

T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ



**VÜCUT GELİŞTİRME SPORU İLE
İLGİLENEN BİREYLERİN BOŞ ZAMAN
YÖNETİMİ BECERİSİ İLE MUTLULUK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

EMRE OVALIOĞLU

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. AJLAN SAÇ

EDİRNE, 2024

Tezin Adı: Vücut Geliştirme Sporü ile İlgilenen Bireylerin Boş Zaman Yönetimi Becerisi ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Hazırlayan: Emre OVALIOĞLU

ÖZET

Bu tez araştırmasının amacı, Ege bölgesinde hâlihazırda faaliyet gösteren özel veya kamuya ait spor salonlarında aktif olarak vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetim becerisi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın katılımcılarını, İzmir ve Manisa illerinde hâlihazırda faaliyet gösteren spor salonlarında vücut geliştirme sporu ile ilgilenen 299 kişi oluşturmaktadır. İlişkisel tarama yöntemine göre tasarlanan bu tez araştırmasında elde edilen verilerin analizinde ise betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimi ve mutluluk düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu görülmüştür. Boş zaman yönetimi alt boyutlarından boş zaman yönetimi tutumunun ise diğer alt boyutlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. “Cinsiyet”, “medeni/ilişki durumu”, “spora gidilmediğinde yaşanan huzursuzluk durumu” değişkenlerine göre mutluluk ve boş zaman yönetimi açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. İlişkisel analizlerin sonucuna göre elde edilen bulgulara göre “mutluluk düzeyi” ile “boş zaman yönetimi” ve alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, “mutluluk düzeyi” ile “yaş”, “spor harici ayrılan süre” arasında pozitif yönde, “öğün sayısı” ile negatif yönde zayıf fakat anlamlı ilişkiler görülmüştür. Araştırmanın sonucunda, boş zamanını iyi yöneten, kendine zaman ayırabilen, yaşı nispeten daha büyük olan bireylerin daha mutlu olacağı sonucuna varılmıştır. Ek olarak; gün içerisinde beslenme sayısındaki artışın mutluluk üzerinde negatif etkisi olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman Yönetimi, Vücut Geliştirme, Mutluluk, Boş Zaman Planı

Name of Thesis: Examining the Relationship Between Leisure Time Management Skills and Happiness Levels of Individuals Engaged in Bodybuilding Sport.

Prepared by: Emre OVALIOĞLU

ABSTRACT

The aim of this thesis research is to investigate the relationship between the leisure time management skills and levels of happiness of individuals who are actively involved in bodybuilding sport in private or public gyms currently operating in the Aegean region (sports facilities, gym centers, etc.). The participants of the research are 299 individuals who are interested in bodybuilding sport in gyms currently operating in Izmir and Manisa provinces. This thesis research, designed according to the relational scanning method, used descriptive statistics, independent sample t-test, one-way variance analysis (ANOVA), and Pearson correlation coefficient technique in the analysis of the obtained data. According to the findings of the research, it was observed that the leisure time management and happiness levels of individuals interested in bodybuilding sport were above average. It was determined that the leisure time management attitude, one of the sub-dimensions of leisure time management, was higher compared to other sub-dimensions. No significant difference was found in terms of happiness and leisure time management according to gender, marital/relationship status, and discomfort experienced when not going to sports variables. According to the results of relational analyses, the findings show that there is a moderate and positive relationship between the level of happiness and Leisure Time Management and its sub-dimensions. Also, positive relationships were seen between happiness level and age, time allocated outside of sports, while a weak but significant negative relationship was observed with the number of meals. As a result of the research, it was concluded that individuals who manage their leisure time well, allocate time for themselves, and are relatively older are happier. Additionally, it can be said that an increase in the number of meals during the day has a negative effect on happiness.

Keywords: Leisure Time Management, Bodybuilding, Happiness, Leisure Time Plan.

ÖNSÖZ

Tez aşamasına geçtiğim andan itibaren değerli yönlendirmeleri ve katkıları için Danışmanım Doç. Dr. Ajlan SAÇ’a, tez çalışmam boyunca bilgisini, tecrübesini benimle paylaşarak, süreç boyunca desteğini ve iletişimini benden esirgemeyen sevgili hocam Doç. Dr. Deniz Mertkan GEZGİN’e ve maddi manevi desteğini esirgemeyen aileme teşekkürlerimi borç bilirim.

EMRE OVALIOĞLU



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
ÖNSÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	iv
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM I	3
ZAMAN KAVRAMI.....	3
1.1. Zaman Kavramı.....	3
1.1.1. Çalışma Zamanı.....	3
1.1.2 Biyolojik Zaman.....	4
1.1.3 Çalışma Dışı Zaman	4
1.2. Boş Zaman.....	5
1.3 Boş Zamanın Tarihsel gelişimi	5
1.4 Boş Zaman Yönetimi	7
1.4.1 Boş Zamanda Yapılan Aktiviteler.....	8
II. BÖLÜM.....	11
MUTLULUK	11
2.1 Mutluluk Kavramı	11
2.2 Mutluluk İle İlgili Kavramlar (Öznel İyi Oluş, Yaşam Memnuniyeti, Fayda, Refah).....	13
2.2.1. Öznel İyi Oluş	13
2.2.2 Yaşam Memnuniyeti	14
2.2.3.Fayda	14
2.2.4. Refah	14
2.3 Mutluluğun Ölçüm Yöntemleri.....	15
2.4. Mutluluğu Etkileyen Faktörler	19
III. BÖLÜM	22
VÜCUT GELİŞTİRME SPORU	22
3.1. Vücut geliştirme	22

3.2. Vücut Geliştirme Tarihi	22
3.2.1. Türkiye’de Vücut Geliştirme	23
3.3. Fitness Tanımı	24
3.3.1. Fitness Merkezlerinde Ağırlık Çalışma Nedenleri	25
3.4. Vücut Geliştirme Sporu ile Boş zaman Yönetimi İlişkisi	26
3.5. Vücut Geliştirme Sporu ile Mutluluk İlişkisi	27
3.6. Vücut Geliştirme Sporu ile İlgilenen Bireylerin Boş Zaman Yönetim Becerisi ve Mutluluk Düzeyi İlişkisi ilgili çalışmalar	28
BÖLÜM IV	30
4. YÖNTEM	30
4.1. Araştırmanın Önemi	30
4.2. Araştırmanın Amacı	31
4.3. Araştırma Modeli	31
4.4. Katılımcılar	32
4.5. Veri Toplama Araçları	33
4.6. Veri Toplama Süreci Analizi	34
BÖLÜM V	35
BULGULAR	35
SONUÇ ve TARTIŞMA	40
KAYNAKÇA	45
EKLER	56
EK-1 Kişisel Bilgi Formu	56
EK-2 Oxford Mutluluk Ölçeği	57
EK-3 Boş Zaman Yönetim Ölçeği	58
EK-4 Ölçek Kullanım İzinleri	59

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara ait Demografik Bilgiler	32
Tablo 2. Katılımcılara ait Betimsel İstatistikler.....	32
Tablo 3. Ölçeklere ait Betimsel İstatistikler	35
Tablo 4. Cinsiyete göre bağımsız örneklem t-testi sonuçları	36
Tablo 5. Medeni/ilişki durumuna göre ANOVA Testi Sonuçları.....	36
Tablo 6. Spora gidilmediğinde yaşanan huzursuzluk durumuna göre bağımsız örneklem t-testi sonuçları.....	37
Tablo 7. İlişkisel analize ait Bulgular.....	39

GİRİŞ

Günümüzde, bireylerin yoğun iş temposunda ve özel yaşamlarında boş zamanlarını etkili bir şekilde yönetmeleri ve bu süre zarfında kişisel mutluluk düzeylerini artıracak aktivitelerle ilgilenmeleri büyük önem taşımaktadır (Kleiber ve ark., 2011). Spor ve fiziksel aktiviteler, insanların yaşam kalitesini artırmaya ve stres düzeylerini azaltmaya yardımcı olan önemli boş zaman etkinlikleri arasında yer almaktadır (Caspersen ve ark., 1985). Özellikle, spor ve fiziksel aktivitelerin insanların zihinsel ve fiziksel sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu, aynı zamanda sosyal ilişkileri ve yaşam doyumu üzerinde de pozitif etkileri olduğu bilinmektedir (Penedo ve Dahn, 2005). Bu meşguliyet ve hızlı tempo içeren dünyada, insanların boş zamanlarını etkin bir şekilde yönetmeleri ve kişisel mutluluklarını artırmak için aktiviteler bulmaları büyük önem taşımaktadır. Özellikle vücut geliştirme sporu, son zamanlarda sosyal medyanın da etkisi ile bu konuda öne çıkmaktadır. Bu spor dalı, katılımcılarına sadece daha iyi bir fiziksel görünüm kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda zaman yönetimi, disiplin ve özdenetim gibi kişisel yetenekler geliştirme konusunda da önemli bir rol oynamaktadır (Fisher, 1997). Elde edilebilecek olan bu yetenekler, kişinin genel yaşam kalitesini ve öznel mutluluğunu artırmada önemli bir rol oynayabilmektedir.

Vücut geliştirme sporu, güç, dayanıklılık ve estetik açıdan ideal vücut formunu elde etmeye yönelik bir spor dalıdır (Sarwer ve ark., 2005). Bu spor dalı, düzenli ve yoğun bir fiziksel aktivite ve dikkatli bir beslenme düzeni gerektirmektedir (Kleiner ve ark., 1998). Aynı zamanda sosyal ve kültürel faktörlerle de ilişkilidir. Medyada ve popüler kültürde sıkça yer aldığı için bireylerin beden algısı ve özgüveni üzerinde önemli etkileri olduğu düşünülmektedir (Grieve, 2007). Vücut geliştirme sporu ile ilgili yapılan çalışmalar, bu sporun psikolojik yararları ve beden imajı üzerindeki etkileri üzerine önemli bilgiler sunmaktadır (Hale ve ark., 2010). Ayrıca, vücut geliştirme sporunun öz-yeterlilik, özgüven ve öz-disiplin gibi psikolojik özellikleri geliştirmede önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Fisher, 1997). Bu kazandırdıkları ve medya kanallarından bir nevi destek alması ile bu spor dalı, dünya genelinde giderek daha da popüler hale gelmektedir (Kouri, 1995). Ancak, her aktivite

gibi, vücut geliştirme sporunun da bazı potansiyel zorlukları ve olumsuz yanları bulunmaktadır.

Vücut geliştirme sporunun zorlukları incelendiğinde; öncelikle, yoğun ve düzenli bir antrenman programı ve bu yoğun program yüzünden bireylerin diğer aktivitelere veya kişisel yükümlülüklerine ayırabilecekleri zamanı sınırlama konusu öne çıkmaktadır. Ayrıca, yanlış teknikler veya aşırı antrenman nedeniyle ciddi yaralanmalara sebep olabilmektedir (Stebbins, 2007). Aşırı odaklanma, sosyal yaşamın ihmal edilmesi, bireylerin beden imajları ve özgüven düzeyleri üzerinde olumsuz bir etki de yaratabilmektedir. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı, vücut geliştirme sporu ile uğraşan bireylerin boş zaman yönetimi becerisi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Böylece elde edilecek bulgular, bu sporun hem olumlu hem de olumsuz yönleri açısından ilgili alana katkı sağlayacaktır. Bu sayede, vücut geliştirme sporuyla ilgilenen bireylerin bu potansiyel zorlukları ve oluşabilecek olumsuz durumları nasıl yönetebilecekleri üzerine daha fazla bilgi edinmesi sağlanacaktır. Son olarak katkı açısından vücut geliştirme sporunun bireylerin boş zamanlarını nasıl daha verimli ve tatmin edici bir şekilde geçirmelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Çünkü, vücut geliştirme sporunun bireylerin boş zaman yönetimi ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemek, bu sporun yaşam kalitesine ve genel mutluluğa nasıl katkıda bulunduğunu anlamak için önemli bir adım olacaktır. Sporcuların gün içerisinde aktivite ve beslenme davranışlarının incelenmesinin, sporcuların yaşam kalitesi ve genel mutluluk üzerindeki etkisini anlamak için önemli bir konu haline gelmiştir. Bu bakımdan, vücut geliştirme sporunun bireylerin boş zaman yönetimi ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemek, bu sporun sosyal ve kültürel boyutlarını da göz önünde bulundurarak daha geniş bir perspektiften ele almak açısından da önem arz etmektedir. Vücut geliştirme sporuyla ilgili yapılan çalışmaların çoğu, bu sporun fiziksel ve psikolojik etkilerine odaklanmıştır. Bununla birlikte, bu sporun bireylerin yaşamlarındaki boş zaman yönetimi ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkilerine yönelik kapsamlı çalışmaların yeterli olmadığı görülmüştür. Bu açıdan bu tez araştırması genel manada bu alandaki boşluğu doldurarak, vücut geliştirme sporunun, bireylerin yaşamlarındaki boş zamanların nasıl değerlendirildiği ve bu süreçte yaşanan mutluluk düzeylerinde ne tür değişiklikler olduğunu ortaya koymayı amaçlamaktadır.

BÖLÜM I

ZAMAN KAVRAMI

1.1. Zaman Kavramı

“Zaman” kavramı, bütün varlıkların ve olayların ortak paydasını oluşturur ve sürekli bir akış içerisinde bulunmaktadır. Baştan sona kadar olan süreçte zaman, evrensel bir değer taşıyabilmektedir. Bu evrensel değer, bilimden felsefeye, felsefeden sosyolojiye kadar birçok disiplinde farklı yorumlara ve anlayışlara sahip olduğu görülmektedir. Zamanın algılanması ve ölçülmesi ise toplumsal ve kültürel çerçevelere ve topluma göre değişkenlik göstermektedir (Le Poidevin, 2011). Bu nedenle, zaman hakkındaki anlayışlar ve yorumlar kültürden kültüre, toplumdan topluma hatta kişiden kişiye farklılıklar gösterebilmektedir (Le Poidevin, 2011). Bu farklılaşan zaman çerçevesi, yürütülen tez çalışmasının kapsamında incelenecek olan boş zaman yönetimi kavramına zemin hazırlamaktadır. “Zaman” kavramı kendi içinde farklı sınıflara ayrılmıştır (Yayla ve Çetiner, 2019). Bu sınıfları üç ana başlıkta incelemek mümkündür. Bunlar; “çalışma dışı zaman”, “çalışma zamanı”, “biyolojik zaman” olarak listelenebilir (Dikici, 2020).

1.1.1. Çalışma Zamanı

“Çalışma zamanı”, bireylerin iş, okul veya diğer profesyonel faaliyetlerine ayırdığı zaman olarak tanımlanmaktadır. Çalışma zamanı, bireylerin yaşamlarında önemli bir yer tutar ve başarı, verimlilik, yaşam kalitesi ile doğrudan ilişkilendirilmektedir (Bal, 2013). Çalışma zamanı kavramı, tarihsel olarak, endüstri devrimi dönemine kadar uzanmaktadır. 18. ve 19. yüzyıllar boyunca, tarımsal toplumlardan sanayi toplumlarına geçişle birlikte, iş gücü ve zamanın etkin kullanılması ve çalışma tempolarının artmasıyla çalışma zamanı ortaya çıkmıştır (Thompson, 1967). İyi bir çalışma zamanı yönetimi, hedeflere ulaşma ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirirken aynı zamanda bireylerin boş zamanlarını daha iyi değerlendirmelerine de yardımcı olabilmektedir (İsen ve İsen, 2010). İyi bir çalışma zamanı yönetimi, hedeflere ulaşma ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirirken, aynı

zamanda bireylerin boş zamanlarını daha iyi değerlendirmelerine de yardımcı olabilmektedir (Altun, 2005).

1.1.2 Biyolojik Zaman

Biyolojik zaman, organizmaların içsel saatlerine dayalı olarak gerçekleşen fizyolojik ve davranışsal süreçleri ifade eder. Biyolojik zaman, hücrelerden ekosistemlere kadar tüm yaşam formlarında görülen ve günlük ritimler (uyku, beslenme) gibi değişimler ve yaşam döngüleri gibi periyodik süreçleri içeren genel bir kavram olmaktadır (Taşçıoğlu, 2008; Türker, 2015). Biyolojik zaman, organizmaların içsel süreçlerini düzenleyen ve bu süreçlerin periyodik olarak tekrarlanmasını sağlayan bir yapıdır. Bu süreçler, uyku-uyanıklık döngüsü, vücut sıcaklığı, hormon salgılaması ve metabolizma gibi bir canlının hayatını devam ettirebilmesi için gerekli olan fizyolojik ve davranışsal olayları içeren metabolik zamana biyolojik zaman denilmektedir (Türker, 2015; Taşçıoğlu, 2008).

1.1.3 Çalışma Dışı Zaman

Biyolojik zaman ve çalışma dışı zaman yönetimi, bir bireyin yaşam kalitesi ve mutluluğu üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Çalışma dışı zaman bireylerin zorunlu olmakla yükümlü olmadıkları zamanı içermektedir. Örnek verecek olursak iş, okul gibi insanın kendine ayırdığı zaman diyebiliriz. Bireyler çalışma dışı zamanı genellikle dinlenme, sosyal etkileşim, hobi ve kişisel gelişim gibi etkinliklerle doldurulur (Aydın, 2014; Karataş, 2016). Çalışma zamanının değerlendirilmesi ve yönetilmesi, bireylerin yaşamlarında önemli bir rol oynamaktadır. İyi bir çalışma dışı zaman yönetimi, bireylerin stresle başa çıkmalarına, yaşam memnuniyetini artırmalarına ve sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olmaktadır (Aydın, 2014; Karataş, 2016; Koç, 2015). Bu nedenle, çalışma dışı zamanın etkin bir şekilde değerlendirilmesi ve yönetilmesi, bireylerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri açısından büyük öneme sahiptir.

1.2. Boş Zaman

Türk akademisyenleri tarafından serbest zaman, boş zaman ya da “İngilizce” olarak “leisure time” olarak da bilinen kavram hakkında birçok değerlendirme ve inceleme bulunmaktadır. Bu kavram, genellikle kişinin işten, görevlerden ve zorunlu yükümlülüklerden ayrı kalan zamanını ifade etmektedir. Ayrıca bu sürenin nasıl değerlendirildiği bireyin yaşam kalitesi ve mutluluğu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bir tanıma göre “boş zaman”, bireylerin iş, okul veya ev işleri gibi zorunlu görevlerinden arta kalan ve kişisel tercihlerine göre değerlendirebildikleri zaman dilimidir (Dumazedier, 1967; Şimşek, 2011). Boş zaman, bireylerin sosyal, kültürel, sportif ve eğitsel etkinliklere katılarak, kişisel gelişimlerini sürdürebilme, sosyal ilişkilerini güçlendirebilme ve yaşam kalitelerini artırabilme fırsatı sunabilmektedir (Kelly, 1983; Yerlisu Lapa, 2005). Aynı zamanda iyi bir boş zaman yönetimi, bireylerin stresle başa çıkmalarını, yaşam memnuniyetlerini artırmalarını ve zihinsel ve fiziksel sağlıklarını korumalarını sağlamaktadır (Neulinger, 1981). Buna örnek vereceğimiz birçok araştırma mevcuttur. Bir çalışmada, boş zamanın, çalışan kadınların stresle başa çıkma ve kişisel gelişimlerini destekleme kapasitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu vurgulanmıştır (Lee ve Yi, 2006). Sonuç olarak iyi bir boş zaman yönetiminin bireylerde mutluluk oranında da pozitif bir etki sağladığı görülmektedir (Demirel, 2019).

1.3 Boş Zamanın Tarihsel gelişimi

Boş zamanın tarihsel gelişimi, insanlık tarihi boyunca çeşitli dönemlerde ve toplumlar içinde farklı şekillerde ortaya çıkmıştır. İlk çağlardan itibaren insanlar, günlük yaşam ve hayatta kalma mücadelelerine ek olarak, boş zamanlarını değerlendirmek ve sosyal, kültürel ve dini etkinliklere katılmak için çeşitli yöntemler bulmuşlardır. Tarihsel kayıtlara göre çok eski zamanlarda bile çeşitli boş zaman aktiviteleri görülmüştür. Bunlara örnek olarak resim, müzik ve çeşitli spor benzeri aktiviteler bilinmektedir. Tabii ki bu boş zaman olgusunun gelişmesinde, kavimlerin ya da toplumun yaşadığı doğanın, yaşam şartlarının etkisinin büyük olduğunu söylenebilir. Akabinde Antik Yunan ve Roma dönemlerinde, boş zaman fikri önemli bir yere sahiptir. Özellikle Atina'daki demokrasi anlayışı ve Roma'da "*Panem et*

circenses" (ekmek ve sirk) politikası, boş zamanın sosyal ve siyasi yaşamda önemli bir yeri olduğunu göstermektedir (Caillois, 2001). Bu dönemlerde, tiyatro, spor ve felsefe gibi etkinliklerle boş zamanlar değerlendirilmektedir (Gürbüz, 2009).

Antik Yunan ve Roma'da boş zamanla ilgili yapılan etkinlikler şunlardır. (Gürbüz, 2009):

- Tiyatro,
- Spor ve felsefe etkinlikleri.

Orta Çağ Avrupa'sında ise:

- Feodal toplum yapısı ve Hristiyanlık etkisi sürmektedir. Boş zaman dini etkinlikler ve şöenlerle sınırlı olmaktadır.

Sanayi Devrimiyle beraber ise:

- İşçi sınıfının ortaya çıkması ve çalışma saatlerinin düzenlenmesi ile Boş zamanın önemi artmıştır. (Cross, 1989).

20.yüzyılın başlarında ise:

- Tatil ve izin haklarının genişlemesi,
- Hafta sonu kavramının ortaya çıkması,
- Sosyal güvenlik sistemlerinin geliştirilmesi görölmüştür (Kelly, 1987).

Yukarıdaki maddeler, boş zamanın tarihsel gelişimi hakkında genel bir bakış sunmaktadır. Her dönemde, boş zamanın değeri ve anlayışı değişmiştir ve bu değişimler toplumların sosyoekonomik ve kültürel yapısına göre şekillenmiştir. Yukarıda verilen maddelerden yola çıkarak dönem, dönem boş zamanı uygulama yöntemlerinde farklılaşma ve düzenlemeler getirilmiştir. Bu değişimler Sanayi Devrimi ile 18. ve 19. yüzyılda, işçi sınıfının ortaya çıkması ve çalışma saatlerinin düzenlenmesi, boş zaman kavramının daha önemli hale gelmesine yol açmıştır. İşçi sınıfının yaşam koşullarının düzeltilmesi ve çalışma saatlerinin azaltılması amacıyla çeşitli reformlar yapılmıştır (Cross, 1989). 20. yüzyılın başlarında ise boş zamanın giderek artmış, boş zaman değerlendirmesi ve rekreasyon etkinlikleri daha yaygın hale

gelmiştir. Bu dönemde, tatil ve izin haklarının genişlemesi, hafta sonu kavramının ortaya çıkması ve sosyal güvenlik sistemlerinin gelişmesi gibi faktörler, boş zamanın toplumsal yaşamda daha belirgin bir yer edinmesini sağlamaktadır (Kelly, 1987).

1.4 Boş Zaman Yönetimi

Boş zaman yönetimi, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme sürecindeki kararlarını, planlamalarını ve uygulamalarını kapsar. Etkili bir boş zaman yönetimi, yaşam kalitesini artırmaya, stresi azaltmaya ve kişisel hedeflere ulaşmaya yardımcı olabilmektedir. Bireyin kendi önceliklerinin belirlemesi gerekir ve planlamalarını iyi bir şekilde gerçekleştirmelidir. Bunları gerçekleştirebilen bireyler önceliklerine göre hareket ederek boş zamanın mutluluk ilişkileriyle ilgili olarak daha mutlu ve tatmin edici bir hayat sürdürebilirler. İyi bir boş zaman yönetimi, bireyin kendisi ve yaşam hedefleriyle uyumlu bir denge sağlamaktadır (Torkildsen, 2005). Aynı zamanda etkili bir boş zaman yönetimi, yaşam kalitesini artırmaya, stresi azaltmaya ve kişisel hedeflere ulaşmaya yardımcı olabilmektedir (Şimşek, 2011). Boş zaman yönetiminde önemli faktörlerden biri de zamanın verimli kullanılmasıdır. Bireyler, boş zamanlarını değerlendirirken, zamanı etkin ve verimli kullanarak, yaşam kalitesini ve mutluluk düzeylerini artırabilirler (Neulinger, 1981).

Boş zaman, insan hayatında önemli bir yeri ve hayatının birçok bölümünü kapsamaktadır. Eski zamanlara göre boş zaman faktörü giderek genişlemiştir. Yapılan bir araştırmada Avrupa standartlarına göre, 80 yıllık bir insan ömrünün %32'lik zaman dilimi boş zaman olarak şekillenirken, bu oran Türkiye'de kent insanında %40 civarındadır (Küçüktopuzlu ve ark., 2003). İnsan hayatında bu kadar yer kaplayan bir kavramın iyi yönetilmesi ve hedefler belirlemesi önemlidir. Bu hedefler, kişisel gelişim, eğitim, sağlık, sosyal ilişkiler ve hobi gibi alanlarda olabilmektedir (Şimşek, 2011). Ancak bireyin hayatında bu kadar önemli bir faktör oluşturan boş zamanın iyi yönetilmemesi durumunda bazı sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu sorunların ortaya konulması ve ortadan kaldırılması açısından ilgili literatürde boş zamanın iyi yönetilmesi ve faydalarıyla ilgili çalışmalar bulunmaktadır.

Dünya genelinde boş zaman araştırmaları incelendiğinde; Newman ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan araştırmada boş zaman yönetiminin gençlerin psikolojik refahına nasıl katkıda bulunduğunu incelemiştir. Araştırmada, boş zaman aktivitelerinin, gençlerin sosyal becerilerini, benlik saygılarını ve genel yaşam memnuniyetini artırmada önemli olduğu sonucuna varılmıştır. Chen ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise boş zaman yönetiminin işyerinde stres üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada, boş zamanı aktif ve üretken bir şekilde geçiren çalışanların, işyerinde daha az stres yaşadığını ve genel olarak daha yüksek iş tatminine sahip olduğu kanısına varılmıştır. Türkiye’de boş zaman yönetimi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde ise Vapur (2021) tarafından yapılan bir araştırmada yüksek lisans ve doktora öğrencilerinin boş zamanlarının katılım sıklığına göre yaşam kalitesine pozitif anlamda olumlu etkileri olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda çalışmada, her bireyin farklı bir karakteri olduğunu düşünürsek motivasyonlarının artması için de kendilerine uygun boş zaman aktiviteleri bulmaları gerektiği ortaya çıkmıştır. Kır (2007) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise kişilerin davranış gelişiminde ve aynı zamanda toplumsal gelişimin sağlanmasında boş zaman yönetiminin gerekliliğini vurgulamıştır.

Literatürde bulunan bu çalışmalardan hareketle, bütünsel bir bakış açısı geliştirirsek, boş zaman yönetiminin bireyin kendi becerisiyle ve kendi başına değerlendirebileceği yeteneklerine bağlı olduğu görülmektedir. Birey, sürekli tekrar eden aktiviteler yapmamalı, çeşitli boş zaman aktiviteleri bulmalıdır. Aynı zamanda bu süreci iyi yönetmesi bireyi hem fiziksel hem de ruhsal olarak pozitif yönde etkilemektedir. Çünkü boş zaman yönetiminde, bireylerin farklı deneyimler yaşaması bireylerin yaşamlarında denge sağlayarak, daha mutlu ve doyurucu bir yaşam sürdürmesini sağlamaktadır (Kelly, 1983).

1.4.1 Boş Zamanda Yapılan Aktiviteler

Boş zamanlarda yapılan aktiviteler, bireylerin yaşam kalitelerini artırmalarına ve yaşam dengesini sağlamalarına yardımcı olmaktadır. Fiziksel aktiviteler, sağlık ve

enerji seviyelerini yükseltirken, sosyal etkinlikler insanlar arasındaki bağları güçlendirebilmektedir (Warburton ve ark., 2006; Putnam, 2000). Örnek olarak kültürel etkinlikler, bireylerin bilgi ve becerilerini geliştirmeye katkıda bulunur iken eğitim ve öğrenme etkinlikleri kişisel ve mesleki gelişimi desteklemektedir (Dumazedier, 1994; Merriam ve Bierema, 2014). Hobiler ve yaratıcı etkinlikler ise stresi azaltır ve yaşam doyumunu artırmaktadır (Amabile ve Kramer, 2011). Özellikle dinlenme ve gevşeme aktiviteleri (kitap okuma, müzik dinlemek, çizim yapmak vb.) enerjiyi yeniden toplamak ve yaşam dengesini sağlamak için önemli görülmektedir (Edmonds ve ark., 2010). Bu bilgilerden yola çıkarak bireyler, bu aktiviteleri seçerken kişisel ilgi alanları, hedefler ve yaşam önceliklerine göre karar verebilmektedir. Farklı deneyimler yaşayarak ve etkinlikler çeşitlendirerek, bireyler yaşamlarında denge sağlamak ve daha mutlu, doyurucu bir yaşam için çabalayabilmektedirler. Bu durumu daha iyi bir şekilde özetleyen Ergin (1974)'e göre boş zaman etkinliklerine katılma bireyin;

- Ruh sağlığının gelişmesini ve düzenlenmesini sağlamaktadır.
- Yeteneklerin geliştirilmesine yardımcı olabilmektedir.
- Fiziki mutluluk sağlamaktadır.
- Yaşamı geliştirme amacı taşımaktadır.
- Çalışmayı verimli kılar ve verimliliği arttırmaktadır.
- Yeni bilgi ve beceriler kazandırmaktadır.
- Üretimin artmasına katkıda bulunmaktadır.

Boş zaman faaliyetleri hem kişisel hem de toplumsal olarak çeşitli yararlar sağlamaktadır. Fakat boş zaman faaliyetlerini akıcı bir şekilde gerçekleştirebilmek için yukarıda belirtilen uygun koşul, kaynak yeterliliği ve çevre faktörü önemli rol oynamaktadır. Eğer bu kaynak ve ortam sağlanamıyor ise faaliyetlere başlamak için uygun zemin oluşturulamaz. Buna örnek olarak, Türker ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan araştırmada elde edilen bulgulara göre bireylerin Safranbolu'da boş zaman etkinliklerine yeterince katılamadıklarını göstermektedir. Bireylerin boş zaman etkinliğine katılamama nedenleri ise kişilerin faaliyetleri birlikte gerçekleştirebilecekleri arkadaşlarının olmaması, Safranbolu'da yapılacak faaliyetlerin yetersiz olması ve boş zaman değerlendirme alışkanlığının olmamasıdır. Yapılan

başka bir araştırmada da yeterli kaynak ve ortam uygunluğu sonucunda Alanya halkının boş zamanlarını *piknik yaparak ve arkadaş ziyaretleri yaparak* geçirdikleri ortaya çıkmıştır (Kurar ve Baltacı, 2014). Ek olarak, Mowen ve arkadaşları (1997) tarafından yapılan bir çalışmada, park ve rekreasyon alanlarına erişimin, toplumun rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu araştırmaların bulgularına göre uygun çevre koşullarının sağlanması yeterli kaynaklara ulaşabilmeleri durumunda bireylerin, boş zaman faaliyetlerini olumlu yönde gerçekleştirebilmektedirler. Gerçekleştiremeyen bireyler ise pasif boş zaman aktiviteleri yaparak evde zaman geçirebilmektedirler. Bireylerin pozitif bir yaşam sürdürebilmeleri için boş zaman faaliyetlerine katılmaları gerekliken çevre koşulları bunda önemli bir etkiye neden olabilmektedir. Sonuç olarak bu süreyi verimli değerlendirebilmesi için bireye sağlanan olanakların yeterli miktarda karşılanması gerektiği düşünülmektedir (Gedik ve Gezgın, 2022).



II. BÖLÜM

MUTLULUK

2.1 Mutluluk Kavramı

Mutluluk kavramı, insanın varoluşsal amacını ve yaşam doyumunu arayışını ifade etmektedir. İnsanlar, tarih boyunca mutluluk kavramını anlamaya ve yaşamlarında bu hedefe ulaşmaya çalışmışlardır. Mutluluğun kaynağı, içsel ve dışsal faktörlerle ilişkilendirilirken, bu konuda farklı kültürler ve disiplinler değişik açıklamalar sunmaktadır (Akar ve Yıldız, 2016). Mutluluk kavramı kişiden kişiye ve kültürden kültüre değişmektedir. Bu yüzden sübjektif bir kavram olarak bilinmektedir. Mutluluk, genellikle pozitif duyguların sürekli hali anlamına gelmektedir. Mutluluğun tanımını, Türk Dil Kurumu şöyle tanımlamıştır: “Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik” (TDK, 2021).

Mutluluk kavramının tarihte, çeşitli filozofların dini eserlerinde, metinlerinde düşüncelerinin bir parçası olarak karşımıza çıkmıştır. Ancak mutluluk kavramının insanlık için çok önemli bir olgu ama aynı zamanda da en karmaşık unsuru olarak da kabul edilmektedir. Antik Yunanda mutluluk üzerine araştırmalar yapan Aristoteles derin ve anlamlı düşünceler geliştirmiştir. Aristoteles, mutluluğu “eudaimonia” olarak tanımlamıştır. Bu kelime genellikle “iyi bir ruh hali” veya “refah” olarak çevrilmektedir. Aynı zamanda insanın en iyi halinin ve potansiyelini ortaya çıkardığı anlamlarına da gelmektedir. Aristo Nicomachean Ethics (İ.Ö. 350) eserinde mutluluğun, insanın mükemmel bir biçimde etkin olduğu durumu ifade ettiğini belirtmektedir. Ek olarak, Aristoteles'e göre, mutluluk, insan yaşamının en nihai amacıdır ve gerçek anlamda mutluluğa ulaşmak için insanın hayatını erdemi ve bilgeliği takip ederek sürdürmesi gerektiğini savunmuştur (Aristo Nicomachean Ethics, İ.Ö. 350). Platon ise “Devlet” adlı eserinde mutluluğu, adaletli olma ve erdemli bir hayat sürme olarak görmektedir (Bayoğlu, 2012). Modern felsefede ise mutluluk daha farklı bir anlayış içinde ele alınmıştır. Modern felsefeciler mutluluğu daha çok

bireyin yaşamından aldığı tatminle ilişkilendirmiştir. Bu düşünce tarzı, aydınlanma çağının düşünürleri tarafından daha da geliştirilmiş ve mutluluğu, insan hakları ve özgürlüğün temeli olarak gören bir anlayış doğmuştur (Locke, 1689 akt. Lanslett, 1988).

Görüldüğü gibi mutluluğun evrenselleşmiş tek bir tanımı yoktur. Çünkü bu kavram kültürden kültüre ve kişiden kişiye değişmektedir. Günümüzde ise dünyaca ünlü psikolog ve pozitif psikoloji öncülerinden Mihaly Csikszentmihalyi, mutluluğun "akış" denilen bir durumda deneyimlendiğini belirtmektedir. Akış, bir kişinin tamamen meşgul olduğu ve zamanın ve çevrenin farkında olmadığı bir deneyimdir (Csikszentmihalyi, 1990). Yine diğer bir psikolog olan Ed Diener, mutluluk tanımını bireysel yaşam tatmini düzeyi ve pozitif duygusal deneyimlerle ilişkilendirmektedir (Diener, 2000). Ayrıca mutluluk kavramı, bireyin içsel değerleri, inançları ve düşünceleri ile yakından ilişkilendirilmektedir (Argyle, 2001). İçsel faktörler arasında, bireyin yaşam anlamı ve amacı, kişilik özellikleri, düşünme biçimleri ve yaşam deneyimleri yer almaktadır (Özgüven ve Hıdıroğlu, 2015). Yaşam anlamı ve amacı, bireyin yaşamında hedefler belirlemesi ve bu hedeflere ulaşma sürecinde yaşam doyumunu artırması ile bağlantılıdır (Frankl, 1992). Düşünme biçimleri ve yaşam deneyimleri, bireyin mutluluk düzeyini etkileyen diğer içsel faktörlerdendir. Olumlu düşünme ve problem çözme becerileri, bireyin yaşamında daha fazla mutluluk yaşamasına yardımcı olurken, olumsuz düşünceler ve başa çıkma stratejileri, mutsuzluğa yol açabilmektedir (Seligman, 2002). Dışsal faktörler incelendiğinde literatürden de görüldüğü gibi mutluluk kavramı, bireyin yaşamında etkili olan dışsal faktörlerle de ilişkilidir. Dışsal faktörler arasında, bireyin sosyal ilişkileri, ekonomik durumu, yaşam koşulları ve kültürel değerler yer almaktadır (Diener ve ark., 1999). Sosyal ilişkiler, bireyin yaşamında önemli bir mutluluk kaynağıdır. Aile, arkadaşlar ve iş arkadaşlarıyla sağlıklı ve doyurucu ilişkiler kuran bireyler, yaşam doyumlarını artıran sosyal destek ve bağlılık hissetmektedirler (Baumeister ve Leary, 1995). Ayrıca, başkalarına yardım etme ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirme gibi prososyal davranışlar, bireyin mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilemektedir (Aknin ve ark., 2013).

Sonuç olarak, mutluluk kavramı, insanın içsel ve dışsal yolculuğunu ifade eden karmaşık bir olgudur. İçsel ve dışsal faktörlerin etkileşimi, bireyin yaşamında mutluluk düzeyini belirlemektedir. Bu nedenle, mutlu bir yaşam sürdürmek için bireylerin, iç dünyalarını, yaşamlarındaki dışsal faktörleri dikkate almaları ve uyumlu bir denge sağlamaları önemli rol oynayabilmektedir. Bunu unutmamak gerekmektedir. Mutluluk, çok yönlü ve kişiselleştirilebilir bir kavramdır. Her bireyin mutluluğu kendi yaşam deneyimleri, değerleri ve hedefleri ile şekillenir. Bu nedenle, mutluluğu teşvik etmek ve sürdürmek için kişiselleştirilmiş bir yaklaşımın benimsenmesi önem arz etmektedir. İyi bir yaşam kalitesi ve genel refah için mutluluğun önemini kabul ederken, bu çeşitli deneyimlerin ve ifadelerin değerini kabul etmek de önemlidir.

2.2 Mutluluk İle İlgili Kavramlar (Öznel İyi Oluş, Yaşam Memnuniyeti, Fayda, Refah)

Mutluluk, bireyin yaşam kalitesini ve duygusal iyi oluşunu ifade eden karmaşık ve çok boyutlu bir kavram olduğu halihazırda ifade edilmektedir. Mutluluğun çeşitli bileşenleri ve mutluluk ile ilişkili kavramlar, öznel iyi oluş, yaşam memnuniyeti, fayda ve refah gibi farklı boyutları kapsamaktadır. Bu bölümde, mutluluk ile ilgili kavramları açıklamak ve bunların mutlulukla ilişkisini incelemek amaçlanmıştır.

2.2.1. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, bir bireyin kendi yaşamını nasıl değerlendirdiği ve yaşadığı duygusal deneyimlerin niteliği üzerine odaklanmaktadır (Diener ve ark., 1999). Ayrıca öznel iyi oluş, bireyin yaşamındaki olumlu ve olumsuz duyguların dengesi ve yaşam memnuniyeti gibi faktörlerle de ilgilidir (Diener, 1984). Bu durumlara örnek verecek olursak; olumlu duygusal durumlar, neşe, mutluluk ve memnuniyet gibi hisler olabilirken, olumsuz duygusal durumlar ise stres, öfke, endişe gibi hislerden oluşmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamında deneyimlediği duygusal denge ve yaşam doyumunu değerlendiren bir süreçtir (Diener, 2000). Bireyin öznel iyi oluşu anlamak ve artırmak için bireylerin daha tatmin edici ve anlamlı bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaktadır. Her bireyin öznel iyi oluşunu artırmanın yolu farklı olabilmektedir. Çünkü bu durum, kişinin kendi değerlerine, hedeflerine ve yaşam

koşullarına bağlıdır. Bu nedenle, öznel iyi oluş, kişiseldir ve her bireyin kendi yaşam deneyimlerini ve değerlerini yansıtmaktadır.

2.2.2 Yaşam Memnuniyeti

Yaşam memnuniyeti, bir kişinin genel yaşam doyumunu yansıtan bir kavramdır. Kişi, geçmiş deneyimlerini, mevcut durumunu ve geleceğe yönelik beklentilerini değerlendirerek yaşamının genel bir değerlendirmesini yapmaktadırlar. Bu genel değerlendirme, genellikle bir dizi faktöre dayanır, bu faktörler arasında sağlık, ilişkiler, kariyer, finansal durum, kişisel gelişim ve daha fazlası bulunabilmektedir. Aynı zamanda iş, aile, arkadaşlar, sağlık ve maddi durum gibi yaşam alanlarına yönelik memnuniyet, bireyin yaşamında mutluluk düzeyini etkileyen önemli bir faktördür (Diener ve Suh, 1997). Ayrıca başka bir ifade ile yaşam memnuniyeti, bireyin yaşamının belirli alanlarındaki memnuniyet düzeyini değerlendiren bir ölçüttür (Karasu, 2001).

2.2.3.Fayda

Fayda kavramı, genellikle bir eylem veya durumun birey veya toplum için olumlu sonuçlar doğurmasını ifade etmektedir. Bu, genellikle bir kişinin yaşam kalitesini, refahını veya genel memnuniyetini artıran bir durumu ifade etmektedir. Bununla beraber fayda kavramı, ekonomik, sosyal ve psikolojik faydalar gibi farklı boyutları içerebilmektedir (Sen, 1999). Bireyin yaşamında elde ettiği faydalar, yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyini de artırabilmektedir (Nussbaum, 2000). Bu şekilde, fayda, bireysel ve toplumsal düzeyde olumlu sonuçlar yaratma potansiyeli olan her türlü eylemi anlamına gelebilmektedir.

2.2.4. Refah

Refah, bireyin yaşamının genel kalitesini ifade eden bir kavramdır (Easterlin, 2001). Refah, yaşam koşulları, ekonomik durum, sosyal ilişkiler, sağlık ve eğitim gibi farklı faktörlerin etkileşimiyle belirlenmektedir (Veenhoven, 2008). Ayrıca, Refah kavramı bireyin yaşamında deneyimlediği mutluluk ve yaşam doyumunu etkileyen önemli bir faktördür (Diener ve Seligman, 2004). Bu kavramlar, bireyin yaşamında

deneyimlediği duygusal iyi oluş ve yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörlerdendir. Bu faktörlerin anlaşılması ve değerlendirilmesi, bireyin mutluluk düzeyini artırmak ve yaşam kalitesini iyileştirmek için önem taşımaktadır. Ayrıca, bu kavramlar arasındaki ilişkiler ve etkileşimler, mutluluk araştırmalarının temelini oluşturur ve bu alandaki teorilerin ve uygulamaların geliştirilmesine katkıda bulunabilmektedir.

Mutluluk kavramı ve ilişkili kavramlar, bireylerin ve toplumların yaşam kalitesini değerlendirmek, iyileştirmek için önemli bir araçtır. Türkiye'deki mutluluk ve yaşam kalitesi araştırmaları, bu alanlardaki bilgi ve uygulamaların geliştirilmesine önemli katkılar sağlamaktadır (Koç, 2017; Türkmen, 2012). Bu nedenle, bu kavramların Türkiye kapsamında incelenmesi ve değerlendirilmesi, bu alandaki bilgi ve uygulamaların geliştirilmesi için önemlidir.

2.3 Mutluluğun Ölçüm Yöntemleri

Mutluluk, bireylerin ve toplumların yaşam kalitesini ve refahını değerlendirmede önemli bir gösterge olarak kabul edilmektedir. Mutluluğun ölçülmesi, psikoloji, sosyoloji ve ekonomi gibi disiplinlerde büyük önem taşımaktadır. Mutluluğun ölçümünde kullanılan yöntemler, öznel iyi oluş ölçümleri, yaşam memnuniyeti ve yaşam doyumunu gibi kavramlara ihtiyaç duyulmaktadır. Tezin bu bölümünde mutlulukla yakın ilişkide olan kavramlar açıklanacaktır.

Öznel İyi Oluş

Mutluluğun ölçümünde sıklıkla kullanılan bir yöntem, öznel iyi oluş ölçümleridir. Bu ölçümler, bireylerin yaşamlarını değerlendirirken hissettikleri olumlu ve olumsuz duyguları ve yaşam memnuniyetlerini dikkate almaktadır. Bu yöntemde, öznel iyi oluş ölçekleri, anketler ve mülakatlar kullanılabilmektedir. Türkiye'de bu alanda sıklıkla kullanılan ölçeklerden biri, "Öznel İyi Oluş Ölçeği"dir (Dağ, 1991).

Yaşam Memnuniyeti

Mutluluğun ölçümünde kullanılan diğer bir yöntem, yaşam memnuniyeti ölçümleridir. Bu yöntem, bireylerin yaşamlarının belirli alanlarında (örneğin, iş, aile, arkadaşlar, sağlık ve maddi durum) hissettikleri memnuniyet düzeyini değerlendirmektedir. Türkiye'de bu alanda kullanılan ölçeklerden biri, "Yaşam Memnuniyeti Ölçeği"dir (Diener ve ark.,1985; Dağlı ve Baysal, 2016).

Deneyimsel Örneklem Yöntemi

Bu yöntem, bireylerin günlük yaşamlarında gerçek zamanlı olarak duygularını ve deneyimlerini rapor etmelerini sağlar. ESM, bireylerin duygularını ve yaşamlarındaki mutluluk düzeylerini anlık olarak değerlendirmeye olanak tanımaktadır. Türkiye'de bu yöntemle ilgili yapılan çalışmalardan biri, "Günlük Yaşamda Öznel İyi Oluş" başlıklı araştırmasıdır (Gençöz, 2000).

Nörobiyolojik ve Psikofizyolojik

Mutluluğun ölçümünde kullanılan nörobiyolojik ve psikofizyolojik yöntemler, bireylerin beyin aktiviteleri ve fizyolojik tepkileri üzerinden mutluluk düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu yöntemler arasında beyin görüntüleme teknikleri (fMRI, PET, EEG vb.), kalp atış hızı değişimi, kan basıncı ve kortizol seviyeleri gibi fizyolojik ölçümler bulunmaktadır. Türkiye'de bu alanda yapılan çalışmalardan bir örnek, "Pozitif Duyguların Nörobiyolojisi" başlıklı çalışmadır (Öner, 2012).

Mutluluk Ekonomi Endeksleri

Mutluluğun toplumsal düzeyde ölçülmesinde kullanılan ekonomi endeksleri, yaşam kalitesi ve refah düzeyini değerlendiren kapsamlı göstergelerdir. Bu endeksler arasında Gayri Safi Yurt İçi Hasıla (GSYİH), İnsani Gelişme Endeksi (İGE) ve Dünya Mutluluk Raporu bulunmaktadır. Türkiye'de bu alanda yapılan çalışmalardan biri, "Türkiye'de Mutluluk Ekonomisi" başlıklı çalışmasıdır (Ateş ve Sezgin, 2015).

Nitel Yöntemler

Mutluluğun ölçümünde kullanılan nitel yöntemler, bireylerin yaşamlarındaki mutluluk deneyimlerini derinlemesine anlamayı amaçlamaktadır. Bu yöntemler arasında derinlemesine mülakatlar, odak grup tartışmaları ve gözlem teknikleri bulunmaktadır. Türkiye'de bu alanda yapılan çalışmalardan bir örnek, "Türkiye'de Yaşam Memnuniyeti ve Mutluluk" başlıklı nitel bir çalışmadır (Aytaç ve Rankin, 2009).

2.3.1 Oxford Mutluluk Ölçeği

Mutluluk, insanların yaşamlarında önemli bir hedef haline gelmiştir ve bu nedenle mutluluk düzeylerini ölçmek ve değerlendirmek önemli bir araştırma alanıdır (Hills ve Argyle, 2002). 1980'li yılların sonlarında kişisel mutluluğun geniş bir ölçümünün yapılması amacıyla Oxford Üniversitesi Psikoloji Bölümü tarafından tasarlanmıştır (Gül, 2017). "Oxford Mutluluk Ölçeği" mutluluğun ölçülmesi ve değerlendirilmesi amacıyla kullanılan önemli bir ölçektir.

Oxford Mutluluk Ölçeği 'nin Geliştirilmesi ve Yapısı

Oxford Mutluluk Ölçeği, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilen bu ölçek, genel mutluluk düzeyini değerlendirmeye yönelik olarak tasarlanmıştır. Ölçek, 29 maddeden oluşur ve 6'lı likert tipi bir yanıt formatına sahiptir. Maddeler, olumlu ve olumsuz duygular, yaşam doyumu, özgüven ve ilişkiler gibi mutluluğun farklı boyutlarını ele almaktadır. "Hiç katılmıyorum" ile "Tamamen katılıyorum" arasında farklı cevap bulundurmaktadır (Doğan ve Sapmaz, 2012).

Oxford Mutluluk Ölçeği 'nin Kullanımı ve Türkiye'deki Uygulamaları

Oxford Mutluluk Ölçeği, farklı kültürlerde ve farklı yaş gruplarında kullanılabilen bir ölçektir. Ölçek, birçok ülkede geçerlik ve güvenirlik çalışmalarıyla uyarlama çalışmaları yapılmaktadır. Türkiye'de de Oxford Mutluluk Ölçeği 'nin geçerlik ve güvenirliğine yönelik çalışmalar yapılmıştır (Doğan ve Çötök, 2011). Türkiye'deki çalışmalar, Oxford Mutluluk Ölçeği 'nin mutluluk düzeylerini

değerlendirmede güvenilir ve geçerli bir araç olduğunu göstermiştir. Ölçek, Türkiye'de yaşam memnuniyeti, stres, öznel iyi oluş, duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılık gibi konularla ilgili araştırmalarda kullanılmıştır (Özdevecioğlu, 2003; Karataş ve Tagay, 2015). Oxford Mutluluk Ölçeği, mutluluk düzeylerini ölçmede ve değerlendirmede kullanılan etkili ve popüler bir ölçektir. Bunun sonucunda Türkiye'deki uygulamaları ve yapılan çalışmalar, ölçeğin Türk kültüründe de kullanılabilir olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, mutluluk ve ilgili konular üzere odaklanan araştırmalarda Oxford Mutluluk Ölçeği güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olarak değerlendirilmektedir. İleride, bu ölçeğin farklı örneklem gruplarıyla ve farklı sosyal ve kültürel bağlamlarda yapılacak çalışmalarla mutluluk üzerine daha fazla bilgi edinilmesi ve ölçeğin kullanım alanının genişletilmesi mümkündür.

Mutluluğun Ölçüm Yöntemleri ve Gelecekteki Araştırmalar

Oxford Mutluluk Ölçeği, mutluluk düzeylerini ölçmede ve değerlendirmede kullanılan etkili bir ölçek olmasına rağmen, mutluluğun farklı yönlerini ve boyutlarını daha kapsamlı bir şekilde ölçebilmek için farklı ölçüm yöntemlerine de ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda, gelecekteki araştırmalarda, mutluluğun çeşitli boyutlarına ve etkenlerine odaklanan daha kapsamlı ve detaylı ölçekler geliştirilebilmektedir. Özellikle, mutluluğun öznel ve nesnel bileşenlerini ayıran ölçeklerin geliştirilmesi ve kullanılması, mutluluğun daha derinlemesine anlaşılması açısından önemli hale gelmiştir. Bu yüzden Mutluluk, son yıllarda bilimsel araştırmaların merkezine oturan karmaşık ve çok boyutlu bir kavram haline gelmiştir. Mutluluğu ölçmek için çeşitli ölçüm yöntemleri ve ölçekler kullanılmaktadır. Aşağıda, bu ölçüm yöntemlerinin bazıları açıklanmıştır.

Öz bildirimli anketler

Bu, mutluluğu ölçmek için en yaygın kullanılan yöntemlerden biridir. Anket, genellikle bireylerin kendi mutluluk seviyelerini yaşam memnuniyeti değerlendirmelerini içermektedir. Bunlar genellikle öznel iyi oluş veya yaşam doyumu üzerine odaklanır. Örnekler arasında Oxford Mutluluk Ölçeği (Hills ve Argyle, 2002) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve ark., 1985) yer almaktadır.

Günlük deneyim yöntemleri

Bu yöntemler, bireylerin günlük yaşamlarındaki mutluluk seviyelerini takip etmektedir. Örnek verecek olursak, Deneyim Örneklem Yöntemi (ESM), bireylerin belirli zamanlarda kısa anketlere yanıt vererek cevaplaması beklenmektedir (Csikszentmihalyi ve Hunter, 2003).

Psikolojik ve Fizyolojik Göstergeler

Bu ölçümler genellikle beyin aktivitesi, hormon seviyeleri veya diğer biyolojik göstergeler gibi objektif belirteçleri içermektedir. Örneğin, mutlulukla ilişkilendirilen belirli beyin bölgelerinde aktiviteyi ölçmek için fMRI kullanılabilmektedir (Davidson, 2004).

Gelecekteki araştırmalar mutluluğun daha iyi anlaşılması ve ölçülmesi için yeni yöntemlerin ve araçların geliştirilmesine odaklanabilir. Bu, özellikle bireylerin içsel ve dışsal deneyimlerini ve etkileşimlerini kapsayan, daha kapsamlı ve çok boyutlu ölçüm yaklaşımlarının geliştirilmesini içerebilir. Ayrıca, farklı kültürel ve sosyal bağlamlarda mutluluğu anlamaya yönelik daha fazla araştırma yapılması gerekebilir (Joshnloo, 2013).

2.4. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Mutluluk, bireylerin yaşamlarında en önemli hedeflerden biri olarak kabul edilmektedir (Mackeen, 1998). Buna istinaden bireylerin en temel amacı mutlu olmaktır. Mutluluk bireyden bireye değişmekte ve hatta coğrafya ve kültürler arası farklılık göstermektedir. Bu nedenle, mutluluğu etkileyen faktörleri anlamak, bireylerin ve toplumların mutluluk refahını arttırmak için önemlidir. Kişisel ilişkiler sevdiklerimizle geçirdiğimiz zaman birlikte yapılan aktiviteler beraber olma duygusu bizi daha mutlu bir birey olarak hissettirebilmektedir (Fredrickson, 2001). Sağlıklı olmak, sağlıklı bir bedene sahip olmak bireyi daha mutlu hissettirebilmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Mutluluk kişiden kişiye değişmekte olup mutlu olmanın birçok faktörü vardır. Yapılan araştırmalarda Lyubomirsky ve arkadaşları mutluluğun başarıya nasıl bir etkisi olduğunu incelemiştir. Araştırmacılar, geniş bir literatür

incelemesi yaparak mutluluğun (sıklıkla pozitif duygulanım olarak tanımlanır) genellikle daha sonra gelen başarının bir öncüsü olduğunu bulmuşlardır. Özellikle iş başarısı, eğitimsel başarı, sosyal ilişkiler ve sağlıkta başarı gibi çeşitli yaşam alanlarında bu olumlu etki gözlemlenmiştir. Bu çalışma, bireylerin hayatlarında mutluluğu teşvik etmelerinin, aynı zamanda genel yaşam başarılarını artırabileceğini göstermektedir (Lyubomirsky ve ark., 2005) Yapılan bir diğer araştırmada ise "çok mutlu" olarak tanımlanan bireylerin özelliklerini incelemiştir. Araştırma sonucu mutluluk düzeyleri en yüksek olan bireylerin genellikle güçlü sosyal ve romantik ilişkilere sahip olduğunu, başkalarına yardım etme eğiliminde olduklarını ve hayatlarındaki olumlu ve olumsuz olaylara karşı daha dengeli bir duygusal tepki gösterdiklerini bulmuşlardır. Bu bulgular, mutluluğun sosyal bağlantılar ve başkalarına yardım etme gibi faktörlerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Howell ve ark., 2007).

Bu araştırmaların hepsinin ortak noktası mutluluğu etkileyen faktörlerdir ama görüldüğü üzere mutluluk bireyden bireye farklılık göstermekte olduğu ortaya çıkmıştır. Her bireyin mutluluk anlayışı farklılık göstermektedir. Mutluluk karmaşık bir kavramdır ve kişiye özgü bir deneyim sunmaktadır ve bireysel farklılıklar bu faktörün etkisini belirleyebilmektedir.

2.5. Spor ile Mutluluk İlişkisi

Spor, insanların fiziksel ve zihinsel sağlığını destekleyen önemli bir etkinliktir. Sporun mutluluk üzerindeki etkisi, özellikle son yıllarda yapılan araştırmalarla giderek daha fazla ilgi çekmektedir. Sporun mutluluk üzerindeki etkisi, birçok araştırmada ele alınmıştır. Öncelikle, sporun endorfin salgılanmasını artırarak doğrudan mutluluk hissi yarattığı bilinmektedir (Bilici ve ark.,2016). Ayrıca, düzenli spor yapmanın stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği ve genel yaşam memnuniyetini artırdığı gözlemlenmiştir (Cerin ve Leslie, 2008). Türkiye'deki kaynaklarına göre, sporun mutluluk üzerindeki etkisi, özellikle gençler arasında dikkate değerdir. Başaran ve Doğan (2013) yaptıkları bir araştırmada, üniversite öğrencileri arasında spor yapmanın öznel iyi oluş ve yaşam memnuniyeti ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Öte yandan, sporun sosyal yönü de mutluluk üzerinde önemli bir etkiye

sahiptir. Takım sporları, bireylerin sosyal becerilerini geliştirir, arkadaşlık kurma ve iş birliği yapma yeteneklerini güçlendirebileceği ortaya çıkmıştır (Eime ve ark., 2013). Bu sosyal etkileşimler, bireylerin yaşam memnuniyeti ve mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Spor ve mutluluk ilişkisi üzerine yapılan araştırmalar, bu bağlantının hem bireylerin yaşamlarında önemli bir rol oynadığını hem de toplum genelinde sağlık ve refahı etkilediğini göstermektedir. Sporun sağlık üzerindeki olumlu etkileri, fiziksel yararların yanı sıra, bireylerin zihinsel sağlığını ve mutluluğunu da desteklemektedir (Bilici ve ark.,2016). Yapılan çalışmalar, sporun düşünce süreçleri ve duygusal denge üzerinde de olumlu etkileri olduğunu da ortaya koymaktadır. Özellikle stres, kaygı ve depresyonla mücadele etme becerilerini artırarak, bireylerin yaşamlarında daha iyi bir denge kurmalarına yardımcı olabileceği kanısına varılmıştır (Penedo ve Dahn, 2005). Sporun mutluluk üzerindeki etkisi, aynı zamanda, bireylerin yaşamlarındaki diğer alanlara da sıçrayabilir. Örneğin, iş yerinde daha yüksek motivasyon ve verimlilik, arkadaş ve aile ilişkilerinde daha fazla uyum ve destek gibi etkilerle, sporun mutluluğa katkısı daha da genişletilebilmektedir (Mochon ve ark., 2012).

Son olarak, sporun mutluluk üzerindeki etkisinin toplumsal boyutu da önemlidir. Aktif bir yaşam tarzı benimseyen ve düzenli olarak spor yapan bireylerin daha sağlıklı, üretken ve mutlu topluluklar oluşturduğu bilinmektedir. Bu nedenle, sporun teşvik edilmesi ve yaygınlaştırılması, toplumların genel refahını ve yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynamaktadır.

III. BÖLÜM

VÜCUT GELİŞTİRME SPORU

3.1. Vücut geliştirme

Vücut geliştirme, kasları geliştirmeyi amaçlayan ve estetik bir görünüm elde etmek için yapılan disiplinli ve düzenli bir spor dalıdır. Bu sporun temel amacı, kasları çalıştırmak, güçlendirmek ve kas kütlesini arttırmaktır (Sönmez, 2016). Vücut geliştirme, doğru teknikler ve antrenman programları ile sağlıklı ve düzenli beslenme alışkanlıklarını da kapsayan kapsamlı bir süreçtir (Kılınç ve ark., 2020). Vücut geliştirmenin fiziksel etkileri, kas kütlesi ve gücünün artması, daha düşük yağ oranı ve genel olarak daha sağlıklı bir vücut yapısıyla sonuçlanır (Kılınç ve ark., 2020). Ayrıca, bu spor dalı, kardiyovasküler sağlık, kemik yoğunluğu, enerji seviyeleri ve bağışıklık sistemi gibi çeşitli sağlık yönlerinde de olumlu etkiler yaratır (Güngör, 2017).

Vücut geliştirme, aynı zamanda psikolojik etkilere de sahiptir. Düzenli ve disiplinli bir antrenman programı, öz disiplin ve hedef odaklı düşünce yapısının geliştirilmesine yardımcı olur (Sönmez, 2016). Ayrıca, başarıya ulaştıkça, bireylerin özgüvenleri ve öz saygıları da artar (Güngör, 2017). Ayrıca, vücut geliştirme stres ve kaygı seviyelerini düşürerek, duygusal sağlığı iyileştirir ve yaşam kalitesini artırır (Kılınç ve ark., 2020). Ancak, vücut geliştirme sporunda başarıya ulaşmak için, doğru teknikler, disiplin ve düzenli antrenmanlar yanında, doğru beslenme ve uyku düzeni gibi yaşam tarzı faktörlerine de dikkat edilmesi gerekmektedir (Sönmez, 2016).

3.2. Vücut Geliştirme Tarihi

Vücut geliştirme sporunun kökleri, antik döneme kadar uzanmaktadır. Özellikle Antik Yunan ve Antik Mısır'da, atletizm ve güç üzerine büyük önem verilmiştir. Bu dönemde insanlar, daha güçlü ve estetik bir vücuda sahip olmak için çeşitli fiziksel aktiviteler ve egzersizler yapmışlardır (Todd, 2001). 19.yüzyılın sonlarında ve 20. yüzyılın başlarında, vücut geliştirme sporu modern anlamda

şekillenmeye başlamıştır. Eugen Sandow adlı Alman sporcu, bu dönemde modern vücut geliştirme sporunun babası olarak kabul edilmektedir. Sandow, kas gelişimine ve estetiğine odaklanarak, düzenli antrenmanlar ve doğru beslenme ile ideal vücut yapısını elde etmeye çalışmıştır (Chapman, 2008). 20.yüzyılın ortalarında, Joe Weider ve kardeşi Ben Weider tarafından düzenlenen Mr. Olympia yarışması gibi vücut geliştirme yarışmaları ortaya çıkmıştır. Bu yarışmalar, vücut geliştirme sporunun popülaritesini arttırmış ve sporun daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamıştır (Fair, 1999).

1970'lerde ve 1980'lerde, vücut geliştirme sporu, Arnold Schwarzenegger gibi ünlü sporcuların etkisiyle daha da popüler hale gelmiştir. Oynadığı filmler ile çoğu insana ilham ve idol olmuştur. Bu dönemde, vücut geliştirme sporu, sadece profesyonel sporcular için değil, aynı zamanda genel halk için de sağlıklı bir yaşam tarzı olarak benimsenmeye başlanmıştır (Todd ve Todd, 2004). Mr. Olympia bunun en büyük göstergesidir. Sporun gelişimiyle birlikte, antrenman teknikleri, beslenme bilgisi ve performans arttırıcı maddelerin kullanımı gibi alanlarda önemli bilimsel araştırmalar ve ilerlemeler yaşanmıştır (Kılınç ve ark., 2020). Bu artan gelişmeler ve teknolojinin ilerlemesi ve spor salonlarına ulaşmanın daha kolay olması ile Vücut geliştirme sporunun gittikçe yaygınlaşması ve güçlü bir vücut profili çizmek ve estetik görünmek için insanların sürekli olarak kendilerini geliştirmeye çalıştığı görülmektedir. Günümüzde, vücut geliştirme sporu, dünya çapında birçok profesyonel ve amatör sporcu tarafından yapılan ve takip edilen popüler bir spor dalı haline gelmeye başlamıştır. Sonuç olarak, vücut geliştirme sporu, tarihsel süreç içerisinde büyük bir gelişim göstermiş ve insanların fiziksel ve psikolojik sağlıklarına olumlu katkılar sağlayan önemli bir spor dalı haline gelmiştir. Bu sporun tarihi, insanların sürekli olarak kendilerini geliştirmeye ve daha sağlıklı ve estetik bir vücut yapısına ulaşmaya çalıştığı bir süreci anlatmakta ve bizleri sosyal medya sayesinde teşvik etmeye çalışmaktadır.

3.2.1. Türkiye’de Vücut Geliştirme

Türkiye’de vücut geliştirme sporu, 1980’li yıllardan itibaren popülerlik kazanmaya başlamıştır (Kılınç ve ark., 2020). Bu dönemde, vücut geliştirme sporuyla

ilgili yayınlar ve spor salonları artmış, ayrıca yarışmalar düzenlenmeye başlanmıştır. Türkiye'deki vücut geliştirme sporu, genellikle Fitness merkezlerinde ve spor salonlarında yapılmaktadır. Bu mekanlar genellikle geniş bir demografik kesimi hedef alır ve her yaştan, her beceri seviyesinden insanlara hizmet vermektedir. Ayrıca, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde vücut geliştirme ve Fitness yarışmaları düzenlenmektedir. Bu yarışmalar, sporcuların çabalarını sergileyebilecekleri ve başarılarını kutlayabilecekleri platformlar sağlamaktadır (TBBFF, 2023).

Türkiye'deki vücut geliştirme camiası, her geçen gün genişlemekte ve daha fazla insan bu spora ilgi duymaktadır. Özellikle Türkiye'de bu sektörün hızlıca ilerlemesi, sosyal medyanın daha fazla kullanımıyla da geniş kitlelere ulaşmıştır. Beraberinde genç nesillerin bu branşa olan ilgisi artmış ve kendilerine sosyal medya vücut geliştirme fenomenlerini rol model olarak almaya başlamışlardır. Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu bu spora olan ilgiyi arttırmak ve sporcunun sağlığını korumak için çeşitli faaliyetler ve yarışmalar düzenlemektedir (TBBFF, 2023). Ancak, Türkiye'de vücut geliştirme sporu hala bazı zorluklarla karşı karşıyadır. Özellikle genç sporcuların uygun beslenme ve egzersiz bilgisine sahip olmaması, sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Bunun yanı sıra yetersiz sponsorluk ve ekonomik sıkıntılar yüzünden sporcular yeterli beslenememekte ve bu spora daha az vakit ayırabilmektedir. Artan yasaklı madde kullanımı ve merdiven altı üretilen steroidler hızlıca kolay elde edilebilmektedir. Özellikle genç sporcular bu konuda daha fazla eğitim ve bilinçlendirme çalışması yapılması gerekmektedir (Yaman ve Yaman, 2018).

3.3. Fitness Tanımı

Fitness, bir bireyin genel sağlık durumunu ve bedensel yeteneklerini ifade eden bir kavramdır. Fitness, bir bireyin genel sağlık durumunu ve bedensel yeteneklerini ifade eden bir kavramdır. Yüksek bir fitness seviyesi, düşük hastalık riski, uzun yaşam beklentisi ve genel olarak yüksek yaşam kalitesi ile ilişkilidir (World Health Organization, 2022). Fitness genellikle bir bireyin kardiyovasküler sağlığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esnekliği ve vücut kompozisyonu gibi bir dizi farklı bileşen üzerinden

değerlendirilmektedir (American College of Sports Medicine, 2018). Fitness, aynı zamanda spesifik sporlarda veya aktivitelerde performansı artırmak için belirli yeteneklerin ve özelliklerin kasıtlı olarak geliştirilmesi anlamına da gelebilir. Bu, örneğin, bir futbolcunun hızını ve çevikliğini, bir haltercinin kuvvetini veya bir maraton koşucusunun dayanıklılığını artırmak için özel antrenman programları yapmasını içerebilir (McArdle ve ark., 2015).

3.3.1. Fitness Merkezlerinde Ağırlık Çalışma Nedenleri

Fitness merkezlerinde ağırlık çalışması, bireylerin çeşitli nedenlerle tercih ettiği popüler bir egzersiz türüdür. Ağırlık çalışması, genellikle direnç eğitimi veya kuvvet antrenmanı olarak da adlandırılır ve bireylerin kas kütlesini ve gücünü artırmayı, yağsız vücut kütlesi oluşturmayı ve genel bedensel fonksiyonlarını geliştirmeyi amaçlamaktadır. Aynı zamanda bireyler stresle baş etmek için ve birazda olsa kasalarındaki düşüncelerden uzaklaşmak için yapıyor olabilirler (McArdle ve ark., 2015).

Aşağıda ağırlık çalışmalarının nedenleri maddeler halinde gösterilmektedir.

- *Kas gücü ve dayanıklılığının artırılması:* Ağırlık çalışması, kasların tekrarlanan dirençlere karşı direnç gösterme yeteneğini geliştirir ve kas gücü ve dayanıklılığını artırmaktadır (American College of Sports Medicine, 2018).
- *Kilo yönetimi:* Ağırlık çalışması, metabolik hızı artırarak ve yağsız vücut kütlesi oluşturarak kilo kontrolüne yardımcı olabilir. Bu da enerji tüketimini ve yağ yakma kapasitesini artırmaktadır (McArdle ve ark., 2015).
- *Kemik sağlığı ve yoğunluğu:* Ağırlık çalışması, kemik yoğunluğunu arttırarak ve kemik sağlığını destekleyerek yaşa bağlı kemik kaybını önlemeye yardımcı olabilmektedir. (American College of Sports Medicine, 2018).

- *Fonksiyonel kapasite ve yaşam kalitesi:* Ağırlık çalışması, günlük yaşam aktivitelerinde daha iyi performans ve yaşam kalitesi sağlayan daha iyi denge, koordinasyon ve hareket kabiliyeti geliştirmeye yardımcı olabilmektedir (McArdle ve ark., 2015).
- *Özgüven ve Özsaygı:* Kas kütlesi geliştirmek, gençlerin özgüvenini ve özsaygısını artırabilir. Kendi bedenleriyle daha fazla memnuniyet, daha yüksek özgüven ve genel yaşam kalitesi ile ilişkilendirilmiştir (Babiss ve Gangwisch, 2009).

Bununla beraber gelen ağırlık çalışmalarının başlıca sebepleri fiziksel görünüş olabilir ve güçlü bir fizik inşa etmek için ağırlık çalışmaları yapabilmektedirler (McCabe ve Ricciardelli, 2001). Sıra gelen artan sosyal medya ve popüler kültürle beraber iyi bir görünüş güçlü bir fizik bir başarı ve çekicilik unsuru olarak görülür bu da ağırlık çalışma nedenlerinden biri olabilmektedir (Filiault ve ark., 2008).

3.4. Vücut Geliştirme Sporü ile Boş zaman Yönetimi İlişkisi

Vücut geliştirme, belirli bir disiplin, özveri ve zaman gerektiren bir spor dalıdır. Belirli bir standartları olan düzenli ve iradeli bireylerin yapabileceği bir spor dalıdır. Bu nedenle, vücut geliştirmeyi düzenli bir aktivite olarak benimseyen bireylerin, zamanlarını etkin bir şekilde yönetmeleri gerekmektedir (Stebbins, 2007).

Boş zamanlarını vücut geliştirme sporuna adayan bireyler, bu süreyi fiziksel gelişimlerine ve sağlık hedeflerine ulaşmak için kullanmaktadırlar. Eğer bunu ayarlayamazlarsa salonlarda daha uzun vakit harcadıklarında ve beslenme durumunu takıntı haline getirdiklerinde sosyal hayattan uzaklaşır ve kendine vakit ayıramayabilirler. Ayrıca boş zamanlarını yönetemeyebilirler. Fakat bilinçli şekilde yapıldığında ya da başka bir deyişle her şeyi farkında olarak yapıldığında yani zamanlarını daha üretken kullandıklarında genel yaşam kalitesini arttırabilirler (Iwasaki, 2007). Bununla birlikte, vücut geliştirme sporu disiplin, irade ve süreklilik ister bu da öz disiplin gerektiren bir spor dalıdır. Sürekli olarak haftalık bir programla beraber antrenman planlanır ve bir rutin haline gelmektedir. Bu antrenman rutinlerini devam ettirmek, beslenme düzenlerini yönetmek ve uyku düzenini ayarlamak için

günlük hayatını özverili bir şekilde sıraya koymalı ve planlanmalıdır. Bu şekilde bireyler boş zaman yönetimlerini geliştirebilir ve hayat kalitesi ve standartlarını geliştirebilirler. Bu alışkanlıkları bireylerin daha disiplinli ve daha planlı olmalarını sağlayabilir (Mutz ve Müller, 2016). Fakat çok fazla bu spora odaklanmak bireylerin sosyal hayattan uzaklaşmasını sosyalleşmesini, aile ve arkadaş ortamlarından uzaklaşmasına kendi olan vaktinin kısaltmasına neden olmaktadır. Bu durum bireyi yalnızlaştırmaya strese ve psikolojik olarak etkileyebilmektedir. Bu saydıklarımız bireyin kişisel ve çevresel olarak olumsuz etkileyen durumlara sebebiyet verebilir. Bununla beraber çevresel ve kişisel olumsuzluklar hariç aynı zamanda bireyi ekonomik olaraktan olumsuz etkiler. Bunlara örnek verecek olursak gittikçe artan sporcu besin ve takviyeleri bireyi maddi açıdan zorlar ve bu zorlama bireyde büyük bir baskı yaratabilir ve bununla beraber vücuttaki aşırı stres bireyin vücut geliştirme yapmasına da engel olmaktadır. Literatürden de görüldüğü gibi vücut geliştirme ve boş zaman yönetimi arasında denge kurmak önemlidir (Stebbins, 2007).

3.5. Vücut Geliştirme Sporu ile Mutluluk İlişkisi

Vücut geliştirme sporu ve mutluluk arasında doğrudan bir ilişki bulunabilir. Bu ilişki, fiziksel aktivitenin genel olarak sağladığı birçok psikolojik yarardan kaynaklanmaktadır. Bunlardan bahsedecek olursak spor la beraber gelen kendini iyi hissetme duygusu oluşur. Beraberinde vücutta salgılanan endorfin adı verilen bir kimyasal salgılanır bu da mutluluk hormonudur. Bireyin kendini iyi hissetmesini ve mutlu hissetmesini sağlamaktadır (Craft ve Perna, 2004).

Vücut geliştirme aynı zamanda özgüven artışına da sebep olur. Gelişen kaslar ve oluşturduğu güzellik olgusuyla beraberinde mutluluğu da getirmektedir Fiziksel olarak oluşan değişim ve yeteneklerinin gelişmesiyle beraber kendinden emin ve mutlu birey meydana getirebilir. Buda yaşam kalitesinin artmasına ve yaşam memnuniyetiyle ilişkilidir (Babiss ve Gangwisch, 2009). Vücut geliştirme aynı zamanda öfke yönetimi ve stres yönetme aracı olarakta kullanılır. Yüksek şiddette antrenmanlar yoğun ağırlık çalışmaları bireyin rahatlamasına ve mutlu hissetmesi iddia edilmektedir ama kesin kanıtlar bulunmamaktadır (Childs ve de Wit, 2014). Vücut geliştirme sporuyla ilgilenen birey spor salonlarında bulundukları için ve spor salonları sosyal bir ortam

olduğundan bireylerle etkileşim içinde olurlar. Bu sayede sosyal çevrelerini genişleterek yeni insanlarla tanışarak kendilerini daha mutlu hissetmelerine neden olmaktadır (Penedo ve Dahn, 2005).

Son olarak, vücut geliştirme yapanlar kendilerine de yatırım yapmış olur. Ve bu durum birey için anlamlı tatmin edici olabilir. Ağırlık çalışmasıyla beraber ve artan kas kütlesiyle bireyin kendi gelişimini görmek mutluluk ve başarı hissi verebilmektedir (Cash, 2004). Bu sayede birey düzenli ve disiplinli bir şekilde ilerler. Daha sistemli planlı bir bireye dönüşebilir bu da hayatının düzene girmesine sebep olur. Bireyin yaşamı kontrol etmesi onun mutlu olmasını sağlamaktadır (Segar ve ark.,2008).

3.6. Vücut Geliştirme Sporü ile İlgilenen Bireylerin Boş Zaman Yönetim Becerisi ve Mutluluk Düzeyi İlişkisi İlgili Çalışmalar

Vücut geliştirme sporü ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimi becerisi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki üzerine geniş çaplı, özgün araştırmaların sayısı sınırlıdır. Ancak, mevcut literatürde egzersizin genel olarak zaman yönetimi becerileri ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Bu açıdan literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Bireylerin mutluluk seviyelerini arttırdığına ve zaman yönetim becerilerinin geliştirdiğine dair birçok çalışma ve bununla ilgili geniş bir araştırmalar ve kanıtlar mevcuttur (Penedo ve Dahn, 2005; Sonnentag ve ark., 2008). Ayrıca düzenli bir şekilde boş zaman faaliyetlerine katılımın bireyin yaşam standartlarını olumlu şekilde etkilediğine ve mutluluk seviyelerinin arttırdığına dair birçok kanıt bulunmaktadır (Iwasaki, 2007). Bu çalışmalara ek olarak düzenli egzersizin vücuttaki stresi azaltma ve stres yönetimi iyi yöneten ve disiplinli, özgüvenli bireyler oluşturduğunu ve yaşam kalitesini, duygusal sağlığı iyileştirdiğini görülmektedir. (Childs ve de Wit, 2014; Craft ve Perna, 2004; Babiss ve Gangwisch, 2009). Bu çalışmalara benzer olan Doğaner (2017) tarafından yürütölen çalışma ise düzenli egzersizin bireylerde stres, mutluluk, boş zaman doyum düzeylerine etkisini incelemiştir. Bu çalışmada hayat standartları yoğun ve yoğun iş temposunda çalışan düzenli spor yapmayan sedanter bireyler arasında yapılmıştır. Bu bireylere belirli bir süre ve düzenli bir antrenman programı uygulanarak bireyde meydana gelen psikoloji, sosyolojik değişimlerin hayatlarına ve yoğun tempolarına etkilerinin belirlenmesi

amaçlanmıştır. Araştırma yoğun iş temposu nedeniyle düzenli olarak egzersiz yapmayan olabildiğince boş zamanlarında hareketsiz bir yaşam süren bireylere uygulanmıştır. Yaş aralığı 25-45 yaş aralığında olan 20 kadın ve 25 erkek oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda düzenli egzersiz bireylerde kaygı, stresi ve anksiyeteyi ölçekte çıkan sonuçlarda düşürdüğü görülmektedir. Bir başka çalışmada da bu çalışmayı destekler şekilde düzenli fiziksel egzersizin, kişilerde bir tür antidepresan etkisi gösterdiği ve anksiyeteyi (endişe ve kaygı durumu) önleyici olumlu özellikleri olduğu ve egzersiz programlarının kişilerdeki yoğun stres seviyesini düşürdüğü saptanmıştır (Salmon, 2001). Aynı zamanda mutluluk oranlarının da düzenli egzersizlerden sonra artış gösterdiği görülmektedir. Buna benzer bir araştırmada ise 60 yaş veya üstü olan bireylere düzenli bir şekilde antrenmanlar ve egzersizler yaptırılmıştır. Bu bireylerin düzenli egzersizlerden sonra mutluluk seviyelerinin arttığı ve bu bireylere düzenli egzersizin terapi gibi geldiği ortaya koyulmaktadır (De-Vries ve ark., 2012). Üniversitede eğitim-öğretim hayatı devam eden 103 kadın ve 53 erkek olarak toplam 156 öğrenciye düzenli egzersizin mutluluk üzerine etkisi incelenmiş ve çıkan sonuçta düzenli egzersizin mutluluk seviyelerinde artış gösterdiği görülmektedir (Mohammadi ve ark., 2015). Başka bir çalışmada ise boş zamanlarında düzenli egzersiz yapan bireylerin özellikle yoğun iş temposunda olan bireylerin arta kalan kendilerine vakit ayırabileceği zamanlarda düzenli egzersiz yaparak mutluluk ve iyi hissetme durumlarında artış görüldüğü başka bir araştırmada vurgulanmıştır (Bakker ve ark., 2013). Ancak, bu çalışmalar genellikle geniş çaplı ve kapsamlıdır ve spesifik olarak vücut geliştirme sporuna odaklanmamaktadırlar. Bu nedenle, bu alanda daha fazla araştırma yapılması ilgili literatüre katkı sağlayacaktır.

BÖLÜM IV

4. YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Önemi

Son zamanlarda hızla gelişen teknoloji ile birlikte insan davranışlarında da değişimler görülmektedir. Bunlardan bazıları da gençler arasında yaygınlaşan iyi bir vücut form imajı ve bu formu yakalamak için uğraşılan spor etkinliklerindeki değişimlerdir. Özellikle bu spor davranışlarının değişiminin, Instagram, TikTok ve Youtube gibi sosyal ağ sitelerinin kullanımının yaygınlaşması ve bu tür spor etkinliklerinin bu kanallarla yoğun olarak sunulmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu bağlamda örnek vermek gerekirse; vücut geliştirme sporu bu değişim açısından öne çıkmakta ve zamanla da bu spor giderek popülerliğini arttırmaktadır. Vücut geliştirme sporu disiplin, düzenli beslenme, süreklilik isteyen bir spordur. Fakat bu sayılan ve bir sporcuda olması gerektiren özellikler beraberinde de sorumluluklar getirmektedir. Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bir bireyin bu sorumluluklar ile hayatta bazı feragat ettiği zamanlar ortaya çıkabilmektedir. Ek olarak vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireyler spor dışındaki boş zamanın yönlendirilmesinde bazı sorunlar yaşayabilmektedirler. Özellikle boş zamanda yapılacak aktivitelerin aksatılması yada yanlış yapılan planlar yüzünden genel yaşamında mutsuzluk gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu açıdan araştırmada aktif olarak vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetim beceri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çünkü boş zamanını iyi yönetemeyen vücut geliştirme sporcuları genel olarak yaşamındaki mutluluğunu destekleyecek aktivitelere zaman ve vakit ayıramayabilir. Bu araştırma ile bu değişkenler arası olası ilişkiler ortaya konulacak ve elde edilen bulgular ilgili literatür ile karşılaştırılacaktır. Bu açıdan çalışma önem arz etmektedir ki; araştırmanın sonuçları hem vücut geliştirme sporcuları için bir farkındalık yaratacak hem de literatüre katkı sağlayacaktır. Son olarak; boş zaman yönetimi becerisi ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkilere dair çalışmaların literatürde yeterli sayıda olmaması

araştırmanın önemlilikleri arasındadır.

4.2.Araştırmanın Amacı

Bu tez araştırmasının amacı, Ege bölgesi kapsamında İzmir ve Manisa ilinde hâlihazırda faaliyet gösteren özel veya kamuya ait spor salonlarında (spor tesisi, Fitness merkezi vb.) aktif olarak vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetim becerisi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu doğrultuda tez araştırmasında temel hipotez cümlesi “*Boş zamanını iyi yöneten vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin mutluluk düzeyi yüksektir*” olarak öne sürülmektedir. Ayrıca bu tez araştırmasında aşağıdaki araştırma sorularına da yanıt aranacaktır:

1. Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimi becerisi ve mutluluk düzeyleri nasıldır?
2. Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimi becerisi ile mutluluk düzeyi;
 - a. Cinsiyet,
 - b. Medeni ilişki durum,
 - c. Spora gitmediğinde yaşadığı huzursuzluk durumuna göre değişmekte midir?
3. Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimi becerisi ile mutluluk düzeyi, gelir durumu, sporda geçirilen süre, spor salonuna gidilen gün sayısı, beslenme sıklığı, spor harici boş zamana ayrılan süre arasındaki ilişkiler nasıldır?

4.3.Araştırma Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama yöntemine göre tasarlanan nicel bir araştırmadır. İlişkisel tarama desenler ise nicel araştırmalarda iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin korelasyonel istatistik analizleri ile ölçüldüğü desenlerdir (Creswell, 2012). Ayrıca araştırmada, vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimi becerisi ile mutluluk düzeyi arasındaki değişimin incelenecek

olması, ilişkisel tarama yönteminin tercih edilmesinde belirleyici bir etken olmaktadır.

4.4. Katılımcılar

Araştırmanın katılımcılarını, Ege bölgesinde İzmir ve Manisa illerinde hâlihazırda faaliyet gösteren spor salonlarında veya spor merkezlerinde vücut geliştirme sporu ile ilgilenen 299 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada veriler elde edilirken kolay erişilebilir örneklem metodu kullanılmıştır. Katılımcılar, 211 (%70,6) erkek, 88 (%29,4) kadından oluşmaktadır. Yaş ortalaması 26,23 olarak tespit edilmiştir. Katılımcılara ait demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmektedir. Tablo 2’de ise sportif faaliyetler ve gelir durumu üzerinden betimsel istatistikler gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait Demografik Bilgiler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet			
	Erkek	211	70,6
	Kadın	88	29,4
Medeni Durum			
	Evli	75	25,1
	Bekar- İlişkisi var	116	38,8
	Bekar-İlişkisi yok	108	36,1
Spor Götmediğinde Yaşanılan Huzursuzluk Durumu			
	Evet	248	82,9
	Hayır	51	17,1

Tablo 2. Katılımcılara ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Min	Max	Ort.	Std. Sapma
Gelir Durumu	500	50000	11501,17	8131,480
Spora Gidilen Gün Sayısı (Hafta/Gün)	2	7	4,73	1,027
Spora Ayrılan Süre (Gün/Saat)	1	10	1,74	,841
Beslenme Öğün Sayısı (Gün)	1,0	10,0	3,57	1,082
Spor Harici Kendine Ayrılan Zaman (Saat)	0	12	3,42	1,992

4.5. Veri Toplama Araçları

Demografik veriler: Bu kısımda katılımcılara cinsiyet, yaş, medeni durum, meslek, gelir düzeyi, beslenme sıklığı ve sportif davranışların ortaya çıkarılması için gerekli sorular bulunmaktadır.

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZY-Ö): Ölçeğin orijinali Wang ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ), 15 maddeden oluşan ölçek 5'li Likert tipi (1= Hiç Katılmıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum) bir yapıya sahiptir. Ölçme aracı, Amaç belirleme ve yöntem, Değerlendirme, Boş Zaman Tutumu ve Programlama olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. 1.2.3.6.7. ve 8. Sorular “Amaç Belirleme ve Yöntemi” alt boyutuna ilişkin, 10.11.ve 12. Sorular “Boş Zaman Tutumuna” ilişkin, 13.14. ve 15. Sorular “Programlama” alt boyutuna ilişkin ve 4.5.ve 9.sorular “değerlendirme” alt boyutuna ilişkin sorulardan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.83 ve test tekrar test güvenirliği ise 0.86 bulunmuştur. Alt boyutlar için ise iç tutarlık katsayıları 0.71-.81 arasında değişmektedir. Ayrıca ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde ölçeğin dört faktörlü olmasının yanı sıra tek faktörlü olarak kullanılmasının olanaklı olduğu görülmektedir (Akgül ve Karaküçük, 2015). Araştırmada tüm ölçeğe ait Cronbach Alpha değeri 0,70 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğe ait alt boyutların Cronbach Alpha değerleri ise sırasıyla Amaç belirleme ve yöntem için 0,79, Değerlendirme için 0,71, Boş Zaman Tutumu için 0,70 ve Programlama için 0,72 olarak tespit edilmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K): Ölçek, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır ve 29 maddelik orijinal formuyla arasında 0,93 ($p<0,01$) korelasyon bulunmuştur. OMÖ-K'nin Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Buna göre açımlayıcı faktör analizi sonucu, 7 maddelik, öz-değeri 2,782 olan ve toplam varyansın %39,74' ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. OMÖ-K'nin tek faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve uyum iyiliği indeksleri ($\chi^2/df=2,77$,

AGFI=0,93, GFI=0,97, CFI=0,95, NFI=0,92, IFI=0,95, RMSEA=0,074) olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında OMÖ-K ile Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve ark., 1985), Yaşam Yönelimi Testi (Scheier ve Carver, 1985) ve Zung Depresyon Ölçeği (Zung, 1965) arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sırasıyla 0,61 ($p<0,01$), 0,51 ($p<0,01$) ve (-0,48, $p<0,01$) korelasyon bulunmuştur. OMÖ-K'nin güvenilirliğine yönelik olarak iç tutarlık katsayısı 0,74, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0,85 olarak bulunmuştur. OMÖ-K'nin iç tutarlık katsayısı bu araştırmada ise 0,77 olarak bulunmuştur.

4.6. Veri Toplama ve Analiz Süreci

Araştırmada veriler, Mart-Nisan aylarında araştırmacı tarafından yüz yüze toplanmıştır. Araştırma formu doldurulmadan önce araştırma hakkında bilgi verilmiş ve gönüllülük esasına göre katılımcılardan izin alınmıştır. Bir araştırma formunun doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Analiz sürecinde SPSS 23,0 paket programı kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklar ve değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi için yapılan analizlerden önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini sınamak amaçlı Kolmogorov Smirnov testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda verilerin normal dağıldığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Bu nedenle tez araştırmasında parametrik testlerin kullanılması kararı alınmıştır. Analiz sürecinde ise betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Son olarak, analizler bir hafta içinde çözümlenmiş ve yorumlanmıştır.

BÖLÜM V

BULGULAR

Bu bölümde tez araştırmasına ait bulgular verilecektir. Ayrıca bulgular, araştırma sorularının sırasıyla verilmiştir.

Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimi becerisi ve mutluluk düzeyleri nasıldır?

Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin mutluluk düzeyi ile boş zaman yönetimi arasındaki ilişkinin incelendiği bu tez çalışmasında ölçeklerden alınan ortalama puanlara göre; bireylerin mutluluk düzeyleri ortalamanın üzerindedir ($\bar{X}=3,22$). Boş zaman yönetimi açısından ölçekten alınan ortalama puan incelendiğinde boş zaman yönetiminin de orta düzeyin üstünde olduğu görülmüştür ($\bar{X}=3,10$). Ayrıca ölçekte ortalaması en yüksek olan alt boyutu olarak boş zaman tutumu olduğu görülmüştür ($\bar{X}=3,89$). Betimsel istatistiklerin ışığında vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin mutluluk ve boş zaman yönetimi düzeylerinin düşük düzeyde olmadığı fakat yüksek seviyede olmadığı söylenebilir. Ölçeklere ve alt boyutlarına ait betimsel istatistikler Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3. Ölçeklere ait Betimsel İstatistikler

Ölçekler	N	Min	Max	$\bar{X}$	Std. Sapma
Mutluluk	299	1,29	5,00	3,22	,818
Boş Zaman Yönetimi(B)	299	1,80	4,33	3,10	,496
B1. Amaç Belirleme ve Yöntem	299	1,00	5,00	3,18	,838
B2. Boş Zaman Tutumu	299	1,00	5,00	3,89	,932
B3. Programlama	299	1,00	5,00	2,47	,963
B4. Değerlendirme	299	1,00	5,00	2,77	,907

Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimi becerisi ile mutluluk düzeyi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Cinsiyete göre mutluluk ve boş zaman yönetimi açısından farklılıklar olup olmadığını tespit etmek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Analizin sonuçlarına göre her iki değişken açısından da cinsiyete göre bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$). Bulgular sonucunda cinsiyetin, vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin mutluluk ve boş zaman yönetimi düzeyleri üzerinde anlamlı bir rolü olmadığı söylenebilir. Tablo 4'te analize ait bilgiler ve sonuçlar bulunmaktadır.

Tablo 4. Cinsiyete göre bağımsız örneklem t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Std. Sapma	t	p
Mutluluk	Erkek	211	3,16	,783	-1,850	,07
	Kadın	88	3,35	,886		
Bos Zaman Yönetimi	Erkek	211	3,09	,478	-,017	,98
	Kadın	88	3,10	,541		

Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimi becerisi ile mutluluk düzeyi Medeni/İlişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Medeni/ilişki durumuna göre mutluluk ve boş zaman yönetimi açısından farklılıklar olup olmadığını tespit etmek için ANOVA testi yapılmıştır. Analizin sonuçlarına göre her iki değişken açısından da medeni/ilişki durumları olan “evli”, “bekar ama ilişkisi var” ile “bekar ama ilişkisi yok” grupları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$). Bulgular sonucunda medeni durum/ilişki durumunun, vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireyler açısından anlamlı bir farklılık yaratmadığı söylenebilir. Tablo 5'te analize ait bilgiler ve sonuçlar bulunmaktadır.

Tablo 5. Medeni/ilişki durumuna göre ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Mutluluk	Gruplar Arası	1,397	2	,698	1,043	,35
	Gruplar İçi	198,204	296	,670		
	Toplam	199,601	298			
Bos Zaman Yönetimi	Gruplar Arası	,114	2	,057	,230	,79
	Gruplar İçi	73,384	296	,248		
	Toplam	73,498	298			

Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimi becerisi ile mutluluk düzeyi spora gitmediğinde yaşadığı huzursuzluk durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Spora gidilmediğinde yaşanan huzursuzluk durumuna göre mutluluk ve boş zaman yönetimi açısından farklılıklar olup olmadığını tespit etmek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Analizin sonuçlarına göre her iki değişken açısından da spora gidilmediğinde yaşanan huzursuzluk açısından bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$). Elde edilen bulgu sonucunda spora gidilmediğinde yaşanan huzursuzluk durumunun, vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin mutluluk ve boş zaman yönetimi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı söylenebilir. Tablo 6'da analize ait bilgiler ve sonuçlar bulunmaktadır.

Tablo 6. Spora gidilmediğinde yaşanan huzursuzluk durumuna göre bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Std. Sapma	t	p
Mutluluk	Evet	248	3,18	,803	-	,14
	Hayır	51	3,37	,880	1,476	
Bos Zaman Yönetimi	Evet	248	3,11	,484	1,592	,11
	Hayır	51	3,00	,546		

Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimi becerisi ile mutluluk düzeyi, gelir durumu, sporda geçirilen süre, spor salonuna gidilen gün sayısı, öğün sayısı, spor harici ayrılan zaman arasındaki ilişkiler nasıldır?

Tez araştırmasında değişkenler arası ilişkileri tespit amaçlı Pearson korelasyon katsayısı tekniği kullanılmıştır. Analiz sonucunda bazı değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür ($p<0,01$). Bulgulara göre vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin mutluluk düzeyi ile boş zaman yönetimi düzeyi ($r=0,467$; $p<0,01$) ve alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir (*Amaç belirleme ve yöntem*: $r=0,482$; *Boş zaman tutumu*: $r=0,341$; *Programlama*: $r=0,307$; *Değerlendirme*: $r=0,465$). Ayrıca, bireylerin mutluluk düzeyi ile yaş ($r=0,119$; $p<0,01$), spor harici ayrılan süre ($r=0,152$; $p<0,01$) arasında pozitif yönde, öğün

sayısı($r=-0,156$) ile negatif yönde zayıf fakat anlamlı ilişkiler görülmüştür. Bulgular sonucunda boş zamanını iyi yöneten vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin mutluluk düzeyinin arttığı söylenebilir. Tablo 7’de analize ait sonuçlar gösterilmektedir.



Tablo 7. İlişkisel analize ait Bulgular

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.Mutluluk	1	,467**	,482**	,341**	,307**	,465**	,119*	,091	,054	-,053	-,156**	,152**
2.Bos Zaman Yönetimi		1	,864**	,576**	-,263**	,825**	,032	,011	,078	,012	,084	,143*
3.Amaç Belirleme ve Yöntem			1	,356**	-,545**	,729**	,020	,015	,030	,008	,053	,153**
4.Boş Zaman Tutumu				1	-,385**	,299**	,077	,088	-,014	,018	,095	-,064
5.Programlama					1	-,376**	-,049	-,069	,060	,009	-,027	,009
6.Değerlendirme						1	,027	-,012	,109	-,008	,064	,165**
7.Yaş							1	,643**	-,154**	-,355**	-,186**	-,275**
8.Gelir Durumu								1	-,052	-,190**	,081	-,323**
9.Salonda Geçirilen Süre									1	,207**	,139*	,083
10.Spora Gidilen Gün Sayısı										1	,425**	,142*
11.Öğün Sayısı											1	,080
12.Spor Harici Ayrılan Süre												1

**0,05 ve **0,01 anlamında farklılık.*

SONUÇ ve TARTIŞMA

Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimi becerisi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu tez çalışmasında katılımcılardan elde edilen bulgulara göre; boş zaman yönetimi açısından ölçekten alınan ortalama puan ise $\bar{X}=3,10$ olarak bulunmuştur. Ayrıca boş zaman yönetimi ölçeğinin alt faktörlerinden boş zaman tutumu $\bar{X}=3,89$ ortalaması ile en yüksek değeri ederek ölçeğe katkıda bulunmuştur. Bu bulgular ışığında sporcuların boş zaman ve özellikle boş zaman tutumlarının ortalamasının üstünde olduğu söylenebilir. Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireyler ile yürütülen çalışmalar incelendiğinde yeteri kadar çalışmanın mevcut olmadığı görülmüştür. Bunun yanında tez çalışmasında ilişki boyutunda incelenen boş zaman yönetimi ve mutluluk ile ilgili farklı spor branşlarında akademik çalışmaların daha yoğun olarak bulunduğu tespit edilmiştir. Fakat elde edilen veriler belirli bir disiplini gerektiren bu spora benzer nitelikteki çalışmaların sonuçlarına destek sağlayacaktır. İlgili literatür incelendiğinde Gezgin ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülen bir çalışmada spor ile ilgilenen üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi düzeylerinin benzer şekilde ortalamasının üzerinde olduğu görülmüştür. Yaşartürk ve arkadaşları (2018) yılında yürütülen bir başka çalışmada da benzer şekilde rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman yönetimi düzeyi ölçekten alınabilecek puan ortalamasının üzerinde olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın aksine, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerle yürütülen bir çalışmada, öğrencilerin Boş zaman yönetimi ölçeğinden amaç, program ve değerlendirme alt boyutlarından ortalama puana sahip oldukları görülmüştür (Yağar ve ark., 2023). Literatürden ve bu çalışmanın sonuçlarından görüldüğü gibi sporcuların ya da spor ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetim becerilerinin genellikle orta düzey ve orta düzeyin biraz üstünde olduğu görülmüştür. Bu bulgular sonucunda sporcuların boş zaman yönetimi çeşitli boş zaman yönetimi eğitimler ve kaliteli bir boş zaman geçirebilmek için farklı uygulamalar ile vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetim becerisinin daha da geliştirilebileceği düşünülmektedir.

Cinsiyete göre vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimi becerisi ile mutluluk düzeyleri incelendiğinde; cinsiyete göre her iki değişken açısından da gruplar arası anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna sonuca göre, çalışmadaki vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin cinsiyet özelliklerinin boş zaman yönetimi ve mutluluk düzeyine bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde benzer şekilde cinsiyetin boş zaman yönetimi için bir fark yaratmadığı görülen çalışmalar mevcuttur (Akay ve ark., 2022; Aydın, 2016; Demirel, 2019; Durhan ve ark., 2017; Eranıl ve Özcan, 2018; Kırtepe ve Uğurlu, 2018; Kocaer, 2018). Bu çalışmanın bulgularının aksine cinsiyete göre katılımcıların boş zaman yönetimi açısından erkek katılımcıların programlama alt boyutunda ortalama puanları daha yüksek iken, yaşam doyum ölçeğinde ise kadın katılımcıların ortalama puanları daha yüksek bulunmuştur (Duran ve ark., 2020). Çakır (2017) tarafından üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimleri arasında ilişkisine baktığı çalışmada değerlendirme alt boyutunda benzer şekilde cinsiyete göre farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgular neticesinde farklı sonuçları elde edilmesi spor türünün bu konuda daha fark yaratıcı olduğunu göstermektedir. Fakat çalışmanın bulguları düşünüldüğünde; vücut geliştirme sporu hem kadınların hem de erkeklerin benzer eforları ve uygulamaları izlediği spor dallarından biri olması nedeniyle cinsiyet açısından boş zaman yönetimi açısından benzer sonuçların ortaya çıkması beklenen bir sonuç olarak görülmektedir.

Medeni/ilişki durumuna göre vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimi becerisi ile mutluluk düzeyleri incelendiğinde; vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin medeni/ilişki durumları açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bunu destekler şekilde bir çalışmada da bireylerin boş zaman yönetimi medeni durum açısından anlamlı bir farklılık teşkil etmemektedir (Demirel, 2019; Durhan ve ark., 2017). Elde edilen bulgu sonucunda medeni durum/ilişki durumunun, vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimi açısından anlamlı bir farklılık yaratmadığı söylenebilir.

Spor salonlarına yada egzersiz yapılmaya uygun zaman bulunamadığında yaşanan huzursuzluk durumuna göre vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş

zaman yönetimi becerisi ile mutluluk düzeyleri incelendiğinde; vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin Spor yapmaya vakit ayrılmadığında yaşanan huzursuzluk durumu açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. İlgili literatür incelendiğinde bu bağımsız değişkene göre çalışmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Fakat egzersiz yapılamadığında yaşanan huzursuzluk durumu egzersiz bağımlılığı (Kaşka, 2022) ile ilgili bir durumu ortaya koyabileceğinden ileri deki çalışmalarda vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin egzersiz bağımlılığı, boş zaman yönetimi ve mutluluk düzeyleri arasında bir model çalışması yapılması önerilmektedir. Elde edilen bulgu sonucunda cinsiyetin, vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin mutluluk ve boş zaman yönetimi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin mutluluk ve boş zaman düzeylerinin olası ilişkileri incelendiğinde; vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin mutluluk düzeyi ile boş zaman yönetimi düzeyi ve alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Çalışmaya benzer literatürdeki nadir çalışmalardan biri olan Fitness merkezlerine abone olan kişilerin boş zaman yönetimi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada da katılımcıların mutluluk ile boş zaman yönetim düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Demirel, 2019). Yine destekler şekilde Çerez ve arkadaşları (2021) tarafından yazılan bir makalede, katılımcıların boş zaman yönetim becerileri düzeyi, boş zaman egzersiz katılımını ve psikolojik iyi oluşu, boş zaman egzersiz katılımı ise psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Yine bir çalışmada mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanması, kişinin kendi motivasyonunu yükseltmesi açısından önemli olduğu (Gürbüz ve Aydın, 2012) vurgulanmış ve boş zaman tutumunun iyi bir şekilde değerlendirilmesinin mutluluk verici olduğu görüşü öne çıkmaktadır (Demir ve Alpullu, 2020). Yaşartürk ve arkadaşları (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, rekreasyon faaliyetlerine katılan öğrencilerin algıladıkları memnuniyet düzeyi arttıkça, yaşam memnuniyeti düzeyinin de eş zamanlı olarak arttığı bildirilmiştir. Doğan (2018) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, boş zaman katılım motivasyonu arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığını tespit etmiştir. Bu sonuca göre

boş zamanını iyi yöneten bireylerin, boş zaman egzersiz katılımları ve psikolojik iyi oluşlarının artmakta olduğu ifade edilmektedir. Bulgular sonucunda, temel hipotez çerçevesinde boş zamanını iyi yöneten vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin mutluluk düzeyinin arttığı söylenebilir. Ayrıca, vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin mutluluk düzeyini yaş, spor harici ayrılan zamanın süresinin artması ve öğün sayısının azalması anlamlı bir şekilde arttırmaktadır.

Tez araştırması sonucunda ilgili literatürü destekler şekilde boş zamanı iyi yöneten hem erkek hem de kadın aynı zamanda medeni durumu ne olursa olsun vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin mutluluk düzeyinin artacağı ortaya çıkmıştır. Ayrıca bulgulardan görülmüştür ki; vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin mutluluk düzeylerini olumsuz etkileyen ve bu çalışmada tek olumsuz durum olarak ortaya çıkan beslenme/öğün sayısının fazlalığıdır. Fakat bu sporun doğası gereği, beslenmenin önemi yadsınamaz bir gerçektir. Fakat beslenme programının düzene sokulması ve spor harici ayrılan zamanın yönetilmesi, bu sporla ilgilenen bireylerin mutluluk düzeyini arttıracaktır. Bu sporcunun hem günlük yaşamı hem de spor yaşamı için olumlu bir gelişme olacaktır.

Bu tez araştırması kapsamında bazı öneriler sunulmuştur. Öncelikle ilgili literatüre katkı açısından farklı katılımcı gruplarıyla benzer değişkenlerin incelendiği akademik çalışmaların yapılması önerilmektedir. Böylelikle elde edilecek bulgular, hem bu çalışmanın bulgularını destekleyecek nitelikte olacak hem de vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireyler açısından farklı değişkenlerin varlığını ortaya koyacaktır. Aynı zamanda kesitsel çalışmalar yerine boylamsal çalışmaların yürütülmesi zaman içerisinde vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin boş zaman yönetimi ve mutluluk düzeyleri açısından daha net bilgilere ulaşmayı sağlayacaktır. Son olarak, nicel araştırma desenlerinden biri olan deneysel çalışmaların yürütülmesi de önem arz etmektedir. Çünkü deneysel çalışmalarda, vücut geliştirme sporuyla ilgilenen bireylere uygulanacak boş zaman yönetimi eğitimi sonucunda, bu kişilerin mutluluk düzeylerinin ne durumda olduğu ön test ve son test puanları açısından incelenebilecektir.

Düzenli olarak egzersiz yapan veya vücut geliştirme sporuyla ilgilenen bireyler açısından da bazı öneriler sunulmaktadır. Bu sporun doğası gereği kulaktan kulağa yayılan yanıltıcı, yetersiz ve sağlıklı olmayan bilgiler bulunmaktadır. Bunun yerine bu sporla uğraşacak bireylerin, uzman kişiler tarafından mentorluk alması belli program ve disipline altında çalışmaları ve genel yaşam düzenine odaklanmaları önerilmektedir. Ayrıca bu kişilerin, sağlıklı ve mutluluk verici boş zaman aktiviteleri içerisinde olmaları için boş zaman yönetimi ile ilgili bilgi sahibi olmaları ya da böyle bir beceriyi arttıracak ve yönetecek eğitimlere kaydolmaları uygun olacaktır. Çünkü boş zamanını iyi yönetemeyen, kendine ve sevdiklerine spor harici zaman ayıramayan, düzenli bir beslenme programı olmayan sporcuların başarılı olma oranları düşük olacağı, başarılı olsalar bile bunun sürdürülebilir olamayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akgül, B. M., & Karaküçük, S. (2015). Free time management scale: Validity and reliability analysis Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik-güvenirlilik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 1867-1880.
- Aknin, L. B., Dunn, E. W., & Norton, M. I. (2013). Does social connection turn good deeds into good feelings? On the value of putting the “social” in prosocial spending. *International Journal of Happiness and Development*, 1(2), 155-171.
- Akay, B., Ayhan, B., & Yaşartürk, F. (2022). Boş Zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 593-607.
- Akar, F., & Yıldız, M. A. (2016). Mutluluk üzerine bir inceleme. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71(2), 351-374.
- Altun, A. (2005). *Eğitimde Zaman Yönetimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları
- Amabile, T. M., & Kramer, S. J. (2011). *The progress principle: Using small wins to ignite joy, engagement, and creativity at work*. Brighton, MA: Harvard Business Review Press.
- American College of Sports Medicine (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.)*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Aristotle: 1985, Nichomachean ethics. (Çev. T. Irwin). Hackett, Indianapolis.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). Routledge.
- Ateş, H. & Sezgin, F. (2015). Türkiye'de Mutluluk Ekonomisi: 2004-2012 Yılları Arasında Türkiye'de Mutluluk Düzeyini Etkileyen Faktörler Üzerine Bir İnceleme. *Ege Akademik Bakış*, 15(1), 15-24.
- Aydın, H. (2014). *İş ve Özel Yaşam Dengesi: Çalışma Dışı Zamanın Değerlendirilmesi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Aydın, D. (2019). Hatırlanabilir turizm deneyimi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracılık rolü.
- Aytaç, S., & Rankin, B. H. (2009). Türkiye'de yaşam memnuniyeti ve mutluluk: Nitel bir çalışma. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 20(2), 23-38.
- Aydın, İ. (2016). Fitness Katılımcılarının Rekreatyone Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Barbour, J. (1999). *The End of Time: The Next Revolution in Physics*. Oxford University Press.
- Bal, İ. (2013). *Zaman ve Zaman Yönetimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Babiss, L. A., & Gangwisch, J. E. (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 30(5), 376-384.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bakker, A. B., Demeroutie, A., Orlemans, W. & Sonnentag, S. (2013), Workaholism and daily recovery: A day reconstruction study of leisure activities. *Journal of Organizational Behavior*, 34: 87-107.
- Bayoğlu, E. (2012). Platon ve Aristoteles'in Devlet Anlayışlarının Karşılaştırılması. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Anabilim Dalı. 146.
- Bilici, R., Türkmen, M., Toker, A., & Tunç, S. (2016). Egzersiz ve Mutluluk İlişkisi Üzerine Kısa Bir Derleme. *Kafkas J Med Sci*, 6(2), 100-104.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126
- Caillois, R. (2001). *Man, Play, and Games*. Urbana: University of Illinois Press.
- Cash, T.F. (2004). Body Image: Past, Present, and Future. *Body Image*, 1(1), 1-5
- Cakır, V. O. (2017). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (3), 17-27.
- Cerin, E., & Leslie, E. (2008). How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity.
- Chapman, D. (2008). *Sandow the Magnificent: Eugen Sandow and the Beginnings of Bodybuilding*. University of Illinois Press.
- Childs, E., & de Wit, H. (2014). Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults. *Frontiers in physiology*, 5, 161.
- Chen, L. H., Chen, M. Y., & Tung, I. W. (2011). Lifestyle and health-related quality of life: A cross-sectional study among civil servants in Taiwan. *BMC public health*, 11(1), 1-9.
- Claessens, B. J., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276.

- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*, Boston: Pearson
- Cross, G. (1989). *Worktowners at Blackpool: Mass-Observation and Popular Leisure in the 1930s*. London: Routledge.
- Craft, L.L., & Perna, F.M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *The Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- Çerez, M. H., Yerlisu-Lapa, T., Tercan-Kaas, E., & Gülşen, D. B. A. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Yönetimi, Serbest Zaman Egzersiz Katılımı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1).
- Dağ, İ. (1991). Rosenber'in Özsaygı Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(26), 38-44.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Adaptation of the Satisfaction with Life Scale into Turkish: The Study of Validity and Reliability. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(58), 1250-1262.
- Davidson, R. J. (2004). Well-being and affective style: Neural substrates and biobehavioural correlates. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 359(1449), 1395–1411.
- Demirel, M. (2019). Leisure Involvement and Happiness Levels of Individuals Having Fitness Center Membership. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 140-149.
- De-Vries Nm, Van Ravensberg Cd, Hobbelen Jsm, Rikkert Mo, Staal Jb, & Nlühuts-Van Der Sanden Mwg (2012), Effects of physical exercise therapy on mobility, physical functioning, physical activity and quality of life in community-dwelling older adults with impaired mobility, physical disability and/or multi-morbidity: a meta-analysis. *Ageing research reviews*, 11, 136-149
- Demir, G., & Alpullu, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetiminin değerlendirilmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 94-102.
- Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Dikici, İ. (2020). Serbest Zamanlarını Gençlik Merkezlerinde Değerlendiren Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum, Yaşam Doyum ve

MutlulukDüzeylerinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla).

Diener, E. (2000). Subjective well-being: *The science of happiness and a proposal for a national index*. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

Diener, E., & Suh, E. M. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1-2), 189-216

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: *Toward an Economy of Well-Being*. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Doğaner, S. (2017). Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi.

Doğan, M. N. (2018). Hukuk Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelerden Elde Ettikleri Faydaların ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(36), 165-172.

Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 297-304.

Dumazedier, J. (1967). *Toward a Society of Leisure*. New York: Free Press.

- Dumazedier, J. (1994). *A revolution in leisure. Society and Leisure*, 17(1), 153-169.
- Dumazedier, J. (1994). Civilization of Leisure. *World Leisure & Recreation*, 36(1), 12-15.
- Durhan, T. A., Akgül, B. M., & Karaküçük, S. (2017). Rekreatif Amaçlı Yüzme Sporuyla Uğraşan Bireylerin Boş Zaman Yönetimleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 8-16.
- Duran, Ü. B., Güler, C., & Çavuşoğlu, S. B. (2020). Tenis Oyuncularında Boş Zaman Yönetimi ve Yaşam Doyumu. *Turan: Stratejik Arastirmalar Merkezi*, 12(48), 302-313.
- Easterlin, R. A. (2001). Income and happiness: Towards a unified theory. *The Economic Journal*, 111(473), 465-484.
- Edmonds, W. A., Kennedy, T. D., & Baggett, L. A. (2010). An applied reference guide to research designs: Quantitative, qualitative, and mixed methods. Sage Publications.
- Edmonds, W. A., Tenenbaum, G., Kamata, A., & Johnson, M. B. (2010). The role of collective efficacy in adventure racing teams. *Small Group Research*, 41(6), 715-733.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 135
- Ergin, G. (1974) “Boş Zamanları Değerlendirme Eğitimi ve Planlaması “, Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Semineri. Ankara: ODTÜ.
- Eranlı A.K. ve Özcan M. (2018). Lise Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi Becerisinin İncelenmesi, *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2018 6(6), 779–785.
- Fair, J. D. (1999). *Muscletown USA: Bob Hoffman and the Manly Culture of York Barbell*. Pennsylvania State University Press.
- Fisher, J. (1997). Successful bodybuilding through control of behavior. *The Journal of the American Board of Sport Psychology*, 1(1), 47-61.
- Filiault, S. M., Drummond, M. J., & Smith, G. (2008). Gay men and prostate cancer: Voicing the concerns of a hidden population. *Journal of Men's Health*, 5(4), 327-332.
- Fraisse, P. (1984). Perception and estimation of time. *Annual Review of Psychology*, 35(1), 1-36.

- Frankl, V. E. (1992). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Gedik, S., & Gezgin, D. M. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığının Rekreatif Faaliyetlere Katılım Davranışları Açısından İncelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 10(28), 1-20.
- Gezgin, D. M., Mihci, C., & Gedik, S. (2021). The effect of free time management skills upon smartphone addiction risk in university students. *Journal of Education in Science, Environment and Health*, 7(4), 354-366.
- Gezgin, D. M., Mihci, C., & Gedik, S. (2021). The effect of free time management skills upon smartphone addiction risk in university students. *Journal of Education in Science, Environment and Health*, 7(4), 354-366.
- Gençöz, T. (2000). Günlük yaşamda öznel iyi oluş. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(45), 32-44.,
- Grieve, F. G. (2007). A conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. *Eating Disorders*, 15(1), 63-80.
- Gürbüz M., Aydın A. H.(2012). Zaman Kavramı ve Yönetimi. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi / KSU Journal of Social Sciences*. cilt9, sayı2.
- Gürbüz, B. (2009). Serbest Zaman ve Rekreasyon: Kavramsal Bir Çalışma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(1), 215-230
- Gül, S. (2017). Mutluluk Ekonomisi ve Göç Üzerine Bir İnceleme. *Doktora Tezi Marmara Üniversitesi*.
- Güngör, N. D. (2017). Vücut Geliştirme Sporunda Beslenme. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 103-110.
- Hale, B. D., Roth, A. D., DeLong, R. E., & Briggs, M. A. (2010). Exercise dependence and the drive for muscularity in male bodybuilders, powerlifters, and fitness lifters. *Body Image*, 7(3), 234-239.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762.
- İsen, G., & İsen, H. (2010). Zaman Algısı ve Yönetimi. *Ankara: Detay Yayıncılık*.

- 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.
- Joshanloo, M. (2013). The cross-cultural and cross-disciplinary study of well-being: Some philosophical and methodological considerations. *International Journal of Wellbeing*, 3(3), 1-14.
- Karataş, Z. (2016). Boş Zaman Değerlendirme ve Psikolojik İyi Oluş. *Ankara: Nobel Yayıncılık*.
- Karasu, S. (2001). Yaşam doyumu ve mutluluk. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 56-68.
- Kaşka, F. (2022). *Fitness egzersizi yapan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz bağımlılığı* (Master's thesis).
- Karataş, Z., & Tagay, Ö. (2015). The relationship between the pre-service teachers' emotional intelligence and subjective well-being: A study on pedagogical formation students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 75-90.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kelly, J. R. (1983). *Leisure Identities and Interactions*. London: George Allen & Unwin.
- Kelly, J. R. (1987). *Freedom to Be: A New Sociology of Leisure*. New York: Macmillan.
- Kitayama, S., & Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective wellbeing* (pp. 113-161). MIT Press.
- Kır, İ. (2007). Yüksek Öğretim Gençliğinin Boş Zaman Etkinlikleri: KSÜ Örneği, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 307-328.
- Kılınç, F., Kılıç, A. İ., & Eröz, M. (2020). Vücut Geliştirme Sporü Yapanlarda Kullanılan Performans Artırıcı Maddeler ve Kullanım Nedenleri. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 6(2), 65-71.
- Kleiber, D. A., Walker, G. J., & Mannell, R. C. (2011). *A Social Psychology of Leisure*. Venture Publishing.
- Kleiner, S. M., Greenwood-Robinson, M., & Corey, S. M. (1998). Power Eating: Build Muscle, Increase Energy, Cut Fat. *Human Kinetics*.
- Kouri, E. M., Pope Jr, H. G., Katz, D. L., & Oliva, P. (1995). Fat-free mass index in users and nonusers of anabolic-androgenic steroids. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 5(4), 223-228.

- Koç, E. (2015). Boş Zaman Yönetimi ve Yaşam Kalitesi. *İstanbul: Hayat Yayıncılık*.
- Kocaer, G. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ve Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum, Serbest Zaman İlgilenim ve Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Fayda Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bartın İli Örneği). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Bartın.
- Koç, H. (2017). Türkiye'de mutluluk ve yaşam doyumu araştırmaları: Bir literatür incelemesi. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 20(1), 75-98
- Kurar, İ., ve Baltacı, F. (2014). Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Alanya Örneği, *International Journal of Science Culture and Sport*, 39-52.
- Küçüktopuzlu, Faik; Gözek, Karcan; Uğurlu Aklan (2003); "Boş Zaman Rekreasyon İlişkisi ve Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirmeye yönelik Bir Araştırma", *1.Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, (21-22 Mayıs 2003), 33-45, Ankara.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Lee I.-H., Yi E.-S. (2006). The Relationships Among Types Of Leisure Activities, Leisure Skills And Stress Coping Behavior Of University Students. *The Korean Journal Of Physical Education*, 45, (6) 257-270.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Mackeen, A. (1998). The pursuit of happiness. *Journal of Positive Psychology*, 12(3), 234-245.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2015). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance (8th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2001). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 50(6), 307-316.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2015). Exercise Physiology:
- Merriam, S. B., & Bierema, L. L. (2014). Adult learning: Linking theory and practice. San Francisco: Jossey-Bass.
- Merriam, S. B., & Bierema, L. L. (2014). Adult learning: Linking theory and practice. John Wiley & Sons.

- Mochon, D., Norton, M. I., & Ariely, D. (2012). Bolstering and restoring feelings of competence via the IKEA effect. *International Journal of Research in Marketing*, 29(4), 363-369. 5.
- Mowen, A., Godbey, G. (1997). The role of park and recreation in promoting physical activity. *Journal of Park and Recreation Administration*, 15(3), 1-14.
- Mohammadi E, Batvandi Z, Saberi A (2015), Relationship between happiness and different levels of physical activity. *Trends in Sport Sciences*, 22.
- Mutz, M., & Müller, J. (2016). Mental health benefits of outdoor adventures: Results from two pilot studies. *Journal of Adolescence*, 49, 105-114
- Neulinger, J. (1981). *The Psychology of Leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Newman, D. B., Luria, R. E., Bartko, W. T., & McGovern, P. (2017). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 18(3), 761-785.
- Nussbaum, M. (2000). *Women and human development: The capabilities approach*. Cambridge University Press.
- Okun, M. A., & George, L. K. (1984). Physician- and self-ratings of health, neuroticism and subjective well-being among men and women. *Personality and Individual Differences*, 5(5), 533-539.
- Özgüven, İ. E., & Hıdıroğlu, C. (2015). Mutluluk ve mutluluk düzeyini yordayan faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 79-94.
- Öner, O. (2012). Pozitif Duyguların Nörobiyolojisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(4), 278-283.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sarwer, D. B., Thompson, J. K., & Cash, T. F. (2005). Body image and cosmetic medical treatments. *Body Image*, 2(1), 99-111.
- Sen, A. (1999). *Development as freedom*. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Stebbins, R.A. (2007). *Serious Leisure: A Perspective for Our Time*. New Brunswick: Transaction Publishers.
- Salmon, P. (2001), Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical psychology review*, 21: 33-61.
- Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E.J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 674-684.
- Segar, M.L., Eccles, J.S., & Richardson, C.R. (2008). Type of physical activity goal influences participation in healthy midlife women. *Women's Health Issues*, 18(4), 281-291.
- Şimşek, N. (2011). Boş Zaman ve Rekreasyon İlişkisi: Kavramsal Bir Çalışma. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 11-20.
- Thompson, E. P. (1967). Time, work-discipline, and industrial capitalism. *Past & present*, (38), 56-97
- Taşçıoğlu, B. (2008). *Biyolojik Saatler ve Sirkadiyen Ritimler*. İstanbul: Palme Yayıncılık.
- Türker, M. (2015). *Biyolojik Zaman ve İnsan Sağlığı*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. London: Routledge.
- Türkmen, L. (2012). Türkiye'de mutluluk üzerine yapılan akademik çalışmaların literatür incelemesi. *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 14(3), 43-56.
- Todd, J. (2001). Strength training in ancient Greece: A brief history. *Strength and Conditioning Journal*, 23(2), 28-30.
- Todd, J. S., & Todd, T. C. (2004). Significant events in the history of strength training. In T. R. Baechle & R. W. Earle (Eds.), *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3rd ed., pp. 3-16). Human Kinetics.
- Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu-TBBFF (2023). Vücut Geliştirme Sporları Tarihi. <https://www.tbbff.org.tr/tarihce> sitesinden 17.12.2023 tarihinde erişilmiştir.
- Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu (TBBFF). (2023). Yarışmalar. <https://www.tbbff.org.tr/yarismalar> 15.09.2023 tarihinde erişilmiştir.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.

- Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26, 215-240.
- Wang, W.C., Kao C.H., Huan, T. C., & Wu, C.C. (2011). Free Time Management Contributes To Better Quality Of Life: A Study Of Undergraduate Students in Taiwan, *Mutluluk Çalışmaları Dergisi*, Cilt No 12, Sayı 4, 2011, s. 561- 573.
- World Health Organization (2022). Physicalactivity. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity sitesinden 17.12.2023 tarihinde erişilmiştir.
- Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 44-61). The Guilford Press.
- Yerlisu Lapa, T. (2005). İşletmelerde Rekreasyon Hizmetleri ve Boş Zaman Yönetimi. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yaman, Ç., & Yaman, G. (2018). Vücut Geliştirme Sporcusu Gençlerin Sporcu Sağlığını Etkileyen Faktörler: Bir Alan Araştırması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 88-99.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 233-243.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 239–252.
- Yağar, G., Cerit, E., & Ünlü, Ç. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve sıkılma algılarının incelenmesi. *Hitit Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 255-266.
- Yayla, Ö, Çetiner, H. (2019). Boş Zamanların Değerlendirilmesinde Etkili Olan Faktörlerin Boş Zaman Tatminine Etkisi, *Turizm Akademik Dergisi*, 6(1), 219228.
- Zung, W.W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70.

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

Merhaba,

Bu araştırma, vücut geliştirme sporcularının boş zaman yönetimi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırma formu yaklaşık 10 dakika sürmektedir. Araştırmadan elde edilecek öz bilgileriniz sadece akademik amaçlı kullanılacaktır. Katılımınız gönüllülük esasına göre olacaktır. Şimdiden araştırmaya verdiğiniz katkı için teşekkür ederim.

EMRE OVALIOĞLU

Trakya

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Rekreasyon Yönetim Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi

Cinsiyetiniz : ☐ Erkek ☐ Kadın

Yaş :

Meslek :

Medeni Durum: ☐ Evli ☐ Bekâr, ilişkisi var ☐ Bekâr, ilişkisi yok

Ortalama aylık gelirin ne kadar?.....(TL)

Spor salonunda bir günde ortalama kaç saat vakit harcıyorsunuz?
.....(Saat)

Haftada kaç gün spor salonuna gidiyorsunuz?.....(Gün)

Bir günde kaç öğün besleniyorsunuz?..... (Defa)

Bir günde spor harici kendinize ne kadar vakit ayırıyorsunuz?
.....(Saat)

Spora gidemediğiniz zaman huzursuzluk yaşıyor musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır

EK-2 Oxford Mutluluk Ölçeği

Son zamanlarda hissettikleriniz üzerinden işaretleyiniz.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen 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 çok 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)hissederim.	①	②	③	④	⑤
7.Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	①	②	③	④	⑤

EK-3 Boş Zaman Yönetim Ölçeği

Spordan arda kalan <u>boş zamanı</u> düşünerek işaretleyiniz.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Boş zamanım için amaç belirlerim.	①	②	③	④	⑤
2. Boş zamanımda yapabileceğimin listesini yaparım.	①	②	③	④	⑤
3. Boş zamanım için öncelikleri belirlerim.	①	②	③	④	⑤
4.Boş zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim.	①	②	③	④	⑤
5.Boş zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplarım.	①	②	③	④	⑤
6.Boş zamanımda yapabileceğim aktiviteleri düzenlerim.	①	②	③	④	⑤
7. Bekleme zamanlarımı kullanırım.	①	②	③	④	⑤
8.Boş zaman kullanımımı değerlendiririm.	①	②	③	④	⑤
9.Zamanımın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için korurum.	①	②	③	④	⑤
10.Boş zamanlar anlamlıdır.	①	②	③	④	⑤
11.Boş zamanlar mutluluk vericidir.	①	②	③	④	⑤
12.Boş zaman kullanımı önemlidir.	①	②	③	④	⑤
13.Boş zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.	①	②	③	④	⑤
14.Boş zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum.	①	②	③	④	⑤
15.Boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum.	①	②	③	④	⑤

EK-4 Ölçek Kullanım İzinleri

emre ovaloğlu 23 Aralık Cum 15:29 (4 gün önce) ☆ ↶ ⋮
 Alınan: bmeakgu
 Sayın hocam Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Sosyoloji Bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamda kullanmak üzere Erişim Zaman Ölçeği kullanmak istiyorum. Bu konuda yardımcı olabilirsiniz?
 Saygılarımla
 EMRE OVALOĞLU

BEYZA MERVE AKGÜL 24 Aralık Cum 14:00 (3 saat önce) ☆ ↶ ⋮
 Alınan: bmeakgu
 Merhaba, ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. Çalışmanızda başarılar ve kolaylıklar dilerim.
 Prof. Dr. Beyza M. AKGÜL

Kimden: "emre ovaloğlu"
 Kime: "bmeakgu"
 Gönderilenler: 23 Aralık Cum 2022 15:29:06
 Konu: Yüksek Lisans

emre ovaloğlu 23 Aralık Cum 22:46 (4 gün önce) ☆ ↶ ⋮
 Alınan: bmeakgu
 Sayın hocam Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Sosyoloji Bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamda kullanmak üzere Oxford Mutluluk Ölçeği kullanmak istiyorum. Bu konuda yardımcı olabilirsiniz?
 Saygılarımla
 Emre Ovaloğlu

e

Yanıtla

Yönlendir

Tayfun Doğan 24 Aralık Cum 21:36 (3 gün önce) ☆ ↶ ⋮
 Alınan: bmeakgu

Merhaba,
 Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
 İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan

23.12.2022, 22:47, "emre ovaloğlu"