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

REKREASYONEL AKTİVİTELERE KATILAN BİREYLERİN SERBEST ZAMANDA ALGILADIKLARI ÖZGÜRLÜK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ: ANTALYA İLİ ÖRNEĞİ

TURAN BALABAN

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ AJLAN SAÇ

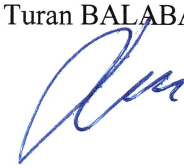
EDİRNE 2020

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
DOĞRULUK BEYANI

Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında, tüm verilerin bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini, kullanılan verilerde tahrifat yapılmadığını, tezin akademik ve etik kurallara uygun olarak yazıldığını, kullanılan tüm literatür bilgilerinin bilimsel normlara uygun bir şekilde kaynak gösterilerek ilgili tezde yer aldığını ve bu tezin tamamı ya da herhangi bir bölümünün daha önceden Trakya Üniversitesi ya da farklı bir üniversitede tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

07/08/2020

Turan BALABAN



Tezin Adı: Rekreasyonel Aktivitelere Katılan Bireylerin Serbest Zamanda Algıladıkları Özgürlük Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Antalya İli Örneği

Hazırlayan: Turan BALABAN

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi ve bazı demografik özelliklere göre karşılaştırılmasıdır. Çalışmanın evrenini Antalya ilinde bulunan bireyler oluştururken, örneklem grubunu ise düzenli olarak serbest zaman etkinliklerine katılan bireyler içerisinden kolayda örneklem metodu ile seçilen, 548 erkek ($Ort_{yaş}$=33.78 ± 9.57 yıl) ve 439 kadın ($Ort_{yaş}$=31.75 ± 9.71 yıl) olmak üzere 987 ($Ort_{yaş}$=32.88 ± 9.68 yıl) gönüllü birey oluşturmuştur.

Araştırmada kişisel bilgi formu, Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde istatistiki yöntem olarak; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; bağımsız örneklemler için t-testi, ANOVA ve Pearson korelasyon testleri kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis değerleri ve Levene testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır.

Bulgulara göre katılımcıların serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeyinin yüksek olduğu, her iki ölçeğin de demografik değişkenlere göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Serbest zaman imkânı bulan ve bu zamanlarını değerlendirirken güçlük çekmeyen, eğitim durumu ve refah düzeyi yüksek, haftalık fiziksel aktivitelere düzenli katılan ve herhangi bir spor kulübüne üye olan bireylerin SZAÖÖ ve YDÖ toplam ortalama puanları diğerlerine oranla anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Sonuç olarak, Antalya'daki halkın rekreasyonel etkinliklere katılımın yoğun, algılanan özgürlüğün yüksek olduğu ve serbest zamanda algılanan özgürlüğün yaşam kalitesini pozitif yönde orta düzeyde etkilediği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Algılanan Özgürlük, Yaşam Doyumu, Antalya, Serbest Zaman.

Name of Thesis: The Determination Of The Relationship Between The Perceived Freedom Levels At The Free Time And Life Satisfactions of The Individuals Participated In Recreational Activities: A Case Of Antalya Province

Prepared by: Turan BALABAN

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the level of freedom and life satisfaction perceived by individuals who participate in leisure activities and compare them according to some demographic information. While the population of the study was composed of individuals in the province of Antalya, the sample group consisted of 987 volunteer individuals, 548 men (Avg_{age} =33.78 ± 9.57) and 439 (Avg_{age}=31.75 ± 9.71) women, who were selected by the sampling method among the individuals who regularly participate in free time activities.

In the research, the personal information form was designed to define the demographic information of the participants, Scale of Perceived Freedom in Free Time (SPFFT) and Scale of Life Satisfaction (SLS) methods were used. Analyzing the obtained data statistically; frequency, arithmetic mean, standard deviation; In addition, t-test, ANOVA and Pearson correlation tests were used for independent samples. Skewness and Kurtosis values and Levene test results were examined in order to apply parametric tests in the analysis phase of the data and decisions were made in accordance with these values. In order to determine the reliability of the scales, the Cronbach Alpha coefficient was calculated.

According to the outcome of these datas, it was determined that the participants' level of freedom perceived in free time was high scores and there were significant differences between both scales and demographic variables. SPFFT and SLS total average scores of individuals who have free time and do not have difficulty in evaluating their time, have high educational status and high level of welfare, regularly attend weekly physical activities and are members of any sports club are significantly higher than others.

As a result, it can be said that the awareness of the public in the culture of recreation and physical activity in Antalya, the density of the participation of the people in the activities, the level of freedom perceived by the people, and the freedom they perceive in free time affects the quality of life positively and moderately.

Keywords: Perceived Freedom, Life Satisfaction, Antalya, Free Time.

ÖNSÖZ

Çalışmamın her aşamasında desteğini her zaman hissetttiğim danışman hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Ajlan SAÇ'a, Değerli hocamız Prof. Dr. Hakan TUNA'ya, lisansüstü eğitimim süresince bana katkı sağlayan hocalarımdan sayın Dr. Öğr. Üyesi Murat ÖZMADEN ve Dr. Öğr. Üyesi Yasin YILDIZ'a, kardeşim Kırkpınar Başpehlivanı Sayın İsmail BALABAN'a ve aileme teşekkür ederim. Aynı zamanda bu çalışmaya zamanlarını ayırıp ölçme araçlarını dolduran Antalyalı katılımcılara şükranlarımı sunarım.

Turan BALABAN

EDİRNE 2020

İÇİNDEKİLER LİSTESİ

ÖZET ..... **i**
ABSTRACT ..... **ii**
ÖNSÖZ ..... **iii**
İÇİNDEKİLER LİSTESİ ..... **iv**
KISALTMALAR LİSTESİ ..... **vi**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vii**
BİRİNCİ BÖLÜM **1**
GİRİŞ **1**
PROBLEM 3
AMAÇ 3
SAYILTILAR 3
SINIRLILIKLAR 4
İKİNCİ BÖLÜM **5**
1. GENEL BİLGİLER **5**
1.1. Serbest Zaman Kavramı 5
1.2. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Kavramı 7
1.3. Yaşam Doyumu Kavramı 9
1.4. Yaşam Doyumu ve Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük ile ilgili Araştırmalar 10
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM **15**
2. MATERYAL VE METOT **15**
2.1. Araştırma Grubu 15
2.2. Veri Toplama Araçları 15
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu 15
2.2.2. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ) 15
2.2.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) 16
2.3. Verilerin Toplanması 16
2.4. Verilerin Analizi 16
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM **18**
3. BULGULAR **18**
3.1. Ölçek Puanlarının Dağılımı 18

BEŞİNCİ BÖLÜM 26
4. TARTIŞMA VE SONUÇ 26
ALTINCI BÖLÜM 34
5. ÖNERİLER 34
KAYNAKLAR 35
EKLER 45

KISALTMALAR LİSTESİ

SZAÖÖ	Serebest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği
YDÖ	Yaşam Doyum Ölçeği

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı 18

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları..... 19

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları..... 20

Tablo 4. Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları..... 20

Tablo 5. Katılımcıların Kulüplere Üyelik Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları 21

Tablo 6. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları 21

Tablo 7. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları..... 22

Tablo 8. Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları..... 23

Tablo 9. Katılımcıların Refah Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları 23

Tablo 10. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları 24

Tablo 11. Katılımcıların Serbest Zamanı Değerlendirme Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları..... 24

Tablo 12. Katılımcıların Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları..... 25

Tablo 13. SZAÖÖ ile YDÖ ve HAÖ Arasındaki İlişki 25

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanoğlu, yaratılışından günümüze geçen süre içerisinde ve sonrasında da yaşamıyla ilgili genel amaçları içerisinde, bir nev'i yaşam felsefesinde özgür olmayı amaçlamaktadır. Bu amaçla yaşayan bireyler, özgürlük algısının ne demek olduğunu deneyimleyerek öğrenmekle beraber; sosyal yaşamdaki özgürlüğün sadece bireysel değil, topumsal birtakım normlara uymaktan geçtiğini bilmektedir. Bu bağlamda özgürlük kavramı içerisinde fizyolojik, sosyolojik ihtiyaçlarla birlikte, çalışmamıza konu olan kendini gerçekleştirme basamağı olarak adlandırılan rekreasyonun (Torkilsen, 2012), serbest zaman faaliyet alanı içerisinde de göstermektedir.

Kavramsal açıdan bakıldığında serbest zaman, fiziksel etkinlikler öncelikli olmakla beraber turizm, sanat, sosyal ve kültürel etkinlikleri içeren bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Aitchison, 2003; Güngörmüş, vd., 2014; Gürbüz, 2017). Neulinger (1981), özgürlük algısının serbest zamanın en önemli değişkeni olduğunu savunmuştur. Algılanan özgürlüğü "bireyin yaptığını istemesi ve kendisi tarafından yaptığını tercih etmesi ve sonucunda hissettiği ruh hali" olarak tanımlamıştır. Bu açıdan bakıldığında, birey çalışma zamanındaki özgürlüğün faydasını etkili bir biçimde göstermekte ve çıktı olarak verim elde ettiği gözlenmektedir. Bu çıktının sonucunda bireysel ve toplumsal olarak bir gelişim yaşanmaktadır. Yapılan birçok araştırmada olduğu gibi Hamer vd. (2002) yaptıkları çalışmada, bireylerin serbest zamanlar içerisinde yaptıkları egzersizlerin fiziksel ve psikolojik problemleri aşmada, ayrıca yaşam kalitesinin de yükselmesinde yardımcı olduğunu vurgulamışlardır.

Serbest zamanlardaki özgürlük algısının ise, aktivitelerden optimum düzeyde faydası izlenmekte ve birey bu aktivitelerde ögürlük algısının verdiği hazla birtakım doyumlar elde etmektedir. Doğan vd. (2019) çalışmalarında, serbest zamanın pozitif etkilerinin, özelde bireye

hitap etse de; genel çerçevede tüm toplumu etkilediğini bildirmişlerdir. Bireysel özgürlük alanı içerisinde elde edilen doyumların toplumsal olarak da faydası oldukça önemlidir.

Antalya'nın coğrafyası gereği doğa sporlarına uygun olması ve son zamanlarda doğa sporları trendinin giderek artması, bireylerin rekreatif sporlar içinde katılmayı arzuladıkları ikinci öncelikli spor etkinliği türü olmasına sebep olmuştur. Bunun yanında diğer rekreatif spor aktiviteleri için de oldukça avantajlı fırsatlar vardır. Antalya şehir merkezindeki parklarda Antalya Büyükşehir Belediyesi ve alt belediyeler; Muratpaşa Belediyesi, Konyaaltı Belediyesi, Kepez Belediyesi her gün sabah-akşam düzenli olarak halka açık, ücretsiz, 365 gün spor danışmanları eşliğinde rekreatif spor fırsatı sunmaktadır. Bununla beraber, dans okulları, fitness merkezleri açısından oldukça avantajlı bir alt yapı vardır. Şehir merkezinden denize giriliyor olması, yüzme başta olmak üzere bireylerin diğer su sporları açısından avantajlı olmasını da sağlamaktadır. Dolayısıyla bireylerin ücretli veya ücretsiz ulaşabilecekleri rekreatif spor talebi oldukça fazladır. Bu durum katılımcılar için çeşitlilik sunarken, bilinçli seçme şansını da vermektedir (Ardahan, 2013).

Antalya ilinin tarihsel, kültürel, turizm ve birçok değişkenler içerisinde değerleri ülkemiz açısından çok önemli noktadadır. Bu açıdan bakıldığına 2019 verilerine göre, yaklaşık 15 milyonun üzerinde turist ağırlayan (Turizmdatabank, 2019) büyükşehrimiz içerisinde TÜİK verilerine göre ise 2,5 milyona yakın birey yaşamaktadır. Bu yüksek sayı yoğunluğuna ulaşan dünya turizm şehirleri arasında olan Antalya'da yaşayan halkın serbest zaman etkinliklerine yönelik bakışaçıları ve katılım düzeylerinin araşrtırılması oldukça önemlidir.

Bu bilgilerden hareketle, serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılan bireylerin serbest zamanlarında algılanan özgürlük ve yaşam doyum düzeylerinin incelenerek, bazı demografik özelliklere göre karşılaştırılması çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

PROBLEM

Antalya il merkezinde, serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ve yaşam doyum düzeyleri nelerdir?

AMAÇ

Bu çalışmada Antalya il merkezinde rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin, serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeylerinin belirlenmesi ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda çalışma Antalya ili çevre özelliklerinin incelenmesi, taleplere yönelik rekreasyon hizmetlerin programlanması ve rekreasyon hizmetlerinde kaliteyi arttırmak ve bu doğrultuda insanların yaşam memnuniyetlerini arttırmaya yönelik tespitler yaparak; yaşam doyum seviyelerini yükseltmek için öneriler sunmak amacıyla yapılmıştır.

SAYILTILAR

- Araştırmaya katılan bireylerin, evreni belirgin özellikleriyle yansıttığı; verdikleri bilgileri doğru yansıttıkları ve araştırmaya gönüllü olarak katılım gösterdikleri varsayılmıştır.
- Araştırma kapsamında toplanan tüm verilerin gerçeği yansıttığı varsayılmaktadır.
- Serbest zaman ve boş zaman kavramı eş anlamlı olarak kullanılmıştır.
- Araştırmada ölçme aracı olarak kullanılan “Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği” ve “Yaşam Doyum Ölçeği”nin geçerlik ve güvenirlik çalışmasının daha önce farklı çalışmalarda yapılmış ve araştırmanın amacına uygun yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.

SINIRLILIKLAR

- Araştırma Antalya ilinde rekreasyonel etkinliklere katılan bireyler ile sınırlıdır.
- Araştırma 01.05.2019-07.08.2019 tarihleri arasında toplanan veriler ile sınırlıdır.
- Araştırma sonuçları, literatür taraması sonucunda alan yazınında ulaşabilen bilgiler ve yaşları 18-87 arasında değişen 987 kişiden elde edilen verilerin analizi ve yorumlanması ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Serbest Zaman Kavramı

Literatür incelendiğinde serbest zaman kavramı ile ilgili oldukça fazla tanıma rastlamak mümkündür. Tanımlar incelendiğinde, araştırmacılar bu kavramı farklı açılardan ele alarak açıkladığı, ancak kelimenin ne olduğuna ilişkin üzerinde açıkça fikirbirliği oluşmadığı görülmüşür. Her ne kadar tanımlanan kelime hakkında fikirbirliği olmasa da; anlamsal açıdan hemen hemen tüm tanımların aynı sonuca çıktığı görülmektedir. (Demir ve Demir, 2014), dolayısıyla serbest zaman çalışmalarının disiplinlerarası bir yaklaşımla ve bunların felsefi boyutunun sonuçlarıyla değerlendirilme ve incelenmesi gerekliliği önemli bir durum oluşturduğunu ve serbest zaman kavramının, çalışmanın bir sonucu ve onun tamamlayıcısı olarak ortaya çıktığını dile getirmiştir.

Ülkemizde araştırmacılar, bu kavramı sıkça "serbest zaman" (Abadan, 1961; Gürbüz ve Henderson, 2014; Gökçe, 2008; Gökçe ve Orhan, 2011), "boş zaman" (Kılbaş, 2001; Karaküçük, 2005; Demir ve Demir, 2006) veya "özgür zaman" (Güler, 1978; Gökçe, 1984) olarak tanımlamaktadırlar. Çalışmamızda bu kavram "serbest zaman" olarak nitelendirilecektir.

Tanımlar içerisinde genel olarak değerlendirme yapan Mull vd. (1997), serbest zamanı; bireyin hayatını devam ettirebilmek için zorunlu işlerinden artan zaman dilimi olduğunu ifade etmiştir.

Yumuk (2019) serbest zamanın ülkemizde ve dünyada iş dışı yaşamın önem kazanması ile birlikte gündemde ve akademik alanda önemli bir araştırma alanı olarak hak ettiği yeri son yıllarda aldığını belirtmektedir. Bu açıdan bakıldığında, serbest zaman çalışan bireyler açısından önemlidir. Serbest zaman, temel ihtiyaçlar için birtakım engellerden aşıp özgürlüğe geçme,

zorluklardan kurtulma, iş ve bazı sosyal sorumluluklar yerine getirildikten sonra kalan yaşam dilimini ifade etmektedir (Haller vd., 2013; Hemingway, 1996; Torkildsen, 2005). Yani "bireyin işe ve işle ilgili sorumluluklar, kendisi ve ailesinin bakımına ayırdığı zamanın dışında kalan zaman" (Müştigil, 1993) olarak tanımlanmaktadır.

İş karşıtı kavram olarak tanımlanan serbest zaman bir özgürlük algısı temelini oluşturması bakımından "temelde bireyin özgür olduğu, özgürce seçebildiği" (Parr ve Lashua, 2004); "bireyin istediği şeyleri yapmak üzere, işyerinin uzağında geçirdiği" (Zelinski 2004) zaman dilimi olarak ifade edilmektedir. Aslında iş karşıtı ifadesi burada iş yapıldıktan sonra kalan zaman diliminin bir ödül olduğu vurgusudur. Serbest zaman işin ödülüdür.

Günümüzde bireyler, iş baskısından kurtulmak ve kendilerini yenilemek ve güçlendirmek ve daha iyi hissetmek için bazı stratejiler oluşturarak serbest zamanlara önem vermektedir (Eskiler vd., 2019). Serbest zaman sadece çalışan için verilmiş bir hak değil tüm insanlara sunulmuş bir armağandır. Ancak bireyler için oldukça önemli olan bu zaman diliminin kaliteli bir şekilde değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda bireyler için, serbest zaman farkındalığının oluşması bir eğitimle olmalı fikri benimsenmelidir.

Serbest zamanlarda pasif bir yaşam değil aksine aktif bir etkinlik içerisinde olunduğunda bireylerin tüm yaşantısına bir anlam geleceği ve hayatı daha kaliteli yaşayacağı araştırmacılar tarafından önerilmektedir (Veblen, 1899; Broadhurst, 2001; Gürbüz, 2006). Şöyle ki; Veblen (1899) tembelliğin tam tersi bir kavram olarak nitelendirdiği serbest zamanın, uzun süreli dinlenmenin aksine bir faaliyeti gerektirdiğinden bahsetmektedir. Gürbüz ise serbest zamanın fonksiyonları konusunda sadece bu zaman diliminde dinlenmenin bir fonksiyon olmadığı ayrıca eğlenmek ve gelişim fonksiyonları (Gürbüz, 2006) bulunduğunu ifade etmiştir.

Araştırmacıların yaptıkları çalışmalar incelendiğinde serbest zamanın, tüm zorunluluklardan kurtulunan bir zaman dilimi içerisinde özgürce seçilecek ve keyif alınan etkinliklere (aktif/pasif) dayalı bir zaman dilimi olduğu görülmektedir.

1.2. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Kavramı

Özgürlük kavramının insanoğlunun varoluşundan itibaren gerek uygulama alanlarında gerekse resimli ve yazılı kaynaklarda sıklıkla kullanıldığını görmekteyiz. Bireyin özgür olma hissi hemen hemen her dönemde üzerinde durduğu; şiirleştirdiği, hikâye ve romanlarında özlemini duyduğu bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyler özgürlük algılarında değişik duygular beslediği ve her bireyin özgürlük algısının farklı olduğu aşikârdır. Şöyle ki; bazı insanlar uçmayı özgürlük olarak betimlerken; bazıları ise sakin bir yerde kendiyle kalmayı, bazıları ise okyanuslara açılmayı, uzaya gitmeyi özgürlük algısı olarak görmektedir. Özgürlük algısının bireyler içerisinde değişken ve sınırsız olacağı net olarak görülmektedir. Bu algı içerisinde sadece haz almak değil; aynı zamanda ise tehlikeli içerikler de barındırmaktadır. Özgürlükte birçok risk de vardır. Bireylerin mutluluk ve memnuniyet elde etmek için yaptıkları boş zaman etkinlikleri hayatlarının her döneminde son derece önemlidir (Özmaden, 2019).

Onat (2018), "özgürlük tıpkı akıl gibi insanın varoluşu ile ilgilidir. Daha açık bir ifadeyle, insan olmak akıllı ve özgür olmak demektir. Bu bakımdan özgürlük insanın özünde "çekirdek" halinde var olan bir gerçekliktir; her insanın biricik ve özgün olması kök özgürlük algısının da bireye özgü olmasını beraberinde getirmektedir. Özgürlük algısı kendilik bilincine, içinde yetiştiğimiz sosyo-kültürel ortama, eğitim düzeyimize ve bilgi birikimine göre farklılaşmaktadır. Özgürlükle ilgili anlayış farkına ve yorumlara dayalı savrulmalar özgürlüğün varoluşsal boyutunun ne kadar derin olduğunu" dile getirmiştir.

Bregha (1980)'ya göre, özgürlüğün haz ve tehlikeleri; bireylerin çocukluktaki oyun oynadığı zamanlara bağlıdır. Oyunların eğitimle birleştiği noktada bazı engellerle karşılaştığında; bireyler bu duruma karşı çıkma veya isyan tutumu sergilediği bazılarının ise uyum sağladığını

vurgulamaktadır. Bu açıdan bakıldığında; bireylerin özgürlük algılarındaki değişim süreci oyunların eğitim sürecindeki yorumlanmasıyla birlikte özgürlüğün eğitimsel bir yolla uygulanabilir ve gerçeğe dönüştürülebilir olması durumu olarak ortaya çıkabilir.

Ayrıca bireyin özgürlük algısı, toplumsal çerçevede de kabul görmesi gerekmektedir. Herhangi bir bireyin özgürlük alanı, başkası için engel teşkil etmemeli ve toplumsal normlarla da örtüşmelidir. Çünkü insan toplumsal çevrede yaşayan ve toplum kurallarına bağlı bir şekilde hayatını devam ettiren bir varlıktır.

Bireyler için özgürlüğün ortaya çıkmasında serbest zamanların büyük bir önemi vardır. Çünkü birey, özgürce seçebileceği ve doyum alacağı bir aktiviteyle uğraşma şansına serbest zamanlarında imkân sağlamaktadır.

Serbest zamanda yapılan etkinlikler hissedilebilir bir özgürlük imkânı sunmaktadır. Bunun nedeni, rekreatif aktivitelerin önemli bir özelliğinin aktivite katılımcılarının algıladıkları özgürlük hissidir ve algılanan özgürlük kavramının sosyolojik ve psikolojik yapısı birçok serbest zaman teorisinin üzerine kurulduğu bir sütun olarak kabul edilmektedir (Mannell, Zuzanek ve Larson, 1988). Neulinger (1974), algılanan özgürlük, motivasyon ve hedefin, serbest zamanın olumlu ya da ileri seviyede algılanmasını sağlayan; serbest zamanı taşıyan üç ayak olduğunu ifade etmektedir. Harper (1986) ise algılanan özgürlük kavramını, seçim özgürlüğü olarak belirterek; bireyin davranışı üzerinde kısıtlayıcılar olmaksızın yürütülen eylem şeklinde açıklamıştır.

Yine Neulinger (1981) algılanan özgürlüğün yegane temel kriterinin, bireyin serbest zamanları içerisinde isteyerek ve kendi seçimiyle, aktiviteye katılım hissi vermesi olduğuna dikkat çekmektedir. Ağyar (2013)'a göre algılanan özgürlük; "bireylerin kendi tercihleriyle katıldığı serbest zaman etkinlikleri hakkındaki algılarını ifade eden bilişsel özellikteki güdüsel bir yapıdır". Iso-ahola (1980) ise, etkili bir serbest zaman için önemli iki şartın özgürlük algısı ve içsel motivasyon olduğunu ve burada en önemli şartın ise özgürlük algısı olduğunu belirtmiştir.

Harris (2005)'e göre serbest zaman bir özgürlük alanıdır, bireyin seçme hakkını ve kendini ifade etmesini ya da zevk alma veya memnuniyet durumunu ifade etmektedir.

Bu açıdan bakıldığında, özgürlük kavramı tamamen izafi bir olgudur ve birçok değişken tarafından etkilenebilmektedir. Literatürde algılanan özgürlük kavramı farklı kültürler, farklı yaş grupları, cinsiyetler arası durumlar, belirli hastalıklar ve alışkanlıklar açısından incelenmiştir (Yumuk, 2019).

Janke vd. (2010), yetişkinlik süresince yaşam deneyimlerinin serbest zaman algısı üzerindeki rolünü araştırdığı çalışmasında, yetişkinlerin hayatlarında gerçekleşen olayların hem serbest zaman tutumunda hem de serbest zamanda algılanan özgürlükte dalgalanmalara sebep olduğunu belirlemiştir. Wu vd. (2010), aile üyelerinin serbest zaman tutum, doyum ve serbest zamanda algılanan özgürlükleri üzerine yaptığı çalışma sonucunda, bireylerin serbest zaman bilgileri ve ilgi alanlarının farklılıkları dahi olsa da benzer seviyelerde haz ve serbest zamanda elde edilen kontrol hissettiklerini bildirmiştir.

1.3. Yaşam Doyumu Kavramı

Doyum kavramı, insan ihtiyaçlarının bilinçli ya da bilinçsiz olarak tamamlanma durumu olarak (Wang vd., 2008) tanımlanırken; yaşam doyumu ise, sadece spesifik bir duruma ilişkin olmayan, bireyin tüm yaşamındaki doyum anlaşılmaktadır. Yaşam doyumu, hayatın önemli alanlarında ihtiyaçlarının, amaçlarının ve dileklerinin ne kadar iyi karşılandığı ile ilgilidir (Frisch, 2005). Yaşam doyumu, "mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini" ifade etmekte (Vara, 1999) günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olması (Aksaray vd., 1998) anlamını taşımaktadır.

Başka bir tanımda ise, kişinin genel hayat durumundan hâlihazırda mutlu ya da memnun olma derecesi olarak tanımlanmaktadır (Lemon vd., 1972). Yani yaşam doyumu, bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde bireyin tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Stegman, 2010). Genel olarak

bakıldığında yaşam doyumu bireyin kendisi ve hayatı ile ilgili sahip olduğu ve kendine atfettiği pozitif hissiyatlardır ve belirli faktörlere göre artıp azalabilmektedir (Yumuk, 2019).

Yaşam doyumunu belirlemeye yönelik yapılan çalışmalarda; çok farklı değişkenlerin bireyin yaşam doyumuna etki ettiği görülmektedir. Şöyle ki; Stegman (2010)'a göre "yaş", "kültürel farklılıklar", "sosyo-ekonomik statü", "serbest zaman", "meslek" ve "bilgiyi işleme" vb. değişkenler yaşam doyumu ile bağlantılı olarak bulunmuş bulunmuştur. Sirgy ve arkadaşlarına (2001) göre ise yaşam doyumu, "iş/aile yaşamı", "serbest zamanlarında katıldıları etkinlikler" ve "ekonomik faktörler" vb. faktörlerden etkilenmekte olduğunu bildirmektedir. Frisch (2005) ise yaşam doyumuna etki eden alanları "sağlık", "özsaygı", "hedefler ve değerler", "para", "iş", "oyun", "öğrenme", "yardımlaşma", "sevgi", "arkadaşlar", "aile", "ev", "mahalle" ve "toplum" olarak tanımlamaktadır. Bu faktörleri daha da uzatabiliriz. Görülmektedir ki; yaşam doyumunu etkileyen faktörler oldukça fazladır. Bu faktörler içerisinde de çalışmamıza konu olan serbest zaman etkinliklerine katılımın yaşam doyumuna katkısının olduğu görülmektedir.

1.4. Yaşam Doyumu ve Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük ile ilgili Araştırmalar

Literatür incelendiğinde, serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyum kavramları ile ilgili ayrı ayrı ve birlikte yapılmış çalışmaların olduğu tespit edilerek; elde edilen sonuçlar sıralanmıştır.

Rekreatif aktivitelere katılımın, yaşam kalitesi ve doyumu arasında pozitif ilişki olduğu vurgulanan birçok çalışma mevcuttur (Baker ve Palmer, 2006; Henderson ve Ainsworth, 2002). Yani rekreasyonel aktivitelerin; ilgi, özgürlük hissi, verimlilik ve gönüllük esasına dayanan katılımları içerdiğini ve bunun sonucunda da içsel olarak doyuma ulaşan bireyin memnuniyet oluşturacak temel gereksinimlerinin karşılandığı (Luetkens; 2004) söylenebilir. Buna eşdeğer olarak, Küçükkılıç ve arkadaşları (2016) araştırmalarında, katılımcıların serbest zaman duyumunun, yaşam doyum düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı bildirilmiştir.

Choi ve Yoo (2017) tarafından Makao'da yükseköğrenim gören 441 öğrenci üzerinde serbest zaman ilgilenim çıktılarını tahmin edebilmek için öğrencilerin serbest zamana yaklaşım biçimlerini temel alarak bir çalışma gerçekleştirmiştir. Serbest zamana yönelik tutumlarının, serbest zaman ve yaşamdan duydukları doyum üzerindeki etkisini araştırmak üzere yapılan çalışmada, bireylerin serbest zamana yaklaşımları ve yaşam doyumunun bir aracı rolü olarak serbest zaman doyumu tanımlanmaktadır. Bireyler ihtiyacına uygun olarak gerçekleştirdiği serbest zaman aktivitelerine katılım sonucu serbest zamanın yararları hakkında bilgi sahibi olmakta ve artan serbest zaman aktiviteleri sonucunda sağlanan yaşam doyum düzeylerini değerlendirerek serbest zamana karşı olumlu bir tutum oluşturmaktadırlar. Yapılan çalışmada serbest zaman tutumuna bağlı oluşan ilgilenim sonrasında yaşam doyumunun Makao'da yükseköğrenim gören öğrenciler için geçerli olduğu belirtilmekte, sonuçları genelleyebilmek için gelecekte yapılacak çalışmalarda ilgili kavramların değerlendirilmesi gerektiği bildirilmektedir.

Yerlisu Lapa ve arkadaşları (2012)'nın beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşam doyumu, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman katılımı üzerine bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Sonuçlara göre, yaşam doyumunun serbest zaman motivasyonu ile etkinliklere katılım sıklığı değişkenine ilişkin olarak olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur.

Çelik (2015) gençlere yönelik olarak yaptığı çalışmada, sosyal aktivite katılan, aktiviteler yoluyla sosyal destek alan, bireyler arası iletişimi iyi olan gençlerin yaşam doyum puanlarının diğerlerine oranla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu vurgusunu yapmıştır.

Argan ve arkadaşları (2018) tarafından Türkiye'de 1230 katılımcı ile ulusal refah, serbest zaman doyumu, yaşam doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemek ve teorik bir model gerçekleştirmek için yapılan çalışmada, serbest zaman aktivitelerinden sonra doyum sürecinin önemli olduğu ve yaşam mutluluğu ile olumlu ilişkisi bulunduğu belirtilmektedir. Sonuçlar refah ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye ek olarak, serbest zaman doyumu üzerine yapılan araştırmaları da doğrulamaktadır. Yaşam doyumunun mutluluk üzerinde büyük etkisi olduğunu

göstermekte ve benzer şekilde serbest zaman doyumu ile mutluluk arasındaki ilişki anlamlı olarak ifade edilmektedir. Serbest zaman doyumunun ve yaşam doyumunun, mutluluk faktörünü yönlendirici boyutta olduğu ve ulusal refahın mutluluk üzerinde etkisine önemli ölçüde aracılık ettiğini göstermektedir. Serbest zaman, yaşam doyumunu doğrudan ve mutluluğu dolaylı olarak etkilemektedir. Araştırmada temel olarak iki fikir öne sürülmüştür; birincisi rekreasyon ihtiyaçlarının toplumun yaşam beklentilerini karşılaması ve doyum süreci için önemli olduğu; ikinci fikir ise ulusal refah konusuna odaklanarak mutluluk ve yaşam doyumunun en üst seviyeye çıkarılması gerektiğidir.

Freire ve Teixeira (2018) tarafından yapılan, 654 ergen bireyin katılım sağladığı çalışmada ergenlerin serbest zaman tutumları ve serbest zaman doyumları ile olumlu davranışları ve duygularının öz denetim rolü arasındaki ilişki araştırılmıştır. Sonuçlar, olumlu serbest zaman tutumlarının, benlik saygısı, yaşam doyumu ve psikolojik olarak iyi olma hali ile olumlu olarak ilişkili olduğunu belirtmekte ve bireylerin serbest zaman doyumu ile anlamı düzeyde etkisi olduğunu göstermektedir. Ergenlerin serbest zaman doyum düzeylerini arttırmak için serbest zamana karşı pozitif yönde tutum geliştirmenin önemli olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca serbest zaman doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişki, duygusal öz denetim ve bilişsel faktörler kullanıldığında daha yüksek olma eğilimi içerisinde olduğu görülmektedir. Ergenler ile çalışan eğitimciler açısından bu yaklaşım önemli olarak değerlendirilmektedir. Serbest zaman eğitiminin temel hedef olması gerektiği ve ergenlik dönemlerinde bireylerin sosyalleşme süreci ve kompleks yaşam içerisinde, bu eğitim ana hedef haline getirilmelidir. Adolesan yaş gruplarının serbest zaman deneyimleri, ergenleri pozitif yönde işlevselliğini geliştirmekte ve gençlik potansiyelinin en üst düzeye çıkarmasına yardımcı olmaktadır. Serbest zaman faaliyetleri ile ilgilenmek ergenlerin bilişsel olarak, duygusal öz denetimine yardımcı olmakta benlik saygısı ve yaşam doyumlarına olumlu düzeyde etki etmektedir.

Kalfa (2017)'da Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi bölümlerinde öğretim gören öğrenciler ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışma öğrencilerin serbest zaman doyumu ile yaşam doyumunun belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda, serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Iso-Ahola (1980), yaptığı çalışma sonucuna göre bireylerin algıladıkları özgürlük yükseldikçe, serbest zamana ilişkin algılarının yükseldiği sonucuna ulaşmıştır.

Yerlisu Lapa (2013) fiziksel aktivite içeren serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerle bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bireylere YDÖ, SZDÖ ve SZAÖÖ uygulamıştır. Çalışma bulgularına göre ölçeklere yönelik olarak pozitif ve doğrusal bir ilişki saptanmıştır. Yani fiziksel aktivitelere katılan bireylerin algılanan özgürlüklerinin yaşam doyumlarına etkisinin olduğu ve serbest zaman doyumlarından da olumlu şekilde etkilendiği sonucu bildirilmektedir.

Guinn ve arkadaşları (1996) çalışmalarında, serbest zamanda algılanan özgürlük ile aktivitelere katılım arasında yapılan analizlerde, pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir.

Wu ve arkadaşları (2010), 1019 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, araştırma grubunun serbest zaman etkinliklerine katılım seviyelerinin düşük olduğu ancak, serbest zaman etkinliklerine katılım seviyeleri yükselmesi ile birlikte algılanan özgürlüğün pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yükseldiği sonucu bulunmuştur.

Ağyar (2013) Spor Bilimleri ile ilgili bölümlerde öğretim gören öğrencilerin yaşam doyum, özgürlük algısı ve benlik saygısı düzeylerine ilişkin bir çalışma yapmıştır. Çalışma sonucunda, ölçekler arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu bildirilmektedir. Bu bulguya ek olarak, serbest zaman etkinliklerine sıklıkla katılanların diğerlerine oranla yaşam doyum seviyesi daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Yine Ağyar (2014), Türk kadınlarının özgürlük algısının, serbest zaman ve yaşam doyumuna etkisine yönelik çalışmanın sonucunda, serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu etkileyen önemli bir faktör olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Alanyazın incelendiğinde serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyinin artmasının sonucu olarak yaşam doyumu olumlu bir şekilde etkilenmektedir (Compton, 2005).

Kurar ve Baltacı (2014) yaptıkları çalışmada, Alanya'da yaşayan halkın rekreasyonel faaliyetlerdeki tecrübelerini ve serbest zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarını belirlemeyi amaçlamışlar ve rekreasyonel faaliyetlerin genelinin piknikler ve arkadaş, ziyaretlerinden oluştuğu, kamusal rekreasyon alanlarından duyulan memnuniyetin özel sektör rekreasyon alanlarına oranla daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

2. MATERYAL VE METOT

2.1. Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini Antalya ilinde bulunan bireyler oluştururken, örneklem grubu ise rekreasyonel etkinliklere katılan bireyler içerisinden kolayda örneklem metodu ile seçilen, 548 erkek ($Ort_{yaş}$=33.78 ± 9.57 yıl) ve 439 kadın ($Ort_{yaş}$=31.75 ± 9.71 yıl) olmak üzere 987 ($Ort_{yaş}$=32.88 ± 9.68 yıl) gönüllü bireydir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları olarak, Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Bu iki ölçme aracı bir araya getirilerek bütünleşik şekilde bir form oluşturulmuştur. Ayrıca katılımcıların demografik değişkenlerini belirlemeye yönelik olarak kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Kişisel bilgilerin sorulduğu alanı tamamlayan katılımcılar sırasıyla; SZAÖÖ ve YDÖ'yü cevaplamışlardır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıları tanımlamaya yönelik; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu, gelir durumu, serbest zaman süresi vb. sorulardan oluşmaktadır.

2.2.2. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ)

Witt ve Ellis (1985) tarafından geliştirilen (orijinal ölçek 25 madde) ve ilk olarak Yerlisu Lapa ve Ağyar (2011) tarafından, geçerlilik ve güvenirliliği yapılan "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği" 17 madde olarak uyarlanmış, Yerlisu Lapa ve Tercan Kaas (2017) tarafından, doğrulayıcı faktör analizi ile sınaması sonucunda "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği" 25 madde ve tek alt boyut olarak Türk Kültürüne uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenirliğini test etmek

için hesaplanan Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.93 olarak saptanmıştır. Ölçeğe verilen cevaplar; 1 "Kesinlikle Katılmıyorum", 5 "Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde cevaplanmakta ve 5'likert tipi ölçek üzerinden hesaplanmaktadır. Ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı yüksek derecede güvenilir düzeyindedir.

2.2.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumu belirlemek amacıyla geliştirilmiş 5 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Likert tipi derecelendirmeye sahip ölçekte "hiç uygun değil" ile "çok uygun" arasında değişmek üzere 1'den 7'ye kadar seçenekler bulunmaktadır. Ölçeğin Türk diline uyarlanması Köker (1991) ve Durak, Şenol Durak ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 35'tir. Ölçekten alınan yüksek puan yaşam doyumu derecesinin yüksekliğini, alınan düşük puan ise yaşam doyumu derecesinin düşüklüğünü göstermektedir.

2.3. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması esnasında, ölçek sorularını cevaplayan katılımcılara ölçekler ile ilgili detaylı bilgiler sunulmuş ve gönüllü katılım ilkesi esas alınmıştır. Veri toplama işlemi gerçekleştirilmesi sürecinden sonra toplanan tüm ölçekler araştırmacı tarafından incelenerek eksik veya hatalı doldurulduğu saptanan cevaplanmış on beş ölçek araştırma kapsamından çıkarılmıştır. Çalışma için gerekli etik onayı Trakya Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan alınmıştır (Ek 1).

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın amacında yer alan alt problemlere uygun olarak toplanan veriler, kontrol edilmiş ve elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır. Katılımcılarından geri dönen anketlerden 15 tanesi eksik ve yanlış doldurulduğu için işleme alınmamış ve 987 ölçek değerlendirilmiştir.

Kaydedilen verilerin çözümlenmesinde ise SPSS programından faydalanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde istatistiki yöntem olarak; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; bağımsız örneklemler için t-testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2011). Ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p<0.05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

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

3.1. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Ölçekler	Madde Sayısı	N	Min	Max	Ort.	SS	Çar.	Bas.	C. Alpha
YDÖ	5	987	1.00	5.00	2.96	0.95	-0.03	-0.50	.91
SZAÖÖ	25	987	1.08	5.00	3.77	0.76	-0.72	0.45	.96

Araştırma kapsamında yer alan bireylerin YDÖ toplam ortalama puanının 2.96 ve SZAÖÖ toplam ortalama puanının 3.77 olduğu ayrıca ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarının sırasıyla; 0.91 ve 0.96 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgulardan hareketle, YDÖ ve SZAÖÖ'nün çalışmamız için güvenilir ölçme yaptığı söylenebilir.

3.2. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları

Değişkenler	Alt Grup	N	%	Toplam
Yaş	≥ 24 yaş	202	20.5	987
	25-34 yaş	404	40.9	
	35-44 yaş	265	26.8	
	45 yaş ≤	116	11.8	
Cinsiyet	Kadın	439	44.5	987
	Erkek	548	55.5	
Medeni hal	Evli	505	51.2	987
	Bekar	482	48.8	
Öğrenim Düzeyi	İlköğretim	191	19.4	987
	Lise	378	38.3	
	Üniversite	393	39.8	
	Lisansüstü	25	2.5	
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	152	15.4	987
	Yarı Zamanlı	95	9.6	
	Tam Zamanlı	740	75.0	
Refah Düzeyi	Çok Kötü/Kötü	269	27.3	987
	Normal	480	48.6	
	İyi/Çok İyi	238	24.1	
Haftalık Serbest Zaman Süresi	1-5 saat	240	24.3	987
	6-10 saat	326	33.0	
	11-15 saat	259	26.2	
	16 saat ≤	162	16.4	
Serbest Zaman Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu	Her Zaman	104	10.5	987
	Bazen	386	39.1	
	Hiçbir Zaman	497	50.4	
İlin Rekreasyonel Alanlarının Yeterliliği	Kesinlikle Yetersiz	17	1.7	987
	Yetersiz	93	9.4	
	Kısmen	251	25.4	
	Yeterli	522	52.9	
	Kesinlikle Yeterli	104	10.5	
Fiziksel Aktivitilere Katılım Durumu	Hiç Katılmıyorum	389	39.4	987
	Düzensiz Katılıyorum	452	45.8	
	Düzenli Katılıyorum	146	14.8	
Kulüplere Üyelik	Evet	253	25.6	987
	Hayır	734	74.4	

Katılımcıların %40.9'inin "25-34 yaş", %55.5'inin "erkek", %51.2'sinin "evli", %39.8'inin "üniversite" eğitimi aldığı, % 75.0'sının "tam zamanlı" çalıştığı, %48.6'sının refah düzeyini "normal" olarak hissettiği, %33.0'ünün haftalık "6-10 saat" serbest zamanının olduğu,

%50.4'ünün serbest zamanları değerlendirirken güçlük çekmediği, %52.9'unun ilin rekreasyonel alanlarının "yeterli" olarak gördüğü, %45.8'inin fiziksel aktivitelere "düzensiz" olarak katıldığı ve %74.4'ünün ise herhangi bir kulübe üye olmadığı tespit edilmiştir.

3.3. Uygulanan Ölçeklere İlişkin Bulgular

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
YDÖ	Erkek	439	2.99	0.96	0.63	0.53
	Kadın	548	2.95	0.94		
SZAÖÖ	Erkek	439	3.87	0.71	3.71	**<0.001**
	Kadın	548	3.69	0.79		

Tablo 3'deki verilere göre, katılımcıların SZAÖÖ'nün [$t_{(985)}$=3.71; p<0.05] toplam ortalama puanının "cinsiyet" değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve farklılığın "erkek" katılımcılardan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların SZAÖÖ toplam ortalama puanı kadınlardan yüksektir. Ayrıca analiz sonuçlarına göre YDÖ'nün [$t_{(985)}$=0.63; p>0.05] toplam ortalama puanlarının "cinsiyet" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Medeni Durum	N	X	SS	t	p
YDÖ	Evli	505	3.07	0.92	3.58	**<0.001**
	Bekar	482	2.85	0.97		
SZAÖÖ	Evli	505	3.64	0.80	-5.48	**<0.001**
	Bekar	482	3.90	0.70		

T testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların YDÖ [$t_{(985)}$=3.58; p<0.05] ve SZAÖÖ'nün [$t_{(985)}$=-5.48; p<0.05] toplam ortalama puanlarının "medeni durum" değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, SZAÖÖ'nde bekar katılımcıların toplam ortalama puanları ve YDÖ'nde ise evli katılımcıların toplam ortalama puanları daha yüksektir.

Tablo 5. Katılımcıların Kulüplere Üyelik Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Kulüplere Üyelik	N	X	SS	t	p
YDÖ	Evet	253	3.36	0.95	7.98	**<0.001**
	Hayır	734	2.83	0.91		
SZAÖÖ	Evet	253	4.12	0.66	9.42	**<0.001**
	Hayır	734	3.65	0.76		

Tablo 5'deki incelendiğinde, katılımcıların YDÖ [$t_{(985)}$=7.98; p<0.05] ve SZAÖÖ'nün [$t_{(985)}$=9.42; p<0.05] toplam ortalama puanlarının "kulüplere üyelik" değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Her iki ölçekteki farklılaşmalara ilişkin olarak, herhangi bir kulübe üye olan katılımcıların toplam ortalama puanları, üye olmayanlardan daha yüksektir.

Tablo 6. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Yaş	N	Ort.	SS	F	p	Fark Tukey
YDÖ	24 ≥ yaş[1]	202	2.69	0.99	7.65	**<0.001**	1<2, 1<3, 1<4
	25-34 yaş[2]	404	3.05	0.89			
	35-44 yaş[3]	265	3.00	0.91			
	45 ≤ yaş[4]	116	3.06	1.08			
SZAÖÖ	24 ≥ yaş[1]	202	3.84	0.67	17.99	**<0.001**	3<1, 3<2, 4<1, 4<2, 4<3
	25-34 yaş[2]	404	3.93	0.70			
	35-44 yaş[3]	265	3.62	0.82			
	45 ≤ yaş[4]	116	3.44	0.83			

ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların YDÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları "yaş" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(3-983)}$=7.65; p<0.05]. Sonuçlara göre, "24 ≥ yaş" grubunda olan katılımcıların puanları ile diğer üç grup katılımcıların puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ve "24 ≥ yaş" grubunda olan katılımcıların YDÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanlarının diğer üç gruptaki katılımcılardan düşük olduğu görülmektedir

Katılımcıların "yaş" değişkenine göre SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir [$F_{(3-983)}$=17.99; p<0.05]. Analiz sonuçları incelendiğinde, "35-44 yaş" grubunda olan katılımcıların puanları "24 ≥ yaş" ve "25-34 yaş"

grubundaki katılımcıların puanlarından yüksektir. Ayrıca "45 ≤ yaş" grubunda olan katılımcıların SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları ise diğer üç gruptan daha düşüktür.

Tablo 7. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Eğitim	N	Ort.	SS	F	p	Fark Tukey
YDÖ	İlköğretim[1]	191	2.48	0.91	38.1	**<0.001**	1<2, 1<3,1<4, 2<3, 2<4, 3<4
	Lise[2]	378	2.87	0.92			
	Üniversite[3]	393	3.24	0.87			
	Lisansüstü[4]	25	3.71	0.95			
SZAÖÖ	İlköğretim[1]	191	3.28	0.87	50.60	**<0.001**	1<2, 1<3,1<4, 2<3, 2<4
	Lise[2]	378	3.72	0.70			
	Üniversite[3]	393	4.04	0.62			
	Lisansüstü[4]	25	4.04	0.79			

Analiz sonuçları, YDÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları "eğitim durumu" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(3\text{-}983)}$=38.1; p<0.05]. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, "ilköğretim" eğitimi alan katılımcıların toplam ortalama puanları diğer üç gruptan anlamlı şekilde daha düşüktür. Aynı zamanda "lisansüstü" eğitimi almış olan katılımcıların toplam ortalama puanları ise diğer üç gruptan yüksek ve "üniversite" eğitimi almış katılımcıların toplam ortalama puanı "lise" eğitimi alanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir.

Araştırma grubunun "eğitim durumu" değişkenine göre SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında da anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F_{(3\text{-}983)}$=50.60; p<0.05]. Analiz sonuçları incelendiğinde "ilköğretim" eğitimi almış olan katılımcıların toplam ortalama puanları diğer üç gruptan ve "lise" eğitimi almış olan katılımcıların toplam ortalama puanları ise "üniversite" ve "lisansüstü" eğitimi almış katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı şekilde düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 8. Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Çalışma	N	Ort.	SS	F	p	Fark Tukey
YDÖ	Çalışmıyorum[1]	152	2.71	1.01	12.35	**<0.001**	1<3, 2<3
	Yarı Zamanlı [2]	95	2.70	0.89			
	Tam Zamanlı [3]	740	3.05	0.93			
SZAÖÖ	Çalışmıyorum[1]	152	3.70	0.69	1.17	0.25	
	Yarı Zamanlı [2]	95	3.70	0.79			
	Tam Zamanlı [3]	740	3.79	0.77			

Tablo 8'deki varyans analizi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların "çalışma durumu" değişkenine göre YDÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir [$F_{(2\text{-}984)}$=12.35; p<0.05]. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, "tam zamanlı" çalışan katılımcıların toplam ortalama puanları, diğer iki gruptan anlamlı şekilde yüksektir.

Ayrıca katılımcıların SZAÖÖ'ne [$F_{(2\text{-}984)}$= 1.17; p>0.05] ilişkin toplam ortalama puanları "çalışma durumu" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Refah Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Refah Düzeyi	N	Ort.	SS	F	p	Fark Tukey
YDÖ	Çok Kötü/Kötü[1]	269	2.15	0.77	284.37	**<0.001**	1<2, 1<3, 2<3
	Normal[2]	480	3.03	0.72			
	İyi/Çok İyi[3]	238	3.74	0.80			
SZAÖÖ	Çok Kötü/Kötü[1]	269	3.47	0.89	36.51	**<0.001**	1<2, 1<3, 2<3
	Normal[2]	480	3.82	0.70			
	İyi/Çok İyi[3]	238	4.01	0.59			

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların YDÖ [$F_{(2\text{-}984)}$= 284.37; p<0.05] ve SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları "refah düzeyi" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(2\text{-}984)}$= 36.51; p<0.05]. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre her iki ölçekte de refah düzeyini "çok kötü/kötü" olarak hisseden katılımcıların ortalama puanları diğer iki gruptaki katılımcılardan ve "normal" olarak hisseden katılımcıların ortalama puanları ise "çok iyi/iyi" olarak hisseden katılımcılardan anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 10. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçekler	SZ Süresi	N	Ort.	SS	F	p	Fark Tukey
YDÖ	1-5 Saat[1]	240	2.71	0.97	10.26	**<0.001**	1<2, 1<3, 1<4
	6-10 Saat[2]	326	2.95	1.05			
	11-15 Saat[3]	259	3.00	0.93			
	16 Saat ≤ [4]	162	3.17	0.83			
SZAÖÖ	1-5 Saat[1]	240	3.60	0.77	7.10	**<0.001**	1<2, 1<3, 1<4
	6-10 Saat[2]	326	3.78	0.77			
	11-15 Saat[3]	259	3.91	0.73			
	16 Saat ≤ [4]	162	3.77	0.74			

Tablo 10'daki verilere göre, katılımcıların YDÖ [$F_{(3-983)}$=10.26; p<0.05] ve SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları "haftalık serbest zaman süresi" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(3-983)}$=7.10; p<0.05]. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre her iki ölçekte de haftalık serbest zaman süresi "1-5 saat" olan katılımcıların ortalama puanlarının diğer üç gruptan anlamlı bir şekilde düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların Serbest Zamanı Değerlendirme Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Güçlük Çekme	N	Ort.	SS	F	p	Fark Tukey
YDÖ	Her Zaman[1]	104	2.33	0.97	47.74	**<0.001**	1<2, 1<3, 2<3
	Bazen[2]	386	2.82	0.91			
	Hiçbir Zaman[3]	497	3.21	0.89			
SZAÖÖ	Her Zaman[1]	104	3.45	0.83	33.20	**<0.001**	1<2, 1<3, 2<3
	Bazen[2]	386	3.62	0.73			
	Hiçbir Zaman[3]	497	3.95	0.73			

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların YDÖ [$F_{(2-984)}$= 47.74; p<0.05] ve SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları "serbest zamanı değerlendirme durumu" değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$F_{(2-984)}$= 33.20; p<0.05]. YDÖ ve SZAÖÖ'ne ilişkin olarak, serbest zamanları değerlendirmede "hiçbir zaman" güçlük çekmeyen katılımcıların puanları diğer iki gruptan ve "bazen" güçlük çeken katılımcıların toplam ortalama puanları ise "her zaman" güçlük çekenlerden anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 12. Katılımcıların Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Fiz. Aktiv. Katılım	N	Ort.	SS	F	p	Fark Tukey
YDÖ	Hiç Katılmıyorum[1]	389	2.68	0.97	47.36	**<0.001**	1<2, 1<3, 2<3
	Düzensiz Katılıyorum[2]	452	3.04	0.87			
	Düzenli Katılıyorum[3]	146	3.51	0.84			
SZAÖÖ	Hiç Katılmıyorum[1]	389	3.52	0.84	56.44	**<0.001**	1<2, 1<3, 2<3
	Düzensiz Katılıyorum[2]	452	3.83	0.64			
	Düzenli Katılıyorum[3]	146	4.24	0.64			

Tablo 12'deki ANOVA analizi sonuçlarına göre, katılımcıların YDÖ [$F_{(2\text{-}984)}$= 47.36; $p<0.05$] ve SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları "fiziksel aktivitelere katılım durumu" değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$F_{(2\text{-}984)}$= 56.44; $p<0.05$]. YDÖ ve SZAÖÖ'ne ilişkin olarak, fiziksel aktivitelere "düzenli" olarak katılan grubun puanları diğer iki gruptan ve "düzensiz" olarak katılan katılımcıların toplam ortalama puanlarının ise "hiç" katılmayanlardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 13. SZAÖÖ ile YDÖ ve HAÖ Arasındaki İlişki

		SZAÖÖ	YDÖ
SZAÖÖ	Pearson Correlation	1	0.38**
	Sig. (2-tailed)		0.00
	N	987	987
YDÖ	Pearson Correlation	0.38**	1
	Sig. (2-tailed)	0.00	
	N	987	987

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

SZAÖÖ ile YDÖ arasındaki ilişkiyi tespit etmek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, SZAÖÖ'nün YDÖ ($r=0.38$; $p<0.05$) ile orta seviyede ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit ediliştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, katılımcıların serbest zamanda özgürlük algısı ve yaşam doyum düzeyi toplam ortalama puanlarına ilişkin aldıkları puanların, demografik değişkenlere göre ve ölçekler arasındaki ilişkinin karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar tartışılmıştır.

Katılımcıların YDÖ toplam ortalama puanının 2.96 ve SZAÖÖ toplam ortalama puanının 3.77 olduğu görülmektedir (Tablo 2). Literatürde bazı çalışmalarda SZAÖÖ toplam puanları çalışmamızdan yüksek, bazılarının ise düşük olduğu izlenmiştir. Şöyle ki, Wu ve arkadaşlarının (2010) yaptıkları çalışmada, Tayvan'daki üniversite öğrencilerine ilişkin yapılan benzer bir çalışmada da algılanan özgürlük ortalaması 3.54 olduğu, Yerlisu Lapa ve Ağyar (2012) tarafından yine üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ise 3.84 ve Kim (2010) tarafından Amerika'daki üniversite öğrencileriyle gerçekleşen çalışmada ise SZÖ'ün 3.94 olduğu bildirilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında kültürel açıdan serbest zamana verilen değerle ilişkili olduğu söylenebilir.

Yaşam doyum düzeyine ilişkin alanyazın incelendiğinde ise, SZAÖ'ne ilişkin olarak ortaya çıkan sonuca benzer bulguları görmek mümkündür. Ancak yaşam doyum ölçeğine ilişkin veriler incelendiğine ölçeğin bazı çalışmalarda 7'li likert tipi, bazı çalışmalarda ise 5'li likert tipi derecelendirme ile yapıldığı da göz önünde tutulmalıdır. Bu açıdan bakıldığında çalışma grubumuzdaki bireylerin yaşam doyum toplam ortalama puanları genel ortalamanın üzerindedir.

Araştırma grubunun SZAÖÖ'ne ilişkin olarak "cinsiyet" değişkenine göre "erkek" katılımcılardan ortalama puanı kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu YDÖ'nün toplam ortalama puanlarının "cinsiyet" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır (Tablo 3). Alanyazın incelendiğinde SZÖÖ'ne ilişkin olarak, cinsiyet değişkenine göre farklılıkların olmadığı (Yumuk, 2009; Ağyar, 2013'a; Wu vd., 2010; Akdeniz vd., 2018; Taşkıran Avcı ve Gürbüz, 2018), erkekler (Memili vd., 2019; Tepeköylü

Öztürk vd., 2019) veya kadınlar (Yerlisu Lapa, 2013) lehine de anlamlı sonuçların çıktığı araştırmalar mevcuttur. Örneğin Yumuk (2019) İzmir ilinde bulunan korku evlerindeki aktiviteye katılan bireylerin heyecan arayışı ile yaşam doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkeni SZAÖÖ ve YDÖ açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını bildirmiştir. Yine Akdeniz vd. (2018) yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından araştırma grubunun SZAÖÖ'ne ilişkin bir farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır. Çakır (2019)'ın yaptığı çalışmada da "cinsiyet" değişkenine göre SZAÖÖ'ne ilişkin olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. YDÖ'ne ilişkin bulgularımızla örtüşen çalışmalara da rastlamak mümkündür (Gilman vd., 2007; Sousa ve Lyubomirsky, 2001; Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005; Özkara vd., 2015; Küçük Kılıç vd., 2016; Dağ vd., 2019; Yumuk, 2019). Örneğin, Dağ vd. (2019) yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkeni YDÖ açısından istatistiksel olarak anlamlı etkilenmemektedir. Stubbe vd. (2005) yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından YDÖ'ne ilişkin olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını bildirmiştir.

Araştırma grubunun "medeni durum" değişkenine göre SZAÖÖ ve YDÖ'nün anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, SZAÖÖ'nde bekar katılımcıların toplam ortalama puanları, YDÖ'nde ise evli katılımcıların toplam ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 4).

SZAÖÖ'ne ilişkin olarak; Yaşartürk ve Yılmaz (2019) Bartın ilinde çalışan 165 kamu personeline yaptıkları çalışma sonucunda, katılımcıların "medeni durum" değişkenine göre anlamlı bir farlılığın olmadığını belirtmişlerdir. İlgili çalışmada rekreatif etkinliklere katılımın katılımcılara oranla ortalama düzeyde olduğunu bildirmişlerdir. Güngörmüş vd. (2019b) "kadın kamp liderlerinin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ile merak ve keşfetme ilişkisi" konulu çalışmasında da "medeni durum" değişkenine göre SZAÖÖ'ne ilişkin olarak anlamlı bir

farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır. Çalışmamızla olan farklılıkların ortaya çıkması hem örneklem grubu hem de şehirsel farklılıklardan kaynaklandığı söylenebilir.

Luhmann vd. (2013) yaptıkları çalışmada, evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin bekarlara oranla daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Park vd., (2019) yaptıkları çalışmada evli katılımcıların YDÖ'ne ilişkin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucunu bildirmişlerdir. Sonuçlar çalışmamızla aynı doğrultudadır. Evli bireylerin bekarlara göre hayatları belirli bir şekilde düzen içerisinde olduğundan hareketle bu sonucun çıktığı ifade edilebilir.

Katılımcıların YDÖ ve SZAÖÖ'nün toplam ortalama puanlarının "kulüplere üyelik" ve "fiziksel aktivitelere katılım durumu" değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Her iki ölçekteki farklılaşmalara ilişkin olarak, herhangi bir kulübe üye olan katılımcıların toplam ortalama puanları, üye olmayanlardan; fiziksel aktivitelere "düzenli" olarak katılan grubun puanları diğer iki gruptan, fiziksel aktivitelere "düzensiz" olarak katılan katılımcıların toplam ortalama puanlarının ise "hiç" katılmayanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir (Tablo 5, 12).

Belirli bir spor merkezine üye olan ve fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılan bireylerin; serbest zaman tutumu, serbest zaman doyumu, serbest zaman ilgilenimi, serbest zamanda algılanan özgürlük, motivasyon, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu vb. açısından pozitif yönde anlamlı farklılıklarının olduğunu vurgulayan çok fazla araştırmaya rastlamak mümkündür (Akgül, 2010).

Düzenli fiziksel aktivite yapmak, kardiyovasküler hastalıkların, kalp rahatsızlıklarının, bazı kanser türlerinin ve tüm mortalite sebeplerinin gelişmesini engellemektedir. Bunların yanı sıra düzenli fiziksel aktivite yapmanın kan basıncı, lipid ve lipidprotein profili, kilo kontrolü, zihinsel sağlık ve psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkileri vardır (Haskell vd., 2007). Ayrıca düzenli fiziksel aktivite, psikolojik olarak insanları iyi hale götürerek fiziksel işlevselliği

güçlendirip yaşam kalitelerine de olumlu etkiler sağlamaktadır (Vuori, 1998). Yaşam kalitesi artan bireyin yaşam doyumunun da artacağını söylemek mümkün olacaktır.

Araştırma grubunun YDÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları "yaş" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiş ve "24 ≥ yaş" grubunda olan katılımcıların YDÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanlarının diğer üç gruptaki katılımcılardan düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca "yaş" değişkenine göre SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu, "35-44 yaş" grubunda olan katılımcıların puanları "24 ≥ yaş" ve "25-34 yaş" grubundaki katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. "45 ≤ yaş" grubunda olan katılımcıların SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları ise diğer üç gruptan daha düşüktür (Tablo 6). Yumuk (2019) İzmir ilinde bulunan korku evlerindeki aktiviteye katılan bireylerin heyecan arayışı ile yaşam doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik yaptığı çalışmada katılımcıların "yaş" değişkenine göre SZAÖÖ'ne ilişkin bir farklılığın bulunmadığı; YDÖ'ne ilişkin ise yüksek yaş grubunun lehine anlamlı bir farklılığın olduğu sonucunu vermiştir. Ağyar (2013)'ın yaptığı çalışmada ise "yaş"a göre SZAÖÖ'ne ilişkin istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu bildirilmiştir. Serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığı olan grubu ise YDÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu çalışmamızla aynı doğrultudadır.

Araştırma grubunun YDÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları "eğitim durumu" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiş, "ilköğretim" eğitimi alan katılımcıların toplam ortalama puanları diğer üç gruptan anlamlı şekilde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda "lisansüstü" eğitimi almış olan katılımcıların toplam ortalama puanları ise diğer üç gruptan yüksek ve "üniversite" eğitimi almış katılımcıların toplam ortalama puanı "lise" eğitimi alanlardan anlamlı şekilde daha yüksektir.

Araştırma grubunun "eğitim durumu" değişkenine göre SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında da anlamlı bir farklılık görülmektedir. Sonuçlara göre "ilköğretim"

eğitimi almış olan katılımcıların toplam ortalama puanları diğer üç gruptan ve "lise" eğitimi almış olan katılımcıların toplam ortalama puanları ise "üniversite" ve "lisansüstü" eğitimi almış katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı şekilde düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 7).

Alanyazında "eğitim durumu"nun serbest zamanda algılanan özgürlük açısından belirleyici bir rolü olduğunu (Janke vd., 2010) belirtilmiş ve eğitim seviyesi ile serbest zamandaki özgürlük algısının doğru orantıda olduğu vurgulanmıştır. Aynı durumun da YDÖ özelinde olduğunu vurgulayan çalışmalara da rastlamak mümkündür (Borque vd., 2005; Karadağ Arli vd., 2017).

Katılımcıların "çalışma durumu" değişkenine göre YDÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları anlamlı bir farklılık göstermiş ve "tam zamanlı" çalışan katılımcıların toplam ortalama puanları, diğer iki gruptan anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları "çalışma durumu" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 8). Yumuk (2019)'un yaptığı çalışmada, "tam zamanlı çalışan" katılımcıların ortalama puanlarının "yarı zamanlı çalışan" ve "çalışmayan" katılımcılardan daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Bu bulgu çalışmamızla aynı doğrultudadır.

Katılımcıların YDÖ ve SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları "refah düzeyi" değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Her iki ölçekte de refah düzeyini "çok kötü/kötü" olarak hisseden katılımcıların ortalama puanları diğer iki gruptaki katılımcılardan ve "normal" olarak hisseden katılımcıların ortalama puanları ise "çok iyi/iyi" olarak hisseden katılımcılardan anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmektedir (Tablo 9). Refah düzeyinin engel veya kolaylaştırıcı (Yumuk, 2019) olduğu alanyazında belirtilmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde yaşam doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlüğün refah düzeyi ile aynı doğrultuda olması beklenen bir durumdur. Yerlisu Lapa (2013) yaptığı çalışmada, "yüksek gelir" grubunda yer alan katılımcıların serbest zamanda algılanan özgürlük seviyelerinin "orta"

ve “düşük” seviyede gelir sahibi olan gruplardan daha yüksek olduğu sonucuna varıştır. Bu sonuç çalışmamızla aynı doğrultudadır.

Katılımcıların YDÖ ve SZAÖÖ’ne ilişkin toplam ortalama puanları “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Sonuçlara göre her iki ölçekte de haftalık serbest zaman süresi “1-5 saat” olan katılımcıların ortalama puanlarının diğer üç gruptan anlamlı bir şekilde düşük olduğu tespit edilmiştir (Tablo 10). Ayrıca katılımcıların YDÖ ve SZAÖÖ’ne ilişkin toplam ortalama puanları “serbest zamanı değerlendirme durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; YDÖ ve SZAÖÖ’ne ilişkin olarak, serbest zamanları değerlendirmede “hiçbir zaman” güçlük çekmeyen katılımcıların puanları diğer iki gruptan ve “bazen” güçlük çeken katılımcıların toplam ortalama puanları ise “her zaman” güçlük çekenlerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 11). Bu sonuca ilişkin serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekmeyen ve yeterli serbest zaman ortaya çıkaran bireylerin diğerlerine oranla hem yaşam doyum hem de algılanan özgürlük düzeyleri daha yüksek olduğu söylenilebilir.

Serbest zaman etkinliklerine ayrılan saatlerin ve katılım düzeyinin artması algılanan özgürlüğünde artmasını desteklediği yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur (Poulsen vd., 2008; Yerlisu Lapa ve Ağyar, 2012). Örneğin, Güngörmüş vd. (2019’a) yaptıkları çalışmada, serbest zamanlarını değerlendirirken güçlük çekmeyen ve fiziksel aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman doyum, algılanan özgürlük ve yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu bildirmiştir. Guinn vd. (1996) çalışmalarında, serbest zamanda algılanan özgürlük ile aktivitelere katılım arasında yapılan analizlerde, pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Bu sonuç çalışmamızla aynı doğrultudadır.

Ayrıca alanyazında serbest zaman etkinliklerine katılım ile yaşam doyumu arasında pozitif ilişki olduğunu belirten birçok çalışmaya rastlamak mümkündür (Cha, 2018; Cho vd., 2018; Özmaden, 2019; Güngörmüş vd., 2019’a). Işık vd. (2015) yaptıkları çalışmada,

katılımcıların etkinliklere katılım sıklıkları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde ilişki olduğunu bildirmiştir. Doerksen vd. (2014) yaptıkları çalışmada, haftada belirli bir süre serbest zaman etkinliklerine zaman ayıran bireylerin yaşam doyumunun da arttığı belirtilmiştir. Compton (2005), serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyinin artmasının sonucu olarak yaşam doyumu olumlu bir şekilde etkilendiğini vurgulamıştır.

Araştırma grubunun SZAÖÖ ile YDÖ arasında orta seviyede ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Tablo 13). Alanyazında çalışmamızla aynı doğrultuda olan çalışmalar vardır (Ağyar, 2013; Yerlisu Lapa, 2013; Poulsen vd., 2007).

Örneğin, Ağyar (2013)'ın 1437 Türk kadını üzerinde yapmış olduğu çalışmada serbest zaman doyumu ile serbest zamanda algılanan özgürlük arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Yerlisu Lapa (2013)'nın 397 rekreasyon katılımcısı ile gerçekleştirdiği farklı bir çalışmada da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Her ne kadar alan yazında serbest zamanda algılanan özgürlük, serbest zaman doyumu ve yaşam doyumu düzeylerini ikili ve üçlü bir şekilde karşılaştıran çalışmalar olsa da serbest zaman doyumunun yaşam doyumu üzerindeki etkisinde algılanan özgürlüğünde aracılık etkisini araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan analizler sonucunda aracı değişken olarak modele dahil olan algılanan özgürlük seviyesi serbest zaman doyumunun yaşam doyumu üzerindeki var olan etkisi üzerinde aracı bir etki yaratmıştır. Başka bir ifade ile serbest zaman doyumu yaşam doyumunu pozitif yönde ve önemli bir şekilde etkilerken; serbest zamanda algılanan özgürlüğü yüksek olan bireylerde bu etki daha da çok olmaktadır.

Sonuç olarak, Antalya'da rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin çoğunluğunun serbest zamanları değerlendirirken güçlük çekmediği, ilin rekreasyonel alanlarının "yeterli" olarak gördüğü ve fiziksel aktivitelere "düzenli/düzensiz" olarak katıldığı belirlenmiştir. Katılımcıların bazı demografik değişkenlere göre SZAÖÖ ve YDÖ arasında anlamlı farklılıkların

olduğu görülmektedir. Ayrıca serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeyinin yüksek ve yaşam doyum düzeylerinin ortalamanın üstünde olduğu sonucuna varılmıştır.

ALTINCI BÖLÜM

5. ÖNERİLER

Alanyazın incelenirken Antalya ile ilgili yapılan çalışmalarda genellikle turizm başlığı altında değerlendirme yapılmış, ayrıca bazı ampirik çalışmalarda öğrenciler üzerine veya doğa ve macera üzerindeki çalışmalara yoğunlaşmaların olduğu gözlemlenmiştir. Çalışma serbest zamanda algıladıkları özgürlük algısı ve yaşam doyumu olması özelinde Antalya'da rekreasyonel aktivitelere katılan bireyler üzerinde gerçekleştirilmesi bu açıdan önemlidir.

Bu amaçla çalışma sonuçlarına yönelik öneriler şu yöndedir:

Antalya'nın rekreasyonel etkinlikler açısından çeşitliliği barındırması ve rekreasyonel etkinlik potansiyeli açısından çok değerli bir destinasyon olduğu, sadece turizm açısından değil; halkın kullanımı açısından da değerli olduğu bilinmelidir.

Halkın rekreasyonel etkinliklere ilişkin olarak karşılaştıkları engeller ve bu engelleri aşılması için serbest zaman motivasyon ve serbest zaman kolaylaştırıcılarıyla ilgili çalışmaların yapılması önerilebilir.

Araştırma grubunun verilerinden hareketle bireylere eğitim kurumları, belediyeler ve sivil toplum kuruluşları işbirliği ile serbest zaman farkındalığına ilişkin projelerin yapılması ve bu doğrultuda serbest zaman kullanımında güçlük çekilmeyeceği söylenebilir.

Üniversitelerin rekreasyon bölümü mezunlarının bu aşamada aktif olarak değerlendirilerek; istihdamı sağlanmalı ve halka açık yerlerdeki rekreasyonel alanlarda bireylere katkı sağlaması önerilebilir.

KAYNAKLAR

Abadan, N. (1961). *Türk üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyeti, boş zamanları değerlendirme semineri*. Halk Sağlığı Eğitim Komitesi Yayını: İstanbul.

Ağyar, E. (2013). Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The case of physical education and sport students, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 93, 2186-2193.

Ağyar, E. (2014). Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. *Social Indicators Research*, *116*(1), 1-15.

Aitchison, C. (2003). *Gender and leisure: Social and culturel perspectives*. London: Routledge.

Akdeniz, H., Körmükçü, Y., Sekban, G., & Bostan, İ. (2018). Reviewing sports sciences students' perceived freedom levels in leisure in terms of any variables (Kocaeli university case). *In SHS Web of Conferences* (Vol. 48, 01068). EDP Sciences.

Aksaray, S., Yıldız, A., & Ergün, A. (1998). Huzurevi ve evde yaşayan yaşlıların umutsuzluk düzeyleri. *1. Ulusal Evde Bakım Kongresi*. İstanbul, Türkiye, 24-26.

Ardahan, F. (2013). Rekreasyonel egzersiz güdüleme ölçeğinin rekreatif spor türüne göre incelenmesi: Antalya Örneği. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *4*(4), 95-108.

Argan, M., Argan, M. T., & Dursun, M. T. (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 7(4), 49-59.

Avşaroğlu, S., Deniz, M.E., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 115-129.

Baker, D.A. & Palmer R.J. (2006). Examining the effects of perceptions of community and recreation participation on quality of life. *Social Indicators Research*, 75: 395-418.

Bourque, P., Pushkar, D., Bonneville, L., & Béland, F. (2005). Contextual effects on life satisfaction of older men and women. *Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne Du Vieillissement,* 24(1), 31-44.

Bregha, F. J. (1980). *Leisure and freedom re-examined*. In T. L. Goodale & P. A. Witt (Eds.), Recreation and leisure: Issues in an era of change (30–37). State College, PA: Venture Publishing.

Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*, New York: Routledge.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Cha, Y.J. (2018). Correlation between Leisure activity time and life satisfaction: Based on KOSTAT time use survey data. *Occupational Therapy International*, 2, 1-9.

Cho, D., Post, J., & Kim, S.K. (2018). Comparison of passive and active leisure activities and life satisfaction with aging. *Geriatrics & Gerontology International*, 18(3), 380-386.

Choi, S.H., & Yoo, Y.J. (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: proposing leisure prioritization and justification. *World Leisure Journal*, 59(2), 140-155.

Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.

Çelik, E. (2015). Kendini gizleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide heyecan arayışının aracılık ve moderatör rolü. *Eğitim ve Bilim*, 40(181), 349-361.

Çakır, V.O. (2019). Surveying the Level of Perceived Freedom of University Students in Their Leisure Time. *Journal of Educational Issues*, 5(1), 199-208.

Dağ, A., Korkutata, A., & Özavci, R. (2019) Investigation of subjective well-being levels and life satisfaction of personnel working in sport activity organizations in terms of some variables. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - IJSETS*, 5(3), 154–162.

Demir, C., & Demir, D. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. Ege Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1), 36–48.

Demir, M., & Demir, S. S. (2014). İşgörenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.

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

Doerksen, S. E., Elavsky, S., Rebar, A. L., & Conroy, D. E. (2014). Weekly fluctuations in college student leisure activities and well-being. *Leisure Sciences*, 36(1), 14-34.

Doğan, M., Elçi, G., & Gürbüz, B. (2019). Serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi: Akademisyenler üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 154-164.

Durak, M., Senol-Durak, E., & Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social indicators research*, 99(3), 413-429.

Eskiler, E., Yıldız, Y., & Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 16-20.

Frisch, M.B. (2005). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. John Wiley & Sons.

Freire, T., & Teixeira, A. (2018). The influence of leisure attitudes and leisure satisfaction on adolescents' positive functioning: the role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 9, 1349, 1-12.

Gilman, R., Huebner, E.S., Tian, L., Park, N., O'Byrne, J., Schiff, M. & etc.,. (2007). Cross-national adolescent multidimensional life satisfaction reports: Analyses of mean scores and response style differences. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 142-154.

Gökçe, B. (1984). *Orta öğretim gençliğinin beklenti ve sorunları*. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı.

Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gökçe, H. & Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.

Guinn, B., Semper, T. and Jorgensen, L. (1996). Perceived leisure freedom and activity involvement among Mexican American adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 18: 356–366.

Güler, Ş. (1978). *Turizm sosyolojisi*. Ankara: Gündüz Matbaacılık.

Güngörmüş, H.A., Yenel, F., & Gürbüz, B. (2014). Examination of recreational motives of individuals: Demographic differences. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 373-386.

Güngörmüş, H.A., Işık, U., Şebin, K., & Aydın, M. (2019a). Doğa sporu yapan bireylerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisi: Serbest zamanda algılanan özgürlüğün aracılık rolü. *2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, Muğla/Türkiye, 316- 321.

Güngörmüş, H.A., Cengiz R., & Bozan M. (2019b). Kadın Kamp liderlerinin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ile merak ve keşfetme ilişkisi. *4th International Eurasian Conference Sport Education and Society, International Juried Arts Mixed Exhibition on National Cultures*, 6-8 December, Denizli, Turkey, 1458-1459.

Gürbüz, B. (2006). *Kentsel yaşam sürecinde rekreasyonel katılım sorunları*. (Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gürbüz, B. (2017). *The conception and perception of leisure in Turkey*. In K. Henderson, & A. Sivan (Eds), Leisure from International Voices, Champaign, IL: Sagamore Publishing.

Haller, M., Hadler, M., & Kaup, G. (2013). Leisure time in modern societies: A new source of boredom and stress? *Social indicators research*, 111(2), 403-434.

Hamer, M., Karageorghis, S.P. & Vlachopoulos, S.P. (2002). Motives for exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 42(2), 233-239.

Harris, D. (2005). *Concepts in Leisure Studies*. London: Sage Publications.

Haskell W.L., Lee I.M., Pate R.R., Powell K.E., Blair S.N., Franklin B..A, Macera C..A, Heath G.W.., Thompson PD., Bauman A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American college of sports medicine and the American heart association. *Med Sci Sports Exerc*. 39(8), 1423–34.

Hemingway, J. L. (1996). Emancipating leisure: The recovery of freedom in leisure. *Journal of leisure research*, 28(1), 27-43.

Henderson, K.A. & Ainsworth, B.E. (2002). Enjoyment: A Link to physical activity, leisure, and health. *Journal of Park and Recreation Administration*, 20(4); 130-146.

Iso-Ahola, S. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, Iowa: Wm C. Brown.

Işık, U., Demirel, M., & Gümüşgül, O. (2015). Üye oldukları kulüplere göre üniversite öğrencilerinin yaşam tatminleri ve yaşam kalitelerinin karşılaştırılması, *III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi,* Bildiri Kitabı, 5-7 Kasım, Eskişehir/Türkiye, 237-244.

Janke, M., Carpenter, G., Payne, L., Stockard, J. (2010). The role of life experiences on perceptions of leisure during adulthood: A longitudinal analysis. *Leisure Sci.*, 33, 52–69.

Kalfa, S. (2017). *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi (Uşak üniversitesi örneği).* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karadağ Arli, S., Bakan, A. B., Varol, E., & Aslan, G. (2017). Investigation of pain and life satisfaction in older adults. *Geriatrics & Gerontology International*, 18(1), 5–11.

Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. (5. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.

Kılbaş, Ş. (2001). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*, 1. Baskı. Adana: Anaca Yayınları.

Kim B. (2010). A conceptual framework for leisure and subjective well-being. *International Journal of Tourism Sciences*. 10(2), 85-11.

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kurar, İ., & Baltacı, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science,* 2(Special Issue 2), 39-52.

Küçük Kılıç, S., Lakot Atasoy, K., Gürbüz, B. & Öncü, E. (2016). Rekreasyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (3), 56-70.

Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27(4), 511-523.

Luetkens, S.A. (2004). The ıntegration of physical activity and social youth work-common goals and synergy effects of two discrete social system?. *In International Conference on Leisure, Tourism & Sport-Education, Integration, Innovation*, Cologne: Germany, 18-21.

Luhmann, M., Lucas, E. R., Eid, M. ve Diener, E. (2013). The prospective effect of life satisfaction on life events, *Social Psychological and Personality Science*, 4(1), 39-45.

Mannell, R. C., Zuzanek, J., & Larson, R. (1988). Leisure states and "flow" experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure Research*, 20(4), 289-304.

Memili, H., Akar, T., Öztürk, E., Durmaz, H., & Güngörmüş, H. A. (2019). Serbest zamanda algılanan özgürlük ile bilinçli farkındalık düzeyi ilişkisi: Üniversite öğrencileri örneği, 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 11-14 Nisan, Bodrum/Muğla, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 255-256.

Mull, R.F., Bayless. K.G., Ross. C.M., & Jamie son L.M. (1997). *Recreational sport management*. Third Edition, USA: Human Kinetics.

Müştigil, S. (1993). *Dinlence ve turizm ilişkisi*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayını.

Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas.

Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure,* Springfield, IL: Charles C. Thomas, Publisher.

Özkara, A.B., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 336-346.

Özmaden, M. (2019). The Investigation of the Relationship between University Students' Leisure and Life Satisfaction Levels. *International Journal of Progressive Education*, 15(2), 91-103.

Park, J., Joshanloo, M., & Scheifinger, H. (2019). Predictors of life satisfaction in a large nationally representative Japanese sample. *Social Science Research*. 82, 45-58.

Parr, M.G., & Lashua, B.D. (2004). What is leisure? The perceptions of recreation practitioners and others. *Leisure Sciences*, 26(1), 1-17.

Poulsen, A.A., Ziviani, J.M., & Cuskelly, M. (2007). Perceived freedom in leisure and physical co-ordination ability: Impact on out-of-school activity participation and life satisfaction. Child: Care, *Health and Development*, 33, 432–440.

Poulsen, A.A., Ziviani, J.M., Johnson, H., & Cuskelly, M. (2008). Loneliness and life satisfaction of boys with developmental coordination disorder: the impact of leisure participation and perceived freedom in leisure. *Human Movement Science*, 27(2), 325-343.

Sirgy, M.J., Efraty, D., Siegel, P., & Lee, D-J. (2001). A new measure of quality of work life (QWL) based on need satisfaction and spillover theory. *Social Indicators Research*, 55, 241–302.

Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). *Life satisfaction*. In J. Worell (Ed.), Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender 2, 667-676, San Diego, CA: Academic Press.

Stegman, S. (2010). *The Relation Between Sensation Seeking and Life Satisfaction*, A Thesis Presented to the Graduate Faculty of the Fort Hays State University, Kansas, USA.

Stubbe, J.H., Posthuma, D., Boomsma, D.I. and De Geus, E.J.C. (2005). Heritability of life satisfaction in adults: A twin-family study. *Psychological Medicine*, 35, 1–8.

Taşkıran Avcı, T. & Gürbüz, B. (2018). The investigation of the relationship between perceived freedom in leisure and brief resilience scale. *International Congress on Recreation and Sport Management*, 10-13 May, Muğla, Turkey, 201-202.

Tepeköylü Öztürk, Ö., Soytürk, M., & Serin, S. (2019). University students' perceptions of freedom in leisure. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3), 803-810.

Torkildsen, G. (2012). Leisure and recreation management. Routledge.

Turizm Databank. (2019). *Turizm verileri ve analizleri: Antalya'ya gelen turist sayısı 2019*, https://www.turizmdatabank.com/turizm-istatistikleri/aaa/, Erişim tarihi: 12.01.2020.

Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İzmir: İzmir Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Veblen, T. (1899). *The theory of the leisure class.* (reprinted, 1934). New York: Modern Library.

Vuori, I. (1998). Does physical activity enhance health?. *Patient Education and Counseling*, 33, 95-103.

Wang, E.S.T., Chen, L.S.L., Lin, J.Y.C., & Wang, M.C.H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence,* 43(169), 177-185.

Witt, P. A., & Ellis, G. D. (1985). Development of a short form to asses perceived freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 17(3), 225- 233.

Wu, H.C., Liu, A., & Wang, C.H. (2010). Taiwanese university students' perceived freedom and participation in leisure. *Annals of Leisure Research*, 13(4), 679-700.

Yaşartürk, F., & Yılmaz, H. (2019). Rekreatif etkinliklere katılan kamu personellerinin iş stresi ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1325-1335.

Yerlisu Lapa T., & Ağyar, E. (2012). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 24-33.

Yerlisu Lapa, T. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985–1993.

Yerlisu Lapa, T., & Ağyar, E. (2011). Cross-cultural adaptation of perceived freedom in leisure scale. *World Applied Sciences Journal*, 14(7), 980- 986.

Yerlisu Lapa, T., & Tercan Kaas, E. (2017). Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği: yapı geçerliğinin sınanması. *Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi*. 23-26 Kasım, 216-217, Manisa-Türkiye.

Yerlisu Lapa, T., Ağyar, E., & Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 53-59.

Yumuk, E.D. (2019). *Heyecan arayışı ile yaşam doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi ilişkisi: İzmir korku evleri örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa: Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zelinski, E.J. (2005). *Çalışma(ma)'nın keyfi, İşkolikler, işsizler ve emekliler için bir rehber*. Birinci Baskı. Çolakoğlu D (Çev), İstanbul: Boyner Yayınları.

EKLER

EK 1: Etik Kurul Onay Formu

T.C
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU

Oturum Sayısı: 2019/04
KARAR NO: 2019.04.15

Karar Tarihi: 24.04.2019

Akademik Danışmanlığını Üniversitemiz Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Üyesi, Dr. Öğr. Üyesi Ajlan SAÇ'ın yaptığı Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Turan BALABAN tarafından Trakya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunda değerlendirilmek üzere gönderilen "Rekreasyonel Aktivitelere Katılan Bireylerin Serbest Zamanda Algıladıkları Özgürlük Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Antalya İli Örneği" başlıklı araştırma dosyası incelenmiştir. Araştırmanın; gerçekleştirilmesinde etik bilimsel standartlar açısından sakınca bulunmadığına mevcudun oy birliği / ~~oy çokluğu~~ ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Ayhan GENÇLER
Başkan
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Prof. Dr. Rıdvan CANIM
Üye
Edebiyat Fakültesi Öğretim Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☐yok
Toplantı Katılım ☐evet ☒hayır

Prof. Dr. Yüksel BAYRAK
Üye
Fen Fakültesi Öğr.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Prof. Ahmet Hamdi ZAFER
Üye
Devlet Konservatuvarı Öğr.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☐yok
Toplantı Katılım ☐evet ☒hayır

Doç. Dr. Yılmaz ÇAKICI
Üye
Eğitim Fakültesi Öğr.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☐yok
Toplantı Katılım ☐evet ☒hayır

Doç. Dr. Esma MİLLAYANLAR
Üye
Mimarlık Fakültesi Öğretim.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Doç. Dr. Emre ATILGAN
Üye
Sağlık Bilimleri Fak. Öğr.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Doç. Dr. Ahmet Emre DAĞTAŞOĞLU
Üye
İlahiyat Fakültesi Öğr. Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül KILIÇ
Üye
Balkan Araştırma Enst. Öğr.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Dr. Öğr. Üyesi Levent DOĞAN
Üye
Edebiyat Fakültesi Öğretim.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Dr. Öğr. Üyesi Özcan AYGÜN
Üye
Edebiyat Fakültesi Öğretim.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☐yok
Toplantı Katılım ☐evet ☒hayır

Dr. Öğr. Üyesi Ercan YILMAZ
Üye
Güzel Sanatlar Fakültesi Öğretim.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

EK 2: Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan bu anket formu **"Rekreasyonel Aktivitelere Katılan Bireylerin Serbest Zamanda Algıladıkları Özgürlük Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Antalya İli Örneği"** amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarız.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. **Yaşınız?** ……
2. **Cinsiyetiniz?** ☐ Kadın ☐ Erkek

3. **Mesleğiniz?** ……
4. **Eğitim durumunuz?** ☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü
5. **Medeni durumunuz?** ☐ Evli ☐ Bekar
6. **Evli iseniz çocuğunuz var mı?** ☐ Evet……. ☐ Hayır
7. **Gelir getirici herhangi bir işte çalışıyor musunuz?**

   ☐ Çalışmıyorum ☐ Yarı zamanlı çalışıyorum ☐ Tam zamanlı çalışıyorum

8. **Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde "1" en düşük basamak, "5" en yüksek basamak olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçıncı basamağında görüyorsunuz?**

   ☐ Çok Kötü ☐ Kötü ☐ Normal ☐ İyi ☐ Çok İyi

9. **Serbest zaman sürenizi belirtiniz? (Haftalık)**

   ☐ 1-5 saat ☐ 6-10 saat ☐ 11-15saat ☐ 16 saat ve üzeri

10. **Serbest zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?**

    ☐ Her Zaman ☐ Bazen ☐ Hiçbir Zaman

11. **Herhangi bir kulübe/derneğe (sosyal-kültürel-sportif) üye misiniz?** ☐ Evet ☐ Hayır

12. **Fiziksel aktiviteye katılma durumunuz?**

    ☐ Hiç katılmıyorum ☐ Düzensiz katılıyorum ☐ Düzenli katılıyorum

13. **Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz?** (Önem derecesinden başlayarak 1,2,3 şeklinde birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

    ☐ Ev içi aktivitelere katılarak ☐ Fiziksel etkinliklere katılarak

    ☐ Kültürel-Sanatsal-Sosyal etkinliklere katılarak ☐ Açık alan etkinliklere katılarak

    ☐ Turistik etkinliklere katılarak ☐ Diğer (Belirtiniz) ……

14. **İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliğini değerlendiriniz?**

    ☐ Kesinlikle Yetersiz ☐ Yetersiz ☐ Kısmen ☐ Yeterli ☐ Kesinlikle Yeterli

EK 3: Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği

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

EK 4: Yaşam Doyum Ölçeği

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ Her bir ifadede sunulan durumun sizin için uygunluğunu belirtmek için uygun alanı işaretleyiniz. Çalışmadan elde edilen veriler sadece bilimsel maksatla kullanılacak olup; kişi ve kurumlarla ilgili herhangi bir değerlendirme içermeyecektir. Çalışmaya yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz.	**Hiç katılmıyorum**	**Çok Az Katılıyorum**	**Orta Düzeyde Katılıyorum**	**Büyük Oranda Katılıyorum**	**Tamamen katılıyorum**
1. İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2. Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3. Yaşamımdan memnunum.					
4. Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5. Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					