadır (Jiang ve diğ., 2021).

Bireylerin ikamet ettikleri ilçelerle OMÖ-KF toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Wei ve diğ. (2015) Çin’de yaptıkları araştırmada kentsel yerlerde yaşayan bireylerin, kırsal kesimde yaşayanlara göre mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gomez-Baya ve diğ. (2023) tarafından Brezilya, Şili ve İspanya’da 10 yaşındaki çocukların tercih ettikleri serbest zaman aktivitelerinin öznel mutluluk üzerine etkisi incelenmiş ve ülkeler arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Literatürdeki araştırma sonuçlarının bu çalışmanın bulgularıyla benzer özellikte olmadığı görülmüştür. Çalışmaların farklı coğrafik bölgelerde yapılmış olması ve bu araştırmanın ise aynı şehir içerisindeki farklı ilçelerde yürütülmesi sonuçları etkilemiş olabilir.

Bireylerin eğitim durumuyla OMÖ-KF toplam puanı arasındaki farklılık incelendiğinde; lisans ve üstü eğitime sahip olan bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu ancak istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Fiziksel aktivite, yaşam doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkileri inceleyen An ve diğ. (2020), eğitim düzeyinin bireyler için önemli bir değişken olduğu sonucuna varmıştır. Lin ve diğ. (2020)’nin yaptıkları araştırmada eğitim düzeyinin kadınlar arasında mutluluğu etkileyen bir faktör olduğu bulunmuş, eğitim durumu üniversite ve altında olan bireylerin mutluluk düzeyinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Literatürde bu etkinin olduğu başka araştırmalara da rastlanmıştır (Lee ve diğ., 2020; Patria, 2022; P.F. Lee ve diğ., 2023) olup bulgular bu çalışmanın sonuçlarıyla kısmen benzerlik göstermiştir.

Bireylerin çalışma durumlarıyla OMÖ-KF toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Lee ve diğ. (2020)’nin 10.602 Kore vatandaşı kapsayan ve çeşitli değişkenlerin serbest zaman üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarında istihdam durumunun mutlulukla bir ilişkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Yine P.F. Lee ve diğ. (2023)’in fiziksel aktivitede bulunmak için yeterli serbest zaman dilimine

sahip 16.412 kişi üzerinde yaptıkları araştırmada çalışma saatlerinin değişkenlik gösterdiği meslek grupları arasında anlamlı farklılıkların olduğu saptanmıştır. Araştırma bulgularına göre örneklemenin yarısından fazlasının ğrenci olması çalışma durumunun mutlulukla ilişkisi konusunda yeterli yorumun yapılamamasına neden olmaktadır.

Gelir düzeyiyle OMÖ-KF toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p=0,007$ ). Bulgulara göre; geliri giderine eşit olan bireylerin, az olanlara göre daha yüksek mutluluğa sahip olduğu tespit edilmiştir. Ross ve diğ. (2019)'nin fiziksel aktivite yapan bireyleri inceledikleri araştırmalarında yıllık gelir ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde ilişki belirlenmiştir. Jiang ve diğ. (2021) tarafından yapılan araştırmada erkek öğrencilerin aylık gelirlerine göre mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Benzer şekilde bu araştırmanın sonuçlarıyla örtüşen farklı çalışmaların da olduğu görülmüştür (Wang ve Sunny Wong, 2011; Wang ve Sunny Wong, 2014). Ancak Lee ve diğ. (2020)'nin yaptığı araştırmada aylık gelir ile mutluluk arasında bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlara göre gelir düzeyinin mutluluğu etkilediği fakat direkt ilişkili bir faktör olmadığı söylenebilir. Yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin olası serbest zaman süresinin fazla olması, serbest zaman aktivite çeşitliliği yaratması ve bu etkinliklere kolay erişim sağlaması mutluluk düzeylerini de arttırabilir.

Bireylerin medeni durumuyla OMÖ-KF toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Literatürde medeni durum ile mutluluk arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmaların sonuçları farklılık göstermektedir (An ve diğ., 2020; Chen ve diğ., 2020; Liu ve diğ., 2020). Wei ve diğ. (2015) tarafından serbest zaman aktivitesinde bulunan 73.622 Çin vatandaşı üzerinde yapılan araştırmada evli bireylerin genellikle mutlu ve daha fazla yaşam tatminine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu araştırmadaki katılımcıların büyük çoğunluğunun (%74,8) bekrlardan oluşması çalışma sonuçlarını etkilemiş olabilir.

Haftalık serbest zaman süresiyle OMÖ-KF toplam puanı arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Serdar (2020)'ın niversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada serbest zamanlarda elde edilen fayda ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin haftalık serbest zaman süresine göre mutluluk düzeyleri arasında bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Yine Wang ve Sunny Wong (2011)'a göre ise serbest

zamanın anlamı ve elde edilen doyumun, sahip olunan süreden daha önemli olduğu üzerinde durulmuştur. Bu sonuçlar araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Bireylerin aktivitelere düzenli katılım durumlarıyla OMÖ-KF toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Mehrdadi ve diğ. (2016)'nin yaptığı araştırmada fiziksel aktivitelere katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Hosseini ve diğ. (2012) düzenli olarak fiziksel aktivite yapan öğrencilerin daha mutlu olduğunu belirtmiştir. Liang ve diğ. (2021) tarafından yapılan araştırmada da düzenli fiziksel aktivite ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Yapılan benzer araştırmalarda serbest zaman aktivitelerine düzenli katılmanın mutluluk üzerinde olumlu etkisi olduğu ortaya koyulmuştur (Tse ve diğ., 2014; Khazaei-Pool ve diğ., 2015; Yook ve diğ., 2017). Literatürdeki araştırmalar bu çalışmanın bulgularını desteklememektedir. Bireylerin mutluluk düzeyleri hakkında kesin bir yargıya varabilmek için serbest zaman aktivitesinin türü, yapıma süresi, sıklığı ya da ilgilenim düzeyi gibi farklı faktörlerle birlikte değerlendirilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin yaşlarıyla OMÖ-KF toplam puanı arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Kim ve diğ. (2023b)'nin serbest zaman aktivitesinde bulunan üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada yaş faktörünün mutluluğun anlamlı bir belirleyicisi olmadığı sonucuna varılmıştır. Yine Kim ve diğ. (2021) tarafından yapılan başka bir araştırmada da yaş ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Ancak yapılan farklı çalışmalarda yaş değişkeni ile mutluluk arasında anlamlı ilişkinin olduğu çalışmalara da rastlanmıştır. Örneğin; An ve diğ. (2020) fiziksel aktivite yapan genç, orta yaş ve ileri yaşlı bireylerin mutluluk düzeylerini demografik özellikler açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda bireylerin yaşları ilerledikçe mutluluk düzeylerinin de arttığı anlaşılmıştır. Liu ve diğ. (2021)'nin araştırmasında ise yine yaş ile mutluluk arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Araştırmalardaki katılımcıların farklı yaş ve yaşam geçmişlerine sahip olmalarından dolayı mutlulukları anlık şekilde karşılaştırılabilir. Çünkü olgular arasındaki ilişkiler her zaman tarihsel ve toplumsal durumlar göz önüne alınarak yorumlanmalıdır (Wei ve diğ., 2015). P.F. Lee ve diğ. (2023) de özellikle orta yaştan sonra yapılan fiziksel aktivite ile mutluluk ilişkisinde çevre, sağlık ve psikolojik durumların (kişisel faktörler) temel rol oynadığını ifade etmiştir. Literatürdeki araştırma sonuçlarıyla kısmen benzerlik gösteren bu çalışmada örneklemin homojen şekilde dağılmaması ve öğrenci popülasyonunun yoğun olması farklılık yaratmış olabilir.

Bireylerin fiziksel aktivitelere başlangıç zamanları ile OMÖ-KF toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış olması ( $p>0,05$ ) bireylerin tercih ettikleri fiziksel aktiviteleri yapma sürelerinin mutluluk üzerinde bir etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Balish ve diğ. (2016) tarafından yapılan ve çeşitli ülkeleri kapsayan çalışmalarında spor/rekreasyon üyeliğinin mutlulukla ilişkisi incelenmiştir. Üyelikler ile mutluluk arasında pozitif yönlü korelasyon tespit edilmiş olup bu sonucun neredeyse evrensel olduğu gösterilmiştir. F. Wang ve diğ. (2012) serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivite ile mutluluğun uzun vadeli ilişkisini incelemiştir. İlerleyen yıllarda fiziksel aktiviteyi bırakan bireylerin mutluluk düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki bulgular ile araştırma sonuçları paralellik göstermemektedir. Yapılan çalışmaların güncel tarihli olmaması bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermemesinin nedeni olabilir. Ayrıca son yıllarda sedanter yaşamın global bir sorun haline gelmesi, fiziksel aktivite yapan ya da uzun zamandır bu aktiviteleri sürdüren birey sayısının da gün geçtikçe azalması sonuçları etkilemiş olabilir.

Bireylerin haftada yaptıkları fiziksel aktivite sıklığı ile OMÖ-KF toplam puanı arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=-,13$ ;  $p<0,01$ ). Diğer bir ifadeyle, haftada yapılan fiziksel aktivite sıklığı arttıkça mutluluk düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Moljord ve diğ. (2011) tarafından yapılan çalışmada haftada 3 veya daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıklarını bildiren ergen bireylerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine Cheon (2021) tarafından yapılan çalışmada egzersiz sıklığı ile mutluluk arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalarla bu çalışmanın sonuçları benzerlik göstermemiştir. Literatürde konuyla ilişkili yapılan çalışmaların sınırlı olması sonuçların karşılaştırılmasını zorlaştırdığından daha fazla araştırma yapılması gerektiğini düşündürmektedir.

Araştırma sonucunda, bireylerin sosyodemografik değişkenleri ile OMÖ-KF arasında anlamlı farklılık/ilişki olduğuna dair kurulan Hipotez 4 kısmen kabul edilmiştir.

## 5.5. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması

SZSAÖ toplam puan ve alt boyutları ile SZİÖ toplam puan ve alt boyutları arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Bulgulara göre; SZSAÖ toplam puanı ile SZİÖ ölçeğine ait önem verme ve kendini ifade alt boyutlarıyla ilişkisi olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ). Ancak SZSAÖ toplam puanı ile SZİÖ toplam puanı, çekicilik, sosyal ilişki ve özdeşleşme alt boyutları arasında

istatistiki açıdan negatif yönlü zayıf düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ). SZSAÖ sıkılma alt boyutu ile SZİÖ'nin sadece çekicilik alt boyutu ( $r=-,09$ ;  $p<0,05$ ) arasında negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişki belirlenmiştir. SZSAÖ doyumsuzluk alt boyutu ile SZİÖ toplam puan ve tüm alt boyutları arasında negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir ( $p<0,01$ ). Bu sonuçlar, serbest zamanda sıkılma algısı arttıkça ilgilenim düzeyinin azaldığını göstermektedir. Tercan Kaas ve Uğur (2017) serbest zaman aktivitelerine ilgi göstererek katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin sıkılma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarında sportif aktivitelere katılım sağlayan bireylerin serbest zamanda daha az sıkılma algısına sahip olduğu görülmüştür. Bedir (2023)'in rekreasyonel akış deneyimi ile serbest zamanda sıkılma algısı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında iki olgu arasında negatif yönlü yüksek düzeyde korelasyon tespit etmiştir. Diğer bir ifadeyle, bireylerin ilgi gösterdikleri rekreasyonel deneyimin sıkılma algılarını azaltabildiği söylenebilir. Labuschagne ve diğ. (2023) de öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerle ilgilenmediklerinde sıkılma algısı yaşayabileceklerini ifade etmiştir. Literatürdeki araştırma sonuçları bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir.

SZSAÖ toplam puan ve alt boyutları ile SZDÖ toplam puan ve alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. SZSAÖ sıkılma alt boyutu ile SZDÖ fiziksel alt boyutu arasında istatistiki açıdan anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Ölçekler ve diğer alt boyutları arasında ise negatif yönlü zayıf düzeyde ilişkiler bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Bu bulgular; serbest zamanda sıkılma algısı arttıkça, doyumun azaldığı anlamına gelmektedir. Iso-Ahola ve Weissinger (1987,1990)'in araştırmalarında serbest zamanda sıkılma algısının doyum düzeyini olumsuz etkileyen bir unsur olduğu belirlenmiştir. Tan ve Lu (2019) tarafından yapılan başka bir araştırmada serbest zamanda sıkılma algısı ile seyahat doyumunda negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bulgular, yapılan araştırmaların sonuçlarıyla desteklenmiştir.

SZSAÖ toplam puan ( $r=-,13$ ) ve doyumsuzluk alt boyutu ( $r=-,17$ ) ile OMÖ-KF arasında negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişki belirlenmiştir ( $p<0,01$ ). Diğer bir ifadeyle, serbest zamanda sıkılma algısı azaldıkça mutluluk düzeyinin arttığı söylenebilir. Ancak SZSAÖ sıkılma alt boyutu ile anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Lepp (2018) tarafından 507 üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada serbest zamanda sıkılma algısı ile mutluluk arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Lee ve McCormick (2004) tarafından omurilik yaralanması olan bireylerin serbest zamandaki mutluluğunu etkileyen psikolojik durumları belirlenmeye çalışılmıştır. Serbest zamandaki sıkılma algısının mutluluğu olumsuz etkileyen

bir faktör olduğu bulunmuştur. Serbest zamanda sıkılma algısının; depresyon, kaygı ve stres gibi duygusal problemlere yol açtığı (Kil ve diğ., 2021) ve mutluluğu azaltan bir faktör olduğu söylenebilir. Literatürdeki çalışmalar bu araştırmanın sonuçlarını kısmen desteklemektedir.

SZİÖ ve SZDÖ toplam puanları ile alt boyutları arasında farklı düzeylerde pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olması ( $p<0,01$ ) serbest zaman ilgilenim düzeyinin arttıkça doyumun da arttığı anlamına gelmektedir. Chien (2020) tarafından Güney Tayvan'da ekoturizmi yapan bireylerin serbest zaman ilgilenimi, mekânsal aidiyet ve serbest zaman doyumunu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgulara göre; ziyaretçilerin serbest zaman ilgilenimlerinin, doyumlarını pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir. Yine Tayvan'da kolej eğitimi alan sporcularla yapılan çalışmada serbest zaman ilgilenim düzeylerinin elde edilen faydalar üzerine pozitif etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır (Ho, 2018). Chang ve diğ. (2018)'nin yaptıkları çalışmada karate sporcularının serbest zaman ilgilenimleri ile serbest zaman faydaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde araştırma sonuçlarını destekleyen birçok çalışmaya rastlanmıştır (Y.C. Chen ve diğ., 2013; Chen ve diğ., 2021; Matte ve diğ., 2021; K.J. Lee ve diğ., 2023).

SZİÖ toplam puanı ve alt boyutları ile OMÖ-KF arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü zayıf ilişkiler tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Wu ve diğ. (2020) tarafından Çin'de yapılan bir çalışmada serbest zaman ilgileniminin mutluluk üzerinde pozitif etkisinin olduğu belirlenmiştir. Yong ve Jinxia (2013) bisiklet sporu yapan bireylerin serbest zamana ait ilgilenim düzeyleri, faydaları ve mutlulukları arasındaki yapısal ilişkilerini incelemiştir. Araştırma bulguları, ilgilenim düzeyinin mutluluk üzerinde doğrudan olumlu etkisinin olduğunu göstermiştir. Lin ve diğ. (2014)'nin 254 softbol oyuncusuyla yaptıkları çalışmada serbest zaman ilgilenimi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Rekreasyonel aktiviteye olan yüksek serbest zaman ilgilenim düzeyinin öznel iyi oluşu da arttırdığı sonucuna varılmıştır. Literatürde yapılan çalışmalarda da serbest zaman ilgilenimiyle mutluluk arasında pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür (Matsumoto ve diğ., 2018; K.J. Lee ve diğ., 2023).

SZDÖ fiziksel alt boyut hariç toplam puan ve diğer alt boyutları ile OMÖ-KF arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Diğer bir ifadeyle serbest zaman doyum düzeyinin artması mutluluk düzeyini de arttırmıştır. Kim ve diğ. (2010) bireylerin öznel iyi oluş ve serbest zamanla ilgili değişkenleri arasındaki nedensel ilişkileri incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, serbest zamanı tatmin sağlayacak şekilde değerlendiren bireylerin,

yaşamlarında mutlu olabileceği ifade edilmiştir. Moon ve Heo (2011) herkes için spor programlarına katılan bireylerin serbest zaman doyumu ile psikolojik ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma serbest zaman doyumunun, psikolojik ve öznel iyi oluş üzerinde pozitif etkisi olduğunu göstermiştir. Argan ve diğ. (2018)'nin Türkiye'deki 1230 katılımcıyla yaptıkları araştırmalarında ulusal/kişisel refah, serbest zaman ve yaşam doyumu ile mutluluk arasında teorik bir model kurmuştur. Analiz sonuçları, serbest zaman doyumunun bu modelde anlamlı bir role sahip olduğunu göstermiştir. Liu (2014)'nin yaptığı çalışmada da serbest zaman doyumu ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Literatürde yapılan diğer çalışmaların bulguları bu araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Spiers ve Walker, 2008; Tian ve diğ., 2020; Kim ve diğ., 2023a; K.J. Lee ve diğ., 2023).

## 5.6. YEM ve Aracılık Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması

Günümüzde serbest zaman aktiviteleri; bireylerin kimliğini, potansiyelini ve özerkliğini keşfetmesi, mutlu olması ya da keyif alması açısından son derece önemlidir (Iso-Ahola ve Crowley, 1991). Ancak farklı aktivitelerle serbest zamanlarını değerlendiren bireyler çeşitli nedenlerle sıkılabilmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987). Sıkılma duygusu yaşamamak için, serbest zaman aktivitelerine yönelik motivasyon, uyarılma ya da ilgi düzeyleri artırılmalıdır. Literatürde serbest zaman ilgilenimi olarak açıklanan bu durum bireylerin aktivitelere katılımını düşünsel ve davranışsal boyutlarda etkilediğinden (Havitz ve Dimanche, 1999) serbest zaman aktivitelerinde doyum sağlaması gerekmektedir. Çünkü yapılan araştırmalarda mutluluğun elde edilmesinde serbest zaman doyumunun anahtar bir rol oynadığı ifade edilmiştir (Yoo, 2022; K.J. Lee ve diğ., 2023; Kim ve diğ., 2023). Literatürde serbest zamanda sıkılma, ilgilenim, doyum ve mutluluk arasındaki nedensel ilişkileri ortaya koyan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu boşluğu doldurmak amacıyla, serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan bireylerin sıkılma algısı, ilgilenimi, doyumu ve mutlulukları arasındaki yapısal ilişkileri araştırmak ve analiz etmek hedeflenmiştir. Ayrıca serbest zaman ilgilenimi ve doyumunun olgular arasındaki aracı rolleri belirlenmeye çalışılmıştır.

SZSAÖ sıkılma alt boyutunun serbest zaman ilgilenimi üzerinde bir etkiye sahip olmadığı ( $p>0,05$ ), doyumsuzluk alt boyutunun ise negatif yönlü anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur ( $\beta=-,375$ ;  $p<0,001$ ). Analiz sonuçlarına göre; Hipotez 5 reddedilmiş ve Hipotez 6 ise kabul edilmiştir. Kara ve diğ. (2023a)'nin yaptıkları araştırmada serbest zamanda sıkılma

ve doyumsuzluk algılarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Biolcati ve diğ. (2018) İtalya’da serbest zamanda sıkılma algısı yaşayan ergenlerin spor, hobi ve aktivitelerle daha az ilgilendiklerini bulmuştur. Serbest zamanda sıkılmaya yönelik yapılmış araştırmalar çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Sonuç olarak, serbest zamanda sıkılma algısı yaşamanın ilgilenimi olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

Yol analizine ilişkin bir diğer bulgu; serbest zaman da sıkılma algısının, serbest zaman doyumu üzerindeki etkisine dair sonuçlardır. Bulgular; serbest zamanda sıkılma ( $\beta=-,146$ ;  $p<0,001$ ) ve doyumsuzluk algılarının ( $\beta=-,308$ ;  $p<0,001$ ), serbest zaman doyumu üzerinde negatif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermiş, Hipotez 7 ve 8 kabul edilmiştir. Iso-Ahola ve Weissinger (1987)’in 134 kişiyle yaptıkları çalışmada serbest zamanda sıkılma algısıyla doyum arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Seul’de 400 özel güvenlik görevlisiyle yapılan serbest zaman kısıtlaması, sıkılma algısı ve doyum arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir araştırmada da sıkılmanın doyum üzerinde negatif etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Kim ve Kim, 2011). Elde edilen sonuçlar dikkate alındığında bireylerin serbest zamanlardaki sıkılma algısı doyum düzeylerini olumsuz şekilde etkilemektedir.

Bu araştırmada serbest zaman ilgileniminin, serbest zaman doyumu üzerinde pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu saptanmış ( $\beta=,389$ ;  $p<0,001$ ) ve Hipotez 9 kabul edilmiştir. Y.C. Chen ve diğ. (2013) tarafından Tayvanlı ergenlerin serbest zaman doyumlarını etkileyen faktörlerin neden-sonuç modeli test edilmiştir. Araştırmada serbest zaman aktivitelerine ilgilenimi fazla olan ergenlerin, doyum düzeyinin de fazla olduğu bulunmuştur. Matte ve diğ. (2021)’nin koşu ve bisiklet sporlarıyla uğraşan 815 bireyle yaptıkları araştırmada, serbest zaman ilgilenim düzeylerinin doyumlarını olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. K.J. Lee ve diğ. (2023) Afroamerikalıların açık hava rekreasyonuna ilgilenimi, doyumu ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, serbest zaman doyumu üzerinde SZİÖ’nün çekicilik ve kendini ifade alt boyutlarının pozitif yönlü anlamlı etkisi olduğu gösterilmiştir. Literatürde serbest zaman ilgilenim düzeyinin doyum üzerindeki etkisini inceleyen diğer araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Yang ve diğ., 2012; Chien, 2020; Chen ve diğ., 2021). Sonuç olarak bireylerin serbest zaman doyumunun elde edilmesinde ilgilenim düzeyinin önemli bir etken olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bu bölümünde serbest zaman ilgilenim ve doyum faktörlerinin mutluluk üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda serbest zaman ilgilenim ( $\beta=,125$ ;  $p=0,027$ )

ve serbest zaman doyum düzeylerinin ( $\beta=,142$ ;  $p=0,014$ ) mutluluk üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüş, 10. ve 11. Hipotezler kabul edilmiştir. Amerika ve 33 Avrupa ülkesini içeren iki farklı çalışmada (Wang ve Sunny Wong, 2011; Wang ve Sunny Wong, 2014) serbest zaman ile mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. İki çalışmada serbest zamanın doyum gibi farklı birçok yönünün mutluluk üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Yoo (2022) tarafından yapılan çalışmada da serbest zaman aktivitelerinden elde edilen doyumun mutluluk üzerinde olumlu etkisi olduğu saptanmıştır. Pan ve diğ. (2018)'nin sporseverlerle yaptıkları çalışmada serbest zaman ilgilenim düzeyleri ve mutlulukları arasında pozitif bir ilişki olduğu gösterilmiştir. C.C. Chen ve diğ. (2013) tarafından ilkökul öğretmenleriyle yapılan bir diğer çalışmada da serbest zaman ilgilenimi ve elde edilen faydanın mutluluk üzerinde güçlü yordayıcı etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. 322 rekreasyonel sörfçünün ilgilenim, akış deneyimi ve refahları arasındaki nedensel ilişkileri incelenmiştir. Bu sörfçülerin rekreasyonel ilgilenim düzeyi arttıkça kendilerini daha sağlıklı ve mutlu hissedecekleri belirlenmiştir (Cheng ve Lu, 2015). Son (2017)'un serbest zaman aktivitelerine katılan yetişkinlerle yaptığı çalışmada, elde edilen doyumun psikolojik refahı arttırmada oldukça önemli bir unsur olduğu gösterilmiştir. Literatürde çok sayıda benzer sonucun olduğu çalışmaya rastlanmıştır (Spiers ve Walker, 2008; Park, 2009; Xu ve diğ., 2019; Lisheng ve diğ., 2020; Wu ve diğ., 2020; Ma ve Li, 2023).

Araştırmada serbest zamanda sıkılma ve doyumsuzluk alt boyutlarının, serbest zaman doyumunu üzerindeki etkisinde ilgileniminin aracı rolü incelemiştir. Analiz sonucunda; ilgilenimin sıkılma alt boyutunda aracı rolü olmadığı ( $p>0,05$ ), doyumsuzluk alt boyutunda ise, dolaylı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ( $\beta=-,116$ ;  $p=0,001$ ). Elde edilen bulgular Hipotez 12'nin reddedilerek Hipotez 13'ün kabul edilmesini sağlamıştır. Y.C. Chen ve diğ. (2013)'nin yaptıkları çalışmada serbest zaman motivasyonu, ilgilenimi ve doyum düzeyi arasındaki yapısal ilişkiler incelenmiştir. Serbest zaman motivasyonunun, serbest zaman doyumunu üzerindeki etkisinde ilgilenimin aracı bir role sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Huang ve diğ. (2014) tarafından yapılan benzer bir çalışmada da katılımcıların serbest zaman motivasyonlarının, serbest zaman faydaları üzerindeki etkisinde ilgilenimin aracı bir rolünün olduğu bulunmuştur. Yine spor ve serbest zaman aktivitelerinde duygusal bulaşma ile serbest zaman faydaları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada ilgilenimin aracı rolüne yönelik geliştirilen hipotez desteklenmiştir (Wu ve Wu, 2022). Bu bulgular araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Araştırmada serbest zaman ilgilenim düzeyinin mutluluk üzerindeki etkisinde serbest zaman doyumunun aracı rolü incelenmiştir. Bulgulara göre; serbest zaman ilgileniminin mutluluk üzerinde direkt ( $\beta=,115$ ;  $p>0,05$ ) etkisinin anlamlı olmadığı, ancak doyum üzerinden dolaylı etkisinin olduğu ( $\beta=,066$ ;  $p=0,031$ ) görülmüştür. Diğer bir ifadeyle; serbest zaman ilgileniminin mutluluk üzerindeki etkisinde serbest zaman doyumunun aracı bir rolü olduğu kanıtlanmış ve Hipotez 14 kabul edilmiştir. Chen ve diğ. (2021)'nin Pickleball oyuncularıyla yaptıkları araştırmada, serbest zaman ilgileniminin, refah düzeyi üzerindeki etkisinde serbest zaman doyumunun aracı rolü tespit edilmiştir. Geng ve diğ. (2023) Çin'de 512 bisiklet sürücüsünün serbest zaman ilgilenimi, faydası ve öznel iyi oluşları arasındaki yapısal ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonucunda; serbest zaman ilgileniminin, öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde serbest zaman faydasının aracı rolü bulunmuştur. Ma ve Li (2023) aile içerisinde babanın rolünü serbest zaman perspektifinden yenilikçi bir şekilde incelemişlerdir. Yapılan araştırmada babanın serbest zaman ilgilenim düzeyinin, ailenin refahı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ve ailenin serbest zaman doyumunun bu ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir. Matsumoto ve diğ. (2018)'nin 493 Amerikalı tüplü dalgıçla yaptıkları araştırmalarında serbest zaman ilgilenim düzeyi ile öznel mutluluk arasındaki ilişkide doyumun aracı rolü incelenmiştir. Çekicilik alt boyutunun serbest zaman doyumunu aracılığıyla mutluluk üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur. Fakat aynı etki önem verme alt boyutunda görülmemiştir. Kim ve diğ. (2015) tarafından yapılan araştırmada serbest zaman doyumunun, serbest zaman tutum ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir aracı role sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgular araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Son yıllarda serbest zaman; yoğun, karmaşık, yorucu ve stresli yaşamın olumsuz sonuçlarından daha az etkilenmek için ihtiyaç duyulan bir zaman dilimine dönüşmüştür. İnsanlar için gün geçtikçe önem kazanan, üzerinde düşünülen ve merak edilen serbest zaman, araştırmacıların da dikkatini çekmiştir. Bu zaman diliminde bireylerin ilgilenim davranışlarında bulunduğu ya da sıkılma, doyum, mutluluk gibi çeşitli duygular yaşadığı belirlendiğinden konuyla ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Araştırma kapsamında fiziksel aktivite yapan bireylerin bahsedilen davranışları/duyguları arasındaki yapısal ilişkilerini ve demografik değişkenlerine göre farklılıklarını incelemek amaçlanmıştır.

Fiziksel aktiviteler, bireylerin serbest zamanlarında sıklıkla tercih ettikleri faaliyetler olarak bilinmektedir. Literatürde bireylerin biyopsikososyal sağlamlık hallerinin sürdürülmesinde fiziksel aktivitelerin önemli rolleri olduğu gösterilmiştir. Bu yüzden serbest zamanlarda bireylerin beklentisi, aktiviteler sırasında sıkılma algısının mümkün olduğu kadar az, ilgilenim, doyum ve mutluluk düzeyinin ise fazla yaşanmasıdır. Çünkü ilgilenim düzeyinin yükselmesi, bireylerin aktivitelere ilişkin ilgi düzeylerinin artarak bireysel doyum ve mutluluğu elde edilmesine katkı sağlamaktadır. Araştırma sonucunda da fiziksel aktivite yapan bireylerin serbest zamanlarda sıkılma algılarının düşük; ilgilenim, doyum ve mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak; fiziksel aktivite yapmak yaşam kalitesini arttırdığından bireylerin serbest zaman etkinliklerine ilgi duymalarına, sıkılma duygusunu daha az yaşamalarına ve elde ettikleri doyumla mutlu olmalarına katkı sağlamaktadır.

Araştırma sonucunda; bireylerin

- Sosyodemografik değişkenlerinin SZSAÖ, SZİÖ, SZDÖ, OMÖ-KF ölçekleri ve alt boyutları üzerinde kısmi etkisi,
- SZSAÖ toplam puan ile SZİÖ toplam puan, çekicilik, sosyal ilişki, özdeşleşme; SZSAÖ sıkılma alt boyutu ile SZİÖ çekicilik alt boyutu ve SZSAÖ doyumsuzluk alt boyutu ile SZİÖ toplam puan ve tüm alt boyutları arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ilişkileri,

- SZSAÖ toplam puan ile SZDÖ toplam puan ve tüm alt boyutları, SZSAÖ sıkılma alt boyutu ile SZDÖ toplam puan, psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve estetik alt boyutu ve SZSAÖ doyumsuzluk alt boyutu ile SZDÖ toplam puan ve tüm alt boyutları arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ilişkileri,
- SZSAÖ toplam puan ve doyumsuzluk alt boyutu ile OMÖ-KF arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ilişkileri,
- SZİÖ toplam puan ve alt boyutları ile SZDÖ toplam puan ve alt boyutları arasında pozitif yönlü farklı düzeylerde ilişkileri,
- SZİÖ toplam puan ve alt boyutları ile OMÖ-KF arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişkileri,
- SZDÖ toplam puan ve psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, estetik alt boyutları ile OMÖ-KF arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişkileri olduğu tespit edilmiştir.

Yapısal modelde ise;

- SZSAÖ sıkılma alt boyutunun serbest zaman ilgilenimi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı, ancak doyumsuzluk alt boyutunun negatif yönde etkisinin olduğu,
- SZİÖ'nün SZDÖ üzerinde, SZDÖ'nün de OMÖ-KF üzerinde pozitif yönlü etkilerinin olduğu,
- SZİÖ'nün, SZSAÖ doyumsuzluk alt boyutu ve SZDÖ arasında; SZDÖ'nün ise, SZİÖ ile OMÖ-KF arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır.

Sonuç olarak; stres dolu ve monoton yaşamdan uzaklaşmak ya da hayatı kaliteli bir şekilde sürdürebilmek için serbest zaman bireylere önemli fırsatlar sağlamaktadır. Bu fırsatlar bireylerin ilgilendikleri aktiviteleri yaparak zamanlarını daha verimli şekilde değerlendirmeleri konusunda faydalı olmaktadır. Serbest zaman deneyimlenirken doyum ve mutluluk gibi olumlu, sıkılma veya doyumsuzluk gibi olumsuz birçok duyguyu da beraberinde getirebilmektedir. Olumlu duygular bireysel sağlıklılık halinin sürdürülmesinde etkili iken, olumsuz duygular çeşitli bağımlılık ve yanlış alışkanlıkları tetikleyebilmektedir. Araştırma

sonuçları, serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere ilgilenim duyan bireylerin sıkılma algılarının azalacağını, doyum ve mutluluk düzeylerinin artacağını göstermiştir.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda bireylere ve ilgili paydaşlara aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

\* Serbest zaman aktivitelerinin, cinsiyetlere özgü kazandırdığı faydaların ve hissettirdiği duyguların benzer olabilmesi için fırsat eşitliğinin sağlanması gerektiği düşünülmektedir. Bu nedenle ilgili tüm paydaşların, bireylere ait toplumsal rol ve sorumlulukları dikkate alarak cinsiyetler arasındaki toplumsal kutuplaşmanın önlenmesine yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

\* Farklı gelir düzeyine sahip bireylerin, serbest zamanlarda istenilen faydaları eşit düzeyde elde edebilmesi için devletin ilgili kurumlarında farkındalık oluşturulması, serbest zamanlar aktivitelerine yönelik gerekli imkân ve fırsatları sağlamasında iş birliği içinde olunması önerilebilir.

\* Farklı coğrafik bölgelerde yaşayan bireylerin serbest zaman etkinliklerine yönelik fırsat eşitliğinin oluşturulmasında yerel yönetimlere önemli görevler düşmektedir. Bireylerin fiziksel, psikolojik ve entelektüel gelişimleri; rahatlama, dinlenme ve sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılayabilmek için tüm belediyelerde rekreasyon hizmetleri birimlerinin oluşturulması gerekmektedir.

\* Farklı sosyodemorafik özelliklere sahip bireyler hem kendi hem de bakımından sorumlu olduğu diğer aile üyelerinin serbest zaman bilincini geliştirmek amacıyla yerel yönetimler tarafından düzenlenecek çeşitli ücretsiz organizasyonlara katılımları için teşvik edilmelidir.

\* Bireylerin sahip oldukları haftalık serbest zamanın süresinden ziyade kaliteli ve nitelikli şekilde geçirmesi daha önemli olduğundan, zamanlarını hedefleri doğrultusunda verim alacak şekilde değerlendirmeleri önerilmektedir.

\* Serbest zamanlarda sıkılma algısının azalması, ilgilenim ve doyum düzeylerinin artmasını isteyen bireylere fiziksel aktiviteleri düzenli yaparak, bunu hayatlarının bir rutini haline dönüştürmeleri önerilebilir.

\* Bireylere, serbest zamanlarda sıkılma durumu yaşamamak ya da mutluluk düzeyini artırmak için ilgilenim ve doyum duygusuna odaklanmaları, kendisiyle özdeşleşen ve ilgi duydukları aktivitelere yönelmeleri tavsiye edilmektedir.

\* Bireylerin serbest zamanlardaki biyopsikososyal durumlarını açıklamada ilgilenimin ve doyumun aracı ya da düzenleyici varlığını sorgulamak için farklı değişkenleri ve örneklemi kapsayan araştırmaların yapılması önerilmektedir.

\* Serbest zaman alanında yapılacak çalışmalar, bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda hazırlanacak programların tasarlanması aşamasında rekreasyon uzmanlarına yol gösterici olacağından konuya ilişkin kapsamlı araştırmaların planlanması ve sürdürülmesi gerekmektedir.

## KAYNAKLAR

- Abramson, E.E. and Stinson, S.G., 1977, Boredom and eating in obese and non-obese individuals, *Addictive behaviors*, 2 (4), 181-185.
- Ács, P., Stocker, M., Füge, K., Paár, D., Oláh, A. and Kovács, A., 2016, Economic and public health benefits: the result of increased regular physical activity, *European journal of integrative medicine*, 8, 8-12.
- Adamčák, Š., Marko, M., Nemcová, L., Kollár, R. and Azor, S., 2023, Satisfaction rate of leisure time in adolescents of Slovakia, *Trends in sport sciences*, 30 (3), 93-99.
- Adesoye, A.A. and Ajibua, M.A., 2015, Exploring the concept of leisure and its impact on quality of life, *American journal of social science research*, 1 (2), 77-84.
- Ağduman, F., 2020, *Rekreasyonel motivasyon ve tatmin*, Erhan, S.E. (ed.), Akademisyen Kitabevi, Ankara, ISBN: 978-625-7707-72-5.
- Ahn, B.W. and Song, W.I., 2021, A study of differences in leisure satisfaction of leisure activity patterns for South Korean adults, *International journal of environmental research and public health*, 18 (20), 10790.
- Ak, O.M., 2020, *Yaş kuşaklarının rekreasyon etkinliklerine bakışı*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-625-7258-47-0.
- Akşit Aşık, N., 2021, *Açık ve kapalı alan rekreasyonu: kavramlar, faaliyetler ve tarihsel gelişim*, Açık ve kapalı alan rekreasyonu, İçinde: Gaberli, Ü. ve Yağmur, Y. (ed.), Bölüm 2, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-625-417-284-7. 21-42.
- Akyıldız, M., 2013, Boş zamana "ciddi" bir bakış: boş zaman araştırmalarında ciddi boş zaman teorisi, *Pamukkale journal of sport sciences*, 4 (2), 46-59.
- Aluş, Y. ve Selçukkaya, S., 2015, Türk ailesinde mutluluk algısı ve değerleri, *Sosyal ve kültürel araştırmalar dergisi (SKAD)*, 1 (2), 151-175.

- An, B., Sato, M. and Harada, M., 2021, Grit, leisure involvement, and life satisfaction: A case of amateur triathletes in Japan, *Leisure sciences*, 1-17.
- An, H.Y., Chen, W., Wang, C.W., Yang, H.F., Huang, W.T. and Fan, S.Y., 2020, The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults, *International journal of environmental research and public health*, 17 (13), 4817.
- Ardahan, F. ve Yerlisu Lapa, T., 2010, Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi, *Spor bilimleri dergisi*, 21 (4), 129-136.
- Ardahan, F., Turgut, T. ve Kaplan Kalkan, A., 2016, *Serbest zaman ve rekreasyon*, Her yönüyle rekreasyon, İçinde: Ardahan, F. (ed.), Detay Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-605-9189-58-3.
- Argan, M., Argan, M.T. and Dursun, M.T., 2018, Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness, *International journal of medical research & health sciences*, 7 (4), 49-59.
- Arslan, S., 2013, *Serbest zaman-rekreasyon ve serbest zaman eğitimi (yetişkin eğitimi bakış açısıyla)*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-605-133-603-9.
- Ataman Yancı, H.B., 2022, *Yaşlılık ve serbest zaman değerlendirme*, Türksoy Işım, A. (ed.), Akademisyen Kitabevi, Ankara, ISBN: 978-625-8430-72-1.
- Ateca-Amestoy, V., Serrano-del-Rosal, R. and Vera-Toscano, E., 2008, The leisure experience, *The Journal of socio-economics*, 37 (1), 64-78.
- Avcı Taşkiran, T., 2021, *Üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağlık ve saldırganlık eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Doktora, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V. ve Küçük Kılıç, S., 2019, Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi, *Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 21 (1), 39-53.

- Aydoğın, İ. ve Gündoğdu, F.B., 2006, Kadın öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri, *Erciyes üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, 1 (21), 217-232.
- Azaiza, F., Croitoru, T., Rimmerman, A. and Naon, D., 2012, Participation in leisure activities of Jewish and Arab adults with intellectual disabilities living in the community, *Journal of leisure research*, 44 (3), 379-391.
- Azman, N.A., Hamidun, T. and Daud, A.Z.C., 2022, Leisure participation among parents of children with special needs, *Healthscope: the official research book of faculty of health sciences, UiTM*, 5 (1), 98-104.
- Badri, M., Alkhaili, M., Aldhaheri, H., Yang, G., Yaaqeib, S., Albahar, M. and Alrashdi, A., 2023, "Wrinkles will only go where the smiles have been": a path analysis of the associations between happiness and health, sleep, physical activities for older people in Abu Dhabi, *BMC geriatrics*, 23 (1), 554.
- Bae, M.H., 2022, Happiness levels and leisure life satisfaction for sports leisure activities participation: implication for physical education in Korea, *Iranian journal of public health*, 51 (9), 2007-2016.
- Baik, J.W., Nam, H.E. and Ryu, J.S., 2012, The effects of the college students' will for the improvement of health playing on self-efficacy, happiness, life satisfaction and leisure satisfaction, *The korean journal of health service management*, 6 (1), 173-183.
- Bailey, A.W. and Fernando, I.K., 2012, Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life, *Journal of leisure research*, 44 (2), 139-154.
- Bailey, A.W., Kang, H.K. and Schmidt, C., 2016, Leisure routine and positive attitudes: age-graded comparisons of the path to happiness, *Journal of leisure research*, 48 (3), 189-209.
- Bajpai, G.S. and Sharma, P., 2021, Happiness and criminal victimization: A study of relationship and restoration, *Journal of victimology and victim justice*, 4 (1), 7-32.
- Balish, S.M., Conacher, D. and Dithurbide, L., 2016, Sport and recreation are associated with happiness across countries, *Research quarterly for exercise and sport*, 87 (4), 382-388.

- Ballas, D. and Tranmer, M., 2012, Happy people or happy places? A multilevel modeling approach to the analysis of happiness and well-being, *International regional science review*, 35 (1), 70-102.
- Bang, H., Smith, N.P., Park, S.E. and Lee, C., 2022, Perceived quality and organizational support for enhancing volunteers' leisure satisfaction and civic engagement: a case of the 2020 super bowl, *Leisure sciences*, 1-22.
- Barak, Y. and Achiron, A., 2009, Happiness and neurological diseases, *Expert review of neurotherapeutics*, 9 (4), 445-459.
- Barbosa, C. and Liechty, T., 2018, Exploring leisure constraints among lesbian women who attend a straight-friendly church, *Journal of leisure research*, 49 (2), 91-108.
- Barnett, L.A., and Klitzing, S.W., 2006, Boredom in free time: Relationships with personality, affect, and motivation for different gender, racial and ethnic student groups, *Leisure sciences*, 28 (3), 223-244.
- Bartels, M., 2015, Genetics of wellbeing and its components satisfaction with life, happiness, and quality of life: A review and meta-analysis of heritability studies, *Behavior genetics*, 45, 137-156.
- Başar, E.E., 2018, Uluslararası Spor organizasyonlarında ulusal markaların sponsorluk faaliyetlerinin incelenmesi: Sponsora yönelik tutumun aracılık etkisi ve etkinlikle ilgilenimin moderatör rolü, *Atatürk üniversitesi iktisadi ve idari bilimler dergisi*, 32 (1), 157-176.
- Başaran, Z., 2016, *Alternatif eğitim olarak rekreasyon*, Rekreasyon bilimi, içinde: Karaküçük, S. (ed.), Bölüm 11, Gazi Kitabevi, Ankara, ISBN: 978-605-344-420-6, 393-428.
- Bauman, A., Ma, G., Cuevas, F., Omar, Z., Waqanivalu, T., Phongsavan, P., Keke, K. and Bhushan, A., 2011, Cross-national comparisons of socioeconomic differences in the prevalence of leisure-time and occupational physical activity, and active commuting in six Asia-Pacific countries, *Journal of epidemiology & community health*, 65 (1), 35-43.
- Beard, J.G. and Ragheb, M.G., 1980, Measuring leisure satisfaction, *Journal of leisure research*, 12 (1), 20-33.

- Bedir, F., 2023, Üç boyutlu bilgisayar oyunlarının rekreasyonel akış deneyimi ve serbest zamanda sıkılma algısı açısından incelenmesi, *Gaziantep üniversitesi spor bilimleri dergisi*, 8 (3), 270-279.
- Beggs, B.A. and Elkins, D.J., 2010, The influence of leisure motivation on leisure satisfaction, *Larnet-the cyber journal of applied leisure and recreation research*, (July).
- Bench, S.W. and Lench, H.C., 2013, On the function of boredom, *Behavioral sciences*, 3 (3), 459-472.
- Biolcati, R., Mancini, G. and Trombini, E., 2018, Proneness to boredom and risk behaviors during adolescents' free time, *Psychological reports*, 121 (2), 303-323.
- Birinci, M.C. ve Güçer, E., 2021, *Boş zaman ve rekreasyon*, Turizm alanında güncel konular ve yaklaşımlar, İçinde: Yayla, Ö. ve Çetiner, H. (ed.), Bölüm 7, Çizgi Kitabevi, Konya, ISBN: 978-605-196-579-6, 128-150.
- Blanchflower, D.G. and Oswald, A.J., 2008, Is well-being U-shaped over the life cycle?, *Social science & medicine*, 66 (8), 1733-1749.
- Blanco, A.V., 2016, *The transformation of leisure in the digital age*, Social media and social movements: The transformation of communication patterns, In: Çoban, B. (ed.), Bölüm 10, Lexington, ISBN: 978-1-4985-2930-3, 165-179.
- Boley, B.J., 2001, *Life satisfaction, leisure satisfaction, and leisure participation among publicly housed older adults*, Thesis (PhD), Capella University.
- Bonke, J., Deding, M. and Lausten, M., 2009, Time and money: A simultaneous analysis of men's and women's domain satisfactions, *Journal of happiness studies*, 10, 113-131.
- Bozgeyikli, H. ve Kesici, Ş., 2016, Üniversiteli gençlerin serbest zaman faaliyetlerinin sıralama yargılarına göre ölçeklenmesi, *Gençlik araştırmaları dergisi*, 4 (1), 39-72.
- Broadhurst, R., 2001, *Managing environments for leisure and recreation*, Routledge Taylor & Francis Group, London and Newyork, ISBN: 0-415-20098-9.
- Brooke-Wavell, K., Skelton, D.A., Barker, K.L., Clark, E.M., De Biase, S., Arnold, S., Paskins, S., Robinson, K.R., Lewis, R.M., Tobias, J.H., Ward, K.A., Whitney, J. and Leyland,

- S., 2022, Strong, steady and straight: UK consensus statement on physical activity and exercise for osteoporosis, *Br J Sports Med*, 56 (15), 837-846.
- Broughton, K. and Beggs, B.A., 2007, Leisure satisfaction of older adults, *Activities, adaptation & aging*, 31 (1), 1-18.
- Brown, B.A. and Frankel, B.G., 1993, Activity through the years: Leisure, leisure satisfaction, and life satisfaction, *Sociology of sport journal*, 10 (1), 1-17.
- Bryce, J., 2001, The technological transformation of leisure, *Social science computer review*, 19 (1), 7-16.
- Bum, C.H., Johnson, J.A. and Choi, C, 2020, Healthy aging and happiness in the Korean elderly based upon leisure activity type, *Iranian journal of public health*, 49 (3), 454-462.
- Burger, A., 2018, *Leisure needs of caregivers caring for persons with disabilities in the North West Province*, Thesis (PhD), The North-West University.
- Butler, B.N. and Dzikus, L., 2015, Sport labour migration: understanding leisure activities of American professional basketball players abroad, *Leisure studies*, 34 (1), 67-81.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N., 2020, *Sosyal bilimler için istatistik*, Pegem Akademi, Ankara, ISBN: 978-975-6802-33-5.
- Caldwell, L.L., Darling, N., Payne, L.L. and Dowdy, B., 1999, “Why are you bored?”: an examination of psychological and social control causes of boredom among adolescents, *Journal of leisure research*, 31 (2), 103–121.
- Chan, C.S., van Tilburg, W.A.P., Igou, E.R., Poon, C.Y.S., Tam, K.Y.Y., Wong, V.U.T. and Cheung, S.K., 2018, Situational meaninglessness and state boredom: Cross-sectional and experience-sampling findings, *Motivation and emotion*, 42 (4), 555–565.
- Chang, H.H., 2017, Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities, *World leisure journal*, 59 (2), 124-139.
- Chang, P.J., Lin, Y. and Song, R., 2019, Leisure satisfaction mediates the relationships between leisure settings, subjective well-being, and depression among middle-aged adults in urban China, *Applied research in quality of life*, 14, 1001-1017.

- Chang, P.J., Wray, L. and Lin, Y., 2014, Social relationships, leisure activity, and health in older adults, *Health psychol*, 33 (6), 516-523.
- Chang, S. and Gibson, H.J., 2011, Physically active leisure and tourism connection: Leisure involvement and choice of tourism activities among paddlers, *Leisure sciences*, 33 (2), 162-181.
- Chang, S. and Gibson, H.J., 2015, The relationships between four concepts (involvement, commitment, loyalty, and habit) and consistency in behavior across leisure and tourism, *Tourism management perspectives*, 13, 41-50.
- Chang, Y.C., Yeh, T.M., Pai, F.Y. and Huang, T.P., 2018, Sport activity for health!! the effects of karate participants' involvement, perceived value, and leisure benefits on recommendation intention, *International journal of environmental research and public health*, 15 (5), 953.
- Cheah, Y.K. and Tang, C.F., 2013, The socio-demographic determinants of self-rated happiness: The case of Penang, Malaysia, *Hitotsubashi journal of economics*, 54 (1), 1-16.
- Chen, C.C., Cheng, C.H. and Lin, S.Y., 2013, The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in Tainan County, *International research in education*, 1 (1), 29-51.
- Chen, H.L., Lee, P.F., Chang, Y.C., Hsu, F.S., Tseng, C.Y., Hsieh, X.Y. and Ho, C.C., 2020, The association between physical fitness performance and subjective happiness among Taiwanese adults, *International journal of environmental research and public health*, 17 (11), 3774.
- Chen, Q., Chou, C.Y., Chen, C.C., Lin, J.W. and Hsu, C.H., 2021, The effect of leisure involvement and leisure satisfaction on the well-being of pickleball players, *Sustainability*, 14 (1), 152.
- Chen, Y.C., Li, R.H. and Chen, S.H., 2013, Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: A structural equation model, *Social indicators research*, 110 (3), 1187-1199.

- Cheng, E.H.P., Patterson, I., Packer, J. and Pegg, S., 2010, Identifying the satisfactions derived from leisure gardening by older adults, *Annals of leisure research*, 13 (3), 395-419.
- Cheng, T.M. and Lu, C.C., 2015, The causal relationships among recreational involvement, flow experience, and well-being for surfing activities, *Asia pacific journal of tourism research*, 20 (sup1), 1486-1504.
- Cheng, T.M. and Tsaur, S.H., 2012, The relationship between serious leisure characteristics and recreation involvement: A case study of Taiwan's surfing activities, *Leisure studies*, 31 (1), 53-68.
- Cheon, H., 2021, The structural relationship between exercise frequency, social health, and happiness in adolescents, *Sustainability*, 13 (3), 1050.
- Chi, M.W. and Cho, T.Y., 2012, The effects of adolescents' leisure activity on leisure satisfaction, self-esteem and quality of life, *Journal of tourism sciences*, 36 (6), 145-165.
- Chick, G., Dong, E. and Iarmolenko, S., 2014, Cultural consonance in leisure activities and self-rated health in six cities in China, *World leisure journal*, 56 (2), 110-119.
- Chick, G., Dong, E., Yeh, C.K. and Hsieh, C.M., 2021, Cultural consonance predicts leisure satisfaction in Taiwan, *Leisure studies*, 40 (2), 183-198.
- Chick, G., Hsu, Y.C., Yeh, C.K. and Hsieh, C.M., 2015, Leisure constraints, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in six cities in Taiwan, *Leisure sciences*, 37 (3), 232-251.
- Chick, G., Hsu, Y.C., Yeh, C.K., Hsieh, C.M., Bae, S.Y. and Iarmolenko, S., 2016, Cultural consonance in leisure, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in urban Taiwan, *Leisure sciences*, 38 (5), 402-423.
- Chien, M.K., 2020, Study on the relationships between the leisure involvement, place attachment, and leisure satisfaction of visitors engaging in ecotourism - A case of ecotourism in southern Taiwan, *American research journal of humanities & social science (ARJHSS)*, 3 (11), 69-79.

- Chien, M.K., 2022, Examining the experiential value, leisure involvement, leisure satisfaction, and behavioral intentions of visitors participating in sustainable tourism, *American research journal of humanities & social science*, 5 (4), 77-87.
- Chin-Tsai, K., 2013, Leisure involvement, leisure benefits, quality of life, and job satisfaction, *International review of management and business research*, 2 (2), 421-428.
- Cho, D. and Kim, S.K., 2022, Adolescents' self-esteem associated with solitary, passive, and active leisure activities, *Sustainability*, 14 (9), 4873.
- Cho, D., 2023, Effects of College Students' Sports Tourism on Leisure Satisfaction, *Research Square*.
- Cho, H., 2019, Importance of leisure nostalgia on life satisfaction and leisure participation, *The service industries journal*, 40 (1-2), 1-12.
- Choe, Y. and Baek, J., 2023, Unlocking happiness: assessing the monetary value of leisure activities on subjective well-being, *Healthcare*, 11 (21), 2884.
- Choi, S.H. and Fu, X., 2015, Re-examining the dimensionality of leisure motivation and leisure satisfaction in a multicultural context: Evidence from Macau, *Humanities & social sciences reviews*, 3 (1), 06-10.
- Choi, S.H. and Yoo, Y.J., 2017, Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: proposing leisure prioritization and justification, *World leisure journal*, 59 (2), 140-155.
- Christopoulos, D.T., 2014, *A simple definition of time*, no, June.
- Chun, S., Lee, S., Heo, J., Ryu, J. and Lee, K. H., 2022, Leisure activity, leisure satisfaction, and hedonic and eudaimonic well-being among older adults with cancer experience, *Psychological reports*, 00332941221123236.
- Chun, S.B., Kim, M.J., Park, C. and Lee, C.W., 2019, Socioeconomic status and leisure-time sports participation among Koreans, *Leisure/Loisir*, 43 (1), 103-124.

- Chung, J.W., Rhee, Y.C., Boyd, J., Choi, W.B. and Ha, J.P., 2020, The effect of leisure participation on the relationship between the leisure satisfaction and perceived stress: perspective of US college students, *한국체육과학회지*, 29 (4), 599-609.
- Chung, P.K., Liu, J.D. and Chen, W.P., 2013, Perceived constraints on recreational sport participation: evidence from Chinese university students in Hong Kong, *World leisure journal*, 55 (4), 347-359.
- Chyi, H. and Mao, S., 2012, The determinants of happiness of China's elderly population, *Journal of happiness studies*, 13, 167-185.
- Corcoran-Shannon, A.M., 2018, *What happened to the nationwide recreation plan? A rhetorical history of the outdoor recreation resources review commission and the bureau of outdoor recreation, 1958-1973*, Thesis (Master's Degree), Northern Arizona University.
- Cordes, K.A. and Ibrahim, H.M., 1999, *Applications in recreation and leisure: for today and the future*, McGraw-Hill Book Company Europe, ISBN: 0-07-092132-6.
- Coyle, C.P., Lesnik-Emas, S. and Kinney, W.B., 1994, Predicting life satisfaction among adults with spinal cord injuries, *Rehabilitation psychology*, 39 (2), 95.
- Crawford, D.W. and Godbey, G., 1987, Reconceptualizing barriers to family leisure, *Leisure sciences*, 9 (2), 119-127.
- Crossley, A. and Langdridge, D., 2005, Perceived sources of happiness: A network analysis, *Journal of happiness studies*, 6, 107-135.
- Cunningham, P.H. and Bartuska, T., 1989, The relationship between stress and leisure satisfaction among therapeutic recreation personnel, *Therapeutic recreation journal*, 23 (3), 65-70.
- Çakır, O., 2017a, *Boş zaman kavramı*, Rekreasyonel liderlik ve turist rehberliği kavram ve kuramlar üzerinden bir analiz, In: Akoğlan Kozak, M. (ed.), Bölüm 1, Detay Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-605-2323-12-0, 6-29.

- Çakır, O., 2017b, *Rekreasyon kavramı ve teorileri*, Rekreasyonel liderlik ve turist rehberliği kavram ve kuramlar üzerinden bir analiz, İçinde: Akoğlu Kozak, M. (ed.), Bölüm 2, Detay Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-605-2323-12-0, 36-54.
- Çakır, V., 2007, Tüketici ilgilenimini ölçmek, *Selçuk iletişim*, 4 (4), 163-180.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş., 2021, *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: spss ve lisrel uygulamaları*, Pegem Akademi, ISBN: 978-605-5885-67-0.
- De la Barre, S., Stone, G., McKeown, J. and Schroeder, J., 2020, Thinking about leisure during a global pandemic, *World leisure journal*, 62 (4), 306-310.
- Decloe, M.D., Kaczynski, A.T. and Havitz, M.E., 2009, Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity, *Journal of leisure research*, 41 (1), 73-91.
- Demir, C. ve Demir, N., 2006, Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama, *Ege academic review*, 6 (1), 36-48.
- Demiral, Ş. ve Chaushev, O.R., 2019, Geleneksel sporlarımızdan kuşak güreşi sporcu ve yöneticilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi, *Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 21 (3), 56-72.
- Demirel, M. ve Harmandar, D., 2009, Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi, *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 6 (1), 838-846.
- Denkel, M., 2020, *Kentleşme ve rekreasyon*, Rekreasyon paradigması, İçinde: Taşkın, C. (ed.), Bölüm 9, Gazi Kitabevi, Ankara, ISBN: 978-625-7855-11-2, 163-184.
- DeWall, B.J., 1983, *Leisure satisfaction profiles of selected american indians, anglo americans, and hispanic americans*, Thesis (PhD), The University of New Mexico.
- Diener, E., 1984, Subjective well-being, *Psychological bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E., 2006, Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being, *Journal of happiness studies*, 7, 397-404.

- Doğan, M., Elçi, G. ve Gürbüz, B., 2019, Serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi: akademisyenler üzerine bir araştırma, *Spormetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 17 (1), 154-164.
- Doğan, T. ve Akıncı Çötök, N., 2011, Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4 (36), 165-172.
- Doğan, T., 2013, Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş, *Doğuş üniversitesi dergisi*, 14 (1), 56-64.
- Doğaner, S. and Balcı, V., 2018, Effect of regular physical activity on individuals' stress, happiness and leisure satisfaction levels, *Spormetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 16 (3), 132-148.
- Doistua, J., Lazcano, I. and Madariaga, A., 2020, Self-managed leisure, satisfaction, and benefits perceived by disabled youth in northern Spain, *Frontiers in psychology*, 11, 716.
- Dünya Sağlık Örgütü, "Fiziksel aktivite tanımı", Erişim Tarihi: 19 Kasım 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Dziuba, S.T., Ingaldi, M. and Zhuravskaya, M., 2020, Employees' job satisfaction and their work performance as elements influencing work safety, *System safety: human-technical facility-environment*, 2 (1), 18-25.
- Eastwood, J.D., Frischen, A., Fenske, M.J. and Smilek, D., 2012, The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention, *Perspectives on psychological science*, 7 (5), 482-495.
- Edginton, C.R., 2007, The world leisure organization: promoting social, cultural and economic transformation, *LICERE-Revista do programa de pós-graduação interdisciplinar em estudos do lazer*, 10 (2), 1-15.
- Edginton, C.R., DeGraaf, D.G., Dieser, R.B. and Edginton, S.R., 2006, *Leisure and satisfaction foundational perspectives*, Mc Graw Hill, ISBN: 978-0-07-288-507-1.

- Eken, İ., 2021, *Üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi*, Gündoğdu, C., (ed.), Efe Akademi Yayınevi, İstanbul, ISBN: 978-625-8496-90-1.
- Ekinci, N.E. and Yalcin, H., 2019, Leisure involvement level of 40 and over aged individuals, *Journal of educational issues*, 5 (2), 170-181.
- El-Din Ouf, A.S. and El-Zafarany, N.A., 2018, Happiness and leisure in the Public Place A historical study of Egypt from Ancient Egyptian Age through Coptic Age, *Journal of urban research*, 29 (1), 167-184.
- Erol, D. ve Koçak, E., 2021, *Rekreasyon alanlarının planlanmasında ve yönetiminde kullanılan yöntemlerin evrimi*, Açık ve kapalı alan rekreasyonu, İçinde: Gaberli, Ü. ve Yağmur, Y. (ed.), Bölüm 8, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-625-417-284-7, 131-152.
- Eskiler, E., Yıldız, Y. and Ayhan, C., 2019, The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports, *Turkish journal of sport and exercise*, 21 (1), 16-20.
- Farmer, R. and Sundberg, N.D., 1986, Boredom proneness: The development and correlates of a new scale, *Journal of personality assessment*, 50 (1), 4-17.
- Fisher, J.J., Kaitelidou, D. and Samoutis, G., 2019, Happiness and physical activity levels of first year medical students studying in Cyprus: a cross-sectional survey, *BMC medical education*, 19 (1), 1-7.
- Flintoff, A. and Scraton, S., 2001, Stepping into active leisure? Young women's perceptions of active lifestyles and their experiences of school physical education, *Sport, education and society*, 6 (1), 5-21.
- Fornell, C. and Larcker, D.F., 1981, Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error, *Journal of marketing research*, 18 (1), 39-50.
- Fourie, E., Meyer, C. du P. and Wilders, C.J., 2004, Happiness and quality of life in relation to ageing and participation in recreation activities, *South african journal for research in sport, physical education and recreation*, 26 (2), 51-65.

- Fraguela-Vale, R., Varela-Crespo, L., Varela-Garrote, L. and Carretero-García, M., 2021, The influence of gender and family educational background on leisure satisfaction among Spanish adolescents, *International journal of adolescence and youth*, 26 (1), 391-404.
- Frey, B. and Stutzer, A., 2002, The economics of happiness, *World economics*, 3 (1), 25-42.
- Freysinger, V.J., 1995, The dialectics of leisure and development for women and men in mid-life: An interpretive study, *Journal of leisure research*, 27 (1), 61-84.
- Gazeloğlu, C. ve Erkıılıç, E., 2020, *Bilimsel araştırmalarda temel örnekleme yöntemleri*, Detay Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-605-254-329-0.
- Geng, W., Wan, Q., Wang, H., Dai, Y., Weng, L., Zhao, M., Lei, Y. and Duan, Y., 2023, Leisure involvement, leisure benefits, and subjective well-being of bicycle riders in an urban forest park: the moderation of age, *Forests*, 14 (8), 1676.
- Goldberg, Y.K., Eastwood, J.D., LaGuardia, J. and Danckert, J., 2011, Boredom: An emotional experience distinct from apathy, anhedonia, or depression, *Journal of social and clinical psychology*, 30 (6), 647-666.
- Gomez-Baya, D., Gaspar, T., Corrêa, R., Nicoletti, J.A., Garcia-Moro, F.J., 2023, Leisure time activities and subjective happiness in early adolescents from three ibero-american countries: the cases of Brazil, Chile and Spain, *Children*, 10, 1058, 1-11.
- Gökçe, H. ve Orhan, K., 2011, Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması, *Spor bilimleri dergisi*, 22 (4), 139-145.
- Gulam, A., 2016, Recreation–need and importance in modern society, *International journal of physiology, nutrition and physical education*, 1 (2), 157-160.
- Güçlü, N., 2001, Zaman yönetimi, *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, 25 (25), 87-106
- Gül Güneş, S., 2021, *Boş zaman, rekreasyon ve turizm: Kavramsal çerçeve*, Rekreasyon disiplinlerarası yaklaşım ve örnek olaylar, Gül Güneş, S. ve Varol, F. (ed.), Bölüm 1, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-625-439-749-3, 1-30.
- Gül, T., 2014, *Rekreasyon olgusuna genel yaklaşım*, Rekreasyona giriş, İçinde: Yaylı, A. (ed.), Bölüm 1, Detay Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-605-4940-53-0, 2-67.

- Güler, K. ve Usluca, M., 2021, Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Uluslararası anadolu sosyal bilimler dergisi*, 5 (1), 372-383.
- Güneş, G., 2020, *Boş zaman motivasyonu*, Rekreasyon paradigması, İçinde: Taşkın, C. (ed.), Bölüm 6, Gazi Kitabevi, Ankara, ISBN: 978-625-7855-11-2, 105-126.
- Güngörmüş, H.A., 2007, *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Güngörmüş, H.A., Satılmış, S.E., Karabulut, R., Karakullukçu, Ö.F., 2019, Serbest Zaman İlgilenimi ve yaşam kalitesi ilişkisi: yoga katılımcıları örneği, *4.Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum Kongresi*, 6-8 Aralık 2019, Denizli.
- Gürbüz, B., Çimen, Z. ve Aydın, İ., 2018, Serbest zaman ilgilenim ölçeği: Türkçe formu geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Spormetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 16 (4), 256-265.
- Gürbüz, B., Kara, F.M. ve Sarol, H., 2017, Türk kadınlarının serbest zamanda sıkılma algısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi, *Atatürk üniversitesi beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 19 (4), 188-198.
- Gürbüz, B., Öncü, E. ve Emir, E., 2020, Boş zaman engelleri ölçeği: Kısa formunun yapı geçerliğinin test edilmesi, *Spor ve performans araştırmaları dergisi*, 11 (2), 120-131.
- Gürbüz, M. ve Aydın, A.H., 2012, Zaman kavramı ve yönetimi, *KSU journal of social sciences*, 9 (2), 1-20.
- Gürbüz, S. ve Bayık, M.E., 2018, Aracılık Modellerinin Analizinde Modern Yaklaşım: Baron ve Kenny Yöntemi Artık Terk edilmeli mi?, *6. Örgütsel Davranış Kongresi Bildiriler Kitabı*, 2-3 Kasım 2018 Isparta.
- Gürbüz, S. ve Bayık, M.E., 2021, Aracılık Modellerinin Analizinde Yeni Yaklaşım: Baron ve Kenny' nin Yöntemi Hâlâ Geçerli mi?, *Türk psikoloji dergisi*, 37 (88), 1-14.

- Gürbüz, S., 2021, *AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi*, Seçkin Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-975-02-7003-1.
- Güzel Gürbüz, P., Yavaş Tez, Ö. ve Esentaş, M., 2020, Serbest zaman doyumunun mutluluk üzerindeki etkisinde cinsiyetin düzenleyici rolü, *Manisa celal bayar üniversitesi sosyal bilimler dergisi*, 18 (4), 283-296.
- Hacıoğlu, N. Gökdeniz, A. ve Dinç, Y., 2017, *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi (örnek animasyon uygulamaları)*, Bölüm 2, Detay Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-975-8326-63-1, 13-35.
- Haller, M., Hadler, M. and Kaup, G., 2013, Leisure time in modern societies: A new source of boredom and stress?, *Social indicators research*, 111, 403-434.
- Hashimoto, S. and Atsumi, N., 2015, A study on the relationship between the leisure activities and the feeling of happiness of aged person, *Journal of japan society of civil engineers, Ser. D3 (Infrastructure Planning and Management)*, 71 (5), 567–576.
- Havitz, M.E. and Dimanche, F., 1997, Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances, *Journal of leisure research*, 29 (3), 245-278.
- Havitz, M.E. and Dimanche, F., 1999, Leisure involvement revisited: Drive properties and paradoxes, *Journal of leisure research*, 31 (2), 122–149.
- Havitz, M.E. and Mannell, R.C., 2005, Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities, *Journal of leisure research*, 37 (2), 152-177.
- Havitz, M.E., Kaczynski, A.T. and Mannell, R.C., 2013, Exploring relationships between physical activity, leisure involvement, self-efficacy, and motivation via participant segmentation, *Leisure sciences*, 35 (1), 45-62.
- Hawkins, B., Foose, A.K. and Binkley, A.L., 2004, Contribution of leisure to the life satisfaction of older adults in Australia and the United States, *World leisure journal*, 46 (2), 4-12.
- Hayes, A.F., 2018, *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*, New York: The Guilford Press.

- Hazar, A., 2022, *Rekreasyon ve animasyon*, Detay Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-975-8326-09-0.
- Hendricks, G., Savahl, S. and Florence, M., 2015, Adolescent peer pressure, leisure boredom, and substance use in low-income Cape Town communities, *Social behavior and personality*, 43 (1), 99-109.
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C. and Gilg, V., 2020, Regular physical activity, short-term exercise, mental health, and well-being among university students: the results of an online and a laboratory study, *Frontiers in psychology*, 11, 509.
- Hill, A.B. and Perkins, R.E., 1985, Towards a model of boredom, *British journal of psychology*, 76 (2), 235-240.
- Hills, P. and Argyle, M., 1998, Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality, *Personality and individual differences*, 25 (3), 523-535.
- Hills, P. and Argyle, M., 2002, The oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being, *Personality and individual differences*, 33 (7), 1073-1082.
- Ho, J.T.S., 1996, Stress, health and leisure satisfaction: the case of teachers, *International journal of educational management*, 10 (1), 41-48.
- Ho, T.S., 2018, An exploration of relationship among leisure involvement, leisure benefits, quality of life, and training effects of collegiate athletes, *International journal of organizational innovation*, 10 (4), 327-344.
- Holland, J.W., 2002, *Black recreation: A historical perspectives*, Rowman & Littlefield.
- Hori, M. and Kamo, Y., 2018, Gender differences in happiness: The effects of marriage, social roles, and social support in East Asia, *Applied research in quality of life*, 13, 839-857.
- Hosseini, R.A., Ahmadi, A. and Nezakati, K., 2012, Relationship between happiness dimensions and indexes of quality of doing physical activity among boy students in high school, *Iranian journal of health and physical activity*, 3 (2), 43-48.

- Hribernik, J. and Mussap, A.J., 2010, Research note: Leisure satisfaction and subjective wellbeing, *Annals of leisure research*, 13 (4), 701-708.
- Huang, C.E., Tsai, C.Y. and Lee, S.C. 2014, A study of the influence of college students' exercise and leisure motivations on the leisure benefits—using leisure involvement as a moderator, *International journal of humanities and social sciences*, 8 (8), 2427-2431.
- Huang, C.Y., 2003, *The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan*, Thesis (PhD), The Faculty of the Graduate School of the University of the Incarnate Word.
- Huck, S.W., 2012, *Reading statistics and research*, Boston, Pearson.
- Hur, S.E., Oh, Y.C., Song, Y.S. and Moon, H.W., 2019, The effects of the exercise commitment of university water sport participants on leisure satisfaction, *Journal of sport and applied science*, 3 (2), 1-10.
- Hurd, A.R., Anderson, D.M. and Mainieri, T.L., 2023, *Kraus' recreation and leisure in modern society*, Jones & Bartlett Learning, ISBN: 9781284205039.
- Iso-Ahola, S.E. and Crowley, E.D., 1991, Adolescent substance abuse and leisure boredom, *Journal of leisure research*, 23 (3), 260-271.
- Iso-Ahola, S.E. and Weissinger, E., 1987, Leisure and boredom, *Journal of social and clinical psychology*, 5 (3), 356–364.
- Iso-Ahola, S.E. and Weissinger, E., 1990, Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale, *Journal of leisure research*, 22 (1), 1-17.
- Iso-Ahola, S.E., Jackson, E. and Dunn, E., 1994, Starting, ceasing, and replacing leisure activities over the life-span, *Journal of leisure research*, 26 (3), 227-249.
- Iulian-Doru, T. and Maria, T., 2013, Leisure sports activities impact on adults personal development and quality of life, *Procedia-social and behavioral sciences*, 84, 1090-1094.

- Iwasaki, Y., 2007, Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?, *Social indicators research*, 82 (2), 233-264.
- Iwasaki, Y., Coyle, C.P. and Shank, J.W., 2010, Leisure as a context for active living, recovery, health and life quality for persons with mental illness in a global context, *Health promotion international*, 25 (4), 483-494.
- İskender, A., 2018, *Boş zamanda sıkılma algısı ile üniversite öğrencilerinin riskli davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde çok boyutlu algılanan sosyal destek araçlarının rolü*, Doktora, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- James-Jolly, M., 2015, *The relationship between quality of life, enjoyment, and enduring involvement for aging adults who sail*, Thesis (Master's Degree), California State University.
- Jamrozy, U., Backman, S.J. and Backman, K.F., 1996, Involvement and opinion leadership in tourism, *Annals of tourism research*, 23 (4), 908-924.
- Jang, J.Y., 2021, The effect of leisure satisfaction and psychological well-being among screen golf participants, *Journal of advanced researches and reports*, 1 (3), 75-82.
- Janssen, E., Sugiyama, T., Winkler, E., De Vries, H., Te Poel, F. and Owen, N., 2010, Psychosocial correlates of leisure-time walking among Australian adults of lower and higher socio-economic status, *Health education research*, 25 (2), 316-324.
- Janus, E. and Smrokowska-Reichmann, A., 2019, Level of happiness and happiness-determining factors perceived by women aged over 60 years, *Journal of women & aging*, 31 (5), 403-418.
- Jenkins, J.M. and Pigram, J.J., 2003, *Encyclopedia of leisure and outdoor recreation*, London and New York, Routledge Taylor & Francis Group.
- Jensen, C.R. and Guthrie, S., 2006, *Outdoor recreation in America*, Human Kinetics.
- Jensen, C.R., 1985, *Outdoor recreation in America*, Burgess Publishing Company, Minnesota, ISBN: 0-8087-1082-6.

- Jiang, J., Zhang, J., Zheng, C., Zhang, H. and Zhang, J., 2020, Natural soundscapes in nature-based tourism: leisure participation and perceived constraints, *Current issues in tourism*, 23 (4), 485-499.
- Jiang, W., Luo, L. and Guan, H., 2021, Gender difference in the relationship of physical activity and subjective happiness among chinese university students, *Front. psychol.*, 12:800515.
- Jokić, B. and Purić, D., 2020, Does cultural participation make us happier? Favorite leisure activities and happiness in a representative sample of the Serbian population, *Kultura*, (169), 377-393.
- Jun, Y. and Song, Y., 2016, The moderating effect of the leisure satisfaction in the job stress on job satisfaction of nurses on shift work, *Korean journal of occupational health nursing*, 25 (3), 208-215.
- Jung, S.J., 2020, The Effect of leisure activities on school life satisfaction in teenagers-the intermediation effect of happiness and life satisfaction, *International journal of advanced culture technology*, 8 (3), 106-113.
- Juniu, S., 2009, The transformation of leisure, *Leisure/Loisir*, 33 (2), 463-478.
- Kabanoff, B., 1982, Occupational and sex differences in leisure needs and leisure satisfaction, *Journal of organizational behavior*, 3 (3), 233-245.
- Kandemir, D., Atakan, S.S. ve Demirci, C., 2013, İlgiilenim kavramı ve Türkçe ilgiilenim ölçeklerinin değerlendirilmesi: Tüketici ilgiilenimi, sürekli ilgiilenim ve satın alma kararı ilgiilenimi, *İktisat işletme ve finans*, 28 (330), 21-48.
- Kara, F.M. ve Gücal, A.Ç., 2016, Akademisyenlerde işkolikliğın belirlenmesinde serbest zamanda sıkılma algısının rolü, *Başkent üniversitesi sağıık bilimleri fakültesi dergisi*, 1 (1), 48-63.
- Kara, F.M., Gurbuz, B. and Oncu, E., 2014, Leisure boredom scale: The factor structure and the demographic differences, *Turkish journal of sport and exercise*, 16 (2), 28-35.

- Kara, F.M., Gürkan, R.K., Karaca, G. and Ugurlu, A., 2023a, The relationship between perception of leisure boredom, motivation for participation in physical activity and presenteeism, *CBÜ beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 18 (2), 535-550.
- Kara, F.M., Karaca, G., Uğurlu, A. ve Gürkan, R.K., 2023b, Sıkılmış ve kaybolmuş: üniversite öğrencilerinde serbest zamanlarda sıkılma algısının başarı yönelimlerini yordama gücü, *EKEV akademi dergisi*, (95), 83-93.
- Kara, F.M., Sarol, H., Gürbüz, B. ve Gürkan, R.K., 2023c, Boreout at the office: The role of leisure boredom in predicting job burnout and social media addiction, *Journal of education and recreation patterns*, 4 (2), 401-414.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B., 2007, *Rekreasyon ve kentlileşme*, Gazi Kitabevi, Ankara, ISBN: 978-9944-165-52-5.
- Karaküçük, S., 1995, *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*, Ankara, ISBN: 975-95084-0-0.
- Karaküçük, S., 2019, *Boş zaman rekreasyon ve islamiyet*, Gazi kitabevi, Ankara, ISBN: 978-975-8396-41-2.
- Karasar, N., 2020, *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler*, Nobel Akademik, Ankara, ISBN: 978-605-5426-58-3.
- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B. ve Koçak, S., 2008, Serbest zaman tatmin ölçeğinin (SZTÖ-Uzun Versiyon) geçerlilik ve güvenirlik çalışması, *Spor bilimleri dergisi*, 19 (2), 80-91.
- Katsaiti, M.S., 2012, Obesity and happiness, *Applied economics*, 44 (31), 4101-4114.
- Kaufman, J.E., 1988, Leisure and anxiety: a study of retirees, *Adaptation & aging*, 11 (1), 1-10.
- Kaur, S., Arora, C. and Kaur, S., 2020, Effect of physical activity on perceived stress, sleep quality and subjective happiness during middle age, *Saudi journal of humanities and social sciences*, 5 (12), 730-739.

- Kaymaz, E. ve Ulema, Ş., 2022, *Rekreasyon ve boş zaman kavramı*, Rekreasyon kavram ve uygulamalar, İçinde: Eryılmaz, B. (ed.), Bölüm 1, Detay Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-605-254-663-5, 3-21.
- Kensinger, K.M., 2004, *Leisure experiences of young adults with developmental disabilities: a case study*, Thesis (PhD), University of Florida.
- Kesebir, P. and Diener, E., 2008, In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions, *Perspectives on psychological science*, 3 (2), 117-125.
- Kesebir, P., 2018, *Scientific answers to the timeless philosophical question of happiness*, Handbook of well-being, In: Diener, E., Oishi, S. & Tay, L. (ed.), Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Kesim, Ü., 2016, *İşyeri rekreasyonu*, Rekreasyon bilimi, İçinde: Karaküçük, S. (ed.), Bölüm 5, Gazi Kitabevi, Ankara, ISBN: 978-605-344-420-6, 127-153.
- Khan, S.I. and Hamad, H.Q., 2023, Relationship between leisure satisfaction and addiction to social media: case study on sports students of Lebanese French University, *Sport i turystyka. Środkowoeuropejskie czasopismo naukowe*, 3 (5), 83-97.
- Khazaei-Pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F. and Rahimi Ferooshani, A., 2015, Effects of physical exercise programme on happiness among older people, *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 22 (1), 47-57.
- Khine, M.S., 2013, *Application of structural equation modeling in educational research and practice*, Rotterdam: Sense Publishers.
- Kılbaş, Ş., 2010, *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme*, Gazi Kitabevi, Ankara, ISBN: 978-605-5804-65-7.
- Kil, N., Kim, J., Park, J. and Lee, C., 2021, Leisure boredom, leisure challenge, smartphone use, and emotional distress among US college students: are they interrelated?, *Leisure studies*, 40 (6), 779-792.

- Kim, B., Lee, Y. and Chun, S., 2010, An exploratory study examining the relationships between the leisure-related variables and subjective well-being of community residents, *Annals of leisure research*, 13 (4), 613-629.
- Kim, H., Kim, J., Lee, J. and Kim, J., 2022, Leisure types, coping, happiness, and life satisfaction among veterans, *American journal of health behavior*, 46 (3), 209-217.
- Kim, H.R. and Seong, M.J., 2020, The Relationship between participation motivation, fun factor, leisure satisfaction and continued exercise of elderly sports, *Journal of the korean applied science and technology*, 37 (4), 807-819.
- Kim, J., Byon, K.K. and Kim, J., 2021, Leisure activities, happiness, life satisfaction, and health perception of older Korean adults, *International journal of mental health promotion*, 23 (2), 155-166.
- Kim, J., Chun, S., Kim, H., Han, A. and Hodges, J.S., 2018, Contribution of leisure participation to personal growth among individuals with physical disabilities, *Therapeutic recreation journal*, 52 (3), 201-214.
- Kim, J., Lee, Y., Kil, N., Pitas, N.A. and Hwang, S., 2023a, Exploring the relationships across recreation specialization, leisure satisfaction, and happiness: The case of Korean hikers, *Leisure sciences*, 1-19.
- Kim, J., Park, C., Fish, M., Kim, Y.J. and Kim, B., 2023b, Are certain types of leisure activities associated with happiness and life satisfaction among college students?, *World leisure journal*, 1-14.
- Kim, J., Yoon, S. Y. and Cheon, H., 2006, A study on the relationship among leisure activity, leisure satisfaction, and job satisfaction, *Korean family resource management association*, 10 (3), 79-96.
- Kim, J.C. and Kim, B.J., 2023, Relationship between communication, leisure satisfaction, and exercise persistence among university sports club, *Korean journal of convergence science*, 12 (10), 1-16.

- Kim, K.S. and Kim, C.S., 2011, Relationship of leisure constraint, boredom and satisfaction among the private security agents, *The journal of the Korea contents association*, 11 (9), 459-468.
- Kim, K.S., Kim, P.S. and Kim, C.S., 2007, Relationship between leisure constraints, participation in sports for all and subjective happiness among private guards, *The journal of the korea contents association*, 7 (12), 167-178.
- Kim, S.H., 2018a, A study on the leisure satisfaction of members of soccer sports club as a life sport, *Journal of convergence for information technology*, 8 (4), 163-171.
- Kim, S.H., 2018b, The effect of life sports participation of life sports athletes in Mungyeong city on life satisfaction, *Journal of convergence for information technology*, 8 (1), 123-130.
- Kline, R.B., 2016, *Principles and practice of structural equation modeling*, The Guilford Press, London, ISBN: 978-1-4625-2334-4.
- Kohler, H.P., Behrman, J.R. and Skytthe, A., 2005, Partner + children = happiness? The effects of partnerships and fertility on well-being, *Population and development review*, 31 (3), 407-445.
- Koopmans, T.A., Geleijnse, J.M., Zitman, F.G. and Giltay, E.J., 2010, Effects of happiness on all-cause mortality during 15 years of follow-up: the arnhem elderly study, *Journal of happiness studies*, 11 (1), 113-124.
- Korkmaz, A.N., 2022, *Mutluluk üzerine: İnsan, kentler ve yaşam*, Siyasal Kitabevi, Ankara, ISBN: 978-625-7424-41-7.
- Korkutata, A., ve Özavci, R., 2022, *Rekreasyon kavramı*, Motivasyon iletişim sağlık boyutlarıyla rekreasyon, İçinde: Korkutata, A., ve Güven, E.Ö. (ed.), Bölüm 2, Efe Akademi Yayınları, İstanbul, ISBN: 978-605-73625-5-1, 25-39.
- Köse, E. ve Yerlisu Lapa, T., 2018, Serbest zaman engelleri ile serbest zaman kolaylaştırıcıları arasındaki ilişki: kanonik korelasyon analizi, *Researcher: social science studies*, 6 (3), 43-56.

- Krugman, H.E., 1965, The impact of television advertising: Learning without involvement, *Public opinion quarterly*, 29 (3), 349-356.
- Kuo, C.T., 2013, A study of the correlation between leisure benefits and behavioral intentions- Using bantou arts and cultural village as an example, *International review of management and business research*, 2 (4), 1065-1074.
- Kuo, Y.K., Wang, J.H., Kuo, T.H. and Ho, L.A., 2021, Leisure satisfaction influences learning performance among community college students, *SAGE open*, 11 (4), 1-11.
- Kyle, G., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W. and Jodice, L., 2007, A modified involvement scale, *Leisure studies*, 26 (4), 399-427.
- Kyle, G., Graefe, A., Manning, R. and Bacon, J., 2004, Effect of activity involvement and place attachment on recreationists' perceptions of setting density, *Journal of leisure research*, 36 (2), 209-231.
- Kyle, G.T. and Mowen, A.J., 2005, An examination of the leisure involvement—Agency commitment relationship, *Journal of leisure research*, 37 (3), 342-363.
- Labuschagne, N., Schreck, C.M. and Weilbach, J.T., 2023, Patterns of participation in active recreation and leisure boredom among university students, *South african journal for research in sport, physical education and recreation*, 45 (2), 46-62.
- Langa, C., 2013, Management of time resources for learning through individual study in higher education, *Procedia-social and behavioral sciences*, 76, 13-18.
- Layous, K. and Lyubomirsky, S., 2014, The how, why, what, when, and who of happiness, *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides*, 473-495.
- Lee, B. and Zhang, A., 2010, Women's leisure and leisure satisfaction in contemporary urban China, *World leisure journal*, 52 (3), 211-221.
- Lee, C., Choi, W., Lim, J. and Lee, W., 2023, Examining the long-term effect of leisure engagement, leisure satisfaction, and perceived discrimination on stress perception among Koreans with physical disabilities, *Journal of leisure research*, 1-19.

- Lee, C.J., Tseng, C.C. and Liu, M.Y., 2016, Study on community Tai Chi Chuan participants' leisure benefits and well-being: Using Taoyuan City as an example, *Technology and health care*, 24, 289-295.
- Lee, C.J., Wu, C.S. and Lin, C.T., 2012, Leisure activity and coping with stress: adolescents as case study, *Quality & quantity*, 46 (3), 979-991.
- Lee, E.Y., Yi, K.J., Walker, G.J. and Spence, J.C., 2017, Preferred leisure type, value orientations, and psychological well-being among east asian youth, *Leisure sciences*, 39 (4), 355–375.
- Lee, J., Kim, Y., Kim, J. and Kim, J., 2023, Leisure activities, life satisfaction, happiness, and health perception of older korean immigrants, *Innovation in aging*, 7 (S1), 941.
- Lee, K.J., Casper, J., Powell, R. and Floyd, M.F., 2023, African Americans' outdoor recreation involvement, leisure satisfaction, and subjective well-being, *Current psychology*, 42 (31), 27840-27850.
- Lee, K.J., Cho, S., Kim, E.K. and Hwang, S., 2020, Do more leisure time and leisure repertoire make us happier? An investigation of the curvilinear relationships, *Journal of happiness studies*, 21, 1727-1747.
- Lee, P.F., Lu, F.J.H., Gill, D.L., Chiu, Y.H., Kuo, Y.H. and Ho, C.C., 2023, The relationship between sufficient leisure time physical activity and happiness: An age stratification perspective, *Current psychology*, 42 (20), 17198-17205.
- Lee, S.Y., Kim, S.M., Lee, R.S. and Park, I.R., 2024, Effect of participation motivation in sports climbing on leisure satisfaction and physical self-efficacy, *Behavioral sciences*, 14, 76.
- Lee, T.H. and Shen, Y.L., 2013, The influence of leisure involvement and place attachment on destination loyalty: Evidence from recreationists walking their dogs in urban parks, *Journal of environmental psychology*, 33, 76-85.
- Lee, T.K., Yun, J.A. and Kang, I.S., 2022, The influences of leisure satisfaction and burnout on job satisfaction of clinical nurses, *Journal of industrial convergence*, 20 (5), 111-123.

- Lee, Y. and McCormick, B., 2004, Subjective well-being of people with spinal cord injury- does leisure contribute?, *Journal of rehabilitation*, 70 (3), 5-12.
- Lee, Y.D. and Lin, H.C., 2011, Leisure motivation and life satisfaction: Test of mediating effect of leisure benefit, *Journal of information and optimization sciences*, 32 (3), 749-761.
- Lee, Y.K., 2023, Gender differences in leisure: from the relationship between leisure type-time and time use satisfaction in Korea, *World leisure journal*, 65 (1), 79-100.
- Leitner, M.J. and Leitner, S.F., 2004, *Leisure enhancement*, New York, The Haworth Press.
- LePera, N., 2011, Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use, *The new school psychology bulletin*, 8 (2), 15-25.
- Lepp, A., 2018, Correlating leisure and happiness: the relationship between the leisure experience battery and the satisfaction with life scale, *Annals of leisure research*, 21 (2), 246-252.
- Leung, L. and Zhang, A.R., 2015, Predicting tablet use: A study of gratifications-sought, leisure boredom and multitasking, *Telematics and informatics*, 33 (2), 331-341.
- Li, J., Hsu, C.C. and Lin, C.T., 2019, Leisure participation behavior and psychological well-being of elderly adults: an empirical study of tai chi chuan in China, *International journal of environmental research and public health*, 16 (18), 3387.
- Li, J., Zeng, B. and Li, P., 2021, The influence of leisure activity types and involvement levels on leisure benefits in older adults, *Frontiers in public health*, 9:659263.
- Li, X., Su, X., Hu, X. and Yao, L., 2019, App users' emotional reactions and festival satisfaction: The mediating role of situational involvement, *Journal of travel & tourism marketing*, 36 (9), 980-997.
- Li, Y.T., Chen, S.J., Lin, K.J., Ku, G.C.M., Kao, W.Y. and Chen, I.S., 2022, Relationships among healthcare providers' job demands, leisure involvement, emotional exhaustion, and leave intention under the COVID-19 Pandemic, *Healthcare*, 11, 56.
- Li, Z., Ge, Y., Su, Z. and Huang, X., 2020, Audience leisure involvement, satisfaction and behavior intention at the Macau Science Center, *The electronic library*, 38 (2), 383-401.

- Liang, C., Wu, P.L., Lee, P.F. and Ho, C.C., 2021, Association of regular leisure-time physical activity with happiness among middle-aged and older adults in Taiwan, *International journal of environmental research and public health*, 18 (15), 8175.
- Liang, J., Yamashita, T. and Scott Brown, J., 2013, Leisure satisfaction and quality of life in China, Japan, and South Korea: A comparative study using AsiaBarometer 2006, *Journal of happiness studies*, 14, 753-769.
- Lin, C.H, Lin, S.H. and Wu, C.P., 2009, The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' Internet addiction, *Adolescence*, 44 (176), 993-1004.
- Lin, H.C., Chen, K.Y. and Kuo, K.P., 2014, Relationship between leisure involvement and subjective well-being: moderating effect of spousal support, *South african journal for research in sport, physical education and recreation*, 36 (1), 131-146.
- Lin, Y.T., Chen, M., Ho, C.C. and Lee, T.S., 2020, Relationships among leisure physical activity, sedentary lifestyle, physical fitness, and happiness in adults 65 years or older in Taiwan, *International journal of environmental research and public health*, 17 (14), 5235.
- Lisheng, W., Yan, L., Xinjie, P., 2020, Effects of leisure involvement on the well-being of elderly people: mediation effects of self-efficacy and flow experience, *Journal of shanghai university of sport*, 44 (9), 87-94.
- Liu, H. and Da, S., 2020, The relationships between leisure and happiness-A graphic elicitation method, *Leisure studies*, 39 (1), 111-130.
- Liu, H. and Yu, B., 2015, Serious leisure, leisure satisfaction and subjective well-being of Chinese university students, *Social indicators research*, 122, 159-174.
- Liu, H., 2014, Personality, leisure satisfaction, and subjective well-being of serious leisure participants, *Social behavior and personality: An international journal*, 42 (7), 1117-1125.
- Liu, H., Chen, X. and Zhang, H., 2021, Leisure satisfaction and happiness: the moderating role of religion, *Leisure studies*, 40 (2), 212-226.

- Lloyd, K.M. and Auld, C.J., 2002, The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement, *Social indicators research*, 57, 43-71.
- Lobo, F., 2013, Leisure, happiness and development: A global perspective, *International leisure review*, (2), 62-91.
- Lu, J. and Schuett, M.A., 2014, Examining the relationship between motivation, enduring involvement and volunteer experience: The case of outdoor recreation voluntary associations, *Leisure sciences*, 36 (1), 68-87.
- Lu, L. and Argyle, M., 1994, Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity, *The kaohsiung journal of medical sciences*, 10 (2), 89-96.
- Lu, L. and Hu, C.H., 2005, Personality, leisure experiences and happiness, *Journal of happiness studies*, 6, 325-342.
- Lu, L. and Kao, S.F., 2009, Leisure participation and leisure satisfaction: Moderating effects of personality traits, *運動與遊憩研究*, 3 (3), 1-11.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. and Schkade, D., 2005, Pursuing happiness: The architecture of sustainable change, *Review of general psychology*, 9 (2), 111-131.
- Ma, L. and Li, S., 2023, A Study on the relationship among father's leisure involvement, family leisure satisfaction and family well-being, *Journal of sociology and ethnology*, 5 (5), 103-111.
- Ma, S.M., MA, S.C. and Chen, S.F., 2022, The influence of triathletes' serious leisure traits on sport constraints, involvement, and participation, *Leisure studies*, 41 (1), 100-114.
- Mannell, R.C., 2007, Leisure, health and well-being, *World leisure journal*, 49 (3), 114-128.
- Manta, S.W., Del Duca, G.F., da Silva, K.S., Rech, C.R., Gomes, R.D.S., Maximiano, G.P. and Malta, D.C., 2020, Is the availability of open public spaces associated with leisure-time physical activity in Brazilian adults?, *Health promotion international*, 35 (1), e51-e58.
- Mardia, K.V., 1970, Measures of multivariate skewness and kurtosis with applications, *Biometrika*, 57 (3), 519-530.

- Martin, M., Sadlo, G. and Stew, G., 2006, The phenomenon of boredom, *Qualitative research in psychology*, 3 (3), 193-211.
- Maslow, A.H., 1943, A theory of human motivation, *Psychological review*, 50 (4), 370–396.
- Matsumoto, H., Sato, S., Asada, A. and Chiashi, K., 2018, Exploring the relationship among leisure engagement, affective and cognitive leisure involvement, and subjective happiness: A mediating role of leisure satisfaction, *World leisure journal*, 60 (2), 111-126.
- Matte, J., Fachinelli, A.C., Toni, D.D., Milan, G.S. and Olea, P.M., 2021, Relationship between leisure involvement, voluntary simplicity, leisure satisfaction, and experiential consumption, *Leisure sciences*, 1-20.
- Mausbach, B.T., Chattillion, E., Roepke, S.K., Ziegler, M.G., Milic, M., von Känel, R., Dimsdale, J.E., Mills, P.J., Patterson, T.L., Allison, M.A., Ancoli-Israel, S. and Grant, I., 2012, A longitudinal analysis of the relations among stress, depressive symptoms, leisure satisfaction, and endothelial function in caregivers, *Health psychology*, 31 (4), 433-440.
- McGinnis, L.P., Gentry, J.W. and Gao, T., 2008, The impact of flow and communitas on enduring involvement in extended service encounters, *Journal of service research*, 11 (1), 74-90.
- McHugh, S., Snape, B., Haworth, J. and Carson, J., 2016, Everyday leisure and happiness in worktown: a comparison of 1938 and 2014, *World leisure journal*, 58 (4), 276-284.
- McIntyre, N. and Pigram, J.J., 1992, Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers, *Leisure Sciences*, 14 (1), 3-15.
- McIntyre, N., 1989, The personal meaning of participation: Enduring involvement, *Journal of leisure research*, 21 (2), 167-179.
- McLean, D.D. and Hurd, A.R., 2012, *Kraus' recreation and leisure in modern society*, Jones & Bartlett Learning, LLC, ISBN: 978-0-7637-8159-0.

- McMeeking, D. and Purkayastha, B., 1995, "I can't have my mom running me everywhere": Adolescents, leisure, and accessibility, *Journal of leisure research*, 27 (4), 360-378.
- Medvedev, O.N. and Landhuis, C.E., 2018, Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life, *PeerJ*, 6:e4903.
- Mehrdadi, A., Sadeghian, S., Direkvand-Moghadam, A. and Hashemian, A., 2016, Factors affecting happiness: a cross-sectional study in the Iranian youth, *Journal of clinical and diagnostic research*, 10 (5), 1-3.
- Mercer, K.B. and Eastwood, J.D., 2010, Is boredom associated with problem gambling behaviour? It depends on what you mean by 'boredom', *International gambling studies*, 10 (1), 91-104.
- Meriç, S., 2021, *Demokratik toplum oluşturma aracı olarak rekreasyon*, Rekreasyon sosyolojisi, İçinde: Meriç, S. (ed.), Bölüm 7, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-625-417-059-1, 113-126.
- Merrifield, C. and Danckert, J., 2014, Characterizing the psychophysiological signature of boredom, *Experimental brain research*, 232 (2), 481–491.
- Meydan, C.H. ve Şeşen, H., 2015, *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları*, Detay Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-605-5437-01-5.
- Mikulas, W.L. and Vodanovich, S.J., 1993, The essence of boredom, *The psychological record*, 43 (1), 3.
- Minhat, H.S., and Mohd Amin, R., 2012, Socio demographic determinants of leisure participation among elderly in Malaysia, *Journal of community health*, 37, 840-847.
- Mohammadi, E., Batvandi, Z. and Saberi, A., 2015, Relationship between happiness and different levels of physical activity, *TRENDS in sport sciences*, 1 (22), 47-52.
- Molina-García, J., Castillo, I. and Queralt, A., 2011, Leisure-time physical activity and psychological well-being in university students, *Psychological reports*, 109 (2), 453-460.

- Moljord, I.E.O., Eriksen, L., Moksnes, U.K. and Espnes, G.A., 2011, Stress and happiness among adolescents with varying frequency of physical activity, *Perceptual and motor skills*, 113 (2), 631-646.
- Møller, V., 1991, *Lost generation found: black youth at leisure*, Youth Centre Project and Indicator Project, Indicator South Africa Issue Focus. pp.1-63.
- Moon, B.R., Lee, H.Y. and Seo, W.J., 2019, Testing differences of leisure satisfaction by demographic characteristics of MTB participants, *Journal of sport and applied science*, 3 (1), 27-34.
- Moon, T.Y. and Heo, C.U., 2011, Impact of participation in sport for all on leisure satisfaction, psychological wellbeing and subjective wellbeing, *Journal of the Korea academia-industrial cooperation society*, 12 (9), 3984-3993.
- Mouratidis, K., 2019, Built environment and leisure satisfaction: The role of commute time, social interaction, and active travel, *Journal of transport geography*, 80, 102491.
- Moynihan, A.B., Igou, E.R. and van Tilburg, W.A.P., 2021, Existential escape of the bored: A review of meaning-regulation processes under boredom, *European review of social psychology*, 32 (1), 161-200.
- Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H.A., Sevindi, T. ve Gürbüz, B., 2011, Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması, *Selçuk üniversitesi beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 13 (1), 54-61.
- Muzindutsi, P.F. and Masango, Z., 2015, Determinants of leisure satisfaction among undergraduate students at a South African University, *International journal of business and management studies*, 7 (2), 1-15.
- Muzindutsi, P.F. and Viljoen, D., 2016, Socio-demographic factors influencing leisure attitude among undergraduate students at a South African university, *International journal of social sciences and humanity studies*, 8 (1), 103-115.
- Naylor, M.E. and Havitz, M., 2017, Enduring and situational involvement among hockey enthusiasts, *Leisure/Loisir*, 41 (2), 165-183.

- Ngai, V.T., 2005, Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China, *Leisure studies*, 24 (2), 195-207.
- Nikolakakis, N., Dragioti, E., Paritsis, N., Tsamakis, K., Christodoulou, N.G. and Rizos, E.N., 2019, Association between happiness and psychopathology in an elderly regional rural population in Crete, *Psychiatrike= Psychiatriki*, 30 (4), 299-310.
- Obidovna, D.Z. and Sulaymonovich, D.S., 2022, Physical activity and its impact on human health and longevity, *Достижения науки и образования*, 2 (82), 120-126.
- Ogbeide, O.A. and Bruwer, J., 2013, Enduring involvement with wine: predictive model and measurement, *Journal of wine research*, 24 (3), 210-226.
- Oh, S.S., Caldwell, L.L. and Oh, S.Y., 2001, An examination of leisure constraints, participation in creative activities and hobbies, and leisure boredom in a sample of Korean adults, *World leisure journal*, 43 (2), 30-38.
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S. and Galinha, I.C., 2013, Concepts of happiness across time and cultures, *Personality and social psychology bulletin*, 39 (5), 559-577.
- Orcutt, J.D., 1984, Contrasting effects of two kinds of boredom on alcohol use, *Journal of drug issues*, 14 (1), 161-173.
- O'Sullivan, E., 2006, *Power, promise, potential, and possibilities of parks, recreation, and leisure*, Introduction to recreation and leisure, In: Human Kinetics (Ed.), Part 1, Human Kinetics, ISBN:0-7360-5781-1, 3-16.
- Özavci, R. ve Özdayi, N., 2023, *Bir boş zaman sorunsalı olarak gençlerde sıkılma dürtüsü*, Rekreasyonda güncel konular ve yeni trendler, İçinde: Tezcan, E. ve Kusan, O. (ed.), Bölüm 13, Efe Akademik Yayıncılık, İstanbul, ISBN: 978-625-6504-34-9.
- Öztürk, Y., 2021, *Modern toplumda rekreasyon ihtiyacı ve fayda farkındalığı*, Rekreasyon ve turizm araştırmaları, İçinde: Kül Avan, S., Şimşek, E.K., Yayla, Ö. ve Birinci, M.C. (ed.), Bölüm 1, Çizgi Kitabevi, ISBN: 978-605-196-642-7, 7-13.

- Palen, L.A., Patrick, M.E., Gleeson, S.L., Caldwell, L.L., Smith, E.A., Wegner, L. and Flisher, A.J., 2010, Leisure constraints for adolescents in Cape Town, South Africa: A qualitative study, *Leisure sciences*, 32 (5), 434-452.
- Pan, S.L., Wu, H.C., Morrison, A.M., Huang, M.T. and Huang, W.S., 2018, The relationships among leisure involvement, organizational commitment and well-being: Viewpoints from sport fans in Asia, *Sustainability*, 10 (3), 740.
- Park, K.H., Kim, H. and Park, S., 2021, Leisure factors predicting the happiness of self-employed workers in South Korea, *International journal of environmental research and public health*, 18, 9852.
- Park, K.R., 2009, The effect of leisure activities and leisure satisfaction on subjective well-being of the pre-elderly, *Korean journal of human ecology*, 18 (2), 287-300.
- Park, K.W., Lee, C.W. and Mim, J.K., 2016, Effect of serious leisure experience on the leisure satisfaction among senior sport games participants, *Journal of physical education and sport*, 16 (1), 584-591.
- Park, S., Kim, J., Nam, S. and Kwon, J., 2017, Leisure constraints, leisure constraints negotiation and recreation specialization for water-based tourism participants in Busan, *Asian social science*, 13 (10), 159-167.
- Park, S., Yoon, H., Koo, C. and Lee, W.S., 2021, Role of the leisure attributes of shared bicycles in promoting leisure benefits and quality of life, *Sustainability*, 13 (2), 739.
- Parker, C. and Mathews, B.P., 2001, Customer satisfaction: contrasting academic and consumers' interpretations, *Marketing intelligence & planning*, 19 (1), 38-44.
- Passig, D., 2005, Future-time-span as a cognitive skill in future studies, *Futures research quarterly*, 19 (4), 27-47.
- Patria, B., 2022, Modeling the effects of physical activity, education, health, and subjective wealth on happiness based on Indonesian national survey data, *BMC public health*, 22 (1), 959.

- Patterson, I., Pegg, S. and Dobson-Patterson, R., 2000, Exploring the links between leisure boredom and alcohol use among youth in rural and urban areas of Australia, *Journal of park & recreation administration*, 18 (3), 53-75.
- Paul, K.B., 1990, *Leisure satisfaction and job satisfaction: Their interrelation and use in prediction of organizationally relevant outcomes*, Thesis (PhD), Bowling Green State University.
- Pearson, Q.M., 1998, Job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health, *The career development quarterly*, 46 (4), 416-426.
- Pearson, Q.M., 2008, Role overload, job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health among employed women, *Journal of counseling & development*, 86 (1), 57-63.
- Perone, S., Anderson, A.J. and Weybright, E.H., 2023, Older and wiser? age-related change in state and trait boredom during adolescence and associations with neural correlates of self-regulation, *Adaptive human behavior and physiology*, 9, 141-157.
- Philipp, S.F., 1997, Race, gender, and leisure benefits, *Leisure sciences*, 19 (3), 191-207.
- Philipp, S.F., 1998, Race and gender differences in adolescent peer group approval of leisure activities, *Journal of leisure research*, 30 (2), 214-232.
- Poulin, V., Carbonneau, H., Provencher, V., Rochette, A., Giroux, D., Verreault, C. and Turcotte, S., 2019, Participation in leisure activities to maintain cognitive health: perceived educational needs of older adults with stroke, *Loisir et société/society and leisure*, 42 (1), 4-23.
- Pradeep, P., 2022, *To study the effect of internet usage over leisure time satisfaction and its consequences among young indian adult users*, Thesis (Master's Degree), Mahatma Gandhi University.
- Quirke, L., 2015, Searching for joy: The importance of leisure in Newcomer settlement, *Journal of international migration and integration*, 16, 237-248.

- Rad, F., Mohammadzadeh, H. and Mohammadzadeh, F., 2015, A study on relationship between leisure time and youth happiness (Case study: The youth of 15-29 in Marand), *Strategic studies on youth and sports*, 14 (28), 137-152.
- Ragheb, M.G. and Griffith, C.A., 1982, The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons, *Journal of leisure research*, 14 (4), 295-306.
- Ragheb, M.G. and Tate, R.L., 1993, A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction, *Leisure studies*, 12 (1), 61-70.
- Ragheb, M.G., 1980, Interrelationships among leisure participation leisure satisfaction and leisure attitudes, *Journal of leisure research*, 12 (2), 138-149.
- Ranaweera, L.N.A., 2020, *The role of leisure activities in the wellbeing of musicians*, Thesis (PhD), Manchester Metropolitan University.
- Rauter, S. and Doupona Topič, M., 2011, Perspectives of the sport-oriented public in Slovenia on extreme sports, *Kinesiology*, 43 (1), 82-90.
- Raykov, T. and Marcoulides, G.A., 2008, *An introduction to applied multivariate analysis*, New York: Routledge.
- Ridinger, L.L., Funk, D.C., Jordan, J.S. and Kaplanidou, K., 2012, Marathons for the masses: Exploring the role of negotiation-efficacy and involvement on running commitment, *Journal of leisure research*, 44 (2), 155-178.
- Ross, A., Cloutier, S. and Searle, M., 2019, The association between leisure time physical activity and happiness: Testing the indirect role of health perception, *Journal of community psychology*, 47 (5), 1169-1183.
- Rupp, D.E. and Vodanovich, S.J., 1997, The role of boredom proneness in self-reported anger and aggression, *Journal of social behavior & personality*, 12 (4), 925-936.
- Ryu, J., Heo, J., Ellis, G. and Widmer, M.A., 2022, Leisure, eudaimonic behavior, physical activity and well-being of older adults, *Journal of leisure research*, 1-20.

- Sarıbaş, Ö., 2020, *Rekreasyon ve kent (şehir)*, Rekreasyon: tarihsel gelişim, teoriler, farklı alanlarla ilişkiler ve güncel gelişmeler, İçinde: Yağmur, Y. ve Geberli, Ü. (ed.), Bölüm 11, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-625-7296-30-4, 185-198.
- Sarol, H., 2017, Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi, *Journal of human sciences*, 14 (4), 4354-4364.
- Sato, M., Yoshida, M., Wakayoshi, K. and Shonk, D.J., 2017, Event satisfaction, leisure involvement and life satisfaction at a walking event: The mediating role of life domain satisfaction, *Leisure studies*, 36 (5), 605-617.
- Sayım, F., 2023, *Sosyal bilimlerde araştırma ve tez yazım yöntemleri*, Seçkin Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-975-02-8322-2.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. and Müller, H., 2003, Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures, *Methods of psychological research online*, 8 (2), 23-74.
- Schmiedeberg, C. and Schröder, J., 2017, Leisure activities and life satisfaction: An analysis with German panel data, *Applied research in quality of life*, 12, 137-151.
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A., Zhang, X.C. and Margraf, J., 2016, The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy, *International journal of clinical and health psychology*, 16 (1), 1-10.
- Schulz, P., Schulte, J., Raube, S., Disouky, H. and Kandler, C., 2018, The role of leisure interest and engagement for subjective well-being, *Journal of happiness studies*, 19, 1135-1150.
- Seemann, C.R., 2019, *Waiting to be bored: a case for anticipatory boredom with physiological and other correlates*, Thesis (PhD), The New School.
- Selçuk, H. ve Akar, A., 2021, Akademide zaman yönetimi tutumlarında cinsiyetin faktörü: Bir vakıf üniversitesinde araştırma, *Journal of life economics*, 8 (4), 523-532.
- Serdar, E. ve Demirel, M., 2020, Algılanan stres ile serbest zaman doyumu arasındaki ilişki: spor bilimleri öğrencileri örneği, *Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 22 (3), 54-64.

- Serdar, E. ve Harmandar Demirel, D., 2022, Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumları ile serbest zamanda sıkılma algıları arasındaki ilişki, *Gençlik araştırmaları dergisi*, 10 (27), 1-14.
- Serdar, E., 2020, Serbest zaman fayda ile mutluluk arasındaki ilişki: Spor bilimleri fakülteleri öğrencileri, *Turkish studies-social sciences*, 15 (5), 2711-2721.
- Serdar, E., 2021,. Serbest zaman engelleri ile ilgilenim arasındaki ilişki: Fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma, *Spor bilimleri araştırmaları dergisi*, 6 (1), 49-61.
- Sevim, B., 2020, *Rekreasyon ve iklim değişikliği*, Rekreasyon tarihsel gelişim, teoriler, farklı alanlarla ilişkiler ve güncel gelişmeler, İçinde: Yağmur, Y., ve Gaberli, Ü. (ed.), Bölüm 14, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-625-7296-30-4, 239-257.
- Seyed Hosseini, R.N., Khanizadeh, S., Mohebbi, F., Mirzaeian Vanab, Z., Bratty, A.J., Norouzi, E., Badicu, G., Fischetti, F., Cataldi, S. and Greco, G., 2023, Active leisure time predicts happiness among Iranian adults: a study comparing adults with physically active versus inactive lifestyle, *Perspectives in psychiatric care*.
- Sezen Doğancılı, O., 2019, *Rekreasyon ve animasyona ilişkin temel kavramlar*, Rekreasyon yönetimi (güncel animasyon uygulamaları), İçinde: Yayla, Ö. ve Karaçar, E. (ed.), Bölüm 1, Detay Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-605-254-149-4, 1-18.
- Sharp, E.H., Caldwell, L.L., Graham, J.W. and Ridenour, T.A. 2006, Individual motivation and parental influence on adolescents' experiences of interest in free time: a longitudinal examination, *Journal of youth and adolescence*, 35 (3), 359–372.
- Sharp, J.G., Sharp, J.C. and Young, E., 2018, Academic boredom, engagement and the achievement of undergraduate students at university: A review and synthesis of relevant literatüre, *Research papers in education*, 35 (2), 144-184.
- Shimamoto, K., 2020, Effects of leisure activities on happiness in the case of Japan, *Regional Science inquiry*, 12 (1), 11-22.
- Shin, K. and You, S., 2013, Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing, *Journal of pacific rim psychology*, 7 (2), 53-62.

- Sidik, K. and Chick, G., 2022, Predicting leisure satisfaction among the Han and Uyghur in Xinjiang, China, *World leisure journal*, 64 (4), 416-431.
- Snir, R. and Harpaz, I., 2002, Work-leisure relations: Leisure orientation and the meaning of work, *Journal of leisure research*, 34 (2), 178-203.
- Son, J.Y., 2017, A effect of leisure participating older adults leisure satisfaction as a leisure participant on psychological wellbeing, *The journal of the Korea contents association*, 17 (9), 536-548.
- Sönmezoğlu, U., Polat, E. ve Aycan, A., 2014, Youth center members and according to some variables levels of leisure satisfaction, *International journal of science culture and sport*, 219-229.
- Spaeth, M., Weichold, K. and Silbereisen, R.K., 2015, The development of leisure boredom in early adolescence: Predictors and longitudinal associations with delinquency and depression, *Developmental psychology*, 51 (10), 1380-1394.
- Spiers, A. and Walker, G.J., 2008, The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life, *Leisure sciences*, 31 (1), 84-99.
- Spruyt, B., Vandenbossche, L., Keppens, G., Siongers, J. and Van Droogenbroeck, F., 2018, Social differences in leisure boredom and its consequences for life satisfaction among young people, *Child indicators research*, 11, 225-243.
- Srimathi, N. and Fabiola, M.D., 2023, Job satisfaction, leisure satisfaction and level of happiness among staff nurses in tertiary care hospital, mangadu, chennai, *Journal of clinical otorhinolaryngology, head, and neck surgery*, 27 (1), 5463-5474.
- Stebbins, R.A., 2012, Leisure and happiness: An intricate relationship, *Journal of zhejiang university (Social Sciences and Humanities)*, 42 (1), 31-43.
- Steinhardt, F., Ullenhag, A., Jahnsen, R. and Dolva, A.S., 2021, Perceived facilitators and barriers for participation in leisure activities in children with disabilities: perspectives of children, parents and professionals, *Scandinavian journal of occupational therapy*, 28 (2), 121-135.

- Steptoe, A., 2019, Happiness and health, *Annual review of public health*, 40, 339-359.
- Stubbe, J.H., de Moor, M.H.M, Boomsma, D.I. and de Geus, E.J.C., 2007, The association between exercise participation and well-being: a co-twin study, *Preventive medicine*, 44 (2), 148-152.
- Suhartanto, D., Dean, D., Sumarjan, N., Kartika, O.S. and Setiawati, L., 2019, Leisure involvement, job satisfaction, and service performance among frontline restaurant employees, *Journal of quality assurance in hospitality & tourism*, 20 (4), 387-404.
- Sürücü, L., Şeşen, H. ve Maşlakçı, A., 2021, *Spss, Amos ve Process Macro ile ilişkisel, aracı/düzenleyici ve yapısal eşitlik modellemesi (Uygulamalı Analizler)*, Detay Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-605-254-395-5.
- Tabachnick, B.G. and Fidell, L.S., 2013, *Using multivariate statistics*, Pearson Education. ISBN: 978-0-205-89081-1.
- Tae, Y.J., 2007, *Leisure constraints: Multiple hierarchy stratification perspectives*, Thesis (PhD), Clemson University.
- Takeda, F., Noguchi, H., Monma, T. and Tamiya, N., 2015, How possibly do leisure and social activities impact mental health of middle-aged adults in Japan?: an evidence from a national longitudinal survey, *PloS one*, 10 (10), e0139777.
- Tan, W.K. and Lu, K.J., 2019, Smartphone use at tourist destinations: Interaction with social loneliness, aesthetic scope, leisure boredom, and trip satisfaction, *Telematics and informatics*, 39, 64-74.
- Tao, H., Zhou, Q., Tian, D. and Zhu, L., 2022, The effect of leisure involvement on place attachment: Flow experience as mediating role, *Land*, 11 (2), 151.
- Taşpınar, M., 2017, *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamalı nicel veri analizi*, Pegem Akademi, Ankara, ISBN: 978-605-241-058-5.
- Taylor, P., 2011, *Torkildsen's sport and leisure management*, Routledge Taylor & Francis Group, London and Newyork, ISBN: 978-0-415-49792-3.

- Tekin, A., 2016, *Serbest zaman bağlamında oyun teorileri*, Rekreasyon bilimi, In: Karaküçük, S. (ed.), Bölüm 2, Gazi Kitabevi, Ankara, ISBN: 978-605-344-420-6, 43-65.
- Tekin, A., Tekin, G. ve Çalışır, M., 2017, *Rekreasyonel spor*, Rekreasyon bilimi 2, İçinde: Karaküçük, S., Kaya, S. ve Akgül, B.M. (ed.), Bölüm 1, Gazi Kitabevi, Ankara, ISBN: 978-605-344-587-6, 3-37.
- Tercan Kaas, E. and Uğur, S., 2017, Leisure participation, internet addiction and leisure boredom in university students, *Journal of educational and instructional studies in the world*, 7 (4), 38-47.
- Tezcan Kardaş, N., 2018, *Rekreasyon*, Rekreasyona giriş, İçinde: Karacabey, K. (ed.), Bölüm 2, Erol Ergün Basım Yayınevi, İzmir, ISBN: 978-605-9543-36-1. 29-65.
- Thangavhuelelo, T.M., 2013, *The relationship between leisure-time physical activity and psychological well-being in executive employees of selected African countries*, Thesis (PhD), The North-West University.
- Thyfault, J.P. and Bergouignan, A., 2020, Exercise and metabolic health: beyond skeletal muscle, *Diabetologia*, 63, 1464-1474.
- Tian, H.B., Qiu, Y.J., Lin, Y.Q., Zhou, W.T. and Fan, C.Y., 2020, The role of leisure satisfaction in serious leisure and subjective well-being: evidence from Chinese marathon runners, *Frontiers in psychology*, 11, 581908.
- Timur, B. ve Çağlayan Akay, 2017, Kadın ve erkeklerin mutluluğunu etkileyen faktörlerin genelleştirilmiş sıralı logit modeli ile analizi, *Sosyal bilimler araştırma dergisi*, 6 (3), 88-105.
- Torkildsen, G., 2005, *Leisure and recreation management*, Roulledge Taylor & Frensis Group, London and New York, ISBN: 0-415-30995-6.
- Tribe, J., 2004, *The economics of recreation, leisure and tourism*, Elsevier, ISBN: 750-66180-1.

- Tse, M.M.Y., Tang, S.K., Wan, V.T.C. and Vong, K.S., 2014, The effectiveness of physical exercise training in pain, mobility, and psychological well-being of older persons living in nursing homes, *Pain management nursing*, 15 (4), 778-788.
- Türker, N., Ölçer, H. ve Aydın, A., 2016, Yerel halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu örneği, *Karabük üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, 6 (1), 49-62.
- Twilley, D., Holland, W. H. and Morris, L., 2022, Investigating Recreation Activity Type on College Students' Subjective Well-being and Leisure Satisfaction, *Journal of education and recreation patterns (JERP)*, 3 (2), 175-192.
- Uchida, Y. and Oishi, S., 2016, The happiness of individuals and the collective, *Japanese psychological research*, 58 (1), 125-141.
- Ulus, Y., 2016, İlgilenim, *Marmara üniversitesi öneri dergisi*, 12 (45), 569-586.
- Uncu, B., Doğan, E. ve Duman, R., 2023, Adölesan dönemde sık görülen sağlık riskleri ve sorunları, *Sakarya üniversitesi holistik sağlık dergisi*, 6 (2), 338-352.
- Veenhoven, R., 1991, Is happiness relative?, *Social indicators research*, 24, 1-34.
- Vera-Villarreal, P., Celis-Atenas, K., Pavez, P., Lillo, S., Bello, F., Díaz, N. and López, W., 2012, Money, Age and Happiness: Association of Subjective Wellbeing with Socio-Demographic Variables, *Revista latinoamericana de Psicología*, 44 (2), 155.
- Vergheze, J., LeValley, A., Derby, C., Kuslansky, G., Katz, M., Hall, C., Buschke, H. and Lipton, R.B., 2006, Leisure activities and the risk of amnesic mild cognitive impairment in the elderly, *Neurology*, 66 (6), 821-827.
- Walker, G.J. and Ito, E., 2017, Mainland Chinese Canadian immigrants' leisure satisfaction and subjective well-being: Results of a two-year longitudinal study, *Leisure Sciences*, 39 (2), 174-185.
- Walker, G.J., Halpenny, E., Spiers, A. and Deng, J., 2011a, A prospective panel study of Chinese-Canadian immigrants' leisure participation and leisure satisfaction, *Leisure sciences*, 33 (5), 349-365.

- Walker, G.J., Halpenney, E.A. and Deng, J., 2011b, Leisure satisfaction and acculturative stress: The case of Chinese-Canadian immigrants, *Journal of leisure research*, 43 (2), 226-245.
- Wang, C.C., 2021, *A Study of leisure involvement and quality of life for participants in sailing boat*, Thesis (Master's Degree), National Taiwan Normal University.
- Wang, E.S.T., Chen, L.S.L., Lin, J.Y.C. and Wang, M.C.H., 2008, The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games, *Adolescence*, 43 (169), 177-185.
- Wang, F., Orpana, H.M., Morrison, H., De Groh, M., Dai, S. and Luo, W., 2012, Long-term association between leisure-time physical activity and changes in happiness: analysis of the prospective national population health survey, *American journal of epidemiology*, 176 (12), 1095-1100.
- Wang, H.X., Xu, W. and Pei, J.J., 2012, Leisure activities, cognition and dementia, *Biochimica et biophysica acta (bba)-molecular basis of disease*, 1822 (3), 482-491.
- Wang, J. and Stringer, L.A., 2000, The impact of Taoism on Chinese leisure, *World leisure journal*, 42 (3), 33-41.
- Wang, M. and Sunny Wong, M.C., 2011, Leisure and happiness in the United States: evidence from survey data, *Applied economics letters*, 18 (18), 1813-1816.
- Wang, M. and Sunny Wong, M.C., 2014, Happiness and leisure across countries: Evidence from international survey data, *Journal of happiness studies*, 15, 85-118.
- Wang, W.C., 2014, Relationship between leisure boredom and quality of life: a case study of undergraduates in Southern Taiwan, *International journal of trends in economics management and technology (IJTEMT)*, 3 (2), 10-14.
- Wang, W.C., 2019, Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan, *Psychological reports*, 122 (5), 1651-1665.
- Wang, W.C., 2022, Relationships between leisure involvement and quality of life among users of public sports centre aged 45 years and older, *World leisure journal*, 64 (2), 180-195.

- Wang, W.C., Wu, C.Y., Wu, C.C. and Huan, T.C., 2012, Exploring the relationships between free-time management and boredom in leisure, *Psychological reports*, 110 (2), 416-426.
- Wegner, L. and Flisher, A.J., 2009, Leisure boredom and adolescent risk behaviour: A systematic literature review, *Journal of child and adolescent mental health*, 21 (1), 1-28.
- Wegner, L., 2011, Through the lens of a peer: Understanding leisure boredom and risk behaviour in adolescence, *South african journal of occupational therapy*, 41 (1), 19-23.
- Wegner, L., Flisher, A.J., Chikobvu, P., Lombard, C. and King, G., 2008, Leisure boredom and high school dropout in Cape Town, South Africa, *Journal of adolescence*, 31 (3), 421-431.
- Wegner, L., Flisher, A.J., Muller, M. and Lombard, C., 2006, Leisure boredom and substance use among high school students in South Africa, *Journal of leisure research*, 38 (2), 249-266.
- Wei, X., Huang, S.S., Stodolska, M. and Yu, Y., 2015, Leisure time, leisure activities, and happiness in China, *Journal of leisure research*, 47 (5), 556-576.
- Weifei, L., Shi, S. and Yuan, L., 2022, Study on the role and internal mechanism of corporate leisure welfare in alleviating employee burnout, *Journal of leisure research*, 53 (5), 705-727.
- Weissinger, E., Caldwell, L.L. and Bandalos, D.L., 1992, Relation between intrinsic motivation and boredom in leisure time, *Leisure sciences*, 14 (4), 317-325.
- Weybright, E.H., Caldwell, L.L., Ram, N., Smith, E.A. and Wegner, L., 2015, Boredom prone or nothing to do? Distinguishing between state and trait leisure boredom and its association with substance use in South African adolescents, *Leisure sciences*, 37 (4), 311-331.
- Wheatley, D. and Bickerton, C., 2022, Valuing subjective well-being benefits from leisure activities: informing post-covid public funding of arts, culture and sport, *Annals of leisure research*, 1-19.

- Wiley, C.G.E., Shaw, S.M. and Havitz, M.E., 2000, Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement, *Leisure sciences*, 22 (1), 19-31.
- Wu, J., Li, X., Gao, B. and Su, X., 2020, The effects of serious leisure involvement on subjective well-being and successful aging: A case study of young-old participants in chinese seniors' universities, *Sage open*, 10 (1).
- Wu, Y.H. and Wu, H.T., 2022, Relationship between emotional contagion and leisure benefits in sports and leisure: The mediating role of leisure involvement and flow, *Journal of education and learning*, 11 (6), 15-26.
- Wu-Ouyang, B., 2022, Are smartphones addictive? Examining the cognitive-behavior model of motivation, leisure boredom, extended self, and fear of missing out on possible smartphone addiction, *Telematics and informatics*, 71, 101834.
- Xie, H., Weybright, E.H., Caldwell, L.L., Wegner, L. and Smith, E.A., 2020, Parenting practice, leisure experience, and substance use among South African adolescents, *Journal of leisure research*, 51 (1), 36-55.
- Xu, C., Wang, C., Tian, X., Wu, Y., Zhang, D., Pang, Z., Li, S. and Tan, Q, 2022, Analysis of genetic and environmental correlation between leisure activities and cognitive function in aging Chinese twins, *Aging & mental health*, 26 (3), 493-498.
- Xu, H., Yuan, M. and Li, J. 2019, Exploring the relationship between cycling motivation, leisure benefits and well-being, *International review for spatial planning and sustainable development*, 7 (2), 157-171.
- Xu, J. and Liu, A., 2021, Family life and Chinese adults' happiness across the life span, *Chinese journal of sociology*, 7 (4), 514-534.
- Yang, C.C., Lin, C.T., Mao, T.Y., Anggara, A.A. and Wu, C.P., 2023, Leisure motivation and happiness, mediation of leisure attitude and perceived value: An evidence from large and heavy motorbike riders in Taiwan, *Annals of applied sport science*, 11 (2), 1-16.

- Yang, H. and Guo, L., 2011, Relationship between self-esteem and leisure boredom among college students, *The cyber journal of applied leisure and recreation research*, 14 (1), 2-12.
- Yang, W.C., Chen, K.C., Hsueh, Y.S., Tan, C.P. and Chang, C.M., 2012, The relationship between leisure and well-being in Taiwanese college students, *Social behavior and personality*, 40 (8), 1245-1254.
- Yaşartürk, F. ve 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. and Karataş, İ., 2020, The investigation of the relationship between handball players' levels of leisure boredom and happiness, *African educational research journal*, 8 (1), 81-86.
- Yerlisu Lapa, T. ve Ardahan, F., 2009, Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri, *Spor bilimleri dergisi*, 20 (4), 132-144.
- Yerlisu Lapa, T., 2013, Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants, *Procedia-social and behavioral sciences*, 93, 1985-1993.
- Yetim, G. ve Argan, M., 2013, Boş zaman ilgilenim faktörleri: boş zaman katılım davranışı ve demografik özelliklere göre durumu, 2. *Rekreasyon Araştırma Kongresi*, 31 Ekim – 3 Kasım 2013, Kuşadası, 285-293.
- Yetim, G. ve Argan, M., 2018, Boş zaman ilgilenim faktörleri ile fitness merkezine yönelik tatmin ve sadakat arasındaki ilişki, *Anadolu üniversitesi sosyal bilimler dergisi*, 18 (1), 49-62.
- Yıldız, A., 2019, *İşletme alanında nicel araştırma yöntemleri ve yayın etiği*, Gazi Kitabevi, Ankara, ISBN: 978-975-8396-91-7.
- Yıldız, M. ve Satılmış, S.E., 2021, *Zaman yönetimi*, Güncel spor bilimleri araştırmaları 2, In: Tekin, A. ve Koç, M. (ed.), Bölüm 9, Akademisyen Kitabevi, Ankara, ISBN: 978-625-8430-44-8, 103-110.

- Yılgin, A., 2022, *Rekreasyon ve yaşam becerisi katılım motivasyonu ve teori üzerine yaklaşımlar*, İçinde: Alpullu, A. (ed.), Efe Akademi Yayınları, İstanbul, E-ISBN: 978-625-8217-59-9.
- Ying, E.K.Y., Hassan, Z. and Bandar, N.F.A., 2020, The mediating role of leisure satisfaction between work and family domain and work-life balance, *Journal of cognitive sciences and human development*, 6 (1), 44-66.
- Yong, Y. and Jinxia, T., 2013, A research on structural relationship among leisure involvement, leisure benefits and sense of happiness for bicycle riders: a case study of bikeway green corridor circling star lake in zhaoqing, *Tourism tribune / lvyou xuekan*, 28 (2), 67-76.
- Yoo, J., 2022, Attitude toward leisure, satisfaction with leisure policy, and happiness are mediated by satisfaction with leisure activities, *Scientific reports*, 12:11723.
- Yook, Y.S., Kang, S.J. and Park, I., 2017, Effects of physical activity intervention combining a new sport and mindfulness yoga on psychological characteristics in adolescents, *International journal of sport and exercise psychology*, 15 (2), 109-117.
- Yorulmazer, S., Yorulmazer, G. ve Kasalak, M.A., 2020, *Rekreasyon ve temalı parklar*, Rekreasyon: tarihsel gelişim, teoriler, farklı alanlarla ilişkiler ve güncel gelişmeler, İçinde: Yağmur, Y. ve Geberli, Ü. (ed.), Bölüm 3, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, ISBN: 978-625-7296-30-4, 37-60.
- Yuh, J., 2022, The impact of affective commitment and leisure satisfaction on employees' quality of life, *The open psychology journal*, 15 (1), 1-9.
- Yuwono, M. R. and Virlia, S., 2022, Leisure boredom affects gaming disorder on emerging adult smartphone users, *ANIMA Indonesian psychological journal*, 37 (1), 1-18.
- Yüksel, M., 2015, Eğitim düzeyi farklılıklarının spora yansıması, *The journal of academic social science studies*, 31, 149-165.
- Zawadzki, M.J., Smyth, J.M., Costigan, H.J., 2015, Real-time associations between engaging in leisure and daily health and well-being, *Annals of behavioral medicine*, 49 (4), 605-615.

- Zeidner, M., 2021, “Don’t worry—be happy”: The sad state of happiness research in gifted students, *High ability studies*, 32 (2), 125-142.
- Zhang, L. and Zhu, M., 2018, Investigation of the leisure participation and leisure satisfaction of urban career women in Guangzhou, China, *Scholars journal of economics, business and management (SJEEM)*, 5 (3), 280-285.
- Zhang, Z. and Chen, W., 2019, A systematic review of the relationship between physical activity and happiness, *Journal of happiness studies*, 20 (4), 1305-1322.
- Zhao, X., Lynch Jr, J.G. and Chen, Q., 2010, Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis, *Journal of consumer research*, 37 (2), 197-206.
- Zhou, B., Zhang, Y., Dong, E., Ryan, C. and Li, P., 2021, Leisure satisfaction and quality of life of residents in Ningbo, China, *Journal of leisure research*, 52 (4), 469-486.
- Zhou, D. and Peng, L., 2018, The relationship between the gender gap in subjective well-being and leisure activities in China, *Journal of happiness studies*, 19 (7), 2139-2166.

## EKLER

### EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

#### Değerli Katılımcılar;

Bu anket çalışması, **Prof. Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU**'nun danışmanlığında **Anıl SİYAHTAŞ** tarafından “*Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İlgilenimi, Doyumu ve Mutluluk Arasındaki İlişki*” adlı araştırma amacıyla gerçekleştirilmektedir.

#### İletişim:

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyet: Erkek ☐ Kadın ☐
2. Yaş: .....
3. Anketi Doldurduğunuz İlçe: .....
4. Eğitim Durumunuz: İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans/Doktora ☐
5. Mesleğiniz: Öğrenci ☐ Özel Sektör ☐ Kamu Sektörü ☐ Çalışmıyorum ☐
6. Gelir Düzeyiniz: Gelir giderden az ☐ Gelir gidere eşit ☐ Gelir giderden fazla ☐
7. Medeni Durumunuz: Bekar ☐ Evli ☐
8. Haftalık Serbest Zaman Süreniz Ne Kadardır:  
1-5 Saat ☐ 6-10 Saat ☐ 11-15 Saat ☐ 16 Saat ve Üzeri ☐
9. Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumunuz:  
Düzenli Katılıyorum ☐ Düzensiz Katılıyorum ☐
10. Ne Kadar Süredir Egzersiz Yapıyorsunuz. Lütfen Belirtiniz: ..... Ay /veya ..... Yıl
11. Fiziksel Aktivitelere Haftada Ortalama Kaç Kere Katılırsınız: .....
12. Ne Tür Fiziksel Aktivitelere Katılıyorsunuz? (Birden Fazla Seçeneğe İşaret Koyabilirsiniz.)  
Fitness ☐ Futbol ☐ Basketbol ☐ Voleybol ☐ Hentbol ☐ Tenis ☐ Yüzme ☐  
Pilates ☐ Step-Aerobik ☐ Spinning ☐ Jimnastik ☐ Yoga ☐ Dans ☐ Kayak ☐  
Kürek ☐ Taekwondo ☐ Karate ☐ Boks ☐ Judo ☐ Kick Boks ☐ Diğer: .....

## EK 2. SERBEST ZAMANLARDA SIKILMA ALGISI ÖLÇEĞİ

| <b>SERBEST ZAMANLARDA SIKILMA ALGISI ÖLÇEĞİ</b><br><br>Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.<br><br><i>Serbest zaman ya da boş zaman;</i><br><i>“İnsanların iş ve gerekli kişisel faaliyetler dışında geçirilen zaman dilimidir”.</i> |                         |              |            |             |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------|-------------|---------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
| 1.Boş zamanlar sıkıcıdır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 2.Boş zamanlarımda yaptığım şeylerden genellikle hoşlanmıyorum, fakat başka ne yapacağımı bilmiyorum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 3.Boş zamanlar silkinip bir şeyler yapmak için bana vesile oluyor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 4.Boş zaman deneyimleri yaşam kalitemin önemli bir parçasıdır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 5.Boş zaman fikri beni heyecanlandırıyor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 6.Boş zamanlarımda bir şeyler yapmak istiyorum, fakat ne yapacağımı bilmiyorum                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 7.Boş zamanlarımda çok önemli bir kısmını uyuyarak boşa harcıyorum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 8.Daha önceden hiç denemediğim boş zaman aktivitelerini denemek isterim                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 9.Boş zamanlarımda çok aktif olurum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 10.Zevk alabileceğim pek fazla boş zaman uğraşım ve yeteneğim yok.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |

### EK 3. SERBEST ZAMAN İLGİLENİM ÖLÇEĞİ

| <b>SERBEST ZAMAN İLGİLENİM ÖLÇEĞİ</b><br><br>Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.<br><br><b>“Serbest Zaman; insanların çalışma ve zorunlu gereksinimlerini karşıladıktan sonra kalan süredir.”</b><br><br><b>“İlgilenim; herhangi bir etkinliğe yönelik kişisel ilgi ya da katılım gösterme ve bunun sonucunda alınan zevk, eğlence ve heyecan.”</b> |                         |              |            |             |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------|-------------|---------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
| 1.Serbest zamanlarımda katıldığım fiziksel aktiviteler, yaptığım en eğlenceli şeylerden birisidir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 2.Serbest zamanlarımda katıldığım fiziksel aktiviteler, benim için çok önemlidir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 3. Serbest zamanlarımda katıldığım fiziksel aktiviteler, yaptığım en tatmin edici şeylerden birisidir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 4.Yaşamımın büyük bir bölümünün serbest zamanlarımda katıldığım fiziksel aktiviteler etrafında şekillendiğini düşünüyorum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 5.Serbest zamanlarımda katıldığım fiziksel aktiviteler, hayatımda merkezi bir role sahiptir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 6.Serbest zamanlarımda katıldığım fiziksel aktiviteler, yerine başka bir serbest zaman etkinliği tercih edecek olursam, bunu çok ciddi bir şekilde yeniden düşünmem gerekir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 7.Arkadaşlarımla serbest zamanlarımda katıldığım fiziksel aktiviteler konusunda konuşmaktan hoşlanırım.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 8.Arkadaşlarımla çoğu, serbest zamanlarımda katıldığım fiziksel aktiviteler ile bir şekilde ilgilerim.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 9.Serbest zamanlarımda katıldığım fiziksel aktiviteler, yapmak, bana arkadaşlarımla bir arada olma fırsatı sağlar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 10.Serbest zamanlarımda katıldığım fiziksel aktiviteler, yaptığım zaman gerçekten kendim gibi olabiliyorum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 11.Kendimi serbest zamanlarımda katıldığım fiziksel aktiviteler ile ilgili imgelerle özdeşleştiriyorum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 12.Serbest zamanlarımda katıldığım fiziksel aktiviteler, yaptığım zaman nasıl görüldüğüm ve davrandığımla ilgilenmek zorunda kalmıyorum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 13.Birini serbest zamanlarımda katıldığım fiziksel aktiviteler yaparken gördüğünüzde o kişi hakkında birçok şey söyleyebilirsiniz.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 14.Serbest zamanlarımda katıldığım fiziksel aktiviteler yapmak, kim olduğum ile ilgili çok şey söyler.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |
| 15.Serbest zamanlarımda katıldığım fiziksel aktiviteler yaparken, insanlar onların beni görmesini istediğim şekilde görür.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                   |

#### EK 4. SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ

| SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ                                                                                                                                                                                                                             | Neredeyse Hiç Doğru Değil | Nadiren Doğru | Bazen Doğru | Çoğu Kez Doğru | Neredeyse Her Zaman Doğru |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------|-------------|----------------|---------------------------|
| Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız. |                           |               |             |                |                           |
| <i>Serbest zaman ya da boş zaman;<br/>“İnsanların iş ve gerekli kişisel faaliyetler dışında geçirilen zaman dilimidir”.</i>                                                                                                                            |                           |               |             |                |                           |
| 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                         |
| 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 5. OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ-KISA FORMU

| <b>OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU</b><br><br>Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız. |                  |              |                   |             |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|-------------------|-------------|---------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Hiç Katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz Katılıyorum | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
| 1.Kendimden hoşnut değilim.                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 2.Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 3.Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.                                                                                                                                                                                                                                                             | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 4.Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 5.Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.                                                                                                                                                                                                                                                         | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 6.Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.                                                                                                                                                                                                                                             | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 7.Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.                                                                                                                                                                                                                                                         | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |

**EK 6. BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU**

**EK 7. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ****SZSAÖ KULLANIM İZNİ**

## SZIÖ KULLANIM İZNİ



**SZDÖ KULLANIM ÍZNI**

**OMÖ-KF KULLANIM İZNİ**

## İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI

### SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI, İLGİLENİMİ, DOYUMU VE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİ

#### ORJİNALLİK RAPORU

|                   |                     |             |                  |
|-------------------|---------------------|-------------|------------------|
| % <b>19</b>       | % <b>17</b>         | % <b>13</b> | % <b>7</b>       |
| BENZERLİK ENDEKSİ | İNTERNET KAYNAKLARI | YAYINLAR    | ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ |

#### BİRİNCİL KAYNAKLAR

|          |                                                                                                                                          |             |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>1</b> | <b>acikbilim.yok.gov.tr</b><br>İnternet Kaynağı                                                                                          | % <b>5</b>  |
| <b>2</b> | <b>Submitted to The Scientific &amp; Technological Research Council of Turkey (TUBITAK)</b><br>Öğrenci Ödevi                             | % <b>2</b>  |
| <b>3</b> | <b>dergipark.org.tr</b><br>İnternet Kaynağı                                                                                              | % <b>1</b>  |
| <b>4</b> | <b>burkonturizm.com</b><br>İnternet Kaynağı                                                                                              | % <b>1</b>  |
| <b>5</b> | <b>www.erpacongress.com</b><br>İnternet Kaynağı                                                                                          | <% <b>1</b> |
| <b>6</b> | <b>www.isarder.org</b><br>İnternet Kaynağı                                                                                               | <% <b>1</b> |
| <b>7</b> | <b>acikerisim.erbakan.edu.tr</b><br>İnternet Kaynağı                                                                                     | <% <b>1</b> |
| <b>8</b> | <b>Akin, Efsun. "Yaşlılarda Ölüm Kaygısının Sosyal Yaşamla ve Mutlulukla İlişkisi", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024</b><br>Yayın | <% <b>1</b> |

## ETİK KURUL İZİN YAZISI

**Uyarı:** Canlı denekler üzerinde yapılan tüm araştırmalar için Etik Kurul Belgesi alınması zorunludur.

- ☒ Etik Kurul izni gerekmektedir.
- ☐ Etik Kurul izni gerekmemektedir.

Anıl SİYAHTAŞ



**EK 8. ETİK KURUL İZNİ**

## KURUM İZNİ YAZILARI

**Uyarı:** Canlı ve cansız deneklerle yapılan tüm çalışmalar için kurum izin belgelerinin eklenmesi zorunludur. Gizlilik ve mahremiyet içeren durumlarda kurum adı kapatılmalıdır.

- ☒ Kurum izni gerekmektedir.
- ☐ Kurum izni gerekmemektedir.

Anıl SİYAHTAŞ



**EK 9. KURUM İZNİ**

## ÖZGEÇMİŞ

