

**T.C.  
MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
REKREASYON YÖNETİMİ  
ANABİLİM DALI**



**SERBEST ZAMAN MOTİVASYONU, SERBEST ZAMAN  
MEMNUNİYETİ VE İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ: FOTOĞRAFÇILIK  
İLE İLGİLENEN BİREYLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Hazırlayan  
Ecem UYGUN**

**Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Anıl KALE**

**TEMMUZ-2024, MERSİN**

**T.C.  
MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
REKREASYON YÖNETİMİ  
ANABİLİM DALI**

**SERBEST ZAMAN MOTİVASYONU, SERBEST ZAMAN  
MEMNUNİYETİ VE İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ:  
FOTOĞRAFÇILIK İLE İLGİLENEN BİREYLER ÜZERİNE  
BİR ARAŞTIRMA**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Hazırlayan  
Ecem UYGUN  
ORCID No: 0000-0003-4094-4092**

**Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Anıl KALE  
ORCID No: 0000-0002-6530-2910**

**TEMMUZ-2024, MERSİN**

## ÖZET

### SERBEST ZAMAN MOTİVASYONU, SERBEST ZAMAN MEMNUNİYETİ VE İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ: FOTOĞRAFÇILIK İLE İLGİLENEN BİREYLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Küreselleşme ve sanayinin gelişmesi ile birlikte bireyler yenilenmek, yeni şeyler öğrenmek, sosyalleşmek için çeşitli aktivitelere ihtiyaç duymaktadırlar. Rekreasyon aktiviteleri bu anlamda bireylerin ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılımlarının ardında ihtiyaçlarını karşılarlarken ortaya çıkan itici gücün olduğu bilinmektedir. Motivasyon teorilerinden biri olan öz-belirleme (*self-determination*) kuramı bu itici gücün bir davranışla giderilmesi fikrini açıklamaktadır. Kuram bireylerin üç temel ihtiyacı olan özerklik (*autonomy*), yeterlilik (*competence*), ilişkililik (*relatedness*) karşılanması veya karşılanmaması durumunda motivasyon ve memnuniyet ile aralarında korelasyonel bir ilişki olduğunu iddia etmektedir. Ayrıca literatürde bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılarak iyi oluş düzeylerinin pozitif yönde arttığı birçok araştırmada gözlemlenmiştir. Bu bilgiler ışığında en az 1 yıldır rekreasyonel amaçla fotoğraf çeken, Türkiye’de yaşayan 18 yaş üstü 560 kişiden çevrimiçi ve yüz yüze veri toplanmıştır. Sapan analizi sonucu 503’e düşen veri seti ile analizlere devam edilmiştir. Güvenilirlik analizlerinden sonra geçerlilik analizi olarak doğrulayıcı faktör analizi ve yakınsak ayırt edici analizleri uygulanmıştır. Araştırma sonuçları serbest zaman motivasyonunun entelektüel, sosyal statü ve uyaran çekme faktörlerinin serbest zaman memnuniyeti ile pozitif ve anlamlı ilişkisinin olduğunu göstermiştir. Serbest zaman memnuniyetinin hedonik ve ödomonik iyi oluş ile pozitif ve anlamlı ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak serbest zaman motivasyonunun yetkinlik, sosyal arkadaşlık ve uyaran itme faktörlerinin serbest zaman memnuniyetiyle arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ek olarak katılımcıların demografik değişkenlerinin (cinsiyet, yaş, çalışma durumu, gelir düzeyi, eğitim düzeyi) frekans aralıkları ve oranları (%) tespit edilmiştir. Sonuçlar rekreasyonel amaçla fotoğraf çeken bireylerin farklı değişkenlerle iyi oluşlarına katkı sağlayacak araştırmalar için yol gösterici bilgiler sunmuştur. Böylece alan yazın açısından rekreasyon aktivitelerinden duyulan memnuniyetin yadsınamaz şekilde hedonik ve ödomonik iyi oluş düzeylerini etkilemesinin oldukça önemli olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Serbest Zaman, Motivasyon, Memnuniyet, Fotoğrafçılık, İyi Oluş

**Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Anıl KALE, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Mersin Üniversitesi, Mersin

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE MOTIVATION, LEISURE SATISFACTION, AND WELL-BEING: A STUDY ON INDIVIDUALS INTERESTED IN PHOTOGRAPHY

With globalisation and the development of industry, individuals need various activities to renew, learn new things and socialise. Recreation activities meet the needs of individuals in this sense. It is known that behind the participation of individuals in recreation activities is the driving force that emerges while meeting their needs. *Self-determination* theory, one of the motivation theories, explains the idea of eliminating this driving force with a behaviour. The theory claims that there is a correlational relationship between motivation and satisfaction if the three basic needs of individuals, *autonomy*, *competence* and *relatedness*, are met or not. In addition, in the literature, it has been observed in many studies that individuals' well-being levels increase positively by participating in recreational activities. In the light of this information, online and face-to-face data were collected from 560 people over the age of 18 living in Turkey who have been taking photographs for recreational purposes for at least 1 year. The analyses continued with the data set, which decreased to 503 as a result of the deviation analysis. After reliability analyses, confirmatory factor analysis and convergent discriminant analyses were applied as validity analyses. The results of the study showed that the intellectual, social status and stimulus attraction factors of leisure motivation had a positive and significant relationship with leisure satisfaction. It was concluded that leisure satisfaction had a positive and significant relationship with hedonic and eudemonic well-being. However, no significant relationship was found between the competence, social friendship and stimulus push factors of leisure motivation and leisure satisfaction. In addition, frequency ranges and ratios (%) of demographic variables (gender, age, employment status, income level, education level) of the participants were determined. The results provided guiding information for research that will contribute to the well-being of individuals who take photographs for recreational purposes with different variables. Thus, it can be said that it is very important that satisfaction with recreational activities undeniably affects hedonic and eudemonic well-being levels in terms of literature.

**Keywords:** Leisure, Motivation, Satisfaction, Photography, Well-being

**Advisor:** Assist. Prof. Anıl KALE Department of Recreation Management, University of Mersin, Mersin.

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca duruşu ve yaklaşımlarıyla örnek aldığım, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum, bilgi ve görüşleriyle her zaman yanımda olan, yol göstericiliğine güvendiğim, öğrenmemi sağlarken bana alan açan, zaman fark etmeksizin desteğini her daim hissettiğim, kendisinden hem bilimle hem de akademiyle ilgili çok şey öğrendiğim, heyecanlı ya da stresli olduğum anlarda sakin ve kendinden emin duruşuyla güvende hissettiren, kıymetli danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Anıl KALE'ye sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca öğrencisi olarak kendimi şanslı hissettiğim, güven veren sakin duruşuyla, bilgi birikimiyle farklı perspektiflerden bakmamı sağlayan, geri bildirimleriyle gelişmeye katkısı olan, derslerine keyifle katıldığım Sayın Prof. Dr. Dilek ATÇI hocama;

Bilgi ve görüşleriyle zihnimde yeni ufuklar açılmasına vesile olan, dersine tekrardan girsem bile her seferinde yenilendiğimi hissettiğim, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca öğrencisi olarak kendimi şanslı hissettiğim diğer hocam Sayın Prof. Dr. Göknıl Nur KOÇAK hocama;

Tez savunmamda jüri üyesi olarak bilgi ve görüşleriyle tezime katkıda bulunan Sayın Doç. Dr. Çağrı SAÇLI ve Doç. Dr. Kürşad SAYIN hocama;

Yüksek lisans eğitimim boyunca ders aldığım Rekreatyon Yönetimi Ana Bilim Dalı'nın kıymetli hocalarına;

Analiz sürecinde kıymetli bilgilerini benimle paylaşarak, desteklerken öğrenmemi sağlayan, bilgi birikimine sonsuz güvendiğim Sayın Doç. Dr. Ozan GÜLER hocama;

Yüksek lisansa başladığımdan itibaren hem arkadaşım hem hocam olan, motivasyon ve desteği için sevgili Arş. Gör. Melih Deniz İŞCEN'e;

Bu süreçte varlığıyla, görüşleriyle yanımda olan başta sevgili arkadaşım Gaye Nur KALAY'a ve diğer bölüm arkadaşlarıma, veri toplama sürecinde desteklerini esirgemeyen hocalarıma ve arkadaşlarıma, yüksek lisans sürecine başlamam konusunda beni cesaretlendiren, desteğini her daim hissettiğim kıymetli dostum Meltem Çelik'e,

Eğitim hayatım boyunca beni her zaman maddi ve manevi destekleyen, evladı olduğum için kendimi şanslı hissettiğim, varlığıyla yaşamımı anlamlı kılan canım annem Selma TEMEL'e, yaptığı motive edici konuşmalarıyla düştüğüm anlarda beni kaldıran, maddi ve manevi olarak her zaman eğitimimi destekleyen, tecrübeleriyle beni aydınlatan sevgili Alaaddin TEMEL'e, son olarak biricik kardeşim Feyza Gizem UYGUN'a desteği için;

**SONSUZ TEŞEKKÜRLERİMİ SUNUYORUM...**

**Ecem UYGUN**

## İÇİNDEKİLER

|                                                                                                   | Sayfa           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>İÇ KAPAK</b>                                                                                   | <b>i</b>        |
| <b>ONAY</b>                                                                                       | <b>ii</b>       |
| <b>ETİK BEYAN</b>                                                                                 | <b>iii</b>      |
| <b>ÖZET</b>                                                                                       | <b>iv</b>       |
| <b>ABSTRACT</b>                                                                                   | <b>v</b>        |
| <b>TEŞEKKÜR</b>                                                                                   | <b>vi</b>       |
| <b>İÇİNDEKİLER</b>                                                                                | <b>vii</b>      |
| <b>TABLolar DİZİNİ</b>                                                                            | <b>ix</b>       |
| <b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b>                                                                            | <b>x</b>        |
| <b>KISALTMALAR ve SİMGELER</b>                                                                    | <b>xii</b>      |
| <b>1. GİRİŞ</b>                                                                                   | <b>1</b>        |
| <b>2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b>                                                                       | <b>2</b>        |
| 2.1. Zaman Kavramı                                                                                | 2               |
| 2.1.1. Serbest Zaman Kavramı                                                                      | 2               |
| 2.2. Rekreasyon                                                                                   | 5               |
| 2.2.1. Rekreasyonun Sınıflandırılması                                                             | 6               |
| 2.3. Motivasyon Kavramı ve Önemi                                                                  | 7               |
| 2.3.1. Motivasyon Çeşitleri                                                                       | 8               |
| 2.3.2. Serbest Zaman Motivasyonu                                                                  | 10              |
| 2.4. Memnuniyet                                                                                   | 11              |
| 2.4.1. Serbest Zaman Memnuniyeti                                                                  | 11              |
| 2.5. İyi Oluş Kavramı                                                                             | 12              |
| 2.5.1. Öznel / Hedonik İyi Oluş                                                                   | 13              |
| 2.5.2. Ödomonik / Psikolojik İyi Oluş                                                             | 14              |
| 2.6. Fotoğrafçılık ve Fotoğrafçılıkla İlgili Çalışmalar                                           | 14              |
| 2.7. İyi Oluş Teorileri                                                                           | 16              |
| 2.8. Öz-Belirleme Kuramı                                                                          | 20              |
| <b>3. LİTERATÜR TARAMASI</b>                                                                      | <b>21</b>       |
| 3.1. Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Memnuniyeti İlişkisine Yönelik Literatür Taraması | 21              |
| 3.2. Serbest Zaman Memnuniyeti ile İyi Oluş İlişkisine Yönelik Literatür Taraması                 | 22_Toc172549766 |
| <b>4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ</b>                                                                    | <b>23</b>       |
| 4.1. Araştırma Modeli                                                                             | 23              |
| 4.2. Araştırmanın Problemi                                                                        | 24              |
| 4.3. Araştırmanın Amacı                                                                           | 25              |
| 4.4. Araştırmanın Önemi                                                                           | 25              |
| 4.5. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi                                                             | 26              |
| 4.6. Veri Kaynakları                                                                              | 26              |
| 4.7. Veri Toplama Aracı ve Süreci                                                                 | 27              |
| 4.7.1. Pilot Araştırma Süreci                                                                     | 28              |
| 4.7.2. Kayıp Veri, Sapan ve Normal Dağılım Analizleri                                             | 28              |
| 4.7.3. Güvenilirlik Analizleri                                                                    | 29              |
| 4.7.4. Geçerlilik Analizleri                                                                      | 33              |
| 4.7.4.1. Doğrulamalı Faktör Analizi Bulguları                                                     | 33              |
| 4.7.4.2. Yakınsak ve Ayırt Edici Geçerlilik                                                       | 37              |
| <b>5. ARAŞTIRMA BULGULARI</b>                                                                     | <b>37</b>       |
| 5.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular                                     | 37              |
| 5.2. Yapısal Eşitlik Modellemesi ile Doğrudan İlişki Hipotezlerin Test Edilmesi                   | 37              |
| 5.3. Hipotez Testlerine Yönelik Analiz Bulguları                                                  | 41              |
| <b>6. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER</b>                                                             | <b>41</b>       |
| 6.1. Alanyazına Yönelik Sonuçlar                                                                  | 42              |

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 6.2. Uygulamaya Yönelik Sonuçlar        | 43 |
| 6.3. Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler | 44 |
| <b>KAYNAKLAR</b>                        | 45 |
| <b>EKLER</b>                            | 56 |
| <b>BENZERLİK RAPORU ÖZET SAYFASI</b>    | 60 |
| <b>ÖZGEÇMİŞ</b>                         | 61 |



## TABLÖLAR DİZİNİ

|                                                                                        | Sayfa |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Tablo 4. 1.</b> Ölçeklerin Alındıkları Çalışmalara İlişkin Kaynakçalar              | 27    |
| <b>Tablo 4. 2.</b> Pilot Test Güvenilirlik Analiz Sonuçları                            | 28    |
| <b>Tablo 4. 3.</b> Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi Bulguları  | 30    |
| <b>Tablo 4. 4.</b> Serbest Zaman Memnuniyeti Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi Bulguları  | 32    |
| <b>Tablo 4. 5.</b> Hedonik İyi Oluş Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi Bulguları           | 32    |
| <b>Tablo 4. 6.</b> Ödomonik İyi Oluş Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi Bulguları          | 33    |
| <b>Tablo 4. 7.</b> Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları                                | 34    |
| <b>Tablo 4. 8.</b> Uyum İyiliği İstatistikleri                                         | 35    |
| <b>Tablo 4. 9.</b> Boyutlar Arası Yakınsak ve Ayırt Edici Geçerlilik Analizi Sonuçları | 36    |
| <b>Tablo 5. 1.</b> Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular            | 37    |
| <b>Tablo 5. 2.</b> Yapısal Eşitlik Modeli Yol Analizi Hipotez Testi Bulguları          | 40    |

## ŞEKİLLER DİZİNİ

|                                                                                | Sayfa |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Şekil 2.1. Maslow'un İhtiyaçlar Piramidi                                       | 8     |
| Şekil 4.1. Araştırmanın Simgesel Modeli                                        | 24    |
| Şekil 5. 1. Yapısal Eşitlik Modeli ile Hipotez Sonuçlarının Simgesel Gösterimi | 39    |



## KISALTMALAR ve SİMGELER

| Kısaltma/Simgesi | Tanım                       |
|------------------|-----------------------------|
| AFA              | Açıklayıcı Faktör Analizi   |
| APA              | Amerikan Psikoloji Sözlüğü  |
| AVM              | Alışveriş Merkezleri        |
| CKBZ             | Ciddi ve Kayıtsız Boş Zaman |
| DFA              | Doğrulayıcı Faktör Analizi  |
| DSÖ              | Dünya Sağlık Örgütü         |
| ENT              | Entelektüel                 |
| HİÖ              | Hedonik iyi oluş            |
| ÖİÖ              | Ödonomik iyi oluş           |
| SMO              | Serbest Zaman Motivasyonu   |
| SOSA             | Sosyal-Arkadaşlık           |
| SOSS             | Sosyal-Statü                |
| SZM              | Serbest Zaman Memnuniyeti   |
| TDK              | Türk Dil Kurumu             |
| TÜİK             | Türkiye İstatistik Kurumu   |
| UYC              | Uyaran-Çekme                |
| UYI              | Uyaran-İtme                 |
| YET              | Yeterlilik-Ustalık          |

## 1. GİRİŞ

Günlük yaşamın rutin, telaşlı koşulları bireylerde hem fiziksel hem de psikolojik anlamda bazı ihtiyaçlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. İçsel veya dışsal olarak motive olan bireyler, ihtiyaçlarını karşıladıkları ölçüde yaşamlarını idame ettirirler dolayısıyla ihtiyaçların keşfedilmesi ve sonrasında ihtiyaçları karşılama şeklini belirleyen motivasyonun bilinmesi önemlidir. Zira ihtiyaçları karşılamanın ardındaki güç motivasyondur. İhtiyaç türleri değişmekle birlikte ihtiyacı karşılama şekli de kişiden kişiye değişmektedir. Dolayısıyla motivasyonun kişiye özel olduğu söylenebilmektedir.

Bireyleri rekreasyon aktivitelerine iten güç olan serbest zaman motivasyonu aktiviteye duyulan ihtiyaç, ilgi gibi konuları daha iyi anlamaya yardımcı olmaktadır. Kavram motivasyon teorisine dayanmaktadır (Kırova ve Yılmaz, 2022, s.110). Motive olmuş bir şekilde yapılan rekreasyon etkinlikleri, negatif duyguları azaltabilir ve zihinsel rahatlatma sağlayabilir. Bu aktiviteler, bireylerin zihinsel ve duygusal olarak gevşemesine, zorluklardan uzaklaşmasına ve negatif duyguların etkilerini hafifletmesine yardımcı olabilmektedir. Serbest zaman motivasyonunun keşfedilmesi bireylerin yaşamlarını değerlendirmek, kişisel gelişimlerine katkıda bulunacak aktivite önerisi yapabilmek ve kaynakların etkin kullanımının sağlanmasını desteklemek açısından önemlidir.

Rekreasyon etkinliklerine katılım sonrasında bazı psikolojik ihtiyaçların veya beklentilerin karşılanmasıyla oluşan serbest zaman memnuniyeti etkinliklerin onları ne kadar tatmin ettiğini yansıtan bir ölçüttür. Memnuniyet, kişilerin aktiviteye motive olmaları, aktivitelere katılma süreci veya sıklığı, deneyimlerin niteliği ve sonuçlarla ilgili duygusal tepkileri gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir. Aynı şekilde, aktiviteler sırasında yaşanan sosyal etkileşimler, başarı duyguları veya rahatlatma hissi gibi deneyimler de memnuniyet düzeyini etkileyebilir. Tatmin edici bir aktivite deneyimi, bireylerin iyi oluşlarını artırabilir, olumsuz ruh hallerini düzenleyebilir ve genel olarak pozitif duyguları teşvik edebilmektedir. Bu yüzden memnuniyetin ölçülmesi ve iyi oluş üzerindeki etkisinin keşfedilmesi önemlidir. Araştırmada iyi oluş kavramı hedonik ve ödomonik iyi oluş olarak iki başlıkta ele alınacaktır. Hedonik iyi oluş bireylerin duygusal iyi oluş halini, ödomonik iyi oluş ise bireylerin psikolojik iyi oluş halini ifade etmektedir (Mansfield vd., 2020). Literatürde rekreasyon aktivitelerinin iyi oluşa pozitif olarak katkı sağladığı birçok araştırmada kanıtlanmıştır (Akova vd., 2019; Çakırlar ve Yaman, 2022; Kırmızıer, 2018).

Birçok araştırmada rekreasyon aktiviteleri genel olarak ele alınmıştır ya da bazı çalışmalarda tek bir faaliyetin iyi oluşla ilişkisinin incelendiği görülmüştür. Rekreasyonel fotoğrafçılık ile iyi oluşun ilişkilerinin incelendiği çok az çalışmaya rastlanmıştır. İyi oluşu etkileyen olumsuz duygularla başa çıkma, duyguları regüle etme becerisi, kişinin değer verdiği ve keyif aldığı aktiviteler gibi birçok faktör mevcuttur. Buradan hareketle rekreasyonel olarak fotoğraf çekmenin iyi oluşun öznel mi yoksa psikolojik boyutuna mı katkı sağladığı merak konusu olmuştur.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu kısmında kavramsal çerçeveyi oluşturan kavramlara yer verilmiştir. Öncelikle zaman kavramına tanımlanmış, buradan hareketle serbest zaman kavramı açıklanmıştır. Ardından rekreasyon kavramına dair tanımlamalar verilmiş ve rekreasyon aktivitelerinin sınıflandırmalarına değinilmiştir. Son olarak araştırmaya konu olan motivasyon, memnuniyet ve iyi oluş kavramlarının temel tanımlamaları verilmiş ve ardından serbest zaman motivasyonu, serbest zaman memnuniyeti, hedonik iyi oluş ve ödömanik iyi oluş kavramları açıklanmıştır.

### 2.1. Zaman Kavramı

Zaman bir olgu olarak değerlendirildiğinde insan yapımı bir kavramdır ve insanlık tarihi kadar eskidir. Bu eski ve karmaşık kavram birçok disiplinde farklı açılardan ele alınmıştır. Eski çağlarda insanlar zamanı güneşin doğuşuna ve batışına göre anlamlandırmaya gayret etmişlerdir. Daha sonra bu durumu geliştirerek takvim sistemleriyle zamanı ölçmeye çalışmışlardır. Antik Yunan filozofları, özellikle Aristoteles ve Platon, zamanın doğası üzerine çeşitli teoriler geliştirmişlerdir. Platon, zamanı, değişimin bir ölçüsü olarak görmüş ve "zamansızlık" kavramını tanımlamıştır (Shorey, 1889). Aristoteles ise zamanı, hareketin bir ölçüsü olarak ele almış ve "şimdi" kavramını vurgulamıştır (Guthrie, 1995). Zaman her ne kadar saatlere, dakikalara, saniyelere bölünmüş olsa da algılanış şekli kişiden kişiye değişmektedir.

Fizikte ise zaman kavramı farklı yaklaşımlarla ele alınmıştır. Newton, zamanı, mekandan bağımsız ve her yerde aynı şekilde akan bir büyüklük olarak tanımlamıştır (Cohen ve Whitman, 1999). 20. yüzyılda Albert Einstein'ın geliştirdiği genel görelilik teorisi, zaman kavramına yeni bir boyut kazandırmıştır (İskender, 2018). Einstein'a göre zaman, uzay ile birlikte dört boyutlu bir uzay-zaman dokusunu oluşturur ve bu doku, kütle ve enerji tarafından eğilip bükülür. Bu teori, zamanın göreceli olduğunu ve gözlemcinin hareketine bağlı olarak değişebileceğini göstermiştir (Einstein, 1917).

Psikolojide zaman kavramı bireylerin deneyim ve yaşantılarını açıklamaya yarayan bir kavram olarak incelenmektedir. Block ve Zakay'a (1997) göre zaman algısı, dikkat gerektirdiğinden bu bilişsel bir süreçtir. Bu bağlamda, zaman algısının bireysel, kültürel ve çevresel faktörlerden etkilendiği bilinmektedir. Psikolojik araştırmalar, zaman algısının bireyin duygusal durumu, yaş, dikkat düzeyi ve bilişsel işlevleri gibi faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Örneğin, stresli bir durumda zamanın daha yavaş geçtiği algılanabilirken, keyifli bir etkinlik sırasında zamanın daha hızlı geçtiği hissedilebilir. Bu durum, rekreasyon teorilerinden Csikszentmihalyi'nin Akış Teorisi (*Flow Theory*) ile de açıklanabilir. Akış durumunda, bireyler tamamen yaptıkları işe odaklandıklarında zamanın nasıl geçtiğini fark etmezler ve genellikle zamanın daha hızlı geçtiği algılanır (Csikszentmihalyi, 1990/2020).

#### 2.1.1. Serbest Zaman

Rekreasyonda zaman kavramı *leisure* kelimesinin kullanımıyla açıklanmaktadır. Alanyazında *leisure* boş zaman/serbest zaman olarak kullanılmaktadır. Türkçenin zengin bir dil olmasından kaynaklı

boş zaman kavramı çoğu zaman “boşa geçen zaman” gibi olumsuz algılanmaktadır. *Leisure*’ın bir cümleyle açıklanamayacak kadar geniş bir kavram olduğu düşünülmektedir. Bir kelimenin doğrudan çevrilmesi her zaman anlaşılabilir olmasını mümkün kılmamaktadır. Anlam karışıklığını önlemek amaçlı araştırmanın bundan sonraki kısmında boş zaman kavramı yerine serbest zaman kavramının kullanılması uygun görülmüştür.

Kelimenin ilk kullanımı 13. yüzyıla dayanmaktadır, Latince “*licere*” kelimesinden türetilmiştir, anlamı “izin verilmiş olmak” ya da “özgür olmak”tır (Mutlu, 2008). Ayrıca Fransızca “*loisir*” kelimesi serbest zaman anlamına gelir ve İngilizce “*licence*” kelimesi de “hareket etme izni” veya “özgürlüğü” ifade eder (Torkildsen, 2005, s.50).

Kavramın kökeni milattan öncesine dayanmaktadır. MÖ. 5. Yüzyılda sosyal bir sınıfa ait olma anlamına gelmekteydi (Shivers ve DeLisle, 1997, s.22-23). Antik Yunan’da ise çalışma dışında kalan kişisel gelişime katkı sağladığı düşünülen zamandı (Torkildsen, 2005). Antik Yunancada *schole* kelimesi hem okul hem de serbest zaman anlamına gelmekteydi (Perseus, 2024). Atinalı filozof Platon’a göre, mutluluğun sağlanması için düşünme, tefekkür, felsefe, kişisel gelişim için de zaman ayırma önemliydi ve bu zaman serbest zamanı ifade etmekteydi (Torkildsen, 2005, s.13).

Türk Dil Kurumu (TDK) eğitim terimleri sözlüğüne göre boş zaman; “1.Uyumak, yemek ve çalışmak için ayrılan zamanın dışında kalan zaman. 2. Dinlenmeye, gezmeye ve eğlenmeye ayrılan zaman”, TDK iktisat terimleri sözlüğüne göre; “işçinin çalışma süresinin dışında kalan zamanıdır” (Türk Dil Kurumu, 2023). Aynı sözlüğe serbest zaman yazıldığında herhangi bir sonuca ulaşamamıştır. Nash’e (1965) göre serbest zaman; insanların ne yapmak istediklerini seçtikleri pozitif bir dönemdir. Sosyoloji sözlüğüne göre; hayatın pratik gereklilikleri yerine getirildikten sonra kalan zamandır (Torkildsen, 2005, s.52). Voss’a (1967) göre serbest zaman; isteğe bağlı, bireyin ekonomik, yasal, ahlaki veya sosyal bir zorunluluk hissetmediği zaman dilimidir. Diğer bir tanıma göre serbest zaman; kişinin dinlenebileceği, hobilerinin veya sporun tadını çıkarabileceği, iş veya görev taleplerinden arınmış zamandır (Cambridge Dictionary, 2024).

Pieper’a (2009) göre serbest zaman; zihnin bir tutumudur. Woody’e (1957) göre ise serbest zaman iyi yaşamı mümkün kılmaktadır. Serbest zamana daha geniş bir perspektiften bakıp yorumlayan Kelly’e (1982) göre; belirli bir zamanda gerçekleşen, tanımlanabilir bir faaliyet geliştiren ve katılımcı tarafından hoş bir deneyim olarak algılanan eylemdir. Birçok çalışmada *leisure* boş zaman olarak değerlendirildiği için rekreasyonun öncülü olarak kabul edilmektedir.

Torkildsen (2005) çalışmasında *leisure* kavramının literatürde hangi yaklaşımlarla ele alındığını beş başlık altında toplamıştır;

1. Zaman olarak *leisure*: Burada bahsedilen, serbest zamanın belirli bir zaman aralığında değerlendirilmesidir. Üç zaman dilimi vardır bunlar; varoluş ve geçim için zaman, isteğe bağlı zaman. Bu kategoride olan araştırmacılar serbest zamanın isteğe bağlı zaman diliminde olduğunu

savunmaktadırlar. Ancak burada karmaşıklık vardır; bazıları için gerekli olan şeyler diğerleri için isteğe bağlı şeyler olabilir. Goodale ve Godbey (1988) bu konuda " boş zamanı günler, haftalar ve yıllar içinde belirli dönemlere ayırarak yerinden ediyoruz" demiştir. Shivers'e (1981) göre serbest zaman, nasıl değerlendirileceği veya nasıl geçirileceği konusunda tamamen özgür olup, herhangi bir nesnel sınırlamaya tabi olmaksızın, tamamen kişinin isteğine bağlı olan bir zaman dilimidir.

2. Aktivite olarak *leisure*: Boş zaman fikrinin ilk savunucularından olan ve serbest zamanı aktivite yaklaşımı açısından tanımlayan Fransız sosyolog Dumazedier'e (1967) göre; bireyin yükümlülükleri dışında, rahatlamak, eğlenmek, yaratıcılığını kullanmak için kendi isteğiyle katıldığı faaliyetlere denmektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine benzer şekilde Nash'in (1953) serbest zaman paradigması bu başlık altında yer almaktadır. Bu yaklaşım serbest zamanın belirli faaliyetler için kullanımını dört düzeyde ele almıştır; pasif, duygusal, aktif ve yaratıcı katılım (Nash, 1953). Oluşturduğu piramidin üst kısmında yer alan aktiviteler serbest zamanı faydalı değerlendirme deneyimlerini içermektedir. Alt kısmında yer alan yani pasif, duygusal, aktif ve yaratıcı katılımın dışında kalan aktiviteler ise sapkın serbest zamanı ifade etmektedir (İskender, 2018).

3. Bir varoluş durumu veya kendi içinde bir amaç olarak *leisure*: Aristoteles serbest zamanı, çalışma zorunluluğundan arınmış ve faaliyetin kendisi için yapılmasıyla karakterize edilen bir varlık durumu olarak düşünmüştür. Bammel ve Bammel (1966) boş zamanı bir varoluş hali, bir tutum, zihinsel bir durum olarak değerlendirmiş zamanla hiçbir ilgisi olmadığını, mekan ve faaliyetle de çok az ilgisi olduğunu belirtmiştir. Hümanistik olarak tanımlanan bu model boş zamanı kendi içinde bir amaç, bir varoluş durumu olarak görür. Serbest zaman özgürlük ve kısıtlamalardan kurtulma hissi olarak duygusal veya psikolojik süreçlerin sonucu olan 'içsel' bir deneyimi yansıtır gibi görünmektedir (Torkildsen, 2005).

4. Bütünsel bir kavram olarak *leisure*: Serbest zaman, etkinlik ve bir varlık durumunun bütünü olarak ele alınan yaklaşımdır. Bütünsel yaklaşıma göre, iş ve serbest zamanın anlamları birbirine ayrılmaz bir şekilde ilişkilidir (Torkildsen, 2005). Dumazedier'e (1967) göre serbest zamanın üç temel işlevi vardır bunlar; rahatlama, eğlenme ve kişisel gelişimdir. Neulinger'e (1974) göre serbest zaman, insanların tutumları ve algılarıyla ilgilidir.

5. Rekreasyon olarak *leisure*: Bu yaklaşımda serbest zaman rekreasyonla eş anlamlı olarak değerlendirilmektedir. Latince "sağlığa yeniden kavuşturma" anlamına gelen "*recreatio*" kelimesinden gelmektedir. Bazı tanımlamalar rekreasyonu yenilenme olarak değerlendirirken, çoğu onu bir faaliyet biçimi olarak görmektedir. Aristoteles'e göre, rekreasyon bir eğlendirme faaliyeti iken, serbest zaman (*leisure*) insanın en yüce çabasıdır (Simpson ve Yoshioka, 1992). Kraus ve Bates'e (1975) göre, rekreasyon, serbest zaman içinde gönüllü olarak yapılan faaliyetleri veya deneyimleri içermektedir. Butler (1976) ise rekreasyonun bireyin doğrudan keyif aldığı ve memnuniyet duyduğu herhangi bir serbest zaman deneyimi veya faaliyeti olduğunu belirtmiştir. Jensen'e (1977) göre

rekreasyon bireyin öncelikle kendi memnuniyeti, istek ve arzularını karşılamak için serbest zamanında seçtiği bir deneyimdir.

Meyer vd., tarafından 1969 yılında gerçekleşen (aktaran Karaküçük, 2014, s.20) çalışmaya göre serbest zaman ve boş zaman birbirinden farklıdır, zaman kavramı çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman (serbest zaman) olarak ikiye ayrılmaktadır. Çalışma zamanı; işe bağlı olan zaman, işe gidiş geliş süresi, mesleki uğraşları kapsamaktadır. Burada bahsedilen çalışma mesleki anlamdadır ev işlerini kapsamamaktadır. Diğeri ise çalışma dışı (serbest) zamandır; yemek yeme, uyku gibi temel ihtiyaçların karşılandığı varoluşla ilgili zaman ve rekreasyonu kapsayan boş zaman olarak iki maddede açıklanmıştır (Karaküçük, 2014, s.20). Ancak günümüzde teknolojinin gelişmesiyle ve uzaktan çalışma modelleriyle birlikte iş ve iş dışı zaman iç içe geçmiştir. Boş zamana ilişkin yaklaşımların daha çok çalışma-serbest zaman ikilemi açısından ele alındığı görülmektedir (Çelik, 2018).

## 2.2. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon İngilizce “*re-creation*” kelimesinin karşılığıdır ve yeniden yaratma anlamına gelmektedir. Karaküçük’e göre (2014) bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri, genellikle eğlence, dinlenme ve yenilenme amacı taşıyan faaliyetleri kapsayan bir kavramdır. Rekreasyon fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal etmenler içeren ve insanların serbest zamanlarında dâhil olmayı seçtiği aktivitelerdir (Sevil, 2012, s.6). Gulam’a (2012) göre rekreasyon, kaybedilen gücü yeniden kazanmak ve neşe, tazelenme ve tatmin duygusu elde etmek anlamına gelmektedir. Daşkıran’a (2019) göre ise fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal faaliyetler içeren ve bireylerin iş dışında arta kalan zamanlarda içinde bulunmayı istediği faydalı aktivitelerdir. Ayar’a (2021) göre bireylerin boş zamanlarını grup veya bireysel olarak gerçekleştireceği, kısa süreli tatmin elde edecekleri ve katılım sonucunda bireylerin yenilenmesini sağlayan aktivitelerdir. Bu faaliyetler, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan bireylere çeşitli faydalar sağlar. Rekreasyonel faaliyetler, spor, doğa yürüyüşleri, sanat etkinlikleri, seyahat, fotoğrafçılık gibi geniş bir yelpazeye yayılan etkinlikleri içermektedir. Rekreasyon, bireylerin olumsuz duygularını azaltmaya ve genel yaşam kalitelerini artırmaya yardımcı olur.

Hazar’a göre (2014, s. 35) rekreasyon, bireylerin gönüllü katılım gösterdiği ve zorunlu yaşam alanlarının dışında gerçekleştirdikleri boş zaman aktivitelerini doyum sağlama amacıyla yapmasıdır. Sosyolojik açıdan, rekreasyon toplumsal ilişkiler ve bireysel memnuniyet üzerinde olumlu etkiler yaratarak toplumsal uyumu teşvik eder (Kelly ve Godbey, 1992). Ayrıca, rekreasyon çeşitli kültürel ve sosyal bağlamlarda farklı şekillerde ortaya çıkabilir, bu da onun evrensel bir kavram olmasına rağmen yerel farklılıklar gösterdiğini göstermektedir (Godbey, 1999). Miller ve Robinson (1963) rekreasyonu serbest zaman değerleri açısından katılım süreci olarak görmüşlerdir. Rekreasyon, büyüme, yaratıcılık, dengeli rekabet, karakter, zihinsel kapasite, bireyin onuru, fiziksel kondisyon, sosyalleşme ve başa çıkma tutumu ile ilgili refah ve memnuniyet duyguları üretebilmektedir (Torkildsen, 2005). Shivers (1967) ise rekreasyonu psikolojik homeostaz kavramına dayandırmıştır. Homestazın davranış motive

eden bir koşul olduğu düşünülürse, rekreasyon için de motivasyonel uyaran olarak hizmet etmesi gerekir (Torkildsen, 2005).

Tanımların çoğunda serbest zamanın rekreasyonun ön koşulu olduğu görülmektedir. Ancak Metin, Kesici ve Kodaş'ın (2013) akademisyenlerin rekreasyon tanımlarıyla ilgili görüşleri üzerine yaptığı araştırma sonucuna göre “Rekreasyonun boş zamana bağlı bir kavram olmaması gerektiği”, “rekreasyonun sadece iş dışında yapılan bir aktivite olmaması gerektiği” görüşleri ortaya çıkmıştır. Bireyleri rekreasyon aktivitelerine motive eden unsurlardan birinin yenilenme olduğu varsayımıyla, rekreasyonun ön kabülü olan boş zamanın sınındığı çalışma sonucuna göre, boş zaman ile yenilenme arasında çok zayıf bir ilişki bulunmuştur (Koçak ve Eryılmaz, 2018). Aynı çalışmada yenilenme perspektifinden bakılarak rekreasyon için “bireyin yeni şeyler öğrenmesi, farklı deneyimler yaşaması, fiziksel olarak aktif olması ve tüm bunlardan hoşlanması durumu” tanımı önerilmiştir (Koçak ve Eryılmaz, 2018).

### 2.2.1. Rekreasyon Aktivitelerinin Sınıflandırılması

Rekreasyon aktivitelerinin çeşitliliği, bireylerin farklı ilgi alanlarına ve ihtiyaçlarına hitap etmektedir. Örneğin, fiziksel aktiviteler sağlığı iyileştirirken, sosyal aktiviteler toplumsal bağları güçlendirmektedir. Doğa temelli aktiviteler bireylerin doğayla olan bağlarını pekiştirir ve ruhsal dinginlik sağlar (Godbey, 2009). Kültürel etkinlikler, bireylerin estetik ve entelektüel deneyimlerini zenginleştirir, yaratıcılıklarını ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirir (Csikszentmihalyi, 1990/2020). Bu aktivitelerin bireylerin yaşam kalitesine olan katkısı da büyük önem taşımaktadır. Nitekim, rekreasyon aktivitelerine katılım, bireylerin stres seviyelerini azaltarak, genel mutluluk ve yaşam tatminlerini artırmaktadır (Coleman ve Iso-Ahola, 1993). Sonuç olarak, rekreasyon aktivitelerinin çeşitliliği ve bireyler üzerindeki olumlu etkileri, bu aktivitelerin hem bireysel hem de toplumsal açıdan ne kadar değerli olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda rekreasyon faaliyetleri, amaçlarına, işlevlerine, konumlarına, katılım türlerine ve çeşitli ölçütlere göre sınıflandırılmaktadır (Yılgin, 2021). Sınıflandırmalar aşağıdaki şekildedir:

Hazar (2014) çalışmasında rekreasyon etkinliklerini aşağıdaki şekilde sıralamıştır.

- Faaliyetlere katılım türü açısından rekreasyon (aktif ve pasif),
- Mekânsal açıdan rekreasyon (açık alan ve kapalı alan),
- Katılımcı milletleri bakımından rekreasyon (ulusal ve uluslararası),
- Katılımcı yaş gruplarına göre rekreasyon (çocuk, genç, yetişkin ve üçüncü yaş),
- Katılımcı sayısına göre rekreasyon (bireysel ve grup),
- Faaliyet fonksiyonları açısından rekreasyon (ticari, estetik, sosyal, sağlık, fiziksel, sanatsal, kültürel ve turistik).

Katılım türü açısından aktif rekreasyon bireyin etkinlikte aktif olarak rol almasıdır, futbol oynamak buna örnek gösterilebilir. Pasif katılım ise futbol oynamak yerine futbol maçını izlemek şeklinde

örneklendirilebilir. Açık alan rekreasyonu ormanlık alan, deniz kenarı gibi yerlerde aktivitelerin yapılmasıdır, açık hava sineması buna örnek olarak verilebilir. Kapalı alan rekreasyonu, sinema, tiyatro, müze ziyareti gibi aktiviteler şeklindedir. Ulusal rekreasyona, yerel festivaller, yerel spor etkinlikleri, uluslararası rekreasyona ise olimpiyatlar, Dünya çapında düzenlenen müzik festivalleri örnek verilebilir. Yaş gruplarına göre, oyun parkları, eğlence merkezleri, spor ve hobi, gönüllülük hizmetleri, terapötik rekreasyon aktiviteleri şeklindedir. Bireyler aktivitelere tek başına veya bir gruba dâhil olarak katılabilir örneğin, tek başına fotoğraf çekmek ya da fotoğraf çekim gezisine katılmak. Faaliyet fonksiyonları açısından ise tüm rekreasyon etkinlikleri bu gruba girebilmektedir. Bu araştırmada seçilen fotoğrafçılık aktivitesi, aktif/pasif, açık veya kapalı alan, bireysel veya grup olarak ve her yaş grubuna uygun şekilde gerçekleştirilebilir. Tüm bunlara ek olarak terapötik rekreasyon ve dijital/sanal rekreasyon türleri de vardır. Dijital rekreasyon aktiviteleri internet, bilgisayar, dijital oyunlar, sanal gerçeklik veya artırılmış gerçeklik gözlükleri gibi teknolojik cihazlarla gerçekleştirilen rekreasyon aktiviteleridir (Erdem ve Bozkurt, 2023).

### 2.3. Motivasyon Kavramı ve Önemi

Motivasyon, davranışı ve farklı faaliyetlerde uygulanan çabayı açıklamaya çalışan karmaşık bir psikolojik yapıdır (Watters ve Ginns, 2000). Kelimenin kökeni Latince *movere* kelimesinden gelmektedir ve hareket etme anlamındadır (Birinci, 2018, s.31). İngilizcede de *motivation* kelimesinin karşılığıdır (Cambridge Dictionary, 2024). Motivasyon, fizyolojik veya psikolojik eksikliklerin (Darley vd., 1991) karşılanması için davranışa geçilen süreci kapsamaktadır. Kavramın bireylerin davranışlarının ardında yatan nedenleri keşfetme ve açıklama ihtiyacıyla ortaya çıktığı düşünülmektedir. Dörnyei ve Ottó'ya (1998, s.52) göre motivasyon süreci üç aşamadan oluşmaktadır; ilk aşama ihtiyacın oluşmasından kaynaklı itici gücün ortaya çıkması, ikinci aşama ihtiyacı karşılamak için niyet etme, üçüncü aşama ise ihtiyacı karşılamak için niyeti gerçekleştiren davranıştır.

TDK sözlüğüne göre motivasyon; “harekete getirme, harekete sevk etme, itici kuvvet, harekete yöneltici içsel güç, isteklendirme ve güdüleme” anlamlarına gelmektedir (TDK, 2023). Mitchell (1982, s.81)'ye göre motivasyon; hedefe yönelik gönüllü eylemlerin uyarılmasını, yönlendirilmesini ve devamlılığını kapsayan süreci ifade eder. Bir şeyi yapmak için duyulan heyecan veya bir şeyi yapmanın sebebi olarak da tanımlanmaktadır (Cambridge Dictionary, 2024). Motivasyon, bireylerin belirli bir hedefe ulaşmak için sergiledikleri enerjinin, davranışların ve kararlılığın ardındaki içsel ve dışsal güçlerin birleşimidir. Bu güçler, bireylerin ihtiyaçlarını, arzularını, isteklerini ve hedeflerini içerir ve bu unsurların bir kombinasyonu olarak tanımlanır (Ryan ve Deci, 2000b).

Motivasyon, bireylerin hedeflerine ulaşmalarında önemli bir rol oynamaktadır. Kişinin profesyonel veya sosyal yaşamında başarısını etkileyen temel bir faktördür. Motivasyonun önemi, çeşitli alanlarda etkileriyle kendini göstermektedir (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000b). Motivasyon, bireylerin sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme konusunda aktif olmalarını teşvik eder. Sosyal etkileşimler ve bağ kurma isteği, bireylerin sosyal ağlarını genişletmelerine ve toplumsal destek almalarına yardımcı

olur (Burt, 2018; Cacioppo ve Patrick, 2008). Motivasyonun önemli bir yönü, insanların belirli davranışları neden gerçekleştirdikleriyle ve davranışlarda bulunmak için algıladıkları nedenlerle ilgilidir (Sheldon vd., 2004).

Çağdaş motivasyon teorileri insanların isteklerini karşılamasına olan inançlarını başlattığını öne sürmektedir (Yeşilyurt, 2019).

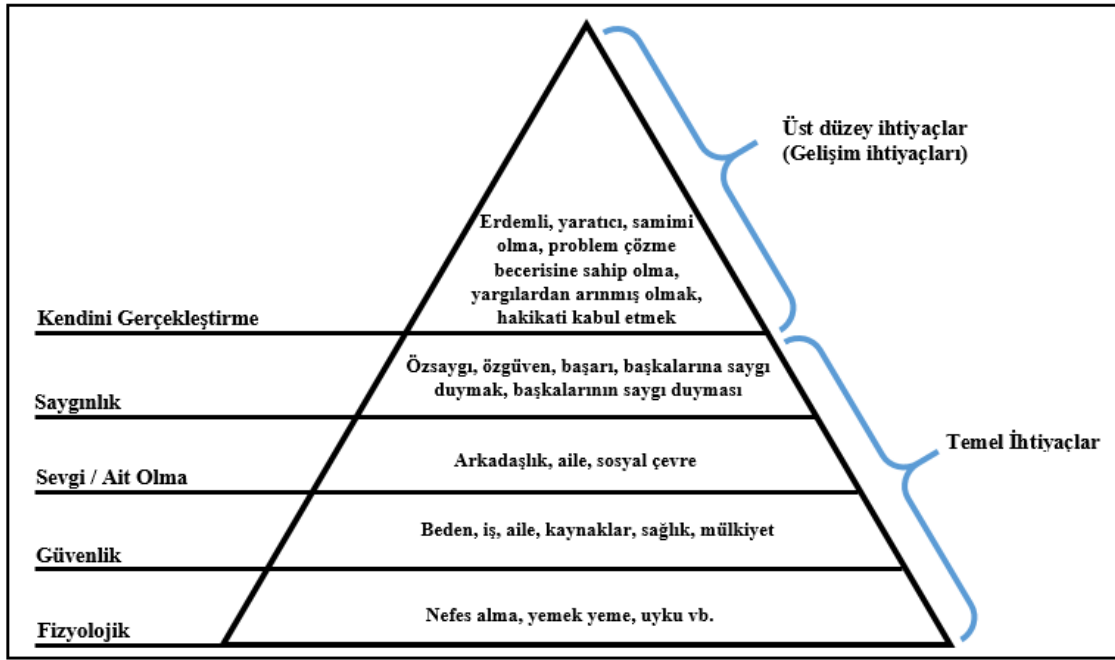
Motivasyon davranışa iten güdüdür ve davranışın oluşmasında korku, görev ve sevgi güdülleri vardır (Alan, 2006). Bir aktivitenin rekreasyonel olmasının ön koşullarından birisi gönüllülüktür. Dolayısıyla serbest zaman motivasyonu sonucunda oluşan davranışta korku veya görev güdülleri olmamalıdır. Bireyin sevgi güdüsüyle hareket etmesi aktiviteye gönüllü olarak katıldığının göstergesidir.

### **2.3.1. Motivasyon Çeşitleri**

Araştırmanın teorik geri planında yararlanılan Öz-Belirleme teorisi motivasyon teorilerinden birisidir. Teori özellikle isteğe bağlı veya kendi belirlemesiyle yapılan davranışlara ve bunları teşvik eden sosyal ve kültürel koşullara odaklanır (Ryan, 2009). Teori üç temel psikolojik ihtiyaca odaklanmıştır, bunlar; özerklik, yeterlilik ve ilişkililiktir (Ryan ve Deci, 2000). Bu üç ihtiyacın karşılanmasına olan motivasyonun, ihtiyaçların karşılanmasıyla elde edilen tatmini oluşturduğunu, tatminin de iyi oluşu artırdığı öne sürülmüştür (Ryan ve Deci, 2000).

Teoriler kapsam (içerik) ve süreç olmak üzere ikiye ayrılmaktadır, davranış neyin motive ettiğini keşfeden teorilere kapsam(içerik) teorileri, davranışın nasıl motive edildiğini açıklayan teorilere de süreç teorileri denilmektedir (Küçüközkan, 2015, s.100-101). Bu açıklamaya göre; araştırmanın amaçlarından biri olan, bireyleri rekreasyonel amaçla fotoğraf çekmeye iten sebepleri keşfetmek kapsam teorileri başlığı altına girmektedir, bu sebeple kapsam teorilerine yer verilmiştir.

Motivasyon yaklaşımları ihtiyaçların karşılanmasına yönelik tutumlarla ilgilenmektedir. Birçok araştırmaya ışık tutmuş Maslow'un motivasyon teorisi buna en iyi örnektir. Şekil 2.1.'de simgesel gösterimi yer almaktadır.



**Şekil 2.1.** Maslow'un İhtiyaçlar Piramidi (Yazar tarafından oluşturulmuştur)

Maslow'un *A Theory Of Human Motivation* adlı çalışmasında temel ihtiyaçlar alt basamaklarda yer almaktadır ve daha yüksek seviyedeki ihtiyaçlar, alt seviyedeki ihtiyaçlar karşılandıktan sonra ortaya çıkmaktadır (Maslow, 1943). Maslow, ihtiyaçları fizyolojik, güvenlik, ait olma, saygınlık ve kendini gerçekleştirme olmak üzere beş kategoriye ayırmıştır (Maslow, 1954). İlk dört basamak temel ihtiyaçlar, beşinci basamak ise üst düzey ihtiyaçlar olarak adlandırılmıştır. Teoriye göre bir ihtiyacın ortaya çıkışı, genellikle daha güçlü olan başka bir ihtiyacın tatmin edilmesine dayanmaktadır (Maslow, 1943). Yani ihtiyaçlar karşılandıkça diğer ihtiyaçlar ortaya çıkmaktadır.

Teori, insan davranışını anlamada ve motivasyonu açıklamada geniş kabul görmüştür ve psikoloji ve sosyoloji alanlarında yaygın olarak kullanılmıştır. Maslow'un teorisini geliştirerek ERG (Existence, Relatedness, Growth) teorisini sunan Alferder hiyerarşiyi varoluş, ilişki kurma ve gelişme olarak üç basamağa indirgemıştır ve birden fazla ihtiyacın aynı anda olabileceğini öne sürmüştür (Öner, 2021, s.68). Diğer bir kapsam teorisi olan Başarı-Güç teorisine göre ihtiyaçlar üç başlık altında toplanmıştır; başarıma ihtiyacı (*achievement needs*), güç ihtiyacı (*power needs*) ve bağlılık/ilişki kurma ihtiyacı (*affiliation needs*) (Oksay, 2005, s.28). Başarma bireyin başarıya atfettiği değeri, güç ihtiyacı sosyal statü desteği almayı, bağlılık ihtiyacı ise insanların doğası gereği sosyal varlıklar olması sebebiyle diğer kişilerle ilişki içinde olacağını ifade etmektedir (Küçüközkan, 2015).

Motivasyon türleri literatürde kısaca dışsal ve içsel motivasyon, tanımlanmış ve kontrollü motivasyon olarak yer almaktadır (Derdin, 2024). Dışsal motivasyon; bireyin davranışının sonuç odaklı olarak gerçekleştiği motivasyon çeşididir (Aslan ve Doğan, 2020). Dışsal motivasyonun ardında baskı, mecburiyet gibi unsurlar mevcuttur. İçsel motivasyon ise; bireyin faaliyete ilgi duyması veya faaliyetin kendisinden keyif alması halidir (Aslan ve Doğan, 2020). Literatürde çoğunlukla içsel motivasyonun bireyi özerk davranışlara ittiği, dışsal motivasyonun da içsel motivasyonun zıttı olduğu görüşü yer

almaktadır. Ancak Ryan ve Deci (2000) öz-belirleme kuramında dışsal motivasyonun içselleştirilebileceği üzerinde durmuşlardır. Dışsal olarak motive edilmiş bireylerin faaliyetleri içselleştirilmesi, algılanan yeterlilik fonksiyonuyla ilgili olduğunu belirtmişlerdir (Ryan ve Deci, 2000). Yani birey dışsal olarak motive olsa bile kendisini yeterli hissetmesi durumunda özerk bir davranış sergilemiş olmaktadır. Teoride ayrıca içselleştirmenin ilişkililik ile bağlantılı olduğu görüşü mevcuttur. Bireyi dışsal anlamda motive eden kişilerin, bireyle ilişkili olması (örneğin arkadaşı, aile bireyleri vs.) içselleştirmesine olumlu anlamda katkı sağlamaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Bu durum tam tersi için de geçerlidir. Görev bilinciyle motive olmuş bireyler dışsal olarak motive olsalar bile bu durumu mecburi olarak gördüklerinden içselleştiremeyebilirler.

Diğer bir motivasyon türü olan tanımlanmış motivasyon, bireyin bir işi veya görevi kendi değerlerine uygun olduğu ve önemli olarak algılandığı için yaptığını ifade eder. Kontrollü motivasyon ise; bireylerin belirli şekillerde davranma veya hareket etme konusunda içsel bir baskı nedeniyle bir görevi yerine getirmesini temsil eden içselleştirilmiş motivasyonu ve en kontrol edilen motivasyon türü olan dışsal motivasyonu içermektedir (Manganelli vd., 2018).

### 2.3.2. Serbest Zaman Motivasyonu

Bireyler bazı ihtiyaçlarını karşılamak veya bir amaç için serbest zaman aktivitelerine katılmaktadır, neden katıldıkları sorusunun cevabı *leisure motivation* çatısı altında toplanmaktadır. *Leisure motivation* kelime anlamı olarak Türkçeye serbest zaman motivasyonu olarak çevrilmiştir. Serbest zaman motivasyonu yapılan aktiviteye duyulan itici güç olarak değerlendirilmektedir. Davranışın gerçekleşmesini sağlayan içsel güç bireylerin serbest zaman ve rekreasyon aktivitelerine yönelmelerinin sebeplerini araştırmada yardımcı olabilmektedir. Serbest zaman motivasyonu kavramı, spor ve rekreasyon psikolojisi ve davranış araştırmalarında yaygın olarak kullanılmaktadır (Carrol, 1997). Iso-Ahola ve Allen (1982) serbest zaman motivasyon psikolojisini anlamak amacıyla, serbest zaman ihtiyaçlarının bir deneyim (olumlu/olumsuz deneyim, deneyimin olmaması) fonksiyonu olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Beard ve Ragheb (1983) serbest zaman motivasyonunun, serbest zaman davranışının incelenmesinde önemli bir kavram olduğunu, farklı bireylerin uyarıcılara aynı şekilde tepki vermesi durumunda motivasyon kavramına gerek kalmayacağını belirtmişlerdir. Mantıksal olarak bireylerin ihtiyaçlarını karşılayan boş zaman faaliyetlerine ilgi duymaları ve bunlardan tatmin olmaları beklenebilir ancak faaliyetler aynı tatmini sağlıyorsa, bir diğeriyle ikame edilebilir olmalıdırlar (Crandall, 1980).

Araştırmada kullanılan serbest zaman motivasyon ölçeği motivasyonun alt boyutlarını içermektedir. Ölçeği geliştiren Beard ve Ragheb'in (1983) analiz sonuçlarına göre entelektüel, sosyal, yeterlilik-ustalık, uyaran kaçınma olmak üzere fonksiyon elde edilmiştir. Ölçeğin Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasında ise altı faktör bulunmuştur bunlar; entelektüel, yeterlik-ustalık, sosyal-

arkadaşlık, sosyal-statü, uyarıcı-çekme ve uyarıcı-itme şeklindedir (Kırova, 2022). Entelektüel güdü, bireylerin serbest zaman etkinliklerine öğrenme, keşfetme, yaratıcılık veya hayal etme gibi zihinsel fonksiyonlarla motive olduklarını açıklamaktadır. Yeterlilik-ustalık güdüsü, bireylerin aktivitelere katılırken başarı elde etme, ustalaşma, rekabet etme, meydan okuma becerisine sahip olduğunu düşünerek motive olmasıdır. Sosyal boyut sosyal arkadaşlık ve sosyal statü olarak ikiye ayrılmıştır. Sosyal arkadaşlık yeni insanlarla tanışma, sosyal statü ise bireyin çevresindeki insanlar tarafından takdir göreceğini düşünmesi şeklinde açıklanmaktadır. Uyarıcı çekme boyutu, bireylerin aktivitenin kendisi için katılmalarını açıklamaktadır. Bu içsel motivasyon olduğu düşünülmektedir. Uyarıcı kaçma boyutu ise bireylerin rutin hayattan, olumsuz duygulardan veya stresli ortamlardan kaçmak için aktivitelere katılması durumudur (Kırova, 2022). Bu da dışsal motivasyon ile açıklanabilmektedir.

Dillar ve Bates'in (2011) çalışmalarında bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımını sağlayan dört çeşit motivasyon bulmuşlardır. Bunlar kaçış, ilişkileri güçlendirme, kişisel ustalık ve kazanma şeklindedir. Bireylerin içsel motivasyonları, deneyim dürtüsünde bir kaçış olarak (örneğin, günlük hayatın koşuşturmasından rahatlayan insanlar gibi) ortaya çıkarken, sonuç dürtüsünde kişisel uzmanlık boyutu olarak (örneğin, sadece kendi gelişimini artırmakla ilgilenen bireyler gibi) kendini göstermektedir (Gümüş ve Işık, 2018).

Beard ve Ragheb (1983) serbest zaman motivasyonunun, serbest zaman davranışının incelenmesinde önemli bir kavram olduğunu, farklı bireylerin uyarıcılara aynı şekilde tepki vermesi durumunda motivasyon kavramına gerek kalmayacağını belirtmişlerdir. bireylerin ihtiyaçlarını karşılayan boş zaman faaliyetlerine ilgi duymaları ve bunlardan tatmin olmaları beklenebilir ancak faaliyetler aynı tatmini sağlıyorsa, bir diğeriyle ikame edilebilir olmalıdırlar (Crandall, 1980). Ancak serbest zaman aktivitelerinin bir diğeriyle ikame edilemeyeceği düşünülmektedir. Zira aktiviteye olan motivasyon kişiden kişiye değişebilmektedir aynı şekilde aktiviteden duyulan memnuniyet ve aktivitenin sağladığı iyi oluş da özgün niteliğe sahip olabilmektedir.

#### 2.4. Memnuniyet

Kelime *satis* “yeterli” ve *facere* “yapmak, gerçekleştirmek” kelimelerinden türemiştir (Etymology Dictionary, 2024). İstenilen bir şey elde edildiğinde veya yapılmak istenilen bir şey yapıldığında hissedilen hoş duygu olarak tanımlanmaktadır (Cambridge Dictionary, 2024). Memnuniyet bireyin isteklerinin karşılanmış olduğunu algılama derecesine ilişkin bilişsel bir değerlendirmedir (Kovacs, 2007, s.29). Dolayısıyla memnuniyet kişisel değerlendirmenin bir ürünü olduğundan öznel bir kavramdır, kişiden kişiye değişmektedir denilebilir. Bir durum karşısında bireylerin ihtiyaç, istek veya beklenti gibi duygularının karşılanması memnuniyet olarak nitelendirilmektedir (Beşikçi, 2016). Pozitif psikolojide bireylerin öznel yaşantılarını ilgilendiren kavramlar iyi yaşam, yaşamdan alınan doyum şeklindedir ve memnuniyet de bunlardan birisidir (Bilir, 2017).

Memnuniyet birçok araştırmaya konu olmuş geniş bir kavramdır. Literatürde memnuniyet yerine tatmin kavramı da kullanılmaktadır. Araştırmalarda memnuniyet birçok kavramla birlikte ele alınmıştır bunlardan bazıları, yaşam tatmini Sevil (2015), iş tatmini Kale (2019), deneyim memnuniyeti Küçüktemel (2022), çalışan memnuniyeti Djaba (2021), müşteri memnuniyeti Mertel (2020), serbest zaman memnuniyeti Vapur (2021) şeklindedir.

#### **2.4.1. Serbest Zaman Memnuniyeti**

Serbest zaman memnuniyeti ise bireyin serbest zaman faaliyetlerine ve seçimlerine katılımının bir sonucu olarak oluşturduğu, ortaya çıkardığı veya kazandığı olumlu algılar veya duygulardır (Beard ve Ragheb, 1980). Serbest zaman yaşam tarzının algılanan kalitesidir; insanların genel olarak serbest zamanlarından ne kadar memnun olduklarını gösterir (Kovacs, 2007, s.42). Literatürde serbest zaman memnuniyeti ile ilgili yaklaşımlar 80’li yıllara dayanmaktadır.

Serbest zaman araştırmacılarından Beard ve Ragheb serbest zaman tatmini yapısıyla ilgili göstergeleri belirlemek için ölçek geliştirmişlerdir (Beard ve Ragheb, 1980). Ölçekte serbest zaman memnuniyetini psikolojik, eğitsel, sosyal, rahatlatıcı, fiziksel ve estetik olarak 6 alt boyutla açıklamışlardır. Psikolojik boyut bireylerin seçim özgürlüğü, kendini gerçekleştirme, kendini ifade etme ve başarı gibi ihtiyaçları karşılandığında veya katıldıkları etkinlikler onlara keyif veriyorsa psikolojik anlamda memnuniyet duyduklarını anlatmaktadır. Eğitsel boyutta; bireylerin serbest zaman etkinlikleriyle yeni deneyimler yaşama, yeni şeyler öğrenme gibi ihtiyaçlarını karşıladıkları takdirde memnuniyet duyduklarını belirtmişlerdir. Sosyal boyut; sosyalleşme, gruba aidiyet gibi ihtiyaçların karşılanması sonucu oluşan memnuniyettir. Rahatlatıcı boyutta; serbest zaman faaliyetlerinin dinlenmeyi, rahatlamayı, işten veya yaşamın zorlukları sonucu oluşan negatif duygu durumundan kurtulmayı sağlamasından kaynaklı memnuniyet söz konusudur. Fiziksel boyut; bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımı sırasında fiziksel olarak güçlendiklerinde ve yenilendiklerinde oluşan memnuniyettir. Son boyut olan estetikte ise; bireylerin rekreasyon aktivitelerini deneyimledikleri ortamlar güzel ve iyi geliyorsa estetik açıdan tatmin edici nitelikte olduğundan bahsedilmiştir (Beard ve Ragheb, 1980). Serbest zaman memnuniyetine iki farklı açıdan yaklaşan Kao’ya (1992) göre; serbest zamana katılım odaklı olarak değerlendirildiğinde katılımcının ne yaptığı ile ilgilenilirken, deneyim odaklı yaklaşımda aktivite sonucu oluşan algılanan durum söz konusudur.

Genel olarak serbest zaman memnuniyetini ölçmenin iki amacı bulunmaktadır bunlar, memnuniyet kaynaklarını tanımlamak ve memnuniyet düzeyinin yoğunluğunu ölçmektir (Akyıldız, 2013b). Fiziksel ve sosyal aktiviteler, serbest zaman memnuniyeti ile güçlü bir şekilde ilişkilidir ve bireylerin kendi kişisel dünyalarına yaşam anlamı sağlayan iyi bir ruh hali oluşturmalarına olanak tanımaktadır (Argan, vd., 2018).

## 2.5. İyi Oluş Kavramı

Rekreasyonun duygusal, düşünsel ve fiziksel boyutu düşünüldüğünde psikolojiyle yakından bağlantısı olduğu görülmektedir. Keyif ve mutluluk sağlayan deneyimler pozitif psikolojinin odaklandığı alanlardır (Eravşar, 2020, s.62). Psikolojinin temelleri birçok disiplin gibi Antik Yunan'da atılmıştır. Psikolojinin İkinci Dünya Savaşı'na kadar akıl hastalıklarını iyileştirmek, insanların hayatlarını daha üretken hale getirmek, üstün yeteneğe sahip olan insanları tespit edip yeteneklerine odaklanmak gibi amaçları vardı (Seligman ve Csikzenmihayli, 2000, s.282). Dolayısıyla önceleri literatürde mutsuz insanlarla ilgili birçok araştırma mevcuttu, Diener ve Seligman (2002) pozitif psikolojinin gelişmesine katkı sağlayarak mutlu insanlar üzerinde ilk araştırmayı gerçekleştirmişlerdir.

Psikolojinin tüm insanların hayatlarını daha iyi getirmek olan misyonunun yeniden hatırlanması gerektiğini kızıyla sohbeti sırasında fark eden Seligman pozitif psikoloji kavramının öncüsü olmuştur (Seligman ve Csikzenmihayli, 2000, s.282). Pozitif psikoloji bireylerin olumlu yanlarını daha da güçlendirmeye odaklanmış şemsiye bir terimdir, hastalıkları iyileştirmeye odaklı yaklaşımda sadece psikoloji kavramı kullanılmaktadır (Peterson ve Park, 2003, s.144). Dolayısıyla pozitif psikoloji çatısı altında iyi oluş önemli bir kavramdır. Amerikan Psikoloji Sözlüğü (APA)'ya göre iyi oluş; sıkıntıların düşük düzeyde olması, genel olarak fiziksel ve zihinsel sağlıklı olma hali veya iyi bir yaşam kalitesi ile birlikte mutlu olma ve bu halden memnun olma durumu olarak açıklanmıştır (APA Dictionary, 2024). Sonuç olarak iyi oluş genel olarak bir iyilik hali olarak tanımlanabilir.

Pozitif psikoloji araştırmacıları iyi oluşu farklı şekillerde ele almış ve kategorize etmiştir bunlardan bazıları; öznel/hedonik (Diener ve Ryan, 2000), psikolojik/ödomonik (Ryff, 1989; Diener vd., 2009), mental (Keldal, 2015), manevi (Gürsu ve Ay, 2018), ontolojik (Karahana, 2016) iyi oluşur. İyi oluş iyi hissetmekten çok daha öte bir kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlıklı olma halini şu şekilde açıklamıştır; sağlık, sadece hastalık veya sakatlığın olmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik halidir (DSÖ, 2024). Bu tanım pozitif psikolojinin bakış açısını desteklemektedir.

### 2.5.1. Öznel / Hedonik İyi Oluş

İnsanın yapısı bedende ve zihinde yaşanan devinimleri dengede tutma üzerine kuruludur ve bu bir başa çıkma yöntemidir. Pozitif psikolojide bireylerin hayatları hakkında hissettiklerini ve mevcut hallerinden ne kadar memnun olduklarını anlamaya yarayan kavram öznel iyi oluş olarak değerlendirilmektedir (Yaman, 2023). Öznel iyi oluş mutluluğun tanımı olarak görülse de, mutluluk gibi öznel bir kavramı doğrudan tanımlamak pek mümkün görünmemektedir. Ancak öznel iyi oluşla mutluluk son derece yakından ilişkilidir.

İhtiyaçların, hedeflerin ve arzuların yerine getirilmesinin bir şekilde mutlulukla ilgili olduğu konusunda yaygın bir fikir birliği vardır (Diener, 1984). Literatürde öznel iyi oluş kavramına yönelik çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Bunlardan ilki Diener'in pozitif duyguların çoğunlukta, negatif duyguların azınlıkta olduğu ve yaşam memnuniyetini öznel olarak değerlendirildiği üç bileşenden oluşan hedonik

iyi oluş modelidir (Diener, 1984). Buradan hareketle bireyin hayatında ne kadar çok pozitif duygulanım varsa o kadar çok mutlu olduğu düşüncesine varılabilmektedir. Diener ve arkadaşları daha sonra bu düşüncüyü geliştirerek öznel iyi oluşa sadece olumlu ve olumsuz duygular perspektifinden bakmışlardır, ikisi arasındaki farkı ölçen bir ölçek geliştirmişlerdir (Diener vd., 2009). Ölçeğin adını *flourishing scale* olarak belirlemişlerdir.

Öznel iyi oluş literatürde hedonik veya duygusal iyi oluş olarak da geçmektedir. Bunun sebebi öznel iyi oluşun hedonizm felsefesine dayanmasıdır. Hedonizm felsefesinin öncüsü Aristippos'tur ve onu takip eden filozof da Epikür'dür. Sokrates'in öğrencisi Aristippos'a göre yaşamın amacı hazdır, Epikür'e göre ise acıdan uzaklaşma hali ruhun huzuru anlamına gelmektedir (Fromm, 2023). Yani Aristippos bedensel hazdan, Epikür ise ruhsal hazdan bahsetmektedir. Günümüzdeki literatürde kullanılan hedonik iyi oluş Epikür'ün hazcılık felsefesinin devamı niteliğindedir.

### 2.5.2. Ödomonik / Psikolojik İyi Oluş

Rekreasyon aktiviteleri sonucunda katılımcıların sosyal, kültürel ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması beklenmektedir. İhtiyaçları karşılanan bireyler psikolojik anlamda kendilerini iyi hissetmektedirler. Pozitif psikolojinin çatısı altında bu kavram psikolojik iyi oluş olarak geçmektedir. Kavramın kökeni Antik Yunandan gelmektedir. Literatürde *eudaimonia* olarak geçen kavram Aristoteles'in felsefesine dayanmaktadır. Kavram mutluluk olarak çevrilmiştir ancak, Aristoteles'e göre insanın en yüksek ve iyi hali olarak tanımlanmaktadır. Fromm (1981), bu Aristotelesçi görüşe dayanarak, optimal iyi oluşun sadece öznel olarak hissedilen ve tatmini geçici haz veren ihtiyaçlar (arzular) ile insan doğasına kök salmış olan ve gerçekleştirilmesi insan büyümesine katkıda bulunan ihtiyaçlar arasında ayırım yapmayı gerektirdiğini savunmuştur. Platon'a göre mutluluk idealar kuramına bağlı olmak kaydıyla en yüksek iyiye ulaşmakla mümkündür (Kanat, 2023). Aristoteles Platon'un öğrencisiydi ancak mutluluk kavramı konusunda Platon'un fikirlerine katılmamıştır (Alkış, 2019). Buradan hareketle *eudaimonia* 'yı en genel anlamıyla iyi yaşam olarak tanımlamak mümkündür (Özgür, 2020).

1960'lı yıllarda Bradburn psikolojik iyi oluşun yapısı üzerine yaptığı çalışmada pozitif ve negatif duygu arasındaki ilk ayrımı yapmıştır (Bradburn, 1969). Ardından 1980'li yıllarda deneysel çalışmaların başlaması ile bireylerin daha anlamlı bir yaşam sürdürmeleri için potansiyellerini keşfetmelerine olanak sağlama amacı gütmeye başlanmıştır (Telef, 2013). Dünya Sağlık Örgütü sağlığın tanımında, yalnızca hastalığın olmaması değil aynı zamanda bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığının iyi olması buna bağlı olarak psikolojik ve zihinsel anlamda iyi oluşunun olması gerektiğini belirtilmiştir (Derdin, 2024). Büyüme ve insanın kendini gerçekleştirilmesi olarak yorumlanan iyi oluş, çevresel bağlamlardan derinlemesine etkilenmektedir ve birden fazla fizyolojik sistemi etkili bir şekilde düzenleyerek sağlık açısından da önemli olduğu bilinmektedir (Ryff ve Singer, 2008).

## 2.6. Fotoğrafçılık ve Rekreasyon Aktivitesi Olarak Fotoğrafçılık

Fotoğraf kelime kökü olarak Yunanca 'da ve Latince 'de benzer olan “*photos* (ışık)” ve “*graphes* (yazı)” sözcüklerinin birleşiminden oluşmaktadır (Ak, 2009, s.2). Bu yüzden fotoğraf çekmeye ışıkla yazı yazmak denmektedir. “Fotoğraf, doğada gözle görülebilen maddi varlık ve şekillerin ışıık ve bazı kimyasal maddeler yardımıyla ışığa karşı duyarlı hale getirilmiş film veya herhangi bir madde üzerine saptanan fiziksel ve kimyasal bir işlemdir” (Ünalın, 2018). Fotoğrafın bildirmek, öğretmek, açıklamak, saklamak, tarihe tanıklık etmek gibi işlevleri vardır (Türkiye Yazma Eserler Kurumu, 2015). Duyguları, düşünceleri ve anıları aktarmaya yarayan görsel bir ifade şeklidir. Eski çağlarda insanlar iletişim ihtiyaçlarından dolayı mağara duvarlarına resimler çizmişlerdir. Bu ihtiyaç günümüzde şekil değiştirmiştir. Teknolojinin gelişmesiyle 19. Yüzyıldan itibaren fotoğraf makinesi iletişim aracına dönüşmüş hatta cep telefonları fotoğraf makinelerinin yerini almaya başlamıştır.

Fotoğraf işlevleri açısından farklı sektörlerde kullanılmaktadır. Örneğin tarihe tanıklık etmek, saklama işlevleri radyo, sinema ve televizyon alanında kullanılmaktadır. Ayrıca fototerapi, terapötik fotoğrafçılık olarak hem psikiyatrik açıdan hem de terapötik rekreasyon açısından kullanımı vardır (Arslan, 2020). Dolayısıyla fotoğrafçılık maddi kazanç kaynağı olduğu kadar rekreasyon aktivitesi olarak da önemli bir yere sahiptir. Literatürde rekreasyon alanında fotoğrafçılıkla ilgili az çalışmaya rastlanmıştır. Ulaşılan çalışmalar aşağıda sırasıyla yer almaktadır.

Heyman (2012) rekreasyon alanında fotoğraf çekme yöntemi kullanılarak ziyaretçilerin kentsel orman hakkındaki algılarını değerlendirmek üzere bir çalışma yürütmüştür. Araştırma sonucunda; doğal nesnelerin fotoğrafları çoğunlukla ziyaretçiler tarafından "beğenilen" olarak sınıflandırılmışken, insan yapımı nesnelerin fotoğraflarında “beğenilmeyen” düşüncesi baskın olmuştur.

Şahbaz ve Altınay (2015)'in çalışmasında Türkiye'deki milli parklar rekreasyon faaliyetleri açısından değerlendirilmiştir. İncelenen 12 milli parkın çeşitli rekreasyon faaliyetleri gerçekleştirme amacıyla kullanıldığı tespit edilmiş, parkların 7 tanesinde fotoğrafçılık etkinliği yapıldığı sonucuna varılmıştır.

Munusturlar ve Munusturlar (2016) çalışmalarında fotoğrafçıları ciddi serbest zamanın karakteristik özelliklerine göre sınıflandırmışlardır. Ayrıca aktiviteye katılım sıklıkları ve aktiviteden duydukları memnuniyet düzeyleri de tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna göre; fotoğrafçılar amatör, hobiciler ve sosyal fotoğrafçılar olarak sınıflandırılmıştır. En yüksek ciddi serbest zaman katılımı gösteren grup amatörler, orta düzey katılım gösteren grup hobiciler, en az katılım gösteren ise sosyal fotoğrafçılar olmuştur. Memnuniyet düzeyleri yüksekten düşüğe göre sırasıyla; amatörler, hobiciler ve sosyal fotoğrafçılar olarak tespit edilmiştir (Munusturlar ve Munusturlar, 2016).

Cox ve Brewster'in (2018) ampirik araştırmasında katılımcıların fotoğraf günlüğü uygulaması ile deneyimlerini nasıl algıladıkları ve uygulamanın iyi oluşlarına nasıl etki ettiği gözlemlenmiştir.

Araştırma sonucuna göre; fotoğraf çekme ve paylaşmanın bireylerin iyi oluşlarına katkısının yanı sıra diğer aktiviteler üzerinde de olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cox ve Brewster, 2018).

Diğer bir çalışmada bireylerin fotoğraf günlüğü uygulaması ile öz bakımlarına katkı sağlarken iyi oluşlarına nasıl etki ettiği araştırılmıştır (Brewster ve Cox, 2019). Fotoğraf çekme ve paylaşma süreci katılımcılar tarafından keyifli, mutlu bir deneyim olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca bu uygulamanın iyi oluşa olumlu anlamda katkı sağladığı sonucuna varılmıştır.

Kement ve Bükey (2019) çalışmalarında doğa ve kültür fotoğrafçılığı kapsamında katılımcıların rekreasyonel motivasyon düzeylerinin demografik değişkenleriyle olan ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre; kadın katılımcıların erkek katılımcılarından, bekar katılımcıların da evli katılımcılardan daha yüksek rekreasyonel motivasyona sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 55 ve üzeri yaşındaki katılımcıların diğer yaş grubundaki katılımcılardan daha düşük rekreasyonel motivasyona sahip olduğu tespit edilmiştir. Son olarak katılımcıların eğitim seviyeleri ile rekreasyonel motivasyonları arasında bir ilişki bulunmamıştır (Kement ve Bükey, 2019).

Juniu ve Salazar (2020) rekreasyonel etkinliklere katılımı kolaylaştıran veya engelleyen bağlamsal faktörleri *photovoice* yöntemini kullanarak analiz etmişlerdir. Araştırma sonucunda rekreasyona teşvik eden dört faktör, rekreasyonu zorlaştıran beş engel ve topluluklarda keyif alınan dokuz farklı rekreasyonel etkinlik türü içeren yeni temalar ortaya konulmuştur.

Brewster ve Cox'un (2019) 365 gün boyunca her gün fotoğraf çeken bireyler üzerinde yürüttükleri çalışmanın sonucuna göre; gönüllü yapılan bu etkinliğin bireylerin iyi oluşlarına pozitif anlamda katkı sağladığı sonucuna varılmıştır. Fotoğraf günlüğü olarak da adlandırılan *365 project* ile bireyler yalnızca fotoğraf çekmeyip çektikleri fotoğrafları projenin web sitesine yüklemişlerdir. Ayrıca fotoğrafların altına yazdıkları yazılarla da yeni insanlarla tanışmalarına (sosyal bağlar kurma), fotoğraf çekmek için dışarı çıkmaya (fiziksel aktiflik), amaç, yeterlilik ve başarı hissi kazanmaya teşvik etmiştir. Katılımcılar bunların sonucunda iyi oluşlarına olumlu katkı sağladıklarını dile getirmişlerdir (Brewster ve Cox, 2019). Çalışmaya detaylıca bakıldığında bireyler üzerinde oluşan etkilerin serbest zamanın (leisure) aktivite ve yenilenme (rekreasyon) perspektifiyle ilişkili olduğu görülmektedir. Aktivitenin gönüllü olarak yapılması, belirli duygular oluşturmaya, fiziksel aktiflik içermesi ve belli bir amaca yönelik yapılmasıyla iyi oluşlarının artması rekreasyonun "*bireyde duygusal, düşünsel ve fiziksel düzeylerin tümünde hoş giden devinim sağlayan her çeşit aktivite*" tanımını destekler niteliktedir (Koçak ve Eryılmaz, 2018).

## 2.7. İyi Oluş Teorileri

Literatürde iyi oluşla ilgili çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu çalışmada iyi oluşun iki boyutu ele alınmıştır; hedonik ve ödomonik iyi oluş. Hedonik iyi oluşla ilgili kullanılacak ölçeğin geri planında Diener vd., (1984)'in öznel iyi oluş yaklaşımı yer almaktadır. Öznel iyi oluş, insanların yaşamlarını öznel değerlendirmelerine göre deneyimledikleri iyilik seviyesini tanımlamak için

kullanılan bir kavramdır (Diener ve Ryan, 2009). Diener vd. (1984)'ün geliştirdikleri öznel iyi oluş ölçeği pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam memnuniyeti olarak üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu üç bileşen öznel iyi oluşun önemli göstergeleridir (Eryılmaz, 2011).

Öznel iyi oluş insanların yaşamlarını değerlendirmeleri olarak tanımlanırken, psikolojik iyi oluş optimal insan işlevselliğini temsil ettiği düşünülmektedir (Diener vd., 2009). Hedonik bir bakış açısı, iyi oluşu mutlu hissedip hissetmemek veya zevk alıp almadığımız ve acı çekip çekmediğimiz şeklinde anlatmaktadır; ödomonik bakış açısı ise iyi oluşu bir kişinin hayattan veya hayatın farklı alanlarından genel memnuniyeti veya görüşüyle tanımlamaktadır (VanderWeele vd., 2020). Teorileri değerlendiren Diener vd. (2009) “*New Measures of Wellbeing*” adında psikolojik iyi oluş ölçeği geliştirmişlerdir. Ölçek olumlu ilişkilerden yetenek hissine, yaşamda anlam ve amaç duygularına kadar insan işlevselliğinin önemli yönlerini açıklayan sekiz madde içermektedir (Diener, vd. 2009). Her ne kadar psikolojik iyi oluşun farklı yönlerini ayrı ayrı ölçmese de, çeşitli alanlarda olumlu işlevselliğe dair genel bir bakış açısı sunmaktadır. Ardından araştırmalara devam eden Diener vd. (2010) “*New Well-being Measures Short Scales Flourishing and Positive Negative Feelings*” ölçeğini geliştirmişler, psikolojik gelişmeyi ve duyguları değerlendirmek için pozitif ve negatif duygular arasındaki farka odaklanılmıştır. Zaman içerisinde pozitif psikolojinin de yaygınlaşmasıyla psikolojik iyi oluş ölçeği olan *flourishing* ölçeğini geliştirmişlerdir (Diener vd., 2010). *Flourishing* kavramının Türkçeye çevrilmesi konusunda tam bir uzlaşma sağlanamasa da en yakın anlamı insanın psikolojik gelişimidir (Bulut ve Gürkan, 2020).

Psikolojinin tarihsel sürecine bakıldığında İkinci Dünya Savaşı sonrasında halkın içinde bulunduğu yıkımdan dolayı psikologların ve psikiyatristlerin odak noktası hastaları tedavi etmek olmuştur (Seligman ve Csikzenmihaly, 2000). Ancak Seligman'ın öncülüğünü yaptığı pozitif psikoloji ile mutsuz insanları daha az mutsuz etmeye etme odaklı olan psikoloji, odağını nispeten sorunsuz insanlara yönelterek onları daha mutlu ve üretken yapma misyonunu hatırlamıştır (Seligman, 2004). Pozitif psikoloji, hayatı en yaşamaya değer kılan şey hakkındaki teoriler ve araştırmalar için kullanılan bir şemsiye terimdir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Tüm pozitif psikoloji alanının bu basit ifadeyle özetlenebileceğini belirtmiştir. Olumlu ilişkilerin sağlıklı, mutlu ve anlamlı bir yaşam için gerekli olduğunu savunmuştur. Pozitif psikolojinin tek vaadi mutluluk değildir bireyde birçok olumlu duygulanım sağlamaktadır.

Pozitif psikolojinin unutulmuş misyonunu tekrar gündeme getiren Seligman öncelikle pozitif duygular, akış ve anlam bileşenleriyle otantik mutluluk kuramını oluşturmuştur (Bulut, 2021). Otantik mutluluğun bireyin en temel güçlü yönlerini belirleyip geliştirmekten ve bunları ikili ilişkilerde, oyunlarda ve ebeveynliklerde kullanmaktan geldiğini belirtmiştir (Seligman, 2011). Pozitif duyguları, keyifli bir yaşama katkıda bulunan duygular, akışı, ilgi çekici bir aktivite sırasında zamanın durması, öz bilincin kaybolması, anlamı ise, anlamlı bir yaşam, kendinden daha büyük olduğuna inanılan bir şeye ait olmayı istemek şeklinde açıklamış, mutluluk ve yaşam doyumunu yaşamda bir anlam duygusu inşa ederek aktarmıştır (Seligman, 2011). Ancak daha sonra mutluluğa değil de iyi oluşa odaklandığını

belirtmiş iyi oluş ölçen *flourishing* ölçeği olan PERMA modelini oluşturmuştur. Her harfi bir kavramı ifade eden model;

1. P- *Positive Emotions* (Pozitif duygular) : Keyif, zevk, huzur gibi keyifli bir yaşama katkıda bulunan duygular.
2. E-*Engagement* (Akış):İlgi çekici bir aktivite sırasında zamanın durması, öz bilincin kaybolması, akışa katkıda bulunan deneyimler.
3. R- *Relationships* (Pozitif ilişkiler): Diğer insanlarla olumlu ilişkiler.
4. M-*Meaning* (Anlam): Kendinden daha büyük olduğuna inanılan bir şeye ait olmak ve ona hizmet etmek.
5. A- *Accomplishment* (Başarı): Başarı uğruna başarıya adanmış bir hayata ulaşmak.

Pozitif duygular, bireyin kendi hayatıyla ilgili olumlu değerlendirmesi olarak düşünülebilir. *Engagement* Türkçe 'ye bağlanma, bağlılık olarak çevrilmektedir (Tureng, 2024). Ancak buradaki anlamı Csikszentmihalyi'nin Akış kuramını kastetmektedir. Pozitif psikoloji alanında çalışmaları ve Seligman'la da ortak çalışmaları bulunan Csikszentmihalyi 1975 yılında akış teorisini öne sürmüş, teoriyi kişinin becerileri doğrultusunda yeterli miktarda zorluk içeren, konsantrasyonun yüksek olduğu ancak öz farkındalığın ve zaman hissinin kaybolduğu eylem sistemi olarak tanımlamıştır (Csikszentmihalyi, 1990/2020, s.113). Bu tür durumlar tesadüfi bir şekilde gerçekleşse de yapılandırılmış bir aktiviteyle veya bireyin akışı gerçekleştirebilmeyi öğrenmesi sonucu ortaya çıkabilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990/2020, s.113). Teoriye göre bireyler keyif aldıkları yaşam amacına uygun aktivitelere katılarak kişisel gelişimini sağlarken kendini gerçekleştirme yolculuğunda ilerlemesi mümkündür (Sahranç, 2008, s.123). Pozitif psikolojinin kurucularından Christopher Peterson, “diğer insanlar önemlidir” sözüyle tüm pozitif psikolojiyi alanının bu basit ifadeyle özetlenebileceğini belirtmiş, olumlu ilişkilerin sağlıklı, mutlu ve anlamlı bir yaşam için gerekli olduğunu savunmuştur (Peterson, 2008). Anlam bileşeni, bireylerin anlamlı bir hayat yaşama algısının önemini vurgulamaktadır (Demirci, vd., 2017). Öznel olarak başarı, hedeflere ulaşmak ve görevleri tamamlamak için yeterliliği içerir (Butler ve Kern, 2016). Buradaki başarı bileşeni yetkinlikle ilgilidir. Seligman PERMA modeliyle, bireylerin gelişme çabası ve kendi iyilikleri için seçilen bu bileşenlerin insanların iyi oluşlarının en temel unsurlarını oluşturduğunu belirtmiştir (Seligman, 2011).

Diğer bir iyi oluş modeli Ryff (1989)'un öne sürdüğü psikolojik iyi oluş yaklaşımıdır. Psikolojik iyi oluş, yaşamın temel zorluklarıyla başa çıkma süreci olarak tanımlanmıştır, anlamlı hedeflere ulaşma, kişisel gelişim ve nitelikli insan ilişkileri kurma gibi konuları içermektedir (Keyes vd., 2002). Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş teorisi 6 boyutla açıklanmaktadır, bunlar; kendini kabul, olumlu insan ilişkileri, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişim. Bu pozitif duyguların bireylerin memnuniyet, öz-yeterlilik ve başarısına yol açabilmektedir (Fathi vd., 2021).

Serbest zaman araştırmacıları serbest zamanın kullanımının bireylerin iyi oluşlarını nasıl etkilediğini anlamak için çeşitli perspektifler sunmaktadırlar. Stebbins (1982) serbest zamanı 3 gruba ayırmıştır; ciddi, ciddi olmayan (kayıtsız), proje bazlı serbest zaman. Ciddi serbest zaman; katılımcının bir (serbest zaman) kariyeri bulabileceği, yeterince önemli, ilginç ve tatmin edici bir amatör, hobi ya da gönüllü etkinliğin sistemli bir şekilde takip edilmesi; özel becerilerinin, bilgisinin ve deneyiminin bir kombinasyonunu edinip ifade etmesini içermektedir (Stebbins, 2008). Ciddi serbest zaman katılımcıları ise amatörler, gönüllüler ve hobiciler olarak 3 gruba ayrılmıştır (Akyıldız, 2013a). Modern bireyler olarak sanat, bilim, spor ve eğlence gibi alanlarla ilgilenen amatörler ilgiyle bir aktiviteye başlarlar ve bu aktiviteye ciddiyet ve bağlılıkla yaklaşarak, disiplinli bir çalışma düzeni ve pratikler, provalar ve programlar gibi sistemli bir planlama ile amatör bir uğraşa dönüştürmektedirler (Akyıldız, 2013a). Hobi ise kişinin mesleğinin ötesinde uzmanlaştığı bir uğraştır, özellikle ilginç bulduğu ve uzun süreli faydalarından dolayı keyif aldığı bir uğraştır (Stebbins, 1980). Hobiciler, seçtikleri etkinliklerle ilgili hiçbir zorunluluk hissetmeksizin, faaliyete bağlı ve özverili bir şekilde katılırken çaba göstermektedirler (Akyıldız, 2013a). Gönüllülükte, altruizm ve başkalarını düşünme önemli bir rol oynamaktadır bu da sosyal fedakârlık anlamına gelmektedir (Akyıldız, 2013a).

Stebbins (1982) teoride ciddi serbest zamanı farklı kılan 6 özelliği şu şekilde sıralamıştır;

- Katılımcıların aktiviteye yönelik olumlu hislerinin yanı sıra, zorluklarla baş edebilme, azimli olma gibi becerilerinin olduğunu,
- Bireylerin amatör, hobici veya gönüllü olarak katıldıkları aktivitede kariyer yapmaları,
- Bireylerin katıldıkları aktivite hakkında eğitim almış olması, bilgi veya beceriye dayalı kişisel bir çabaya sahip olması,
- Bireylerin soyut ve somut faydalar sağlaması,
- Katılımcıların ilgi alanlarını kendi sosyal dünyaları içinde sürdürmeleri,
- Seçtikleri uğraşlarla güçlü bir şekilde özdeşleşmeleri, diğer insanlara bu konudan heyecanla bahsetmeleri, tanıştıkları kişilere kendilerini aktivite üzerinden ifade etmeleri.

Son olarak bu bölümde araştırmanın hipotezleri oluşturulurken yararlanılan kuramlardan kısaca bahsedilmiştir. Boş zaman memnuniyetinin serbest zaman motivasyonu ile olan ilişkisinde Ryan ve Deci (2000a)'nin sunduğu Öz-Belirleme Teorisinden yararlanılmıştır. Teoride üç temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır; özerklik, ilişkisellik ve yetkinlik, bu üç ihtiyaç bir sosyal bağlamda desteklendiğinde ve tatmin edildiğinde, bireyler daha fazla canlılık, içsel motivasyon ve iyi oluş deneyimlemektedirler (Ryan, 2009). Dolayısıyla serbest zaman memnuniyeti ve serbest zaman motivasyonunun iyi oluşla anlamlı bir ilişkisi olduğu düşüncesini desteklemektedir. Newman vd., (2014)'ün serbest zaman memnuniyetinin öznel iyi oluşla ilişkisini göz önünde bulunduran ve serbest zaman tanımı önerdiği çalışmasında kavramsal bir yapı oluşturulmuştur. Bazı teorilerden yola çıkarak psikolojik

mekanizmaları sıralamış ve bu mekanizmaların öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Psikolojik mekanizmada yer alan bileşenler ve bileşenlerin oluşturulmasında destek alınan teoriler ve modeller listelenmiştir;

1. Kopma- Rahatlama: Kaynakların Korunması Teorisi Hobfoll (1989), Çaba-İyileşme Modeli Meijman ve Mulder (1998), Dikkatin Yeniden Kazanılması Teorisi Kaplan (1995) ve Telif Teorisi Chick ve Hood (1996).
2. Özerklik: Öz-Belirleme Teorisi Ryan ve Deci (2000a), Devamlılık Teorisi Atchley (1976), Yenilik Teorisi Nimrod (2008), Telif Teorisi Chick ve Hood (1996) ve Boş Zaman ve İyi Oluş Modeli Hood ve Carruthers (2007).
3. Uсталık: Akış Teorisi Csikszentmihalyi (1990) ve Ciddi Boş Zaman Teorisi Stebbins (1992).
4. Anlam: Ciddi Boş Zaman Teorisi Stebbins (1992), Akış Teorisi Csikszentmihalyi (1990), Etkinlik Teorisi Havighurst (1961), Seçme, Optimize Etme ve Tazmin Etme Teorisi Baltes ve Baltes (1990), Sosyo-Duygusal Seçim Teorisi Carstensen (1992), Psikolojik İyi Oluş Teorisi Ryff ve Keyes (1995).
5. Bağlılık: Etkinlik Teorisi Havighurst (1961), Kopma Teorisi Cumming ve Henry (1961), Maslow'un (1954) İhtiyaçlar Hiyerarşisi, Seçme, Optimize Etme ve Tazmin Etme Teorisi Baltes ve Baltes (1990), Sosyo-Duygusal Seçicilik Teorisi Carstensen (1992), Boş Zaman ve İyi Oluş Modeli Hood ve Carruthers (2007) ve İhtiyaç Teorisi Diener ve Lucas (2000).

Newman vd., (2014) yukarıda listelenen teorilerin ve modellerin serbest zamanın iyi oluşla ilişkisinde aracılık ettiğini belirtmişlerdir.

## 2.8. Öz-Belirleme Kuramı

Bireyler doğuştan gelen psikolojik büyüme eğilimindedirler. Temel ihtiyaçların tatminini destekleyen, sosyal bağlamlar ve içsel olarak motive edilmiş davranışlar, dışsal motivasyonun entegrasyonu ile bireylerin psikolojik büyüme süreçleri kolaylaşmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Öz-belirleme diğer adıyla öz-determinasyon teorisi (*self-determination theory*) motivasyonun, kişilik gelişiminin ve iyi oluşun makro teorisi olarak değerlendirilmektedir ve bireylerin özerklik, yeterlilik ve ilişkililik olan üç temel psikolojik ihtiyacını ortaya koymaktadır (Ryan, 2009). Kuram üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanmasının iyi oluş için gerekli olduğunu ve bu ihtiyaçların karşılanmasından sonra oluşan doyumun iyi oluşla ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Çankaya, 2009). Bireylerde bu üç ihtiyacın karşılanması durumunda önce memnuniyet gelişir ardından kendilerini iyi hissederek. Bu durum tam tersi için de geçerlidir, bahsedilen üç ihtiyaç karşılanmadığı durumlarda motivasyon ve iyi oluş düzeyleri azalmaya başlar (Lloyd ve Little, 2010). Kısacası aralarında doğrusal bir ilişki vardır.

Özerklik, kişinin davranışlarında sahiplik duygusu olması, kişisel bilgi ve değerlerinden hareket etmesidir (Lloyd ve Little, 2010). Özerklik ihtiyacı, kişinin kendi eylemlerinin başlatıcısı ve

düzenleyicisi olarak kendini deneyimleme ihtiyacını ifade eder (Chatzisarantis ve Hagger, 2009). Deci ve Ryan (1985) özerkliğin devam eden davranışlarda içsel motivasyonu artıran yanı olduğunu belirtmişlerdir.

Yeterlilik; kişinin kendi yeteneklerinin farkında olması ve bu konuda kendine inanmasıdır (Özer, 2009). Kişinin becerilerini (kapasitelerini) sosyal çevresinde etkili bir şekilde kullanmasına yönelik güven algısıdır (Harter, 1983). Bireyin çevresiyle yeterli ve etkin bir şekilde iletişimde olma ihtiyacı olarak da tanımlanmaktadır (Kowal ve Fortier, 1999). Bu ihtiyaç aynı zamanda bireylerin yaşamlarını sürdürebilmesi için de gereklidir (Kılınçoğlu, 2023). Yeterlik, bu etkileşimlerdeki yeterlilik seviyesi ve farklı koşullara uyum sağlama kabiliyeti, yani bireyin çevresiyle olan etkileşimi, öğrendikleri ve gösterdiği uyumun bütünü olarak tanımlanır (Deci ve Ryan, 1985).

İlişkililik diğer adıyla ilişkili olma ihtiyacı bireyin diğer insanlarla ve toplumla ilişkili olduğu algısını ifade etmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). İlişkililik bağlanma teorisine dayanmaktadır (Bowlby, 1979). Teori kişilerin zihinsel olarak sağlıklı büyümeleri için bebekken annesi veya bakım verenle yakın ve devamlı bir ilişki deneyimlemesi gerektiğini vurgulamaktadır (Demirdağ, 2017). Öz belirleme kuramı bağlamında ilişkililik ise; bireylerin çevresindeki insanlarla güvenli ve sağlıklı ilişkiler kurarak sosyal beceriler geliştirmesidir (Lopez ve Brennan, 2000).

### **3. LİTERATÜR TARAMASI**

Araştırmanın bu kısmında değişkenlerin ilişkilerinin incelendiği çalışmalara yer verilmiştir.

#### **3.1. Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Memnuniyeti İlişkisine Yönelik Literatür Taraması**

Ağduman (2014)'ün araştırmasında üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonu ve tatminlerinin çeşitli değişkenlerle olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre; katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ile serbest zaman motivasyonu alt boyutlarından “motivasyonsuzluk” arasında ters yönde, bilmek başarmak, uyaran yaşama, özdeşim/içe atım, psikolojik, eğitim sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarıyla doğru yönde anlamlı bir ilişki vardır. Aktivitelere katılım sıklığı fazla olan katılımcıların, katılım sıklığı az olan katılımcılara göre daha yüksek seviyede motivasyon ve tatmine sahip oldukları tespit edilmiştir (Ağduman, 2014).

Barakazı'nın (2021) araştırmasında serbest zaman tatmininin serbest zaman motivasyonu ve yaşam tatmini ilişkisindeki aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırmada değişkenlerin birbirleri ile ilişkili oldukları, serbest zaman tatmininin aracılık etkisinin kısmen desteklendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Gençlik merkezine gelen bireylerin serbest zaman doyumu, boş zaman engelleri, serbest zaman motivasyonu ve mutluluk düzeylerinin incelendiği araştırmada, etkinliklere hiç katılmayanların serbest zaman düzeyleri düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Serbest zaman motivasyonunun katılım sıklığı ile

ölçüldüğü araştırmada etkinliklere katılım sıklığının artmasının serbest zaman doyumu üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. (Acar, 2024).

Maceraya dayalı çok hafif hava araçlarını kullanan pilotlar üzerinde yapılan araştırmada, katılımcıların katılım motivasyonları ile heyecan arama düzeylerinin ilişkisi ve tatmin düzeyleri incelenmiştir (Beşikçi, 2016). Araştırma sonucunda; katılımcıların serbest zaman motivasyonları ve serbest zaman memnuniyetlerine bağlı olarak demografik değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Katılımcıların serbest zaman motivasyonları ile serbest zaman memnuniyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bunların dışında serbest zaman motivasyonu ve heyecan aramanın serbest zaman memnuniyetini olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Beşikçi, 2016).

Er (2023) çalışmasında serbest zaman etkinliklerine katılan öğrencilerin serbest zaman katılım amaçlarının akış deneyimi ve serbest zaman doyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre; serbest zaman katılım amaçlarının, serbest zaman akış deneyimi ve serbest zaman doyumu üzerinde olumlu yönde anlamlı etkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca serbest zaman akış deneyiminin de serbest zaman doyum üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Er, 2023).

### **3.2. Serbest Zaman Memnuniyeti ve İyi Oluş İlişkisine Yönelik Literatür Taraması**

Hribernik ve Mussap (2010) çalışmalarında serbest zaman tatmininin yaşam tatmini üzerindeki etkisi ve aralarındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Analiz sonuçlarına göre, serbest zaman tatmininin yaşam tatmini üzerinde etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Serbest zaman tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkiye, temel duygunun (mutlu, memnun veya heyecanlı hissetmek) regresyon denklemlerine dahil edilmesiyle önemli ölçüde azaldığı tespit edilmiştir. Bu, serbest zaman tatmininin, temel duygular tarafından temsil edilen bireyin öznel iyi oluş düzeyinden etkilendiği önerisiyle tutarlıdır (Hribernik ve Mussap, 2010).

Serbest zaman türünün serbest zaman tatmini üzerindeki etkisinin ve bunun ergenlerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmada, erkek öğrenciler için yalnızca aktif serbest zaman aktivitelerinin serbest zaman tatmini üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Buna karşılık, kız öğrenciler için aktif serbest zaman etkinliklerinin boş zaman tatmini üzerinde olumlu etkiler yarattığı, pasif serbest zaman aktivitelerinin ve sosyal serbest zaman aktivitelerinin öğrencilerin serbest zaman tatmini üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Hem erkek hem de kız öğrenciler için serbest zaman tatmini, psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olduğu ve yaşam tatminlerinde artış ve streste azalma sağlamakta olduğu sonucuna varılmıştır (Shin ve You, 2013).

Liu ve Yu'nun (2014) çalışmasında ciddi serbest zaman etkinlikleri ile serbest zaman memnuniyeti ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler ve serbest zaman memnuniyeti ve öznel iyi oluş alanlarının farkları incelenmiştir. Deney ve kontrol gruplu ampirik çalışma sonucuna göre; ciddi serbest

zaman etkinliği katılımcıları, serbest zaman memnuniyetinin her alanında ve genel serbest zaman memnuniyetinde ciddi olmayan serbest zaman etkinliği katılımcılarından anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır, sosyal memnuniyet bunlar için en önemli iken rahatlama ciddi olmayan serbest zaman etkinliği için önemli olduğu, ciddi serbest zaman etkinliği katılımcıları ayrıca ciddi olmayan serbest zaman etkinliği katılımcılarına göre hayatın bütünü ve diğer yedi alan da dahil olmak üzere anlamlı derecede daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu tespit edilmiştir. Hem ciddi hem de ciddi olmayan serbest zaman etkinliği katılımcıları, yaşam standartlarında en yüksek memnuniyeti yaşadıkları, ancak ciddi serbest zaman etkinliği katılımcıları aynı zamanda güvenlik, topluluk bağlantısı ve maneviyat veya din alanlarında da en yüksek memnuniyete sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Liu ve Yu, 2014).

Yetişkinlerde psikolojik ihtiyaç tatmininin yaşam kalitesi ve iyi oluşla ilişkisinin incelendiği çalışma sonucuna göre, psikolojik ihtiyaç tatmini, mental iyi oluş ve kişisel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Bilir, 2017).

Argan vd.,’nin (2018) çalışmasında iyi oluş, serbest zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutluluk arasındaki ilişkileri incelemek için teorik bir model önermişlerdir. Araştırma sonucuna göre, yaşam tatmininin mutluluk üzerinde büyük etkileri olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, serbest zaman tatmini ve mutluluk arasındaki ilişki anlamlı ancak zayıf çıkmıştır. Ayrıca, yaşam ve serbest zaman tatmini, iyi oluş ve mutluluk arasındaki süreçlerde önemli bir düzenleyici rol oynadığı sonucuna varılmıştır (Argan, vd., 2018).

Tian vd.,’nin (2020) Çinli maraton koşucuları üzerinde yürüttükleri çalışmada ciddi serbest zaman etkinlikleri ile öznel iyi oluş ilişkisi incelenmiş, bu ilişkide serbest zaman tatmininin aracılık etkisine bakılmıştır. Çalışma sonuçları, ciddi serbest zaman etkinliklerinin serbest zaman memnuniyeti ve öznel iyi olma ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu, serbest zaman memnuniyetinin öznel iyi olma ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu ve serbest zaman memnuniyetinin ciddi serbest zaman etkinlikleri ile öznel iyi olma arasındaki ilişkiye tamamen aracılık ettiğini göstermiştir.

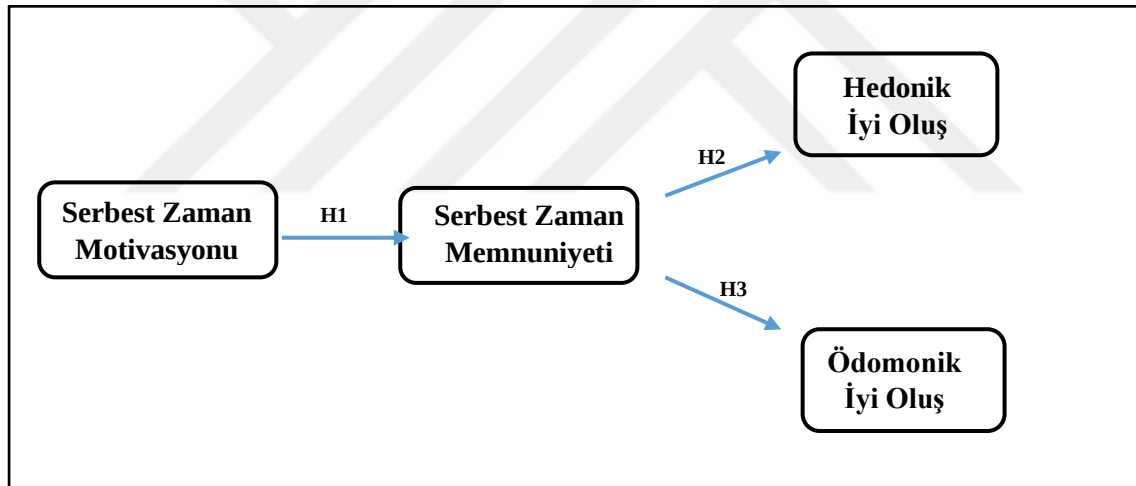
Derdin’in (2024) çalışmasında otel çalışanlarında psikolojik güçlendirmenin, iş tatmini ve psikolojik iyi oluşa etkisinde psikolojik ihtiyaç tatmininin aracılık rolü incelenmiştir. Ayrıca psikolojik güçlendirme ve psikolojik ihtiyaç tatmininin, iş memnuniyeti ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; psikolojik güçlendirmenin iş tatminine etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların tatmini kısmi olarak aracılık yapmıştır. Psikolojik güçlendirmenin psikolojik iyi oluşa etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ise tam olarak aracılık yapmıştır. Regresyon analizi sonucuna göre, katılımcıların psikolojik iyi oluşlarında psikolojik güçlendirmenin kısmi etkisi çıkmıştır, temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesinde psikolojik güçlendirmenin anlam boyutu diğer boyutlara göre daha etkili çıkmıştır. Ayrıca psikolojik güçlendirmenin anlam boyutu diğer boyutlara kıyasla daha çok iş tatmini sağlamıştır (Derdin, 2024).

#### 4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde Türkiye genelinde serbest zaman aktivitesi olarak fotoğrafçılıkla ilgilenen bireylerle ilgili gerçekleştirilen araştırmanın yöntemi açıklanmıştır. Sırasıyla araştırma modeli ve hipotezler, veri kaynakları, araştırma evreni ve örnekleme hakkında bilgi verilmiştir. Son olarak veri toplama ve veri hazırlama süreçleri açıklanmıştır.

##### 4.1. Araştırma Modeli

Araştırma tasarımı, araştırma sürecinde elde edilen bulguların, araştırmanın değişkenlerinin kapsamını anlaşılır kılarak verilerin daha kolay analiz edilmesini sağlar (Ayyıldız ve Cengiz, 2007 s. 66). Araştırma modelleri tarama ve deneme olarak ikiye ayrılmaktadır. Tarama modeli de tekil ve ilişkisel olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu tez çalışmasının modeli ilişkisel tarama modelidir. Sekaran (2006, s. 100)'a göre ilişkisel tarama; olgunun ortaya çıkmasına neden olan değişkenleri ve bu değişkenlerin birbiriyle ilişkisini gösteren, ortaya çıkan olgu üzerinde hangi değişkenin daha etkili olduğunu belirlemeyi sağlayan bir araştırma modelidir. Araştırmanın simgesel modeli Şekil 4.1. 'de bulunmaktadır.



Şekil 4. 1. Araştırmanın Simgesel Modeli

Bu model ile aşağıda yer alan hipotezlere yanıt aranmıştır.

**H1:** Serbest zaman motivasyonu serbest zaman memnuniyeti üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.

**H2:** Serbest zaman memnuniyeti hedonik iyi oluş üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.

**H3:** Serbest zaman memnuniyeti ödomonik iyi oluş üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.

##### 4.2. Araştırmanın Problemi

Pozitif psikolojinin ortaya çıkmasıyla birlikte bireylerin geliştirilebilir güçlü yanlarına odaklanılmaya başlanmıştır. Buradan hareketle psikiyatrilere, psikologlar bireylerin iyi olma hallerini

daha da iyi yapmaya yönelmişlerdir. Bazı ülkelerin toplumların mutluluk endeksini ölçmeleri durumun önemini vurgular niteliktedir. İyi oluş kavramı eski çağlardan günümüze kadar dikkat çekici bir konu olmuştur. Antik Yunan filozoflarının da ilgi alanına girmiş olan kavram günümüzde farklı yaklaşımlarla ele alınmaktadır. Çoğu zaman mutluluk olarak ifade edilen ödomonia (*eudaimonia*) kavramı iyi oluşun temelini oluşturmaktadır. Bazı araştırmacılar ödomonik iyi oluşu (ÖİÖ); sadece iyi hissetmek olarak değil aynı zamanda kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirmek için erdemli davranışlar sergilemesi olarak tanımlamaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011). İyi oluşun diğer türü olan hedonik iyi oluş ise (HİÖ), öznel bir pencereden bakılan yaklaşımdır. Diener'in (1984) HİÖ; insanların olumlu veya olumsuz deneyimlerini bilişsel olarak nasıl değerlendirdikleriyle ilgilidir, bu aynı zamanda duygusal tepkileri içermektedir. Yaşamın akışında bireyler sıklıkla duygu devinimi yaşamaktadırlar ve negatif duygulardan uzaklaşmaya, kendilerine iyi gelebilecek aktivitelere ihtiyaç duymaktadırlar (Yeşilyurt, 2019). Bunların dışında zamanlarını daha iyi değerlendirme, günlük hayatın telaşından uzaklaşma, yenilenme, yeni şeyler öğrenme, sosyalleşme gibi ihtiyaçlar bireyleri rekreasyonel aktivitelere yönlendirmektedir. Bireylerin rekreasyonel faaliyetlere yönelmesinin sebeplerini ortaya çıkarmak aktiviteye iten gücün yani motivasyonun keşfiyle mümkündür. Çünkü ihtiyaçların karşılanması motivasyon sayesinde gerçekleşmektedir. Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisi buna en iyi örnektir.

Literatürde bireylerin rekreasyon faaliyetlerine neden katıldığını açıklamaya yardımcı çeşitli yaklaşımlar vardır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan serbest zaman motivasyonu bunlardan birisidir. Aktiviteyle ilgilenen bireylerin serbest zaman motivasyonlarını belirlemek, seçilen aktivitenin iyi oluşa ne derece etki ettiğini keşfetmek açısından önemlidir. Çünkü iyi oluş halinin oluşmasında veya artmasında rekreasyon faaliyetlerinin büyük rolü vardır (Chun, vd., 2024; Çakırlar ve Yaman, 2022; Dal, 2018; Kırmızıer, 2018; Palazoğlu, 2021).

Literatürde çeşitli rekreasyon aktiviteleriyle ilgili birçok çalışma mevcuttur. Ancak rekreasyon alanında fotoğrafçılıkla ilgili çok az çalışmaya rastlanmıştır. Bu durum bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Buradan hareketle rekreasyonel amaçla fotoğraf çeken bireylerin motivasyonlarının keşfi merak edilmiştir. Ayrıca motivasyonlarının sonucunda oluşacağı ön görülen memnuniyetlerinin hangi iyi oluşlarını (hedonik-ödomonik) ne derece etkilediği araştırma isteği oluşturmuştur. Bunların dışında araştırma değişkenlerinin yaş, cinsiyet, çalışma düzeyi, gelir düzeyi gibi demografik değişkenlere göre değişip değişmediği de merak edilmiştir.

#### **4.3. Araştırmanın Amacı**

Bu tez çalışmasının amacı, rekreasyon aktivitesi olarak fotoğrafçılıkla ilgilenen bireylerin motivasyon faktörlerinin memnuniyet düzeyleri ile hedonik ve ödomonik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Serbest zaman motivasyonunun serbest zaman memnuniyeti oluşturduğu ve bunun sonucunda bireylerin iyi oluşlarına katkısının olduğu öz-belirleme teorisiyle desteklenmektedir. Teoriye göre bireylerin özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçları karşılandığında ve bunun sonucunda oluşan memnuniyet ile bireyler daha fazla canlılık, öz-motivasyon ve iyi olma halini deneyimlemektedirler

(Ryan, 2009). Araştırmanın temel amacı da bu teori doğrultusunda bireylerin serbest zaman aktivitesi olarak fotoğrafçılık etkinliğine katılımını sağlayan motivasyon ve memnuniyet unsurlarını keşfetmek ve iyi oluş halleriyle olan ilişkisini incelemektir. Ayrıca demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet vb.) göre bireylerin katılım oranlarını tespit etmek araştırmanın diğer amacını oluşturmaktadır.

#### **4.4. Araştırmanın Önemi**

İyi bir psikoloji daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurmaya yardımcı olmaktadır. Bu da sosyal destek almayı kolaylaştırıp mutlu ve sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturmayı sağlamaktadır. Hedonik ve ödonomik iyi oluş, bireylerin yaşamlarında birçok alanında önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, mutluluk, psikolojik ve sosyal gelişim için bu duruma önem vermek dikkate alınmalıdır. Rekreatif etkinlikler bireylerin iyi oluş halini artırarak yaşamlarını daha anlamlı, tatmin edici ve dengeli hale getirmeye yönelik rehberlik sağlar.

Serbest zaman aktivitesi olarak fotoğraf çekmeye iten motivasyonları ve aktiviteden duyulan memnuniyeti keşfetmek değerlidir. Bireylerin kendilerine zaman ayırırken bu zamanı etkili bir şekilde değerlendirmesi iyi hissetmelerini sağlayan bir faktördür. Bu da ilgi duydukları aktivitelerle meşgul olmalarını teşvik eder ve kişisel tatmin sağlar.

Böylece bireylerin daha anlamlı ve amaçlı bir hayat yaşamalarına katkı sağlayacak serbest zaman aktivite türünü keşfetmek mümkün olacaktır. Kapsamlı bir çalışma ile literatüre katkı sağlaması önem arz etmektedir. Bunun dışında bireylerin serbest zaman motivasyonlarını ve serbest zaman memnuniyetlerini fotoğrafçılık üzerinden tespit etmek rekreasyon yöneticilerinin aktivite planlamaları için destekleyici olması açısından önemlidir.

#### **4.5. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan minimum 1 yıldır rekreatif amaçla fotoğraf çeken 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme kolayda örnekleme yoluyla seçilmiştir. Kolay örnekleme yönteminin amacı, isteyen herkesin örnekleme dahil edilmesiyle denek bulma işlemi istenilen sayıya ulaşana kadar sürdürülmesidir (Ural ve Kılıç, 2011).

Ankette yer alan toplam madde sayısının 10 katı olacak şekilde 500 kişiden veri toplanması hedeflenmiş olup. Örneklemin çalışmanın amacıyla uyumlu olması için kontrol sorusu olarak katılımcılara en az 1 yıldır fotoğrafçılıkla ilgilenip ilgilenmedikleri sorulmuştur.

#### **4.6. Veri Kaynakları**

Araştırmada birincil veri kaynağı olarak nicel araştırmalarda çoğunlukla tercih edilen anket tekniği ile doğrudan katılımcılardan yüz yüze ve çevrimiçi anket uygulamasıyla toplanmıştır (Ural ve Kılıç, 2011). Araştırma sırasında geniş gruplara hızla ulaşabilmek, çeşitli bölgelere erişebilmek ve oldukça düşük maliyetle veri toplamak amacıyla anket kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2012). Anket beş bölümden oluşmaktadır. Giriş kısmında katılımcıyı bilgilendiren gerekli açıklamalar yapılmış olup ölçek maddelerine geçmeden önce “En az 1 yıldır fotoğrafçılıkla ilgileniyor musunuz?” kontrol sorusu

yer almaktadır. Ölçekler 5'li Likert tipi ile (1: Kesinlikle Katılmıyorum ile 5: Kesinlikle Katılıyorum) derecelendirilmiştir.

Boş Zaman Motivasyonunu ölçmek için Beard ve Ragheb (1983)'in geliştirdiği *Leisure Motivation* ölçeğinin kısa versiyonunun Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapıldığı Kırova (2022)'nin ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında 6 boyut ve 32 madde yer almaktadır. İkinci bölümde Boş Zaman Memnuniyetini ölçmek için Akyıldız (2013b)'ün geliştirdiği 5 madde ve tek boyuttan oluşan Boş Zaman Memnuniyeti ölçeği kullanılmıştır. Üçüncü bölümde Hedonik iyi oluş için Su vd.,'nin (2020) Diener vd. (1985) ve Lengieza vd. (2019)'un ölçeklerinden uyarlayarak hazırladığı anket kullanılmıştır. Anket tek boyutludur ve 5 maddeden oluşmaktadır. Dördüncü bölümde Ödomonik iyi oluşu ölçmek için ise Diener vd. (2009)'un geliştirdikleri 8 maddeden oluşan psikolojik iyi oluş (*flourishing*) ölçeğinin Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasının yapıldığı Telef (2013)'ün ölçeği kullanılmıştır. Beşinci bölümde ise değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığını ölçmek için, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve gelir düzeyi maddelerini içeren demografik soru formu oluşturulmuştur. Yaş aralığı Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2023 Yılı Yaşam Memnuniyeti İstatistiğinden TÜİK (2024), gelir ve çalışma durumu da Aksin (2023)'ün çalışmasından alınmıştır.

**Tablo 4. 1.** Ölçeklerin Alındıkları Çalışmalara İlişkin Kaynakçalar

| DEĞİŞKEN                  | BOYUT              | KAYNAKÇA                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Serbest Zaman Motivasyonu | 32 Madde (6 Boyut) | Beard ve Ragheb (1983)'in geliştirdiği ölçeğin kısa versiyonunun Kırova (2022) tarafından Türkçe 'ye çevrilerek geçerlilik ve güvenilirlik analizinin yapıldığı ölçek kullanılmıştır.                                                          |
| Serbest Zaman Memnuniyeti | 5 Madde            | Akyıldız'ın (2013b) geliştirdiği, geçerlilik ve güvenilirlik analizinin yapıldığı ölçek kullanılmıştır.                                                                                                                                        |
| Hedonik iyi oluş          | 5 Madde            | Lengieza vd. (2019), Diener vd. (1985) ve Su vd., (2016)'nın daha önce güvenilir ve geçerliliği kanıtlanan ölçeklerini bir araya getirerek tekrar güvenilirlik ve geçerlilik analizlerini yapan Su vd.,'nin (2020) araştırmasından alınmıştır. |
| Ödomonik İyi Oluş         | 8 Madde            | Daha önce Diener vd. (2009)'un oluşturduğu ölçeği Türkçe 'ye çevirerek tekrardan geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinin yapıldığı Telef (2013)'ün çalışmasından alınmıştır.                                                                  |

#### 4.7. Veri Toplama Aracı ve Süreci

Veri toplama işlemi öncesinde 03/05/2024 tarihinde Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'na başvurulmuş "Etik yönden uygun bulunmuştur" kararının alınması üzerine başlanmıştır. Oluşturulan anket formu 15/06/2024 – 25/06/2024 tarihleri arasında Mersin Fotoğraf Derneğine ve Tarsus Fotoğraf Derneğine etkinlik günlerinde gidilerek yüz yüze toplama tekniği ile

toplanmıştır. Mersin Şehir Hastanesi'nden de bırak topla tekniğiyle veri toplanmıştır. Google Formlar üzerinden oluşturulan çevrimiçi anket ile de Türkiye'nin çeşitli illerinde yer alan fotoğraf derneklerine ve fotoğraf kulüplerine üye olan üniversite öğrencilerine Whatsapp ve Instagram aracılığıyla ulaştırılarak toplanmıştır. Ayrıca Instagram üzerinden hedef kitle seçilip ücretli reklam verilerek veri toplama süreci hızlandırılarak tamamlanmıştır. Veri toplama süreci tamamlandığında hedeflenen 500 örneklem büyüklüğünden fazlasına ulaşılarak 560 veri ile anket analizlere tabi tutulmuştur.

#### 4.7.1. Pilot Araştırma Süreci

Anket formunda yer alan değişkenlerin ön testi için 15-25 Haziran 2024 tarihleri arasında yüz yüze ve çevrimiçi anket yöntemi ile 103 katılımcıdan veri toplanmıştır. Ön testten önce veriler standart sapmaları ve ortalamalar açısından incelenmiş herhangi bir sorun gözlemlenmemiştir. Ardından güvenilirlik analizleri uygulanmıştır. Maddelere ilişkin düzeltilmiş madde korelasyonları ve ölçekten çıkarılması durumunda Cronbach Alpha değerindeki değişimler incelenmiş olup ölçekten çıkarılması gereken madde olmadığı tespit edilmiştir. Ölçeklere ilişkin Cronbach Alpha değerleri ve düzeltilmiş madde toplam korelasyon değer aralıkları Tablo 4.2'de raporlanmıştır.

**Tablo 4. 2. Pilot Test Güvenilirlik Analiz Sonuçları**

| Ölçekler                  | Madde Sayısı | Cronbach Alfa Değeri | Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyon Değer Aralığı |
|---------------------------|--------------|----------------------|---------------------------------------------------|
| Serbest Zaman Motivasyonu | 32           | ,934                 | ,369 - ,658                                       |
| Serbest Zaman Memnuniyeti | 5            | ,924                 | ,709 - ,879                                       |
| Hedonik İyi Oluş          | 5            | ,883                 | ,643 - ,763                                       |
| Ödomonik İyi Oluş         | 8            | ,903                 | ,578 - ,776                                       |

#### 4.7.2. Kayıp Veri, Sapan ve Normal Dağılım Analizleri

Veri setine öncelikle kayıp veri analizi yapılmıştır. Kayıp veri analizi, veri setindeki hatalı işaretleme ve eksik değerlerin bulunduğu durumlarda, değişkenlere ait ortalamaların yerine konmasıyla gerçekleştirilen bir analizdir (Ural ve Kılıç, 2011). 50 ifadeden oluşan 560 adet olan veri setinde eksik veriler %10'un altındadır. Dolayısıyla kayıp veri analizi bulunan ifadeler için ortalama veri atama yöntemi kullanılarak veri ataması yapılmıştır.

Demografik değişkenler dışında kalan 50 ifade ile çoklu sapan analizi gerçekleştirilmiştir. Her bir ölçek için ayrı ayrı uygulanmıştır. 32 ifadeden oluşan serbest zaman motivasyonu ölçeğinin Mahalanobis uzaklıkları tespit edilmiştir, elde edilen veriler değişken sayısına bölünerek değerin (MD2/df) t istatistiği dağılımına uygunluğu test edilmiştir. Analizde yer alan 32 ifade için 0.05 anlam düzeyindeki t değeri 2.750 olarak belirlenmiştir.

5 ifadeden oluşan serbest zaman memnuniyeti ve hedonik iyi oluş ölçeklerinin Mahalanobis uzaklıkları tespit edilmiştir. Elde edilen veriler değişken sayısına bölünerek değerin (MD2/df) t

istatistiği dağılımına uygunluğu test edilmiş, her iki ölçek analizinde yer alan 5'er ifade için 0.05 anlam düzeyindeki t değeri 4.032 olarak tespit edilmiştir.

8 maddelik ödomonik iyi oluş ölçeğinin Mahalanobis uzaklıkları bulunmuştur. Elde edilen veriler değişken sayısına bölünerek değerin (MD2/df) t istatistiği dağılımına uygunluğu test edilmiş, analizde yer alan 8 ifade için 0.05 anlam düzeyindeki t değeri 3.355 olarak tespit edilmiştir.

Güvenilirlik ve geçerlilik analizleri öncesinde gerçekleştirilen kayıp veri, çoklu sapan ve çoklu normal dağılım analizlerinin ardından 57 veri çıkartılmış 503 veri kalmıştır. Veriler normal dağılım gösteren veri seti haline gelmiştir.

#### **4.7.3. Güvenilirlik Analizleri**

Güvenilirlik, yapılan ölçümlerin yinelenebilir olması ve elde edilen bilgilerin tutarlılığıdır (Karasar, 2020). Güvenilirlik analizi her ölçek için ayrı ayrı uygulanmıştır. Güvenilirlik ölçümünde kullanılan Cronbach's Alpha katsayısı 0,60-0,79 arasında güvenilir anlamına gelmektedir. 0,80-1,00 arasında ise yüksek derecede güvenilir olarak değerlendirilmektedir (Alpar, 2020). Cronbach Alfa değerinin yüksek olması, yapılan araştırmanın güvenilirliğinin yanı sıra araştırmanın yapı geçerliliğinin de iyi olduğu anlamına gelmektedir (Şencan, 2005). Bunların dışında dikkat edilen ölçütler, Hotelling's  $T^2$  testi ve sınıflar arası korelasyon değerleridir. Ölçeklerin toplanabilirliği ( $p>0,05$ ) gözden geçirilmiştir (Özdamar, 2010).

İlk olarak 32 maddeden oluşan serbest zaman motivasyonu faktörlerine güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Cronbach's Alpha, 952 bulunmuştur. Düzeltilmiş madde toplam korelasyonu ve çoklu korelasyonların karesi istatistikleri açısından, 250'nin altında kalan herhangi bir ifade olmadığı görülmüştür (Küçüktemel, 2022). Hotelling's  $T^2$  istatistiği ve sınıflar arası R istatistiği anlamlı bulunmuştur. Analizler doğrultusunda serbest zaman motivasyonu ölçeği güvenilirlerdir. Gerçekleştirilen analiz bulguları Tablo 4.3.'te raporlanmıştır.

**Tablo 4. 3.** Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi Bulguları

| BOYUT                     | Maddeler                                                            | Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu | Madde Silindiğinde Cronbach Alfa Değeri |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|
| SERBEST ZAMAN MOTİVASYONU | SMO1. Yeni şeyler keşfetmemi sağlar.                                | ,593                                 | ,947                                    |
|                           | SMO2. Bilgi birikiminin artmasına yardımcı olur.                    | ,591                                 | ,947                                    |
|                           | SMO3. Yeni fikirleri keşfetmemi sağlar.                             | ,611                                 | ,947                                    |
|                           | SMO4. Merakımı giderir.                                             | ,593                                 | ,947                                    |
|                           | SMO5.Etrafımda olan bitenler hakkında bilgi edinmeme yardımcı olur. | ,575                                 | ,948                                    |
|                           | SMO6. Yaratıcı olmamı sağlar.                                       | ,526                                 | ,948                                    |
|                           | SMO7. Hayal gücümü kullanmama yardımcı olur.                        | ,542                                 | ,948                                    |
|                           | SMO8. Kendimi tanımamı sağlar.                                      | ,619                                 | ,947                                    |
|                           | SMO9. Fiziksel formumu geliştirmemi sağlar.                         | ,558                                 | ,948                                    |
|                           | SMO10. Fiziksel formumu korumama yardımcı olur.                     | ,568                                 | ,948                                    |
|                           | SMO11. Fiziksel beceri ve kabiliyetler geliştirmemi sağlar.         | ,630                                 | ,947                                    |
|                           | SMO12. Fiziksel yeteneklerimi kullanmama yardımcı olur.             | ,647                                 | ,947                                    |
|                           | SMO13. Kabiliyetimi sınar.                                          | ,613                                 | ,947                                    |
|                           | SMO14. Bu konuda ustalaşmaktan keyif almamı sağlar.                 | ,625                                 | ,947                                    |
|                           | SMO15. Neler becerebildiğimi gösterir.                              | ,670                                 | ,947                                    |
|                           | SMO16. Diğer insanlarla vakit geçirmemi sağlar.                     | ,604                                 | ,947                                    |
|                           | SMO17. Diğer insanlarla arkadaş olmamı sağlar.                      | ,600                                 | ,948                                    |
|                           | SMO18. Diğer insanlarla etkileşime girmeme yardımcı olur.           | ,637                                 | ,948                                    |

**Tablo 4.3.** (Devamı)

|                                  |                                                                                               |                             |      |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------|
| <b>SERBEST ZAMAN MOTİVASYONU</b> | SMO19. Yeni ve farklı insanlarla tanışmama katkı sağlar.                                      | ,626                        | ,948 |
|                                  | SMO20. Çevremden takdir göreceğimi düşündürür.                                                | ,563                        | ,947 |
|                                  | SMO21. Diğer insanları etkilememi sağlar.                                                     | ,536                        | ,947 |
|                                  | SMO22. Başkalarının saygısını kazanmama yardımcı olur.                                        | ,540                        | ,947 |
|                                  | SMO23. Duygularımı, düşüncelerimi ve fiziksel becerilerimi diğer insanlara göstermemi sağlar. | ,589                        | ,947 |
|                                  | SMO24. Fiziksel olarak rahatlatır.                                                            | ,653                        | ,947 |
|                                  | SMO25. Stres ve gerginliğimi atmama yardımcı olur.                                            | ,663                        | ,947 |
|                                  | SMO26. Zihinsel olarak rahatlatır.                                                            | ,659                        | ,947 |
|                                  | SMO27. Dinlendirir.                                                                           | ,641                        | ,947 |
|                                  | SMO28. Günlük yaşamdaki koşuşturmacadan ve telaştan uzaklaştırır.                             | ,671                        | ,947 |
|                                  | SMO29. Bazen yalnız kalmayı sevmemi sağlar.                                                   | ,528                        | ,948 |
|                                  | SMO30. Sakin bir ortamda bulunmama yardımcı olur.                                             | ,572                        | ,947 |
|                                  | SMO31. Kalabalık yerlerden kaçmama yardımcı olur.                                             | ,500                        | ,949 |
|                                  | SMO32. Zamanımı düzenlememe katkı sağlar.                                                     | ,569                        | ,947 |
|                                  | <b>Cronbach Alfa Değeri</b>                                                                   | ,952                        |      |
|                                  | <b>Hotelling' T<sup>2</sup></b>                                                               | 865,394, F= 26,248, (p<,05) |      |
|                                  | <b>Toplanamazlık</b>                                                                          | 84,789 F= 188,402 (p<,05)   |      |
|                                  | <b>Sınıflar arası R (Tekli ve Ortalama) Ölçüm</b>                                             | r=,967/,949 (p<,000)        |      |

5 maddeden oluşan serbest zaman memnuniyeti faktörleri değişkenlerine güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Cronbach's Alpha ,897 bulunmuştur. Düzeltilmiş madde toplam korelasyonu ve çoklu korelasyonların karesi istatistikleri açısından, 250'nin altında kalan herhangi bir ifade olmadığı görülmüştür. Hotelling's T<sup>2</sup> istatistiği ve sınıflar arası R istatistiği anlamlıdır. Analizler doğrultusunda serbest zaman memnuniyeti ölçeği güvenilirirdir. Çoklu R<sup>2</sup> katsayısı örneklem büyüklüğü sebebiyle hesaplanmamıştır. Tablo 4.4.'de analiz bulguları raporlanmıştır.

**Tablo 4. 4.** Serbest Zaman Memnuniyeti Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi Bulguları

| BOYUT                     | Maddeler                                                                              | Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu | Madde Silindiğinde Cronbach Alfa Değeri |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|
| SERBEST ZAMAN MEMNUNİYETİ | SZM1. Fotoğraf çekmekten memnunum.                                                    | ,757                                 | ,849                                    |
|                           | SZM2. Fotoğraf çekmekten gerçekten hoşlanırım.                                        | ,815                                 | ,835                                    |
|                           | SZM3. Fotoğraf çekerken keyif alırım.                                                 | ,793                                 | ,842                                    |
|                           | SZM4. Fotoğraf çekerken beklediklerimin karşılığını alırım.                           | ,610                                 | ,892                                    |
|                           | SZM5. Fotoğraf çekmenin beklediğimden daha eğlenceli bir aktivite olduğunu düşünürüm. | ,709                                 | ,859                                    |
|                           | <b>Cronbach Alfa Değeri</b>                                                           | ,897                                 |                                         |
|                           | <b>Hotelling' T<sup>2</sup></b>                                                       | 401,262 F= 99,716 (p<,05)            |                                         |
|                           | <b>Toplanamazlık</b>                                                                  | 12,713 F= 68,800 (p<,05)             |                                         |
|                           | <b>Sınıflar arası R (Tekli ve Ortalama Ölçüm)</b>                                     | r=,595/,880 (p<,000)                 |                                         |
|                           |                                                                                       |                                      |                                         |

5 maddeden oluşan hedonik iyi oluş faktörleri değişkenlerine güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Cronbach's Alpha ,911 bulunmuştur. Düzeltilmiş madde toplam korelasyonu ve çoklu korelasyonların karesi istatistikleri açısından, 250'nin altında kalan herhangi bir ifade olmadığı görülmüştür. Hotelling's T<sup>2</sup> istatistiği ve sınıflar arası R istatistiği anlamlıdır. Analizler doğrultusunda hedonik iyi oluş ölçeği güvenilirlerdir. Çoklu R<sup>2</sup> katsayısı örneklem büyüklüğü sebebiyle hesaplanmamıştır. Tablo 4.5.'de analiz bulguları raporlanmıştır.

**Tablo 4. 5.** Hedonik İyi Oluş Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi Bulguları

| BOYUT            | Maddeler                                                                 | Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu | Madde Silindiğinde Cronbach Alfa Değeri |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|
| HEDONİK İYİ OLUŞ | HIO1. Genellikle çok mutlu olduğumu düşünürüm.                           | ,750                                 | ,893                                    |
|                  | HIO2. Yaşıtlarımın çoğuna kıyasla kendimi daha mutlu görürüm.            | ,802                                 | ,882                                    |
|                  | HIO3. Hayattan keyif alırım.                                             | ,821                                 | ,880                                    |
|                  | HIO4. Birçok açıdan hayatımın kafamdaki ideale yakın olduğunu düşünürüm. | ,729                                 | ,898                                    |
|                  | HIO5. Hayatımdan memnunum.                                               | ,760                                 | ,892                                    |
|                  | <b>Cronbach Alfa Değeri</b>                                              | ,911                                 |                                         |
|                  | <b>Hotelling' T<sup>2</sup></b>                                          | 229,600 F= 57,057 (p<,05)            |                                         |
|                  | <b>Toplanamazlık</b>                                                     | 1,268 F= 5,008 (p<,05)               |                                         |
|                  | <b>Sınıflar arası R (Tekli ve Ortalama Ölçüm)</b>                        | r=,667/,909 (p<,000)                 |                                         |
|                  |                                                                          |                                      |                                         |

8 maddeden oluşan ödomonik iyi oluş faktörleri değişkenlerine güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Cronbach's Alpha, 925 bulunmuştur. Düzeltilmiş madde toplam korelasyonu ve çoklu korelasyonların karesi istatistikleri açısından, 250'nin altında kalan herhangi bir ifade olmadığı görülmüştür. Hotelling's  $T^2$  istatistiği ve sınıflar arası R istatistiği anlamlıdır. Analizler doğrultusunda hedonik iyi oluş ölçeği güvenilirlerdir. Çoklu  $R^2$  katsayısı örneklem büyüklüğü sebebiyle hesaplanmamıştır. Tablo 4.6.'da analiz bulguları raporlanmıştır.

**Tablo 4. 6.** Ödomonik İyi Oluş Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi Bulguları

| BOYUT             | Maddeler                                                                                                          | Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu | Madde Silindiğinde Cronbach Alfa Değeri |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|
| ÖDOMONİK İYİ OLUŞ | OİÖ1. Fotoğraf çekmemin daha anlamlı ve amaçlı bir hayat yaşamama katkı sağladığını düşünüyorum.                  | ,749                                 | ,913                                    |
|                   | OİÖ2. Fotoğraf çekmemin, sosyal ilişkilerime destekleyici katkı sağladığını düşünüyorum.                          | ,710                                 | ,916                                    |
|                   | OİÖ3. Fotoğraf çekmemin, gündelik aktivitelerime olan ilgimi arttırdığını düşünüyorum.                            | ,733                                 | ,914                                    |
|                   | OİÖ4. Fotoğraf çekmemin, başkalarını mutlu etmeme ve başkalarına iyi hissettirmeme katkı sağladığını düşünüyorum. | ,708                                 | ,916                                    |
|                   | OİÖ5. Fotoğraf çekmemin, kendimi yetenekli ve yetkin hissetmemi sağladığını düşünüyorum.                          | ,734                                 | ,914                                    |
|                   | OİÖ6. Fotoğraf çekmek, bana iyi biri olduğumu ve iyi bir hayat yaşadığımı düşündürüyor.                           | ,794                                 | ,909                                    |
|                   | OİÖ7. Fotoğraf çekmek, geleceğe daha iyimser bakmamı sağladı.                                                     | ,790                                 | ,909                                    |
|                   | OİÖ8. Fotoğraf çekmemin insanların bana saygı duymasını arttırdığını düşünüyorum.                                 | ,745                                 | ,914                                    |
|                   | <b>Cronbach Alfa Değeri</b>                                                                                       | ,911                                 |                                         |
|                   | <b>Hotelling' <math>T^2</math></b>                                                                                | 254,925 F= 535,983 (p<,05)           |                                         |
|                   | <b>Toplanamazlık</b>                                                                                              | 35,694 F= 113,989 (p<,05)            |                                         |
|                   | <b>Sınıflar arası R (Tekli ve Ortalama Ölçüm)</b>                                                                 | r=,600/,923 (p<,000)                 |                                         |

#### 4.7.4. Geçerlilik Analizleri

Geçerlilik analizi için güvenilirlik analizi yapılmalıdır ancak yeterli değildir. Değişkenler arasındaki ilişki ve belirlenmiş faktörler teoride olduğundan Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmamış direkt Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır (Bandalos ve Finney, 2018).

##### 4.7.4.1. Doğrulamalı Faktör Analizi Bulguları

Doğrulamalı faktör analizinde (DFA) modelin kabul edilebilirliği t değerlerine bağlıdır (Küçüktemel, 2022). T değeri 1,96'ı geçerse 0,05 anlam düzeyinde, 2,56'yı geçerse 0,01 anlam düzeyinde kabul görmektedir (Çokluk vd., 2010). Açıklanan ortalama varyans (*Average Variance*

Extracted) (AVE) değeri 0,50 üzerinde, birleşik yapı güvenilirlik (CR) ise 0,70'in üzerinde olmalıdır (Hair vd., 2010). Yapılan analizin ilk etabında RMSEA (*Root Mean Square Error of Approximation*) değeri 0.082, Ki-Kare 4987.81, serbestlik derecesi 1139 olarak bulunmuştur. Buradan yola çıkarak Ki-Kare serbestlik derecesi (4987.81/1139) 4.37 olarak bulunmuştur. Değişkenler güç değerlerine göre incelendiğinde bazı değişkenlerin 0.50'nin altında olduğu tespit edilmiştir. Birleşik bir göstergenin en az 0.70 ve üzeri, an düşük 0.50 olması gerekmektedir (Hair vd., 2010). Buradan hareketle Boş Zaman Motivasyonundaki entelektüel boyuta ait 4. İfadenin “Fotoğraf çekmek merakımı giderir”, Yeterlilik-Ustalık boyutunun 14. İfadesi olan “Fotoğraf çekmek bu konuda ustalaşmaktan keyif almamı sağlar” 0.50'nin altında bir yüke sahip olduğu anlaşılmış olup bu ifadeler çıkartılarak analiz tekrarlanmıştır. İkinci etapta 4. ve 14. Maddeler çıkartıldıktan sonra RMSEA değeri 0.078'e düşmüştür, 3485.54, serbestlik derecesi 879 olarak bulunmuştur. Ki-Kare serbestlik derecesi ise (3485.54/879) 4.07'ye düşmüştür. İfadeler uyum iyiliklerine göre incelendiğinde Boş zaman motivasyonu ölçeğinin entelektüel boyutunun 6. ifadesi, yeterlilik boyutunun 9. ve 11. ifadesi, serbest zaman memnuniyetinin 4. İfadelerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu ifadeler çıkartılarak analiz tekrarlanmış üçüncü etaba geçilmiştir. RMSEA değeri 0.069'a düşmüş, Ki-Kare 2965.40, serbestlik derecesi 866 olarak bulunmuştur. Ki-kare serbestlik derecesi ise (2965.40/866) 3.42 olarak hesaplanmıştır. İlgili değişkenler t değeri ve standardize yük değerleri açısından incelenmiş olup, iki temel istatistik açısından modelin daha iyi hale geldiği tespit edilmiştir. Buradan hareketle doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonlandırılmıştır. İlgili istatistiksel Tablo 4.7.'de raporlanmıştır.

**Tablo 4. 7. Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları**

| Alt Boyutlar ve Maddeler   | Std. yük değeri | Hata payı | R <sup>2</sup> | t- değeri | Ort.        | Std. Sapma  | AVE         | CR          |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>1.Entelektüel</b>       |                 |           |                |           | <b>4.45</b> | <b>.711</b> | <b>0,52</b> | <b>0,87</b> |
| ENT1.                      | 0.79            | 0.37      | 0.63           | 20.69     | 4.57        | ,668        |             |             |
| ENT2.                      | 0.80            | 0.35      | 0.65           | 21.06     | 4.45        | ,709        |             |             |
| ENT3.                      | 0.82            | 0.33      | 0.67           | 21.67     | 4.50        | ,693        |             |             |
| ENT5.                      | 0.65            | 0.57      | 0.43           | 15.89     | 4.34        | ,779        |             |             |
| ENT7.                      | 0.66            | 0.57      | 0.43           | 15.89     | 4.64        | ,582        |             |             |
| ENT8.                      | 0.62            | 0.61      | 0.39           | 14.82     | 4.22        | ,837        |             |             |
| <b>2.Yeterlik-Ustalık</b>  |                 |           |                |           | <b>4.08</b> | <b>.855</b> | <b>0,49</b> | <b>0,79</b> |
| YET10.                     | 0.64            | 0.59      | 0.41           | 15.10     | 3.71        | 1,05        |             |             |
| YET12.                     | 0.76            | 0.42      | 0.58           | 18.95     | 4.04        | ,885        |             |             |
| YET13.                     | 0.71            | 0.49      | 0.51           | 17.15     | 4.17        | ,820        |             |             |
| YET15.                     | 0.71            | 0.50      | 0.50           | 17.07     | 4.43        | ,668        |             |             |
| <b>3.Sosyal Arkadaşlık</b> |                 |           |                |           | <b>4.21</b> | <b>.842</b> | <b>0,78</b> | <b>0,93</b> |
| SOSA16.                    | 0.84            | 0.30      | 0.70           | 22.89     | 4.19        | ,862        |             |             |
| SOSA17.                    | 0.91            | 0.18      | 0.82           | 26.00     | 4.14        | ,895        |             |             |
| SOSA18.                    | 0.93            | 0.13      | 0.87           | 27.49     | 4.28        | ,787        |             |             |
| SOSA19.                    | 0.87            | 0.24      | 0.76           | 24.46     | 4.26        | ,825        |             |             |

**Tablo 4.7.** (Devamı)

|                                |      |      |      |       |             |             |             |             |
|--------------------------------|------|------|------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>4.Sosyal Statü</b>          |      |      |      |       | <b>3.80</b> | <b>.952</b> |             |             |
| SOSS20.                        | 0.87 | 0.25 | 0.75 | 23.79 | 3.63        | 1,02        |             |             |
| SOSS21.                        | 0.88 | 0.22 | 0.78 | 24.33 | 3.81        | ,986        | <b>0,67</b> | <b>0,88</b> |
| SOSS22.                        | 0.86 | 0.27 | 0.73 | 23.48 | 3.62        | 1,01        |             |             |
| SOSS23.                        | 0.65 | 0.58 | 0.42 | 15.89 | 4.16        | ,793        |             |             |
| <b>5.Uyaran-Çekme</b>          |      |      |      |       | <b>4.30</b> | <b>.780</b> |             |             |
| UYC24.                         | 0.64 | 0.60 | 0.40 | 15.50 | 4.08        | ,896        |             |             |
| UYC25.                         | 0.86 | 0.26 | 0.74 | 23.64 | 4.41        | ,732        | <b>0,64</b> | <b>0,89</b> |
| UYC26.                         | 0.88 | 0.23 | 0.77 | 24.47 | 4.43        | ,692        |             |             |
| UYC27.                         | 0.79 | 0.37 | 0.63 | 20.93 | 4.23        | ,837        |             |             |
| UYC28.                         | 0.82 | 0.33 | 0.67 | 22.00 | 4.35        | ,743        |             |             |
| <b>6.Uyaran-İtme</b>           |      |      |      |       | <b>4.00</b> | <b>.979</b> |             |             |
| UYI29.                         | 0.78 | 0.38 | 0.62 | 19.95 | 4.21        | ,916        |             |             |
| UYI30.                         | 0.87 | 0.25 | 0.75 | 23.15 | 4.12        | ,922        | <b>0,59</b> | <b>0,85</b> |
| UYI31.                         | 0.76 | 0.43 | 0.57 | 19.07 | 3.83        | 1,08        |             |             |
| UYI32.                         | 0.66 | 0.58 | 0.42 | 15.78 | 3.84        | ,998        |             |             |
| <b>7.Boş Zaman Memnuniyeti</b> |      |      |      |       | <b>4.53</b> | <b>.634</b> |             |             |
| SZM1.                          | 0.87 | 0.24 | 0.76 | 24.52 | 4.62        | ,573        |             |             |
| SZM2.                          | 0.96 | 0.09 | 0.91 | 28.61 | 4.60        | ,608        | <b>0,73</b> | <b>0,88</b> |
| SZM3.                          | 0.92 | 0.16 | 0.84 | 26.69 | 4.63        | ,571        |             |             |
| SZM5.                          | 0.65 | 0.58 | 0.42 | 15.95 | 4.29        | ,787        |             |             |
| <b>8.Hedonik İyi Oluş</b>      |      |      |      |       | <b>4.00</b> | <b>.871</b> |             |             |
| HIO1.                          | 0.81 | 0.34 | 0.66 | 21.58 | 4.08        | ,828        |             |             |
| HIO2.                          | 0.85 | 0.28 | 0.72 | 23.25 | 3.96        | ,909        | <b>0,67</b> | <b>0,91</b> |
| HIO3.                          | 0.87 | 0.24 | 0.76 | 24.22 | 4.22        | ,807        |             |             |
| HIO4.                          | 0.77 | 0.41 | 0.59 | 20.02 | 3.77        | ,909        |             |             |
| HIO5.                          | 0.80 | 0.37 | 0.63 | 21.03 | 3.97        | ,905        |             |             |
| <b>9.Ödomonik İyi Oluş</b>     |      |      |      |       | <b>3.94</b> | <b>.870</b> |             |             |
| OIO1.                          | 0.79 | 0.37 | 0.63 | 20.93 | 4.08        | ,830        |             |             |
| OIO2.                          | 0.75 | 0.44 | 0.56 | 19.31 | 4.19        | ,760        |             |             |
| OIO3.                          | 0.77 | 0.41 | 0.59 | 20.07 | 4.10        | ,794        | <b>0,61</b> | <b>0,92</b> |
| OIO4.                          | 0.73 | 0.47 | 0.53 | 18.57 | 3.81        | ,982        |             |             |
| OIO5.                          | 0.77 | 0.41 | 0.59 | 19.93 | 4.12        | ,809        |             |             |
| OIO6.                          | 0.83 | 0.32 | 0.68 | 22.38 | 3.85        | ,955        |             |             |
| OIO7.                          | 0.83 | 0.32 | 0.68 | 22.38 | 3.79        | ,962        |             |             |
| OIO8.                          | 0.78 | 0.42 | 0.58 | 20.44 | 3.62        | ,1.051      |             |             |

**Tablo 4.8.** DFA Ölçüm Modeli Uyum İyiliği İstatistikleri

| Uyum İyiliği İndeksleri | Çalışmanın Ölçme Modeline Ait Değerleri | Referans Değerler           |                                      |
|-------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
|                         |                                         | İyi Uyum İyiliği Değeri     | Kabul Edilebilir Uyum İyiliği Değeri |
| X <sup>2</sup> / df     | 2965.40/866= 3.42                       | 0< X <sup>2</sup> / df≤ 2,5 | 3<X <sup>2</sup> / df≤ 5             |
| RMSEA                   | 0.069                                   | 0<RMSEA≤ 0,05               | 0,05<RMSEA≤0,10                      |
| AGFI                    | 0.76                                    | 0,95≤AGFI≤1,00              | 0,90≤AGFI≤0,95                       |
| GFI                     | 0.79                                    | 0,90≤GFI≤1,00               |                                      |
| RMR                     | 0.05                                    | RMR≤0,05                    |                                      |
| SRMR                    | 0.07                                    | SRMR≤0,08                   |                                      |
| CFI                     | 0.98                                    | 0,95≤CFI                    | 0,90≤CFI                             |
| NFI                     | 0.96                                    | 0,90≤NFI                    |                                      |
| NNFI                    | 0.97                                    | 0,90≤NNFI                   |                                      |
| IFI                     | 0.98                                    | 0,95≤IFI                    | 0,90≤IFI                             |

**Tablo 4.8.** (Devamı)

|                  |                 |                          |
|------------------|-----------------|--------------------------|
| RFI              | 0.96            | $0,90 \leq RFI$          |
| Model            | 3860.75/7148.38 | Model CAIC < Doymuş CAIC |
| CAIC/Doymuş CAIC |                 |                          |

#### 4.7.4.2 Yakınsak ve Ayırt Edici Geçerlilik

Yakınsak geçerlilik, değişkenlerin içerdiği ifadelerin birbirleriyle olan ilişkilerini ve bu ilişkilerin oluşturduğu faktörleri tanımlayan bir kavramdır (Küçüktemel, 2022). Yakınsak geçerliliğin sağlanması için CR değerinin AVE değerinden büyük olması, AVE değerinin de 0.50'den büyük olması gerekmektedir (Yerlisu vd., 2020). Ancak CR değerinin yüksek olduğu durumlarda 0,50 altında olan AVE değerleri de kabul edilebilmektedir (Fornell ve Larcker, 1981). Bu tez çalışmasında CR değerlerinin kritik değer olan 0.60'ın üzerinde olduğu görülmektedir. Ayrıca 0.50'nin altında AVE değeri olan Boş Zaman Motivasyonu Yeterlilik-Uyaran boyutunun 0.49 olduğu tespit edilmiştir ancak CR değeri yüksek olduğundan kabul edilebilir. Diğer boyutların AVE değerleri 0.50'nin üzerindedir. Dolayısıyla yakınsak geçerlilik sağlanmıştır.

Ayırt edici analizinde ise MSV (*Maximum Shared Variance*) ve ASV (*Avarage Shared Variance*) değerlerine bakılmaktadır. MSV değerinin AVE'den, ASV'nin de MSV'den küçük olması sağlanması durumunda ölçme aracının ayırt ediciliğinin yüksek olduğu söylenmektedir (Uçar, 2023). Ek olarak tüm değişkenlerin korelasyonları AVE kareköklerinden küçük olmalıdır (Yaşlıoğlu, 2017). Tablo 4.9. incelendiğinde tüm şartların sağlanmış olduğu, ölçme araçlarının ayırt edici geçerliliğinin yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

**Tablo 4.9.** Boyutlar Arası Yakınsak ve Ayırt Edici Geçerlilik Analizi Sonuçları

|                                                                                                                                                                                                | ENT          | YET          | SOSA         | SOSS         | UYC          | UYI          | BZM          | HIO          | OIO          | AVE  | ASV   | MSV   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|-------|-------|
| ENT                                                                                                                                                                                            | <b>0,721</b> | ,560**       | ,529**       | ,443**       | ,643**       | ,494**       | ,622**       | ,482**       | ,479**       | 0,52 | 0.472 | 0.413 |
| YET                                                                                                                                                                                            | ,560**       | <b>0,700</b> | ,427**       | ,479**       | ,543**       | ,475**       | ,427**       | ,411**       | ,494**       | 0,49 | 0.424 | 0.313 |
| SOSA                                                                                                                                                                                           | ,529**       | ,427**       | <b>0,883</b> | ,518**       | ,544**       | ,382**       | ,470**       | ,472**       | ,458**       | 0,78 | 0.422 | 0.295 |
| SOSS                                                                                                                                                                                           | ,443**       | ,479**       | ,518**       | <b>0,818</b> | ,489**       | ,446**       | ,393**       | ,407**       | ,590**       | 0,67 | 0.418 | 0.348 |
| UYC                                                                                                                                                                                            | ,643**       | ,543**       | ,544**       | ,489**       | <b>0,800</b> | ,648**       | ,626**       | ,582**       | ,582**       | 0,64 | 0.588 | 0.419 |
| UYI                                                                                                                                                                                            | ,494**       | ,475**       | ,382**       | ,446**       | ,648**       | <b>0,768</b> | ,482**       | ,477**       | ,502**       | 0,59 | 0.499 | 0.419 |
| BZM                                                                                                                                                                                            | ,622**       | ,427**       | ,470**       | ,393**       | ,626**       | ,482**       | <b>0,854</b> | ,592**       | ,559**       | 0,73 | 0.544 | 0.391 |
| HIO                                                                                                                                                                                            | ,482**       | ,411**       | ,472**       | ,407**       | ,582**       | ,477**       | ,592**       | <b>0,818</b> | ,667**       | 0,67 | 0.528 | 0.350 |
| OIO                                                                                                                                                                                            | ,479**       | ,494**       | ,458**       | ,590**       | ,582**       | ,502**       | ,559**       | ,667**       | <b>0,781</b> | 0,61 | 0.549 | 0.444 |
| ENT: Entelektüel YET: Yeterlilik-Ustalık SOSA: Sosyal-Arkadaşlık SOSS: Sosyal-Statü UYC: Uyaran-Çekme UYI: Uyaran-İtme BZM: Boş Zaman Memnuniyeti HIO: Hedonik İyi Oluş OIO: Ödomonik İyi Oluş |              |              |              |              |              |              |              |              |              |      |       |       |
| **%0,01 düzeyinde anlamlılık (çift kuyruklu t-testi)                                                                                                                                           |              |              |              |              |              |              |              |              |              |      |       |       |
| Kalın ve italik istatistikler AVE değerlerinin kareköklerinin alınmasıyla oluşturulmuştur.                                                                                                     |              |              |              |              |              |              |              |              |              |      |       |       |

## 5. ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen verilerin analiz bulguları yer almaktadır. İlk olarak katılımcıların demografik özelliklerine yönelik bulgular raporlanmıştır. Ardından hipotez testlerine yönelik analiz bulgularına yer verilmiştir.

### 5.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Çalışma kapsamında anket formunu yanıtlayan katılımcıların demografik özelliklerinin yer aldığı Tablo 6.1.'de raporlanmıştır. Buna göre 555 katılımcının (%45,4)'ü kadın, (%53,8)'i erkektir. 556 katılımcının yaş grubu dağılımları şu şekildedir; 18-24 yaş (%19,03), 25-34 yaş (%18,09), 35-44 yaş (%17,7), 45-54 yaş (%22,1), 55-64 yaş (%15,2), 65 veya üstü (%6,1). Medeni durumlarına göre 555 katılımcının (%51,4)'ü bekar, (%47,7)'si evlidir. Eğitim düzeylerine göre 556 katılımcının (%1,6)'sı ilköğretim, (%8,2)'si lise, (%8,8)'i ön lisans, (%59,1)'i lisans, (%14,6)'sı yüksek lisans, (%7)'si doktora mezunudur. Çalışma durumlarına göre 549 katılımcının (%29,3)'ü kamuda, (%23,2)'si özel sektörde çalışmaktadır, (%20,4)'ü öğrenci, (%19,1)'i emeklidir, (%6,1)'i çalışmamaktadır. Gelir düzeylerine göre 547 katılımcının (%27)'si 17.002 TL veya altı, (%20,2)'si 17.003- 34.000 TL, (%28,7)'si 34.001 – 51.000 TL, (%21,8)'si 51.001TL veya üstü gelir düzeyine sahip katılımcılardan oluşmaktadır.

**Tablo 5. 1.** Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

| KATEGORİLER           |         |          | KATEGORİLER            |         |          |
|-----------------------|---------|----------|------------------------|---------|----------|
| Cinsiyet (n=555)      | Frekans | Oran (%) | Çalışma Durumu (n=549) | Frekans | Oran (%) |
| Kadın                 | 254     | 45,4     | Kamu                   | 164     | 29,3     |
| Erkek                 | 301     | 53,8     | Özel                   | 130     | 23,2     |
| Yaş Grubu (n=556)     | Frekans | Oran (%) | Öğrenci                | 114     | 20,4     |
| 18-24                 | 108     | 19,03    | Emekli                 | 107     | 19,1     |
| 25-34                 | 106     | 18,09    | Çalışmıyor             | 34      | 6,1      |
| 35-44                 | 99      | 17,7     | Gelir Düzeyi (n=547)   | Frekans | Oran (%) |
| 45-54                 | 124     | 22,1     | 17.002 TL veya altı    | 151     | 27,0     |
| 55-64                 | 85      | 15,2     | 17.003- 34.000 TL      | 113     | 20,2     |
| 65+                   | 34      | 6,1      | 34.001 – 51.000 TL     | 161     | 28,7     |
| Eğitim Durumu (n=556) | Frekans | Oran (%) | 51.001TL veya üstü     | 122     | 21,8     |
| İlköğretim            | 9       | 1,6      | Medeni Durum (n=555)   | Frekans | Oran (%) |
| Lise                  | 46      | 8,2      | Bekar                  | 288     | 51,4     |
| Ön lisans             | 49      | 8,8      | Evli                   | 267     | 47,7     |
| Lisans                | 331     | 59,1     |                        |         |          |
| Yüksek Lisans         | 82      | 14,6     |                        |         |          |
| Doktora               | 39      | 7,0      |                        |         |          |

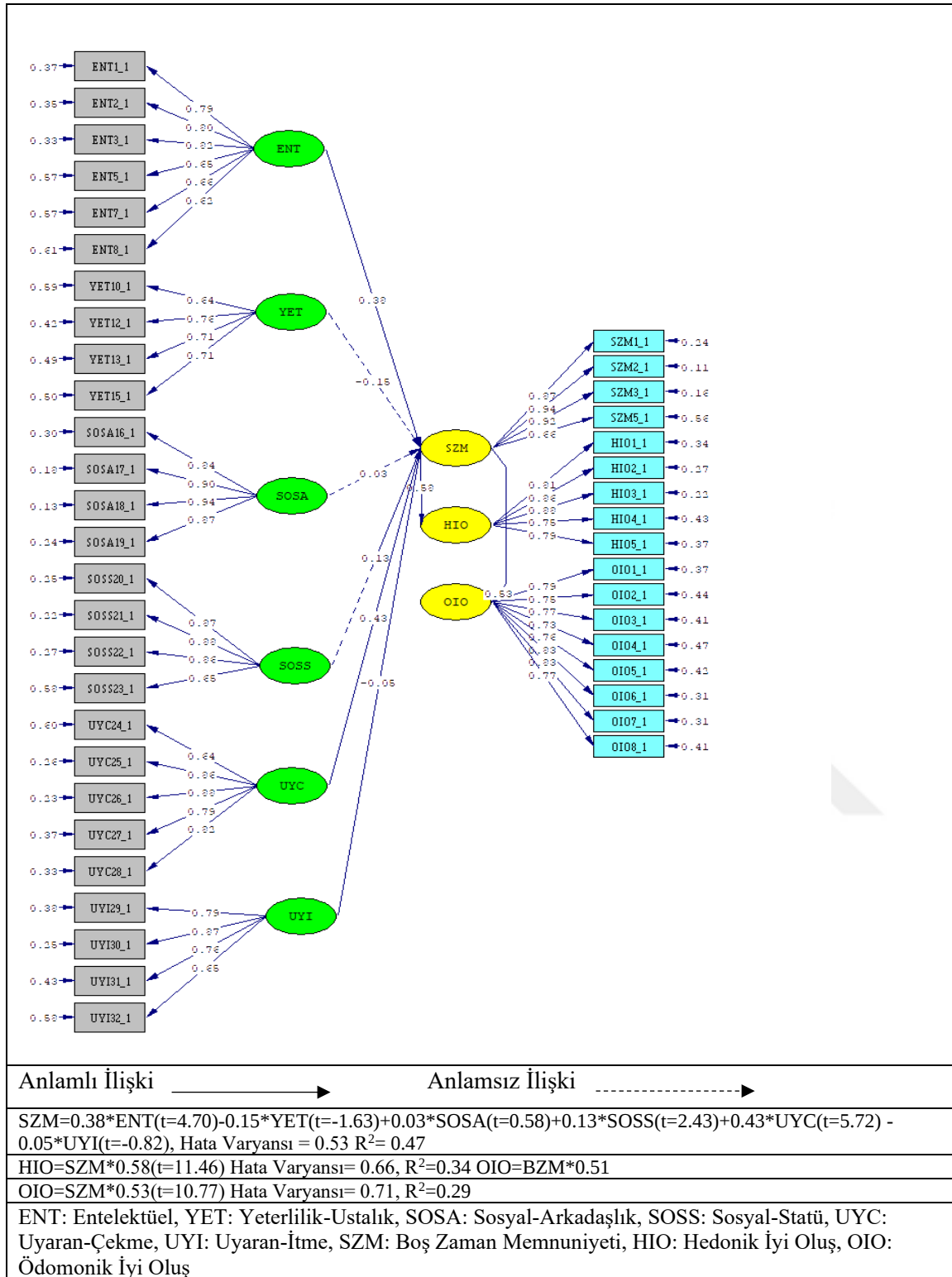
### 5.2. Yapısal Eşitlik Modellemesi ile Doğrudan İlişki Hipotezlerin Test Edilmesi

Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) uygulandıktan sonra, hipotezler test edilmek üzere yapısal eşitlik modellemesi ile yol analizi uygulanmıştır. Modelin RMSEA uyum iyiliği 0.078 çıkarak 0,08'in altında olduğu görülmüştür. Normalleştirilmiş Ki-Kare değeri (Ki-Kare/df) ise 4.09'dur. Bu nedenle test edilen ilişkisel model DFA'da da olduğu gibi kabul edilebilir uyum iyiliği değeri aralığındadır.

Hipotezler doğrultusunda uygulanan analizler incelendiğinde, ilk olarak değişkenler arasındaki ilişkilerin t-değerleri incelenmiştir. Buna göre birinci H1 hipotezi “Serbest zaman motivasyonu serbest zaman memnuniyeti üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir” 6 değişken içerisinde

entelektüel, sosyal-statü, uyaran-çekme değişkenlerinin anlamlı, diğer üç değişken olan yetkinlik-ustalık, sosyal-arkadaşlık- uyaran-itme değişkenlerinin anlamlı etkisinin olmadığı ortaya çıkmıştır. Buradan hareketle hipotezin kısmen kabul edildiği söylenmektedir. Bir diğer hipotez olan H2 hipotezi “Serbest zaman memnuniyeti hedonik iyi oluş üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir” t değerleri üzerinden incelendiğinde, serbest zaman memnuniyetinin hedonik iyi oluş üzerindeki etkisinin olumlu ve anlamlı olduğu görülmüştür. Buradan hareketle hipotezin tamamen kabul edildiği görülmektedir. H3 hipotezi “Serbest zaman memnuniyeti ödomonik iyi oluş üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir” hipotezi t değerleri üzerinden incelendiğinde, serbest zaman motivasyonunun ödomonik iyi oluş üzerindeki etkisi serbest zaman memnuniyetinin aracılığı ile olumlu ve anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Buradan hareketle hipotezin tamamen kabul edildiği görülmektedir.

İstatistiksel olarak anlamlı bulunan bu ilişkilerin standardize yük değerlerine bakıldığında serbest zaman motivasyonu boyutlarından entelektüel, sosyal-statü, uyaran-çekme değişkenlerinin anlamlı çıktığı ve entelektüel değişkeninin serbest zaman memnuniyeti üzerindeki gücünün 0.38, sosyal-statü değişkeninin 0.13, uyaran-çekme değişkeninin gücü ise 0.43’tür. Diğer üç boyutun ise daha önce söylendiği üzere anlamlı bulunamamıştır. Boş zaman memnuniyetinin hedonik iyi oluş üzerindeki 0.58’lik etkisinin olduğu, ödomonik iyi oluş üzerinde ise 0.53’lük standardize kat sayısı gücünde etkisi olduğu görülmektedir. Bu katsayı güçlerinin %50’den fazla olduğu anlamına gelmektedir. Buradan hareketle serbest zaman memnuniyetinin hedonik iyi oluş üzerindeki gücü, ödomonik iyi oluş üzerindeki gücüne göre daha fazla olduğu söylenebilir. İlgili istatistikler t değerleri ve değişkenler arasındaki katsayılar Şekil 5.1.’te detaylı bir şekilde gösterilmiştir.



Şekil 5. 1. Yapısal Eşitlik Modeli ile Hipotez Sonuçlarının Simgesel Gösterimi

**Tablo 5. 2.** Yapısal Eşitlik Modeli Yol Analizi Hipotez Testi Bulguları

| Hipotez                                                                                                                                                                                                    | İlişki     | Yönü | Std. Katsayı | Std. Hata | t-değeri | Modelin Anlamlılığı (P) | Hipotez Testi | R <sup>2</sup> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|--------------|-----------|----------|-------------------------|---------------|----------------|
| H1a                                                                                                                                                                                                        | ENT → SZM  | +    | 0.53         | 0.11      | 4.70     | p<0.05                  | Desteklendi   | <b>0.47</b>    |
| H1b                                                                                                                                                                                                        | YET → SZM  | -    | 0.15         | 0.12      | -1.63    | p>0.05                  | Desteklenmedi |                |
| H1c                                                                                                                                                                                                        | SOSA → SZM | +    | 0.03         | 0.07      | 0.58     | p<0.05                  | Desteklenmedi |                |
| H1d                                                                                                                                                                                                        | SOSS → SZM | +    | 0.13         | 0.07      | 2.43     | p>0.05                  | Desteklendi   |                |
| H1e                                                                                                                                                                                                        | UYC → SZM  | +    | 0.43         | 0.10      | 5.72     | p<0.05                  | Desteklendi   |                |
| H1f                                                                                                                                                                                                        | UYI → SZM  | -    | 0.05         | 0.08      | -0.82    | p<0.05                  | Desteklenmedi |                |
| H2                                                                                                                                                                                                         | SZM → HIO  | +    | 0.58         | 0.04      | 11.46    | p<0.05                  | Desteklendi   | <b>0.34</b>    |
| H3                                                                                                                                                                                                         | SZM → OIO  | +    | 0.53         | 0.04      | 10.77    | p<0.05                  | Desteklendi   | <b>0.29</b>    |
| ENT: Entelektüel, YET:Yeterlilik-Uсталık, SOSA:Sosyal-Arkadaşlık, SOSS:Sosyal-Statü,<br>UYC:Uyaran-Çekme, UYI: Uyaran-İtme, SZM:Serbest Zaman Memnuniyeti, HIO:Hedonik İyi Oluş,<br>OIO: Ödomonik İyi Oluş |            |      |              |           |          |                         |               |                |

### 5.3. Hipotez Testlerine Yönelik Analiz Bulguları

Önerilen hipotezler yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiştir. Elde edilen bulgular raporlanmıştır. Analizler sonucunda alt hipotezler çıkmıştır. Dolayısıyla araştırmanın hipotezleri ortaya çıkan alt boyutlara istinaden aşağıda sıralandığı şekilde güncellenmiştir.

**H1a:** Serbest zaman motivasyonunun “entelektüel” boyutu serbest zaman memnuniyeti üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.

**H1b:** Serbest zaman motivasyonunun “yeterlilik-ustalık” boyutu serbest zaman memnuniyeti üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.

**H1c:** Serbest zaman motivasyonunun “sosyal-arkadaşlık” boyutu serbest zaman memnuniyeti üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.

**H1d:** Serbest zaman motivasyonunun “sosyal-statü” boyutu serbest zaman memnuniyeti üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.

**H1e:** Serbest zaman motivasyonunun “uyaran-çekme” boyutu serbest zaman memnuniyeti üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.

**H1f:** Serbest zaman motivasyonunun “uyaran-itme” boyutu serbest zaman memnuniyeti üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.

**H2:** Serbest zaman memnuniyeti hedonik iyi oluş üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.

**H3:** Serbest zaman memnuniyeti ödomonik iyi oluş üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.

## 6. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde alanyazına ve uygulamaya yönelik sonuçlar yer almaktadır. Ayrıca gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

### 6.1. Alanyazına Yönelik Sonuçlar

Bu tez çalışmasında serbest zaman aktivitesi olarak fotoğrafçılıkla ilgilenen bireylerin serbest zaman motivasyon faktörlerinin serbest zaman memnuniyeti ile serbest zaman memnuniyetinin de hedonik ve ödomonik iyi oluşları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan en az 1 yıldır rekreasyonel amaçlı fotoğrafçılıkla ilgilenen 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Örneklem kolayda örnekleme yöntemiyle Türkiye’de yaşayan rekreasyonel olarak fotoğrafçılıkla ilgilenen bireyler, fotoğraf dernekleri üyeleri, üniversitelerde fotoğrafçılık topluluk üyeleri olarak belirlenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, serbest zaman motivasyonunun entelektüel ( $\beta=0.38$ ), sosyal statü ( $\beta=0.13$ ) ve uyaran çekme ( $\beta=0.43$ ) faktörleri serbest zaman memnuniyetini olumlu yönde ve anlamlı etkilemektedir ( $p<0,05$ ). Ancak serbest zaman motivasyonunun yeterlilik ( $\beta= -0.15$ ), sosyal arkadaşlık ( $\beta=0.03$ ), uyaran itme ( $\beta= -0.05$ ) faktörleri serbest zaman memnuniyeti üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Serbest zaman memnuniyetinin hedonik iyi oluş ( $\beta= 0.58$ ), ödomonik iyi oluş ( $\beta= 0.53$ ) ile olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Buradan hareketle “serbest zaman motivasyonunun “entelektüel” boyutu serbest zaman memnuniyeti üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.” olarak önerilen H1a hipotezi, “serbest zaman motivasyonunun “sosyal statü” boyutu serbest zaman memnuniyeti üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.” şeklinde önerilen H1d hipotezi, “serbest zaman motivasyonunun “uyaran-çekme” boyutu serbest zaman memnuniyeti üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.” şeklinde önerilen H1e hipotezi desteklenmiştir. Ayrıca “serbest zaman memnuniyeti hedonik iyi oluş üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.” şeklinde önerilen H2 hipotezi ve “serbest zaman memnuniyeti ödomonik iyi oluş üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.” H3 hipotezinin de desteklendiği görülmektedir. Son olarak “serbest zaman motivasyonunun “yeterlilik-ustalık” boyutu serbest zaman memnuniyeti üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.” olarak önerilen H1b hipotezi, “serbest zaman motivasyonunun “sosyal-arkadaşlık” boyutu serbest zaman memnuniyeti üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.” H1c hipotezi ve “serbest zaman motivasyonunun “uyaran-itme” boyutu serbest zaman memnuniyeti üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir etki gösterir.” H1f hipotezleri desteklenmemiştir.

Buradan hareketle araştırmanın yapıldığı örneklem üzerinden değerlendirildiğinde, rekreasyonel amaçla fotoğraf çeken bireyleri aktiviteye motive eden faktörlerin memnuniyet düzeylerini çoktan aza doğru etkileyen faktörler sırayla uyaran çekme, entelektüel ve sosyal statü olmuştur. En çok etkileyen faktörün uyaran çekme olması, aktivitenin uyaranlardan kaçma amaçlı değil de aktivitenin

kendisi için yapıldığı anlamına geldiği söylenebilmektedir. Yani bireyler günlük hayatın koşuşturmacasından uzaklaşmak için değil, gerçekten rekreasyonel amaçla fotoğraf çektiklerini belirtmişlerdir. Bu durum Ryan ve Deci (2000a)'nin çalışmalarında yer verdikleri “aktivitenin kendisi için yapılması kişilerin içsel olarak motive olduklarının göstergesidir” düşüncesini destekler niteliktedir.

Elde edilen bulgular araştırmanın teorik geri planını oluşturan öz-belirleme teorisini desteklemiştir. Öz-belirleme teorisi bireylerin özerklik (*autonomy*), yeterlilik (*competence*) ve ilişkililik (*relatedness*) deneyimlerinin desteklenmesi durumunda, kişilerin aktivitelere karşı motive olduklarını ve iyi oluşlarının arttığını iddia etmektedir (Atik, 2022; Çankaya, 2005).

Araştırma bulgularının teoriyi kısmen desteklediği görülmektedir. Ayrıca araştırma bulguları alan yazında Akova vd., (2019); Atik (2022); Barakazı (2021); Chen (2014); Çankaya (2005); Çankaya (2009); Heo vd., (2010); Kaya (2016); Kim vd., (2024); Tian vd., (2020); Wu vd., (2021) yapmış oldukları çalışmalara paralellik göstermiştir. Bu tez rekreasyonel amaçla fotoğrafçılıkla ilgili alan yazında yer alan az sayıda çalışmalardan biri olmuştur. Ayrıca bu çalışmada iyi oluşun hem hedonik hem ödomonik olarak değerlendirilmesi araştırmaya özgünlük katan bir noktadır. Bu açıdan hem akademik anlamda hem de rekreasyon yönetimi için, bilimsel çalışmalar ve aktivite planlaması, yönetilmesi açısından yol gösterici olup önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## 6.2. Uygulamaya Yönelik Sonuçlar

Serbest zaman motivasyonunun serbest zaman memnuniyeti üzerindeki etkisi dikkate değer niteliktedir. Araştırma rekreasyonel fotoğrafçılık ile serbest zaman motivasyonunun katılımcıların memnuniyetleri üzerinde etkili olduğu bunun dışında hem hedonik hem ödomonik iyi oluş düzeylerini artırabileceğini ortaya koymuştur.

Rekreasyonel olarak fotoğraf çeken bireyler örnekleminde gerçekleştirilen bu tez çalışması, rekreasyon yöneticileri, rekreasyon aktivite planlayıcıları, yerel yönetimlerin rekreasyon departmanları ve şirketler için bir dizi sonuç ortaya konmuştur. Sonuçlara göre;

Serbest zaman motivasyonunun “entelektüel” alt boyutunun ortalaması 5 üzerinden 4.45’tir. Bu durum fotoğrafçılıkla ilgilenen bireylerin entelektüel anlamda motive olduklarını göstermektedir. Entelektüel alt boyutunun maddeleri arasında en düşük ortalamaya (4.22) sahip “Fotoğraf çekmek kendimi tanımamı sağlar” maddesine ait olduğu görülmüştür. Buradan hareketle aktivitelere bireylerin kendilerini tanımalarına yönelik eklemelerin yapılması faydalı olacaktır.

Serbest zaman motivasyonunun “yeterlilik-ustalık” alt boyutunun ortalaması 5 üzerinden 4.08’dir. Bu durum fotoğrafçılıkla ilgilenen bireylerin kendilerini yeterli hissettiklerini ve bu konuda ustalaşabileceklerine inandıkları anlamına gelmektedir. Yeterlilik-Ustalık alt boyutunun maddeleri arasında en düşük ortalamaya (3.71) sahip “Fotoğraf çekmek fiziksel formumu korumama yardımcı olur.” maddesine ait olduğu görülmüştür. Bu noktada fotoğraf çekme aktivitesine fiziksel formu koruyacak egzersizlerin eklenmesi faydalı olacaktır.

Serbest zaman motivasyonunun “sosyal-arkadaşlık” alt boyutunun ortalaması 5 üzerinden 4.21’dir. Bu durum fotoğrafçılıkla ilgilenen bireylerin sosyal ilişkiler kurma niyetiyle aktiviteye katıldıkları anlamına gelmektedir. Sosyal-Arkadaşlık alt boyutunun maddeleri arasında en düşük ortalamaya (4.14) sahip “Fotoğraf çekmek diğer insanlarla arkadaş olmamı sağlar.” maddesine ait olduğu görülmüştür. Buradan hareketle fotoğraf çekme gezilerinde katılımcılara etkinlikten önce ısınma oyunları uygulanarak katılımcıların sosyal ilişkiler kurmaları desteklenebilir.

Serbest zaman motivasyonunun “uyaran-çekme” alt boyutunun ortalaması 5 üzerinden 4.30’dur. Bu durum fotoğrafçılıkla ilgilenen bireylerin içsel motivasyonla aktiviteye yöneldiklerini yani aktivitenin kendisi için katıldıklarını göstermektedir. Uyaran-çekme alt boyutunun maddeleri arasında en düşük ortalamaya (4.08) sahip “Fotoğraf çekmek fiziksel olarak rahatlatır.” maddesine ait olduğu görülmüştür. Bu noktada fotoğraf çekme aktivitesi sırasında katılımcılara molalar verilerek dinlenmelerinin sağlanması faydalı olacaktır.

Serbest zaman motivasyonunun “uyaran-itme” alt boyutunun ortalaması 5 üzerinden 3.83’tür. Bu durum fotoğrafçılıkla ilgilenen bireylerin dışsal motivasyonunun o kadar da yüksek olmadığını, iç motivasyona kıyasla daha az olduğunu göstermektedir. Uyaran-itme alt boyutunun maddeleri arasında en düşük ortalamaya (3.83) sahip “Fotoğraf çekmek kalabalık yerlerden kaçmama yardımcı olur.” maddesine ait olduğu görülmüştür. Bu durumda aktivitenin daha sakin, doğayla başbaşa ortamlarda yapılması faydalı olacaktır.

Serbest zaman memnuniyetinin ortalaması 5 üzerinden 4.53’dur. Bu durum fotoğrafçılıkla ilgilenen bireylerin aktiviteden oldukça memnun olduklarını göstermektedir. Ölçek maddeleri arasında en düşük ortalamaya (4.29) sahip “Fotoğraf çekmenin beklediğimden daha eğlenceli bir aktivite olduğunu düşünürüm.” maddesine ait olduğu görülmüştür. Buradan hareketle fotoğraf çekme aktivitesinin çeşitli rekreasyon aktiviteleriyle desteklenerek daha eğlenceli hale getirilmesi faydalı olacaktır.

Hedonik iyi oluşun ortalaması 5 üzerinden 4’tür. Bu durum rekreasyonel olarak fotoğrafçılıkla ilgilenmenin kısa vadede iyi oluşu artırdığını göstermektedir. Ölçek maddeleri arasında en düşük ortalamaya (3.77) sahip “Fotoğrafçılıkla ilgilendiğim için birçok açıdan hayatımın kafamdaki ideale yakın olduğunu düşünürüm.” maddesine ait olduğu görülmüştür. Bu noktada fotoğraf çekme aktivitesine katılan bireylerin daha özerk olması desteklenebilir böylece ideallerine yaklaşımları sağlanabilir.

Ödomonik iyi oluşun ortalaması 5 üzerinden 3.94’tür. Bu durum rekreasyonel olarak fotoğrafçılıkla ilgilenmenin kısa vadede iyi oluşu artırdığını göstermektedir. Ölçek maddeleri arasında en düşük ortalamaya (3.62) sahip “Fotoğraf çekmemin insanların bana saygı duymasını arttırdığını düşünüyorum.” maddesine ait olduğu görülmüştür. Bu durumda katılımcıların fotoğraf yarışmalarına katılmalarının desteklenmesi faydalı olacaktır.

### 6.3. Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Bu tez çalışması sonucunda elde edilen sonuçlar, araştırmanın problemi, ele alınan değişkenler, kullanılan yöntem, seçilen örneklem ve yararlanılan istatistiksel analiz teknikleri kapsamında üretilmiştir. Dolayısıyla birçok sınırlılık mevcuttur. Bu sınırlılıklardan hareketle hedonik ve ödomonik iyi oluş değişkenleriyle araştırma yapacak araştırmacılar için çeşitli önerilerde bulunmak mümkündür. İlk olarak örneklem farklı rekreasyonel aktiviteler üzerinden seçilebilir. Veya ampirik çalışma ile deney ve kontrol gruplu çalışmalar yapılabilir. İkinci olarak katılımcıların katılım sıklıkları ölçülebilir bunun sonucunda değişkenlerle ilişkileri gözlemlenebilir. Üçüncü olarak örneklem kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Kartopu örnekleme, tabakalı örnekleme gibi farklı örnekleme teknikleriyle farklı açıdan konunun incelenmesi sağlanabilir.



## KAYNAKLAR

- Acar, A. E. (2024). *Gençlik Merkezlerinden Hizmet Alan Gençlerin Serbest Zaman Doyum, Boş Zaman Engelleri, Serbest Zaman Motivasyonu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Ağduman, F. (2014). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Ak, S. G. (2009). *Fotoğrafın Kısa Tarihi Temel Fotoğraf Bilgileri ve Tanıtım Fotoğrafçılığı*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi.
- Akova, O., Şahin, G., ve Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon Deneyiminin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Y Kuşağı Üzerinde Bir Araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 124-139.
- Aksin, M. B. (2023). *Açık alan rekreatif etkinliği olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimlerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akyıldız, M. (2013a). Boş Zamana" Ciddi" Bir Bakış: Boş Zaman Araştırmalarında Ciddi Boş Zaman Teorisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2).
- Akyıldız, M. (2013b). *Ciddi ve kayıtsız katılımcıların kişilik özellikleri ile boş zaman tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişki*. [Yayınlanmamış doktora tezi] Anadolu Üniversitesi.
- Alan, U. (2006). *Motivasyon Teorileri ve Motivasyonun İş Hayatı Üzerindeki Etkileri*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Alkış, M. (2019). *Klasik Dönem Heykeltıraşlık Eserlerinde Tarihi, Felsefi ve Edebi Etkileşimler*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Alpar, R. (2020). *Spor, Sağlık ve Eğitim Bilimlerinden Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik - Güvenirlik*. Detay Yayıncılık.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., ve Yıldırım, E. (2007). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. *Sakarya Yayıncılık, Sakarya*, 226, 103-118.
- Amestoy, V., Serrano-del-Rosal, R., ve Vera-Toscano, E. (2008). The leisure experience. *The Journal of Socio-Economics*, 37(1), 64-78.
- APA Dictionary, (2024). American Psychological Association, Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/> adresinden 29 Ocak 2024 tarihinde alınmıştır.
- Argan, M., Argan, M. T., ve Dursun, M. T. (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 7(4), 49-59.
- Arslan, Ö. (2020). *Terapötik fotoğraf: benliğe ilişkin bir uygulama*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Aslan, M. ve Doğan, S. (2020). Dışsal Motivasyon, İçsel Motivasyon Ve Performans Etkileşimine Kuramsal Bir Bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 291-301.
- Atchley, R. C. (1976). *The sociology of retirement*. Schenkman Books Inc.
- Atik, E. (2022). *Öz belirleme teorisi kapsamında birlikte yaratılan deneyimin ziyaretçilerin tatmin ve yeniden ziyaret niyetlerine etkisi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.

- Ayar, H. (2021). *Park Rekreasyonu Faaliyetlerine Katılımda Rekreasyon Deneyim Tercihleri, Yer Bağlılığı, Çevresel Tutum ve Çevre Dostu Rekreasyon Davranışları Arasındaki İlişki*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Ayyıldız, H. ve Cengiz, E. (2007). Country image effect on customer loyalty model. *Innovative Marketing*, 3(2), 44-64.
- Baltes, P. B., ve Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). Cambridge University Press.
- Bammel, G. ve Bammel, L. (1966), *Leisure and Human Behaviour*. Brown and Benchmark.
- Bandalos, D. L., ve Finney, S. J. (2018). Factor analysis: Exploratory and confirmatory. In *The reviewer's guide to quantitative methods in the social sciences* (pp. 98-122).
- Barakazı, E. (2021). *Boş Zaman Motivasyonu ve Yaşam Tatmini İlişkisinde Boş Zaman Tatminin Aracılık Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi.
- Baumeister, R.F., ve Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.49
- Beard, J. G., ve Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Beard, J. G., ve Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of leisure research*, 15(3), 219-228.
- Beşikçi, T. (2016). *Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları (ÇHHA) pilot örneği*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Celal Bayar Üniversitesi.
- Bilir, A. (2017). *Yetişkinlerde Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Yaşam Kalitesi ve Mental İyi Oluşla İlişkisinin İncelenmesi (Beykoz İlçesi Örneği)*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Birinci, M. C. (2018). *Boş zaman motivasyonu ve davranışsal niyet ilişkisinde boş zaman tatmininin aracılık etkisi ve rekreasyonel hizmet kalitesinin düzenleyici rolü: Rekreasyonel kayak etkinliğine ilişkin bir çalışma*. [Yayınlanmamış Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Block, R. A., & Zakay, D. (1997). Prospective and retrospective duration judgments: A meta-analytic review. *Psychonomic bulletin & review*, 4(2), 184-197.
- Bowlby, J. (1979). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences*, 2(4), 637-638.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*, Aldine Publications.
- Brewster, L., ve Cox, A. M. (2019). The daily digital practice as a form of self-care: Using photography for everyday well-being. *Health*, 23(6), 621-638.
- Bulut, S. ve Gürkan, E. (2020). İnsan Gelişimine Pozitif Bir Yaklaşım : “Flourishing”. Sefa Bulut (Ed.), *Pozitif Psikoloji* (165-186). Nobel Yayın.
- Bulut, Z. (2021). *Rekreasyon faaliyetlerinin tercihinde içsel ve dışsal seyahat motivasyon faktörlerinin etkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi.
- Burt, R. S. (2018). Structural holes: In Social stratification. David B. Grusky (Ed.) *Social Stratification* (s. 659-663) içinde. Routledge.

- Butler, G.D. (1976). *Introduction to Community Recreation*. McGraw-Hill.
- Butler, J., ve Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3).
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Cacioppo, J. T., ve Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. WW Norton ve Company.
- Cambridge Dictionary (2024). <https://dictionary.cambridge.org/> adresinden 20 Ocak 2024 tarihinde alınmıştır.
- Carroll B, (1997). Alexandris K. Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation. *Journal of Leisure Research*, 29(3): 279-299.
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331–338
- Chatzisarantis, N. L., ve Hagger, M. S. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health*, 24(1), 29-48.
- Chen, K. Y. (2014). The relationship between serious leisure characteristics and subjective well-being of older adult volunteers: The moderating effect of spousal support. *Social indicators research*, 119, 197-210.
- Chick, G., ve Hood, R. D. (1996). Working and recreating with machines: Outdoor recreation choices among machine-tool workers in western Pennsylvania. *Leisure Sciences*, 18, 333–354.
- Chun, S., Lee, S., Heo, J., Ryu, J., ve Lee, K. H. (2024). Leisure activity, leisure satisfaction, and hedonic and eudaimonic well-being among older adults with cancer experience. *Psychological Reports*, 127(2), 489-512.
- Cohen, I. B., & Whitman, A. (1999). *The Principia: mathematical principles of natural philosophy*. Univ of California Press.
- Coleman, D., ve Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of leisure research*, 25(2), 111-128.
- Cox, A., ve Brewster, L. (2018). Photo-a-day: A digital photographic practice and its impact on wellbeing. *photographies*, 11(1), 113-129.
- Crandall, R. (1980). Motivations for leisure. *Journal of leisure research*, 12(1), 45-54.
- Csikszentmihalyi, M. (1990/2020). *Mutluluk Bilimi Akış* (Çev. B. Satılmış). Buzdağı Yayınevi
- Cumming, E., ve Henry, W. E. (1961). *Growing old*. Basic Books
- Çakırlar, A., ve Yaman, Ç. (2022). Pozitif psikoloji bağlamında terapötik rekreasyon ve iyi oluş ilişkisi: bir literatür taraması. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 47-58.
- Çankaya, Z. C. (2005). *Öz-belirleme modeli: özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Çankaya, Z. C. (2009). Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 23-31.
- Çelik, E. (2018). Modern Toplumda Serbest Zamanın İşlevi ve Planlanması. *Akademik Hassasiyetler*, 5(9), 77-92.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2010) *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Yayıncılık.

- Dal, S. (2018). *İşyeri Rekreasyonunun Çalışanların İş Performansı, Örgütsel Özdeşleşme ve İyilik Hali (Wellness) Üzerine Etkisi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Darley, J. M., Glucksberg S. ve Kinchla, R. A. (1991). *Psychology*. Englewood Cliffs.
- Daşkıran, H. *Terapötik Rekreasyon Aktivitelerinin Hafif Zihinsel Engelli Bireylerin Ruhsal Uyumları Üzerine Etkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Demirdağ, M. F. (2017). Bağlanma Teorisi'nin Kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 76-90.
- Derdin, Y. (2024). *Otel Çalışanlarında Psikolojik Güçlendirmenin İş Tatmini ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Aracılık Rolü*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E. , Robert A. Emmons, Randy J. Larsen ve Sharon Griffin (1985) The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49:1, 71-75, DOI: 10.1207/ s15327752jpa4901\_13
- Diener, E., ve Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards need fulfilment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1, 41–78.
- Diener, E., ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., ve Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., ve Oishi, S. (2009). New measures of well-being. *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, 247-266.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., ve Biswas-Diener, R. (2009). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97, 143-156.
- Dillard, J. E., & Bates, D. L. (2011). Leisure motivation revisited: why people recreate. *Managing Leisure*, 16(4), 253-268.
- Djaba, D. (2021). *The Impacts Of Emerging Human Resource Practices On Employee Satisfaction, Life Satisfaction and The Role Of Courage In These Impacts: An Exploratory Study In The Education Sector In Ghana*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Antalya Bilim Üniversitesi.
- Donald, M. N., ve Havighurst, R. J. (1959). The meanings of leisure. *Social Forces*, 355-360.
- Dörnyei, Z. ve Ottó, I. (1998). Motivation in Action: A Process Model of L2 Motivation. *Working Papers in Applied Linguistics*, (4),43-69.
- DSÖ, (2024). Dünya Sağlık Örgütü. [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/152184/RD\\_Dastein\\_speech\\_wellbeing\\_07Oct.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/152184/RD_Dastein_speech_wellbeing_07Oct.pdf) adresinden 20 Haziran 2022 tarihinde alınmıştır.
- Dumazedier, J. (1967). *Toward a society of leisure*. Free Press.

- Einstein, A. (1917). On the special and general theory of relativity. CPAE (English translation), 6, 247-420.
- Er, B. (2023). *Dijital serbest zaman etkinliklerine katılımda akış deneyimi ve serbest zaman doyumunun incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Manisa Celal Bayar Üniversitesi.
- Eravşar, H. (2020). *Rekreasyonun psikolojik iyilik ve yaşam tatminine etkisi*. İksad Yayınevi.
- Erdem, D., ve Bozkurt, A. K. Dijital Rekreasyon Kavramına Genel Bir Bakış Ve Bibliyometrik Analizi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 3491-3508.
- Etymology Dictionary (2024). <https://www.etymonline.com/word/satisfaction> adresinden 18 Temmuz 2024 tarihinde alınmıştır.
- Fathi, J., Greenier, V., ve Derakhshan, A. (2021). Self-efficacy, reflection, and burnout among Iranian EFL teachers: the mediating role of emotion regulation. *Iranian Journal of Language Teaching Research*, 9(2), 13-37. doi: 10.30466/ijltr.2021.121043
- Fornell, C. and Larcker D. (1981). Structural equation models with unobservable variables and measurement error: Algebra and statistics. *Journal of Marketing Research* 18 (3), 382-388.
- Fromm, E. (1981). Primary and Secondary Process in Waking And in Altered States of Consciousness. *Academic Psychology Bulletin*. 3:29-45
- Fromm, E. (2023). *Sahip Olmak ya da Olmak* (A. Arıtan, Çev.). Say Yayınları.
- Glosbe Dictionary. (2024). Glosbe Dictionary. <https://glosbe.com/tr/en> adresinden 20 Ocak 2024 tarihinde alınmıştır.
- Godbey, G. (1999). *Leisure in Your Life: An Exploration*. State College, PA: Venture Publishing.
- Godbey, G. (2009). *Outdoor Recreation, Health, and Wellness: Understanding and Enhancing the Relationship*. Washington, DC: Resources for the Future.
- Goodale, T. ve Godbey, G. (1988). The Evolution of Leisure, *Venture Publishing*.
- Gulam, A. (2016). Recreation-need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1(2), 157-160.
- Guthrie, W. K. C. (1995). *A History of Greek Philosophy: Volume 2, Aristotle: An Encounter*. Cambridge University Press
- Gümüş, H., ve Işık, O. (2018). The Relationship of Physical Activity Level, Leisure Motivation and Quality of Life in Candidate Teachers. *International Journal of Progressive Education*, 14(5), 22-32.
- Gürsu, O., ve Ay, Y. (2018). Manevi iyi oluş ve yaşlılık. *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi Uluslararası Multidisipliner Kongresi*, 198-207.
- Hair, J. F. Jr., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis*. Prentice Hall
- Harter, S. (1983). Developmental perspectives on the self system. *Handbook of child psychology: socialization personality and social development*, 4, 275-386.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1, 8-13.
- Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve Animasyon*. Detay Yayıncılık.

- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. Mc Graw Hill.
- Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P., ve Pedersen, P. M. (2010). Daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults. *Leisure studies*, 29(2), 207-225.
- Heyman, E. (2012). Analysing recreational values and management effects in an urban forest with the visitor-employed photography method. *Urban Forestry and Urban Greening*, 11(3), 267-277.
- Hills, P., Argyle, M., ve Reeves, R. (2000). Individual differences in leisure satisfactions: An investigation of four theories of leisure motivation. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 763-779.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513-524.
- Hood, C. D., ve Carruthers, C. P. (2007). Enhancing leisure experience and developing resources: The leisure and well-being model part II. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 298.
- Hribernik, J., ve Mussap, A. J. (2010). Research note: Leisure satisfaction and subjective wellbeing. *Annals of Leisure Research*, 13(4), 701-708.
- Iso-Ahola, S. E., ve Allen, J. R. (1982). The dynamics of leisure motivation: The effects of outcome on leisure needs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53(2), 141-149.
- İskender, A. (2018). *Boş zamanda sıkılma algısı ile üniversite öğrencilerinin riskli davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde çok boyutlu algılanan sosyal destek araçlarının rolü*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Jensen, C. (1977). *Leisure and Recreation: Introduction and Overview*. Philadelphia.
- Juniu, S., ve Salazar Salas, C. G. (2020). Using Photovoice to compare recreational activities in four socially vulnerable Costa Rican communities. *Actualidades Investigativas en Educación*, 20(3), 34-70.
- Kale, A. (2019). *Otel Çalışanlarının Hizmet Verme Yatkinlıklarının İş Tatminlerine ve İşten Ayrılma Niyetlerine Etkisi: Mersin İli Örneği*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Kanat, M. (2023). Farabi ve Platon Felsefesinde Mutluluk. *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*, 2023(1), 111-122.
- Kao, C. (1992). *A model of leisure satisfaction*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Indiana University.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182
- Karahan, Y. B. (2016). *Yaşamdaki amaç, duygusal iyi oluş, kişisel ölüm korkusu ve duyarlı sevginin ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler Teknikler*. (36. Basım). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, S. (2016). The relationship between leisure satisfaction and happiness among college students. *Universal Journal of Educational Research*, 4(3), 622-631.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Kelly, J. R., ve Godbey, G. (1992). *The Sociology of Leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- Kelly, J.R. (1982). *Leisure*. Prentice-Hall.

- Kement, Ü., ve Bükey, A. (2019). Doğa ve kültür fotoğrafçılığı kapsamında rekreasyonel motivasyonun demografik özelliklere göre incelenmesi. *Tourism and Recreation*, 1(1), 23-30.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., and Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kılınçoğlu, S. (2023). *Macera Turist Rehberliği Seçim Nedenleri: Öz Belirleme Teorisi Bağlamında Bir Araştırma*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırklareli Üniversitesi.
- Kırmızıer, E. (2018). *Çeşitli rekreasyon faaliyetlerinin öznel iyi oluşa etkisi: yenilenme ve ağırlanma perspektifinden karşılaştırmalı bir değerlendirme*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Kırova, S. (2022). *İş Yaşamı ile Boş Zaman ve Tatil Tercihleri İlişkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Kırova, S., ve Yılmaz, B. S. (2022). Boş Zaman Motivasyon Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Turistik Tercihler Üzerinden Bir Değerlendirme. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 5(2), 107-123.
- Kim, D., Park, J., ve Park, B. J. (2024). How do leisure activities impact leisure domain and life domain satisfaction and subjective well-being?. *International Journal of Tourism Research*, 26(1), e2618.
- Kim, J. H., Brown, S. L., ve Yang, H. (2019). Types of leisure, leisure motivation, and well-being in university students. *World Leisure Journal*, 61(1), 43-57.
- Koçak, G. N., ve Eryılmaz, G. (2018). Rekreasyonda Boş Zaman Ön Kabulünün Sınaması ve Yenilenme Perspektifi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 181-199.
- Kovacs, A. (2007). *The leisure personality: Relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Indiana University.
- Kowal, J., ve Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory, *Journal of Social Psychology*, 139, 355-368.
- Kraus, R. (1966). *Recreation Today; Program Planning and Leadership*. Appleton-Century-Crofts.
- Kraus, R. ve Bates, B. (1975), *Recreation Leadership and Supervision*. Philadelphia.
- Kuykendall, L., Tay, L., ve Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 141(2), 364.
- Küçüközkan, Y. (2015). Liderlik ve motivasyon teorileri: Kuramsal bir çerçeve. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 1(2), 85-116.
- Küçüktemel, H. (2022). *Hatırlanabilir Gastronomi Turizmi Deneyimi, Deneyim Memnuniyeti ve Sadakat İlişkisi: Hatay ve Gaziantep Unesco Gastronomi Şehirleri Örneği*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Lengieza, M. L., Hunt, C. A., ve Swim, J. K. (2019). Measuring eudaimonic travel experiences. *Annals of Tourism Research*, 74, 195–197.
- Liu, H., ve Yu, B. (2014). Serious Leisure, Leisure Satisfaction And Subjective Well-Being Of Chinese University Students. *Social Indicators Research*, 122, 159-174.
- Lloyd, K., ve Little, D. E. (2010). Self-determination theory as a framework for understanding women's psychological well-being outcomes from leisure-time physical activity. *Leisure sciences*, 32(4), 369-385.

- Lopez, F. G., ve Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 283.
- Lopez, Frederick G. ve Kelly A. Brennan, (2000). "Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self", *Journal of Counseling Psychology*, Cilt 47, Sayı 3, s. 283-300
- Manganelli L., Thibault-Landry, A., Forest, J. ve Carpentier, J. (2018). Self-Determination Theory Can Help You Generate Performance and Well-Being in the Workplace: A Review of the Literature. *Advances in Developing Human Resources*, 1–14, DOI10.1177/1523422318757210
- Mansfield, L., Daykin, N., ve Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. *Leisure Studies*, 39(1), 1-10.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper.
- Meijman, T. F., ve Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. Drenth, H. Thierry, ve C. J. de Wolff (Ed.), *Handbook of work and organizational psychology* (s. 5–33). Psychology Press.
- Mertel, B. (2020). *The Effects Of Service Quality and E-Service Quality On Customer Satisfaction, E-Satisfaction, Loyalty, E-Loyalty: A Study On Aviation Sector*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kadir Has Üniversitesi.
- Miller, N.P. ve Robinson, D.M. (1963), *Leisure Age: Its Challenge to Recreation*, Wadsworth, Belmont, CA.
- Mitchell, T. R. (1982). Motivation: New directions for theory, research, and practice. *Academy of management review*, 7(1), 80-88.
- Munusturlar, M. A., ve Munusturlar, S. (2016). Ciddi bir boş zaman etkinliği olarak fotoğrafçılık: Fotoğrafçıların kümeleme analizi ile sınıflandırılması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 12-24.
- Mutlu, İ. (2008). *Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma-Kayseri ili örneği*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Niğde Üniversitesi.
- Nash, J. B. (1953). *The Philosophy of Recreation and Leisure*. W. C. Brown.
- Nash, J. B. (1965). *Recreation: Pertinent Readings*. Guide Posts to the Future.
- Neulinger, J. (1974). *The Psychology of Leisure*. Charles C.Thomas, Springfield, IL.
- Newman, D. B., Tay, L., ve Diener, E. (2014). Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors. *Journal of happiness studies*. 15, 555-578.
- Nimrod, G. (2008). In Support of İnnovation Theory: Innovation in Activity Patterns and Life Satisfaction Among Recently Retired İndividuals. *Ageing and Society*. 28(6), 831–846.
- Oksay,A. (2005). *Çalışanlarda İş Tatmini: Sağlık Sektörü Üzerine Bir Araştırma*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Öner, R. (2021). ERG Teorisi ve Hedonik Tüketim Bağlamında Iphone 11'in Tanıtımının İncelenmesi. *İletişim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 62-78.
- Özdamar, K., (2010). *Paket Programlar ile İstatiksel Veri Analizi (Çok Değişkenli Analizler)*. Kaan Kitabevi
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.

- Özgür, V. (2020). *Aristoteles Etiğinde En Yüksek İyi Olarak Eudaimonia Kavramı Bağlamında Ahlak Eğitimi Yaklaşım*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Palazoğlu, B. (2021). *İşyeri rekreasyon uygulamalarının iyilik hali ve iş performansı üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- Perseus. (2024, Mayıs). [https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.04.0057%3Aalpha+letter%3D\\*s111%3Aentry+group%3D180%3Aentry%3Dsxlh%2F](https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.04.0057%3Aalpha+letter%3D*s111%3Aentry+group%3D180%3Aentry%3Dsxlh%2F) adresinden 2 Mayıs 2024 tarihinde alınmıştır.
- Peterson, C. (2008, 17, Haziran). Other people matter: Two examples. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-good-life/200806/other-people-matter-two-examples> 2 Mayıs 2024 tarihinde alınmıştır.
- Peterson, C., ve Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14(2), 143-147.
- Pieper, J. (2009). *Leisure: The basis of culture*. Ignatius Press.
- Ryan, R. (2009). Self determination theory and well being. *Social Psychology*, 84(822), 848.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- 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.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C. D., ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Sahranç, Ü. (2008). Bir Durumluk Akış Modeli: Stres Kontrolü, Genel Özyeterlik, Durumluk Kaygı, Yaşam Doyumu Ve Akış İlişkileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 122-144.
- Sekaran, U. (2006). *Research methods for business: Business research methodology*. Salemba Empat.
- Seligman, M. E. (2004, Şubat). *The new era of positive psychology*. [Video]. [https://www.ted.com/talks/martin\\_seligman\\_the\\_new\\_era\\_of\\_positive\\_psychology?language=tr](https://www.ted.com/talks/martin_seligman_the_new_era_of_positive_psychology?language=tr)
- Seligman, M. E. (2011). What is Well-Being? <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/learn/wellbeing> adresinden 20 Ocak 2024 tarihinde alınmıştır.
- Seligman, M. E., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction *American Psychological Association*. 55(1), 5.
- Sevil, T. (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikleri. S. Kocaekşi (Ed.), *Boş Zaman ve Rekreasyon* (s. 2-26) içinde. Anadolu Üniversitesi.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.

- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., ve Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and social psychology bulletin*, 30(4), 475-486.
- Shin, K. ve You, S. (2013). Leisure Type, Leisure Satisfaction and Adolescents' Psychological Wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7, pp 53-62 doi:10.1017/prp.2013.6
- Shivers, J. S., ve DeLisle, L. J. (1997). *The story of leisure: context, concepts and current controversy*. Human Kinetics.
- Shivers, J.S. (1967). *Principles and Practices of Recreational Services*. Macmillan.
- Shivers, J.S. (1981). *Leisure and Recreation Concepts: A Critical Analysis*. Allyn and Bacon.
- Shorey, P. (1889). The Timaeus of Plato. *The American Journal of Philology*, 10(1), 45-78.
- Simpson, S., ve Yoshioka, C. (1992). Recreation Perspective. *Leisure Studies*, 11, (219-231).
- Stebbins, R. A. (1980). "Amateur" and "Hobbyist" as Concepts For The Study of Leisure Problems. *Social Problems*, 27(4), 413-417.
- Stebbins, R. A. (2008). Right leisure: Serious, casual, or project-based?. *NeuroRehabilitation*, 23(4), 335-341.
- Stebbins, R.A. (1982), Serious leisure: A conceptual statement, *The Pacific Sociological Review*, 25(2), 251-272, April.
- Su, L., Swanson, S. R., ve Chen, X. (2016). The effects of perceived service quality on repurchase intentions and subjective well-being of Chinese tourists: The mediating role of relationship quality. *Tourism Management*, 52, 82-95.
- Su, L., Tang, B., ve Nawijn, J. (2020). Eudaimonic and hedonic well-being pattern changes: Intensity and activity. *Annals of Tourism Research*, 84, 103008.
- Şahbaz, R. P., ve Altınay, M. (2015). Türkiye'deki milli parkların rekreasyon faaliyetleri açısından değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3),125-135.
- Şeker, H., ve Gençdoğan, B. (2014). *Psikolojide ve Eğitimde Ölçme Aracı Geliştirme*. Nobel Yayıncılık.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenirlik ve Geçerlik*. Seçkin Yayıncılık.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Tian, H. B., Qiu, Y. J., Lin, Y. Q., Zhou, W. T., ve Fan, C. Y. (2020). The role of leisure satisfaction in serious leisure and subjective well-being: evidence from Chinese marathon runners. *Frontiers in Psychology*, 11, 581908.
- Toprak, M. (2018). Fotoğraf, Fotoğrafın Tanımı ve Fotoğraf Makineleri. H.T. Ünalın (Ed.) Temel Fotoğrafçılık (s. 3-17) içinde. Anadolu Üniversitesi.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. Routledge.
- Tureng, (2024). <https://tureng.com/tr/turkce-ingilizce> adresinden 20 Ocak 2024 tarihinde alınmıştır.
- Türk Dil Kurumu. (2023). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden 23 Ocak 2024 tarihinde alınmıştır.
- Türkiye Yazma Eserler Kurumu (2015). 20 Haziran 2023 tarihinde <https://kitapsifahanesi.yek.gov.tr/> web adresinden alınmıştır.
- Uçar, H. (2023). *Restoran Müşterilerinin Algıladıkları Deneyim Kalitesi, Memnuniyeti ve Davranışsal Niyetleri Arasındaki İlişkide İyi Oluşun Rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tez]. Mersin Üniversitesi.

- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2011). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. Detay Yayıncılık.
- VanderWeele, T. J., Trudel-Fitzgerald, C., Allin, P., Farrelly, C., Fletcher, G., Frederick, D. E., ve Kubzansky, L. D. (2020). Current recommendations on the selection of measures for well-being. *Preventive Medicine*, 133, 106004.
- Vapur, M. (2021). *Boş Zaman Katılımının Yaşam Kalitesine Etkisi: Boş Zaman Tatmini ve Algılanan Stresin Aracılık Rolü*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi.
- Voss, J. (1967). The definition of leisure. *Journal of Economic issues*, 1(1-2), 91-106.
- Watters, J. J., ve Ginns, I. S. (2000). Developing motivation to teach elementary science: Effect of collaborative and authentic learning practices in preservice education. *Journal of Science Teacher Education*, 11(4), 301-321.
- Woody, T. (1957). Leisure in the Light of History. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 313(1), 4-10.
- Wu, Y., Sun, J., Fan, F., Wang, X., ve Peng, Y. (2021). The influence of motivation, attitudes and obstacles for middle school students' participation in leisure activities on their leisure satisfaction in Southwest China. *Frontiers in Psychology*, 12, 758858. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758858>
- Yaman, B. (2023). *Öğretmenlerin Örgütsel Adalet Algıları İle Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85.
- Yerlisu Lapa, T., Serdar, E., Kaas, E. T., Çakır, V. O. ve Köse, E. (2020). Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 83-95.
- Yeşilyurt, C. (2019). *Rekreatif Bisikletçilerde, Motivasyon, Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaç Doyumu Arasındaki İlişkinin Analizi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Yılgin, A. (2021). *Rekreasyon Alanı Kullanımına İlişkin Katılım Engellerinin ve Motivasyonun Yaşam Becerisine Olan Etkisinin İncelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.

## EKLER

## Sayın Katılımcı,

Bu anket Mersin Üniversitesi, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı'nda yürütülen Yüksek Lisans tezinin bir parçasıdır. Çalışmanın amacı, fotoğrafçılıkla ilgilenen bireylerin boş zaman motivasyon faktörlerinin belirlenmesi ve belirlenen faktörlerin boş zaman memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve duygusal iyi oluş üzerindeki etkisini belirlemeye yöneliktir. **Bu araştırma en az 1 yıl ve üzeri fotoğrafçılıkla ilgilenen (iş amaçlı çekmeyen veya maddi kazanç amacı olmayan) bireyler üzerinde gerçekleştirilmektedir.** Yanıtlarınız tamamıyla akademik çalışma içerisinde yer alacak ve başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Katılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Mersin Üniversitesi – Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı Y.L. Öğrencisi

Mersin Üniversitesi - Turizm Fakültesi  
Rekreasyon Yönetimi Bölümü

En az 1 yıldır fotoğrafçılıkla ilgileniyor musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır

1. Sayın katılımcı aşağıdaki ifadeler **fotoğraf çekme motivasyonunuzun önemini** öğrenmeye yönelik ifadelerden oluşmaktadır. Doğru ve yanlış cevabın olmadığı bu ankette sizce en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

| [ 1 ] = Kesinlikle Katılmıyorum<br>[ 2 ] = Katılmıyorum<br>[ 3 ] = Ne katılıyorum ne katılmıyorum<br>[ 4 ] = Katılıyorum<br>[ 5 ] = Kesinlikle Katılıyorum<br>Kesinlikle Katılmıyorum → Kesinlikle Katılıyorum | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------------------------|-------------|------------------------|
| <b>Fotoğraf çekmek...</b>                                                                                                                                                                                      |                         |              |                                |             |                        |
| 1. Yeni şeyler keşfetmemi sağlar.                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 2. Bilgi birikimimin artmasına yardımcı olur.                                                                                                                                                                  | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 3. Yeni fikirleri keşfetmemi sağlar.                                                                                                                                                                           | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 4. Merakımı giderir.                                                                                                                                                                                           | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 5. Etrafımda olan bitenler hakkında bilgi edinmeme yardımcı olur.                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 6. Yaratıcı olmamı sağlar.                                                                                                                                                                                     | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 7. Hayal gücümü kullanmama yardımcı olur.                                                                                                                                                                      | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 8. Kendimi tanımamı sağlar.                                                                                                                                                                                    | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 9. Fiziksel formumu geliştirmemi sağlar.                                                                                                                                                                       | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 10. Fiziksel formumu korumama yardımcı olur.                                                                                                                                                                   | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 11. Fiziksel beceri ve kabiliyetler geliştirmemi sağlar.                                                                                                                                                       | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 12. Fiziksel yeteneklerimi kullanmama yardımcı olur.                                                                                                                                                           | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 13. Kabiliyetimi sınar.                                                                                                                                                                                        | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 14. Bu konuda ustalaşmaktan keyif almamı sağlar.                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 15. Neler becerebildiğimi gösterir.                                                                                                                                                                            | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 16. Diğer insanlarla vakit geçirmemi sağlar.                                                                                                                                                                   | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 17. Diğer insanlarla arkadaş olmamı sağlar.                                                                                                                                                                    | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 18. Diğer insanlarla etkileşime girmeme yardımcı olur.                                                                                                                                                         | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 19. Yeni ve farklı insanlarla tanışmama katkı sağlar.                                                                                                                                                          | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 20. Çevremden takdir göreceğimi düşündürür.                                                                                                                                                                    | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |

|                                                                                            |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 21. Diğer insanları etkilememi sağlar.                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Başkalarının saygısını kazanmama yardımcı olur.                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Duygularımı, düşüncelerimi ve fiziksel becerilerimi diğer insanlara göstermemi sağlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Fiziksel olarak rahatlatır.                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Stres ve gerginliği atmama yardımcı olur.                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Zihinsel olarak rahatlatır.                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Dinlendirir.                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Günlük yaşamdaki koşuşturmacadan ve telaştan uzaklaştırır.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Bazen yalnız kalmayı sevmemi sağlar.                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Sakin bir ortamda bulunmama yardımcı olur.                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Kalabalık yerlerden kaçmama yardımcı olur.                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Zamanımı düzenlememe katkı sağlar.                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

2. Sayın katılımcı aşağıdaki ifadeler **fotoğraf çekme etkinliğinden memnuniyetinizi ölçmeye yönelik unsurları** öğrenmeye yönelik ifadelerden oluşmaktadır. Lütfen size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

|                                                                                                                                                                                                                       |                         |              |                              |             |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------------|-------------|------------------------|
| [ 1 ] = Kesinlikle Katılmıyorum<br>[ 2 ] = Katılmıyorum<br>[ 3 ] = Ne katılıyor ne katılmıyorum<br>[ 4 ] = Katılıyorum<br>[ 5 ] = Kesinlikle katılıyorum<br><br>Kesinlikle Katılmıyorum —————> Kesinlikle Katılıyorum | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Ne katılıyor ne katılmıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
| 1. Fotoğraf çekmekten memnunum.                                                                                                                                                                                       | 1                       | 2            | 3                            | 4           | 5                      |
| 2. Fotoğraf çekmekten gerçekten hoşlanırım.                                                                                                                                                                           | 1                       | 2            | 3                            | 4           | 5                      |
| 3. Fotoğraf çekerken keyif alırım.                                                                                                                                                                                    | 1                       | 2            | 3                            | 4           | 5                      |
| 4. Fotoğraf çekerken beklediklerimin karşılığını alırım.                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                            | 4           | 5                      |
| 5. Fotoğraf çekmenin beklediğimden daha eğlenceli bir aktivite olduğunu düşünürüm.                                                                                                                                    | 1                       | 2            | 3                            | 4           | 5                      |

3. Sayın katılımcı aşağıdaki ifadeler **fotoğraf çekme deneyiminin duygusal iyi oluşunuz üzerindeki etkisini** öğrenmeye yönelik ifadelerden oluşmaktadır. Lütfen size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

|                                                                                                                                                                                                                       |                         |              |                              |             |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------------|-------------|------------------------|
| [ 1 ] = Kesinlikle Katılmıyorum<br>[ 2 ] = Katılmıyorum<br>[ 3 ] = Ne katılıyor ne katılmıyorum<br>[ 4 ] = Katılıyorum<br>[ 5 ] = Kesinlikle katılıyorum<br><br>Kesinlikle Katılmıyorum —————> Kesinlikle Katılıyorum | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Ne katılıyor ne katılmıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
| <b>Fotoğrafçılıkla ilgilendiğim için...</b>                                                                                                                                                                           |                         |              |                              |             |                        |
| 1. Genellikle çok mutlu olduğumu düşünürüm.                                                                                                                                                                           | 1                       | 2            | 3                            | 4           | 5                      |
| 2. Yaşıtlarımın çoğuna kıyasla kendimi daha mutlu görürüm.                                                                                                                                                            | 1                       | 2            | 3                            | 4           | 5                      |
| 3. Hayattan keyif alırım.                                                                                                                                                                                             | 1                       | 2            | 3                            | 4           | 5                      |
| 4. Birçok açıdan hayatımın kafamdaki ideale yakın olduğunu düşünürüm.                                                                                                                                                 | 1                       | 2            | 3                            | 4           | 5                      |
| 5. Hayatımdan memnunum.                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                            | 4           | 5                      |

4. Sayın katılımcı aşağıdaki ifadeler **fotoğraf çekme deneyiminin psikolojik iyi oluşunuz üzerindeki etkisini** öğrenmeye yönelik ifadelerden oluşmaktadır. Lütfen size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

|                                                                                                                                                                                                              |                         |              |                                |             |                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------------------------|-------------|------------------------|
| [ 1 ] = Kesinlikle Katılmıyorum<br>[ 2 ] = Katılmıyorum<br>[ 3 ] = Ne katılıyor ne katılmıyorum<br>[ 4 ] = Katılıyorum<br>[ 5 ] = Kesinlikle katılıyorum<br>Kesinlikle Katılmıyorum → Kesinlikle Katılıyorum | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Ne katılıyorum ne katılmıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
| 1. Fotoğraf çekmemin daha anlamlı ve amaçlı bir hayat yaşamama katkı sağladığını düşünüyorum.                                                                                                                | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 2. Fotoğraf çekmemin, sosyal ilişkilerime destekleyici katkı sağladığını düşünüyorum.                                                                                                                        | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 3. Fotoğraf çekmemin, gündelik aktivitelerime olan ilgimi arttırdığını düşünüyorum.                                                                                                                          | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 4. Fotoğraf çekmemin, başkalarını mutlu etmeme ve başkalarına iyi hissettirmeme katkı sağladığını düşünüyorum.                                                                                               | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 5. Fotoğraf çekmemin, kendimi yetenekli ve yetkin hissetmemi sağladığını düşünüyorum.                                                                                                                        | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 6. Fotoğraf çekmek, bana iyi biri olduğumu ve iyi bir hayat yaşadığımı düşündürüyor.                                                                                                                         | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 7. Fotoğraf çekmek, geleceğe daha iyimser bakmamı sağladı.                                                                                                                                                   | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |
| 8. Fotoğraf çekmemin insanların bana saygı duymasını arttırdığını düşünüyorum.                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                              | 4           | 5                      |

| 5. Demografik Sorular |                                                                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-Cinsiyetiniz:       | ( ) Kadın ( ) Erkek                                                                               |
| 2-Yaşınız:            | ( ) 18-24 ( ) 25-34 ( ) 35-44 ( ) 45-54 ( ) 55-64 ( ) 65+                                         |
| 3-Medeni Durumunuz:   | ( ) Bekar ( ) Evli                                                                                |
| 4-Eğitim Durumunuz:   | ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Ön Lisans<br>( ) Lisans ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora       |
| 5-Çalışma Durumunuz:  | ( ) Kamu ( ) Özel ( ) Öğrenci ( ) Emekli ( ) Çalışmıyorum                                         |
| 6-Gelir Düzeyiniz:    | ( ) 17.002 TL veya altı ( ) 17.003- 34.000 TL<br>( ) 34.001 – 51.000 TL<br>( ) 51.001TL veya üstü |

**ANKETE KATILIMINIZ İÇİN ÇOK TEŞEKKÜR EDERİZ.**

# SERBEST ZAMAN MOTİVASYONU, SERBEST ZAMAN MEMNUNİYETİ VE İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ: FOTOĞRAFÇILIK İLE İLGİLENEN BİREYLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

## ORJİNALLİK RAPORU

|                   |                     |            |                  |
|-------------------|---------------------|------------|------------------|
| % <b>11</b>       | % <b>9</b>          | % <b>5</b> | % <b>3</b>       |
| BENZERLİK ENDEKSİ | İNTERNET KAYNAKLARI | YAYINLAR   | ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ |

## BİRİNCİL KAYNAKLAR

|          |                                                                                                              |             |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>1</b> | <b>acikerisim.mersin.edu.tr</b><br>İnternet Kaynağı                                                          | % <b>2</b>  |
| <b>2</b> | <b>dergipark.org.tr</b><br>İnternet Kaynağı                                                                  | % <b>1</b>  |
| <b>3</b> | <b>acikbilim.yok.gov.tr</b><br>İnternet Kaynağı                                                              | % <b>1</b>  |
| <b>4</b> | <b>www.joghat.org</b><br>İnternet Kaynağı                                                                    | % <b>1</b>  |
| <b>5</b> | <b>www.researchgate.net</b><br>İnternet Kaynağı                                                              | % <b>1</b>  |
| <b>6</b> | <b>Submitted to Aksaray Aniversitesi</b><br>Öğrenci Ödevi                                                    | <% <b>1</b> |
| <b>7</b> | <b>Submitted to The Scientific &amp; Technological Research Council of Turkey (TUBITAK)</b><br>Öğrenci Ödevi | <% <b>1</b> |
| <b>8</b> | <b>Kirova, Selim. "İş yaşamı ile boş zaman ve tatil tercihleri ilişkisi", Dokuz Eylül Üniversitesi</b>       | <% <b>1</b> |

## ÖZGEÇMİŞ

**ADI VE SOYADI** :

**DOĞUM TARİHİ** :

**E-MAİL** :

**ÖĞRENİM DURUMU** :

| DERECE        | ANABİLİM DALI/<br>BÖLÜM/PROGRAM   | ÜNİVERSİTE          | YIL       |
|---------------|-----------------------------------|---------------------|-----------|
| Lisans        | Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik | Mersin Üniversitesi | 2010-2017 |
| Lisans        | Arkeoloji                         | Mersin Üniversitesi | 2022-     |
| Yüksek Lisans | Rekreasyon Yönetimi               | Mersin Üniversitesi | 2021-2024 |

## ESERLER

Kale, A., Uygun, E. ve Akmaz, A. (2022, 25, Kasım). İhtiyaçlar ve Rekreasyon İlişkisinin İncelenmesi. [Sözlü Sunum]. Büyük Zafer'in 100. Yılı Anısına 4. Uluslararası Türk Dünyası Eğitim Bilimleri ve Sosyal Bilimler Kongresi, Antalya, Türkiye.