



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**DOKTORA
TEZİ**

**REKREASYONEL FİZİKSEL AKTİVİTELERE DÜZENLİ
KATILAN BİREYLERDE İLGİLENİM, ALGILANAN
SAĞLIK ÇIKTISI VE YAŞAM DOYUM İLİŞKİSİ**

İSMAİL AYDIN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

MART 2020



**REKREASYONEL FİZİKSEL AKTİVİTELERE DÜZENLİ KATILAN
BİREYLERDE İLGİLENİM, ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTISI VE YAŞAM
DOYUM İLİŞKİSİ**

İsmail AYDIN

**DOKTORA TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

MART 2020

İsmail AYDIN tarafından hazırlanan “REKREASYONEL FİZİKSEL AKTİVİTELERE DÜZENLİ KATILAN BİREYLERDE İLGİLENİM, ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTISI VE YAŞAM DOYUM İLİŞKİSİ” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Zafer ÇİMEN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

İkinci Danışman: Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi

Başkan: Prof. Dr. Azmi YETİM

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum

Üye: Prof. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum

Üye: Prof. Dr. A. Ahmet DOĞAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum

Üye: Doç. Dr. Funda KOÇAK

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum

Üye: Doç. Dr. Halil SAROL

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum

Tez Savunma Tarihi: 13/03/2020

Jüri üyeleri tarafından DOKTORA tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa ASLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

İsmail AYDIN

13.03.2020

REKREASYONEL FİZİKSEL AKTİVİTELERE DÜZENLİ KATILAN BİREYLERDE İLGİLENİM, ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTISI VE YAŞAM DOYUM İLİŞKİSİ

(Doktora Tezi)

İsmail AYDIN

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Mart 2020

ÖZET

Bu çalışmanın amacı rekreasyonel fiziksel aktivitelere düzenli katılan bireylerin ilgilenim, algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyum düzeylerini tespit etmek ve değişkenler aralarındaki ilişkiyi yapısal eşitlik modeliyle belirlemektir. Çalışmanın örneklemini fiziksel aktiviteye katılan toplam 786 kişi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ), Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) ve Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde ölçüm araçlarının iç-tutarlılıkların incelenmesi için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine göre SZİÖ, RASÇÖ ve YDÖ düzeylerini değerlendirmek için MANOVA, T-TEST, ANOVA ve Person Korelasyon testleri uygulanmıştır. Ayrıca ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek için oluşturulan araştırma modeli Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) testiyle değerlendirilmiştir. Araştırma bulgusu MANOVA sonuçlarında “cinsiyet”, “yaş”, “aktiviteye katılım şekli”, “eğitim” değişkenlerine göre SZİÖ ve RASÇÖ toplam puanlarında; T-TEST ve ANOVA sonuçlarında ise, “yaş”, “medeni hal”, “eğitim” ve “aktiviteye katılma durumu” değişkenlerinin YDÖ toplam puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Pearson Korelasyon testine göre ise SZİÖ, RASÇÖ ve YDÖ puanları ile “gelir”, “aktiviteye düzenli katılım” ve “kulübe üyelik süresi” değişkenleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca YEM analizi sonuçlarına göre, araştırma modeli çerçevesinde oluşturulan hipotezlerin doğrulandığını tespit edilmiştir. Sonuç olarak serbest zaman ilgilenimi, algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyum düzeylerinin katılımcıların bazı demografik özelliklerine göre değiştiği söylenebilir. Bunun yanı sıra, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin serbest zaman aktivitelerine duyulan ilgi ile aktiviteden algıladıkları sağlık çıktı düzeylerinden etkilendiği, ayrıca algılanan sağlık çıktı düzeyleri üzerinde aktivitelere yönelik oluşan ilgi düzeylerinin de etkili olduğu gözlemlenmektedir.

Bilim Kodu : 1301

Anahtar Kelimeler : Fiziksel aktivite, İlgilenim, Sağlık çıktısı, Serbest zaman, Yaşam doyum

Sayfa Adedi : 193

Danışman : Prof. Dr. Zafer ÇİMEN

İkinci Danışman : Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

THE RELATIONSHIP OF INVOLVEMENT, PERCEIVED HEALTH OUTCOME AND
LIFE SATISFACTION IN THE INDIVIDUALS PARTICIPATING REGULARLY
RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY

(Ph. D. Thesis)

İsmail AYDIN

GAZİ UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

March 2020

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the levels of involvement, perceived health outcomes and life satisfaction of individuals participating physical activity and to identify the relationship between the scales through the model of structural equation. In total, 786 participants attended the study. A Modified Involvement Scale: MIS, Perceived Health Outcomes of Recreation Scale: PHORS and Life Satisfaction Scale: LSS were used for data collection. MANOVA, ANOVA, T-TEST, and Person Correlation test were performed to assess levels of MIS, PHORS, and LSS according to the participants' some demographic variables. Reliability coefficient of scales were calculated by Cronbach Alpha and, the research model was evaluated with Structural Equation Model test (SEM). The findings of this study was indicated that, there were significantly differences according to "gender", "age", "status of participation in the activity" and "education" variables in MIS; "age", "marital status" "education" and "status of participation in the activity. There was a positive correlation between MIS, PHORS, LSS scores and "income", "regular attendance to activity" and "club membership time" variables. Hypotheses of the research model were confirmed by SEM. Moreover, results of SEM demonstrate that the hypotheses of research model were confirmed. As a result, it might be said that levels of leisure involvement, perceived health outcomes of recreation and life satisfaction vary according to participants' various demographic variables. It is be observed that leisure involvement and perceived health outcomes of recreation have affected directly and indirectly on life satisfaction, and also leisure involvement has directly affects on the perceived health outcomes of recreation.

Science Code : 1301

Key Words : Health outcome, Involvement, Leisure, Life satisfaction, Physical activity.

Page Number : 193

Supervisor : Professor Doctor Zafer ÇİMEN

Co-supervisor : Professor Doctor Bülent GÜRBÜZ

TEŞEKKÜR

Çalışmalarım boyunca kıymetli tecrübelerinden faydalandığım değerli danışmanlarım ‘Prof. Dr. Zafer ÇİMEN ve Prof. Dr. Bülent Gürbüz’e yardım ve katkıları için teşekkür eder saygılarımı sunarım. Ayrıca her daim desteğini esirgemeyen Sayın TİK jüri üyelerinden Prof. Dr. A. Azmi YETİM’e ve Doç. Dr. Funda KOÇAK’a; tez jüri üyelerinden, Prof. Dr. A. Ahmet DOĞAN’a, Prof. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU’na ve Doç. Dr. Halil SAROL’a teşekkürü gönülden bir borç bilirim.

Bu yorucu süreçte her daim varlıklarıyla bana güç veren başta sevgili eşim ‘*Derya*’ya, canımdan öte kızım ‘*Bade*’ye, kıymetli annem *Ümmihani*, babam *Orhan*’a, sevgili kardeşim *Fatoş*’a ve tüm aile üyelerime saygı ve sevgilerimle...

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLERİN LİSTESİ	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Zaman Kavramı	5
2.1.1. Zamanın kullanım bölümleri.....	6
2.2. Serbest Zaman Kavramı	7
2.2.1. Serbest zamanın tarihsel gelişimi.....	9
2.2.2. Serbest zaman kuramları	10
2.3. Rekreasyon Kavramı	26
2.3.1. Rekreasyonun temel özellikleri	27
2.3.2. Rekreasyonun sınıflandırılması	29
2.4. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Aktivitelere Katılım.....	30
2.4.1. Fiziksel aktivite türleri	31
2.4.2. Fiziksel aktivitelere katılımın faydaları	31
2.4.3. Fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen faktörler	32
2.5. Serbest Zaman İlgilenimi.....	33
2.5.1. Serbest zaman ilgilenim türleri	35
2.5.2. Serbest zaman ilgilenimin ölçülmesi.....	37
2.6. Algılanan Sağlık Çıktıları	43

	Sayfa
2.6.1. Algılanan sağlık çıktı türleri	46
2.6.2. Algılanan sağlık çıktılarının ölçümü.....	48
2.7. Yaşam Doyumu	52
2.7.1. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler	55
2.7.2. Yaşam doyumunıyla ilgili kuramlar.....	57
2.7.3. Yaşam doyumunun ölçümü	59
2.8. İlgili Alanyazını Araştırmaları.....	60
2.8.1. Serbest zaman ilgilenim üzerine yapılan araştırmalar	61
2.8.2. Algılanan sağlık çıktıları üzerine yapılan araştırmalar	68
2.8.3. Yaşam doyumuna ile ilgili yapılan araştırmalar	76
2.8.4. Serbest zaman ilgilenimi, algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumuna ilişkisi üzerine yapılan araştırmalar.....	81
2.9. Araştırma Problemi ve Hipotezleri.....	83
2.9.1. Araştırma problemleri	83
2.9.2. Araştırma hipotezleri.....	85
3. GEREÇ VE YÖNTEM	87
3.1. Araştırmanın Modeli.....	87
3.2. Evren ve Örneklem	87
3.3. Veri Toplama Araçları	88
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	88
3.5. Güvenirlilik.....	90
4. BULGULAR	93
4.1. Serbest Zaman İlgilenime İlişkin Bulgular	93
4.2. Rekreatasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin Bulgular	98
4.3. Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular	103
4.4. Serbest Zaman İlgilenimi, Rekreatasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumuna İlişkin Yapısal Model Bulguları	105

Sayfa

5. TARTIŞMA	111
5.1. Serbest Zaman İlgilenimine İlişkin Bulguları Değerlendirme.....	111
5.2. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin Bulguları Değerlendirme...	116
5.3. Yaşam Doyumuna İlişkin Bulguları Değerlendirme	120
5.4. Serbest Zaman İlgilenimi, Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguları Değerlendirme	124
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	131
6.1. Öneriler	135
KAYNAKLAR	137
EKLER.....	183
Ek.1. Anket Formu.....	184
Ek-2. Etik Komisyon Onayı.....	187
ÖZGEÇMİŞ	190

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 2.1. Kişisel ilgilenim envanteri	38
Çizelge 2.2. Serbest zaman alanyazında ilgilenim ölçeğinin gelişim süreci	43
Çizelge 2.3. Fayda türleri ve serbest zaman faydaları	47
Çizelge 3.1. SZİÖ, RASÇÖ ve YDÖ puanlarının dağılımı	89
Çizelge 3.2. SZİÖ, RASÇÖ ve YDÖ'nün Alfa güvenirlik katsayıları	90
Çizelge 4.1. SZİÖ puanlarının cinsiyete değişkenine göre MANOVA test sonuçları	93
Çizelge 4.2. SZİÖ puanlarının yaş değişkenine göre MANOVA test sonuçları	94
Çizelge 4.3. SZİÖ puanlarının medeni durum değişkenine göre MANOVA test sonuçları	94
Çizelge 4.4. SZİÖ puanlarının eğitim değişkenine göre MANOVA test sonuçları	95
Çizelge 4.5. SZİÖ puanlarının aktiviteye katılım şekli değişkenine göre MANOVA test sonuçları	95
Çizelge 4.6. Gelir ve SZİÖ alt boyut puanları arasındaki pearson korelasyon test sonuçları	96
Çizelge 4.7. Kulübe üyelik süresi ve SZİÖ alt boyut puanları arasındaki pearson korelasyon test sonuçları	96
Çizelge 4.8. Aktiviteye düzenli katılım süresi ve SZİÖ alt boyut puanları arasındaki pearson korelasyon test sonuçları	97
Çizelge 4.9. Aktiviteye haftalık katılım süresi ve SZİÖ alt boyut puanları arasındaki spearman korelasyon test sonuçları	97
Çizelge 4.10. RASÇÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre MANOVA test sonuçları	98
Çizelge 4.11. RASÇÖ puanlarının yaş değişkenine göre MANOVA test sonuçları	98
Çizelge 4.12. RASÇÖ puanlarının medeni durum değişkenine göre MANOVA test sonuçları	99
Çizelge 4.13. RASÇÖ puanlarının eğitim değişkenine göre MANOVA test sonuçları	99
Çizelge 4.14. RASÇÖ puanlarının aktiviteye katılım şekli değişkenine göre MANOVA test sonuçları	100

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.15. Gelir ve RASÇÖ alt boyutları arasındaki pearson korelasyon test sonuçları	101
Çizelge 4.16. Kulübe üyelik süresi ve RASÇÖ alt boyutları arasındaki pearson korelasyon test sonuçları	101
Çizelge 4.17. Aktiviteye düzenli katılım süresi ve RASÇÖ alt boyutları arasındaki pearson korelasyon test sonuçları.....	102
Çizelge 4.18. Aktiviteye haftalık katılım süresi ve RASÇÖ alt boyutları arasındaki spearman korelasyon test sonuçları.....	102
Çizelge 4.19. YDÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları.....	103
Çizelge 4.20. YDÖ puanlarının yaş değişkenine göre ANOVA test sonuçları.....	103
Çizelge 4.21. YDÖ puanlarının yaş değişkenine göre ANOVA test sonuçları.....	103
Çizelge 4.22. YDÖ puanlarının medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları.....	104
Çizelge 4.23. YDÖ puanlarının eğitim değişkenine göre t-testi sonuçları.....	104
Çizelge 4.24. YDÖ puanlarının aktiviteye katılım şekli değişkenine göre t-testi sonuçları	104
Çizelge 4.25. Gelir, aktiviteye düzenli katılım süresi, kulübe üyelik süresi, aktiviteye haftalık katılım süresi ve YDÖ arasındaki korelasyon test sonuçları	105
Çizelge 4.26. Sobel test sonucu	108
Çizelge 4.27. Modellerin veri uyum değerleri	109
Çizelge 4.28. Yakınsak geçerliğe ilişkin ölçeklerin CR ve AVE değerleri.....	109
Çizelge 4.29. Standardize edilmiş, doğrudan, dolaylı ve toplam etki değerler	110
Çizelge 4.30. Regresyon kat sayıları.....	110

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 2.1. Ciddi serbest zaman teorisi	16
Şekil 2.2. Gerekçeli eylem kuramı	17
Şekil 2.3. Planlı davranış kuramının çekirdek modeli	17
Şekil 2.4. Planlı davranış kuramı	18
Şekil 2.5. Yapısal engeller	20
Şekil 2.6. Bireysel engeller	20
Şekil 2.7. Kişilerarası engeller	21
Şekil 2.8. Serbest zaman engellerinin aktivitelerde uzmanlaşmaya etkisi	22
Şekil 2.9. Organizmik bütünleşme kuramı içinde davranış, motivasyon ve düzenleme türlerini gösteren öz-yeterlilik belirleme şeması	25
Şekil 2.10. Serbest zamanda davranış problem durumu	44
Şekil 2.11. Serbest zaman, psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve psikolojik faydalar arasındaki ilişki	45
Şekil 2.12. Fayda zinciri (Nadirova, 2000)	46
Şekil 2.13. Rekreasyonda Algılanan sağlık çıktıları	52
Şekil 2.14. Yaşam kalitesinin alanları	55
Şekil 2.15. Yaşam doyumu kuramı	58
Şekil 2.16. Yapısal eşitlik modeli	86
Şekil 4.1. SZİÖ ve YDÖ arasındaki ilişki (Model 1)	106
Şekil 4.2. ASÇÖ ve YDÖ arasındaki ilişki (Model 2)	106
Şekil 4.3. SZİÖ ve RASÇÖ arasındaki ilişki (Model 3)	107
Şekil 4.4. SZİÖ'nün YDÖ üzerindeki etkisinde RASÇÖ'nün kısmi aracılık etkisi (Model 4)	108

SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklamalar
AMOS	Analysis of Moment Structures
ANOVA	Analysis of Variance
AVE	The Average Variance Extracted
CFI	Comparative Fit Index
CR	The Composite Reliability Coefficients
GFI	Goodness of Fit
KİE	Kişisel İlgilenim Envanteri
LSS	Life Satisfaction Scale
MANOVA	Multivariate Analysis of Variance
MIS	Modified Involvement Scale
NFI	Normed Fit Index
OECD	Organisation For Economic Co-Operation And Development
PHORS	Perceived Health Outcomes of Recreation Scale
RASÇÖ	Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları
RDTÖ	Rekreasyon Deneyim Tercihleri Ölçeği
RMR	Root Mean Square Residual
RMSEA	Root Mean Square Error Of Approximation
SPSS	Statistical Package Fort He Social Sciences
SRMR	Standardized Root Mean Squared Residual
SZATÖ	Serbest Zaman Aktivite Tercihi Ölçeği
SZFY	Serbest Zaman Faydaları Yaklaşımı
SZFT	Serbest Zaman Faydaları Tipolojisi
SZİÖ	Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği
TDK	Türk Dil Kurumu
TİP	Tüketici İlgilenim Profili
TLI	Tucker Lewis Index
YEM	Yapısal Eşitlik Modeli
YDÖ	Yaşam Doyum Ölçeği

Kısaltmalar**Açıklamalar****YFÖ**

Yürüyüş Faydalar Ölçeği



1. GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesiyle modern yaşam tarzında meydana gelen değişimlerin bireylerin sosyal çevresini ve yaşam tarzını etkilediği (Farhud, 2015; Roberts, 2018), bu değişimlerin ise serbest zaman aktivitelerine duyulan ilgiyi (Gürbüz ve Henderson, 2014) ve katılım sıklığını arttırdığı gözlemlenmektedir (Sharaievska, 2017). Bu durum, modern toplumda bireyin stresini azaltmaya yönelik en iyi araçlardan biri olarak kabul edilen serbest zaman aktiviteleri üzerinde pek çok çalışma yapılmasına ve yeni çalışmaların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Johnson ve diğerleri, 2018). Yapılan araştırmalar, serbest zaman aktivite seçiminin altında yatan sürecin keşfedilmesine yardımcı olan bilgiler sunduğu kadar (Searle, 1991), kişilerin bazı serbest zaman aktivitelerine neden düzenli şekilde katılmaya devam ettikleri konusunda da bilgi sunmaktadır (Kyle, 2001). Kelly ve Godbey (1992) durumun daha iyi anlaşılması için serbest zaman aktivitelerine katılımda ‘kişisel anlam’ın detaylı bir şekilde incelenmesi gerektiğini savunmaktadır. Serbest zaman deneyimindeki kişisel anlamı kavrayabilmek için araştırmacıların (Mock ve diğerleri, 2019; Morris ve diğerleri, 2017; Sarol ve Çimen, 2017) ‘ilgilenim’ kavramını incelemeye başladığı görülmektedir.

Bireyin sosyal çevresiyle etkileşimi yoluyla öğrendiği ve geliştirdiği tutumların bütünü olarak da tanımlanan (Sherif ve diğerleri, 1965) ilgilenim, hangi uyaranların insanlar için daha önemli veya anlamlı olduğunu belirlemede serbest zaman araştırmacıları (Kyle, 2001; Reyes Uribe, 2017) tarafından sıklıkla kullanılmaktadır. Yapılan araştırmalar (Hammer ve Sauter, 2013) insanların serbest zaman aktivitelerine ilgi nedenlerinin daha açık şekilde anlaşılması için aktivitelerin bireylere ne tür faydalar sağladığının belirlenmesinin de gerekli olduğunu göstermektedir. Özellikle fiziksel aktivitelere katılım yoluyla serbest zamanı verimli kullanmanın bireylere fizyolojik, zihinsel, sosyal vb. (Deneau ve diğerleri, 2019; Izenstark ve Ebata, 2019) birçok yönden çeşitli faydalar sağladığı, genel sağlık düzeyleri (Broughton ve diğerleri, 2017) başta olmak üzere çeşitli yaşam alanları üzerinde olumlu etki yarattığı bilinmektedir (Baerentzen, 2018). Dolayısıyla her birey için öznel bir deneyim olarak görülen serbest zaman kullanımı (Cockerill, 1995) kişilerin genel yaşamlarından duydukları memnuniyetin ifadesi olarak tanımlanan yaşam doyum (Diener ve diğerleri, 1985) düzeyini de doğrudan etkilediği düşünülmektedir (Driver, 1997). Bu nedenle serbest zaman aktivitelerinin bireye sağladığı faydaları ve bireyin yaşam doyumuna etki düzeylerini belirlemek için uzun bir süredir farklı yaşlardaki örneklem

gruplarıyla çalımlar yürütölmektedir (Lee ve Lin, 2011; Lyubomirsky ve diğlerleri, 2005; Nimrod, 2007)

Son yıllarda bu araştırmaların özellikle fiziksel aktiviteleri sağlıklı yaşlanmanın önemli bir parçası olarak kabul edilmesiyle yetişkin bireyler üzerinde yoğunlaştığı görölmektedir (Chen ve Janke, 2019; Deneau ve diğlerleri, 2019). Yetişkin bireylerin örneklemede çoğunluğu oluşturmasında, bu yaş gruplarındaki kişilerin yoğun iş hayatı nedeniyle, düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelere göre daha düşük tempoda ve basit düzeyde gerçekleştirilebilen (ev işi yapmak, asansör yerine merdivenleri kullanmak gibi...) aktivitelere katılmayı tercih etmeleri olduğu söylenebilir (Lawlor ve diğlerleri, 2002). Her yaştaki bireylere sağlık yönünden birçok fayda sağlayan fiziksel aktivitelerin özellikle yetişkin bireyler için düzenli bir şekilde yapıldığında yaşlılığa bağlı kronik hastalık gelişme riskini düşürdüğü, bununla birlikte kardiyovasküler hastalıklardan kaynaklanan ölümleri ise aza indirdiği görüşü öne sürölmektedir (Ashe ve diğlerleri, 2009; Bassuk ve Manson, 2005; Buchman ve diğlerleri, 2007). Bu nedenle erken ölüm oranının düşük, genel halk sağlık oranının yüksek tutulmasının amaçlandığı toplumlarda serbest zaman aktivitelerinin yeri ve önemi yetişkin bireyler için son yıllarda daha fazla tartışılmaya başlandığı gibi (Roberts, 2000), fiziksel aktivitelerin devlet politikaları içerisinde kendine bir yer edindiği de görölmektedir (Fullagar, 2002; Henry, 1993).

Türkiye’de bu durumun değlerlendirilmesi amacıyla yapılan politikaların başında ‘2015-2020 Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı ve Uygulama Programı’ gelmektedir. Buna göre sağlık hizmetlerine daha kolay erişimini sağlayarak ihtiyaçlarına daha iyi cevap verebilmek adına yetişkin birey sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesi ve sürdürölmesinde fiziksel aktivitenin önemi büyüktür. OECD sağlık sistemi incelemelerine (2001-2004) göre teknolojiadaki değişimle oluşan hareketsiz yaşamın ortaya çıkardığı obezite, hipertansiyon, diyabet vb. rahatsızlıkların orta yaş insanlar arasında dünyada en çok Meksika, Amerika, Güney Asya ve Türk vatandaşlarında göröldüğü, bu oranın Kore, Çin ve Japon vatandaşlarından çok daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tambağ’a (2013) göre Türk vatandaşlarının bu gibi sağlık sorunlarının üstesinden gelebilmeleri ve yaşam doyum düzeylerini geliştirebilmeleri için sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından birisi olarak kabul edilen fiziksel aktivitelere katılım sağlamaları gerekmektedir.

Yetişkin bireylerin fiziksel rekreasyonel aktivitelere katılım yoluyla oluşturduğu bu tür etkilerin dünya genelinde birçok araştırmacı (Genoe ve diğlerleri, 2019; Rich ve diğlerleri,

2019) tarafından tartişıldığı, ancak Türkiye’de bu alanda sınırlı sayıda çalışmanın (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011; Kaplan ve Ardahan, 2012; Koçak, 2016) olduğu görülmektedir. Bu durum araştırmacıları yurtiçi serbest zaman alanyazında konuya ilişkin kapsamlı bir çalışmaya sevk etmektedir. Bu noktadan hareketle, rekreasyon alanyazında önemli bir boşluğu dolduracağı da düşünülen bu çalışmanın amacı, rekreasyonel fiziksel aktivitelere düzenli katılan yetişkin bireylerin ilgilenim, algılanan sağlık ıktıları ve yaşam doyum düzeylerini incelemek ve aralarındaki ilişkiyi tespit etmektir.





2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

Felsefe, sosyoloji, fizik vb. alanyazında araştırmacılar tarafından sıklıkla kullanılan zaman kavramının ne olduğu soruları üzerine kesin bir cevap verilemediği veya ortak bir bakış açısı üzerinde birleşilemediği, aksine bir birininden çok uzak çeşitli tanımların yapıldığı gözlemlenmektedir (Okyav, 2017). Örneğin zaman kavramı modern fiziğin çalışma alanı içerisinde incelendiğinde sadece ölçülebilir bir veri olarak karşımıza çıkmakta ve bir harf ile gösterilmektedir. Fizik için zamanın tanımsız kalması bir problem oluşturmazmazken, diğer çalışma alanlarında kavramın net bir şekilde tanımlanamaması konuyu gizemli kılmaktadır. Özellikle felsefe dışındaki disiplinler için zaman dolaylı olarak bilinmesi yeterli olabilir ancak felsefe için kavramın ne olduğunu aramak cezbedici gizemli bir süreç şeklinde görülmektedir (Yavuz, 2012). Dolayısıyla bu durumun bazı araştırmacıları zaman kavramı üzerinde sürekli olarak düşünmeye ve kavram üzerinde yeni tanımlar yaparak bilinmeyen farklı yönlerini keşfetmeye sevk ettiği söylenebilir (Okyav, 2017).

Türk Dil Kurumuna (TDK,1982) göre zaman olayların ardışıklığını görerek akılda yaratılan ve olayların bundan sonra da içinde olup gideceği düşünülen, başı ve sonu olmayan soyut bir kavramdır. Tezcan'a (1982) göre zaman hareketi ve oluşu çevreleyen, var oluşun içinde gerçekleşen kozmik bir süreçtir. Sucu'ya (1996) göre zaman olayların geçmişten bugüne ve geleceğe doğru takip ettiği kesintisiz bir süreçtir. Akatay (2003) zamanı sabit hızla akıp giden ve tüm bireylerin eşit şekilde sahip oldukları önemli bir değer olarak tanımlamaktadır. Güven ve Yeşil'e (2011) göre belirli bir işi yapabilmek için ihtiyaç duyulan veya geçen süre zamandır.

Bu açıklamalar çerçevesinde zaman kavramının tek düze, tek biçimli veya tek anlamlı bir özellik taşınamaması gibi kullanım şeklinin de kişiden kişiye değişebileceği söylenebilir. Bu durumun ilgili alanyazında, zamanın kullanım bölümleri başlığı altında incelendiği görülmektedir.

2.1.1. Zamanın kullanım bölümleri

Alanyazında araştırmacıların zamanı kullanım amaçlarına göre bölümlediği görülmektedir. Örneğin Meyer ve diğerleri (1970) zamanın kullanım şeklini iki parçaya ayırmıştır.

- Çalışma (iş) zamanı
İşe bağlı zaman ya da çalışma saati dışında kalan ancak çalışma için hazırlık, işe gidiş geliş süresini kapsayan zaman dilimi
- Çalışma dışı zaman
Yemek, uyku, vücut bakımı, serbest zaman, dinlenme vb.

Garzia zamanın kullanım şeklini dört farklı şekilde değerlendirmiştir (Akt. Gökmen ve diğerler, 1985).

- Çalışma zaman dilimi
- Çalışmaya bağlı aktivitelere ayrılan zaman dilimi
- Yaşamı devam ettirmeye yönelik faaliyetlerin gerçekleştirildiği zaman dilimi
- Serbest zaman aktivitelerinin gerçekleştirildiği zaman dilimi

Magyeri ise zamanın kullanım şeklini üç farklı şekilde incelemiştir (Akt. Gökmen ve diğerler, 1985).

- Temel ihtiyaçların giderildiği zaman dilimi
Uyku, temizlik, giyinme, yemek yeme vb.
- Çalışma ve buna bağlı aktiviteler ve görevlerin gerçekleştirildiği zaman dilimi
İş, yolculuk, ödev, öğrenim vb.
- Serbest zaman aktivitelerinin gerçekleştirildiği zaman dilimi
Eğlence, dinlenme, fiziksel aktiviteler vb.

Sonuç olarak bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını farklı zaman diliminde karşılaması nedeniyle, araştırmacılar tarafından bu zaman dilimlerinin kullanım şekline göre sınıflandırılmaya çalışıldığı görülmektedir (Güngörmüş, 2007). Özellikle iş stresinden uzaklaştırması, dinlendirmesi, can sıkıntısını gidermesi, başarı hissini yaşatması, eğlenme ve sağlık ihtiyacını karşılaması gibi nedenlerle insanların iş ve iş dışı zaman dilimi olarak ayırdıkları

zaman dilimi içerisinde serbest zamana duydukları ihtiyacın yüksek olduğu düşünülmektedir (Caltabiano, 1994; Driver ve Tocher, 1970). Dolayısıyla araştırmacılar tarafından bireyler için oluşan serbest zamanın önemini araştırılmaya değer konulardan bir tanesi haline geldiği söylenebilir.

2.2. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman kelimesi, etimolojik olarak Latince özgür olmak anlamına gelen “licere”; Fransızca’da fırsat tanıma veya serbest olmak anlamına gelen anlamına gelen “loisir”; ehliyet ve özgürlük kelimelerinin İngilizce karşılığı olan “licence” ve “liberty”den oluşmaktadır (Hemingwa, 1996; Torkildsen, 1999).

Sadece günümüz modern toplumlarında değil aynı zamanda gelişmiş toplumlarda da önemli bir sosyal olgu olan serbest zamanın tanımı kültürel ve sosyal farklılıklar nedeniyle değişebilmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2013; Kelly ve Freysinger, 2000). Bu nedenle alanyazında serbest zamana ilişkin birbirinden farklı tanımlara rastlanmaktadır (Bishop, 1970; Csikszentmihalyi, 1990; Wippler, 1970). Ancak yine de serbest zaman genel olarak; zaman, aktivite, ruh hali veya deneyim gibi temel unsurlarla birlikte değerlendirildiğinde (Godbey, 1999; Mannell ve Kleiber, 1997) iş, okul, fizyolojik ihtiyaç (ör. yemek yeme ve uyku) ve aile bakımı gibi sorumlulukların olmadığı bir zaman dilimini anlatmaktadır (Broadhurts, 2001; Clawson ve Knetsch, 1996).

Bu alanda çalışılardan Haworth ve Veal (2004) serbest zamanın çalışma dışı bir zaman dönemi; Russell (1996) insanların kendi faydaları için (ör. fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığın iyileştirilmesi) harcadıkları “çalışma dışında kalan özgür bir zaman dilimi”; Kelly (1982) ise serbest zamanın; oyun, spor ve sosyal ilişki gibi faaliyetleri içeren “çalışma dışı” kalan alanlar olduğunu dile getirmişlerdir. Bu süre içinde insanlar, herhangi bir aktiviteye (ör. spor, okuma ve seyahat vb.) kendi zihinsel ve fiziksel tatmini için özgürce ve gönüllü olarak katılabilirler. Bu nedenle, serbest zaman daha çok özgür ve kontrol edilebilir bir süre olarak (Baud-Bovy ve Lawson, 1998; Godbey, 1999) ya da Kelly’nin (1982) ifadesinde de yer aldığı gibi birey tarafından özgürce ve gönüllü olarak seçilebilen aktiviteler olarak değerlendirilmektedir.

Buna karşın serbest zaman sadece belirli bir aktiviteyi ya da zamanı belirtmekle kalmaz, aynı zamanda bireysel deneyimi de içerir (Christopher ve diğerleri, 1998). Bu nedenle Neulinger (1981) serbest zamanın kişinin öznel ruh hali, deneyim ve davranış durumu yani içsel motivasyon tarafından oluşabileceğini ileri sürmüştür. İçsel motivasyonun bireyin dışarıdan gelen ilgi çekici bir uyarıcı olmadan da kendi ihtiyaçları için serbest zaman aktivitelerine katılmasına yol açabileceği belirtilmiştir (Bammel ve Burrus-Bammel, 1996). Serbest zamanla ilgili yapılan bu açıklamalar çerçevesinde insanların serbest zaman diliminde olup olmadıklarını anlayabilmeleri için çeşitli ölçütler ortaya konmuştur. Bunlara Christopher ve diğerleri (1998) ve Rojek (1995) tarafından oluşturulan ölçütler örnek verilebilir.

Christopher ve diğerlerine (1998) göre;

- Algılanan Özgürlük: İnsanlar serbest zaman aktivitelerinden deneyim veya özgürlük duymalı
- İçsel motivasyon: Kişiler, daha çok içsel motivasyonla serbest zaman aktivitelerine katılma arzusu yaşamalı
- Olumlu Etki: İnsanların herhangi bir serbest zaman aktivitesine katılım alışkanlığı geliştirmesi ile yaşamı hakkında olumlu bir bakış açısı kazanmalı, sağlıklı ve pozitif olmalı
- Algılanan Yetki: Bir serbest zaman aktivitesi ile bireylerin kendi yeterlilik derecelerini kanıtlayabilmesi ve kişisel hedeflerine ulaşmak için mevcut yeteneğine ve öz-yeterliliğine ilham vermeli (Christopher ve diğerleri, 1998)

Rojek'e (1995) göre;

- Serbest zaman, çalışma karşıtıdır. Bu işin olmaması ve rahatlama anlamına gelir.
- Serbest zaman kontrol edilebilir. Birey tarafından serbestçe düzenlenebilir veya planlanabilir.
- Serbest zaman, özgür ya da gönüllü bir aktivitedir. Katılımcı aktiviteden neşeli ve eğlenceli bir deneyimin yanında fiziksel ve zihinsel rahatlama elde eder.
- Serbest zaman bir tutum ya da eğilimdir. Serbest zamanın temeli sadece özgürlük değil aynı zamanda bireyin serbest zamana yönelik tutum ya da eğilimidir.

Bu açıklamalardan yola çıkarak serbest zaman, içsel veya dışsal baskının olmadığı özgür zaman dilimi olarak tanımlanabileceği (Rojek, 1995), bu özgür zaman diliminde insanların gönüllü olarak kendi çıkarları (ör. zihinsel ve fiziksel sağlık) için herhangi bir aktiviteyi seçebileceği ve aktivitelere katılabilecekleri ifade edilebilir. Ayrıca bireylerin bu zaman dilimine yönelik beklenti ve tercihlerinin kişilikleri, sosyal yaşamları ve çalışma hayatları gibi çeşitli faktörlerden de etkilenebileceği söylenebilir (Ho, 2008).

2.2.1. Serbest zamanın tarihsel gelişimi

Tarihsel süreç içerisinde serbest zaman kavramının ilk olarak Antik Yunan toplumlarında çıktığı görülmektedir. Demokrasiye olan bağlılığın ve döneme ilişkin teknoloji alanındaki ilerlemelerin, Antik Yunan toplum yaşam tarzında diğer toplumlara göre önemli ölçüde değişimler yaratmıştır (Pernecky, 2019). Bu kapsamda Yunanlıların özgür bir birey olabilmesi, kişisel gelişimini gerçekleştirmesi, topluma yararlı kişi haline gelebilmesi için iş gücü olarak görülen çalışma saatlerinin dışındaki birtakım faaliyetlere de katılmışlardır (Garland, 2008). Yunan ve Roma kültürleri arasındaki yoğun alışverişin yaşandığı tarihsel dönem dikkate alındığında, Romalılarda da Yunanlılara yakın bir yaşam şeklinin olduğu gözlemlenmektedir (Pernecky, 2019). Romalara göre, lüks bir yaşam şekli olarak görülen serbest zaman, soylular için doğuştan kazanılmış bir hakken; köleler için başarı şeklinde güçlülük kazanılabilen bir ödüldü (Carcopino, 2003). Benzer şekilde orta çağ toplumlarında da serbest zamanın yalnızca soylular için var olduğu, halkın böyle bir hakka sahip olamayacağı düşüncesi hakimdi (Singman, 1999).

Bir dönem Avrupada hakim olan monarşi yapısının, bireylerin yaşam biçimleri üzerinde doğrudan etki yarattığı ve benzer yönetim şeklinin diğer toplumlarda da hüküm sürdüğü bilinmektedir (Blain ve O'Donnell, 2003). Tarihsel süreç değerlendirildiğinde, bu tür totaliter devlet yönetim şekillerinin Fransız ihtilaliyle yıkıldığı, yerine toplumun tüm bireylerinin yönetime dahil olabileceği eşitlik anlayışına dayalı olduğu cumhuriyetin geldiği görülmektedir (Mignet, 2010). Devlet yönetimlerindeki bu değişimlerin yanı sıra, Fransız ihtilalinin başta Avrupa toplumları olmak üzere daha çeşitli toplumların yaşam şekillerinde de önemli ölçüde değişimlere sebep olduğu savunulmaktadır. Bu değişimlerin başında sanayi devrimi gelmektedir (Wasserman, 2007).

Sosyal, siyasal ve kültürel alanları etkisi altına alan Fransız ihtilali sonrası yaşanan sanayi devrimi, ekonomik faaliyetlerin hızla artmasına yol açarken toplumun tüm alanlarının da değişmesine neden olmuştur (Wasserman, 2007). Özellikle üretimde yeni teknolojilerin kullanılması, üretim ve verimliliği hızla artırmıştır. Dolayısıyla, daha fazla üretim gerçekleştirmek adına işgücüne olan talebi de yükselmiş bunun sonucunda ise çalışma saatleri had safhalara ulaşmıştır. Sanayileşmenin ilk dönemlerinde, günlük çalışma saatlerinin 16-17'lere çıkması nedeniyle insanların yaşamında geriye sadece fizyolojik ihtiyaçların giderilebileceği bir zaman dilimi kalmıştır (Outman ve Outman, 2003). Sonuç olarak, bu dönem de serbest zamandan bahsetmenin de oldukça güç olduğu söylenebilir. Ancak, 20. yüzyılın başlarında bu durumun çeşitli faktörlerin etkisiyle değişmeye başladığı görülmektedir. Özellikle teknolojinin giderek gelişmesi, makineleşmenin artması ve bunu izleyen toplumsal baskılarla birlikte (grev vb.) çalışma saatlerinde azalmaların başladığı tespit edilmiştir. Bu durumun günümüzde de devam ettiği bunun yanı sıra ekonomik refahın ve bilinç düzeyinin artması, kitle iletişim araçlarının gelişmesiyle de insanların rekreasyonel aktivitelere duyduğu ilginde giderek arttığı bilinmektedir (Burnette, 2008). Sonuç olarak serbest zamanın tarihsel gelişiminin toplumsal yapıdaki gelişimle paralel olduğu, geçmişten günümüze yaşanan değişimlerin devlet yönetim şekilleri, ekonomik sistem ve bireylerin bilinç düzeylerinden oldukça etkilendiği söylenebilir.

2.2.2. Serbest zaman kuramları

Serbest zaman araştırmalarının bilimsel bir disiplin haline gelmesi sürecinde araştırmacıların konuya ilişkin doğrudan çeşitli kuramlar geliştirdiği ya da bireylerin davranışlarını anlamada farklı disiplinlerde sıklıkla kullanılan bazı kuramlardan yararlandığı görülmektedir. Bu bölümde serbest zaman alanyazında bireylerin aktivitelere yönelik davranışlarını anlamada sıklıkla kullanılan ve araştırma konusuyla ilişkili olduğu düşünülen bazı teorilere yer verilmiştir.

Ciddi serbest zaman kuramı

Serbest zaman aktivitelerinin memnuniyet, keyif, stresten kaçış, rahatlama, heyecan gibi kişilere birtakım faydalar sağlamaktadır (Stebbins, 2007). Kişilerin bu tür aktivitelerden elde ettiği faydaları tespit edebilmek için sosyologlar daha çok Stebbins'in (1996) özel bilgi, beceri ve deneyim gerektiren bir aktivitede harcanan zaman dilimi olarak tanımlanan ciddi serbest zaman teorisinden yararlanmaktadır (Baldwin ve Norris, 1999; Lee ve Scott,

2006). Stebbins (1979, 1982) ilk çalışmalarında katılımcıların serbest zaman aktiviteleri ‘ciddiyet’, ‘samimiyet’, ‘önemli’ ve ‘dikkatli’ gibi niteleyici sıfatlarla ilişkilendirildiği, özellikle ciddi kelimesinin en çok frekans alan kelime olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla ciddi serbest zaman teorisi isminin de bu şekilde oluşturulduğu düşünülmektedir (Shupe, 2010).

1973 yılında başlayan ve günümüze kadar devam eden süreçte ilk olarak ciddi serbest zaman daha sonrasın sırasıyla kayıtsız serbest zaman ve proje tabanlı serbest zaman olmak üzere üç temel türde teorinin kavramsal çerçevesinin çizildiği görülmektedir (Veal, 2016). Üç farklı türde incelenen bu teorinin alt türlerinin farklı zaman aralıklarında çeşitli araştırmalarla teoriye eklendiği bilinmektedir. Ancak, ciddi serbest zaman teorisinin adını birinci türü olan ciddi serbest zaman bölümünden almış olması araştırmacılar (Gallant ve diğerleri, 2013; Holmes ve diğerleri, 2010) tarafından bu türün diğerler iki türden daha önemli olarak algılanmaya başlandığı ve bu durumun ilgili kavram üzerinde araştırmacıları çeşitli çalışmalar yapmaya sevk ettiği görülmektedir (Veal, 2016). Shupe (2010) entelektüel acıdan ciddi serbest zaman türünün diğer iki tür olan kayıtsız serbest zaman ile proje tabanlı serbest zamanın temelini oluşturabileceğini, fakat hangisinin daha önemli olduğu konusunda ise araştırmacılara basmakalıp bir fikir sunamayacağını savunmaktadır. Sonuç olarak, konuya ilişkin devam eden araştırmaların teoriyi sürekli bir gelişim halinde tuttuğu söylenebilir.

Ciddi serbest zaman

Ciddi serbest zaman teorisinin alanyazında araştırmacılar tarafından özel bilgi, beceri ve deneyim gerektiren bir aktivitede harcanan zaman dilimi olarak tanımlandığı görülmektedir (Demirel ve diğerleri, 2015; Gibson ve diğerleri, 2002; Gould, 2005). Bu tür aktivitelerin ‘amatör’, ‘hobi’ ya da ‘gönüllü’ olarak üzere üç farklı amaçla gerçekleştirildiği ve bu faaliyetlerin katılımcılar tarafından oldukça önemli, ilginç ve tatmin edici bir süreç olarak açıklandığı söylenebilir (Shupe, 2010). Ayrıca Stebbins (1992) yüksek derecede kendisini bu aktiviteye adanmış bireylerin kendini aktivitelerle gerçekleştirdiği ve sosyal etkileşim yaşadıklarını ifade etmektedir. Dolayısıyla ciddi serbest zaman aktivitelerine katılımcıların alanyazında ‘amatör’, ‘hobi’ ya da ‘gönüllü’ olmak üzere üç alt türde incelendiği (Veal, 2016) ve ayırt edici birtakım özelliklerinin olduğu söylenebilir (Şekil 2.1).

Ciddi serbest zamanın ayırt edici özellikleri

- Serbest zamanda gerçekleştirilen aktiviteler konusunda sebat etmek
- Kişisel bir çaba içinde bu aktivitelere katılmak
- Kariyer odaklı ve kariyer geliştirici biçimde bu aktivitelere katılmak
- Tercih edilen aktivite türü ile katılımcı arasında güçlü bağ oluşturmak
- Tercih edilen aktivitelerden somut/sürekli bir fayda sağlamak

Ciddi serbest zaman aktivite katılımcılarının sınıflandırılması

Amatörler, serbest zaman aktivitelerinin çekici görünmesi sonucu aktivitelere katılmayı tercih eden, bu tür aktivitelere katılım konusunu bir süre sonra disiplinli bir katılım düzeyi (düzenli katılım sıklığı gibi...) ve sistematik bir planlamayla amatör bir uğraşa dönüştüren kişilerdir. Amatörleri diğer ciddi serbest zaman katılımcılarından ayıran en önemli özelliğin profesyonellik ve halk ile olan ilişkisidir. Amatörlerin profesyonel kişilerle egzersiz yapması ya da ilerleyen süreçte bu grubun arasına katılma arzusu bu ilişkiyi göstermektedir. Profesyonellerin de başlangıç noktası amatörlük olduğu düşünüldüğünde bu iki kavramın kaçınılmaz olarak ilişki içerisinde olduğu söylenebilir. Ayrıca gerek amatörlük gerekse profesyonelliğin halkın dikkatini çektiği için onların bu tür aktivitelere ilgisinin oluşmasında da önemli role sahiptir. Amatörlerin profesyoneller ve halkla olan bu döngüsü aktivitelere hobi olarak katılmayı tercih edenlerden amatörleri ayırmaktadır (Demirel ve diğerleri, 2015).

Hobiciler, tercih ettikleri aktivitenin gerekliliğini veya zorunluğunu hissetmemesine rağmen yine de yaptığı aktiviteye kendisini ciddi bir şekilde adanmış kişilerdir. Aktiviteleri eğlenceli, ilgi çekici ve sağladığı faydalardan dolayı tercih eden hobicilerin ilgi alanının bir aktivitede uzmanlaşma isteği olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bu grubun serbest zaman aktivitelerinde amaçsız bir şekilde bulunduğu söylenemez. Hobiciler için bir aktivitenin parasal getirisi diğer faydalarıyla kıyaslandığında ikinci planda kalmaktadır. Bir aktiviteden para, ödül, ücret gibi parasal faydalar beklemek hobiciler için aktiviteye başlama sebebi değildir (Bendle ve Patterson, 2009).

Gönüllüler, gönüllülük esasına göre oluşturulan aktivitelerden ön plana çıkan kişilerdir. Fizyolojik ihtiyaç, psikolojik ve sosyal baskılar gibi durumlarda bazı aktivitelerde bu tür durumlara olumlu yönde fayda sağlaması amaçlanmaktadır. Amatör ve hobicilerden farklı

olarak gönüllülerin sosyal fedakarlık ve başkalarını düşünme özellikleri daha yüksektir. Diğer bir deyişle, sosyal sorumluluk amacıyla çeşitli aktivitelere katılan kişilerin başkalarına yardım etme ve topluma faydalı bireyler olma arzusu daha baskındır. Gönüllülerden farklı olarak, amatör ve hobicilerin ticari, bilimsel, fiziksel aktivite, artistik ve eğlence aktivitelere kültürel olarak katkı sağlama odaklıdır. Başkalarına yardım etme ya da başkaları için özveride bulunma gibi eylemler amatör ve hobiciler için ikincil bir amaç taşımaktadır, çünkü öncelikle kişisel faydalar sağlamayı amaçlamaktadırlar (Gallant ve diğerleri, 2013; Stebbins, 1982, 2007).

Ciddi serbest zaman aktivitelerinin faydaları

Somut ve sürekli faydalar, ciddi serbest zaman aktivitelerinin güçlü bir yanını oluşturmaktadır. Bu tür faydalar devamlı ve tekrarlı uğraşlar sonucunda kazanılmaktadır. Stebbins amatörler, hobiciler ve gönüllülerin kişisel ve sosyal yönden çeşitli faydalar elde ettiğini ifade etmiştir (Demirel ve diğerleri, 2015). Bu faydalar gruplar halinde aşağıda sıralanmıştır.

- Kişisel güçlenme (değerli deneyimler)
- Kendini gerçekleştirme (bilgi, beceri ve yetenek gelişimi)
- Kendini ifade etme (bilgi, beceri ve yetenekler ile ifade etme)
- Kendini tanıma (ciddi serbest zaman katılımcısı olarak bilinme)
- Kendini zevklerinin esiri olma (yoğun memnuniyet ve eğlence)
- Deşarj olma
- Finansal kazanımlar (aktivite sonucu finansal durumda iyileşme)

Kayıtsız serbest zaman

Kayıtsız serbest zaman, anlık bir şekilde memnuniyet sağlamak için özel bir çaba gerektirmeden çeşitli aktivitelere katılarak geçirilen özgü bir zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Kim, 2004; Stebbins, 2007, 2008, 2012). Stebbins (1997) ciddi serbest zaman aktiviteleri dışında kalan oyun, rahatlama, aktif/pasif eğlence, sosyal iletişim, duyuşal dürtüler, kayıtsız gönüllülük ve eğlenceli aerobik aktivite gibi aktivite türlerini kayıtsız serbest zaman aktivitesi olarak ifade etmektedir (Şekil 2.1). Ciddi serbest zaman aktivitelerine göre daha az karmaşık bir yapıya sahip olan kayıtsız serbest zaman aktivitelerinin sosyalleşme amaçlı arkadaş sohbetleri, manzaralı bir yerde oturmanın tadını

çıkarma ve basit gönüllülük hizmetlerinde bulunma şeklinde sıralamak mümkündür (Stebbins, 2007). Ayrıca tercih ve katılım düzeyi konusunda kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılım oranının diğer serbest zaman katılım türlerine göre şüphesiz daha fazla olduğu söylenebilir. Stebbins (2007) amatör, hobici ve gönüllü ciddi serbest zaman katılımcılarının aynı zamanda kayıtsız serbest zaman aktivitelerine de katılmaktan hoşnut olduklarını belirterek kayıtsız serbest zaman aktivitelerine duyulan ilginin herkes tarafından önemli derecede benimsendiğini ortaya koymaktadır.

Kayıtsız serbest zaman aktivitelerinin sınıflandırılması

Stebbins (1997, 2008) kayıtsız serbest zaman aktivite türlerini aşağıdaki gibi sıralamıştır;

- Oyun (zevk için oynanan oyunlar)
- Dinlenme (oturma, uzanma, gezinme, dolaşma vb.)
- Aktif eğlence (şans ve parti oyunları vb.)
- Pasif eğlence (TV izleme, kitap okuma, müzik dinleme vb.)
- Sosyal etkileşim (dedikodu yapma, laflama vb.)
- Duyusal dürtüler (yeme, içme, seks vb.)
- Kayıtsız gönüllülük (yaşlılara yardımcı olmak vb.)
- Eğlenceli aerobik aktiviteleri

Kayıtsız serbest zaman aktivitelerinin faydaları

Stebbins (2007) kayıtsız serbest zaman faydalarını beş şekilde sınıflandırmış olsa da bu faydalar ya da sonuçların ileriki araştırmalarda yeni sınıflandırmaların ortaya çıkabileceği belirtmiştir.

- Tesadüfî mutluluk (rastlantısal mutluluk verici olaylar)
- Eğlendirerek eğitim (TV programları, radyo programları vb.)
- Deşarj olabilme
- İkili ilişkilerin gelişmesi (sosyal etkileşim)
- Psikolojik mutluluk (stresten uzaklaşma, optimal mutluluk vb.)

Proje tabanlı serbest zaman

Proje tabanlı serbest zaman aktiviteleri ister tek seferlik ister ara sıra yapılan, kısa süreli ya da orta düzeyde gerçekleştirilen aktivite türüdür (Stebbins, 2005b). Bu aktivite türleri ciddi bir planlama, çaba, beceri ya da bilgi içermesine rağmen ne ciddi serbest zaman ne de kayıtsız serbest zamana benzerlik gösterir (Stebbins, 2008). Proje tabanlı serbest zaman aktivitelerindeki ‘ara sıra’ sıfatı dini bayramlar, birinin doğum günü veya ulusal bayramlar gibi düzenli aktiviteler için geniş aralıklı olayları içerirken, ‘Yaratıcı’ sıfatı ise, aktiviteye katılımın yeni veya farklı bir durumla sonuçlanmasını ifade etmektedir. Bu tür aktivitelerin çoğu kişiler tarafından düzenli bir biçimde takip ediliyor gibi görünse de bazılarının (ör. evinizin arka bahçesindeki hobi amaçlı başlattığınız inşaat...) birkaç hafta, aylar hatta yıllar boyunca kesintiye uğramış biçimde kaldığını görülebilir. Dolayısıyla bu tür aktivitelerinin yapılış amacı ve yapıldığı süre bakımından diğer serbest zaman türlerinden ayrıldığı söylenebilir (Stebbins, 2005b).

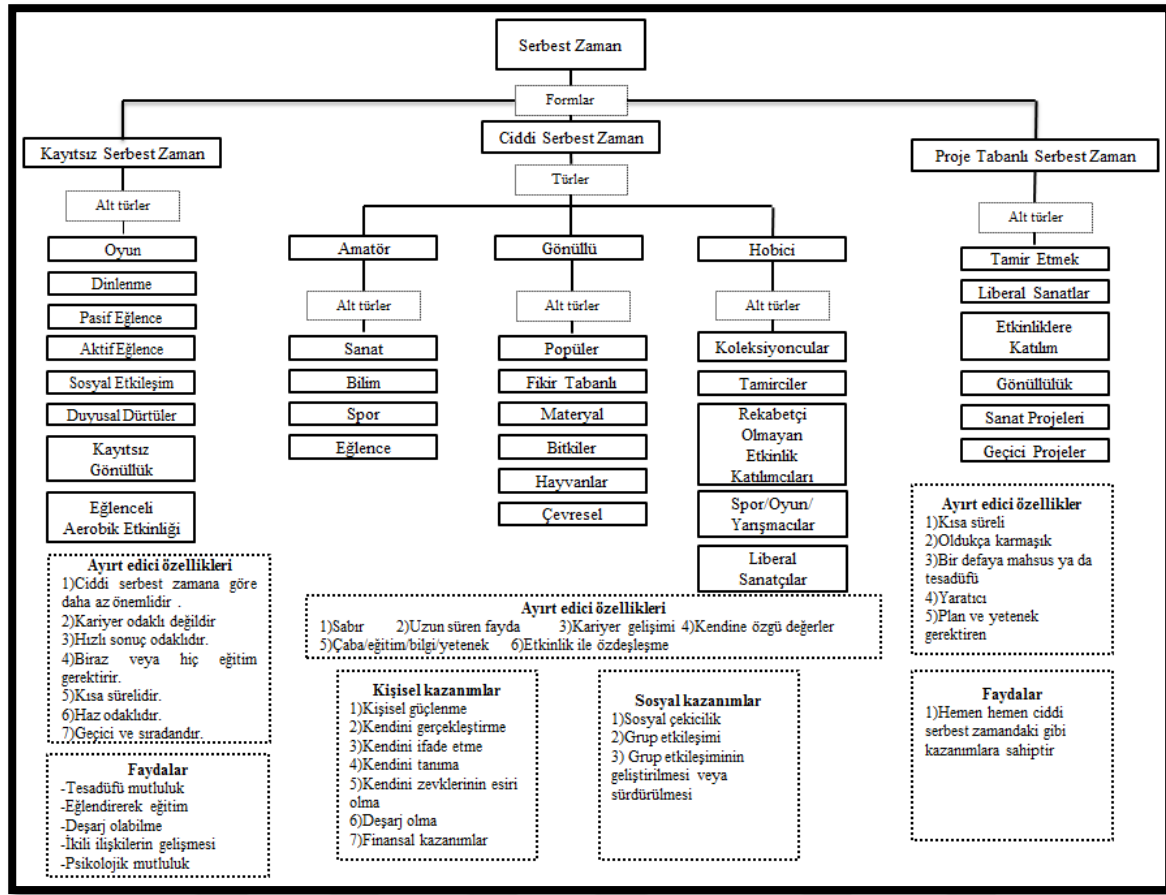
Proje tabanlı serbest zaman aktivitelerinin sınıflandırılması

Stebbins (2005b) proje tabanlı serbest zaman aktivitelerini altı başlıkta sınıflandırmıştır.

- Tamir etmek (kendin yap projeleri ör. ev-bahçe işleri vb.)
- Liberal sanatlar (soyağacı çizme vb.)
- Aktivitelere katılım (çeşitli turizm amaçlı geziler, dağ tırmanışı gibi aktiviteler vb.)
- Gönüllülük (deprem, sel gibi insani faaliyetler veya çeşitli ulusal ya da uluslararası organizasyonlarda görev almak)
- Sanat projeleri (sergilere katılmak vb.)
- Geçici projeler (kısa süreli tüm organizasyonlar)

Proje tabanlı serbest zaman aktivitelerinin faydaları

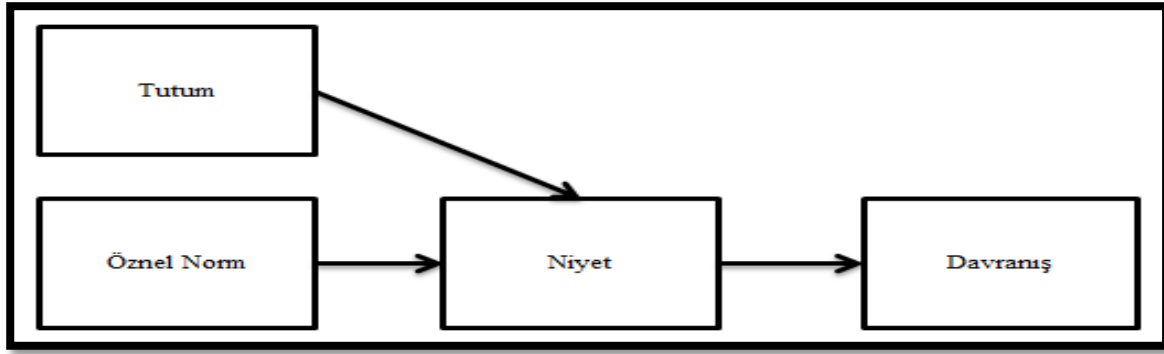
Proje tabanlı serbest zaman aktivitelerinde, ciddi serbest zaman aktivitelerinde yaşanan faydaların çoğu üretebilmektedir (Stebbins, 2005b). Ciddi serbest zaman aktivitelerinde olduğu gibi, proje temelli serbest zaman aktivitelerinde de faydalar tatmin edici bir faaliyetin sürdürülmesi için motivasyonun temelini oluşturmaktadır.



Şekil 2.1. Ciddi serbest zaman teorisi (Veal, 2016)

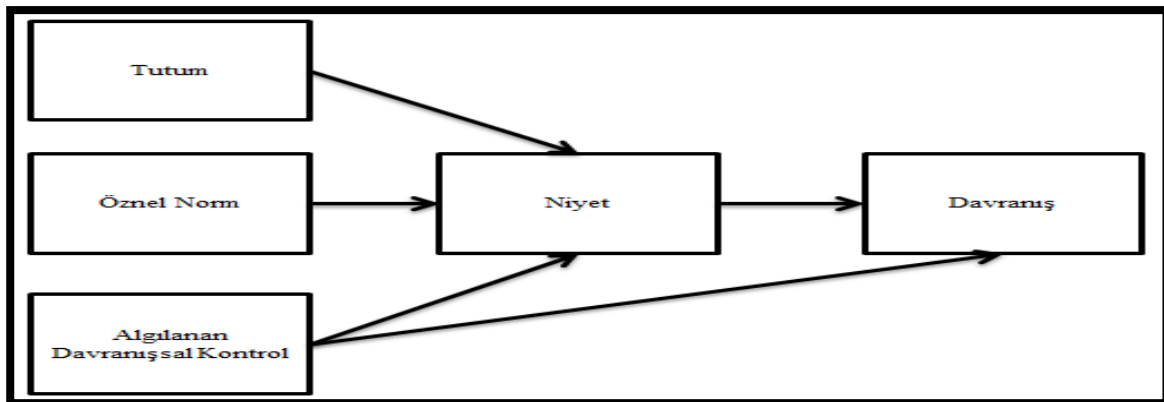
Planlı davranış kuramı

Sosyal psikoloji alanında, bireylerin davranışını incelemeye amacıyla Ajzen ve Fishbein (1985) tarafından geliştirilen planlı davranış kuramının temelini Fishbein ve Ajzen (1975) tarafından geliştirilmiş olan ‘gerekçeli eylem kuramı’ oluşturmaktadır. Gerekçeli eylem kuramı, bir eyleme yönelik yapılması planlanan davranışın niyet tarafından etkilendiğini açıklamaktadır. Ancak niyet unsuru eyleme yönelik oluşturulan öznel norm ve tutumdan tamamen etkilendiği için, davranışın belirlenmesinde tutumun ve öznel normun da etkisi büyük olduğu düşünülmektedir (Şekil 2.2).



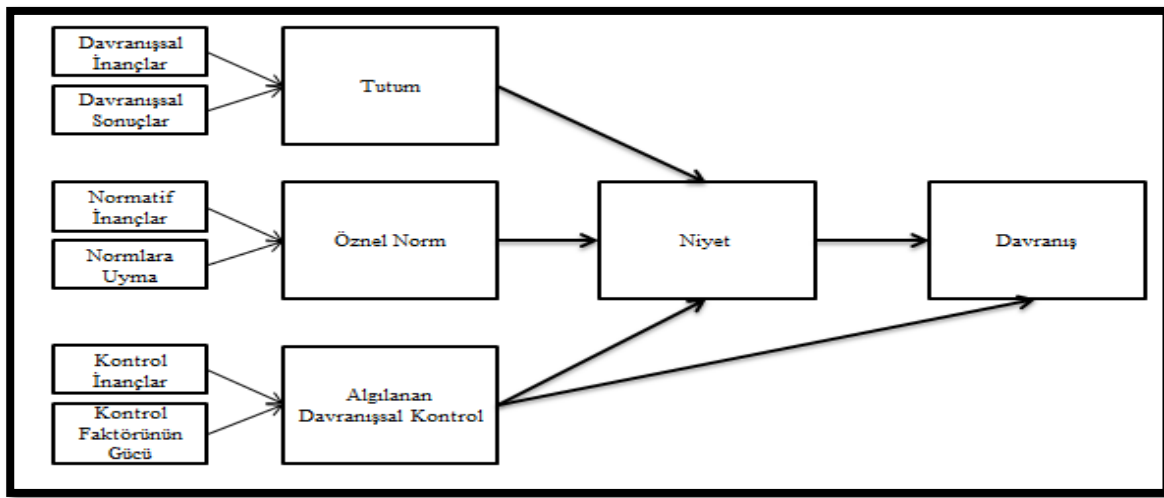
Şekil 2.2. Gerekçeli eylem kuramı (Ajzen, 1991)

Gerekçeli eylem kuramının bireylerin davranışlarını tahmin etmede yetersiz kaldığı düşüncesiyle, Ajzen (1991) tarafından ‘algılanan davranışsal kontrolü’ boyutu da eklenerek yeni bir model olan ‘planlı davranış kuramı’ geliştirilmiştir. Ajzen (2005) bireylerin bir eylemi gerçekleştirme derecesinin sadece onun niyetine bağlı olmadığını, aynı zamanda kişisel yetenek, psikolojik durumun da göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmiştir. Planlı davranış kuramı, insan davranışının bilişsel bir süreç sonucu oluşan mantıksal bir durum olduğunu savunur (Ajzen ve Fishbein, 1975). Bu kurama göre, bireysel davranışların belirli bir sebepten kaynaklandığı ve planlı bir şekilde ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bir davranışın gerçekleşmesi için öncelikle ‘niyetin’ oluşması gerekmektedir. Ancak bir eyleme yönelik oluşan niyetin ‘davranışa yönelik tutum’, ‘özel normlar’ ve ‘algılanan davranışsal kontrol’ değişkenlerinden etkilenecektir (Şekil 2.3) davranışı ifade edilmektedir (Ajzen, 1991). Planlı davranış kuramı bireyin kontrolü altında olmayan davranışların (ör. yemek yerken kilo alma riski beklenmeyen bir davranıştır) daha iyi tahmin edilmesine imkan vermektedir.



Şekil 2.3. Planlı davranış kuramının çekirdek modeli (Ajzen, 1991)

İnsanların genellikle mevcut bilgileri dikkate alarak ölçülü davrandıkları ve davranışlarının olası sonuçlarını değerlendirdiği düşünülen bu modelde, davranışı gerçekleştirmede ‘niyetin’ önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (Ajzen, 2005). Ajzen (1985) davranışa yönelik tutumları, inanç ve sonuçların (davranış sonuçları) belirlediğini; öznel normları, normatif inançlar ve normlara uyma durumunun belirlediğini; algılanan davranışsal kontrolü ise kontrol edilebilir inançlar ve diğer kontrol faktörlerin etki gücünün belirlediğini savunmaktadır (Ajzen, 1991). Ayrıca model, algılanan davranışsal kontrol ile davranış arasında doğrudan bir bağ olduğunu da göstermektedir (Şekil 2.4).



Şekil 2.4. Planlı davranış kuramı (Ajzen, 2005)

Özellikle psikoloji, sosyoloji ve eğitim gibi alanlarda birçok araştırmacı tarafından kullanılan planlı davranış kuramı, serbest zaman alanyazında da uzun bir süredir yer almaktadır. Bu kuram sayesinde bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönelik davranış amaçları ölçülebilmekte ve söz konusu davranışın ortaya çıkma olasılıkları dolaylı olarak araştırmacılar tarafından tespit edilebilmektedir (Ajzen ve Driver, 1991; Hrubes ve diğerleri, 2001).

Hiyerarşik serbest zaman engelleri kuramı

Serbest zaman aktivitelerine katılımı etkileyen faktörlere ilişkin alanyazında yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu tür aktiviteleri tercih eden bireylerin daha çok demografik özelliklerine ilişkin değerlendirilmelerin yapıldığı görülmektedir (Demirel ve diğerleri, 2017; Gürbüz ve Henderson, 2014; Ragheb ve Griffith, 1982; Yumuk ve Güngörmüş, 2019). Aktivitelere katılımı etkilediği düşünülen demografik özellikleri yanı sıra olumsuz

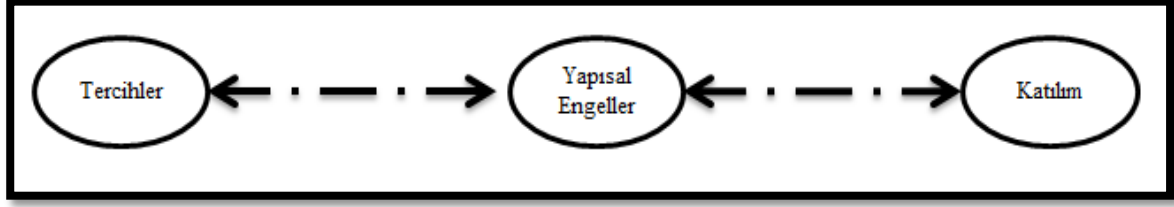
etki de yapabileceği varsayılan tesisler, sağlık, zaman vb. gibi faktörlerin ‘engeller’, ‘bariyerler’ ve ‘kısıtlamalar’ gibi birtakım terimlerin de (Godbey ve diğerleri, 2010) özellikle 1970’li yıllardan günümüze kadar gelen süreçte ilgili alanyazında tanımlanmaya başlandığı görülmektedir (Crawford ve Godbey, 1987). Serbest zaman aktivitelerine katılımı etkilediği düşünülen bu faktörlerin araştırmacılar tarafından tartışılmaya başlamasıyla (Arab-Moghaddam ve diğerleri, 2007; Dong, 2008; Henderson ve Bialeschki, 1993), konuya ilişkin çeşitli modeller ve teorilerin de oluşturulduğu (Alexandris, 2013) gözlemlenmektedir. Bunlardan Jackson ve Searle (1985) tarafından önerilen ve en eskisi olan model de engelleyici faktörlerin etkilerinin bir deneyim sonucu eş zamanlı olarak değil ardışık olarak algılanabileceğine yönelik yazarlar tarafından ima edilen, açıkça belirtilmeyen ifadeler bulunmaktadır. Benzer şekilde, Godbey’in (1985) kamu serbest zaman hizmetlerinin kullanımına yönelik engel faktörlerini içeren modelinde de bilgi, tercih, geçmiş deneyim vb. gibi durumların engelleyici faktörlerin algılanmasında önemli olduğu belirtilmiştir.

Konuya ilişkin kapsamlı bir biçimde Crawford ve Godbey (1987) ve Crawford diğerleri (1991) tarafından sunulan hiyerarşik serbest zaman engelleri teorisi, Jackson (1993) tarafından genişletilmesiyle serbest zaman aktivitelerinde katılımcıların davranışlarını incelemek isteyen araştırmacıların sıklıkla tercih ettiği bir teori haline geldiği görülmektedir (Godbey ve diğerleri, 2010). Crawford ve Godbey (1987) tarafından sunulan model de, üç farklı serbest zaman engeli ifade edilmiştir. Bu modelde belirtilen engelleyici faktörlerin günümüzde de sıklıkla kullanılması nedeniyle diğer serbest zaman engelleyici modellerine göre daha ayrıntılı bir biçimde açıklanması gerektiği söylenebilir.

Crawford ve Godbey (1987) engelleyici faktörlerin işleyişini ancak aktivite tercihi ve aktivite katılım ilişkisinin geniş bir biçimde incelenmesiyle anlaşılabilceğini savunmuştur. Ayrıca Crawford ve Godbey engelleyici faktörlerin sadece bir aktivite tercihi ile o aktiviteye katılım (yapısal engeller) arasında değil, aynı zamanda tercihler ve katılım üzerinde etkisi olduğu düşünülen diğer iki engelleyici faktörün (bireysel ve bireyler arası) de araştırmalara dahil edilmesi gerektiğini belirtmiştir.

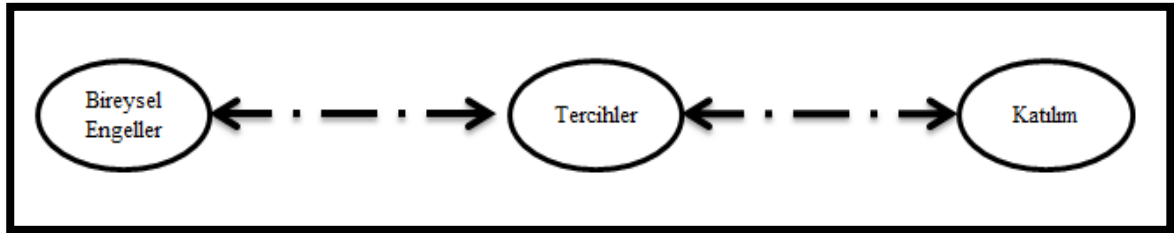
Yapısal engeller (Şekil 2.5), aktivite tercihini ve katılımı önemli ölçüde etkilediği düşünülen faktördür. Yapısal engeller aile yaşam döngüsü, mali durum, iklimsel şartlar,

çalışma hayatı gibi kapsamlı unsurları bünyesinde barındırmaktadır (Crawford ve Godbey 1987).



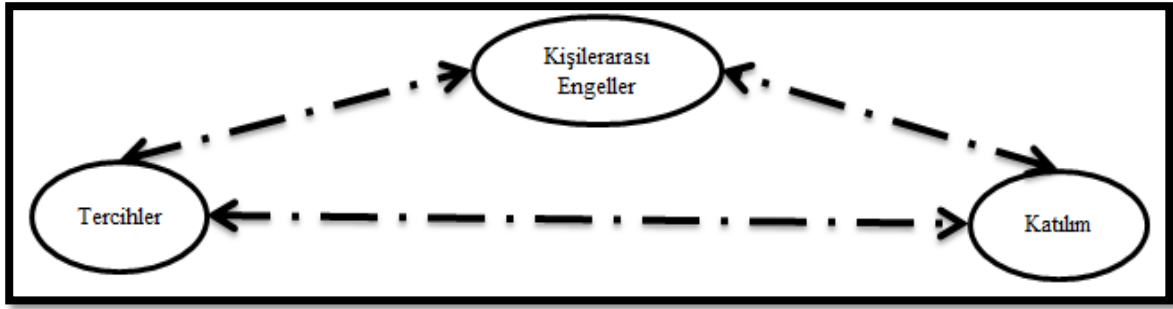
Şekil 2.5. Yapısal engeller (Crawford ve Godbey, 1987)

Bireysel engeller (Şekil 2.6), tercihler ve katılım süreci arasında müdahale etmek yerine, direkt serbest zaman tercihleriyle etkileşime giren bireysel psikolojik durum ve nitelikler içeren bir engel türüdür. Bireysel engellere örnek olarak stres, depresyon, dindarlık, diğer grupların tutumları (akraba vb.), belirli serbest zaman aktivitelerinde önceden sosyalleşme, algılanan öz beceri, serbest zaman aktivitelerinin uygunluğu, öznel değerlendirme gibi faktörler verilebilir (Crawford ve Godbey, 1987).



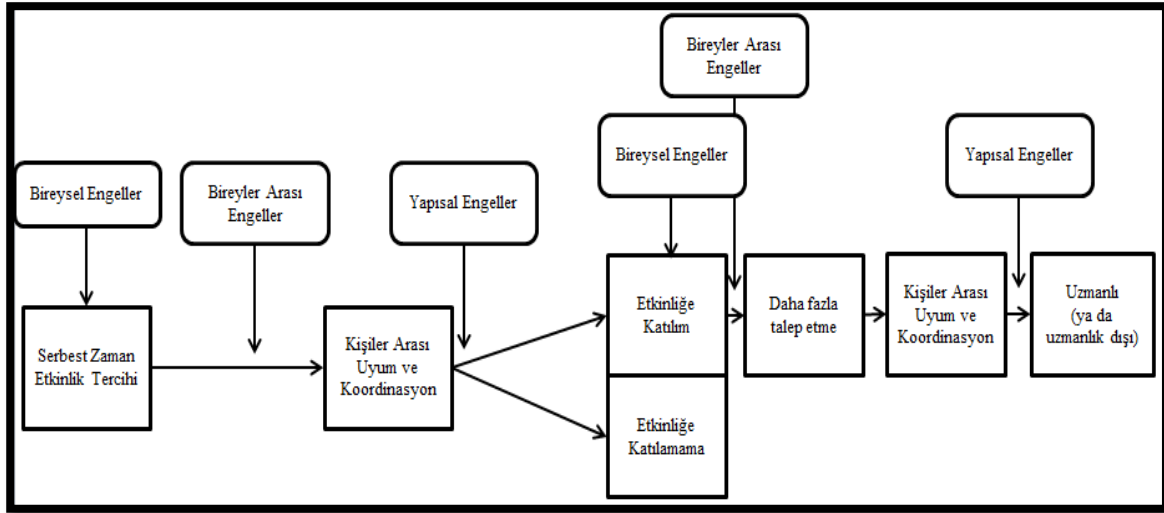
Şekil 2.6. Bireysel engeller (Crawford ve Godbey, 1987)

Kişilerarası engeller (Şekil 2.7), kişilerin karşılıklı ya da kişisel özellikleri arasındaki ilişkinin sonucudur. Örneğin bu engeller evlilik sonucu eşlerin birbirlerine eşlik etmesi adına oluşan ya da evlilik sonucu etkileşimle kendiliğinden gerçekleşen bir süreç olarak görülmektedir. Ayrıca bu tür engeller aktivite tercihi sırasında ya da hemen sonrasında katılma sürecinde ortaya çıkabilir. Kişilerarası engel türü diğer kişilerle oluşturulan ikili ilişkiler içinde geçerlidir. Tenis aktivitesine katılacak olan bir kişinin uygun bir arkadaş bulması sonucu aktiviteye katılamaması kişilerarası engellere örnek olarak gösterilebilir (Crawford ve Godbey (1987).



Şekil 2.7. Kişilerarası engeller (Crawford ve Godbey, 1987)

Crawford ve Godbey'in (1987) sunduğu bu ilk modelde insanların serbest zaman aktivitelerine katılım sonrası devam eden engellere dair hiçbir bilgi ortaya koymamaktadır. Ayrıca Crawford ve diğerleri (1991) oluşturulan ilk modelde kavramsal kopuklukların olduğunu düşüncesiyle, başka bir alternatif bir model daha önermiştir. Oluşturulan yeni modelde, aktivitelere katılmayı engelleyen faktörlerin yanı sıra aktiviteye katılım sonrası varlığını sürdüğü düşünülen bu faktörlerin de tartışıldığı görülmektedir. Crawford ve diğerleri (1991) engelleyici faktörlerin aktivitelere katılım düzeyini, katılım sıklığı, katılım yoğunluğunu ve hatta aktivitede uzmanlaşma düzeyini belirlemede önemli bir ölçüt olduğunu savunmaktadır. Özellikle hiyerarşik serbest zaman engel faktörlerinden bireysel engellerin serbest zaman aktivitelerindeki uzmanlaşma sürecini oldukça etkilediği düşünülmektedir (Şekil 2.8). Örneğin bir erkek üniversite öğrencisi modern dans öğrenmek ve kendini bu alanda geliştirmek isteyebilir. Ancak, çevresindeki kişiler tarafından (akraba, arkadaş vb.) bu durumun nasıl algılandığı düşüncesiyle bireysel olarak engellenebilir. Bu tür bir algının başarılı bir şekilde karşılanırsa bile muhtemelen kişilerarası engeller (ör. kendisi gibi modern dansçı arkadaş bulma) sorunu ortaya çıkacaktır. Bu tür kişilerarası engellerin aşılması sonrası büyük bir olasılıkla bir dans stüdyosu bulma, uygun müzik sistemi bulma gibi yapısal engeller bireyler için aktivite katılım sonrası süreçte dikkat çeken bir konu haline gelecektir.



Şekil 2.8. Serbest zaman engellerinin aktivitelerde uzmanlaşmaya etkisi (Crawford ve diğerleri, 1991)

Yukarıdaki serbest zaman engelleri kuramlarının yanı sıra alanyazında konuya ilişkin farklı çalışmalarında yapıldığı görülmektedir. Örneğin Jackson (1993) ‘sosyal izalasyon’, ‘ulaşılabilirlik’, ‘kişisel sebepler’, ‘maliyet’, ‘zaman’ ve ‘tesis’ olmak üzere altı faktörde engelleyicileri sınıflandırmaktadır. Ayrıca Walker ve diğerleri (2005) serbest zaman engellerinin her ne kadar bireysel düzeyde düşünülse de büyük ölçüde toplumsal değerlerle de ilişkili olabileceğini ifade etmektedir. Toplumsal yapıda önemli olduğu düşünülen sosyo-ekonomik ile sosyo-demografik faktörlerden kültürel yapıyı oldukça etkilendiği düşünülmektedir (Payne ve diğerleri, 2010). Kimmm (2009) ise serbest zaman engelleri elmas ve primat modelleriyle serbest zaman engellerinin sosyo-ekonomik durumlar ve fırsatlarla olan ilişkisini ortaya koymaktadır.

Serbest zaman engellerinin detaylı bir biçimde tanımlanması, daha kaliteli ve iyi aktivitelerin planlanması için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir (Jackson, 1998). Dolayısıyla aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerin belirlenmesi kadar oluşan engel türleriyle baş etme stratejilerinin de tespit edilmesi önemli hale geldiği söylenebilir. Bu durumun ilgili alanyazında, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ya da benzer anlamı taşıyan serbest zaman kolaylaştırıcılarıyla açıklandığı görülmektedir (Gülbüz ve diğerleri, 2019b; Hubbard ve Mannell, 2001; Sarol, 2017).

İlgili alanyazında, serbest zaman kolaylaştırıcılarına ilişkin çalışmaların oldukça az olduğu ve konuya ilişkin yapılan ilk çalışmaların kuramsal temellere (Raymore, 2002) dayalı olduğu görülmektedir. Özellikle serbest zaman kolaylaştırıcıların tespitine ve ölçümüne

yönelik yapılan çalışmaların (Raymore, 2002; Swinton ve diğerleri, 2008) daha çok Crawford ve Godbey'in (1987) serbest zaman engelleri teorisinden uyarlandığı söylenebilir. Örneğin Raymore (2002) tarafından geliştirilen serbest zaman kolaylaştırıcılar ölçeğın, bireysel kolaylaştırıcılar, kişilerarası kolaylaştırıcılar ve yapısal kolaylaştırıcılar olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. Bireysel kolaylaştırıcılar kişileri serbest zaman aktivitelerine katılımını cesaretlendiren bireysel özellikler, nitelikler ve inanışlar olarak; kişilerarası kolaylaştırıcılar aktivite tercihinin oluşmasını sağlayan ya da bu aktivitelere onları teşvik eden aile üyeleri, arkadaşlar, kulüp üyeliğı olarak; yapısal kolaylaştırıcılar ise para, etnik köken, cinsiyet, sosy-ekonomik vb. unsurlar olarak tanımlanmaktadır (Swinton ve ark, 2008).

Öz-belirleme (özerklik) kuramı

Deci ve Ryan (1985) serbest zaman davranışlarını güdülenme konusu çerçevesinde açıklamaya çalıştığı öz-belirleme (self-determination) kuramı insan davranışlarının toplumsal norm, grup baskıları gibi dış faktörlerden daha çok kişilerin kişisel inançlarıyla ve değer yargılarıyla belirlenmesi, kararlarını kendi başına vermesi olarak tanımlandığı görölmektedir. Bir konuya yönelik bireysel seçim süreçlerinin baskı, ödöl-sonuç ya da diğer dışsal güdüleyici faktörler tarafından değil de daha çok kişisel (içsel) davranışlarla belirlendiğı düşünölmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Ryan ve Deci (2000) öz-belirleme kuramının temel amacını birey, grup ya da toplum sağlığının bilinçli bir biçimde gelişmesini sağlayan koşulları tespit etmek ve bu süreçte etkin olan faktörleri net bir biçimde tanımlamak olarak açıklamaktadır. İnsanların tutarlı bir benlik duygusuna sahip olmak, psikolojik yönden gelişime açık olmak, yaşamda karşılaşılan engellerin üstesinden gelebilmek için çabalayan varlıklar olduğı vurgulanmaktadır (Deci ve Ryan, 2002). Kişilerin doğuştan şekillendiğı düşünölen bu davranışlarının çevresel faktörler tarafından etkilendiğı, ayrıca içinde bulunulan ortamın özerkliği destekleyici olmasının bireylere seçim duygusunu yaşatarak temel psikolojik ihtiyaçlarını doyurmada yardımcı olduğı savunulmaktadır (Williams ve diğerleri, 2000; Deci ve diğerleri, 2001). Genelde kişilik ve güdülenme kuramı olarak ifade edilen öz-belirleme kuramından son 40 yıl içerisinde, 'bilişsel değerlendirme kuramı', 'organizmik bütünleşme kuramı', 'nedensellik yönelimi kuramı' ve temel ihtiyaçlar kuramı' olmak üzere toplam dört farklı kuramın geliştirildiğı görölse de, alanyazında daha çok bireylerin iyi oluş hallerini değerlendirmek amacıyla araştırmacılar tarafından 'bilişsel değerlendirme kuramı ve organizmik bütünleşme

kuramı' çerçevesinde araştırmaların yapıldığı görülmektedir (Munusturlar ve diğerleri, 2017).

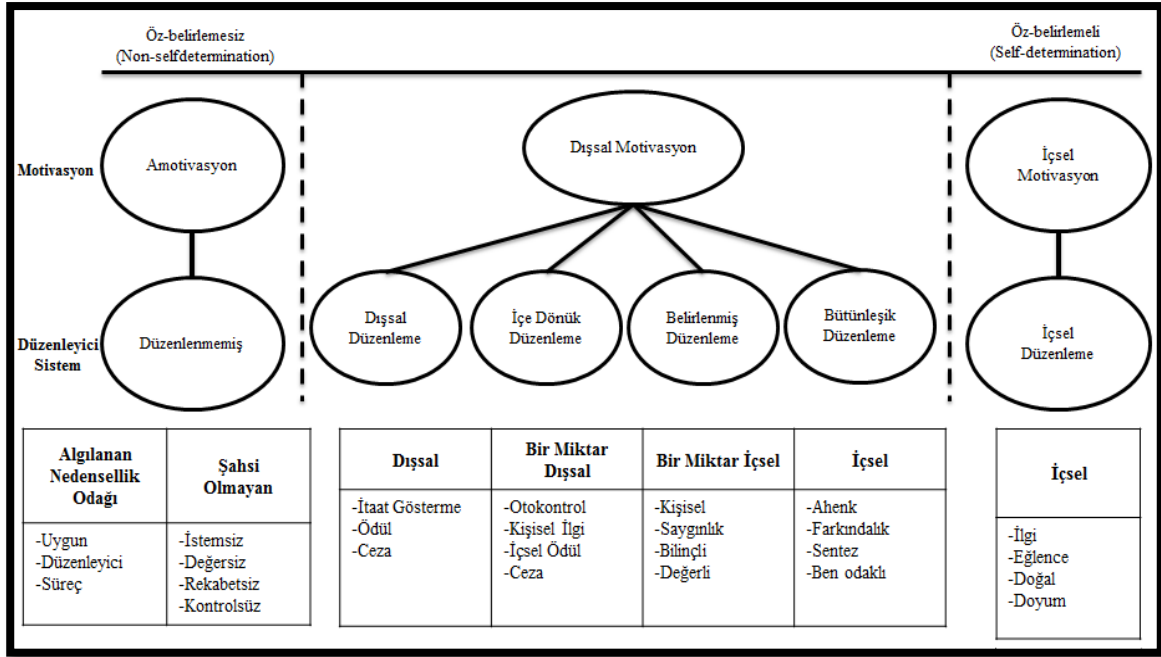
Bilişsel değerlendirme kuramı

Öz-yeterlik kuranının bir alt kuramı olarak açıklanan bilişsel değerlendirme kuramı (Deci ve Ryan, 1985) evrensel olarak kabul edilen üç temel psikolojik ihtiyaç (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) kapsamında oluşturulduğu görülmektedir. Kurama göre bu ihtiyaçların giderilmesiyle insanların ruh, sağlık ve iyi oluş vb. yönlerden bireylere katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Ryan ve Deci, 2000; Coleman, 2000). Kişinin yapacağı eylemleri seçme ve başlatma, diğer bir deyişle kendi davranışlarını tamamen kabul etme, onaylama ve davranışlarının arkasında durabilme olarak tanımlanan özerklik ihtiyacının çeşitli aktivitelere insanların kendisini yönlendirmede en etkili faktör olduğu varsayılmaktadır (Deci ve Ryan, 1985b). Bireyin çevresini etkileme isteği ve çevreyle olumlu bir etkileşimde bulunabilme kapasitesi olarak tanımlanan yeterlik ihtiyacı ise (Deci ve Ryan, 1985a) kişilerin çevreyle baş ederken kendisini yeterli hissetmesi ve bunun sonucunda istenilen sonuçlara ulaşmada daha başarılı olacakları şeklinde yorumlanmaktadır (Williams ve diğerleri, 2002). Son olarak, insanların başkalarıyla bağlantıda olma ihtiyacı olarak tanımlanan ilişkili olma ihtiyacı (Kowal ve Fortier, 1999) kişilerin içinde yaşadığı sosyal çevreye ait olması ve bireylerin birbirine özen göstermesi olarak açıklanmaktadır (Connell, 1986). Andersen ve diğerleri (2000) ilişkili olma ihtiyacının karşılıklı saygıyı, güveni, duyarlılığı, duygusal yönden ilişkileri gerektirdiğini savunmaktadır. Bu tür temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesiyle insanların iyi olma düzeylerinin yükseleceği, yaşam kalitelerinin artacağı söylenebilir (Deci ve Ryan, 2000; Williams ve diğerleri, 2000).

Bireyler tarafından kişiden kişiye değişen birer ihtiyaç olarak görülen serbest zaman aktivite ihtiyacının giderilmesiyle de kişilerin ruh, sağlık, sosyal ve iyi oluş vb. yönlerden çeşitli faydalar elde edeceği savunulmaktadır (Janssen ve diğerleri, 2010). Dolayısıyla bu durumun insanları psikolojik başta olmak üzere çeşitli yönlerden rahatlatıp, genel yaşam kalitesinin artırmada etkili olacağı düşünülebilir.

Organizmik bütünleşme kuramı

Daha çok dışsal güdülenme türlerine ve bu türlerin gelişimine odaklandığı organizmik bütünleşme kuramının (Deci ve Ryan, 1985), dışsal güdünün değişebilir ve bir miktar özerk olduğu üzerine odaklandığı görülmektedir (Ryan ve Connel, 1989).



Şekil 2.9. Organizmik bütünleşme kuramı içinde davranış, motivasyon ve düzenleme türlerini gösteren öz-yeterlilik belirleme şeması (Ryan ve Deci, 2000).

Bilişsel ve sosyal yönden gelişim sürecinde önemli olduğu düşünülen içsel güdünün (Ryan, 1995) bireylerin kendi memnuniyeti için yaptığı davranışlar olarak tanımlandığı görülmektedir (Deci, 1975). Bireylerin bir başkası tarafından onay görmesi, oluşan fırsatların değerlendirmesinde kişinin kendi kendine karar verebilmesi gibi durumların yüksek düzeyde öz-yeterlilik duygusu oluşturacağı ve içsel güdülenmeyi artıracığı söylenebilir (Deci ve Ryan, 1985). Ancak, ödül veya bir sonuç beklentisiyle gerçekleştirilen davranışlar olarak tanımlanan dışsal güdülenmenin içsel güdülenme ve amotivasyon (hareketsizlik, durgunluk) arasında yer aldığı ifade edilmektedir. Birçok yaklaşım dışsal güdülenmenin katı bir şekilde özerk olmadığı üzerinde dursa da, öz-belirlenme kuramı bu durumun göreceli olabileceğini belirtmektedir (Ryan ve Connell, 1989). Ryan ve Deci (2000) dışsal dürtüye ilişkin yaklaşımlarda bahsedilen dört farklı dürtü kaynağını kendi arasında da gruplara ayırmıştır.

- *Dışsal düzenleme*, tamamen dışarıdan gelen ödül ve cezalara uyum sağlamayı gerektiren bir süreçtir.
- *İçe dönük düzenleme*, suçluluk ve kaygı gibi duygulardan kaçınarak benliği geliştirmeyi amaçlayan davranışlarda bulunmayı gerektiren bir süreçtir.
- *Belirlenmiş düzenleme*, davranışlarda bilinçli olarak hedef belirleme ya da bilinçli olarak davranışları düzenlemenin değerlendirilip daha özerk davranmaya sevk eden bir süreçtir. Bu yolla motive olan bir bireyin içsellik kavramı bu aşamada kısmen oluşur. Bireyler bu süreçte içsel olarak aşırı istekli gibi görünse de olayın içeriği, kişisel çıkar ve bireyin kendi istek-beklentileri çerçevesinde bu durum kısmen değişebilir.
- *Bütünleşik düzenleme*, insanların katıldığı aktiviteyi kendi değerleri ve ihtiyaçlarına göre yorumlayıp davranış oluşturmaya içeren bir süreçtir. Bu düzenlemenin benlik tarafından tam anlamıyla benimsenmesiyle ortaya çıkabilir. İçsel motivasyondaki kalıcı memnuniyet-mutluluk durumuna karşın bu aşamada daha çok kişilerin sahip olduğu değerler ile davranışlar arasında sentezleme ön plandadır.

Söz konusu fiziksel aktivitelere katılım olduğunda, çevresel, sosyal ve psikolojik vb. birçok faktörlerin kişilerin bu tür aktivitelere yönelik motivasyon düzeyini belirlemede önemli olduğu belirtilmektedir (Bagoien ve Halvari, 2005). Organizmik bütünleşme kuramına göre, genel yaşamlarında daha kendilerini sağlıklı ve iyi hissettikleri için fiziksel aktivitelere düzenli katılan bireyler serbest zamanlarını bu tür aktivitelerle değerlendirme arzusu içinde olabilir ve bu durumun da onlar için temel dışsal motive kaynağı olarak edilebilir (Lloyd ve Little, 2010).

2.3. Rekreasyon Kavramı

Çalışma ve diğer etmenler tarafından yıpranan ve yorulan bireylerin yeniden canlanması olarak tanımlanan “rekreasyon” kelimesi (Axelsen, 2009); İngilizcede yaratmak-oluşturmak anlamına gelen “create” fiilinin önüne; yeniden, tekrar anlamına gelen “re” ön ekinin gelmesiyle oluşmaktadır (Siegenthaler ve Vaughan, 1998). Rekreasyon kavramına açıklanmasında birçok tanım yapılsa da (ör. Gray ve Pelegrino, 1973; Torkildsen, 2005), kelimenin yabancı bir dilden dilimize aktarılmış olması, aslında bu alanın ülkemizde anlaşılmasını da sınırlamaktadır. Normal şartlarda Türkçe de bu kelimenin anlaşılmasının zorlaşmasına neden olabilir.

Dinlenme ve rahatlama üzerine odaklanmayı, fiziksel, zihinsel, sosyal ve kültürel aktiviteler yoluyla gerçekleştiren rekreasyon, serbest zaman kavramından daha farklıdır (Russel, 1996). Kelly (1982) rekreasyon kavramını insanların sağlık ve enerjisini yeniden sağlamak ve verimlilik artırmak için bazı aktivitelere katılması, Stebbins (2005a) bireyin serbest zamanlarında kendi isteği ile katıldığı, kişisel tatmin ve bazı kazanımlar elde ettiği çeşitli aktiviteler, Colwell ve diğerleri (2002) ise bireylerin eğlence, dinlenme ve tatmin olma dürtüsüyle gönüllü katıldıkları aktiviteler olarak tanımlamıştır.

Bireylerin herhangi bir dışsal zorlama olmadan kendi içsel dürtüleriyle katıldıkları aktiviteler sırasında (Driver ve diğerleri, 1991a) ve sonrasında kendilerini keyifli, heyecanlı ve tatmin olmuş hissetmeleri nedeniyle rekreasyon olumlu bir aktivite deneyimi olarak değerlendirilebilir (Russel, 1996). Bu haliyle bir yaşam deneyimi (ör. ücretsiz, zevkli ve sağlıklı gibi...) olarak görülen rekreasyon aktivitelerinin, bireylerin neşeli ve sağlıklı bir deneyim yaşamalarının yanısıra zihinsel, fiziksel ve sosyal yönden ihtiyaçlarının da tatmin edilmesine yardımcı olduğu düşünülmektedir. (Iso-Ahola, 1999).

2.3.1. Rekreasyonun temel özellikleri

İnsanların serbest zamanlarında yaptıkları aktiviteleri (ör. fiziksel aktivite, oyun, el sanatları, sanat, müzik, tiyatro, seyahat, hobi vb.) ifade eden rekreasyon (Russell, 1996); psikolojik bir durumu ve serbest zamana karşı kişisel bir tavrı da vurgulamaktadır (Greenwood Parr ve Lashua, 2004; Walker ve Wang, 2008). Bu tür aktivitelerin, insanların farklı amaç ve istekleri doğrultusunda anlam kazanmasından dolayı rekreasyonun tam bir tanımının yapılmasını zorlaştırmaktadır (Ho, 2008; Madrigal, 2006). Bu nedenle, rekreasyon kavramının açıklanmasında araştırmacılar tarafından birtakım özelliklerin genel anlamda şu şekilde açıklandığı söylenebilir (Driver ve diğerleri, 1987; Russell, 1996; Leitner ve Leitner, 2012).

- Rekreasyon; fiziksel, zihinsel, sosyal, kültürel, eğlenceli ve rekabetçi aktiviteleri içeren serbest zaman periyodunda yapılabilen, zevkli, sağlıklı ve olumlu aktivitelerdir.
- Serbest zamanlarında, insanlar kendi kişisel ilgileri, hobileri veya serbest zaman ihtiyaçları için gönüllü olarak herhangi bir rekreasyon aktiviteyi (örneğin fiziksel veya sosyal aktivite) seçebilir veya katılabilirler.

- Rekreatyonel aktivitelerin amacı, insanların zihinsel ve fiziksel bir tatmin arayışlarını karşılamaktır.
- Katılımcılar, bir rekreatyonel aktivitelerden anında geri bildirim (fayda) alabilir (ör. zevkli ve tatmin edici bir deneyim).
- Rekreatyonel aktiviteler serbest zamana yönelik bireylerin tutum ve motivasyonlarını üzerinde durmaktadır.

Torkildsen (1999) rekreatyonun temel özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamıştır.

- Rekreatyon bireyselliği ifade etmektedir. Bu tür aktiviteler katılıma sonucunda bireysel doyum elde edilir.
- Rekreatyonel aktiviteler katılımda gönüllülük esastır. Bu sebeple kişilere özgürce seçim yapabileceği aktiviteler sunulmalıdır.
- Fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalar rekreatyonel aktivitelerden elde edilebilir. Bu nedenle, programlar insanların bütünsel gelişimine yönelik olmalıdır.
- Rekreatyonel aktiviteler özendirici olmalı, katılımcılara neşe vermelidir.
- Rekreatyonel aktiviteler genellikle bir oyunla ortaya çıkar.
- Rekreatyonel aktivitelerin her biri kendine has özelliklere sahiptir ve birbirinden farklıdır.

Tezcan'a (1994) göre rekreatyonun temel özelliklerini şu şekildedir.

- Rekreatyonel aktiviteler devam etme zorunluluğu bulunmamaktadır.
- Rekreatyonel aktiviteler serbest zaman diliminde yapılır.
- Rekreatyonel aktiviteler her yaşta ve cinsiyetten bireyler katılabilir.
- Rekreatyonel aktivitelerin her kişiye göre yapılaş amacı vardır.

Gulam'a (2016) göre ise rekreatyonun temel özelliklerini aşağıdaki gibi açıklanmaktadır.

- Rekreatyonel aktiviteler serbest zamanda yapılmalıdır.
- Rekreatyonel aktiviteler insanların sosyalleşmesinde yararlıdır.
- Rekreatyonel aktiviteler katılıma gönüllülükle yapılacak bir iştir.
- Rekreatyonel aktiviteler sıkıcı olmaksızın zevkli ve keyiflidir.
- Rekreatyonel aktiviteler katılan bireyler doğrudan doyum elde etmesi beklenir.

Sonuç olarak rekreasyonun temel özelliklerinin farklı araştırmacılar tarafından farklı biçimlerde açıklanmaya çalışıldığı görülse de temel de anahtar kelimelerin benzer ya da aynı kaldığı söylenebilir.

2.3.2. Rekreasyonun sınıflandırılması

Alanyazında, rekreasyonel aktivitelerinin özelliklerini belirlemenin yanı sıra, araştırmacıları kavramı değişik yöntemlerden sınıflandırmaya çalıştığı da görülmektedir (Hacıoğlu ve diğerleri, 2003; Hazar, 2014; Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Sevil ve diğerleri, 2012; Tribe, 1995). Rekreasyonel aktivitelerin çok yönlü olması nedeniyle alanyazında kavramın sınıflandırılmasına yönelik farklı çalışmalar yapıldığı bilinmektedir. Araştırmalarda rekreasyonel aktivitelerin çeşitli şekillerde alt başlıklar altında gruplandırılmasının bir faaliyetin hangi amaçla yapıldığı hakkında katılımcılara bilgi verilmesi amacıyla gerçekleştirildiği söylenebilir.

- Yapısal sınıflandırma

Kapalı ve açık alanlarda yapılabilen aktiviteler

- Yerel sınıflandırma

Kentsel ve kırsalda alanlarda yapılabilen aktiviteler

- İçeriksel sınıflandırma

Aktif ve pasif katılımı gerçekleştirilen aktiviteler.

- Zamansal sınıflandırma

Günlük, haftalık ve yıllık olarak yapılabilen aktiviteler

- Yapılış amacına göre

Kültürel, toplumsal, sanatsal vb. amaçla gerçekleştirilen aktiviteler

- Çeşitlik ölçütlere göre

Yaş, katılımcı sayısına, zamana ve mekana vb.'e göre tercih edilen aktiviteler

- Özel işlevlerine göre

Ticari, sosyal, uluslararası, estetik ve fiziksel vb. amaçlı gerçekleştirilen aktiviteler

- Evde yapılan aktivitelere göre

Radyo dinlemek, Tv izlemek vb. evi içinde yapılabilen aktiviteler

- Ev dışında yapılan aktivitelere göre

Fiziksel aktiviteler, ziyaretler vb. türde ev dışı yapılabilen her türlü aktiviteler

- Seyehat ve turizm amacıyla yapılan

Bir yere seyahat ve konaklamak vb. amaçla gerçekleştirilen aktiviteler

2.4. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Aktivitelere Katılım

Birçok araştırmacının fiziksel aktivite kavramına yönelik birbirinden farklı tanımlar geliştirse de (Caspersen ve Merritt, 1995) kavramın temelde enerjiyi harcamak için vücudun harekete geçmesi ya da önemli bir metabolik talebi olan vücudun bu talebi karşılaması için davranış sergilemesi olarak tanımladıkları görülmektedir (Caspersen ve diğerleri, 1985). Alanyazını değerlendirildiğinde, fiziksel aktivitenin bir alt boyutu olan egzersiz kavramının fiziksel aktivite kavramıyla karıştırıldığı ve birbirinin yerine sıklıkla kullandığı gözlemlenmektedir (Bruce, 2002). Little ve McGuff (2009) egzersizi kişinin fiziksel özelliğinin ve fiziksel uygunluğunun geliştirilmesini hedefleyen planlı, yapılandırılmış bedensel aktivitelerin tümü olarak tanımlarken, fiziksel aktiviteyi kalp ve solunum hızını artıran farklı şiddetlerde ve yoğunluklarla yapılabilen aktiviteler şeklinde yorumlamaktadır. Bunun yanı sıra, fiziksel aktivite teriminin spor kavramıyla da aynı anlama gelecek şekilde de değerlendirildiği bilinmektedir. Fiziksel aktivite bireylerin gündelik yaşamlarında sürdürdüğü pek çok bedensel aktiviteleri (ör. yürüyüş, merdiven çıkma vb.) kapsayabilirken, spor ise kurallar ve amaçlar çerçevesinde örgütlü bir yapı içerisinde yerine getirilen faaliyetler olarak görülmektedir (Fişek, 1998). Dolayısıyla fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramlarının yapılış amacına göre birbirinden oldukça farklı olduğu söylenebilir.

Dieter (1998) fiziksel aktiviteleri zevk, sağlık, estetik, eğlence, oyun ve boş zamanları değerlendirme aracı olmasının yanı sıra kişi ve toplumlar arası ilişkileri düzenleyen bir olgu olarak görürken, Elkowitz ve Elkowitz (1986) sağlıklı yaşam için insanların günlük hayatının bir bölümünde yaşam tarzı haline dönüşen alışkanlık olarak değerlendirmektedir. Bek (2008) ise yürümek, koşmak, sıçramak, yüzmek, bisiklete binmek, kol ve bacak hareketleri vb. gibi temel vücut hareketlerinin tamamını ya da bir kısmını içeren, dans, egzersiz, oyun ve gün içindeki aktivitelerin tümünün fiziksel aktivite olarak kabul edilebileceğini belirtmektedir. Ancak alanyazınında, temelde bireysel sağlığı geliştirdiği düşünülen fiziksel aktivitelerin daha çok süre (dakika, saat, hafta ya da ay) ve yoğunluk (kalori yakma miktarı) açısından çeşitli türlere ayrılmaya çalışıldığı ve fiziksel aktivite türleri başlığı altında incelendiği görülmektedir (Howley, 2001).

2.4.1. Fiziksel aktivite türleri

Araştırmacıların konuya ilişkin aktivite türlerini daha çok aerobik aktiviteleri, direnç ve ağırlıklı kuvvetlendirme aktiviteleri, denge ve germe aktiviteleri olmak üzere üç temel düzeyde değerlendirdiği söylenebilir (Smith, 2007).

Aerobik aktiviteler: Vücut ağırlığı ile yapılan, süreklilik gösteren, kalp ve akciğerleri güçlendiren, yüksek düzeyde oksijenin kullanımı ve kalorini yakımını sağlayan aktivite türleridir. Bu aktivitelere yürüyüş, bisiklet, yüzme, tenis gibi aktivite örnek gösterilebilir (Armstrong ve diğerleri, 2006).

Dirençli ve ağırlıklı kuvvetlendirme aktiviteleri: Bacaklar, kollar, göğüs ve karın bölgelerine ait büyük kas gruplarını çalıştırmayı amaçlayan aktivite türleridir. Bu tip eaktivitelere serbest ağırlık kullanılan (ör. fitness ve crossfit) aktiviteler örnek verilebilir (Howley, 2001).

Denge ve germe aktiviteler: Eklemlerin hareketliliğini artırmayı amaçlayan tüm uzanma, germe, eğilmeye kapsayan aktivite türleridir. Bu tür aktiviteler daha az kalori yaktırmasına karşın; kas boyunu uzatır, kas gerginliğini azaltır ve yaralanma riskini aza indir. Bunlara yoga, hafif germe gibi aktiviteler örnek gösterilebilir (Armstrong ve diğerleri, 2006; Howley, 2001).

2.4.2. Fiziksel aktivitelere katılımın faydaları

Fiziksel aktivitelere düzenli bir şekilde katılımın kişilere sırasıyla kardiyovasküler uygunluk, kas zindeliği, kemik sağlığı, daha yüksek benlik saygısı, daha düşük kaygı, stres, obezite ve diğer kalp-damar hastalık risk faktörlerinde düşüş gibi genel sağlık düzeyleri başta olmak üzere birçok yönden fayda sağladığı bilinmektedir (Janssen ve diğerleri, 2010; Van Der Horst ve diğerleri, 2007; WHO, 2010). Alanyazında, fiziksel aktivitelere katılımın sonucu oluşan faydalar aşağıdaki gibi sınıflandırılmaktadır (Hannan ve diğerleri, 2000; Penedo ve Dahn, 2005; Reilly ve diğerleri, 2006; Wang ve diğerleri, 2002).

- Fiziksel ve fizyolojik gelişim yönünden faydalar: kemik sağlığı, kilo kontrolü, kardiyovasküler gelişim vb.

- Motor gelişim yönünden faydalar: denge, ince ve kalın motor gelişimi vb.
- Psikolojik gelişim yönünden faydalar: depresyon ve stres düzeyinde azalma vb.

Aynı zamanda çeşitli sebeplerle fiziksel aktivitelere bireylerin katılım gerçekleştiremediği, bu sebeple birçok kişinin aktivitelerden bu tür faydaları elde edemediği bilinmektedir. Dolayısıyla alanyazında fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen faktörler çalışmalarda değerlendirilmiştir (Gürbüz ve Henderson, 2014).

2.4.3. Fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen faktörler

İnsanların fiziksel aktivitelere düzenli bir şekilde katılmasını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Alanyazında bu tür aktivitelere katılımı etkileyen unsurların daha çok ‘*serbest zaman engelleri*’ başlığı altında ilk olarak Crawford ve Godbey (1987) tarafından daha sonra pek çok araştırmacı tarafından kapsamlı bir şekilde incelendiği görülmektedir. Crawford ve Godbey (1987) katılımı etkilediği düşünülen unsurları yapısal engeller, bireysel engeller ve kişilerarası engeller olmak üzere üç başlıkta incelerken; diğer araştırmacılar da konuya ilişkin birbirinden farklı sınıflandırmalar yapmıştır. Örneğin Jackson (1993) fiziksel aktivitelere katılımı etkilediği düşünülen unsurları altı başlıkta sıralamıştır

- Sosyal izalasyon
- Ulaşılabilirlik
- Kişisel sebepler
- Maliyet
- Zaman
- Tesis

Kirtlan ve diğerleri (2003) fiziksel aktivitelere düzenli katılımı etkilediği düşünülen unsurları şu şekilde sıralamıştır.

- İmkanların yetersizliği
- Fiziksel aktivitelerin yapıldığı alanın mesafesi
- Aktivite için yeterli zamana sahip olmama

Tudor-Locke’e (2005) göre düzenli katılımı etkilediği düşünülen faktörleri aşağıdaki şekilde sıralanmıştır.

- Kişinin eğitim düzeyi
- Ulaşım
- Şehirleşme oranı
- Aktiviteye katılan katılımcı sayısı

Guthold ve diğerleri (2008), Photiou ve diğerleri (2008) ise katılımı etkilediği düşünülen faktörleri aşağıdaki gibi sıralanmıştır.

- Yaş
- Cinsiyet
- Kalıtım
- Duygusal, psikolojik ve motivasyonel durum

2.5. Serbest Zaman İlgilenimi

Serbest zaman alanyazını incelendiğinde, sosyal psikoloji alanına ilişkin araştırmaların yapıldığı (Fernandez ve diğerleri, 2015; James, 2001; Li ve Petrick, 2010; Zhou ve diğerleri, 2017), bunlardan birisinin de ilk olarak Sherif ve Cantril (1947) tarafından ortaya atılan ve Türkçeye “katılım”, “ilginlik”, “ilgilenim” olarak çevrilen (Çakır, 2007; Yetim ve Argan, 2018) “ilgilenim” konusu olduğu gözlenmektedir. Kavramla ilgili çalışmalar Krugman’ın (1965) “televizyon reklamlarının etkisi” isimli çalışmayla pazarlama alanyazında yer almasına neden olmuş ve marka sadakati, ürün seçimi ve reklamdan etkilenme nedenleri gibi konularda tüketici davranışlarını belirlemede bir araç olarak kullanılmıştır (Bloch ve Bruce, 1984; Higie ve Feick, 1989; Krugman, 1965; McIntyre, 1989).

İlgilenimin farklı alanlarda kullanılmaya başlamasıyla, kavramın tanımı konusunda da araştırmacılar tarafından birçok görüş sunulmuş (Johnson ve Eagly, 1989; Zaichkowsky, 1985) ve birbirinden farklı tanımlar yapılmıştır. Yapılan tanımların farklı olmasına karşın anahtar fikirlerin aynı kaldığı söylenebilir (Chang ve Gibson, 2011). Bu anahtar fikirler aşağıda verilmiştir (Havitz ve Dimanche, 1997; Havitz ve Mannell, 2005; Jamrozy ve diğerleri, 1996; Liang ve Wang, 2008):

- Kişinin ihtiyaçları, değer yargıları ve ilgi alanlarına bağlı olarak herhangi bir ürün/hizmete karşı algıladığı yakınlık/alaka/ilgi”
- Kişinin herhangi bir uyarana karşı duyduğu psikolojik/duygusal bağın yoğunluğu,

- Gözlemlenemeyen dürtü hali, uyarılma ya da herhangi bir aktiviteye yönelim
- Bireysel davranışların sosyal psikoloji kullanılarak çeşitli anlamlar ve kelimelerle ifade edilmesi

Her ne kadar yukarıda sıralanan anahtar fikirler tanımlamalar içinde yer alsa da ilgilenimi tanımlama da farklılıklarla karşılaşılır. Kavrama bakış açısından kaynaklanan bu farklılıklar üç başlık altında toplanabilir (Çakır, 2007; Krugman, 1965; Muehling ve Lacznia, 1988; Zaichkowsky, 1985):

- İlgilenim kavramı tamamıyla kişiseldir. Tüketicinin herhangi bir ürüne verdiği değeri, gösterdiği alakayı ve bu ürünleri hayatının bir parçası haline getirmesiyle bütünleştirmesiyle ilgidir.
- İlgilenim anlık bir heves gibi geçici bir durumu ve tüketicinin dikkatini çekecek olan anlık uyarılmadır. Bu açıdan, ruhsal durum değişkeni olan ilgilenim tüketicinin bilişsel ve duysal değerlendirmelerini etkileyerek davranışsal sonuçlara yönelten dürtüsel haldir.
- İlgilenim tüketicinin bilgi işleme yoğunluğunu etkileyen bir değişkendir. Mesajın ayrıntılandırılma yoğunluğu ve gerçekleştirilecek bilişsel çabanın sıklığını tüketicinin ilgilenim seviyesi belirler.

Diğer sektörlerde tüketici davranışı olarak ifade edilen ilgilenim kavramına odaklanan yaklaşımlar, rekreasyonun dünya ekonomisi içinde hızlı gelişimi ve toplumların yaşantısında tüketime dayalı bir ürün modeli olarak algılanmaya başlanmasıyla birlikte (Odabaşı ve Barış; 2002), 1980'lerin ortalarından itibaren serbest zaman alanyazında da yer almaya başlamıştır (Decloe ve diğerleri, 2009; Havitz ve Dimanche, 1997). O dönemden bu yana ilgilenim kavramı serbest zaman çalışmaları yapan araştırmacılar için tam anlamıyla öğrenilip geliştirilmesi gereken bir fenomen haline gelmiştir (Wiley ve diğerleri, 2000).

Serbest zaman araştırmacıları da ilgilenim kavramını tanımlamak için daha çok tüketici davranışları alanyazından yararlandığı görülmektedir (Çimen ve diğerleri, 2016; Jun ve diğerleri, 2012; Kyle ve diğerleri, 2003). Bunun en belirgin örneklerinden birisi; Havitz ve Dimanche'ın (1997) tüketici davranışları çalışan araştırmacılardan Kapferer ve Laurent'den (1985a) uyarladığı *“bir rekreasyonel aktiviteye veya ilgili ürüne karşı gözlemlenemeyen bir motivasyon, uyarılma veya ilgi durumudur”* şeklindeki ilgilenim tanımıdır (Glancy ve Little, 1995). Serbest zaman ilgilenimi ile ilgili çok sayıda tanım önerilmiş olsa da (Alexandris ve diğerleri, 2012; Kyle ve

diğerleri, 2007; Laaksonen, 1994) araştırmacıların ilgilenimi temelde rekreasyonel bir “*aktiviteye yönelik kişisel ilgi*” açısından kavramsallaştırdığı görülmektedir (Slama ve Tashchian, 1985; Zaichkowsky, 1985).

2.5.1. Serbest zaman ilgilenim türleri

Geçtiğimiz 30 yıl boyunca, serbest zaman alanyazındaki araştırmacıların serbest zaman aktivitesine yönelik bireylerin davranışlarını ve psikolojik bağlantılarını değerlendirmek için ‘davranışsal ilgilenim’ ve ‘psikolojik ilgilenimin’ kavramlarını kullandığı bilinmektedir (Chang ve Gibson, 2011; Gunter ve Gunter, 1980; Havitz ve Dimanche, 1997; Kim ve diğerleri, 1997; Kyle ve Chick, 2004). Bu sebeple aşağıda ilk önce davranışsal ilgilenim daha sonra psikolojik ilgilenim kavramları tanımlanmıştır. Son olarak psikolojik ilgilenim alt başlıkları olduğu düşünülen sürekli ve durumsal ilgilenime yer verilmiştir.

Davranışsal ilgilenim

İlgili alanyazında, davranışsal ilgilenim serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı (Christenson ve diğerleri, 2006; Csikszentmihalyi, 1975) ya da planlanan aktiviteler için harcanan zaman (Fesenmaier ve Johnson, 1989) olarak ifade edilmiştir. Stone (1984) davranışsal ilgilenimi yapılandırılmış (planlanmış bir aktiviteye katılma sayısı) ve yapılandırılmamış (planlanmamış bir aktivite) aktiviteler için harcanan sürenin yoğunluğu olarak tanımlamıştır.

Psikolojik ilgilenim

Bireysel bir tutumun ürün ya da hizmet ile etkileşim sonucunda bireyin davranışına yön verdiği düşünülen psikolojik ilgilenim ilk olarak ‘sosyal yargı kuramı’ ile kullanılmaya başlanmıştır (Sherif ve Hovland, 1961). Daha sonra kavram; bireylerin sosyal çevreleriyle etkileşime girerek geliştirdikleri veya öğrendikleri bir tutum olarak açıklamış (Sherif ve diğerleri, 1965) ve 1980’lerde alanyazında Sherif ve diğer araştırmacıların (Kapferer ve Laurent, 1985a; Rothschild, 1984) alışmalarıyla geliştirilmiştir.

Herhangi bir ürün veya hizmete yönelik gözlemlenemeyen dürtü durumu, uyarılma veya merak olarak tanımlanan (Havitz ve Dimanche, 1997) psikolojik ilgilenimin aynı zamanda ‘sürekli ilgilenim’ ve ‘durumsal ilgilenim’ olmak üzere iki farklı biçimde ortaya çıkmaktadır (Havitz ve Mannell, 2005; Kyle ve diğerleri, 2007).

Sürekli İlgilenim

İlgilenim kavramına yönelik bilinen en eski çalışmalar, ilk olarak bireylerin kimliği, motivasyonu ve ego özellikleri üzerine odaklanmıştır (Sherif, 1936; Sherif ve Cantril 1947; Sherif ve diğerleri, 1965). Daha sonra ilgilenimin çok boyutlu bir yapı olarak açıklanmasıyla, bireylerin davranışsal eylemlerini ortaya çıkardığı düşünülen egonun(benlik) bir ilgilenim türü olan sürekli ilgilenimin temelini oluşturduğu belirtilmiştir (McIntyre, 1989).

Houston ve Rothschild (1978) sürekli ilgilenimi kişisel ilgi/alakanın yanısıra bireyin bir ürüne yönelik deneyimleri; Higie ve Feick (1989), Richins ve Bloch (1986) ise kavramı, üründen alınan zevk ve motive olma hali olarak ifade etmişlerdir. Bu nedenle bir ürünün hedonik değeri arttıkça bireyin ürüne karşı olan ilgileniminin artacağı, dolayısı ile ürünlerin hedonik değeri arttırılarak ilgilenim seviyeleri yükselbileceği söylenebilir (Hing ve diğerleri, 2012; Lee ve Scott, 2009).

Sürekli ilgilenimi serbest zaman alanyazında Kapferer ve Laurent'in (1985a) çok boyutlu özelliği olan Tüketici İlgilenim Profili ile başlamış Kyle ve diğerleri'nin (2007) Uyarlanmış İlgilenim Ölçeğinin (Modified Involvement Scale-MIS) geliştirilmesi ile devam etmiştir. Bu durum sürekli ilgilenimin serbest zaman aktivitelerinde kalıcı olan bir tutum olarak görülebileceğini de ortaya koymaktadır (Sato, 2014). Ayrıca serbest zaman alanyazında sürekli ilgilenim üzerine odaklanan bilimsel çalışmaların yakın zamanda hız kazanmış olması (Kyle ve diğerleri, 2007; Wiley ve diğerleri, 2000) serbest zaman aktivitelerine olan ilginin geçici olmadığını, aksine bireyler için sürekli artan bir öneme sahip olduğunu göstermektedir (Sato, 2014).

Durumsal İlgilenim

Durumsal ilgilenim ilk olarak, tüketici davranışları alanyazında Houston ve Rothschild (1978) tarafından bir ilgilenim türü olarak açıklanmıştır. Bireylerin motivasyonunun kısa süreli ve anlık uyarıcılarla olan ilişkisinin incelendiği durumsal ilgilenim, belirli durum ve şartlar altında bireylerin davranışları için ilgi yaratma yeteneğini olarak açıklanır (Rothschild, 1984). Ürün/hizmet satın alma durumu, ne amaçla kullanılacağı, zaman baskısı, sosyal ve fiziksel çevre vb. koşullar durumsal ilgilenimi etkileyen faktörler arasında sayılabilir (Houston ve Rothschild, 1978).

Havitz ve Mannell (2005) durumsal ilgilenimi bireyin ihtiyacının ortaya çıkmasıyla ihtiyacını karşılamak için gerekli olan nesneye belirli bir süre gösterdiği ilgi durumu olarak; Celsi ve Olson (1988) ise bireyin bir ürüne ya da aktiviteye ilişkin sadece belirli bir zamanda veya belirli bir durumda oluşan ilgili olma durumu şeklinde ifade etmiştir. Bu açıklamalar, durumsal ilgilenimin bireylerin satın alma kararı sürecinde sadece belirli bir zaman dilimi içinde dalgalanan geçici bir ilgi düzeyi olduğunu göstermektedir (Petty ve diğerleri, 1983). Richins ve Bloch (1986) satın alma işleyle tamamlanan bu sürecin piyasaya yeni çıkan bir başka ürüne bireylerin alışmayla ilgilenim düzeyinin satın alma öncesindeki seviyesine geri dönebileceğini belirtmiştir.

Serbest zaman alanyazındaki araştırmalar (Havitz ve Mannell, 2005; Jun ve diğerleri, 2012; Lu ve Schuett, 2014) aktivitelerinin sürekliliğine odaklanmış olsa da, belirli koşullarda geçici olma özelliğinin aktiviteye yönelik ilgilenimi nasıl etkilediğini araştırmanın da oldukça önemli olabileceği söylenebilir. Kyle ve diğerleri (2007) bir aktivitenin kişisel ihtiyaçları, değerleri ve çıkarlarını etkilemediği sürece geçici olacağını ve bu durumun aktiviteye karşı oluşan ilgi düzeyinin bir süre sonra ortadan kaybolmasına neden olacağını belirtmiştir. Bunun yanı sıra, Houston ve Rothschild (1978) başkalarıyla serbest zaman aktivitelerine katılımın bireyler için sosyalleşme, psikolojik deneyimin daha fazla aktivitelere katılmada etkili olabileceğini ancak zaman ve ekonomik maliyet gibi faktörler de bireylerin durumsal ilgilenim düzeylerini belirlediği söylenebilir.

2.5.2. Serbest zaman ilgilenimin ölçülmesi

Serbest zaman alanyazında, kavrama yönelik yapılan ilk araştırmaların daha çok ölçek geliştirme üzerine yoğunlaştığı görülmektedir (Havitz ve Dimanche, 1997; Kyle ve diğerleri, 1999; Schuett, 1993). Geliştirilen ilk ölçeklerde, tüketici davranışları alanyazında sıklıkla kullanılan Zaichkowsky'nın (1985) "Kişisel İlgilenim Envanteri" ile Kapferer ve Laurent'in (1985a) "Tüketici İlgilenim Profili" rekreasyonel aktivitelere yönelik bireylerin ilgi düzeyini değerlendirmek için tercih edilmiştir (Havitz ve Dimanche, 1997; Kim ve diğerleri, 1997; McIntyre, 1989). Ancak daha sonra farklı ölçüm araçlarının geliştirilerek farklı çalışmalar da yapılmıştır (Havitz ve diğerleri, 1993a; Kyle ve diğerleri, 2007).

Kişisel ilgilenim envanteri ve serbest zaman ilgilenimi

Daha çok tüketici davranışları araştırmalarında kullanılan, ancak serbest zaman ilgilenimi ölçmek için de tercih edilen (Hitchon ve Thorson, 1995) Zaichkowsky'nın (1985) tek boyutlu "Kişisel İlgilenim Envanteri: KİE", ilgilenimi üç sınıfta değerlendirmektedir:

- *Kişisel*: Bireysel değer, inanç ve ihtiyaç gibi durumların yarattığı ilgi
- *Fiziksel*: Ürün özelliklerinin fark yaratmasıyla oluşan ilgi
- *Durumsal*: Herhangi bir olayın ürüne olan ilgiyi geçici olarak artırması

Kişisel, fiziksel ve durumsal yönünden ilgilenimini ölçmek için geliştirilmiş olan KİE'nin uygulama aşamasında, katılımcılardan ürün hakkındaki düşüncelerini yirmi çift sıfat kullanılarak yedi puanlık bir ölçekte nokta ile seçmeleri istenir ve ilgilenim puanı oluşturmak için bireyler tarafından işaretlenen cevaplar toplanır. Bu durum aynı zamanda yüksek ve düşük ilgi seviyesini olarak da değerlendirilebilmektedir (Çizelge 2.1).

Çizelge 2.1. Kişisel ilgilenim envanteri

Önemli	:	:	:	:	:	:	Önemsiz*
Beni ilgilendirmiyor	:	:	:	:	:	:	Beni ilgilendiriyor
Uygun değil	:	:	:	:	:	:	Uygun
Benim için çok şey ifade ediyor	:	:	:	:	:	:	Benim için hiçbir anlamı yok*
Yararsız	:	:	:	:	:	:	Yararlı
Değerli	:	:	:	:	:	:	Değersiz*
Alalade	:	:	:	:	:	:	Olmazsa olmaz
Faydalı	:	:	:	:	:	:	Faydasız*
Benim için mesele	:	:	:	:	:	:	Mesele değil*
İlgisiz	:	:	:	:	:	:	İlgili
Birincil	:	:	:	:	:	:	Geri planda*
Hayati	:	:	:	:	:	:	İsraf*
Sıkıcı	:	:	:	:	:	:	İlgi çekici
Donuk	:	:	:	:	:	:	Heyecan verici
Cazip	:	:	:	:	:	:	Cazip değil*
Sıradan	:	:	:	:	:	:	Büyüleyici
Zaruri	:	:	:	:	:	:	Şart değil*
Arzu edilmeyen	:	:	:	:	:	:	Arzu edilebilir
İstenen	:	:	:	:	:	:	İstenmeyen*
İhtiyaç değil	:	:	:	:	:	:	İhtiyaç

*işaretleli maddeler ters maddedir

-Soldaki öğeler (1) düşük ilgilenim (7) sağdakiler yüksek ilgilenim olarak puanlanır.

-20 maddenin toplamı, (20'den düşük ve 140'tan yüksek) değişen bir ilgilenim puanı verir. (Kaynak: Zaichkowsky, 1985)

KİE, serbest zaman alanyazına Celsi ve Olson'un (1988) çalışmasıyla girmiştir. Serbest zaman ilgilenimi araştırmalarında KİE ilk zamanlar sıklıkla kullanılmasına rağmen (Backman ve Crompton 1989; Bloch ve diğerleri, 1989; Havitz ve Crompton 1990; Havitz ve diğerleri, 1993; Jamrozy ve diğerleri, 1996; Kim ve diğerleri, 1997; McCarville, 1991), son yıllarda daha güçlü içerik ve geçerliliğe sahip olması nedeniyle Kapferer ve Laurent'in

çok boyutlu Tüketici İlgilenim Profili (Gahwiler ve Havitz, 1998; Getz ve McConnell, 2014) ve bu envanter üzerindeki iyileştirmeleri içeren diğer çalışmalar (Havitz ve diğerleri, 1993a; Havitz ve Dimanche, 1997) tercih edilmeye başlanmıştır (Mittal, 1995). Ancak, bazı serbest zaman araştırmacıları KİE'yi kolay uygulanabilirliği nedeniyle kullanmaya devam ettiği de görülmektedir (Laverie ve Arnett 2000).

Tüketici ilgilenim profili ve serbest zaman ilgilenimi

Tüketici davranışlarında ilgilenim kavramını önemli bir değişken olarak gören Kapferer ve Laurent (1985a, 1985b), tüketici ve ürün arasındaki ilişkiyi daha iyi anlayabilmek için Rothschild'in (1979) çalışmasından yola çıkarak çok boyutlu bir yapı olan "Tüketici İlgilenim Profiline (TİP)" Fransızca Formunu geliştirmiştir. Tüketicilerin sadece ilgi düzeylerini değil aynı zamanda ilgi biçimlerinin kişiden kişiye farklılığını belirlemek için de kullanılabilen TİP, toplamda beş boyutlu bir yapıya sahiptir:

- *Simge*: Tüketici tarafından ürüne yönelik satın alma veya tüketmeye verilen sembolik değer
- *Haz*: Bir ürünün birey için hedonik değeri, duygusal çekiciliği ve etki oluşturma yeteneği
- *Önem*: Ürünün birey tarafından algılanan önemi
- *Risk önemi*: Bir ürünün satın alınmasıyla ilgili olumsuz sonuçların önemi
- *Risk olasılığı*: Olumsuz sonuçlara sahip bir ürünü seçme olasılığı

Tüketici pazarlama alanyazında pek çok kez değerlendirilen TİP'in (Higie ve Feick, 1989; McQuarrie ve Munson, 1987; Mittal, 1995) ilk kez Jain ve Srinivasan (1990), ardından Rodgers ve Schneider (1993) tarafından İngilizceye çevrildiği ve dört boyutlu bir yapı ile sonuçlandığı görülmektedir. Bu çalışmalardan sonra Dimanche ve diğerleri (1991) CPI'nin serbest zaman alanyazını için de uygun olduğunu düşünürken; bazı araştırmacılar serbest zaman araştırmaları için bu tür ölçükleri doğrudan kullanmak yerine alanın özelliklerini içeren yeni bir ölçüm aracına ihtiyaç duyulduğunu belirtmiştir (Chang ve Gibson, 2011; Kyle ve diğerleri, 2007; McIntyre, 1989).

McIntyre (1989) kampçılar üzerinde yaptığı çalışmada "önem, haz, kendini ifade, önem verme" olmak üzere rekreasyon temelli dört alt boyutlu ilgilenim profili önermiştir.

“Önem” ve “haz” boyutları Kapferer ve Laurent’ın TİP’deki boyutlar ile aynı; “kendini ifade” alt boyutu ise TİP’in “simge” boyutuna yakın olduğu görülmektedir (Ridinger ve diğerleri, 2012). Ayrıca kişisel anlamın serbest zaman aktivitelerinde önemli bir unsur olarak görülmesi (Wellman ve diğerleri, 1982) nedeniyle “merkeziyet” boyutu da araştırmaya eklenmiş; “risk önemi” ve “risk olasılığı” boyutları ise herhangi bir açıklama yapılmaksızın modele dahil edilmemiştir. McIntyre (1989) risk boyutlarını ortadan kaldırıp, “merkeziyet” boyutunu çalışmaya dahil etmesi ilgilenim ile serbest zaman arasındaki ilişkiyi araştırmada kullanılabilecek yeni bir tüketici davranış ölçeğini alanyazına kazandırmıştır. Ancak McIntyre ve Pigram (1992) tarafından yapılan ikinci faktör analizi ile “haz” ve “önem” boyutlarındaki maddelerin aynı faktöre yüklenmesi sonucu farklı bir boyut olarak adlandırılan “çekicilik” boyutunun oluşmasına neden olmuştur.

Sonuç olarak McIntyre (1989), McIntyre ve Pigram (1992) “kendini ifade, merkeziyetçilik ve çekicilik” olmak üzere üç boyutlu bir ilgilenim ölçeğini serbest zaman alanyazına kazandırılmış ve yapılan diğer çalışmaların kavramsallaştırılmasında kullanılmıştır. Kyle ve diğerleri (2007) tarafından yapılan “Uyarlanmış İlgilenim Ölçeği” bunlardan bir tanesidir.

Serbest zaman ilgilenim ölçeği (SZİÖ)

Serbest zaman ilgilenimin ölçülmesinde önemli bir ilerleme olarak görülen SZİÖ; “çekicilik”, “önem verme” (McIntyre, 1989; McIntyre ve Pigram, 1992) “kendini ifade” (Kapferer ve Laurent, 1985a), “sosyal ilişki” ve “özdeşleşme” olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Serbest zaman ilgilenimi ölçmek söz konusu olduğunda sıklıkla kullanılan üç alt boyutun yanında; “*sosyal ilişki*” (Kyle ve Chick, 2002) ve “*özdeşleşme*” alt boyutları da araştırmaya dahil edildiği görülmektedir. Bu beş boyut ve neden ilgilenim ölçeğinde yer aldığı sırasıyla aşağıda aktarılmıştır.

Çekicilik

Alexandris ve diğerleri (2012) tarafından bir aktivitenin bireyde oluşturduğu ilgi, eğlence ve memnuniyet düzeyi olarak tanımlanan çekicilik, Kyle ve diğerlerine göre (2003); rekreasyonel aktivitelere ilgilenimin içgüdüsel bir birleşenin göstergesidir ve bir aktiviteye düşkünlük meselesi gibi kolay bir şekilde tanımlanamaz. Bu nedenle çekicilik alt boyutu

memnuniyet ve saygınlığın bir birleşeni olarak kavramsallaştırılması gereklidir (Kyle ve diğerleri, 2003). Yani, her ne kadar haz ve keyif çekiciliğin bir yönü olsa da (McIntyre, 1989; McIntyre ve Pigram, 1992) zevkli bir aktivite, bireye anlam ve önem arz etmedikçe bireyin ilgilenim göstermesi mümkün değildir (Kyle ve diğerleri, 2003; Wiley ve diğerleri, 2000).

Önem verme

Bireyin katıldığı bir aktivitenin onun hayatındaki önemini ifade eden önem verme (Alexandris ve diğerleri, 2012) boyutundan bahsedilebilmesi için aktivitenin, bireyin yaşamında yer alan diğer parçaların aktivite etrafında şekillenmesi ya da arkadaşlarının aktivite içinde önemli bir yer işgal etmesi gerekmektedir. Bunun yanı sıra stresin azalması ya da olumlu sağlık sonuçları gibi durumların bireyin aktiviteye bakış açısını önemli ölçüde etkilediği söylenebilir (Wiley ve diğerleri, 2000).

Kendini ifade

Serbest zaman ilgilenimde kendini ifade alt boyutu, tüketici davranışı araştırmacıları tarafından kullanılan sembolik anlam, fikir ya da işaretlerle aynı şeyi ifade etmektedir. Kendini ifade anlamına gelen ‘self-expresion’ aynı zamanda, bireylerin tüketecek oldukları ürün tercihleri veya serbest zaman ilgilenimleri vasıtasıyla diğerlerine aktarması umulan öz-izlenim (kanı) olarak da açıklanmaktadır (Willey ve diğerleri, 2000). Alexandris ve diğerleri (2012) kendini ifadeyi daha çok bir aktivitenin birey için sembolik anlam ifade etme derecesi olarak ele almaktadır.

Dimanche ve Samdahl (1994) serbest zaman aracılığıyla kendini ifade etmenin bireylere hem kendisi için kişiliğini doğrulama (özdeşleşme) hem de çevreleri için kimliklerini ifade etme fırsatı verdiğini öne sürmüştür. Kyle ve diğerleri (2007) ise bu durumun kişiliğin kimlik doğrulama (özdeşleşme) ve kendini ifade olmak üzere iki birleşenden oluştuğunu ve ayrı alt boyutlarda değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir.

Sosyal ilişki

Rekreasyonla ilgilenen bireylerin de aktivitelere olan ilgilenimlerinin ölçümünün söz konusu olduğunu belirten Kyle ve diğerleri (2007), bireylerin bu aktivitelere katılması ve

bağlanmasında rol oynayan sosyal ilişkinin bir boyut olarak alanyazına kazandırılmasını sağlamışlardır (Jun ve diğerleri, 2012; Kyle ve diğerleri, 2003). Yukarıda kısaca değinilen üç boyutun serbest zaman çalışmaların çoğunda kullanılırken, sosyal ilişki (*social bonding*) boyutunun da bireyleri rekreasyonel bir aktiviteye bağlayan sosyal bağları ifade etmesi (Kyle ve diğerleri, 2007) ve aktivitelere katılma ve bağlanmayı güçlendirmesinden dolayı serbest zaman ilgilenimi ölçeklerinin içinde bulunması gerekliliği vurgulanmıştır (Alexandris ve diğerleri, 2012).

Özdeşleşme

Serbest zamanın kendini ifade etme fırsatı sağladığı düşünüldüğünde, iki terimin ortaya çıktığını görebiliriz ‘kendini ifade’ ve ‘özdeşleşme’ (Kyle ve diğerleri, 2007). Jun ve diğerleri (2012) kendini ifade etme boyutunun doğrudan önem verme ve sosyal ilişki maddelerini üzerinde etkisinin olduğu, özdeşleşme boyutu ise çekicilik boyutu üzerinde etkileyici bir rol oynadığını açıklamıştır. Kyle ve diğerlerine göre (2007) bireyin katıldığı serbest zaman aktiviteleri vasıtasıyla kendini onaylama durumudur.

Sonuç olarak “çekicilik”, “kendini ifade” ve “önem verme” maddeleri bizlere ilgilenimin farklı yönlerini göstermektedir. Bu üç boyutun bireylerin ilgilenime ilişkin bir “profil” oluşturma aracı olarak çeşitli alanlarda kullanılabilir (Wiley ve diğerleri, 2000). Ancak, Uyarlanmış İlgilenim Ölçeği, McIntyre’nın (1989) “kendini ifade etme” boyutundan iki farklı alt boyut oluşturarak serbest zaman alanyazında ilgilenim kavramında büyük bir kavramsal değişim ortaya koymuş ve serbest zaman aktivitelerine yönelik ilgilenim profili oluşturmada son yıllarda çeşitli araştırmacılar tarafından kullanılmaya başlanmıştır (Arnberger ve diğerleri, 2019; Jun ve diğerleri, 2012; Williams, 2013). Aşağıda serbest zaman alanyazında ilgilenim kavramını ölçmeye yönelik geliştirilmiş olan ölçeklerin tarihsel gelişimi bulunmaktadır (Çizelge 2.2).

Çizelge 2.2. Serbest zaman alanyazında ilgilenim ölçeğinin gelişim süreci(Williams, 2013)

	Kapferer ve Laurent 1985a; Dimanche ve diğ., 1991	McIntyre, 1989	McIntyre ve Pigram, 1992	Kyle ve diğ., 2007
Simge	x			
Haz	x	X		
Önem	x	X		
Risk sonuçları	x			
Risk olasılığı	x			
Kendini ifade etmek		X	x	
Önem verme (Merkezi)		X	x	X
Çekicilik			x	X
Özdeşleşme				X
Kendini ifade				X
Sosyal ilişki				X

2.6. Algılanan Sağlık Çıktıları

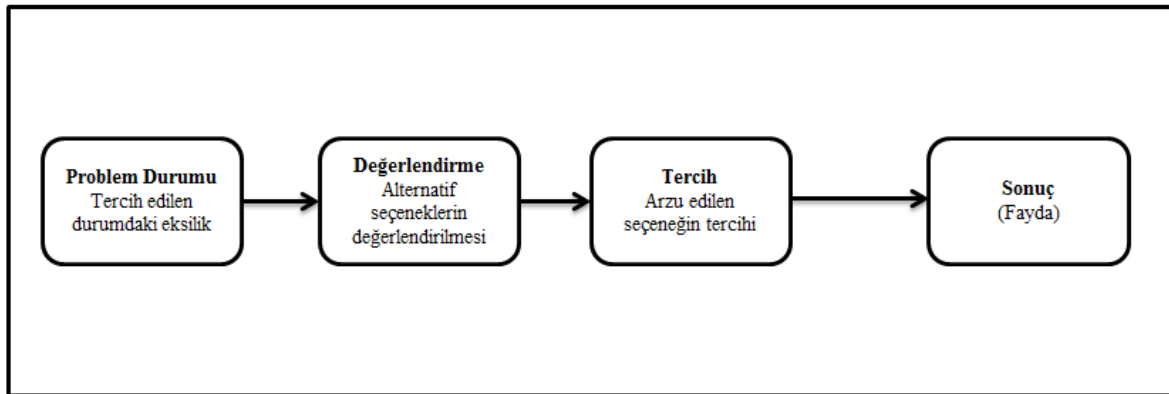
Alanyazını incelendiğinde, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları kavramının serbest zaman faydaları konusuyla ilişkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, bu bölümde ilk olarak fayda kavramı tanımlanmış daha sonrasında serbest zamanda fayda kavramı detaylı bir biçimde ele alınmış ve konuyu değerlendiren ölçüm araçlarının tarihsel süreci anlatılmıştır.

Bir mal veya hizmetin insan ihtiyacını giderme anlamına gelen ve günümüzde daha çok pazarlama alanyazında yaygın olarak çalışılan “fayda” kavramı (Tenekecioğlu, 2008); insanların serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri yararları incelemek için serbest zaman araştırmacıları arasında da çalışılmaya başlanmıştır (Driver, 1976; Iglesias ve Sanchez-Bello, 2019; Kim ve diğerleri, 2016; Lyu ve Oh, 2015; Tinsley ve Tinsley, 1986). Serbest zaman aktivitelerinden elde edilen fizyolojik (Ulrich ve diğerleri, 1990), sosyal (Allen, 1990) ve zihinsel (Hull, 1990) gibi yararları ifade eden serbest zaman faydaları aynı zamanda bir aktivitenin birey, topluluk ya da çevre (Rolston, 1991) için olan önemini de anlamada imkan sağlamaktadır (Driver, 1990).

Fayda kavramı her ne kadar uzun bir süredir serbest zaman alanyazında yer alsa da (Driver, 1976), araştırmacıların daha öncesinde serbest zaman aktivitelerine katılımlarından elde ettikleri yararları tanımlamak için ‘motivasyon’, ‘tatmin’, ‘psikolojik sonuç’ ve ‘deneyim’ gibi bir dizi terimler kullandığı görülmektedir (Iso-Ahola, 1989; Iso-Ahola, 1999; Manfredo ve diğerleri, 1996; Mannell, 1989). Özellikle serbest zaman faydaları hakkında sahip olduğumuz bilgilerin önemli kısmı motivasyon (Iso-Ahola, 1989) ve tatmin (Mannell, 1989) gibi araştırma başlıklarından kaynaklıdır. Bu araştırmalar

insanların neden serbest zaman aktivitelerine katılmaları gerektiği (beklenen faydalar) ve katılım ile neyi başarabileceklerine (gerçekleşen faydalar) ilişkin bilgilerin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Ancak serbest zaman aktivitelerinin faydaları hakkında dolaylı bilgi sahibi olmaya neden olan bu durum, faydalar üzerinde doğrudan yapılacak araştırmalarla bilgiler elde edilmesinin gerekliliğini de ortaya koymaktadır (Melamed ve diğerleri, 1995; Schreyer ve Driver, 1989).

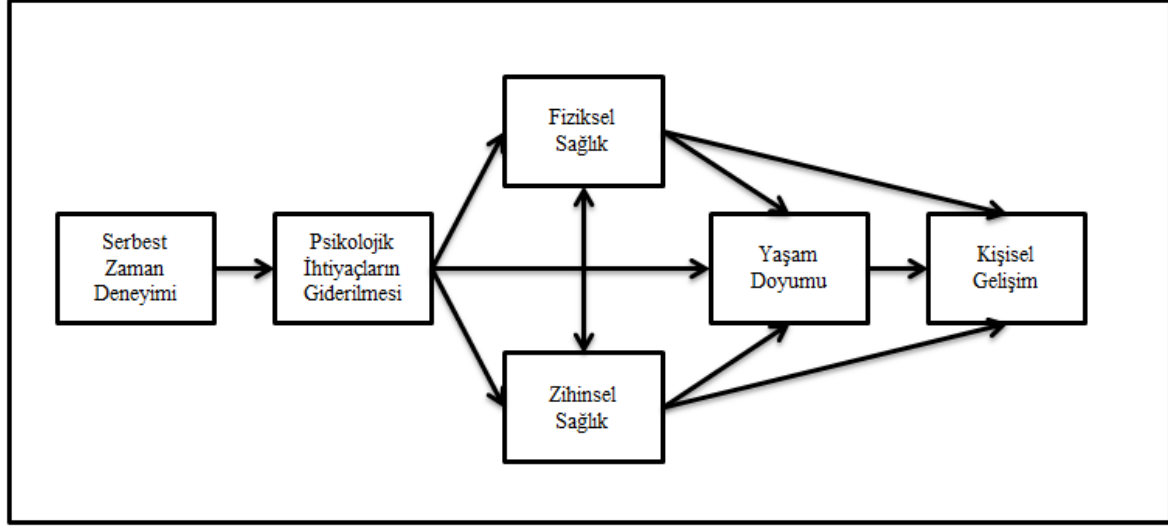
Serbest zaman alanyazınındaki fayda içerikli pek çok araştırma (Adam ve diğerleri, 2017; Hautaluoma ve Brown, 1978; Stein ve diğerleri, 2003) Lawler (1973) tarafından geliştirilen beklenti-değer teorisine dayanmaktadır. Beklenti-değer teorisi, davranışçılık olarak bilinen ve psikolojik temelden gelen öğrenme teorisinin bir parçasıdır. Watson (2008) davranışı bir uyarıcıya karşı verilen öğrenilmiş bir tepki olarak tanımlamıştır. Driver'ın (1976) ise serbest zaman aktivitelerine yönelik davranışı kişinin tercih edilen durumundaki bir eksikliğe dair problem çözme tepkisi olarak kavramsallaştırmıştır. Şekil 2.10. de gösterildiği gibi, bireyler serbest zaman aktivitelerine bir problem tarafından yönlendirilmektedir. Yönlendirilme sonrası çeşitli seçenekler değerlendiren katılımcılar, gerçekleşmesi beklentisiyle arzu edilen aktiviteyi tercih etmekte ve sonucunda aktiviteden fayda sağlamaktadır (Kim, 1999).



Şekil 2.10. Serbest zamanda davranış problem durumu (Driver, 1976)

Kişilik kuramcıları ise ihtiyaçların insan davranışı üzerinde bir işlevi olduğunu öne sürmüştür (Freud, 1953; Maslow, 1987). Tinsley ve diğerleri (1977) daha çok serbest zamanın birey için psikolojik ihtiyaç karşılama faydası üzerinde durmuştur. Bireyler yaşam memnuniyetini en üst düzeye çıkarmak, benlik saygısını yükseltmek ve kendini gerçekleştirmeyi kolaylaştırmak için (Coleman ve Iso-Ahola, 1993; Lee ve Lin, 2011; Shepard, 1974) serbest zamanlarını daha verimli değerlendirmelidir. Ancak bunu

yapabilmesi için, çeşitli serbest zaman aktivitelerinin ihtiyaç-memnuniyet verici gibi birtakım özelliklerini de bilmesi gerekir (Driver ve diğerleri 1991b). Tinsley ve Tinsley'in (1986) modeline göre; ruh ile beden sağlığı, kişisel gelişim ve yaşam doyumu için psikolojik ihtiyaç duyulması gerektiği önermiştir (Şekil 2.11).



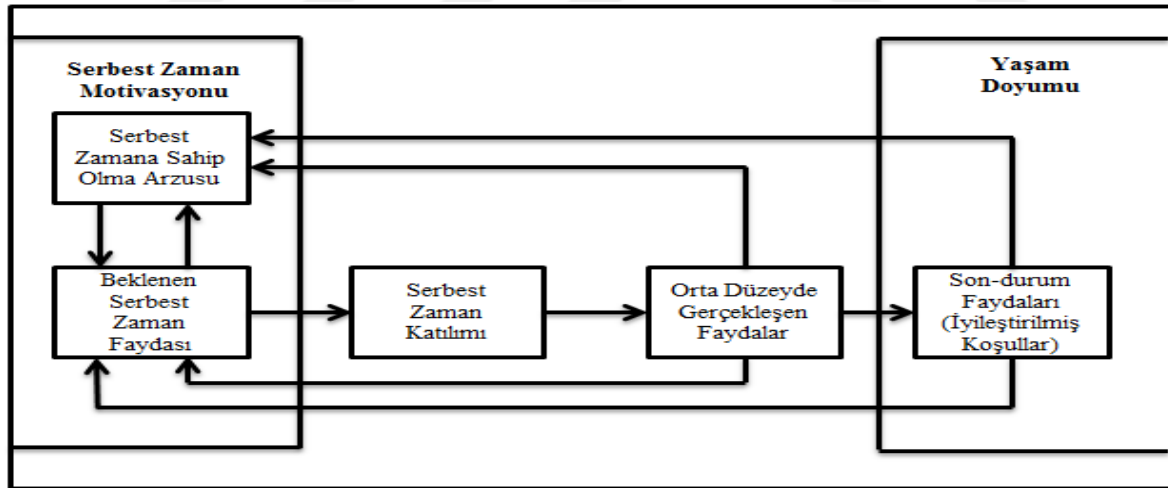
Şekil 2.11. Serbest zaman, psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve psikolojik faydalar arasındaki ilişki (Tinsley ve Tinsley, 1986)

Yukarıda görüldüğü üzere doğrudan serbest zaman faydaları üzerine yapılan araştırmalar (Crandall ve diğerleri, 1977; Kelly, 1978; Nimrod ve Adoni, 2012), büyük ölçüde teorik ve doğası gereği kavramsal olmuştur. Kavramsal karışıklıktan kaçınmaya çalışan Driver ve Bruns (1999) ise “iyileştirilmiş koşullar” üzerine odaklanan “Serbest Zamanın Fayda Yaklaşımı (SZFY)” önermiştir (Driver, 1996). SZFY’nin serbest zaman davranışlarını anlaması, fayda gruplarını içeren işlevsel bir tanım sunması ve araştırmalar için ortak bir teorik zemin sağlaması nedeniyle önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir (Driver ve Bruns, 1999).

Konuya ilişkin yapılmış diğer araştırmalardan (Driver ve diğerleri 1991b; Tinsley and Tinsley, 1986) teorik bir bütünleştirmeye ortaya çıkan SZFY, serbest zaman aktiviteleri katılma isteği ile katılım sonucu elde edilecek doyumu içeren bir sebep sonuç ilişkisi içerisindedir (Philipp, 1997). Kişinin serbest zaman aktivitesine çeşitli sebeplerle (ör. haz, doyum elde etmek) katılma isteği “serbest zamana sahip olma arzusu”; bu aktivite ile “ne tür bir fayda (ör. dinlenme, rahatlama, aile bağlarını güçlendirme vb.) sağlayabilirim” düşüncesi ise “beklenen serbest zaman faydaları” olarak tanımlanmaktadır (Colton, 1995). SZFY’e göre aktivite yapma arzusu ile aktiviteden beklenen faydalar bireylerin

psikolojisinden oldukça etkilenmektedir (Nadirova, 2000). Örneğin bireyler serbest zaman aktivitelerin faydalı olduğunu düşündükçe, aktiviteye katılma isteği artacak; bu istekleri arttıkça da daha faydalı (yararlı) bir iş yaptığını düşünecektir. Serbest zaman aktivitelerinin sağlayacağı faydaların hissedilebilir etkisinden daha ziyade; faydaların gerçek olabilme ihtimalini düşüncesi bile (ör. sağlıklı bir bedene sahip olma, zihinsel ve fiziksel stresi azaltma) bireyleri serbest zaman aktivitesine katılmada motive edici önemli bir unsur olarak görülmektedir (Driver ve Bruns, 1999).

Aktiviteye katılım sonrası orta düzeyde gerçekleşen faydalar sayesinde insanlar tatmin olmaya başlar. Bu durum serbest zaman aktivitelerinde katılımda sürekliliği sağlayarak yeni beklentiler oluşmasına neden olmaktadır (Driver ve diğerleri, 1991a). Bu açıdan bakıldığında, yaşam doyumu gibi ikinci derece olan “son-durum” (iyileştirilmiş koşullar)” sonuçların, rahatlama gibi birinci derece “orta düzeyde gerçekleşen faydalardan” kaynaklandığı görülmektedir (Philipp, 1997). Orta düzeyde gerçekleşen faydalar gibi son-durum faydaları da aynı aktivite için tekrar katılma arzusu oluşturacağı söylenebilir (Şekil 2.12.).



Şekil 2.12. Fayda zinciri (Nadirova, 2000)

2.6.1. Algılanan sağlık çıktı türleri

Serbest zaman aktiviteleri, çeşitli faydalar ile insanların ihtiyaçlarını karşılayan (Güngörmüş, 2007) ve bu sayede sağlıklarını olumlu yönde geliştirmede yardımcı olan (Caldwell ve Smith, 1988; Coleman ve Iso-Ahola, 1993; Chick ve diğerleri, 2016; Weissinger ve Iso-Ahola, 1984) öznel bir deneyim olarak bilinmektedir (Cockerill, 1995).

Birçok araştırmada, serbest zaman aktivitelerinin daha çok fizyolojik, psikolojik ve sosyal (Sechrist ve diğerleri, 1987; Vail, 2009) başta olmak üzere çeşitli faydalar sağladığına yönelik sınıflandırmalar yapılmıştır (Bammel ve Burrus-Bammel 1996, Wu, 2010). Aşağıda bu sınıflandırmalar verilmiştir (Çizelge 2.3)

Çizelge 2.3. Fayda türleri ve serbest zaman faydaları

Fayda Türü	Serbest Zamanın Faydası	Örnek Araştırmalar
Fizyolojik Faydalar	-Vücut sağlığının iyileştirilmesi -Hastalık kontrolü -Vücut kilo kontrolü	-Bammel ve Burrus-Bammel(1996) -Bright, (2000) -Parry ve Shaw (1999)
Psikolojik Faydalar	-Özgürlük hissi algısı -Benlik değeri ve Benlik saygısı gelişimi -Depresyon, endişe ve öfke azalması -Olumlu duygu durum değişimi -İş ve günlük yaşamdaki stresin giderilmesi -Enerji geri kazanımı ve iş verimliliğinin iyileştirilmesi -Gerginlik ve kaygıyı azaltması	-Iso-Ahola(1997) -Mannell ve Stynes(1991) -Wankel ve Berger(1991)
Sosyal Faydalar	-Aile bağlarının iyileştirilmesi -Sosyal ilişki ve beceri geliştirmesi -Sosyal ve kültürel kimlik kazandırması	-Bammel ve Burrus- Bammel, (1996) -Bright (2000)
Eğitimsel Faydalar	-Yeni bilgi ve teknolojiyi keşfetme -Potansiyel yeteneği ortaya çıkarma	-Bammel ve Burrus- Bammel (1996)
Ekonomik Faydalar	-İş imkanı sağlaması -Kişisel geliri artırması -Sağlık sigortasında maliyeti düşürmesi	-Bright (2000) -Mannell ve Stynes(1991)
Çevresel Faydalar	-Birey veya grup için çevre koruma duygusu geliştirmesi	-Bright (2000) -Mannell ve Stynes(1991)
Estetik (güzel duygu) Faydalar	-Bireyin ruhsal ihtiyaçlarını karşılaması -İnsan hayatını zenginleştirir.	-Bammel ve Burrus Bammel(1996).
Duygusal Faydalar	-Mutluluk ve yaşam doyumu Geliştirmesi	-Iso-Ahola(1997) -Parry ve Shaw (1999)

Fizyolojik faydalar

Düzenli fiziksel aktivitelerin kandaki yüksek yoğunluktaki yağ miktarını (kolesterol) azaltarak hipertansiyonun önlenmesi ve kontrolünde (Katzmarzyk ve diğerleri, 2003; Nevill ve diğerleri, 1997) fizyolojik yönden fayda sağladığı, aynı zamanda omurga sorunlarını azalttığı (Brusseu ve diğerleri, 2014), nöropsikolojik işleyişi geliştirdiği (Stroth ve diğerleri, 2009), kas kütlesini ve gücünü arttırdığı daha iyi bağ dokusu oluşturduğu (Qualls ve diğerleri, 2013), akciğer kapasitesini arttırdığı (Heinzmann-Filho ve diğerleri, 2016) genel olarak hastalanma durumunu azalttığı ve bütünsel bir sağlık duygusu oluşturduğu bilinmektedir (Erlichman ve diğerleri, 2002; Kriska, 2003; Strong ve diğerleri, 2005). Bu faydalar, birçoğu sosyal etkileşim ve genel refah duygusu gibi diğer yararların (Bammel ve Burrus Bammel, 1996) yanı sıra kaygıyı azaltma, zihinsel ve fiziksel rahatlama, stres hormonlarında azalma; ruh halinde olumlu değişiklikler gibi psikolojik yararlar da artışa yardımcı olacaktır (Mckenna, 2001). Bu tür fizyolojik faydaların bireyin serbest zamanlarında düzenli olarak egzersiz yapmasını kişisel hedefler olarak benimsemesine neden olacağı söylenebilir (Ito ve diğerleri, 2018).

Sosyal faydalar

Serbest zaman aktivitelerinin bireylere sağladığı sosyal faydaları sayesinde, kişiler yalnızlaşma ve anti-sosyal davranışları azaltarak iyi bir sosyal ilişki kurabilir (Kim ve diğerleri, 2016), güçlü bir aile bağı oluşturabilir (Harrington, 2014) fiziksel ve zihinsel yönden kendini artırabilir (Sandford ve diğerleri, 2008). Sosyal değerleri koruma, etik model oluşturma, yeni bilgi ve becerileri keşfetme gibi konularda gelişim gösterir (Bammel ve Burrus-Bammel, 1996). Ayrıca kişiler arası ilişkilerde ve sosyal sorunların önlenmesinde de olumlu yönde değişiklikler elde edebilir (Driver, 1997).

Psikolojik faydalar

Kaygı ve stres hormonlarında azaltarak zihinsel ve fiziksel yönden rahatlık sağlamada serbest zaman aktivitelerinin önemli olduğu düşünülmektedir (Driver ve diğerleri, 1991b). Bu tür aktiviteler sayesinde insanlar sadece rahatlama hissi yaşayamazlar aynı zamanda depresyonun/öfkenin azalması, bilişsel performans, problem çözme yeteneği, kendini gerçekleştirme, olumlu ruh hali ve duygu gelişimi, özgürlük hissi gibi genel ruh sağlığını oluşturan diğer psikolojik faydaları da elde eder (Lamers ve diğerleri, 2012). Bu sebeple, insanların kişisel gelişimine de düzenli bir biçimde fiziksel aktivitelere katılımın yardımcı olabileceği söylenebilir (Macnaughton ve diğerleri 2019). Ayrıca Ference ve Muth (2004) fiziksel aktivitelerin kişiler üzerinde benlik, öz-yeterlik ve benlik saygısı gelişimi gibi psikolojik yönden de birtakım fayda oluşturduğu sağladığını savunmaktadır.

2.6.2. Algılanan sağlık çıktılarının ölçümü

Serbest zaman alanyazında motivasyon, tatmin, psikolojik sonuç, deneyim çıktısı vb. konular üzerine yapılan çalışmaların serbest zaman faydalar kavramına ilişkin ölçüm araçlarını geliştirmede katkı sağladığı görülmektedir (Beard ve Raghead, 1980; Neal ve diğerleri, 1999; Rosenthal ve diğerleri, 1982). Özellikle, serbest zaman aktivitelerinden kaynaklanan fayda gruplarını belirlemede ve değerlendirmede sıklıkla kullanılan (Dillard ve Bates, 2011; Nimrod, 2012) “Serbest Zaman Aktivite İhtiyacı Ölçeği (SZAİÖ)” ve “Rekreasyon Deneyim Tercihleri Ölçeği (RDTÖ)” bu konular ile geliştirilen ölçüm araçları olarak örnek verilebilir.

Serbest zaman aktivite ihtiyacı ölçeği (SZAİÖ)

SZAİÖ ölçeği kavramsal olarak “psikolojik ihtiyaçlar” kavramı üzerine kurulmuştur (Tinsley ve Kass, 1980a). Sıklıkla karşılaşılan “ihtiyaç” terimi, bir süre önce serbest zaman alanyazında da ortaya çıkmıştır (Mercer, 1973). İnsan ihtiyaçlarının eksiksiz olarak giderilmesine yönelik net bir fikir bilirliliği yoktur ancak insan davranışlarının biyolojik, bilişsel ve psikolojik gibi çeşitli derecelerde ihtiyaçlar doğrultusunda motive edildiği ve serbest zamanlara özgü ihtiyaçların da bu yönde tatmin edilebileceği ileri sürülmüştür (Mannell, 1999). Maslow (1999) bireyler için sadece birkaç temel ihtiyacın olduğunu ve bu ihtiyaçların hiyerarşik olarak yapılandırılması gerektiğini belirtmiştir. Düşük düzeyde ihtiyaçların karşılanması (ör. hayatta kalma, güvenlik); psikolojik yönden daha yüksek düzeyde ihtiyaçların giderilme isteğine yol açmaktadır. Özellikle serbest zaman, ihtiyaç hiyerarşisinin üst basamağında bulunan ve erişilmesi zor olan diğer insani ihtiyaçlara (ör. kendini gerçekleştirme) ulaşımı sağlamada potansiyel bir insan davranışı olarak görülebilir (Mannell, 1999). Bu durum serbest zaman aktivitesine yönelik duyulan ilgi düzeyinin oluşmasına neden olmaktadır (Caltabiano, 1994; Driver ve Tocher, 1970).

İnsanların serbest zamana yönelik ilgi düzeyini, fiziksel/zihinsel sağlık durumunu, yaşam doyumu ve kişisel gelişimini artırmak için, serbest zaman aktivitelerinin sağladığı faydaların net bir şekilde tespit edilmesi gerektiği düşünülmektedir (Hammer ve Sauter, 2013; Tinsley ve diğerleri, 1987). Bu nedenle Tinsley (1978) bireylerin serbest zaman aktivitesine katılımıyla tatmin edilebilecek 44 psikolojik ihtiyacını değerlendirmek için SZAİÖ ölçeğini geliştirmiştir (Tinsley ve diğerleri, 1977; Tinsley ve Kass, 1978; Tinsley ve Kass, 1979). Tinsley ve diğerlerine (1987) göre çeşitli serbest zaman aktiviteleri yoluyla psikolojik ihtiyaçların karşılanması kişiler için birtakım faydaların oluşacak ve bunun sonucunda da farklı düzeylerde tatmin duygusu yaşanacaktır. Fakat, SZAİÖ sadece, belirli bir aktiviteye katılma yoluyla bir ihtiyacın insanlar için ne ölçüde giderildiği ölçmüştür; bu ihtiyaçların karşılanmasının katılımcı için ne derece önemli olduğunu sorununa cevap aramamıştır (Nadirova, 2000). Bu durum bireyler tarafından arzulanan ve beklenen serbest zamanda aktivitelerinin öneminin belirlenmesinde (Driver ve diğerleri, 1991c; Schreyer ve Driver, 1989) kullanılan RDTÖ’nün geliştirilmesine neden olmuştur (Driver, 1983).

Rekreasyon deneyim tercihleri ölçeği (RDTÖ)

RDTÖ, serbest zaman alanyazındaki odak grup görüşmelerini içeren bazı kaynakların yanı sıra psikometrik araçlarının kavramsallaştırmasında tercih edilen (Nadirova, 2000) Fishbein ve Ajzen'in (1975) (*daha sonra Ajzen (1991) tarafından planlanmış davranış teorisi olarak düzenlenen*) Akla Dayalı Eylem Teorisinden yararlanılarak oluşturulmuştur. Serbest zaman davranışının birtakım inançlarla ilişkili olduğunu ve sonuç olarak da bireylerin ilgili aktiviteler sayesinde birtakım fırsatlar elde ettiğini düşünen Fishbein ve Ajzen'in (1975) teorisi, serbest zaman faydalarının kavramsallaştırılmasına dolaylı olarak rehberlik etmektedir. Bu teoriye göre, kişilerin rekreasyonel aktivite seçimi sırasında aşağıdaki beklenti-değer süreci sonucu birtakım avantajlar (çıktılar) gerçekleşmektedir; (Driver ve diğerleri, 1991c).

- Aktivite seçimi yapmaya ilişkin belirgin inançlar,
- İnançların gücü,
- Tercihlerin değerlendirilmesi,
- Başkalarının bu konu hakkındaki görüşleri

Rekreasyon alanında çalışan yöneticilerin müşterilerinin ihtiyaçlarını anlama ve bireyler tarafından serbest zaman aktivitelerinden ne gibi özel deneyimlerin beklendiğini ölçmek için geliştirilmiş olan RDTÖ; başlangıçta 39 alt boyut, 328 maddeden oluştuğu (Driver, 1983; Driver ve diğerleri, 1991c; Schreyer ve Driver, 1989) daha sonra ise ölçülen deneyimler dikkate alındığında, bu ölçekler orta düzeyde gerçekleşen psikolojik ve fiziksel sonuçlar kalacak şekilde 19 alt boyutta sınırlandırıldığı görülmektedir (Manfredo ve diğerleri, 1996). Ancak, Manfredo ve diğerleri (1996) tarafından 36 farklı çalışma değerlendirerek yapılan bir meta analiz sonucuna göre 19 alt boyutun olan RDTÖ, 11 alt boyuta indirgenmiştir. Bu durum, RDTÖ'nün insanların belirli bir seyahat ya da aktiviteye neden katıldığı konusundaki motivasyonları belirlemenin yanı sıra (Dillard ve Bates, 2011; Graefe ve diğerleri, 1981) serbest zamanda zihinsel ve fiziksel sağlık değerlendirmesini içerecek araştırmaların genişletilmesi için de kullanıldığını göstermektedir (Shores ve Scott, 2007).

Sonuç olarak SZAIÖ ve RDTÖ ölçeklerinin geliştirilmesi ve iyileştirilmesine için çeşitli çalışmalar yapılmasına rağmen (Graefe ve diğerleri, 1981; Manfredo ve diğerleri, 1996;

Rosenthal ve diğerleri, 1982; Tinsley ve Bowman, 1986; Tinsley ve Kass, 1980b; Tinsley ve diğerleri, 1981), bazı araştırmacılar ölçeklerin çok fazla alt boyut ve maddeye sahip olması nedeniyle uygulanmasının zor olduğunu ve büyük örneklem grupları gerektirdiğini belirtmiştir (Alexandris ve diğerleri, 2009; Manfreda ve diğerleri, 1996). Bu gibi durumlar serbest zaman aktivitelerinin bireyler için sağladığı faydaları ölçmek için kısa ve kolay uygulanabilir bir forma ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir (Manfreda ve diğerleri, 1996). Bu nedenle, Driver (1997, 1998) Serbest Zaman Faydaları Tipolojisi ile faydanın üç farklı boyutta değerlendirerek “serbest zamanın faydaları”nı daha işlevsel bir hale getirmiştir.

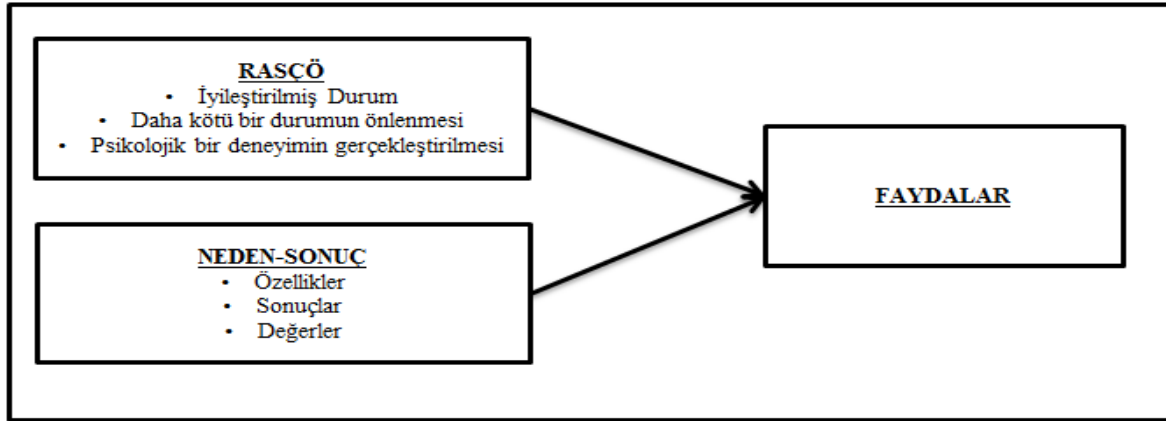
Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği (RASCÖ)

Fayda kavramını bir birey, topluluk ya da çevre için iyileştirilmiş bir durum olarak tanımlayan Driver’a (1997) göre serbest zaman faydasının ilk boyutu, bir durumun önceki haline göre, arzu edilen yönde değişmesidir. İyileştirilmiş fiziksel sağlık buna örnek olabilir. Fakat Driver (1997) “iyileştirilmiş durum” boyutunun yetersiz olduğunu, istenilen durumun sürdürülmesi, istenmeyen bir durumun (ör. fiziksel sağlığı sürdürmek yada hasta olmamak için “formda kalmak” vb.) önlenmesi olarak tanımlanan “daha kötü bir durumun önlenmesi” boyutu ile tatmin edici bir rekreasyon deneyiminin bireye psikolojik yönden bağımsız hissettirmesi olarak tanımlanan “psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi” boyutunun da kavramsallaştırmaya dahil edilerek fayda kavramını genişletilmesi gerektiğini belirtmiştir (Driver, 1998; O’Sullivan, 2006). Serbest zaman faydalarının bu üç yönü (iyileştirme, önleme ve psikolojik deneyim), mevcut çalışmalarda Driver’ın “Serbest Zaman Faydaları Tipolojisi (SZFT)” olarak adlandırılmaktadır (Broadhurts, 2001; Gomez ve diğerleri, 2016).

Driver’ın Tipolojisinden yararlanılarak çeşitli ölçüm araçları geliştirildiği görülmektedir (Ho, 2008 Kuo, 2013; Philipp, 1997). Bunlardan bir tanesi Freidt (2008) yayınlanmamış yüksek lisans tezinde bireylerin yürüyüşe yönelik sağlıkla ilgili sonuçlar/faydalarını ve motivasyon düzeylerini ölçek için oluşturulan “Yürüyüşün Faydaları Ölçeğini (YFÖ)” dir. Friendt’in (2008) Yürüyüşün Faydaları Ölçeğini 30 maddelik olan SZFT’nin “İyileştirilmiş Durum”; “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi”; ve “Psikolojik Bir Deneyimin Gerçekleştirilmesi” boyutlarından oluşmaktadır. Daha sonra, Hill ve diğerleri (2009) yürüyüşün algılanan sağlık sonuçları ve motivasyon üzerindeki nedenlerini keşfetmek için nitel “neden-sonuç teorisi” yaklaşımını kullanarak; “yürüyüş ile egzersiz, egzersiz ile

sağlık, sağlık ile eğlence ve yaşamdan keyif alma” arasında güçlü bağlantılar olduğunu keşfetmiştir. Bu nitel analiz içerikli araştırma sayesinde Hill ve diğerleri (2009) tarafından yürüyüş faydalarını daha derinlemesine inceleyen boyutlar tespit edilmiştir.

Freidt ve diğerleri (2010) 30 madde 3 alt boyutlu SZFT üzerinden doğrulayıcı faktör analizi yaparak yapıyı 3 alt boyut üzerinden 16 madde indirgemıştır. Ancak “Driver”ın Serbest Zaman Faydalar Tipolojileri” olarak bahsedilen kavramını içerisinde de, faydaları kelimesi bulunması nedeniyle oluşacak anlam hatasını ortadan kaldırmak için ölçeğin bu üç boyutunun sonraki araştırmada daha geniş bir örneklem grubuyla yapılan bir çalışmada “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktısı Ölçeği (RASÇÖ)” olarak adlandırılmasına neden olmuştur (Gomez ve diğerleri, 2016).



Şekil 2.13. Rekreasyonda Algılanan sağlık çıktıları (Gomez, 2019)

2.7. Yaşam Doyumu

Bilişsel bir süreç olan yaşam doyumunu (Pavot ve diğerleri, 1991) tanımlayabilmek için öncelikle ‘doyum kelimesini açıklamak gerekmektedir. Dilimizde “tatmin”, “memnuniyet” ve “doygunluk” olarak da çevrilen kavramın (Karadal, 1999) kelime anlamı; beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır (Türk Dil Kurumu [TDK],1982). Daha çok yaşamdan duyulan genel memnuniyeti açıklamak için kullanılan yaşam doyumunu ise (Veenhoven, 1996) Shin ve Johnspn (1978) bir kişinin seçtiği kriterlere göre yaşam kalitesinin toplam bir değerlendirmesi; Haybron (2001) insanın beklentileriyle, elinde olanların kıyaslanması sonucu elde edilen durum; Rice ve diğerleri (1992) kişinin hayatla ilgili inanç ve değerlendirmelerinin toplamı veya kişinin hayatıyla ilgili genel tutumu şeklinde değerlendirmektedirler.

Birçok alanyazında çalışılan konu olan yaşam doyumu (Gilligan ve Huebner, 2002) ilk kez Neugarten ve diğerleri (1961) tarafından sağlık bilimi alanyazında ortaya atılmıştır. Neugarten (1974) kavramı daha net açıklayabilmek için beş farklı etkenden bahsetmiştir;

- İnsanların günlük yaşamdaki aktivitelerden zevk alması,
- Yaşamın kişi için bir anlam taşıması, yaşamıyla ilgili amaçlarının olması ve geçmiş yaşamının sorumluluğunu kabul etmesi,
- Yaşam boyunca öngördüğü amaçlara ulaştığı inancına sahip olması,
- Olumlu bir ‘ben’ imgesine sahip olması ve yaşlılığında zayıflıkları ne olursa olsun, kendini değerli bir varlık olarak görebilmesi,
- Yaşama karşı genelde iyimser bir tutum içinde olması

Donovan ve Halpern’e (2002) göre yaşam doyumu üç farklı şekilde gruplandırarak açıklanmıştır;

- Birinci grupta; doyum, iyi oluş, erdem, kutsallık gibi dış ölçüte dayanarak tanımlanmıştır.
- İkinci grupta; insanların yaşamlarını olumlu anlamda değerlendirmelerine neyin yol açtığı sorusu üzerinde durarak, bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin yargılarını etkileyen faktörler incelenmiştir.
- Üçüncü grupta; yaşam doyumu, günlük yaşamın akışı üzerinde temellenmiştir. Bu da günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duygu yerine geçmesi anlamına gelmektedir.

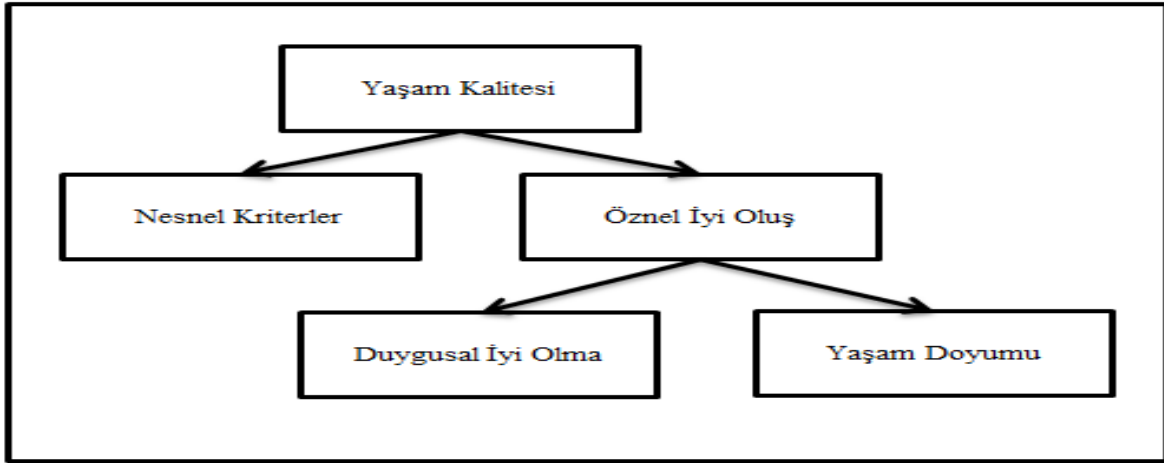
Ancak Dünya Sağlık Örgütü (1995) ise yaşam doyumunu bireylerin yaşadıkları kültür ve değerlerin yanı sıra fiziksel sağlıklarını, psikolojik durumlarını ve sosyal ilişkileri bir araya getiren yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde kullanılan bir kavram olarak tanımlamaktadır. Özellikle yaşam doyumunu belirlemede bir ölçüt olduğu düşünülen yaşam kalitesinin (Kahneman ve diğerleri, 2000; Utsey ve diğerleri, 2000) hem nesnel olarak gözlemlenebilen (ör. gelir, sosyo-ekonomik durum, eğitim ve sağlık) hem de öznel olarak kolayca gözlenemeyen (ör. algılanan haz) değişkenlerden oluştuğu varsayılmıştır (Browne ve diğerleri, 1997; Campbell ve diğerleri, 1976).

Bu farklılıkları daha net anlayabilmek için, nesnel ve öznel ölçütlerin neler olduğunu ayırt etmek gerekmektedir. Örneğin bir kişinin iş sahibi olması tüm toplum normlarında olumlu

bir durumdur ve bu durum yaşam kalitesini belirleyen alanlardan birisi olarak ifade edilir. “Bir işte çalışıyorum” ifadesi nesnel bir yaşam kalite beyanı olarak kabul edilirken; “işe gittiğim zaman mutlu oluyorum” ifadesi ise yaşam kalitesin öznel bir değerlendirmesi olarak varsayılmaktadır. Bu doğrultuda, bazı belirgin farklılıklar ile yaşam kalitesini duygusal iyi olma ve yaşam doyumuyla örtüşen yapılar olarak kavramsallaştırmaktadır. Alanyazını incelendiğinde, yaşamın kalite yönünden nesnel değerlendirmesi yaşam kalitesini, refah durumunun değerlendirilmesi duygusal iyi olmayı ve yaşam kalitesinin bilişsel yönünden değerlendirilmesi ise yaşam doyumunu olarak adlandırılmaktadır (Baerentzen, 2018).

Yaşam kalitesinin öznel değişkeni; bireyin genel yaşam doyumunu algısını, yani bireyin kendi yaşamına yönelik kişisel beklentileri, hedefleri ve ihtiyaçlarını karşıladığı algısını içerir (Downing, 2006; Veenhoven, 2011). Bu durum, yaşam doyumunu ile yaşam kalitesinin yakın anlam olarak kullanılmasına (Browne ve diğerleri, 1994; Lyons, 2005; Moons ve diğerleri, 2006) hatta yaşam kalitesinin en büyük belirleyicisinin yaşam doyumunu olduğu düşüncesine neden olmuştur (Herman, 2008). Ancak, Pavot ve diğerlerinin (1991) ise bireyin değerlendirilmesinde “bilişsel bir özellik” olarak düşünülen yaşam doyumunu yaşam kalitesinin bir alt bileşeni olarak nitelendirmesini daha doğru olacağını belirtmiştir.

Alanyazında hem yaşam kalitesi hem de yaşam doyumunun öznel iyi oluş kavramı ile eş anlamlı olarak kullanıldığı da görülmektedir (Diener, 1984; Diener ve diğerleri, 1998). Her ne kadar Diener (2006) öznel iyi oluş tanımı ile yaşam kalitesi tanımı arasında yüksek bir yakınsama bulmuş olsa da (Camfield ve Skevington, 2008; Dünya Sağlık Örgütü, 1995) yaşam doyumunu ile öznel iyi oluşun tanım gereği ilişkili olabileceği ancak öznel iyi oluşun yaşama yönelik memnuniyetin (hoş) yanı sıra nahoş (olumsuz) duyguları da kapsamı (Diener, 2000) nedeniyle eş anlamlı kullanılamayacağı belirtmiştir (Busseri ve diğerleri, 2007; Moore ve diğerleri, 2005). Ayrıca mutluluk, neşe ve diğer yapıları içerdiği düşünülen (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) ve bir kişinin hislerine dayanarak sosyal yaşam alanına yönelik bireylerin sevgi, endişe ve empati gibi (Cutrona, 1996) olumlu ya da olumsuz ifadesi olarak tanımlanan duygusal iyi olmanın (Diener, 2000; Diener ve diğerleri, 1997) yaşam doyumuna göre daha büyük bir alanı temsil ettiği söylenebilir (Diener ve diğerleri, 1985; Pavot ve Diener, 1993). Bir yaşam doyum ölçeğini oluşturan unsurları anlayabilmek için bu üçlü yapı arasındaki ilişkiyi anlamak önemlidir (Şekil 2.14.).



Şekil 2.14. Yaşam kalitesinin alanları (Diener ve Diener, 1996)

Yaşam doyumu kavramını sadece tanımlayarak gözlenen anlam karmaşasını ortaya koymak mümkün değildir. Bu sebeple yaşam doyumunu tanımlama sürecinde, ilgili alanyazında kavramı etkilediği düşünülen faktörlerin belirlenmesine yönelik birçok araştırmanın da yapıldığı ve bu faktörlerin yaşam doyumunu tanımlada da kullanıldığı görülmektedir.

2.7.1. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler

Alanyazını incelendiğinde, birçok araştırmacı bireylerin yaşam doyumunu etkilediği düşünülen yaşam alanlarını açıklamaya çalıştığı görülmektedir (Baerentzen, 2018). Örneğin Ryff (1989, 1995) tarafından yaşam doyumunu etkilediği düşünülen dört faktör şu şekilde sıralanmıştır:

- Kişisel gelişim,
- Çevre,
- Öz-benlik
- Yaşamın kişisel amacı

Bishop ve diğerlerine (1999) göre bireylerin yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Ancak bunlar genel anlamda aşağıdaki sekiz faktörde sınıflandırılabilir:

- Sağlık
- İş
- Serbest zaman aktiviteleri

- Sosyal ilişkiler
- Din
- Finans
- Aile ilişkileri
- Ev işleri

Gonzalez ve diğerleri (2009) yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin beş farklı başlıkta sınıflandırılabilirliğini düşünmektedir.

- Sağlık,
- Kişisel güvenlik
- Sosyal ilişkiler
- Serbest zaman aktiviteleri
- Dini inançlar

Schmitter (2003) ise yaşam doyumunu etkileyen faktörleri yedi farklı madde de sınırlandırmıştır.

- Hayattan duyulan hoşnutluk
- Hayatın önemli olarak algılanması
- Amaçlara ulaşma
- Olumlu kişilik (Dışa dönük)
- Bireylerin fiziksel iyi görünüşü
- Ekonomik rahatlık
- Sosyalleşme

Alanyazında yapılan araştırmalar incelendiğinde, yaşam doyumunu etkilediği düşünülen faktörlerin sınıflandırılmasına ilişkin net bir bilgiden söz etmenin mümkün olmadığı, dolayısıyla kavramı etkilediği düşünülen faktörlerin birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir. Bunun yanı sıra, kavramı tanımlama sürecinde kavramı etkilediği düşünülen faktörlerin yanı sıra araştırmacılar tarafından yaşam doyumunu içeren çeşitli kuramların da geliştirilerek araştırmalara dahil edildiği söylenebilir.

2.7.2. Yaşam doyumuyla ilgili kuramlar

İlgili kavram üzerinde oluşan anlam karmaşasını ortadan kaldırmak için araştırmacılar tarafından yaşam doyumu içeren çeşitli kuramlar geliştirilerek, bu konunun daha çok yaşam kalitesi üzerinden incelendiği görülmektedir (Fujita ve Diener, 2005; Rogers ve diğerleri, 2006). Örneğin Maslow'un insani gelişimsel perspektifine dayanarak bir yaşam kalitesi teorisi geliştiren Sigler (1984), toplumun ihtiyaç duyduğu memnuniyet düzeyine göre yaşam kalitesinin belirlenmesi gerektiğini önermektedir (Prempas, 2014). Toplumun gelişmişlik düzeyine göre Maslow'un (1987) ihtiyaçlar hiyerarşisinin de önem sırası değişmektedir. Bu nedenle, Constantinescu (2013) yaşam kalitesinin, bireyin kendine özgü ihtiyaçlarından ziyade toplumun gelişmişliği ve çoğunluğunun hiyerarşik ihtiyaçlarına bağlı olduğunu belirtmiştir.

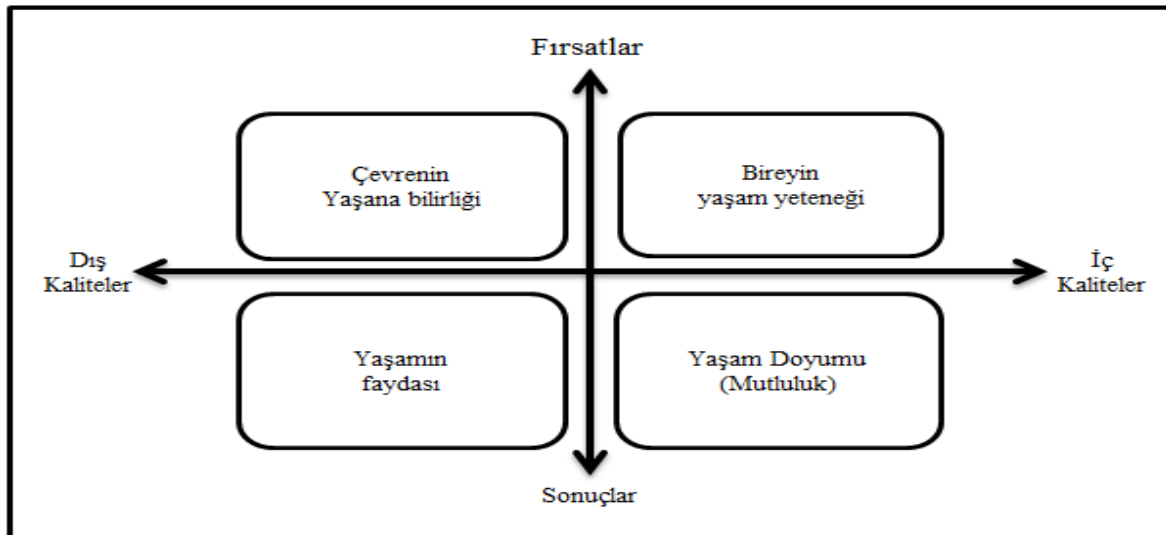
Toplumun genel ihtiyaçlarını kişinin yaşam kalitesi ve doyumunu belirleme de yetersiz olduğunu düşünen Frisch (1994) ise yaşam kalitesi kuramını önermiştir. Yaşam kalitesi teorisi; "sağlık", "benlik saygısı", (hedefler, değerler, para, iş, oyun, öğrenme, yaratıcılık, yardım, aşk, arkadaşlar, çocuklar, akrabalar, ev, mahalle ve topluluk) olmak üzere toplam 16 yaşam alanının kişinin yaşam doyumu ve yaşam kalitesine katkıda bulunduğunu ve mutluluğun temelini oluşturduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Nzaku ve Bukenva (2005) da fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığı içeren birçok faktörün, bireyin yaşam kalitesi ve doyumunu üzerinde doğrudan etkisi olduğunu belirtmiştir.

Lance ve diğerleri (1995), yaşam doyumu konusundaki en yayılmış teorinin Michalos'un (1985) "Çoklu uyumsuzluk kuramı" olduğunu savunmaktadır. Bu kuram, yaşam doyumunun öncelikle bireylerin istedikleriyle geçmişte sahip olduklarını ve sonrasında başkalarının sahip olduklarını içeren çoklu karşılaştırmalarla belirlendiğini ileri sürmektedir (Michalos, 1985). Diener ve diğerleri (2002) ise yaşam doyumunu değerlendirmeye yönelik temelde dört farklı kuramdan bahsedilebileceğini belirtmiştir.

- Hedef kuramı (kişinin belirlediği yaşamıyla ilgili belirlediği hedeflere doğru yaklaştıkça yaşam doyumunun artma durumu)
- Aktivite kuramı (çeşitli dini ve diğer serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin yaşam doyumunun artması)
- İhtiyaç teorisi (kendi ihtiyaçlarını karşıladığı bireylerin yaşam doyumunun artması),

- Genetik ve yatkınlık teorisi (yaşam memnuniyetini algılama yeteneği).

Yaşam doyumu, ihtiyaçların karşılanma derecesine göre belirlendiğini (Veenhoven ve Ehrhardt, 1995) düşünen Veenhoven'a (2000) göre "yaşam doyumu", "mutluluk" ve "refah" terimleri "yaşam kalitesi" altında birbirinin yerine kullanılmasına rağmen bu terimler temsil ettikleri yaşam kalitesi türlerini ayırt etmek için dört bölümde sınıflandırılabilir (Şekil 2.15). Yaşam kalitesi sonuçları olarak adlandırılan 'yaşam kalite türleri' sırasıyla; dış yaşam kalite fırsatı (çevrenin yaşana bilirliliği), iç yaşam kalitesi fırsatı (bireyin yaşam yeteneği), dış yaşam kalitesi sonucu (yaşamın faydası) ve iç yaşam kalite sonucu (yaşam doyumu). Dış yaşam kalite fırsatı; kişinin dış çevresi ile ilgili yaşam kalitesini ifade eder, yani bireyin ekonomik, sosyal veya politik ortamının yaşana bilirliliğidir. İç yaşam kalitesi fırsatı; bir insanın iyi bir yaşam sürdürme kabiliyetine sahip becerisi ve özelliğini (ör. eğitim, beslenme, zihinsel ve entelektüel yeteneklerini ve ayrıca fiziksel ve duygusal sağlığı) ifade eder. Dış yaşam kalitesi sonucu; harici bir üçüncü tarafın (ör. toplumun) bakış açısına göre bir kişinin yaşamının kalitesini ifade eder. Bu, gelir ve mutluluk gibi faktörlerden gönüllülüğe kadar değişebilir. İç yaşam kalite sonucu ise; bireylerin, kendi öznel değerlendirmeleriyle yaşamlarından memnuniyetlerini içerir (Webb ve diğerleri, 2019). Bu yaklaşım öznel yaşam kalitesiyle ilgili olduğu için yaşam doyumuna odaklanan birçok teoriden sadece bir tanesidir (Borgonovi, 2008; Dutt ve Radcliff, 2009).



Şekil 2.15. Yaşam doyumu kuramı (Veenhoven, 2000)

Yukarıdaki yaşam doyumunu içeren kuramlar birlikte ele alındığında, çeşitli yaşam alanlarında kişilerin birtakım ihtiyaçlarının karşılanmasının insanların yaşam doyumu

düzeyini artırmada önemli bir ölçüt olarak kabul edildiği söylenebilir. Bu doğrultuda bireylerin yaşam doyum düzeylerini belirlemek adına alanyazında çeşitli ölçüm araçlarının geliştirildiği de gözlemlenmektedir.

2.7.3. Yaşam doyumunun ölçümü

Yaşam kalitesi, öznel refah ve yaşam doyumu gibi terimleri birbirlerinin yerine kullanılabileceği düşünülse de (Keyes ve diğerleri, 2002) aslında her birinin farklı yapılar olarak görülmesi ve en uygun ölçüm araçlarıyla ölçülmesi gerekmektedir (Diener, 2000). Alanyazını incelendiğinde bireylerin genel yaşam kalitesini oluşturduğu düşünülen bu faktörlerin kişinin yaşam memnuniyet düzeylerini değerlendirmek için ‘likert tipi’ olacak şekilde birbiriyle uyumlu veya her biri tek başına ölçüm aracı olacak şekilde geliştirildiği görülmektedir (Baerentzen, 2018). Özellikle, hangi ölçeklerin gerçekten yaşam doyumunu ölçtüğüne ve diğer yapıların nasıl ölçüleceğine karar vermek önemlidir.

Alanyazı incelendiğinde yaşam doyumu içeren birbirinden farklı pek çok ölçüm araçlarının olduğu görülmektedir (Cummins ve diğerleri, 2003; Diener ve diğerleri, 1985) fakat tüm maddelerin doğrudan yaşam doyumuyla ilgili olan ve araştırmacılar tarafından sıklıkla kullanılan beş ölçek mevcuttur. Bunlar; Algılanan Yaşam Kalitesi Ölçeği (Patrick ve diğerleri, 1988), Yaşam Kalitesi Endeksi (Ferrans ve Powers, 1985), Yaşam Kalitesi Envanteri (Frisch ve diğerleri, 1992), Yaşam Ölçeğiyle Memnuniyet (Diener ve diğerleri, 1985), ve Yaşam Ölçeği Memnuniyeti (Test ve diğerleri, 2005).

Yaşam doyumunun tanımı üzerinde fikir birliğine varılamamış olmaması araştırmacıların yapıyı nasıl ölçtüğü konusunda da önemli farklılıklar yaşamasına neden olduğu söylenebilir. Ancak doğrudan yaşam doyumunu ölçen araştırmaların temelde, bir bütün olarak yaşamdan duyulan memnuniyeti içeren ‘küresel yaşam doyumu ile herhangi bir alana özgü memnuniyeti içeren ‘çok boyutlu yaşam doyumu’ olmak üzere iki farklı yapı üzerinde kurulduğu görülmektedir (Cummins, 2000; Heal ve Chadsey-Rusch, 1985; Schwartz ve Rabinovitz, 2003). Yaşam Doyumu Ölçeği’ndeki ‘Yaşam koşullarım mükemmel’ (Pavot ve Diener, 1993) ifadesi küresel yaşam memnuniyetine; Algılanan Yaşam Kalitesi Ölçeği’ndeki ‘Fiziksel sağlığınıza ne kadar memnunsunuz? (Patrick ve diğerleri, 1988) sorusu ise çok boyutlu yaşam doyuma örnek olarak gösterilebilir.

Yukarıdaki ölçüm araçlarında yaşam kalitesi ve doyumunu değerlendirdiği için kullanılan 12 farklı yaşam alanının (psikometri) hepsini içeren bir ölçek çalışmasının mevcut olmadığı görülmektedir. Araştırmacılar tarafından sıklıkla kullanılan beş yaşam doyum ölçeğindeki yaşam doyum alanlarının özeti Çizelge 2.4.'de sunulmuştur.

Çizelge 2.4. Yaşam doyum ölçeklerinin yaşam doyum alanları

	Yaşam Kalitesi İndeksi (64 madde)	Yaşam Kalitesi Envanteri (17 madde)	Algılanan Yaşam Kalitesi (11 madde)	Yaşam Doyum Ölçeği (5 madde)	Yaşam Doyum Ölçeği 2 (18 madde)
DS	x				x
İA	x	X		x	x
FS	x		x	x	
SS	x	X	x		x
ED	x	X	x		
Ç	x	X	x		x
SZE	x	X	x		x
YG	x				
M	x		x		
EA	x	X			
SH	x				
BS	x		x		
#	11	6	7	2	5

DY= Duygusal Sağlık, İA= İstihdam Alanı, FS= Fiziksel Sağlık, SS= Sosyal Sağlık, ED= Ekonomik Durum, Ç= Çevre, SZE= Serbest Zaman Aktivitesi, YG= Yaşam Gücü, M=Maneviyat, EA= Entelektüel Arayış, SH= Sağlık Hizmeti, BS= Bilişsel Sağlık. (Adapted from Charlemagne-Badal ve diğerleri, 2014)

2.8. İlgili Alanyazını Araştırmaları

Bu bölümde, kavramlara ilişkin yukarıdaki genel bilgilerin yanı sıra alanyazında yapılan serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumuna ilişkin çeşitli araştırmalara yönelik bilgiler sınırlandırılarak verilmiştir. Sırasıyla serbest zaman ilgilenimi üzerinde yapılan araştırmalar, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde yapılan araştırmalar; yaşam doyumunu üzerinde yapılan araştırmalar ve son olarak alanyazını taraması kapsamında kavramlar arasındaki ilişki birlikte değerlendiren çalışmalar incelenmiştir.

2.8.1. Serbest zaman ilgilenim üzerine yapılan araştırmalar

Yurt dışı araştırmalar

Serbest zaman alanyazında, ilgilenim kavramının araştırmacılar tarafından “tanımlama”, “kavramlaştırma” ve “ölçme-metot geliştirme” (Kyle ve Chink, 2004; Smith ve diğerkleri, 2018; Wiley ve diğerkleri, 2000) temeli üzerinde incelendiğı görölmektedir. Son yıllarda bu araştırmaların daha çok bireylerin ilgilenim düzeyini belirlemek için ölçüm araçları geliştirilme amacı ile yapıldığı bilinse de (Hickerson ve diğerkleri, 2014), kavramın farklı konularla olan ilişkisini ve kullanım biçimlerini ayrıntılı şekilde ortaya çıkartmak için kavramsal çerçeve içerikli çalışmaların da yürütüldüğü görölmektedir. İlgilenimin psikoloji temelli bir tüketici davranışı olması nedeniyle (Kyle ve diğerkleri, 2006) konuya ilişkin kavramsal çalışmaların çoğı motivasyon, psikolojik bağıllık ve müşteri sadakati üzerine odaklandığı görölmektedir (Kyle, 2001).

Lawler (1973) beklenti-değer modeli ile serbest zaman aktivitelerindeki ilgilenim ve motivasyon arasındaki ilişkinin anlaşılabileceğini öne sürmüştür. Modele göre birtakım faydalar elde etme beklentisiyle bireylerin bu tür aktivitelerle yönelik motivasyon düzeyinin oluştuğı ve bu beklentinin gerçekteşmesi sonucu ihtiyaçlarını en iyi şekilde karşılandığı için kişilerin ilgi düzeyinin de arttığı varsayılmıştır (Lawler'in, 1973). Sonuç olarak oluşan bu ilişkinin rekreasyonel aktivitelerle sürekli katılım davranışı olarak ifade edilen ‘serbest zaman davranışı’nın da (Chen ve diğerkleri, 2011) hangi nedenlerden oluştuğunu anlamada araştırmacılara önemli fırsatlar sağladığı söylenebilir.

İlgili alanyazında bireyleri bir aktiviteye yönelik harekete geçirme kaynağı olarak görölen serbest zaman motivasyonun içsel ve dışsal olmak üzere iki farklı şekilde incelendiğı görölmektedir (Leitner ve Leitner, 2012). Serbest zaman aktivitelerinde içsel motivasyon bireylerin aktiviteye katılımın memnuniyet için yapıldığı davranışlar; dışsal motivasyon ise aktiviteden ödöl veya bir sonuç beklentisiyle gerçekteştirilen davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Deci, 1975). Birçok araştırmacı (Koestner ve McClelland, 1990; Pelletier ve diğerkleri, 1995; Reeve ve Deci, 1996) bir aktiviteden duyulan başta eğlence hissi olmak üzere çeşitli duyguların içsel motivasyonu; kilo vermek veya daha çekici görönmek gibi sebeplerin ise serbest zaman aktivitelerindeki dışsal motivasyonu oldukça etkilediğini (Bagoien ve Halvari, 2005) ifade etmektedir. Ancak, aktivitelerle sadece dışsal

motivasyon nedenleri ile ilgilenim gösteren bireylerin içsel motivasyonla katılanlara göre aktiviteden daha az keyif alabileceği ve durumunda ilgilenim düzeylerini düşebileceği söylenebilir (Bagoien ve Halvari, 2005).

Farklı örneklem grupları ile yapılan çeşitli serbest zaman araştırmalarında (Gui ve diğerleri, 2019; Walker, 2008), ilgilenimi ve motivasyon arasındaki bu ilişkinin aktivite türü, deneyim tarzı ve kişisel özelliklere göre de değişebileceği tespit edilmiştir (Güngörmüş ve diğerleri, 2014; Virden ve Knopf, 1989). Örneğin Gould ve Horn (1984) genç bireylerin eğlence, heyecan, arkadaşlık kurma veya başarı vb. nedenlerden dolayı bu tür aktivitelere ilgi gösterdiğini belirtmiştir. Wold ve Kannas (1993) gençlerin fiziksel aktivitelere yönelik ilgi ve motivasyonlarını değerlendirmek için yaptığı çalışmada, fiziksel aktiviteleri neye benzetiyorsunuz sorusunda elde ettiği bulgularla onları bu tür aktivitelere motive eden unsurların ‘sosyalleşme’, ‘sağlık’ ve ‘eğlence’ olduğu sonucuna ulaşmıştır. Chen ve diğerleri (2011) ergenlerin serbest zaman aktiviteleriyle yakından ilgilenmesi sonucu bu tür aktivitelere yönelik motivasyon düzeylerini arttırdığını ve aktiviteye sürekli ilgilenim göstermenin de yaşam doyum düzeylerini olumlu yönde etkilediğini belirlemiştir.

Teixeira ve diğerlerine (2012) göre birçok insan kilo vermek, daha çekici görünmek ve hissetmek gibi nedenlerden dolayı fiziksel aktivite programlarına katılmaktadır. Ancak bu gibi dışsal motivasyon ile aktivitelere katılan bireylerin aktiviteden keyif alma düzeylerinin düşük olması, ilgilenim düzeyini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Bagoien ve Halvari, 2005). Benzer şekilde Perrinde (1979) de sağlıklı görünme isteği ile fiziksel aktivitelere katılan bireylerin bir süre sonra eğer aktiviteyi eğlenceli görmesi durumunda katılımın uzun süreli gerçekleşebileceğini ve bu sebeple ilgilenim düzeylerinin de dışsal değil içsel motivasyona göre belirleyeceğini belirtmiştir. Searle’e (1991) göre bir tür kazanım (ödül) için serbest zaman aktivitesi arayışı içerisinde olan bireylerin aktiviteye ne kadar uzun süre katılım gösterirse ilgilenim ve motivasyon düzeyleri de o derece yüksek olacaktır. Ancak aktiviteye duyulan ilgi herhangi bir faktör (eş, ebeveyn vb.) tarafından zorlama ile gerçekleşirse, bireylerin aktiviteye katılımı azalır veya tamamen bitebilir. Bu durum karşısında kişiler bir süre sonra istek ve beklentileriyle daha uyumlu olduğunu düşündüğü başka bir aktivite arayışı içine girecektir (Havitz ve Dimanche, 1990). Sonuç olarak hem içsel hem de dışsal motivasyon ile fiziksel aktivitelere katılım gerçekleştirmenin zevk alma, stresi azaltma, psikolojik yönden iyi hissetme, fiziksel görünümde iyileşme gibi birçok olumlu faydayı beraberinde getirmesi (Wankel, 1993)

serbest zaman aktivitelerine katılımda sürekliliği sağlama konusunda araştırmacılara fikir sunmada önemli bir rol oynamaktadır (Kyle ve diğerleri, 2006).

Serbest zaman ilgilenimi ile motivasyon ilişkisinin yanı sıra, bireylerin herhangi bir aktiviteye yönelik davranışlarının daha iyi anlaşılması için ilgilenim ve serbest zaman davranışı arasında kavramsal bir köprü oluşturduğu düşünülen ‘psikolojik bağlılık’ ve ‘müşteri sadakati’ faktörlerin de araştırmalara dahil edildiği görülmektedir (Kyle, 2001). Konuya ilişkin yapılan ilk çalışmalarda, psikolojik bağlılık kavramının ilgilenim ile benzer veya örtüşen bir terim olarak kullanıldığı görülürken (Bryan, 1979; Schreyer ve Beaulieu, 1986; Wellman ve diğerleri, 1982) sonraki yıllar da yapılan araştırmalarda ise bu iki kavramın bir birbirinden çok farklı yapılarda olduğu, ilgilenimin psikolojik bağlılığın gelişmesinde önemli bir role sahip olduğu tespit edilmiştir (Iwasaki ve Havitz, 1998; Pritchard, 1999). İlgilenim kavramı bir ürün ya da hizmete yönelik bireyler için önemli olan değerlerin ortaya çıkmasıyla; psikolojik bağlılık ise bu değerlerin bilişsel olarak (Freedman, 1964) bireyler tarafından belirli bir ürün ya da hizmetin seçimde ortaya çıkan alternatifler (marka veya hizmet sunucu gibi) ile ilişkilendirilmektedir (Kyle, 2001). Ayrıca ilgilenimin yapısı gibi psikolojik bağlılığın da çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir (Pritchard, 1999).

Howard ve Sheth (1969) tercih edilen bir ürün ya da hizmete dahil olma süresi arttıkça (ilgi gösterme) ürün/hizmet algısı ve marka seçimine verilen önemin de arttığını tespit etmiştir. Gahwiler ve Havitz (1998) ise bu durumun serbest zaman aktivitelerinde de benzer şekilde işlediğini ileri sürmüştür. Bazı araştırmacılar ilgilenimin, markaya yönelik psikolojik bağlılık geliştirilmesinde belirleyici bir rol oynadığını öne sürmektedir. (Beatty ve diğerleri, 1988; Bloch ve diğerleri, 1989; Zaltman ve Wallendorf, 1983). Bu iki kavram arasındaki ilişkinin araştırılması serbest zaman alanyazında nispeten az olduğu görülse de, Iwasaki ve Havitz (1998) bir aktiviteye dahil olmanın marka, hizmet vb. sebeplerden dolayı mutlaka ilgili aktiviteye psikolojik yönden bağlılık oluşturacağını ileri sürmektedir. Ancak, Kyle’e (2001) göre bu durumun serbest zaman aktiviteleri söz konusu olduğunda marka, ürün ya da hizmet olmaksızın bile aktivitenin doğasına (özüne) kişinin bağlanılabileceği düşünülmektedir.

Kuentzel ve McDonald (1992) bir aktiviteye yönelik yüksek ilgilenime sahip olan bireylerin aynı zamanda bu aktivitelere çok katı bir şekilde psikolojik bağlılık

duyabileceğini tespit etmiştir. Kyle ve diğerleri (2004) ise bireylerin bu tür aktivitelere yüksek ilgilenim göstermesinin sadece psikolojik bağlılığı değil bir süre sonra mekana olan bağlılığın da oluşabileceğini ifade etmektedir. Bu durumun serbest zaman alanyazında ilgilenimin psikolojik bağlılık üzerindeki etkisi incelenirken ‘yer-mekan bağlılığı’ boyutunun da araştırmalara dahil edilerek incelendiğini göstermektedir (Fishwick ve Vining, 1992; Moore ve Graefe, 1994). Aynı zamanda alanyazında bireylerin bir davranışı belli bir süre uyguladıktan sonra mevcut durumlarını değiştirmeye karşı oluşturduğu direnç olarak ifade edilebilmesinden dolayı psikolojik bağlılığın (Becker, 1960) “süreklilik” ve “değişime direnç” konularıyla da açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir (Iwasaki ve Havitz, 2004; Pritchard, 1999). McIntyre ve Pigram'a (1992) göre, çeşitli rekreasyonel aktivitelere katılımın eğlenceli görülmesi, tekrar aynı yerde aynı zamanda aktivitelere katılma arzusu oluşturabilir. Sürekli ilgilerim oluşturmuş bireylerin ilgi düzeylerini veya aktivite tercihlerini değiştirmesi zordur. Bu sebeple ilgili alanyazında ilgilenim ve psikolojik bağlılığın bu yönü ‘değişime direnç’ boyutu ile açıklanmaktadır (Iwasaki ve Havitz, 2004). Değişime direnç göstermenin bireylerin sadakat duygusunu anlamada araştırmacılara yardımcı olduğu söylenebilir (Iwasaki ve Havitz, 1998). Sonuç olarak bu durum katılımcıların aktivitelere ya da rekreasyonel hizmet sunan işletmelere sadakat düzeylerinin araştırılmasında ilgilenim, psikolojik bağlılık ve müşteri sadakatinin birlikte değerlendirilmesini gerekliliğini ortaya koymaktadır (Iwasaki ve Havitz, 2004).

Her ne kadar araştırmacılar sadakat ve psikolojik bağlılığı özdeş kavramlar olarak kabul etseler de (Buchanan, 1985; Jacoby ve Kyner, 1973), her iki kavramın birbirinden farklı olduğu ve psikolojik bağlılığın sadakat üzerinde önemli bir belirleyici özelliğinin olduğu konusunda artan bir fikir birliği vardır (Kim ve diğerleri, 1997; Pritchard, 1999). Ayrıca yapılan araştırmalarda, genellikle sadakatin davranışsal ve tutumsal bileşenleri içerdiği konusunda ortak fikre sahip olduğu görülmektedir (Backman ve Crompton, 1991). Örneğin Backman ve Veldkamp (1995) sadakati psikolojik bağlanma ve davranış tutarlılığı olmak üzere iki boyuta sahip olduğunu tespit etmiştir. Psikolojik bağlanma, katılımcının bir aktiviteye karşı genel tutumunun derecesi olarak tanımlanırken; davranışsal tutarlılık ise katılımın yoğunluğunu ifade edilmektedir. Benzer şekilde, Dick ve Basu (1994) müşteri sadakatinin iki farklı süreçten geçtiğini belirtmiştir. Bu süreç ilk olarak bir markaya yönelik bireyin tutum gösterme gücü sonucu bir süre sonra markalar arasındaki farklılıkların birey tarafından algılanmasıyla başlamakta, daha sonra davranışsal olarak ifade edilen aynı ürün ya da hizmeti birçok kez alınarak tekrar müşteri olma durumu ile

devam etmektedir. Iwasaki ve Havitz (1998) ise psikolojik bağlılığın sadakate olan tutumu temsil ettiğini belirtmiştir.

Rekreasyonel fiziksel aktivite türlerinin kendine has özelliklerinin sadakati etkilemesi muhtemeldir. Örneğin koşu egzersizi planlamak golf gezisini planlamaktan daha kolaydır. Aslında koşucuların ilgili katılımcılar olarak kabul edilebilmesi için yıllık olarak golfçülerden daha yüksek oranlarda bu aktiviteye ilgilenim göstermek zorundadır (Pritchard, 1992). Pritchard bazı aktiviteler için sadakati belirlemede satın alma oranının en uygun belirleyici özellik olduğunu, ancak bazı aktiviteler için bu durumun katılım sıklığı ile değerlendirmenin daha uygun olacağını belirtmiştir. Örneğin çadır aktivitesine katılan bireylerin sadık bir katılımcı olabilmesi için kamp alanındaki yerini kaybetmemesi ve yıllık düzenli ücret ödemesi gerekirken, yürüyüş aktivitesine katılanların düzenli katılım göstermesinin onları bu aktivite için sadık bir katılımcı olarak tanımlamada yeterli olmaktadır (Kyle, 2001). İlgilenim ve sadakatin aracı değişken olarak psikolojik bağlılığın etkisinin incelendiği diğer bir araştırmada (Lee ve Graefe, 2001), ilgilenim ile sadakat arasındaki ilişkinin psikolojik bağlılıktan etkilendiği tespit edilmiştir. Bu nedenle rekreasyonel fiziksel aktivite hizmeti sunan işletmeler, psikolojik bağlılığın boyutlarını vurgulayan stratejileri en üst düzeye çıkararak müşteri sadakat düzeylerini güçlendirebilir. Yöneticilerin üyelere daha fazla ilginç ve eğlenceli programlar sunmaya odaklanması önemlidir.

Neticede motivasyonu, psikolojik bağlılık ve müşteri sadakatini içeren serbest zaman ilgilenimi araştırmaları yurt dışı serbest zaman alanyazında kapsamlı bir şekilde çalışılmış olmasına rağmen, yurt içi serbest zaman alanyazında bu çalışmaların yer almadığı görülmektedir.

Yurt içi araştırmalar

Yetim (2014) Eskişehir’de bulunan fitness merkezi üyelerinin serbest zaman ilgilenimlerinin, serbest zaman tatminileri ve serbest zaman sadakatleri üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik yaptığı araştırmada, katılımcıların aktivitelere yönelik oluşan ilgi düzeyini çeşitli demografik özelliklerinin etkilediğini, ayrıca serbest zaman tatmini ve sadakati üzerinde serbest zaman ilgileniminin olumlu etkisinin olduğunu belirlemiştir. Araştırma sonuçlarının, fitness merkezi işletmecilerine ve serbest zaman araştırmacılarına

bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönelik ilgilenim profillerini belirlemede yol göstereceği düşünülmektedir.

Ancak yurt içi alanyazında serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin ilgilenim düzeylerini belirlemeye yönelik ifadelerin yer aldığı serbest zaman ilgilenim ölçeğinin (Kyle ve diğerleri, 2007) fitness katılımcıları üzerinde ilk olarak Türkçe uyarlamasını Gürbüz ve diğerleri (2015) tarafından test edilmiştir. Araştırma bulgusuna göre 3 alt boyut 15 maddeden oluşan ilgilenim ölçeği madde ve alt boyut kaybı olmadan Türk dilinde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak araştırmacılar tarafından kullanılabileceğini görülmektedir.

Aydın (2016) rekreasyonel aktivite olarak fitness programlarına katılan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ile mutluluk düzeyleriyle arasındaki ilişkisini belirlediği çalışmada, katılımcıların ilgi düzeylerinin eğitim, cinsiyet, yaş, vb. demografik değişkenlere göre değiştiğini, ayrıca bireylerin ilgi düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de artacağını tespit etmiştir. Araştırma sonuçlarının rekreasyonel aktivitelerin pazarlanması ve sunulmasında işletmelere kapsayıcı bilgiler sunacağı savunulmaktadır.

Eskiler ve Karataş'ın (2017) sakarya üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenim ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptığı çalışmasında, ilgilenim düzeyinin artmasıyla aktivitelerle tekrar katılımın ve tavsiye etme niyetinin de artacağı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları doğrultusunda hem sosyal hayatlarında hem de kampüs yaşamı içerisinde öğrencilerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin yüksek tutulmasına ve devam ettirilmesine yönelik çeşitli uygulamaların da yapılması gerektiği yönelik birtakım önerilerde de bulunulmuştur.

Koçak ve diğerleri (2018) tarafından serbest zaman kolaylaştırıcıları, aracı değişken olarak serbest zaman engelleri ve serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişkinin yapısal bir modelle incelendiği çalışmada, serbest zaman kolaylaştırıcıların serbest engelleri ve serbest zaman ilgilenimi üzerinde pozitif etkisinin olduğu, ayrıca serbest zaman kolaylaştırıcıları ilgilenim üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğu, serbest zaman engellerinin ise bu etkiye aracılık ettiği belirlenmiştir. Araştırma sonucu bireylerin serbest zaman davranışlarını anlamak için, serbest zaman programcıları ve uzmanları tarafından müşteri profili oluşturulmasına ilişkin öneriler sunduğu belirtilmiştir.

Eraslan ve diğerleri (2018) rekreasyonel amaçlı koşu aktivitelerine katılan yetişkin bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerini bazı değişkenlere göre incelediği çalışmada, katılımcıların özellikle bu tür aktiviteleri çekici bulması ve önem vermesi nedeniyle ilgi gösterdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada, kadın katılımcıların erkeklere göre koşu aktivitesiyle kendisini daha çok özdeşleştirdiği, yaş düzeyinin artmasıyla bu tür aktivitelere bireylerin ilgi ve katılım düzeylerinin arttığı sonucuna varılmıştır.

Gürbüz ve diğerleri (2019c) sağlık ve zindelik kulüplerinde hizmet kalitesi ve serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre tespit ettiği çalışmada, cinsiyet, medeni hal ve üyelik süresi değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmada bu tür kulüpledeki hizmet kalitesini değerlendirme ile serbest zaman ilgilenimi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, hizmet alan katılımcılar için serbest zaman ilgilenimin çekicilik boyutunun en önemli faktör olduğu, sağlık ve zindelik kulüplerinin müşterilerinin beklentilerini karşılamada yetersiz kaldığı ifade edilmiştir.

Gürbüz ve diğerleri (2019a) macera rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre belirlenmenin amaçladığı çalışmada, katılımcıların serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet ve aktiviteye katılım yılı değişkenine göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Araştırmada, erkeklerin daha yüksek bir ilgilenim düzeyine sahipken kadınlara göre daha düşük mutluluk düzeyi gösterdiği; aktiviteye uzun süredir katılanların ilgilenim düzeylerinin yüksekken mutluluk düzeylerinin ise düşük olduğunu belirlenmiştir. Çalışmanın sonucunda, aktivitelere katılan bireylerin mutluluklarının ne tür değişkenler tarafından etkilendiğini bilmenin serbest zamanlarını daha bilinçli bir şekilde değerlendirmede insanlara çeşitli avantajlar sağlayacağı ifade edilmiştir.

Güngörmüş ve diğerleri (2019) çeşitli değişkenlere göre, fiziksel aktivite olarak raket sporlarına katılan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ile serbest zaman aktivite tutum düzeylerini belirlemeyi amaçladığı araştırmada, cinsiyet değişkeninin bu tür aktivitelere yönelik tutumu belirlemede önemli bir değişken olduğunu ve özellikle erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek bir tutum puanına sahip olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca çalışmada, katılımcıların çalışma durumuna göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinin de değişebildiği belirtilmiştir.

Ayhan ve diğerleri (2019) tarafından serbest zaman aktivitelerine katılan genç bireylerde serbest zaman engelleri ve engellerle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin serbest zaman ilgileniminin moderatör etkisiyle tespit edildiği çalışmada, karşılaşılan engeller ve neticesinde başa çıkmak için geliştirilen stratejilere göre ilgilenim düzeyinin farklılık gösterebileceği, yeni stratejiler geliştirilerek bu engellerin aşılması ve ilgilenim düzeylerinin tekrar yükselme ihtimalinin olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak serbest zaman ilgilenimine yönelik araştırmaların yur tiçi alanyazında yaklaşık 5 yıldır çalışıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarınsa daha çok çeşitli sebest zaman aktivitelerine katılan bireylerin çeşitli demografik özellikleriyle ve farklı kavramlarla (serbest zaman engelleri, serbest zaman kolaylaştırıcıları gibi) olan durumunun tespitine yönelik yapıldığı söylenebilir.

2.8.2. Algılanan sağlık çıktıları üzerine yapılan araştırmalar

Yurt dışı araştırmalar

Serbest zaman aktivitelerinin temelde bireye ve topluma çeşitli faydalar sağladığına (Philipp, 1997) yönelik sonuçları içeren çeşitli araştırmamalar yapılmasına rağmen (Wearing, 1998), araştırmacılar tarafından bu faydaları kapsamlı bir şekilde teorik yapı ile sınıflandırarak ortaya koymak oldukça zor olduğu kabul edilmektedir (Driver ve diğerleri, 1991a). Ancak alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde serbest zamanda fayda kavramının genellikle fizyolojik (Froelicher ve Froelicher, 1991), psikolojik (Hull, 1990), psiko-fizyolojik (Ulrich ve diğerleri, 1990), sosyolojik (Allen, 1990), çevresel (Rolston, 1991) ve ekonomik (Johnson ve Brown, 1991) altı farklı şekilde açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Farklı analiz yöntemleri ve farklı örneklem gruplarıyla yürütülen bu çalışma sonuçları serbest zaman aktivitelerinin insan-çevre etkileşiminden (Ulrich ve diğerleri, 1990) serbest zamanın aile etkileşimi (Orthner ve Mancini, 1990), serbest zaman ve din (McDonald ve Schreyer, 1991), serbest zaman ve ekonomik faydalara (Johnson ve Brown, 1991) kadar uzanan bir teorik çeşitliliği anlamada araştırmacılara yardımcı olduğu söylenebilir (Driver ve diğerleri, 1991a).

Sağlıklı yaşam tarzının oluşturulmasında araştırmacılar tarafından önemli bir faktör olarak görülen serbest zaman aktiviteleri (Taylor ve diğerleri, 2012), sağlığın teşviki ve

geliştirilmesin konusunda hem bireye hem de topluma farkındalık oluşturmada önemli rol oynamaktadır (Kim, 2015). Serbest zaman aktivitelerinin türleri ile bağlantılı olarak bireylerin sağlık düzeylerine etkisinin genellikle fizyolojik fayda, psikolojik fayda ve sosyal fayda olmak üzere üç başlıkta incelendiği görülmektedir (Cockerill,1995; Heo ve diğerleri, 2013).

Fiziksel açıdan bakıldığında, serbest zaman aktiviteleri ile fiziksel sağlık arasında güçlü bir ilişki olduğu bilinmektedir. Çeşitli fiziksel aktivitelere düzenli katılımın, başta kolesterol ve trigliserid olmak üzere kan akışındaki yüksek yoğunluklu lipitleri azalttığı ve hipertansiyonu kontrol ederek çeşitli kardiyovasküler faydalar sağladığı tespit edilmiştir (Katzmarzyk ve diğerleri, 2003; Nevill ve diğerleri, 1997). Bu tür aktivitelerin aynı zamanda nöropsikolojik fonksiyonları iyileştirdiği (Stroth ve diğerleri, 2009), özellikle çocuklarda kemik kütlesi ve kuvvetini arttırdığı, bağ dokusu gelişimini desteklediği, kas gücünü arttırdığı (Qualls ve diğerleri, 2013), akciğer kapasitesini geliştirdiği (Heinzmann-Filho ve diğerleri, 2016), genel olarak hastalıkların görülme sıklığını azalttığı ve bütünsel bir sağlık duygusu geliştirdiği görülmektedir (Erlichman ve diğerleri, 2002; Kriska, 2003; Strong ve diğerleri, 2005). Araştırmalar, özellikle bu tür aktivitelere düzenli katılımın yetişkin bireyler için yaşlılıkta kronik hastalık gelişme riskinin aza indirdiği üzerinde durmaktadır (Ashe ve diğerleri, 2009; Bassuk ve Manson, 2005; Buchman ve diğerleri, 2007).

Paffenbarger ve diğerlerine (1991) göre hareketsiz bir yaşam tarzının koroner kalp hastalığı, felç ya da ani kalp ölümü gibi hastalıklara neden olduğu; düşük kan basıncı ve kalp atım hızı oluşturması nedeniyle aktif bir fiziksel aktiviteye katılım alışkanlığının ise kişilere sağlıklı bir beden ve yaşam sunmaktadır. Bu tür sebeplerden dolayı bireylerin fiziksel aktivitelere katılım isteğinin arttığına yönelik birçok bulgu mevcuttur (Kolt ve diğerleri, 2004; Tuso, 2015). Ayrıca bazı araştırmacıların fiziksel aktivitelerin doğrudan bireyin bedensel sağlığı üzerindeki bu gibi etkilerin yanı sıra sosyal ve zihinsel yönden de birtakım faydalar kazandırarak kişilerin genel sağlık düzeylerini etkileyebileceğini savunmaktadır. (Fenton ve diğerleri, 2016). Yukarıda sıralanan fizyolojik faydaların psikolojik rahatsızlıklar arasında yer alan kaygıyı azaltarak stres hormonlarını düşürdüğü (Zobairy ve diğerleri, 2013), zihinsel rahatlık sağladığı (Happell ve diğerleri, 2011), duygu durumdaki bu olumlu değişikliklerin psikofizyolojik yönden de faydalar oluşturduğu söylenebilir (Ulrich ve diğerleri, 1990). Bu tür faydalar bireylere genel beden sağlığının

yanında gelişmiş sosyal etkileşimler ve iyi olma hissi gibi psikolojik diğer faydaları beraberinde getirmektedir (Cohen ve Janicki-Deverts, 2009).

Alanyazını psikolojik yönden incelendiğinde, düşünüldüğünün aksine serbest zaman aktivitelerinin '*algılanan özgürlük duygusu, bağımsızlık, özyetkinlik, özsaygı, özgüven, bilişsel verimlilik, algılanan yaşam kalitesi, yaşam doyumu, mutluluk gibi...*' uzun bir psikolojik faydalar listesine sahip olduğu görülmektedir (Li ve Stodolska, 2018; McGregor ve diğerleri, 2016; Matthews ve diğerleri, 2013; Pierskalla ve diğerleri, 2004). Serbest zaman aktivitelerine katılımın bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkısını araştıran bazı araştırmalar (Fernandez-Ballesteros ve diğerleri, 2001; Griffin ve McKenna, 1999; Nimrod, 2007; Parker, 1996; Riddick ve Stewart, 1994; Steinkamp ve Kelly, 1985, 1987; Thang, 2006) bu tür aktivitelerin kişilerin keyif ve mutluluk düzeyini artırılmasında yardımcı olduğunu savunmaktadır. Burns (2014) toplumun refah düzeyini belirlemenin en iyi yolu toplumu oluşturan bireylerin refah düzeyi anlayabilmekten geçtiğini, dolayısıyla günümüzde psikolojik faydaları içeren bu tür çalışmalar ile toplumsal refahı yansıtmanın da daha kolay olacağını belirtmektedir.

Hartig ve diğerleri (2003) doğada veya şehirlerde yürüyüş yapan bireyler üzerinde yürüttüğü çalışmada doğada yürüyüşün kentsel alanlarda yürümeye kıyasla kişilere daha fazla psikolojik fayda sağladığını tespit etmiştir. Warburton ve diğerleri (2006) ise açık alan aktivitelerinden daha ziyade kapalı alanlarda yapılan aktiviteleri tercih eden bireylerin günlük yaşamda daha fazla zihinsel problemlerle karşı karşıya kalabileceğini düşünmektedir. Ku ve diğerleri (2009) tarafından yetişkin Tayvanlı vatandaşlar üzerinde yapılan bir çalışmada, bu tür aktivitelere düzenli katılımın ile yetişkin bireylerin yedi yıl boyunca depresyon risklerini azalttığını tespit etmiştir. Kim ve diğerleri (2017) Güney Kore'de yaşayan Batılı göçmenler üzerinde yaptığı çalışmada, serbest zaman aktivitelerin bireylerin başta fiziksel olmak üzere ruh sağlığını da geliştirerek yaşam doyum düzeylerini artırmada yardımcı olduğu, özellikle açık alan yapılan fiziksel aktiviteleri aktif olarak katılan göçmenlerin, fiziksel yönden kendilerini sağlıklı hissettikleri tespit etmiştir. Yukarıda belirtilen çalışmaların daha çok açık alanda yapılan aktivitelerin fiziksel ve psikolojik faydalara odaklandığı görülse de Chen ve Fu (2011), Duvall'e (2011) göre serbest zaman aktiviteleri genel anlamda katılımcıların genel ruh halinin iyileştirilmesine yardımcı olmakta ve bireylerin kaygı semptomlarını ve stres düzeylerini azaltarak özgüven düzeylerini arttırmaktadır (Asztalos ve diğerleri, 2009; Wijndaele ve diğerleri, 2007).

Ivancevich ve diğerleri (1990) iş ile ilgili oluşan stresin olumsuz etkilerinden çalışanları korumak için serbest zaman aktivitelerinin iş yerinde çeşitli programlara dahil edilerek bir araç olarak kullanmaya başladığı, böylece kişilerin psikolojik sağlıkları başta olmak üzere genel sağlık düzeylerinin olumlu yönde sürdürülebileceğini belirtmektedir. Stresle başa çıkmada serbest zaman aktivitelerinin rolünü inceleyen diğer araştırmalarda da (Iwasaki, 2003; Patry ve diğerleri, 2007) aktiviteye katılım ile stresin sağlık üzerindeki olumsuz etkisinin hafiflediği ve kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca Orsega-Smith ve diğerleri (2004) 50 yaş ve üzerinde olan yetişkinlerle yaptığı çalışmada, parkta geçirilen zamanın fizyolojik ve psikolojik faydalarla doğrudan ilişkili olduğu, ayrıca kişilerin burada geçirdikleri zamanda arkadaşlık ilişkilerini geliştirerek sosyalleşmesine de fırsat sağladığını tespit etmiştir. Stodolska ve diğerleri (2011) ise bireyler kentsel yaşamdan kaynaklı oluşan stresten kaçmak için bir serbest zaman aktivitesi olarak parkta yürüyüş yapması bile stres düzeylerini azaltarak psikolojik rahatlama hissi oluşturabileceğini ifade etmektedir. Dolayısıyla bu tür aktivitelere katılım ile kişilerin sosyal yönden de birtakım faydalar elde edeceği söylenebilir (Subiza-Perez ve diğerleri, 2019).

Serbest zaman aktiviteleri yaşlılar, bekarlar, çocuklar, gençler ve fiziksel engelli kişiler gibi toplumu oluşturan bireylerin karşılanamayan özel ihtiyaçlarını karşılayabilir (Graefe ve Fedler, 1986; Hawkins ve Freeman, 1993; Lounsbury ve Polik, 1992). Serbest zaman aktivitelerinin uygun şekilde yapılandırılması ve yönetilmesi durumunda madde bağımlılığı, suç ve diğer sosyal hastalıkların azaltılmasına da katkı sağlayacağı söylenebilir (Williams ve Walker, 2006). Bu gibi durumlar serbest zaman aktivitelerinin sosyal ve toplumsal yönündeki faydasını göstermektedir. Araştırmalar, bireylerin genellikle sosyal bağlantı kurma amacı ile serbest zaman aktivitelerine katılmayı tercih ettiğini göstermektedir (Kerstetter ve diğerleri, 2008; Lyons ve Dionigi, 2007; Son ve diğerleri, 2007). Kim ve Kim'in (2013) Koreli göçmenler üzerinde yaptığı çalışmada, katılımcıların serbest zaman aktivitelerinden sosyal faydalar elde ettiğini tespit etmiştir. Aktiviteye katılım sırasında yerel halk ile etkileşime giren göçmenlerin arkadaşlık ve dostluk duygusu geliştirmenin yanı sıra, kendi kültürünü paylaşarak içinde bulunduğu toplumun kültürel yapısını da etkilediği de ifade edilmiştir. Bu durum serbest zaman aktivitelerinin sosyal/kültürel yapı üzerindeki etkisi şeklinde yorumlanabilir.

Rekreasyonel aktivitelerde sosyalleşme sürecini inceleyen araştırmalarda (Burch, 1969; Kelly, 2009) belirli rekreasyon alanlarının aile üyelerine birlikte sosyalleşme için fırsat sağladığı ifade edilmektedir. Crandall (1979) kişilerin serbest zaman aktivite tercihinde ailenin yanı sıra arkadaş grupların da etkili olabileceğini belirtmiştir. Araştırmalar, özellikle yetişkin bireylerin yapılandırılmış rekreasyonel aktivite programlarına katılmada arkadaşlık ilişkilerini geliştirmek için bu tür aktivitelere sürekli katılım gerçekleştirmeye istekli olduklarını göstermektedir (Persson ve diğerleri, 2007). Ayrıca engelli bireylerin de aynı beklentilerle rekreasyonel aktivitelere katıldıkları görülmektedir (Lewko, 1978).

Serbest zaman aktivitelerinin ekonomi üzerindeki faydalarını içeren çalışmalar, bireylerin hem eğlence hizmetleri için ödeme konusunda ne kadar istekli olduklarını (Dunn ve Norton, 2014) hem de harcamalarının ülke ve dünya ekonomi üzerindeki etkisini daha net anlamada araştırmacılara yardımcı olmaktadır (Clarke, 1995). Alanyazındaki birçok araştırmada, serbest zaman aktivitelerine katılmak isteyen bireylerin genellikle bu aktivitelere para harcama konusunda oldukça istekli oldukları göstermektedir (Cawley, 2004; Francken ve van Raaij, 1981; Peterson ve Arnold, 1987). Belki de etkileyici olan, serbest zaman endüstrisinin gelir ve istihdam olanakları yaratma açısından (Compton ve Vinton, 1983) dünyanın en büyük endüstrilerinden birisi olmasıdır (Schneller, 1998). Ayrıca Amerika Birleşik Devletleri'ndeki 50 eyaletin 5'inde, serbest zaman aktivitesi içerikli turizm sektörünün şu anda ürettiği gelir ve istihdam miktarı tüm sanayi sektörleri arasında ilk üçte yer almaktadır. Serbest zaman sektörünün ne kadar büyük olduğunu anlamaya yönelik bireylerin bu tür aktiviteler için ödeme konusundaki arzulu olma durumlarına Kaliforniya'daki Disney World, 17 Temmuz 1955'te açıldığından beri 300.000.000'dan fazla ziyaretçi, Teksas'taki Alamo yılda 2,2 milyon ziyaretçi, Colorado Ski Country USA en iyi sezonunu 10,4 milyon kayakçı ziyaretçi çekmesi örnek olarak verilebilir. Bu durum, katılımcılar bu tür aktivitelere yüksek düzeyde algılanan bireysel fayda sebebiyle katılım gerçekleştirdiği, sonuç olarak bu katılım düzeyinin de doğrudan serbest zaman aktivitelerinin toplumsal yararın oluşumu üzerinde bir etki oluşturduğunu bizlere yansıtmaktadır (internet).

Son yıllarda, serbest zaman faydalarını içeren araştırmaların farklı konularla olan ilişkisini ve kullanım biçimlerini ayrıntılı şekilde ortaya koymak için kavramsal çerçeve içerikli farklı örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalarda fayda kavramının daha çok aracı bir değişken olarak 'serbest zaman kolaylaştırıcıları', 'serbest zaman kısıtlayıcıları',

‘kültürleşme’, ‘serbest zaman motivasyonu’, ‘serbest zaman ilgilenimi’ ve ‘yaşam doyumu’ konularıyla birlikte ele alındığı da görülmektedir. Örneğin Kim (1999) Kore göçmenleri ve yerel halk arasında kültürel uyum zorluklarının azaltılmasında serbest zaman engellerinin kültürleşme, serbest zaman faydaları ve özgüven üzerindeki etkisini araştırmıştır. Kim ve diğerleri (2011) Güney Köreye göç eden batılı göçmenler üzerinde yaptığı çalışmada, açık alan aktivitelerinin bireyler üzerinde daha çok fiziksel sağlığı; ev içi ya da sosyalleşme amaçlı yapılan diğer kapalı alan aktivitelerinin ruh sağlığı ile pozitif yönde ilişkide olduğu tespit etmiştir. Yapılan bu çalışma ile çeşitli eğlence aktivitelerinin göçmenlerin serbest zaman aktivitelerine katılım ile elde ettikleri fiziksel ve psikolojik faydanın yaşam doyum düzeylerine yol açtığına dair kanıtlar sunulmuştur.

Lyu (2012) bireyin serbest zaman davranışlarının altında yatan karmaşık süreci anlamak için kişilerin aktivitelere katılımını olumsuz yönde etkileyen kısıtlayıcı faktörlerin bilinmesi gerektiğini düşünmektedir. Kim ve Kim (2013) ise yaşlı Koreli göçmenlerin göç sonrası oluşan kültürel değişimlerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarında ne düzeyde etkilediği, bu durumun üstesinden gelebilmek için kolaylaştıran unsurların neler olabileceği ve sonuç olarak da aktiviteye katılımın bireylere ne yönde faydalar sağlayacağını araştırmıştır. Ayrıca Lyu çeşitli engelleyici faktörlere rağmen birçok kişinin düzenli bir şekilde aktivitelere katılma isteğini sürdürdüğünü, aktiviteden elde edilen faydaların anlaşılması ve bunun sonucunda da aktiviteye yönelik oluşan ilginin belirlenmesinde araştırmacılara yardımcı olacağını ifade etmektedir.

Lee ve Lin (2011) serbest zaman faydalarının en önemli belirleyicilerden birisinin motivasyon olması nedeniyle kişilerin yaşam doyumlarının oldukça etkilendiğini; Chen ve diğerleri (2013) ise ilköğretim öğretmenleriyle yaptığı çalışmada serbest zaman faydalarının aracı değişken olarak kullanılabileceğini belirtmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bir aktiviteye ilgi gösterme düzeyinin doğrudan serbest zaman faydalarını etkilediği ve bunun sonucunda bireylerin mutluluk düzeylerinin yükselebileceği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Chin-Tsai (2013) serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman faydaları, yaşam kalitesi ve iş tatmini kavramları arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yaptığı çalışmada, serbest zaman faydalarının aracı bir değişken olarak ilgilenim kavramından doğrudan etkilerken; yaşam kalitesi ve iş tatminininse dolaylı olarak etkilendiğini tespit etmiştir.

Yurt dışı alanyazında, rekreasyonel aktivitelerin çeşitli sağlık faydaları sağladığına yönelik birçok araştırma yapılmasına rağmen, yurtiçi serbest zaman alanyazında ilgili kavramın dolaylı yollarla araştırmalara dahil edildiği (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011; Kaplan ve Ardahan, 2012; Koçak, 2016) ancak doğrudan ölçüm araçları kullanarak kavramsal çerçeve içerikli bir çalışmanın henüz yapılmadığı görülmektedir. Yurt içi alanyazında, serbest zaman faydalarının daha çok bireyler tarafından karşılanması gereken bir ihtiyaç olarak görülmesi sebebiyle serbest zaman motivasyonu, serbest zaman tatmini, serbest zaman tutumu gibi kavramlarla açıklandığı görülmektedir. Bu çalışmalara yönelik örnekler aşağıda verilmiştir.

Yurt içi araştırmalar

Öztin ve diğerleri (2003) 15-16 yaş grubundaki ergen bireyler üzerinde 8 haftalık basketbol egzersiz programının bazı fizyolojik parametrelere etki düzeyinin tespit edilmesini amaçladığı çalışmada, düzenli bir biçimde egzersize katılımı katılımcıların vücut yağ yüzdesindeki önemli ölçüde düştüğünü tespit etmiştir. Araştırma sonucunda vücut yağ yüzdesindeki bu düşüşün ergen bireylerin fiziksel özelliklerinden sıçramayı olukça etkilediği ve fiziksel yönden gelişimlerinin de yüksek düzeyde katkı sunduğu ifade edilmiştir.

Cuğ ve Koçak (2007) yoga aktivitesine yeni başlayan yetişkin bireylerin 6 haftalık egzersiz sonucu fizyolojik ve psikolojik parametrelere etki düzeyini incelediği araştırmada, yoga'nın fizyolojik yönden kişilere yarar sağladığı (kalbin dinlenme sırasında atım hızının düşmesi gibi) bunun yanı sıra kaygı ve depresyonu düşürerek bireylerin kendisini kontrol edebilmesinde oldukça etkili olduğunu tespit etmiştir.

Özdağ ve diğerleri (2009) Muğla'da çalışan devlet memurlarının serbest zaman değerlendirme eğilimlerini değerlendirmek amacıyla yaptığı çalışmada, serbest zaman aktivitelerinin bireylere serbest zamanlarını verimli değerlendirerek birtakım fizyolojik yönden kazanımlar sağladıklarını, bunun sonucunda da tekrar aktiviteye katılma isteklerinin oluştuğunu tespit etmiştir. Ayrıca fizyolojik yönden daha sağlıklı olan bireylerin moral gücü, çevreye karşı duyarlılıkları, yaşama bağlı birer insan olmaları iş verimliliklerini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Ardahan ve Yerlisu Lapa (2011) doğa sporu yapan bireylerin bu aktivitelere katılım nedenleri ve elde ettikleri faydaların tespit edilmesini amaçladığı çalışmada, kişilerin sağlık sıkıntısından ve motonluktan kurtularak daha sosyal hale geldikleri, bu tür aktivitelere katılım sonucu bireylerin daha mutlu, sağlıklı ve psikolojik yönden rahatlamış hissettiğini belirlemiştir. Araştırma sonucu, her yaştan insanın bu gibi aktivitelere katılım kararı vermesinde bu gibi faydaların olumlu yönde etki yaratabileceğini, dolayısıyla bu durumun da toplumda daha mutlu bireylerin oluşmasına katkı sunabileceğini savunmaktadır.

Kaplan ve Ardahan (2012) doğa yürüyüşü, dağcılık ve kaya tırmanışı yapan bireylerin bu tür aktivitelere katılım nedenleri ve katılım sonucu elde edilen faydaların çeşitli demografik özelliklere göre karşılaştırmayı ve katılımcı profili oluşturmayı planladığı çalışmada, bu aktivitelere katılımın bireyleri daha mutlu, sağlıklı ve güçlü hissettirdiği, kendilerine güvenlerini artırdığı, kendilerini rahatlamış ve tazelenmiş hissetlerini, yeni şeyler öğrenip yeni kişilerle tanışarak sosyalleştirdiği gibi çeşitli faydalar da sunduğu belirlenmiştir.

Koçak (2016) yetişkin bisiklet kullanıcılarının bisiklet kullanma nedenleri ve bisiklet kullanımının kişilere sağladığı faydaları belirlediği çalışmada, bisiklet kullanma nedenlerinden birisinin sağlık düzeylerini korumak olduğunu belirten katılımcıların bu aktivite sonucunda kendilerini daha sağlıklı ve güçlü hissettiklerini tespit etmiştir. Araştırmada, insanların yaşamlarında özellikle sağlık yönünde etkisi olduğu belirlenen bisiklet kullanmanın her yaştan grubundaki bireyin için önemli olduğu, bu sebeple Türkiyede bisiklet kullanımının yaygınlaştırılması ve teşvik edilmesi gerektiği ifade edilmiştir.

Yayla ve Çetiner (2019) serbet zaman aktivitelere katılımı etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve bu faktörlerin serbest zaman tatmini üzerindeki etkisini tespit etmeye yönelik üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, serbest zamanları değerlendirmede etkili olduğu düşünülen fizyolojik boyutunda kapsayan beş boyutlu bir yapı elde etmiştir. Araştırma bulgularına göre, fizyolojik faktör serbest zamanın psikolojik, sosyal ve fiziksel tatmini konusunda oldukça etkilidir. Sonuç olarak araştırmada fizyolojik yönden tatminin giderilmesi serbest zamandan duyulan genel tatmin düzeyinin de olumlu yönde etkileyeceği tespit edilmiştir.

Gül (2019) üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin yaşam doyum düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, psikolojik ve fizyolojik tatminin bir serbest zaman tatmin boyutu olarak kişilerin yaşam doyumu üzerinde doğrudan pozitif yönde bir etki yarattığını belirlemiştir. Araştırma sonucunda, yapılan aktivitelerden fizyolojik ve psikolojik yönden tatmin olan bireylerin serbest zaman aktivitelerine düzenli bir şekilde katılma arzusu oluşturabileceği ve genel yaşam doyum düzeylerinin olumlu yönde etkileneceği ifade edilmiştir.

Elçi ve diğerleri (2019) rekreasyonel amaçlı fiziksel aktivitelere katılan bireylerin aktiviteden algıladıkları sağlık çıktıları ve yaşam doyum düzeylerini çeşitli demografik özelliklerine göre karşılaştırmak ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, aktivitelere katılanların psikolojik yönden algıladıkları sağlık çıktılarının daha yüksek olduğunu, ayrıca yaşam doyum düzeylerindeki artışın bu tür aktivitelerden duydukları sağlık çıktılarıyla da yakından ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca araştırmada, aktivitelere katılımın kişilerin sağlıklarını koruma ve sürdürmede önemli bir unsur olduğu ve aktivite tercihinde bireylerin araştırma sonucu elde edilen psikolojik deneyimin gerçekleştirme boyutundaki farklılığı dikkate alarak tercihlerini yapabileceği vurgulanmıştır.

Sonuç olarak serbest zaman aktivitelerinin sağlık faydalarına yönelik yapılan çalışmaların yurtiçi alanyazında yaklaşık bir süredir çalışıldığı, ancak araştırmalarda daha çok aktivitelerin bireylere sağladığı faydalar içerisinde kısaca bahsedildiği görülmektedir. Dolayısıyla ilgili yurtiçi alanyazında sağlık çıktıları üzerine doğrudan kapsayıcı bir araştırmaların henüz yapılmadığı ifade edilebilir.

2.8.3. Yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar

Yurt dışı araştırmalar

Yaşamın herkes tarafından farklı şekillerde deneyimlenmesi nedeniyle (Tiefenbach ve Kohlbacher, 2015) araştırmacıların memnun edici bir yaşamın oluşmasında bireyleri için önemli olduğu düşünülen kültürel değerler, temel ihtiyaçlarını karşılama ve sosyal etkileşime değer verme gibi çeşitli faktörlerin etkili olduğuna ilişkin görüşler sunduğu görülmektedir (Cummins, 2005; Oishi ve diğerleri, 1999). Örneğin Amerikalılar arasında

benlik saygısının yaşam doyum düzeyine katkısı bulunduğu düşünülürken (Diener ve Diener, 1995); kolektif bir yapıya sahip olan Hong Kong'daki insanlar arasındaysa bireylerin karşılıklı bağımlılığı ve aile ilişkileri gibi durumlar yaşam doyumunu değiştirebileceği tahmin edilmektedir (Kwan ve diğerleri, 1997). Ancak söz konusu bu faktörlerin yanı sıra yaşam doyumunun daha çok kişilerin sağlık düzeylerini değerlendirebilmek için sağlık içerikli araştırmalarda incelendiği (Browne ve diğerleri, 1996; Carpiniello ve diğerleri, 1997) ve çeşitli kavramsal modellere dahil edilerek sağlık, psikoloji, serbest zaman gibi alanlarda çalışıldığı bilinmektedir. Aşağıda serbest zaman alanyazında yapılmış olan yaşam doyumunu içerikli örnek araştırmalara yer verilmiştir.

Çeşitli demografik değişkenler açısından yaşam doyumunu incelendiğinde; medeni durum, aile ilişkileri, sağlık, serbest zaman aktivitesine katılım sıklığı gibi çeşitli değişkenlerin bireylerin yaşam doyum düzeyini etkilediği düşünülmektedir (Ragheb ve Griffith, 1982). Foret (1985) kırsal ve kentsel alanda yaşamının yaşam doyumunu ile serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyindeki etkisinin değerlendirdiği çalışmada, yetişkin yaşlı bireylerin yaşam doyum düzeylerinin ikamet değişkeninden etkilenmediğini ancak aktivitelere katılım sıklığının bu değişkenden etkilendiğini tespit etmiştir (Akt. Lin, 2003). Zimmer ve Lin (1996) yetişkin Tayvanlı yaşlı bireyler üzerinde yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkeninin yaşam doyum düzeyini belirlemede etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erkek katılımcıların sosyal ve fiziksel içerikli aktivitelere daha sık katıldığı ve yaşam doyum düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tsai ve Wu (1998) serbest zaman aktivite türü, aktiviteye katılım sıklığı ve yaşam doyum ilişkisini cinsiyet, yaş, eğitim, sağlık durumu, gelir, medeni durum vb. değişkenlere göre incelemiştir. Özellikle hem aktivite tercihi ve katılım sıklığını hem de yaşam doyum düzeyinin cinsiyet, eğitim, sağlık ve gelir düzeyi değişkenlere göre farklılaştığı, özellikle cinsiyet değişkenine göre kadınlar katılımcıların erkek katılımcılardan daha yüksek yaşam doyum düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Boley (2001) serbest zamana katılan bireylerin yaşam doyumunu belirlemede ırk, cinsiyet ve algılanan sağlık değişkenlerinin bile belirleyici bir role sahip olduğunu ifade etmiştir. Raymondy ve Kelly (1991) ise işsiz olan gençler üzerinde yaptığı çalışmada, işsiz olan bireylerin çalışan bireylere göre her ne kadar serbest zaman aktivitelerine sınırlı düzeyde katılım gerçekleştiriyor olsa da bu tür aktivitelerin onlar için vazgeçilmez olduğunu savunmaktadır. İşsiz olan genç bireylerin maddi yönden geliri olmasa da sağlığın olumlu yönde etkilenmesi, stresten uzaklaşmak,

başarı hissi gibi nedeniyle bu tür aktivitelere kısıtlıda olsa katılmayı tercih ettiği ve bu sebeple serbest zamana ve yaşam doyum düzeylerinin de arttığı bilinmektedir.

Yaşam doyumunu içeren araştırmaların çeşitli konularla olan ilişkisini ayrıntılı şekilde ortaya koymak için kavramsal çerçeve içerikli farklı örneklem gruplarıyla çalışmaların yapıldığı da görülmektedir. Örneğin serbest zaman ilgilenimi, sağlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen Heo ve diğerleri (2013) serbest zaman aktivitelerine duyulan ilgi ile katılımın yetişkin bireylerin sağlık düzeylerini artırdığını ve yaşam doyumlarını doğrudan etkilediğini tespit etmiştir. Özellikle başarılı yaşlanmanın boyutlarından birisi olarak kabul edilen bu durumun aktiviteye yönelik bağlılığın oluşmasında da belirleyici bir rol oynadığı düşünülmektedir. Chick ve diğerleri (2016) de aktivitelere katılım ile elde edilen serbest zaman doyumun kişilerin sağlık algısı ve yaşam doyum düzeyleri üzerinde doğrudan etkili olabileceğini savunmuştur. Kim ve diğerleri (2017) ise yüksek düzeyde yalnız olduğunu belirten yaşlı yetişkinlerin serbest zaman aktivitelerine katılarak psikolojik yönden sağlıklı hissettikleri ve bu durumun yaşam doyum düzeylerini belirlemede bir belirteç olduğunu ifade etmiştir.

Sivan ve diğerleri (2008) ergenlerin motivasyon ve serbest zaman doyum düzeylerini belirlemek için yaptığı çalışmada, ergenlerin kitle iletişim araçlarını serbest zamanı aktivitesi olarak kabul ettiğini tespit etmiştir. Bireylerin kitle iletişim araçlarını zaman öldürme, kendisi için bir şeyler yaparak memnun olma, rahatlama, sosyalleşme, eğitimsel gibi dürtülerle kullandığı ve bu durumun serbest zaman doyum düzeyini etkilerken yaşam doyum düzeylerini de yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Chen ve diğerleri (2011) ergenlerin serbest zaman aktiviteleriyle yakından ilgilenmesi sonucu bu tür aktivitelere yönelik motivasyon düzeylerini arttırdığını ve aktiviteye sürekli ilgilenim göstermenin de yaşam doyum düzeylerini olumlu yönde etkilediğini belirlemiştir. Kim ve Iwasaki (2016) Kanada'ya göçen Koreli göçmenler üzerinde yaptığı çalışmada, serbest zaman aktivitelerinin kültürleşme stresi üzerindeki rolünü incelemiştir. Bu çalışmada arkadaşlık, olumlu ruh hali ve kişisel gelişim gibi anlamlar ile serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayan göçmenlerin psikolojik adaptasyon göstergesi olarak yaşam doyum ve benlik saygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma bulgusunun kültürleşme stresi, serbest zaman ve yaşam doyumunun arasındaki ilişkisini ortaya koyduğu söylenebilir.

Yukarıdaki araştırma bulguları, serbest zaman aktivitelerine katılım ile elde edilen çeşitli faydaların kişilerin yaşam doyum düzeylerini etkilediğine dair kanıtlar sunulmaktadır. Özellikle yurtdışı alanyazının yanı sıra, yurtiçi serbest zaman alanyazında da rekreasyonel aktiviteler ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Aşağıda bu araştırmalara örnekler verilmiştir.

Yurt içi araştırmalar

Gökçe (2008) yaşam doyumunu ve çeşitli demografik değişkenler açısından bireylerin serbest zaman doyum düzeylerinin belirlenebileceğini tespit etmiştir. Ayrıca araştırmada, serbest zaman doyumunun iş doyumunu, stres düzeyi veya motivasyon düzeyi gibi kavramlarla da karşılaştırarak yaşam doyum düzeylerini belirlemede önemli olabileceği öneri olarak sunulmuştur.

Yerlisu Lapa ve diğerlerine (2012) göre yetişkin bireylerin serbest zaman motivasyon düzeyleri ile yaşam doyum düzeyi arasındaki pozitif yönde bir ilişki vardır. Özellikle cinsiyet, katılım sıklığı ve aktivite türüne göre motivasyon ve yaşam doyum düzeyi değişebilmektedir.

Sop (2014) çalışan bireyler üzerinde yürüttüğü çalışmada iş-baskısı, iş-serbest zaman çatışması, iş doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Araştırma bulguları, uzun çalışma saatlerinin hem iş baskısı oluşturduğu hem de iş-serbest zaman arasında çatışmayı arttırdığı göstermektedir. Ayrıca araştırmada, gelir düzeyindeki artışın bu çatışmayı azaltarak yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebileceği de tespit edilmiştir.

İskender ve Yaylı (2017) iş ve serbest zaman çatışması ile işgörenlerin maruz kaldığı mesleki tükenmişlik ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmada, turizm çalışanlarının iş-serbest zaman çatışmasının çalışma süresinden kaynaklı olduğu savunmaktadır. Araştırmada, çalışma şartları ve çalışma sürelerinin tekrar gözden geçirilerek çalışanların mesleki tükenmişlik düzeylerinin azaltılabileceği ve yaşam doyum düzeylerinin yükseltilabileceği belirtilmiştir.

Yaşartürk ve diğerleri (2017) rekreasyonel aktivitelere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zaman sıkılma algıları ile yaşam doyum düzeylerini çeşitli değişkenlere göre

incelediği araştırmada, serbest zamanda algılanan doyumun artmasıyla yaşam doyum düzeylerinin de arttığını tespit etmiştir. Araştırma sonucunda, serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin aktiviteden sıkılma düzeylerini azaltılması ve aktiviteden duyulan doyumun artırılmasına yönelik yapılacak çalışmalarla bireylerin aktivitelerde daha verimli zaman geçirebileceği, bunun sonucunda da genel yaşam doyum düzeylerinin artabileceği belirtilmiştir.

Kara ve diğerlerine (2018) göre düzenli fiziksel aktivitelere katılan genç bireylerin sosyal bağlılık ve ekonomik durumlarının yüksek olması nedeniyle yaşam doyum düzeyleri yüksektir. Bu durum serbest zaman aktiviteleri sayesinde bireylerin kendini rahat hissetmesi, kendine güvenmesi ve geniş sosyal gruplarla iletişim kurabilme gibi faydalar elde ettiği ve yaşam doyum düzeylerinin de bu sebeple arttığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Sevinç ve Özel (2018) serbest zaman aktivitesi olarak dalış yapan bireylerin serbest zaman aktivitelerine bakış açısı ve dalış aktivitelerinin yaşam doyumlarına etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada, dalış aktivitesinin katılımcıların hayatlarında önemli bir yere sahip olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca araştırma bulguları bu tür bir etkinliğin bireylerin yaşamlarına keşfetme, sosyalleştirme, kendini dinlemeye ve ruhen yenilenme gibi katkılar sunması nedeniyle yaşamdan duydukları memnuniyet düzeylerinde de artış yaşattığını göstermiştir.

Turan ve Gülşen (2019) işçi ve memur statüsünde çalışan kadınların yaşam doyumlarını ile serbest zaman engelleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; katılımcıların zaman, tesis ya da arkadaş eksikliği nedeniyle serbest zaman aktivitelerinden duydukları doyumun ve bunun sonucunda oluştuğu düşünülen yaşam doyumunun düşük olduğunu belirlemiştir. Ancak oluşan bu ilişkide sadece zaman, tesis veya arkadaş eksikliği gibi sebeplerle değil kişinin içsel motivasyonda önemli derecede etkili olabileceği düşünülmüştür.

İlgili yurtiçi alanyazında rekreasyonel aktiviteler ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi değerlendirmede, ilişkiisel tarama modellerinin ve varyans testlerinin kullanılarak analizlerin yapıldığı ve örneklem grupları olarak üniversite öğrenciler veya orta yaş çalışan grupların tercih edildiği söylenebilir.

2.8.4.Serbest zaman ilgilenimi, algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine yapılan araştırmalar

Araştırmalar, serbest zaman aktivitelerine katılımın fiziksel, psikolojik ve sosyal başta olmak üzere önemli sağlık faydalarına yol açtığına ve yaşam doyum düzeyini etkilediğine dair kanıt sunmaktadır (Driver ve Bruns, 1999; Hemingway ve Parr, 2000; Nimrod, 2007; Schreyer ve Driver, 1989). Dolayısıyla bu durum alanyazında, ‘serbest zaman ilgilenimi’, ‘rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları’ ve ‘yaşam doyumu’ kavramları arasında ilişkinin varlığından bahsedilebileceğini şeklinde yorumlanabilmektedir.

Rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin ilgilenim, çeşitli fayda ve yaşam doyum düzeylerinin belirlenmesine ilişkin alanyazında farklı araştırmalar bulunmakla birlikte farklı aktivite türleri (Joppe ve diğerleri, 2013; Nicolai ve diğerleri, 2016; Raxworthy, 2011) ve örneklem grupları üzerinde çalışmaların yapıldığı görülmektedir (Hawkins ve diğerleri, 2004; Parry ve Shaw, 1999; Riddick, 1986) Özellikle çalışmaların yetişkin katılımcılar üzerine yoğunlaştığı bilinmektedir. Araştırmalar, fiziksel aktivitelerin yetişkin bireyler için bireysel sağlığımızın korunması ve ileri yaşlarda karşılaşılabilecek sağlık tehditlerinin azaltılması konusunda büyük öneme sahip olduğunu göstermektedir (McPhee ve diğerleri, 2016). İleri yaşlarda da bu aktivitelere düzenli devam edilmesiyle yetişkin bireylerin bütüncül olarak yaşam kalitesinin artmasında önemli olabileceği düşünülmektedir (Dugleby ve Raudonis, 2006; Heo ve diğerleri, 2013).

Rowe ve Kahn (1997) başarılı yaşlanmanın çok boyutlu bir yapı olduğunu; fiziksel aktivite, zihinsel ve fiziksel sağlık, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi gibi çeşitli bileşenleri içerdiğini belirtmiştir. Bu tür aktivitelere katılmanın yaşlı bireyler için hastalıktan uzaklaşmada, fiziksel ve bilişsel işlevleri sürmede, başarı hissi yaşamada, kendini yetkin hissetmede ve haz duymada fırsat sağladığı söylenebilir (Eakman ve diğerleri, 2010; Ferri ve diğerleri, 2009). Ragheb (1989) serbest zaman değişkenleri olarak bilinen ‘serbest zaman ilgilenimi’, ‘serbest zaman motivasyonu’, ‘serbest zaman tutumu’ ve ‘serbest zaman memnuniyeti’ ile bireylerin sağlık durumları arasında anlamlı pozitif ilişki tespit etmiştir. Hawkins ve diğerleri (2004) serbest zamanın Avustralya ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yaşlı yetişkinler için sağlık ve genel yaşam doyumun düzeylerinde önemli bir katkı yaptığını belirlemiştir. Ku ve diğerleri (2009) tarafından yapılan 3,778 yaşlı Tayvanlı yetişkinleri içeren bir çalışmada, yedi yıl çalışma süresi boyunca düzenli

olarak serbest zaman aktivitelerine katılımın bireylerin depresyon belirtileri gösterme riskini azalttığı ve yaşam doyum düzeylerini arttırdığı belirtilmiştir.

Diğer araştırmalar, yetişkinlerin tarafından serbest zaman aktivitelerine katılımın bir topluluğa ait olma duygusunu ve başkalarıyla sosyal bağlantı kurmanın bir yolu olarak kullanıldığını göstermektedir (Kerstetter ve diğerleri, 2008; Lyons ve Dionigi, 2007). Örneğin Kerstetter ve diğerlerine (2008) göre Red Hat Society üyesi olan yetişkin kadınlar, serbest zaman aktivitelerinin bir sosyal ağa ait olma duygusunu besleyen olumlu bir ortam oluşturduğunu belirtmiştir. Bu durumu Lyons ve Dionigi (2007) yetişkinlerin toplum temelli aktivitelere katılımları, nesiller arası bağlantı kurmanın yanı sıra toplumla paylaşılan duygusal bir bağlantı hissi de oluşturduğu şeklinde yorumlanmıştır. Bunun yanı sıra bu tür aktivitelere katılımının yetişkinlerin sağlığını nasıl etkilediğine yönelik yapılan araştırmalarda (Chen ve Fu, 2011; Dodge ve diğerleri, 2008; Everard ve diğerleri, 2000) fiziksel, sosyal ya da telefon konuşmaları gibi daha az fiziksel aktivitelerin iyileştirilmiş zihinsel sağlık türleri ile ilişkili olduğunu keşfedilmiştir. Steinkamp ve Kelly (1987) tarafından yapılan bir başka çalışmada seyahat amaçlı, kültürel amaçlı, sosyal amaçlı ve fiziksel amaçlı serbest zaman aktivitelerinin yetişkinler arasında daha yüksek yaşam doyumuyla ilişkili olduğu tespit edilmiş ve bir bireyin çeşitli serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığının, yetişkinlerin yaşamlarında önemli bir memnuniyet faktörü olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, Bevil ve diğerleri (1993) de serbest zaman aktivitelerine katılımın çeşitliliği, sıklığı ve algılanan faydalarının yaşlı yetişkinlerin yaşadığı yaşam memnuniyeti ile pozitif ilişkili olduğunu savunmuştur.

Serbest zaman ilgilenimi, motivasyon uyandırıcı özelliği olan kısa ve uzun süreli olmak üzere ikiye ayrılan bir katılım ifadesidir (Kyle ve Chick, 2004; Peter ve Olson, 1987). Serbest zaman aktivitesine katılan bireylerin kazandığı fayda; aktivite için harcanan zamana ve sahip olunan tutuma göre değişebilmektedir (Gahwiler ve Havitz, 1998; Havitz ve Howard, 1995). Özellikle farklı ilgilenim düzeylerini karşılaştırmak için yürütülen çalışmalarda aktivitelere daha fazla ilgilenim göstermenin daha fazla serbest zaman faydasına yol açacağı ve bu durumun da yaşam doyumunu üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir (Bevil ve diğerleri, 1993; Hersch, 1990; Kelly ve Ross, 1989; Ragheb ve Griffith, 1982; Thornton ve Collins, 1986). Öznel bir kavram olan, kişisel deneyimler ve duygularla ilgili olduğu düşünülen serbest zaman faydalarının (Kao, 1995) yaşam doyumunu üzerindeki bu tür olumlu bir etki yaratması birçok araştırmacı tarafından

aktivitelere katılımının bireylere fiziksel ve psikolojik sağlık faydası sunması nedeniyle (Su ve diğerleri, 2014) gerçekleştiğini düşünmektedir (Leung ve Lee, 2005).

Bunun yanı sıra araştırmacılar, serbest zaman aktivitelerine yönelik olan davranışın insanları bu tür aktivitelere katılmaya teşvik eden ‘ihtiyaçlar’ ve ‘beklenen faydalar’ ile ilişkili olduğunu öne sürmüştür (Zabriskie ve McCormick 2003). Başka bir deyişle, bireylerin algılanan faydaları belirli aktivitelere seçilme ve katılım göstermede önemli motivasyonel faktörler olarak kullanma eğilimi vardır. Algılanan faydalar katılımının sonucu olabilirken, beklenen faydalar katılım öncesi beklentiler hakkındadır. Mevcut faydalar yaklaşımı, beklenen serbest zaman yararları, ilgilenim ve yaşam doyumu eğilimleri arasında bir ilişki kurulmasında açıklayıcı olmaktadır (Driver ve Bruns, 1999; Hemingway ve Parr, 2000; Schreyer ve Driver, 1989).

Sonuç olarak yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumunun ilişkisinden bahsedilebileceği düşünülmektedir. Özellikle yurtdışı rekreasyon alanyazında bu ilişkiyi değerlendiren araştırmaların yapıldığı, ancak yurtiçi alanyazında henüz incelenmediği tespit edilmiştir. Dolayısıyla yurtiçi alanyazında konuya ilişkin yapılacak kapsamlı bir çalışmanın önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşüncesiyle araştırmanın problemleri ve hipotezleri aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur.

2.9. Araştırma Problemi ve Hipotezleri

Serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyum düzeylerini etkilediği düşünülen demografik özelliklere ilişkin araştırma problemleri sırasıyla şu şekilde oluşturulmuştur.

2.9.1. Araştırma problemleri

Araştırma problem 1: Serbest zaman ilgilenimi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma problem 2: Serbest zaman ilgilenimi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma problem 3: Serbest zaman ilgilenimi ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma problem 4: Serbest zaman ilgilenimi ile eğitim değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma problem 5: Serbest zaman ilgilenimi ile aktiviteye katılım şekli değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma problem 6: Serbest zaman ilgilenimi ile gelir arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırma problem 7: Serbest zaman ilgilenimi ile kulübe üyelik süresi arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırma problem 8: Serbest zaman ilgilenimi ile aktiviteye düzenli katılım süresi arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırma problem 9: Serbest zaman ilgilenimi ile aktiviteye haftalık katılım süresi arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırma problem 10: Algılanan sağlık çıktıları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma problem 11: Algılanan sağlık çıktıları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma problem 12: Algılanan sağlık çıktıları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma problem 13: Algılanan sağlık çıktıları ile eğitim değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma problem 14: Algılanan sağlık çıktıları ile aktiviteye katılım şekli değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma problem 15: Algılanan sağlık çıktıları ile gelir arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırma problem 16: Algılanan sağlık çıktıları ile kulübe üyelik süresi arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırma problem 17: Algılanan sağlık çıktıları ile aktiviteye düzenli katılım süresi arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırma problem 18: Algılanan sağlık çıktıları ile aktiviteye haftalık katılım süresi arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırma problem 19: Yaşam doyumu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma problem 20: Yaşam doyumu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma problem 21: Yaşam doyumu ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma problem 22: Yaşam doyumu ile eğitim değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma problem 23: Yaşam doyumu ile aktiviteye katılım şekli değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma problem 24: Yaşam doyumu ile gelir arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırma problem 25: Yaşam doyumu ile kulübe üyelik süresi arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırma problem 26: Yaşam doyumu ile aktiviteye düzenli katılım süresi arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırma problem 27: Yaşam doyumu ile aktiviteye haftalık katılım süresi arasında bir ilişki var mıdır?

2.9.2. Araştırma hipotezleri

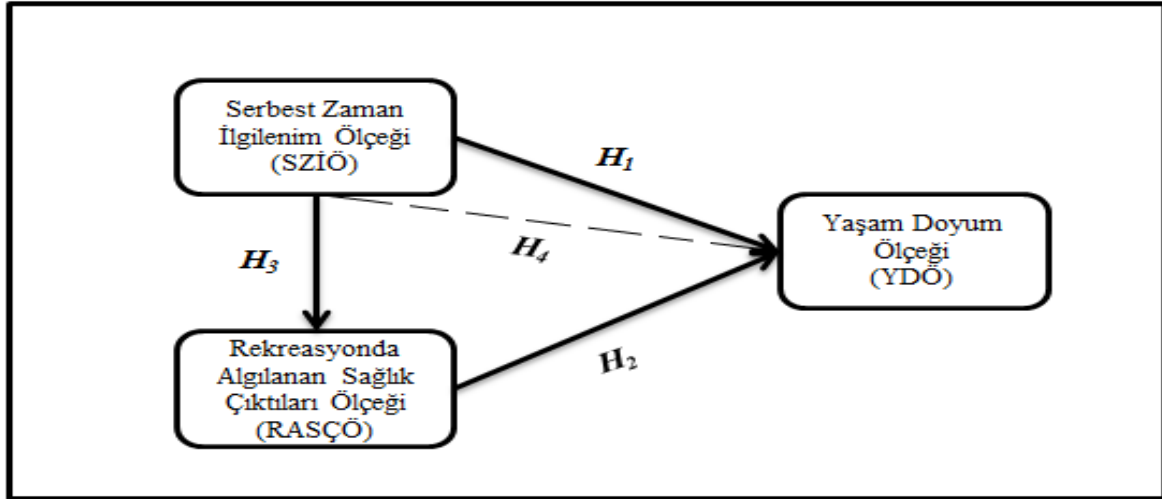
Serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumunun ilişkisini test etmeye yönelik araştırma hipotezleri aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur. Ayrıca Şekil 2.16'de araştırma kapsamında oluşturulan hipotezlerin test edileceği yapısal eşitlik modeli verilmiştir.

H₁: Serbest zaman ilgilenimi, yaşam doyumu üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.

H₂: Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, yaşam doyumu üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.

H₃: Serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.

H₄: Serbest zaman ilgilenimin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları aracılık etkisi vardır.



Şekil 2.16. Yapısal eşitlik modeli

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yöntemlerinden iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemede kullanılan ilişkisel araştırma modelinin (Büyüköztürk, 2015) uygulandığı bu çalışmada, serbest zamanlarında farklı rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılan yetişkin bireylerin ilgilenim, algılanan sağlık çıktısı ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Ankara’da çeşitli fiziksel aktivitelere (ör. tenis, fitness) katılan yetişkin bireyler, çalışma evrenini ise *‘1000m² ve üzeri alana kurtulmuş olma ve 500’den fazla üyesi olma’* ölçütüne sahip tenis kulübü ya da sağlık ve zindelik kulübünden rekreasyonel fiziksel aktivite hizmeti alan katılımcılar meydana getirmiştir. Araştırmanın örneklem seçiminde, *‘otuz yaş ve üzeri olma, bir yıl ve daha fazla süredir aktiviteyle ilgilenme ve haftada en az iki gün aktiviteye katılma’* ölçütlerini taşıyan üyelerden tesadüfı olmayan örneklem yöntemlerinden (Yıldırım ve Şimşek, 2011) kolayda örneklem yöntemi kullanılmıştır. Bu özelliklere sahip 312’si kadın ($Ort_{Yaş} = 40.4 \pm 8.63$) ve 474’ü erkek ($Ort_{Yaş} = 42.1 \pm 8.59$) toplam 786 katılımcı araştırmanın örneklemi oluşturmuştur.

Katılımcıların %60.3’ünün erkek, %48.5’inin 30-39 yaşında, %70.2’sinin evli, %84.0’ünün üniversite mezunu olduğu, %71.5’inin grup olarak aktivitelere katıldığı ve %78.9’unun sağlıklı olmak amacıyla aktivitelere katıldıkları (ya da/üyelik yaptırdıkları), aylık ortalama 9782TL gelire sahip oldukları, ortalama 50.69 aydır (4.2 yıl) aktiviteye düzenli olarak yaptıkları, kulübe üyelik sürelerinin ortalama 28.13 ay (2.3 yıl) olduğu, haftalık ortalama 2.93 gün aktiviteye katıldıkları belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak birinci bölümde, araştırmacı tarafından hazırlanan “kişisel bilgi formu”, ikinci bölümde “yaşam doyumu ölçeği”, üçüncü bölümde “serbest zaman ilgilenim ölçeği” ve dördüncü bölümde “rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği” kullanılmıştır. Aşağıda ölçeklere ilişkin ayrıntılı bilgilere yer verilmiştir.

Serbest zaman ilgilenim ölçeği (SZİÖ): Bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerini belirlemeye yönelik ifadelerin yer aldığı Kyle ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Gürbüz ve diğerleri (2015) tarafından yapılan “Serbest Zaman İlgiilenim Ölçeği”, eşit dağılımlı (3'er maddelik) 5 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Hiç Katılmıyorum- (5) Tamamen Katılıyorum şeklinde yanıtlanmaktadır.

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği (RASÇÖ): Bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin algıladıkları sağlık çıktılarına yönelik ifadelerin yer aldığı, Gomez ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Yerlisu Lapa ve diğerleri (2017) tarafından yapılan “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği”, 3 alt boyut ve toplam 16 maddeden oluşmaktadır. 7'li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Kesinlikle Beni İfade Etmiyor- (7) Kesinlikle Beni ifade ediyor şeklinde yanıtlanmaktadır.

Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ): İnsanların yaşam doyumu düzeylerini belirlemeye yönelik ifadelerin yer aldığı Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Yetim (1991) tarafından yapılan “Yaşam Doyumu Ölçeği”, 5 maddeden oluşmaktadır. 7'li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Kesinlikle Katılmıyorum- (7) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde yanıtlanmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veri toplama araçları, fiziksel aktivite yapmak amacıyla sağlık ve zindelik kulüplerine üye olan katılımcılara aktivite öncesi veya aktivite sonrası araştırmacı eşliğinde doldurtulmuştur. Veri toplama süreci sonunda, toplanan veriler SPSS-23 ve AMOS-23 istatistiksel paket programlarında değerlendirilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Analiz sürecinde ilk olarak, çarpıklık ve basıklık katsayıları üzerinden veriler incelenmiş

(Çizelge 3.1) ve hesaplanan değerlerin (Tabachnick ve Fidell, 2013) tarafından verilen değerlere göre parametrik test yöntemine uygun olduğu tespit belirlenmiştir.

Çizelge 3.1. SZİÖ, RASÇÖ ve YDÖ puanlarının dağılımı

	Ölçek Alt Boyutları	n	En düşük.	En fazla	Ort.	Ss.	Çar.	Bas.
SZİÖ	Çekicilik	786	1.00	5.00	4.03	0.64	-0.64	1.13
	Önem Verme	786	1.00	5.00	3.93	0.71	-1.11	1.83
	Sosyal İlişki	786	1.33	5.00	4.00	0.63	-0.91	1.52
	Özdeşleşme	786	1.00	5.00	3.97	0.63	-0.96	1.83
	Kendini İfade	786	1.00	5.00	4.00	0.65	-1.03	2.56
RASÇÖ	Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	786	2.00	7.00	5.48	0.92	-0.98	0.78
	Daha kötü bir durumun önlenmesi	786	1.80	7.00	5.83	0.86	-1.31	2.31
	İyileştirilmiş durumlar	786	1.50	7.00	6.04	0.87	-1.50	3.08
YDÖ	Tek alt boyut	786	1.40	7.00	5.47	0.92	-1.06	1.34

Not: *Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)*; *Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)*; *Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)*.

Bunun yanı sıra çalışmada kullanılan ölçüm araçlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları, Yapı Güvenirlik (CR) ve Açıklanan Ortak Varyans (AVE) katsayıları hesaplanmıştır. Ayrıca katılımcıların çeşitli demografik değişkenlerine göre (*cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim ve aktiviteye katılım şekli*) SZİÖ, RASÇÖ ve YDÖ boyut puanı bakımından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini sınamak için MANOVA, t-test ve ANOVA testleri; gruplar arasındaki farklılıkları betimlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların “gelir”, “aktiviteye düzenli katılım süresi”, “kulübe üyelik süresi”, “aktiviteye haftalık katılım süresi” değişkenleri ile SZİÖ, RASÇÖ, YDÖ boyut puanları arasındaki ilişkinin yönünü belirlemek için Pearson ve Spearman Korelasyon analizleri yapılmıştır.

Son olarak, ölçekler arasında önceden belirlenen modelin (teorik) toplanan veriyi ne kadar iyi açıkladığını uyum iyiliği indeksleriyle belirleyen YEM testi (Fornell ve Lacker 1981) çalışmada kullanılmış, araştırma modeli çerçevesinde oluşturulan hipotezlerden (H_4 : *Serbest zaman ilgilenimin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları aracılık etkisi vardır*) H_4 hipotezin aracılık etkisi ise model içerisinde Sobel Testiyle değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan tüm test ölçümlerinin anlamlılık düzeyi (* $p < 0.05$. ** $p < 0.01$. *** $p < 0.001$) olarak kabul edilmiştir.

3.5. Güvenirlilik

Ölçeklerin güvenilirlik düzeyleri Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarıyla hesaplanmıştır. Çizelge 3.2’de yer alan değerler Büyüköztürk’e (2015) göre istatistiksel olarak kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer almaktadır.

Çizelge 3.2. SZİÖ, RASÇÖ ve YDÖ’nün Alfa güvenilirlik katsayıları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Madde Sayısı	α
SZİÖ	Çekicilik	3 madde	0.90
	Önem verme	3 madde	0.83
	Sosyal ilişki	3 madde	0.77
	Özdeşleşme	3 madde	0.77
	Kendini ifade	3 madde	0.84
RASÇÖ	Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	7 madde	0.93
	Daha kötü durumun önlenmesi	5 madde	0.91
	İyileştirilmiş durumlar	4 madde	0.93
YDÖ	Tek alt boyut	5 madde	0.90

Not: Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ); Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ); Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ).

SZİÖ’nün iç tutarlılık katsayısının tüm alt boyut puanlar için yüksek düzeyde güvenilir olduğu, elde edilen puanların ise 0.77-0.90 arasında değiştiği tespit edilmiştir (Çizelge 3.2). Alanyazını incelendiğinde, Gürbüz ve diğerleri (2018) SZİÖ’nün Türkçe geçerlik ve güvenilirlik test sonuçlarında, ölçek alt boyutlarında Cronbach’s Alpha katsayısını 0.58-0.80 olarak hesaplamıştır. Benzer şekilde, raket sporlarına katılan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ile serbest zaman aktivite tutum düzeylerini belirlemek amacıyla Güngörmüş ve diğerleri (2019) tarafından yapılan çalışmada SZİÖ’nün iç tutarlık alt boyut katsayılarını 0.77-0.87 arasında değiştiği belirlemiştir. Rekreyonuna katılan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre belirlemek amacıyla Gürbüz ve diğerleri (2019a) tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise SZİÖ’nün Cronbach’s Alpha katsayısı 0.69-0.84 arasında olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, SZİÖ’nün güvenilir bir ölçüm aracı olarak bu araştırmada kullanılabileceği ve elde edilen iç tutarlılık kat sayılarının alanyazındaki diğer ilgili çalışmaların bulgularıyla da örtüştüğü görülmektedir.

RASÇÖ’nün iç tutarlılık katsayısının tüm alt boyut puanlar için yüksek düzeyde güvenilir olduğu, elde edilen puanların ise 0.91-0.93 arasında değiştiği tespit edilmiştir (Çizelge 3.2). Alanyazını incelendiğinde, Yerlisu Lapa ve diğerleri (2017) RASÇÖ’nün Türkçe geçerlik ve güvenilirlik test sonuçlarında, ölçek alt boyutlarında Cronbach’s Alpha katsayısını 0.81-0.89 olarak hesaplamıştır. Alanyazında, Elçi ve diğerleri (2019)

rekreasyonel amaçlı aktivitelere katılan bireylerin algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyum düzeylerini çeşitli değişkenlere göre karşılaştırdığı araştırmada, RASÇÖ'nün Cronbach's Alpha katsayısı 0.89-0.81 arasında belirlemiştir. Ayrıca Yurcu (2017) kamu özel sektör çalışanlarının rekreasyonel aktivite katılımı sonucu algıladıkları sağlık sonuçlarını değerlendirmek için yaptığı çalışmada, RASÇÖ'nün toplam boyut üzerinden değerlendirerek güvenirlik katsayısını 0.89 olarak hesaplamıştır. Neticede, RASÇÖ'nün güvenilir bir ölçüm aracı olarak bu araştırmada kullanılabileceği ve elde edilen iç tutarlılık kat sayılarının alanyazındaki diğer ilgili çalışmaların bulgularıyla örtüştüğü görülmektedir.

Son olarak, 5 maddeden oluşan YDÖ'nün iç tutarlılık katsayısının yüksek düzeyde güvenilir olduğu, elde edilen puanın 0.90 olarak hesaplandığı görülmektedir (Çizelge 3.2). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında, Yetim (1991) YDÖ'nün Cronbach's Alphasını 0.86 olarak belirlemiştir. Alanyazında YDÖ kullanılarak yapılan araştırmalarda benzer iç tutarlık katsayıları sonuçları tespit edildiği görülmektedir. Örneğin Tuzgöl Dost (2007) üniversite öğrencilerin yaşam doyumunu bazı değişkenlere göre değerlendirdiği çalışmada, ölçeğin güvenirlik katsayısını 0.85; Yaşartürk ve diğerleri (2017) ise rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman sıkılma algıları ile yaşam doyum düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelediği araştırmada güvenirlik katsayısını 0.88 olarak hesaplamıştır. Dolayısıyla, YDÖ'nün güvenilir bir ölçüm aracı olarak bu araştırmada kullanılabileceği ve elde edilen iç tutarlılık kat sayılarının alanyazındaki diğer ilgili çalışmaların bulgularıyla da örtüştüğü söylenebilir.



4. BULGULAR

Bu bölümde sırasıyla serbest zaman ilgilenim ölçeğine ilişkin bulgular, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğine ilişkin bulgular, yaşam doyumu ölçeğine ilişkin bulgular ve son olarak serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumuna ilişkin yapısal model bulguları verilmiştir.

4.1. Serbest Zaman İlgilenime İlişkin Bulgular

Katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların “cinsiyet” değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları Çizelge 4.1’de verilmiştir.

Çizelge 4.1. SZİÖ puanlarının cinsiyete değişkenine göre MANOVA test sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	Sd	F	P
Çekicilik	Kadın	312	4.01	0.64	1-784	0.46	0.49
	Erkek	474	4.04	0.64			
Önem verme	Kadın	312	3.86	0.69	1-784	4.54	0.03*
	Erkek	474	3.97	0.72			
Sosyal ilişki	Kadın	312	3.96	0.66	1-784	1.30	0.25
	Erkek	474	4.02	0.62			
Özdeşleşme	Kadın	312	3.94	0.59	1-784	0.95	0.32
	Erkek	474	3.98	0.66			
Kendini ifade	Kadın	312	3.97	0.68	1-784	1.14	0.28
	Erkek	474	4.02	0.61			

* $p < 0.05$

Çizelge 4.1. değerlendirildiğinde, “cinsiyet” değişkeninin SZİÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı [$\lambda = 0.99$, $F_{(5,780)} = 1.03$; $p > 0.05$], ancak alt boyutlar düzeyinde sadece “önem verme” [$F_{(1-784)} = 4.54$; $p < 0.05$] boyut puanının anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Ortalama değerler incelendiğinde, “erkek” katılımcıların ortalama puanlarının kadın katılımcı grubuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların “yaş” değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları Çizelge 4.2’de verilmiştir.

Çizelge 4.2. SZİÖ puanlarının yaş değişkenine göre MANOVA test sonuçları

Bağımlı Değişken	Yaş	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
Çekicilik	30-39 yaş	381	3.95	0.65	2-783	7.34	0.00*
	40-49 yaş	282	4.05	0.64			
	50 yaş ve üzeri	123	4.20	0.57			
Önem verme	30-39 yaş	381	3.87	0.70	2-783	5.55	0.00*
	40-49 yaş	282	3.93	0.74			
	50 yaş ve üzeri	123	4.12	0.63			
Sosyal ilişki	30-39 yaş	381	3.94	0.61	2-783	9.42	0.00*
	40-49 yaş	282	3.97	0.70			
	50 yaş ve üzeri	123	4.22	0.51			
Özdeşleşme	30-39 yaş	381	3.94	0.59	2-783	3.04	0.04*
	40-49 yaş	282	3.95	0.68			
	50 yaş ve üzeri	123	4.10	0.64			
Kendini ifade	30-39 yaş	381	3.98	0.64	2-783	3.44	0.03*
	40-49 yaş	282	3.97	0.69			
	50 yaş ve üzeri	123	4.14	0.61			

* $p < 0.05$

Çizelge 4.2. incelendiğinde, “yaş” değişkeninin SZİÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$\lambda = 0.96$, $F_{(5,779)} = 2.57$; $p < 0.05$]. Alt boyutlar düzeyinde “çekicilik” [$F_{(2-783)} = 7.34$; $p < 0.05$], “önem verme” [$F_{(2-783)} = 5.55$; $p < 0.05$], “sosyal ilişki” [$F_{(2-783)} = 9.42$; $p < 0.05$], “özdeşleşme” [$F_{(2-783)} = 3.04$; $p < 0.05$] ve “kendini ifade” [$F_{(2-783)} = 3.44$; $p < 0.05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan TUKEY testi farklılığın 30-39 yaş ile 50 yaş ve üzeri gruplar arasında olduğunu, oluşan bu farkın 50 yaş ve üzeri grubun lehine olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların “medeni hal” değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları Çizelge 4.3’de verilmiştir.

Çizelge 4.3. SZİÖ puanlarının medeni durum değişkenine göre MANOVA test sonuçları

Bağımlı Değişken	Medeni durum	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
Çekicilik	Evli	552	4.03	0.62	1-784	0.37	0.54
	Bekar	234	4.00	0.68			
Önem verme	Evli	552	3.95	0.71	1-784	2.00	0.15
	Bekar	234	3.87	0.71			
Sosyal ilişki	Evli	552	4.01	0.64	1-784	1.29	0.25
	Bekar	234	3.96	0.63			
Özdeşleşme	Evli	552	3.98	0.64	1-784	1.65	0.19
	Bekar	234	3.92	0.61			
Kendini ifade	Evli	552	4.01	0.64	1-784	0.17	0.68
	Bekar	234	3.99	0.69			

* $p < 0.05$

Çizelge 4.3. incelendiğinde, “medeni durum” değişkeninin SZİÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. [$\lambda = 0.99$, $F_{(5,780)} = 0.63$; $p > 0.05$].

Katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların “eğitim” değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları Çizelge 4.4’de verilmiştir.

Çizelge 4.4. SZİÖ puanlarının eğitim değişkenine göre MANOVA test sonuçları

Bağımlı Değişken	Eğitim	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
Çekicilik	Lise	126	3.98	0.69	1-784	0.75	0.38
	Üniversite	660	4.03	0.63			
Önem verme	Lise	126	3.91	0.63	1-784	0.10	0.74
	Üniversite	660	3.93	0.72			
Sosyal ilişki	Lise	126	3.94	0.69	1-784	1.24	0.26
	Üniversite	660	4.01	0.62			
Özdeşleşme	Lise	126	3.92	0.67	1-784	0.74	0.38
	Üniversite	660	3.97	0.63			
Kendini ifade	Lise	126	4.00	0.60	1-784	0.00	0.98
	Üniversite	660	4.01	0.66			

* $p < 0.05$

Çizelge 4.4. değerlendirildiğinde “eğitim” değişkeninin SZİÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. [$\lambda = 0.99$, $F_{(5,780)} = 0.45$; $p > 0.05$].

Katılımcıların Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların “aktiviteye katılım şekli” değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları Çizelge 4.5’de verilmiştir.

Çizelge 4.5. SZİÖ puanlarının aktiviteye katılım şekli değişkenine göre MANOVA test sonuçları

Bağımlı Değişken	Aktiviteye katılım şekli	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
Çekicilik	Grup	562	4.07	0.65	1-784	9.76	0.00*
	Bireysel	224	3.91	0.61			
Önem verme	Grup	562	3.98	0.70	1-784	8.75	0.00*
	Bireysel	224	3.81	0.71			
Sosyal ilişki	Grup	562	4.07	0.61	1-784	25.6	0.00*
	Bireysel	224	3.81	0.66			
Özdeşleşme	Grup	562	4.01	0.63	1-784	10.0	0.00*
	Bireysel	224	3.85	0.61			
Kendini ifade	Grup	562	4.04	0.65	1-784	6.03	0.01*
	Bireysel	224	3.91	0.65			

* $p < 0.05$

Çizelge 4.5. incelendiğinde, “aktiviteye katılım şekli” değişkeninin SZİÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. [$\lambda = 0.96$, $F_{(5,780)} = 5.11$; $p < 0.05$]. Alt boyutlar düzeyinde “çekicilik” [$F_{(1-784)} = 9.76$; $p < 0.05$], “önem verme” [$F_{(1-784)} = 8.75$; $p < 0.05$], “sosyal ilişki” [$F_{(1-784)} = 25.6$; $p < 0.05$], “özdeşleşme” [$F_{(1-784)} = 10.0$; $p < 0.05$] ve “kendini ifade” [$F_{(1-784)} = 6.03$; $p < 0.05$] boyutlarında anlamlı olarak farklılaştığı

görülmektedir. Sıra ortalama puanlarına göre, oluşan bu farklılığın tüm alt boyutlarda “grup” olarak aktiviteye katılmayı tercih eden bireylerin lehine olduğu görülmektedir.

Katılımcıların “gelir” değişkeni ile Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan Person Korelasyon analizi sonuçları Çizelge 4.6’da verilmiştir.

Çizelge 4.6. Gelir ve SZİÖ alt boyut puanları arasındaki pearson korelasyon test sonuçları

	Gelir	Çekicilik	Önem verme	Sosyal İlgi	Özdeşleşme	Kendini ifade
Gelir	1					
Çekicilik	0.11**	1				
Önem verme	0.17**	0.61**	1			
Sosyal İlgi	0.13**	0.60**	0.60**	1		
Özdeşleşme	0.10**	0.53**	0.54**	0.61**	1	
Kendini İfade	0.05	0.42**	0.48**	0.51**	0.59**	1

** $p < 0.01$

Çizelge 4.6. değerlendirildiğinde, “gelir ve serbest zaman ilgilenimi” arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre; gelir değişkeninin “çekicilik” ($r=0.11$, $p<0.00$), “sosyal ilişki” ($r=0.13$, $p<0.00$) ve “özdeşleşme” ($r=0.10$, $p<0.00$), “önem verme” ($r=0.17$, $p<0.00$) boyutlarıyla düşük ve pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların “kulübe üyelik süresi” değişkeni ile Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan Person Korelasyon analizi sonuçları Çizelge 4.7’de verilmiştir.

Çizelge 4.7. Kulübe üyelik süresi ve SZİÖ alt boyut puanları arasındaki pearson korelasyon test sonuçları

	Kulübe üyelik süresi	Çekicilik	Önem verme	Sosyal İlgi	Özdeşleşme	Kendini ifade
Kulübe Üyelik Süresi	1					
Çekicilik	0.18**	1				
Önem verme	0.17**	0.61**	1			
Sosyal İlgi	0.12**	0.60**	0.60**	1		
Özdeşleşme	0.14**	0.53**	0.54**	0.61**	1	
Kendini İfade	0.09**	0.42**	0.48**	0.51**	0.59**	1

** $p < 0.01$

Çizelge 4.7. incelendiğinde, “kulübe üyelik süresi ve serbest zaman ilgilenimi” arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre; kulübe üyelik süresi değişkeninin “çekicilik” ($r=0.18$, $p<0.00$), “önem verme” ($r=0.17$, $p<0.00$), “sosyal ilişki”

($r=0.12$, $p<0.00$) ve “özdeşleşme” ($r=0.14$, $p<0.00$) ve “kendini ifade” ($r=0.09$, $p<0.05$) boyutlarıyla düşük ve pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların “aktiviteye düzenli katılım süresi” değişkeni ile Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan Person Korelasyon analizi sonuçları Çizelge 4.8’de verilmiştir.

Çizelge 4.8. Aktiviteye düzenli katılım süresi ve SZİÖ alt boyut puanları arasındaki pearson korelasyon test sonuçları

	Aktiviteye düzenli katılım	Çekicilik	Önem verme	Sosyal İlgili	Özdeşleşme	Kendini ifade
Aktiviteye Düzenli Katılım	1					
Çekicilik	0.20**	1				
Önem verme	0.20**	0.61**	1			
Sosyal İlgili	0.14**	0.60**	0.60**	1		
Özdeşleşme	0.13**	0.53**	0.54**	0.61**	1	
Kendini İfade	0.08*	0.42**	0.48**	0.51**	0.59**	1

** $p<0.01$, * $p<0.05$

Çizelge 4.8. değerlendirildiğinde, “aktiviteye düzenli katılım ve serbest zaman ilgilenimi” arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre; aktiviteye düzenli katılım değişkeninin “çekicilik” ($r=0.20$, $p<0.00$), “önem verme” ($r=0.20$, $p<0.00$), “sosyal ilişki” ($r=0.14$, $p<0.00$) ve “özdeşleşme” ($r=0.13$, $p<0.00$) ve “kendini ifade” ($r=0.08$, $p<0.05$) boyutlarıyla düşük ve pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların “aktiviteye haftalık katılım süresi” değişkeni ile Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan Person Korelasyon analizi sonuçları Çizelge 4.9’da verilmiştir.

Çizelge 4.9. Aktiviteye haftalık katılım süresi ve SZİÖ alt boyut puanları arasındaki spearman korelasyon test sonuçları

	Aktiviteye haftalık katılım süresi	Çekicilik	Önem verme	Sosyal İlgili	Özdeşleşme	Kendini ifade
Aktiviteye Haftalık Katılım Süresi	1					
Çekicilik	0.03	1				
Önem verme	0.04	0.60**	1			
Sosyal İlgili	-0.00	0.53**	0.57**	1		
Özdeşleşme	-0.01	0.50**	0.51**	0.61**	1	
Kendini İfade	-0.05	0.40**	0.44**	0.51**	0.55**	1

** $p<0.01$

Çizelge 4.9. değerlendirildiğinde, “aktiviteye haftalık katılım süresi ve serbest zaman ilgilenimi” arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan spearman korelasyon analizi

sonucuna göre; aktiviteye haftalık katılım süresi değişkeninin “çekicilik” ($r=0.03$, $p>0.05$), “önem verme” ($r=0.04$, $p>0.05$), “sosyal ilişki” ($r=-0.00$, $p>0.05$) ve “özdeşleşme” ($r=-0.01$, $p>0.05$) ve “kendini ifade” ($r=-0.05$, $p>0.05$) boyutlarıyla ilişkisinin olmadığı belirlenmiştir.

4.2. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin Bulgular

Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların “cinsiyet” değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları Çizelge 4.10’da verilmiştir.

Çizelge 4.10. RASÇÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre MANOVA test sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	Kadın	312	5.44	0.94	1-784	1.16	0.28
	Erkek	474	5.51	0.90			
Daha kötü bir durumun önlenmesi	Kadın	312	5.80	0.89	1-784	0.70	0.40
	Erkek	474	5.85	0.84			
İyileştirilmiş durumlar	Kadın	312	6.03	0.92	1-784	0.07	0.78
	Erkek	474	6.05	0.85			

* $p<0.05$

Çizelge 4.10. incelendiğinde, “cinsiyet” değişkeninin RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0.99$, $F_{(3,782)}=0.55$; $p>0.05$].

Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların “yaş” değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları Çizelge 4.11’de verilmiştir.

Çizelge 4.11. RASÇÖ puanlarının yaş değişkenine göre MANOVA test sonuçları

Bağımlı Değişken	Yaş	n	Ort.	Ss	Sd	F	P
Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	30-39 yaş	381	5.41	0.95	2-783	3.16	0.04*
	40-49 yaş	282	5.52	0.88			
	50 yaş ve üzeri	123	5.64	0.89			
Daha kötü bir durumun önlenmesi	30-39 yaş	381	5.78	0.87	2-783	3.93	0.02*
	40-49 yaş	282	5.84	0.84			
	50 yaş ve üzeri	123	6.03	0.78			
İyileştirilmiş durumlar	30-39 yaş	381	6.00	0.93	2-783	1.78	0.16
	40-49 yaş	282	6.06	0.84			
	50 yaş ve üzeri	123	6.17	0.76			

* $p<0.05$

Çizelge 4.11. incelendiğinde, “yaş” değişkeninin RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı [$\lambda = 0.98$, $F_{(3,781)} = 1.70$; $p > 0.05$] ancak alt boyutlar düzeyinde “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” [$F_{(2-783)} = 3.16$; $p < 0.05$] ve “daha kötü bir durumun önlenmesi” [$F_{(2-783)} = 3.93$; $p < 0.05$] boyut puanının anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. TUKEY testi sonucuna göre bu farklılığın 30-39 yaş ile 50yaş ve üstü grubu arasında olduğu belirlenmiştir. Ortalama değerler değerlendirildiğinde ise oluşan farklılığın 50yaş ve üstü grubun lehine olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların “medeni hal” değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları Çizelge 4.12’de verilmiştir.

Çizelge 4.12. RASÇÖ puanlarının medeni durum değişkenine göre MANOVA test sonuçları

Bağımlı Değişken	Medeni durum	n	Ort.	Ss	Sd	F	P
Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	Evli	552	5.48	0.90	1-784	0.04	0.82
	Bekar	234	5.47	0.96			
Daha kötü bir durumun önlenmesi	Evli	552	5.83	0.82	1-784	0.01	0.89
	Bekar	234	5.82	0.95			
İyileştirilmiş durumlar	Evli	552	6.06	0.84	1-784	0.72	0.39
	Bekar	234	6.00	0.95			

* $p < 0.05$

Çizelge 4.12. değerlendirildiğinde, “medeni durum” değişkeninin RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. [$\lambda = 0.99$, $F_{(3,782)} = 0.45$; $p > 0.05$].

Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların “eğitim” değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları Çizelge 4.13’de verilmiştir.

Çizelge 4.13. RASÇÖ puanlarının eğitim değişkenine göre MANOVA test sonuçları

Bağımlı Değişken	Eğitim	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	Lise	126	5.30	1.00	1-784	5.93	0.01*
	Üniversite	660	5.51	0.90			
Daha kötü bir durumun önlenmesi	Lise	126	5.65	0.99	1-784	6.64	0.01*
	Üniversite	660	5.86	0.83			
İyileştirilmiş durumlar	Lise	126	5.86	1.00	1-784	6.47	0.01*
	Üniversite	660	6.07	0.85			

* $p < 0.05$

Çizelge 4.13. incelendiğinde, “eğitim” değişkeninin RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. [$\lambda = 0.99$, $F_{(3,782)} = 2.72$; $p < 0.05$]. Alt boyutlar düzeyinde “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” [$F_{(1-784)} = 5.93$; $p < 0.05$], “daha kötü bir durumun önlenmesi” [$F_{(1-784)} = 6.64$; $p < 0.05$] ve “iyileştirilmiş durumlar” [$F_{(1-784)} = 6.47$; $p < 0.05$] boyutlarında anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Oluşan anlamlı farklılığın tüm alt boyutlarda “üniversite” grubu lehine olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların “aktiviteye katılım şekli” değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları Çizelge 4.14’de verilmiştir.

Çizelge 4.14. RASÇÖ puanlarının aktiviteye katılım şekli değişkenine göre MANOVA test sonuçları

Bağımlı Değişken	Aktiviteye katılım şekli	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	Grup	562	5.52	0.96	1-784	2.89	0.08
	Bireysel	224	5.39	0.81			
Daha kötü bir durumun önlenmesi	Grup	562	5.88	0.85	1-784	6.57	0.01*
	Bireysel	224	5.70	0.88			
İyileştirilmiş durumlar	Grup	562	6.07	0.86	1-784	3.29	0.07
	Bireysel	224	5.95	0.90			

* $p < 0.05$

Çizelge 4.14. incelendiğinde, “aktiviteye katılım şekli” değişkeninin RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı [$\lambda = 0.99$, $F_{(3,782)} = 2.20$; $p > 0.05$] ancak alt boyutlar düzeyinde sadece “daha kötü bir durumun önlenmesi” [$F_{(1-784)} = 6.57$; $p < 0.05$] boyutunda anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Alt boyutta oluşan anlamlı farklılığın “grup” olarak aktiviteye katılmayı tercih eden bireylerin lehine olduğu görülmektedir.

Katılımcıların “gelir” değişkeni ile Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan Person Korelasyon analizi sonuçları Çizelge 4.15’de verilmiştir.

Çizelge 4.15. Gelir ve RASÇÖ alt boyutları arasındaki pearson korelasyon test sonuçları

	Gelir	Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	Daha kötü bir durumun önlenmesi	İyileştirilmiş durumlar
Gelir	1			
Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	0.12**	1		
Daha kötü bir durumun önlenmesi	0.12**	0.65**	1	
İyileştirilmiş durumlar	0.15**	0.58**	0.76**	1

** $p < 0.01$

Çizelge 4.15. değerlendirildiğinde, “gelir ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları” arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre; gelir değişkeninin “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” ($r=0.12$, $p<0.00$), “daha kötü bir durumun önlenmesi” ($r=0.12$, $p<0.00$) ve “iyileştirilmiş durumlar” ($r=0.15$, $p<0.00$) boyutlarıyla düşük ve pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların “kulübe üyelik süresi” değişkeni ile Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan Person Korelasyon analizi sonuçları Çizelge 4.16’da verilmiştir.

Çizelge 4.16. Kulübe üyelik süresi ve RASÇÖ alt boyutları arasındaki pearson korelasyon test sonuçları

	Kulübe üyelik süresi	Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	Daha kötü bir durumun önlenmesi	İyileştirilmiş durumlar
Kulübe üyelik süresi	1			
Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	0.07	1		
Daha kötü bir durumun önlenmesi	0.10**	0.65**	1	
İyileştirilmiş durumlar	0.09**	0.58**	0.76**	1

** $p < 0.01$

Çizelge 4.16. değerlendirildiğinde, “kulübe üyelik süresi ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları” arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre; kulübe üyelik süresi değişkeninin “daha kötü bir durumun önlenmesi” ($r=0.10$, $p<0.00$) ve “iyileştirilmiş durumlar” ($r=0.09$, $p<0.00$) boyutlarıyla düşük ve pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların “aktiviteye düzenli katılım süresi” değişkeni ile Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan Person Korelasyon analizi sonuçları Çizelge 4.17’de verilmiştir.

Çizelge 4.17. Aktiviteye düzenli katılım süresi ve RASÇÖ alt boyutları arasındaki pearson korelasyon test sonuçları

	Aktiviteye düzenli katılım süresi	Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	Daha kötü bir durumun önlenmesi	İyileştirilmiş durumlar
Aktiviteye düzenli katılım süresi	1			
Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	0.08*	1		
Daha kötü bir durumun önlenmesi	0.15**	0.65**	1	
İyileştirilmiş durumlar	0.13**	0.58**	0.76**	1

** $p < 0.01$

Çizelge 4.17. değerlendirildiğinde, “aktiviteye düzenli katılım ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları” arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; aktiviteye düzenli katılım değişkeninin “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” ($r=0.08$, $p<0.05$), “daha kötü bir durumun önlenmesi” ($r=0.15$, $p<0.00$) ve “iyileştirilmiş durumlar” ($r=0.13$, $p<0.00$) boyutlarıyla düşük ve pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların “aktiviteye haftalık katılım süresi” değişkeni ile Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan Person Korelasyon analizi sonuçları Çizelge 4.18’de verilmiştir.

Çizelge 4.18. Aktiviteye haftalık katılım süresi ve RASÇÖ alt boyutları arasındaki spearman korelasyon test sonuçları

	Aktiviteye haftalık katılım süresi	Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	Daha kötü bir durumun önlenmesi	İyileştirilmiş durumlar
Aktiviteye haftalık katılım süresi	1			
Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	-0.05	1		
Daha kötü bir durumun önlenmesi	0.03	0.57**	1	
İyileştirilmiş durumlar	0.03	0.44**	0.66**	1

** $p < 0.01$

Çizelge 4.18. değerlendirildiğinde, “aktiviteye haftalık katılım süresi ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları” arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; kulübe üyelik süresi değişkeninin “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” ($r=-0.05$, $p>0.05$), “daha kötü bir durumun önlenmesi” ($r=-0.03$, $p>0.05$) ve “iyileştirilmiş durumlar” ($r=0.03$, $p>0.05$) boyutlarıyla ilişkisinin olmadığı belirlenmiştir.

4.3. Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular

Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği boyutundan aldıkları puanların “cinsiyet” değişkenine göre yapılan t-test sonuçları Çizelge 4.19’da verilmiştir.

Çizelge 4.19. YDÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Yaşam Doyumu	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	Sd	t	p
	Kadın	312	5.49	0.90	784	-0.47	0.63
	Erkek	474	5.46	0.93			

* $p < 0.05$

Çizelge 4.19. değerlendirildiğinde “cinsiyet” değişkenine göre, katılımcıların YDÖ puanlarında anlamlı bir fark görülmemektedir [$t_{(784)} = -0.47$; $p > 0.05$].

Katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği boyutundan aldıkları puanların “yaş” değişkenine göre yapılan ANOVA test sonuçları Çizelge 4.20 ve Çizelge 4.21’de verilmiştir.

Çizelge 4.20. YDÖ puanlarının yaş değişkenine göre ANOVA test sonuçları

	n	Ort.	Ss
Yaşam Doyumu	30-39 yaş	381	5.38
	40-49 yaş	282	5.53
	50 yaş ve üzeri	123	5.63

Çizelge 4.20’de katılımcıların “yaş” değişkenine yönelik en yüksek ortalamanın 50 yaş ve üzeri grubunda, en düşük ise 30-39 yaş grubunda olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.21. YDÖ puanlarının yaş değişkenine göre ANOVA test sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	6.93	2	3.41	4.08	0.01**
	Gruplar İçi	664.6	783	0.84		

** $p < 0.01$

Çizelge 4.21. incelendiğinde “yaş” değişkenine bağlı olarak, YDÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık belirlenmiştir [$F_{(2-783)} = 4,08$, $p < 0.05$]. TUKEY testi sonuçlarına göre bu farklılık 30-39yaş ile 50yaş ve üzeri grupları arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalama değerler incelendiğinde 50yaş ve üzeri grubun daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği boyutundan aldıkları puanların “medeni hal” değişkenine göre yapılan t-test sonuçları Çizelge 4.22’de verilmiştir.

Çizelge 4.22. YDÖ puanlarının medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları

Yaşam Doyumu	Medeni durum	n	Ort.	Ss	Sd	t	p
	Evli	552	5.52	0.89	784	2.30	0.02*
	Bekar	234	5.36	0.97			

* $p < 0.05$

Çizelge 4.22. incelendiğinde “medeni durum” değişkenine göre, katılımcıların YDÖ puanlarında anlamlı bir fark olduğu [$t_{(784)}=2.30$; $p < 0.05$], ortalama değerler incelendiğinde oluşan farkın “evli” olan bireyler lehine olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği boyutundan aldıkları puanların “eğitim” değişkenine göre yapılan t-test sonuçları Çizelge 4.23’de verilmiştir.

Çizelge 4.23. YDÖ puanlarının eğitim değişkenine göre t-testi sonuçları

Yaşam Doyumu	Eğitim	n	Ort.	Ss	Sd	t	p
	Lise	126	5.19	1.00	784	-3.57	0.00**
	Üniversite	660	5.53	0.89			

** $p < 0.01$

Çizelge 4.23. incelendiğinde “eğitim” değişkenine göre, katılımcıların YDÖ puanlarında anlamlı bir fark görülmektedir [$t_{(784)}=-3.57$; $p < 0.05$] tespit edilmiştir. Ortalama değerler incelendiğinde oluşan farkın “üniversite” grubu lehine olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği boyutundan aldıkları puanların “aktiviteye katılım şekli” değişkenine göre yapılan t-test sonuçları Çizelge 4.24’de verilmiştir.

Çizelge 4.24. YDÖ puanlarının aktiviteye katılım şekli değişkenine göre t-testi sonuçları

Yaşam Doyumu	Aktiviteye katılım şekli	n	Ort.	Ss	Sd	t	P
	Grup	556	5.56	0.90	784	4.42	0.00**
	Bireysel	224	5.25	0.92			

** $p < 0.01$

Çizelge 4.24. incelendiğinde “aktiviteye katılım şekli” değişkenine göre, katılımcıların YDÖ puanlarında anlamlı bir fark görülmektedir [$t_{(784)}=4.42$; $p < 0.05$]. Ortalama değerler incelendiğinde oluşan farkın “grup” olarak aktiviteye katılanların lehine olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların “gelir”, “aktiviteye düzenli katılım süresi”, kulübe üyelik süresi” ve “aktiviteye haftalık katılım süresi” değişkenleri ile Yaşam Doyumu Ölçeği ilişkisini belirlenmek için yapılan Person Korelasyon analizinin sonuçları Çizelge 4.25’de verilmiştir.

Çizelge 4.25. Gelir, aktiviteye düzenli katılım süresi, kulübe üyelik süresi, aktiviteye haftalık katılım süresi ve YDÖ arasındaki korelasyon test sonuçları

	Gelir	Aktiviteye düzenli katılım süresi	Kulübe üyelik süresi	Aktiviteye haftalık katılım süresi
Yaşam Doyumu	0.22**	0.23**	0.22**	-0.10

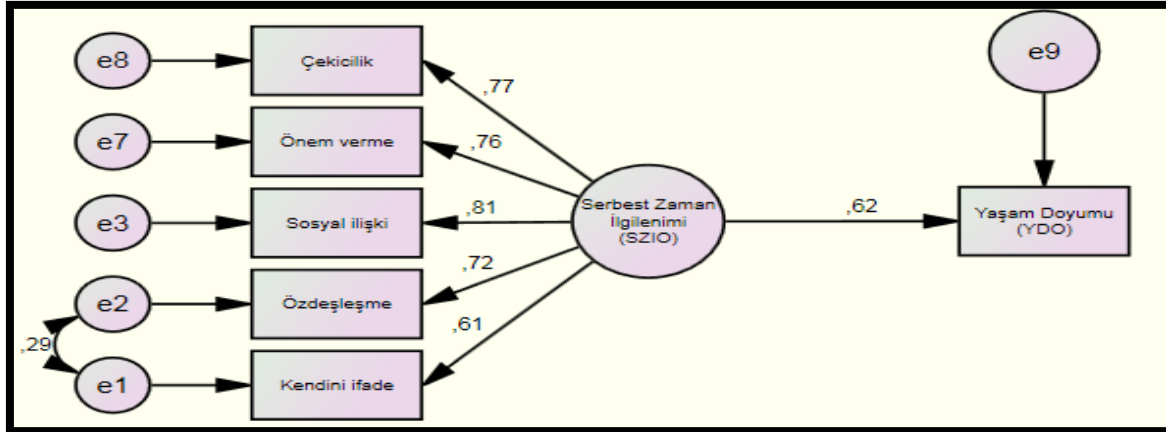
** $p < 0.01$

Çizelge 4.25. değerlendirildiğinde, “gelir”, “aktiviteye düzenli katılım süresi”, “kulübe üyelik süresi”, “aktiviteye haftalık katılım süresi” ve yaşam doyum arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analiz sonuçlarına göre; “gelir” ($r=0.22$, $p<0.00$), “aktiviteye düzenli katılım süresi” ($r=0.23$, $p<0.00$), “kulübe üyelik süresi” ($r=0.22$, $p<0.00$) değişkenleriyle düşük ve pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir.

4.4. Serbest Zaman İlgilenimi, Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumuna İlişkin Yapısal Model Bulguları

Aşağıda sırasıyla serbest zaman ilgilenimi, yaşam doyumunu üzerindeki etkisi, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının yaşam doyumunu üzerindeki etkisi, serbest zaman ilgileniminin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerindeki etkisi ve son olarak rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının aracılık etkisi test edilmiştir. Aracılık etkisinin araştırılmasında öncelikle dışsal gizel değişkenle içsel gizel değişken arasındaki ilişkinin anlamlılığı araştırılır. Daha sonra modele aracı değişken dahil edilerek dışsal ve içsel değişken arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığı test edilir. Eğer bu ilişki istatistiksel olarak anlamsız hale geliyorsa o zaman tam aracılık etkisinden, ancak ilişki katsayısı düşüyor ve anlamlılık düzeyi sürdürülüyorsa kısmi aracılık etkisinden söz edilebilir (Hayes, 2009; Yılmaz ve İlhan Dalbudak, 2018).

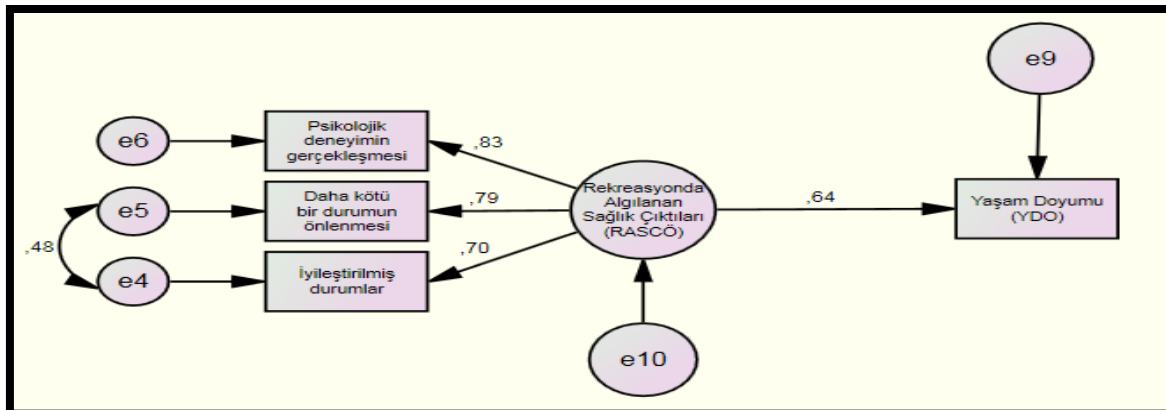
Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği arasındaki ilişki Şekil 4.1’de verilmiştir.



Şekil 4.1. SZİÖ ve YDÖ arasındaki ilişki (Model 1)

Şekil 4.1’de standardize edilmiş regresyon kat sayı değeri incelendiğinde, Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin Yaşam Doyumu Ölçeği ($\beta_{\text{SZİÖ-YDÖ}}=0.62$; $p<0.00$) üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Modifikasyon yapılmadan önce Modele 1’e ilişkin uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer almadığı ($\chi^2/\text{sd}= 9.19$; $\text{RMR}= 0.01$; $\text{SRMR}= 0.03$; $\text{CFI}= 0.96$; $\text{GFI}= 0.96$; $\text{NFI}= 0.95$; $\text{TLI}= 0.93$; $\text{RMSEA}= 0.10$) görülmüştür. Teorik olarak SZİÖ’nün özdeşleşme boyutu ile kendini ifade boyutu arasında yakın bir ilişki olması nedeniyle (Kyle ve diğerleri, 2007) iki alt boyutun hata terimleri arasında modifikasyona ihtiyaç duyulmuş ve analiz tekrarlanmıştır. İkinci analiz sonucu elde edilen modelin uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu (Çizelge 4.27) ve Hipotez 1’in kabul edildiğini tespit edilmiştir (Çizelge 4.30).

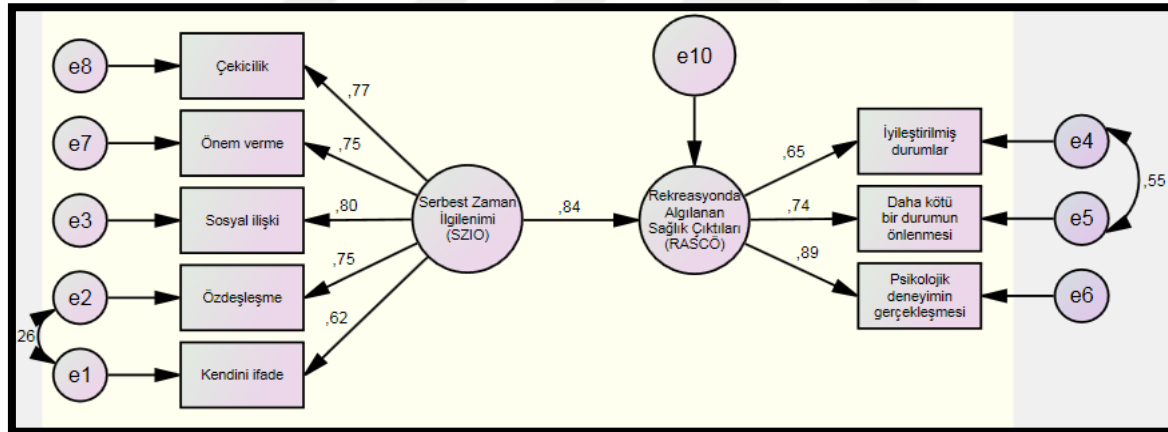
Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği arasındaki ilişki Şekil 4.2’de verilmiştir.



Şekil 4.2. ASÇÖ ve YDÖ arasındaki ilişki (Model 2)

Şekil 4.2’de standardize edilmiş regresyon kat sayı değeri incelendiğinde, Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Yaşam Doyumu Ölçeği ($\beta_{RAS\check{C}\ddot{O}-YD\ddot{O}}=0.64$; $p<0.00$) üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Modifikasyon yapılmadan önce Modele 2’nin uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde ($\chi^2/sd= 20.6$; $RMR= 0.03$; $SRMR= 0.03$; $CFI= 0.97$; $GFI= 0.97$; $NFI= 0.97$; $TLI= 0.91$; $RMSEA= 0.15$) yer almadığı görülmüştür. Teorik olarak RASÇÖ’nün daha kötü bir durumun önlenmesi boyutu ile iyileştirilmiş durumlar boyutu arasında yakın bir ilişki olması nedeniyle (Gomez ve diğerleri, 2016) iki alt boyutun hata terimleri arasında modifikasyona ihtiyaç duyulmuş ve analiz tekrarlanmıştır. İkinci analiz sonucu elde edilen modelin uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu (Çizelge 4.27) ve Hipotez 2’in kabul edildiğini tespit edilmiştir (Çizelge 4.30).

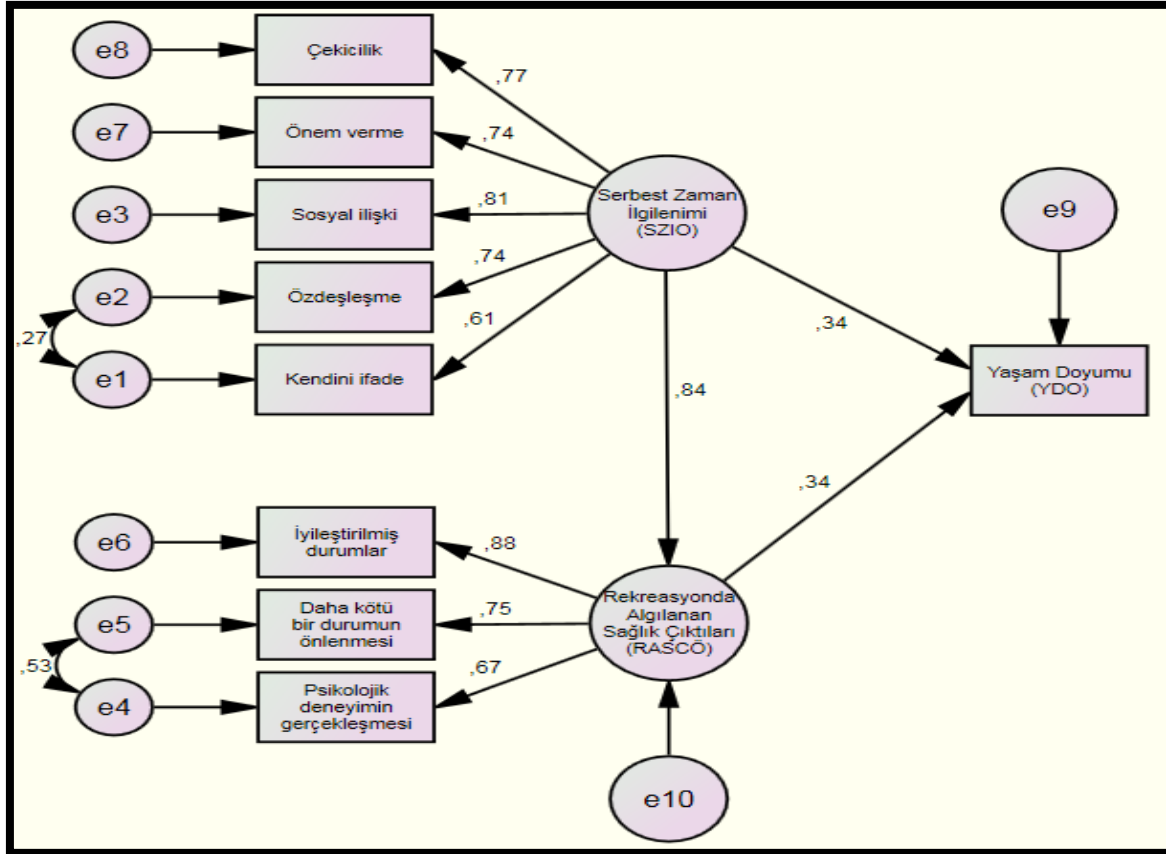
Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği arasındaki ilişki Şekil 4.3’de verilmiştir.



Şekil 4.3. SZİÖ ve RASÇÖ arasındaki ilişki (Model 3)

Şekil 4.3’de standardize edilmiş regresyon kat sayı değeri incelendiğinde, Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği ($\beta_{SZİ\ddot{O}-RAS\check{C}\ddot{O}}=0.84$; $p<0.00$) üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Modele 3’e ilişkin uyum değerleri Çizelge 4.27’de verilmiştir. Bu bulgu Hipotez 3’ün kabul edildiğini göstermektedir (Çizelge 4.30).

Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin Yaşam Doyum Ölçeği üzerindeki etkisinde Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin kısmi aracılık etkisi Şekil 4.4’de verilmiştir.



Şekil 4.4. SZİÖ'nün YDÖ üzerindeki etkisinde RASÇÖ'nün kısmi aracılık etkisi (Model 4)

Şekil 4.4'de standardize edilmiş regresyon kat sayı değerleri incelendiğinde, Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin modelde oluşturduğu etkinin 'kısmi aracılık etkisi' ($\beta_{SZİÖ-RASÇÖ-YDÖ} = 0.28$; $p < 0.00$) olduğu tespit edilmiştir. Modele 4'e ilişkin uyum değerleri Çizelge 4.27'da verilmiştir. Bu bulgu Hipotez 4'ün kabul edildiğini göstermektedir (Çizelge 4.30). Ayrıca oluşan aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığını test etmek için kullanılan sobel test sonucunda (Çizelge 4.26), Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin aracılık etkisin anlamlı olduğu ve modele dahil edilebileceği belirlenmiştir.

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin aracılık etkisine ilişkin Sobel testi Çizelge 4.26'da verilmiştir.

Çizelge 4.26. Sobel test sonucu

	Sobel Testi		
	Test İstatistiği	Standart hata	p-değeri
SZİÖ→RASÇÖ→YDÖ	8.45	0.01	0.00***

Not: Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ); Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ); Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ). *** $p < 0.001$

Çizelge 4.26. incelendiğinde, Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin aracılık etkisin anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Model 1, Model 2 ve Model 3'ün veri uyum değerleri Çizelge 4.27'da sırasıyla verilmiştir.

Çizelge 4.27. Modellerin veri uyum değerleri

	χ^2/sd (≤ 5)	RMR (≤ 0.08)	SRMR (≤ 0.08)	CFI (> 0.90)	GFI (> 0.90)	NFI (≥ 0.90)	TLI (≥ 0.90)	RMSEA (< 0.08)
Model 1	3.97	0.01	0.02	0.98	0.98	0.98	0.97	0.06
Model 2	1.30	0.00	0.00	1.00	0.99	0.99	0.99	0.02
Model 3	4.77	0.01	0.02	0.98	0.97	0.97	0.96	0.06
Model 4	4.26	0.01	0.02	0.98	0.97	0.97	0.96	0.06

Kaynak: (Hair ve diğerleri, 1998; Hooper ve diğerleri, 2008; Meydan ve Şeşen, 2015; Tabachnick ve Fidell, 2013)

Çizelge 4.27. incelendiğinde, elde edilen uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığını ve araştırma modelinin doğrulandığını göstermektedir.

Serbest zaman ilgilenimi, rekreasyon algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumunun yakınsak geçerliliğine ilişkin değerler Çizelge 28'de verilir.

Çizelge 4.28. Yakınsak geçerliğe ilişkin ölçeklerin CR ve AVE değerleri

Gizil Değişkenler	Yapı Güvenirliği (CR)	Ortalama Açıklanan Varyans (AVE)
SZİÖ	0.85	0.54
RASÇÖ	0.81	0.59
YDÖ	0.90	0.66

Çizelge 4.28. incelendiğinde, elde edilen değerlerin Fornell ve Lacker'e (1981) göre istatistiksel olarak kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı görülmektedir.

Serbest zaman ilgilenimi, rekreasyon algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu modeline ilişkin standardize edilmiş doğrudan, dolaylı ve toplam etki değerleri Çizelge 4.29'da, rekreasyon kat sayıları ise Çizelge 4.30'da verilmiştir.

Çizelge 4.29. Standardize edilmiş, doğrudan, dolaylı ve toplam etki değerler

	SZİÖ			RASÇÖ			YDÖ		
	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki
SZİÖ	-	-	-	0.84	-	0.84	0.33	0.28	0.62
RASÇÖ	0.84	-	0.84	-	-	-	0.34	-	0.34
YDÖ	0.34	0.28	0.62	0.34	-	0.34	-	-	-

Not: Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ); Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ); Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ).

Çizelge 4.30. Regresyon kat sayıları

	Parametreler	Stand. Edilmiş Regresyon Kat Sayıları	Hipotez Onayı
Doğrudan Etki	H ₁ = SZİÖ→YDÖ	0.34***	Kabul edildi
	H ₂ = RASÇÖ→YDÖ	0.34***	Kabul edildi
	H ₃ = SZİÖ→RASÇÖ	0.84***	Kabul edildi
Dolaylı Etki	H ₄ = SZİÖ→RASÇÖ→YDÖ	0.28***	Kabul edildi

Not: Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ); Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ); Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ). *** $p < 0.001$

Sonuç olarak elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, araştırma modeli kapsamında oluşturulan hipotezlerin doğrulandığı (Çizelge 4.30), kuramsal olarak SZİÖ, RASÇÖ ve YDÖ arasında bir ilişkiden bahsedilebileceği söylenebilir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümünde fiziksel aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman ilgilenim, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyum düzeylerine ilişkin verilerden elde edilen bulgular tartışılmıştır.

5.1. Serbest Zaman İlgilenimine İlişkin Bulguları Değerlendirme

Birey açısından cinsiyet kavramı yaşamın ilk yıllarından itibaren toplumsal bir kategori olarak anlam kazanmaya başlar. Zamanla kişinin dünyasında biyolojik cinsiyeti merkeze alan bir anlayışın, düşünüşün ya da yaşama tarzının inşa edildiği görülür (Cangöz, 2013). Oluşan bu durumun araştırmacılar tarafından toplumsal cinsiyet kavramıyla ifade edildiği bilinmektedir. Vatandaş (2007) kavramı, toplumların cinsiyet farklılığına göre insanlardan beklediği yaşam şekli ve onlara biçtiği sosyal bir konum olarak tanımlamaktadır. Özellikle kişilerin çeşitli konulara yönelik davranışlarını tayin etmede oldukça etkili olduğu düşünülen toplumsal cinsiyetin (Ersoy, 2009) serbest zaman aktivite tercihlerinde de etkili olabileceği savunulmaktadır (Wearing, 1998).

Bazı fiziksel aktivitelerin hem erkeksi çağrışım yaratması hem de bu konudaki toplumsal tutumlar nedeniyle, daha çok erkekler tarafından tercih edildiği ve bir süre sonra yaşam alanlarının merkezinde vazgeçilmez bir yer aldığı düşünülmektedir. Aynı şekilde Metheny (1967) de erkeklerin başta güç kullanma olmak üzere çeşitli durumlardan dolayı kadınlara göre daha sık oranda çeşitli fiziksel aktivitelere katılma arzusunu erkeksiliğe bağlamaktadır. Colley ve diğerleri (1987) ise Kuzey Amerika'da Amerikan futbolu, buz hokeyi ve boks gibi aktivitelerin “erkeksi” kabul edilirken; dans, jimnastik ve buz pateninin kadınlık imgesiyle uyduğu için “kadınsı” olarak görülmeye devam ettiğini ifade etmiştir. Ayrıca erkeklerin toplumsal cinsiyet algısı nedeniyle erkeksiliği daha güçlü, kaslı bir bedene sahip olmakla ilişkilendirdikleri ve bu tür aktiviteleri yaşamlarının merkezinde önemli bir yere koydukları söylenebilir (Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı, 2004). Bu araştırma bulguları Çizelge 4.1'deki cinsiyet değişkeninin ilgilenim düzeyindeki temel etkisinin olmamasının ancak alt boyut düzeyinde sadece “önem verme” boyutunda anlamlı olarak farklılaşmasının, bu farkınsa erkek katılımcıların lehine olma nedenlerinin toplumsal cinsiyetten kaynaklandığını doğrular niteliktedir.

Bireyler yaşamlarının belirli dönemlerinde benzer aktivitelere farklı sebeplerle katılım eğilimi gösterebilmektedir. Bu eğilimin genellikle yaş düzeyindeki değişimle birlikte değişen katılım amaçlarından ve bu amaçları gerçekleştirmek için sarf edilen çabadan kaynaklanabileceğine ilişkin araştırmacılar tarafından çeşitli görüşler sunulmaktadır (Hastings ve diğerleri, 1995). İlgilenim alanyazında da yaş değişkeninin kişilerin katılım amaçlarıyla, ilgilenim düzeyi üzerinde önemli etkilerinin olduğuna ilişkin değerlendirmeler bulunmaktadır (Havitz ve diğerleri, 2013; Schuett, 1993). Örneğin genç yaş grubundaki kişilerin genellikle “eğlence, yeni beceriler öğrenme, heyecan” gibi beklentilerle; ileri yaş ve üzeri bireylerinse bazı durumlarda sağlıklı yaşlanma arzusuyla (Barber ve diğerleri, 1999; Dionigi ve diğerleri, 2011), bazı durumlarda ise yaşın ilerlemesiyle birlikte ortaya çıkabilecek “yalnızlık” duygusundan (Prieto-Flores ve diğerleri, 2011) kurtulmak için fiziksel aktivitelere ilgilenim gösterebilmektedir (Broughton ve diğerleri, 2017; Toepoel, 2012). Bu araştırmada da yaş değişkeninin ilgilenim düzeyi üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve bu anlamlı etkinin 50 yaş ve üzeri bireylerin lehine olduğu (Çizelge 4.2) dikkate alındığında, yaş değişkeninin bireylerin serbest zamanlarında aktivitelere gösterdikleri ilgilenim düzeyinde, katılım nedenlerine de bağlı olarak farklılık yaratabileceğini göstermektedir.

Eğlenmek için aile veya arkadaşlarla birlikte grup olarak bir şeyler yapmanın oldukça önemli olduğu düşünülmektedir (Warr, 2005). Özellikle çeşitli mekanlar da rekreasyonel fiziksel aktivitelere birlikte katılımın bireylere çeşitli yönlerden fayda sunduğu, dolayısıyla bu durumun bireyleri aktivitelere karşı motive ettiği ve ilgi düzeylerini artırdığı savunulmaktadır (Valeri ve diğerleri, 2013). Serbest zaman alanyazında, aktivitelere grup olarak katılımın genellikle aile ya da arkadaş çevresiyle ilişkilendirilerek incelendiği görülmektedir (Allen ve Donnelly, 1985). Özellikle ebeveynlerin çocuklarının duygusal ve fiziksel bakımında aktif biçimde sürekli gelişmesini arzuladıkları için bu tür aktiviteleri bedensel ve zihinsel gelişimin önemli bir parçası olarak gördüğü ve bu sebeple çocuklarıyla birlikte aktivitelere katılarak onların bu kazanımları elde etmesi için serbest zaman diliminde birlikte olmayı istedikleri belirlenmiştir (Buswell ve diğerleri, 2012). Yoesting ve Christensen (1978) ilerleyen yaşlarda kişiler tarafından tercih edilen aktivite türlerinin aslında çocukluktan kazanılan bir davranış alışkanlığı olduğunu özellikle ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte bu tür aktivitelere katılarak onların gelişimlerine olumlu yönde katkı sunduklarını belirtmiştir. Bunun yanı sıra, aile üyeleriyle bu tür aktivitelerde

birlikte olmanın güçlü aile bağları oluşturmada etkili olabileceği de düşünülmektedir (Marsiglio, 1991; Pettee ve diğerleri, 2006).

Kişilerin sadece ailesiyle değil aynı zamanda arkadaşlarıyla ya da yalnız başına da serbest zaman aktivitelerini katılabilirler. Van Ingen ve Van Eijck (2009) serbest zaman aktivitelerini aile dışında arkadaşlarıyla birlikte aktivitelere katılım gerçekleştiren bireylerin, yalnız başına gerçekleştirenlere göre sosyal yönden daha avantajlı olduğu belirtmiştir. Özellikle kulüp aracılığıyla aktivitelere katılan bireylerin kulüp dışı aktivitelere katılanlara göre sosyal sermaye etkisiyle aktiviteye yalnız katılsalar dahi bir süre içerisinde arkadaş edinebileceği ve sosyal ilişkiler geliştirebileceği savunulmaktadır. Son olarak alanyazında, çeşitli amaç ve beklentilerle grup olarak bu tür aktivitelere katılanların, yalnız katılanlara göre ilgi düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, Çizelge 4.5'deki aktiviteye katılım şekli değişkenin ilgilenim düzeyindeki temel etkisinin anlamlılığını ve bu anlamlı etkinin grup olarak aktiviteye katılanların lehine olmasını açıklar niteliktedir.

Gelir düzeyinin insanların satın alma davranışları üzerinde farklı etkiler yaratabileceği bilinmektedir (Zhao ve diğerleri, 2014). Özellikle zorunlu ihtiyaçları dışından kalan serbest zaman aktivitelerinin tesise ulaşım ve yan ürünlere sahip olma gibi ek masraflar içeriyor olması nedeniyle satın alma gücüyle daha da ilişkili hale gelmekte (Higgins ve Rickert, 2005) ve karmaşıkmaktadır. Serbest zaman aktivitelerine gösterilen ilgilenim açısından olumsuzluk yaratan bu karmaşık durum hakkında alanyazında birçok araştırmaya rastlamak mümkündür (Jakson, 1988; Zuzanek, 1978). Ancak bu çalışmanın örneklem grubu için söz konusu olmasa da Jakson (1988) düşük gelir düzeyine sahip bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarını kolaylaştırabileceğini düşündüğü bir görüş öne sürmektedir. Jakson bu görüşünde düşük gelir düzeyine sahip bireylerin bu tür aktivitelere katılımlarında karşılaştıkları en büyük engelin doğrudan gelir düzeyi ile bağdaştırılmak yerine, bu bireyler için kamu kurumları tarafından sunulan bu tür hizmetlerin tanıtılarak katılım engelinin ortadan kaldırılabilceğini savunmaktadır. Dolayısıyla gelir düzeyinin serbest zaman aktivitelerini ilgi göstermede etkili olabileceği düşünülse de temel nedenlerinin bilgi yetersizliği gibi farklı faktörlerden de kaynaklanacağı göz ardı edilmemesi gerektiği söylenebilir.

Bu araştırma kapsamında katılımcıların gelir düzeyi ile serbest zaman ilgilenim düzeyleri arasında pozitif yönde düşük bir ilişki tespit edilmiştir (Çizelge 4.7). Bu durum bireylerin satın alma gücünün serbest zaman aktivite hizmetlerinde de belirgin olduğu şeklinde yorumlanabilir. İlgili alanyazında konuya ilişkin yapılan araştırmaların bu durumu destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Günümüzde kar amacı gütmeyen rekreasyonel hizmet sağlayan kurumların olmasına karşın, pek çok kişi kar amacı güden özel işletmelere gönüllü bir biçimde üyelik parası ödemekte ve düzenli bir biçimde bu aktivitelerde yer almayı arzulamaktadır (Kyle ve diğerleri, 2004). Kuentzel ve McDonald (1992) bu durumu kişilerin serbest zaman aktivitelerine yönelik oluşturdıkları psikolojik bağlılık duygusuyla ilişkili olduğunu savunmaktadır. Psikolojik bağlılığın oluşmasında, yer-mekan, hizmet, marka vb. faktörlerin bireyler üzerinde etkili olduğu (Kyle ve diğerleri, 2004), fakat farklı bir aktiviteye katılım söz konusu olduğunda kişilerin değişime direnç gösterdiği gözlemlenmektedir (McIntyre ve Pigram, 1992). Iwasaki ve Havitz (1998) bu direncin bireylerin ürün ya da hizmete karşı oluşturduğu sadakat duygusuyla ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla bir kulübe üye olarak rekreasyonel hizmet alan kişilerin sadakat duygusunun aktivitelere duyulan ilgi düzeyiyle pozitif yönde ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Dick ve Basu, 1994).

Bu çalışmada da kulübe üyelik süresi ile serbest zaman aktivitesine olan ilgilenim arasında pozitif yönde düşük bir ilişkinin belirlenmesi (Çizelge 4.7), aktiviteye karşı yüksek davranışsal ilgilenime sahip bireylerde, aktivitelere düzenli katılımın bir göstergesi olan üyelik süresini etkilediği şeklinde yorumlanabilir. Alanyazında bu ilişkiler her ne kadar daha çok müşteri sadakati ve psikolojik bağlılık kavramıyla ele alınsa (Iwasaki ve Havitz, 1998; Kuentzel ve McDonald, 1992) bu çalışmanın bulgularının da üyelik süresi- ilgilenim ilişkisini ortaya koyması mevcut düşünceleri destekler niteliktedir.

Serbest zaman aktivitelerine düzenli katılım söz konusu olduğunda, bu durumun daha çok katılım sıklığı, katılım süresi, katılım yoğunluğu gibi değişkenlerle bağlantılı olduğu görülmektedir (Havitz ve diğerleri, 2013; Hawkins ve Freeman, 1993). Bireylerin aktivitelere yönelik ilgilenimin seviyesini belirlemede de araştırmacılar tarafından bu değişkenleri bir ölçüt olarak da kullanıldığı bilinmektedir (Wiley ve diğerleri, 2000). Ancak, ilgili alanyazında bu tür araştırma bulguların daha çok sürekli ilgilenim ve

davranışsal ilgilenim kavramıyla bağdaştırılarak açıklanmaya çalışıldığı da belirlenmektedir (Lu ve Schuett, 2014). Kyle (2001) her rekreasyonel aktivite türünün kendine has özelliklere sahip olduğunu ve aktivitede geçirilen zaman aralığının aktivite türüne göre değişebileceğini ortaya koymaktadır. Örneğin koşu egzersizi planlamak golf gezisini planlamaktan daha kolaydır. Aslında, koşucuların ilgili katılımcılar olarak kabul edilebilmesi için yıllık olarak golfçülerden daha yüksek oranlarda bu aktiviteye ilgilenim göstermek zorundadır. Bu sebeple aktiviteye düzenli katılımın aktivite türü ve aktivitenin özelliğiyle birlikte değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir. Teixeira ve diğerleri (2012) aktivitelere düzenli katılımı etkileyen faktörlerin başında aktiviteden keyif almanın geldiğini belirtmiştir. Eğer kişi kilo vermek veya daha çekici görünmek gibi nedenlerle fiziksel aktivite programlarına katıldığını belirtiyorsa, aktivite için oluşan ilgi düzeyinin aktiviteden keyif almadığı sürece geçici olacağı ifade edilmektedir. Bu sebeple dışsal motivasyondan daha çok içsel motivasyonla yapılan aktivitelerin ilgi düzeyinin kalıcı olacağı savunulabilir.

Dawson ve diğerleri (2011) ilgilenim süresinin yıl olarak artmasıyla birlikte bireylerin aktiviteye ilişkin tecrübelerinin artacağını, bunun da aktiviteden elde edilen zevki dolaylı da olsa artıracığını, bu nedenle de uzun süreli bir aktiviteye ilgilenim gösteren bireylerin yeni başlayanlara göre ilgilenim düzeylerinin bir şekilde artıracığını savunmaktadır. Pritchard (1992) ise bazı aktiviteler için sadakati belirlemede satın alma oranının en uygun belirleyici özellik olduğunu, ancak bazı aktiviteler için bu durumun katılım sıklığı ile değerlendirmenin daha uygun olacağını belirtmiştir. Örneğin çadır aktivitesine katılan bireylerin sadık bir katılımcı olabilmesi ve kamp alanındaki yerini kaybetmemek için yıllık düzenli bir biçimde çadır alanı için ücret ödemesi gerekirken, yürüyüş aktivitesine katılanların düzenli katılım göstermesinin onları bu aktivite için sadık bir katılımcı olarak tanımlamada yeterli olmaktadır (Kyle, 2001). Sonuç olarak katıldığı aktiviteye bağlı olan kişilerin davranışsal ilgilenim düzeylerinin de yüksek olduğu ve bu tür aktivitelere düzenli bir şekilde katılım gerçekleştirmeyi planladıkları görülmektedir. Araştırma bulgularından olan bireylerin aktivitelere düzenli katılım süresi ile serbest zaman ilgilenim düzeyleri arasında pozitif yönde düşük bir ilişkinin (Çizelge 4.8) alanyazında daha çok aktivite türü ve özelliğinden oldukça etkilenmesiyle açıklandığı görülmektedir. Konuya ilişkin yapılan araştırmalar araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

5.2. Rekreatasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin Bulguları Değerlendirme

Yaş düzeyindeki artışla birlikte birçok konuda olduğu gibi sağlık gereksiniminde de farklılıklar görülebilmektedir (Crystal ve Sambamoorthi, 1998). Yaşın artmasıyla nelerin değiştiği ve özellikle sağlık düzeyinde ne yönde farklılıkların olduğu pek çok araştırmacının tarafından incelenmektedir (Cohen, 1996). Bu incelemeler sonucunda özellikle sağlıklı bir yaşlanma için çeşitli öneriler üzerinde durulduğu bilinmektedir (Baker ve diğerleri, 2000). Benzer şekilde serbest zaman alanyazında da konuya ilişkin yapılan araştırmaların da sağlıklı ya da başarılı yaşlanma, stresle başa çıkma, yalnızlıktan kurtulma gibi kavramlar üzerinden yürütülmektedir (Flanagan, 1978).

Genel yaşam içerisinde iş, kentsel yaşam vb. faktörlerin etkisiyle kişilerin yüksek düzeyde strese maruz kaldığı ve sonuçta genel sağlık düzeylerinin olumsuz yönde etkilendiği ifade edilmektedir. Bu süreçte oluşan sağlık üzerindeki olumsuz etkilerin serbest zaman aktivitelerine katılımı hafiflediği ve kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir (Iwasaki, 2003; Patry ve diğerleri, 2007). Örneğin Ivancevich ve diğerleri (1990) iş ile ilgili oluşan stresin olumsuz etkilerinden çalışanları korunmak için serbest zaman aktivitelerinin iş yerinde çeşitli programlara dahil edilerek bir araç olarak kullanmaya başladığı, böylece kişilerin psikolojik sağlıkları başta olmak üzere genel sağlık düzeylerinin korunmasının da amaçlandığını belirtmektedir. Stodolska ve diğerleri (2011) ise bireylerin kentsel yaşamdan kaynaklı oluşan stresten kaçmak için bir serbest zaman aktivitesi olarak parkta yürüyüş yapmasının bile stres düzeylerini azaltarak psikolojik rahatlatma hissi oluşturabileceğini ifade etmektedir. Dolayısıyla günlük yaşamın stresine maruz kalan kesimin daha çok yetişkin yaş grupları olduğu düşünüldüğünde bu tür aktivitelerden duyulan psikolojik yönden sağlık düzeyinin yüksek olması beklenen bir sonuçtur (Patterson ve Carpenter, 1994). Ancak yetişkinlerin yaşamlarında daha az stresli olsa dahi, bu durum biyolojik yaşlanmanın olumsuz sağlık etkilerini ortadan tamamen kaldırmaz. Bu sebeple yetişkin yaş grupları için özellikle fiziksel rekreasyonel aktivitelere doğrudan katılımın önemli olduğu söylenebilir (Zuzanek ve diğerleri, 1998).

Bunun yanı sıra, serbest zaman aktivitelerin özellikle 50 yaş ve üzeri gruplar tarafından tercih edilmesinin yalnızlık hissinden kurtulup daha sosyal bireyler haline gelmede bir araç olarak kullanıldığı da görülmektedir (Patterson ve Carpenter, 1994). Orsega-Smith ve diğerleri (2004) 50 yaş ve üzerinde olan yetişkinlerle yaptığı çalışmada, parkta geçirilen zamanın fizyolojik ve psikolojik faydalarla doğrudan ilişkili olduğu, ayrıca kişilerin burada

geçirdikleri zamanda arkadaşlık ilişkilerini geliştirerek sosyalleşmesine de fırsat sağladığını tespit etmiştir. Dolayısıyla bu tür aktivitelere katılım ile kişilerin dolaylı bir biçimde sosyal yönden de birtakım faydalar elde edeceği söylenebilir (Subiza-Perez ve diğerleri, 2019). Ayrıca Paffenbarger ve diğerleri (1991) hareketsiz bir yaşam tarzının koroner kalp hastalığı, felç ya da ani kalp ölümü gibi hastalıklara neden olduğu; düşük kan basıncı ve kalp atım hızı oluşturmaları nedeniyle aktif bir fiziksel aktiviteye katılım alışkanlığının ise kişilere beden sağlığı ve kaliteli yaşam sunduğunu ifade etmektedir. Bu tür sebeplerden dolayı bireylerin fiziksel aktivitelere katılım isteğinin arttığına yönelik birçok bulgu mevcuttur (Kolt ve diğerleri, 2004; Tuso, 2015). Bu durumun fiziksel sağlığı sürdürmek ya da hasta olmamak için formda kalmak vb. anlamlara gelen “daha kötü bir durumun önlenmesi” boyutunda oluşan anlamlı farklılığı da (Çizelge 4.11) açıklar nitelikte olduğu söylenebilir. Nitekim yukarıdaki araştırmaların, Çizelge 4.11’deki yaş değişkeninin algılanan sağlık çıktıları üzerinde temel etkisinin anlamlı olmamasına karşın, alt boyut düzeyinde “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” ve “daha kötü bir durumun önlenmesi” boyutlarında anlamlı olarak farklılaştığı, bu farkın ise 50 yaş ve üzeri katılımcı grubunun lehine olduğu bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Kişilerin yaşamın kalitesini belirlemede eğitim düzeyinin oldukça etkili olduğu bilinmektedir. Özellikle eğitim düzeyi düşük olan kişilerin, yüksek olanlara göre genel yaşam alanlarında birçok konuda olduğu gibi serbest zaman aktivitelerine katılımda da birtakım kısıtlayıcı faktörlerle karşılaştıkları savunulmaktadır (Alexandris ve Carroll, 1997; Chick ve diğerleri, 2015). Eğitim değişkeninin bireylerin gelir düzeyi üzerinde de etkili olduğu düşünüldüğünde, eğitim düzeyi düşük olan birinin gelir düzeyinin de düşük olabileceğini bu durumun ise aktivite tercihinde kısıtlı davranması ya da hiç katılamama gibi sonuçlar oluşturabilmektedir (Shores ve Scott, 2007). Bu sebeple, serbest zaman aktivitelerine katılamayan bireylerin aktivite çıktılarından birisi olan sağlıktan yeteri kadar yararlanamayacağı, sonuç olarak da genel sağlık düzeylerinin katılanlara daha düşük olabileceği söylenebilir. Dolayısıyla aktivite tercihi ve katılım konusunda eğitim düzeyinin belirleyici olması (Bynum ve diğerleri, 1978), bu sebeple de eğitilmiş kişilerin aktivite katılım sonucu genel sağlık düzeyleri daha yüksek olabilecektir (Hu ve diğerleri, 2007). Bu durum Çizelge 4.13’deki eğitim değişkeninin algılanan sağlık çıktıları üzerinde temel etkisini ve tüm alt boyutlarda oluşan farkın üniversite grubu katılımcıların lehine olmasını (Çizelge 4.13) açıklar niteliktedir.

Aile üyeleri ya da arkadaş gruplarıyla çeşitli serbest zaman aktivitelerine katılımın kişilerin genel sağlık düzeylerini farklı bir biçimde etkilendiği düşünülebilir (Bammel ve Burrus-Bammel, 1996). Bu tür aktivitelerde birlikte sosyalleşmenin aile bağlarının iyileştirilmesinde, sosyal ilişki ve becerilerin geliştirilmesinde, sosyal ve kültürel kimlik kazandırmada kişilere çeşitli faydalar sağlamaktadır (Bright, 2000). Örneğin Kim ve Iwasaki (2016) Kanada'ya göçen Koreli göçmenler üzerinde yaptığı çalışmada, serbest zaman aktivitelerinin kültürleşme üzerindeki rolünü incelenmiştir. Arkadaşlık, olumlu ruh hali ve kişisel gelişim gibi anlamlarla serbest zaman aktivitelerine birlikte katılım sağlayan göçmenlerin psikolojik yönden gelişim gösterdiği tespit edilmiştir. Neticede, serbest zaman aktivitelerine grup olarak katılmanın sosyal etkileşim düzeyine faydalar sağladığı, bu durumun da kişilerin psikolojik (iyi oluş) düzeyini olumlu yönde etkilemektedir (Freudenberg ve Arlinghaus, 2009). Bunun yanı sıra sağlık ve zindelik kulüplerine yalnız başına katılan kişiler oradaki sosyal sermayenin etkisiyle arkadaşlık ilişkilerini geliştirebilecekleri ve sonuçta fiziksel sağlık beklentilerinin yanında sosyal yönden de fayda sağlayabilecekleri söylenebilir. Bu durumun psikolojik başta olmak üzere bireylerin genel sağlık düzeyine etki yapacağı şeklinde yorumlanabilir. Bu araştırma bulgularının, çalışmada elde edilen aktiviteye katılım şeklinin RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı ancak alt boyut düzeyinde sadece “daha kötü bir durumun önlenmesi” boyutunda anlamlı olarak farklılaştığı bulgusuyla (Çizelge 4.14) örtüşmediği görülmektedir. Alanyazında daha çok grup olarak aktivitelere katılımın kişilere sosyal ve psikolojik yönden sağlık düzeyine olumlu katkı sağladığına yönelik bulgular mevcuttur (Buchanan, 1985).

Herhangi bir ürün ya da hizmetin tercihinde kaliteli olması bireylerin beklentileri arasındadır (Kueh ve Voon, 2007). Öznel bir değerlendirme olarak görülen bu durum kişilerin satın alma davranışını oldukça etkilediği düşünülmektedir. Ürün/hizmetin kalite beklentisini başta gelir durumu olmak üzere çeşitli faktörlere göre kişiden kişiye değişebileceği, bu sebeple de ürün/hizmetten duyulan faydanın öznel bir yorum olarak görülmesi gerektiği belirtilmektedir (Zaichkowsky, 1985). Dolayısıyla, günümüzde ürün/hizmet olarak da değerlendirilebilen serbest zaman aktivitelerine (Odabaşı ve Barış, 2002) bireylerin sahip olurken bireylerin bu tür bir satın alma davranışın gösterdiği ve bu davranışın gelir düzeyinden oldukça etkilendiği savunulmaktadır (Higgins ve Rickert, 2005). Özellikle gelir düzeyi yüksek olanların bu tür hizmetlerde kaliteli olanı tercih ederek beklentilerine daha kolay ulaşabildikleri ve bu durumunda aktivitelere sürekli

katılım istediği oluşturduğu görülmektedir (Ahmed ve diğerleri, 2016). Dolayısıyla, çeşitli faydalar elde etmek amacıyla satın alınan bu tür aktivitelerin kişilerin genel sağlık düzeylerine de doğrudan etki yapacağı da ifade edilmektedir (Caldwell, 2005). Bu durum, gelir değişkeni ve aktivitelerden algılanan sağlık düzeyi arasındaki pozitif ve düşük yöndeki ilişki olan bulguyu (Çizelge 4.15) destekler niteliktedir.

Günümüzde bireylerin birtakım ihtiyaçlarını çeşitli kulüplere üye olarak gidermeye çalıştıkları bilinmektedir (Maeda, 1975). Özellikle serbest zamanları verimli bir biçimde değerlendirme söz konusu olduğunda, sağlık ve zindelik kulüplerinin fiziksel aktivitelere katılım gerçekleştirmede bilinçli bir eğitmenden destek almak isteyen (Lloyd ve O'Brien, 2016), çeşitli ekipmanlara ihtiyaç duyan (Bloch ve diğerleri, 1989) ya da vücudunun hareket ihtiyacını karşılamak ve sağlıklı bir yaşam biçimini sürekli kılmak için iklimsel şartlardan etkilenmeden düzenli bir şekilde aktivitelere katılmak isteyen (Crompton, 2016) kişilere bu konuda çeşitli faydalar sağladığı söylenebilir. Bu durum bireylerin sağlık ve zindelik kulüplerine üye olma ve üyeliği devam ettirme isteklerinin ihtiyaçlarının karşılanmasıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivitelerin kişilere kazandırdığı sağlık etkilerin belirli zaman içerisinde gerçekleştiği düşünüldüğünde, bu tür faydaların kalıcı olmasını arzulayan katılımcıların (Higgins ve Rickert, 2005) kulüp üyelik sürelerini uzatarak aktivitelere düzenli katılım gerçekleştirme niyetinde de oldukları ifade edilebilir. Dolayısıyla, işletmeler tarafından insanlara pazarlanan rekreasyonel aktivitelerin kişilere sağlık beklentisi dahil olmak üzere çeşitli yöndeki ihtiyaçlarının karşılanabileceği (Kaczynski, 2008) bilgisiyle araştırmada elde edilen kulübe üyelik süresiyle aktiviteden algılanan sağlık çıktıları arasındaki pozitif ve düşük yöndeki ilişkinin (Çizelge 4.16) de açıklanabileceği söylenebilir.

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine düzenli bir şekilde katılım gerçekleştirmesi aktivite öncesi beklenen faydaların karşılanmasıyla yakından ilişkilidir (Nadirova, 2000). Özellikle aktivitelere tekrar katılım niyetinin oluşturduğu bilinen sağlık beklentisinin bireyleri bu tür aktivitelere motive etmede oldukça önemli olduğu savunulmaktadır (Wold ve Kannas, 1993). Söz konusu rekreasyonel fiziksel aktivitelere düzenli katılımın, kronik hastalık gelişme riskini düşürerek, kardiyovasküler hastalıklardan kaynaklanan ölümleri azaltarak, stres düzeylerini ve depresyon riskini azaltarak (Ashe ve diğerleri, 2009; Bassuk ve Manson, 2005; Buchman ve diğerleri, 2007; Ku ve diğerleri, 2009) hemen hemen tüm yaş grubundaki kişilerin genel sağlık düzeyini koruduğu belirtilmektedir. Özellikle

fizyolojik yönden sağlıklı olma arzusuyla yapılan düzenli aktivitelerin bir süre sonra kişisel hedefler arasında benimsendiği (Ito ve diğerleri, 2018) ve elde edilen sağlık çıktısının sürdürülmesinin planlandığı söylenebilir. Ancak farklı ilgilenim düzeylerine sahip kişilerin aktiviteden elde edecekleri fayda düzeylerinin de farklı olacağı, özellikle ilgilenim düzeyi yüksek olanların bu aktivitelerden elde ettikleri fayda türlerinin bile etkileneceğini düşünülmektedir (Huang ve diğerleri, 2014). İlgili alanyazında aktivitelere duyulan ilginin süresiyle açıklanan (Kyle ve Chick, 2004; Peter ve Olson, 1987) bu durumun, aktiviteye düzenli katılım süresi değişkeni ile aktiviteden algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişki bulgusunu (Çizelge 4.17) açıklar nitelikte olduğu ifade edilebilir.

5.3. Yaşam Doyumuna İlişkin Bulguları Değerlendirme

Kişilerin yaşam doyumunu etkileyen temel faktörlerden birisi olarak kabul edilen (Bishop ve diğerlerine, 1999), özellikle de fizyolojik, psikolojik, sosyal yönden yarar sağlayarak yaşlı bireyler başta olmak üzere hemen hemen tüm yaş grubunun yaşamını olumlu yönde katkı yaptığı düşünülen serbest zaman aktivitesinin yaşam doyumunu belirlemede önemli olduğu bilinmektedir (Dattilo ve diğerleri, 2015). Yaşta artışla birlikte kişilerin gerek biyolojik gerekse sosyal yaşamlarında değişimler meydana geldiği belirtilmektedir. Örneğin belirli bir yaşa gelmiş olan bireylerin emekli olma gibi sebeplerle yaşamlarında birtakım farklılıkların yaşandığı, bunun sonucunda da sosyal çevresinde azalma ve kendilerini yalnız hissetme duyusunun olduğu (Broughton ve diğerleri, 2017; Toepoel, 2012), yaşlanmanın etkisiyle vücut hareket yeteneklerinde kısıtlamaların da meydana geldiği belirlenmiştir (Koo ve diğerleri, 2016). Dolayısıyla özellikle yaşlı bireylerin vücutlarındaki bu bozulma ve yaşamlarındaki sosyalleşmenin azalması sebepleriyle başarılı yaşlanma arzusuyla çeşitli fiziksel aktivitelere katılmak istedikleri ve bu yöndeki ihtiyaçlarını gidererek genel yaşam doyum düzeylerini artırma arzusu içinde oldukları söylenebilir (Deneau ve diğerleri, 2019).

Bunun yanı sıra, yaşamdan duyulan memnuniyetin öznel bir değerlendirme olması nedeniyle (Baerentzen, 2018), farklı yaş gruplarındaki bireylerin yaşam doyum düzeylerinin açıklamada birbirinden oldukça farklı ifadeler kullandıkları görülmektedir. Bu sebeple yoğun iş temposu, ailevi problemler vb. durumların sonucu oluşan psikolojik baskılar nedeniyle çalışmakta olan bireyler (ör. 30 yaş) serbest zaman aktivitelerine düzenli katılsa bile günlük yaşamda karşılaşılan problemlerin genel yaşam doyumunu

düşürebileceği düşünülmektedir (Alashev ve Bykov, 2002). Fiske ve diğerleri (2009) yaş düzeyleri arasındaki yaşam doyumunu değerlendirmede oluşan bu farkı, yaşlı insanların gençlere ve orta yaşlılara göre günlük hayatta daha az psikolojik sıkıntı yaşamaları, ayrıca stres ve endişenin yaşla azalmasıyla açıklamaktadır. Perodeau ve Cappeliez (2007) ise oluşan bu durumun yaşlı kişilerin stres ve endişe yaşasa dahi oluşan hüznü duygusuyla gençlere göre daha rahat başa çıkabilme ve daha kolay kabullenmeden kaynaklandığını belirtmiştir. Dolayısıyla, yaşlıların günlük yaşamın oluşturduğu zorlukları gençlere göre karşılamada daha başarılı olduklarını ve bu durumun genel yaşam doyum düzeylerini olumlu yönde etkilediği savunulabilir (Lazarus, 1999; Lazarus ve Folkman, 1984). Araştırmada, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve oluşan bu farklılığın 50yaş ve üstü grubun lehine olduğu bulgusunun (Çizelge 4.20) ilgili alanyazındaki konuya ilişkin yapılan çalışmalarla da desteklendiği söylenebilir (Heo ve diğerleri, 2013; Riddick, 1985).

Evlilik ve aile hayatının insanların genel yaşamlarında oluşturduğu olumlu katkıların yaşamdan duyulan doyumunu etkilediği düşünülmektedir (Pollmann-Schult, 2014). Özellikle aile fertlerinin birlikte sosyalleşmeye için serbest zaman aktivitelerine katılmayı birer fırsat olarak gördüğü (Marsiglio, 1991; Pette ve diğerleri, 2006) bu sebeple başta evli çiftlerin birlikte aktivitelere katılım sonucu genel yaşam doyum düzeylerinin de bekar göre daha yüksek olabileceği söylenebilir. Neticede bu durum araştırma kapsamında elde edilen evli olan bireylerin yaşam doyum düzeyleri bekarlara göre daha yüksektir bulgusunu destekler niteliktedir (Çizelge 4.22).

Yüksek geliri olan meslek seçimi, bilinçli davranışlar oluşturmaları ve mantıklı seçimlerde bulunma gibi nedenlerden dolayı, eğitim seviyesinin kişilerin yaşam kalitesini belirleyen unsurların başında geldiği söylenebilir (Kelly ve diğerleri, 1987). Bu sebeple eğitim düzeyinin kişilerin hemen hemen tüm yaşamına olumlu katkılar yaparak genel yaşamdan duyulan memnuniyeti de etkilediği bilinmektedir (Sato, 2014). Aynı zamanda eğitim düzeyinin bilinç seviyesini yükselttiği ve çeşitli konulara karşı farkındalık oluşturduğu düşünüldüğünde, serbest zaman aktivitelerinden elde edilecek faydaların farkında olan insanlar için de bu tür aktivitelere dahil olma ihtiyacı oluşacaktır. Örneğin Chen ve diğerleri (2013) serbest zaman aktivitelerine duyulan ilginin kişinin eğitim seviyesinden oldukça etkilendiğini, bireylerin yaşam doyum düzeyinin oluşan ilgi düzeyine paralel olarak dolaylı bir biçimde meydana geldiğini belirtmektedir. Sonuç olarak aktivitelerden çeşitli ihtiyaçların bilinçli bir kararla gidermiş bireylerin yaşamlarından daha memnun

olacağı da söylenebilir (Tinsley ve Tinsley, 1986). Bu araştırmada da yaşam doyumu düzeyinin eğitim değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve bu farklılığın üniversite grubunun lehine olduğu (Çizelge 4.23) dikkate alındığında, eğitim düzeyinin aktiviteden beklenen faydaları algılamada önemli olduğu, bu durumun da yaşam doyum düzeyinde farklılıklar yaratabileceği söylenebilir.

Bir diğer araştırma bulgusunda aktiviteye katılım şekline göre YDÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir fark olduğu ve bu farklılığın grup olarak aktiviteye katılmayı tercih eden bireylerin lehine olduğu belirlenmiştir (Çizelge 4.24). Benzer araştırma bulguları, başta sosyal etkileşim olmak üzere çeşitli faydalar sonucu grup şeklinde katılım gerçekleştirenlerin yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Heo ve diğerleri, 2013). Örneğin Siegenthaler ve O'Dell (2003) arkadaş çevresi edinme ve yalnızlıktan kurtulma gibi sebeplerle yetişkinlerin aktivitelere daha çok grup olarak katılmayı ya da sosyal etkileşime açık olan aktivitelere katılmayı tercih ettiğini belirtmiştir. Buchanan (1985) ise sosyalleşmenin kişilerin sağlık düzeyinde daha çok psikolojik yönden etki yaptığını ve bu durumun yaşam doyum düzeylerini artırmada önemli olduğu ifade etmiştir. Özellikle insanların fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden genel sağlık durumlarını iyileştirme ve geliştirme beklentisiyle aktivitelere katılmaya devam ettikleri düşünüldüğünde (Gomez ve diğerleri, 2016), kişilerin yaşam doyum düzeyini belirleyen faktörlerden birisinin aktivitelere yalnız ya da grupla katılmanın olabileceği söylenebilir. Bu sonuç aynı zamanda serbest zaman aktivitelerinin sosyalleştirme özelliğinin bazı yaş grupları tarafından algılanan önemini de ortaya koymaktadır (James, 2001).

Bireylerin yaşam standartları hakkında fikir veren ve aynı zamanda bu standartları yükseltebilen gelir düzeyi, kişilerin yaşam doyum düzeylerini ciddi anlamda etkilediği görülmektedir (Riddick, 1985). Ekonomik yönden geliri yüksek olan bireylerin ürün/hizmet tercihlerinde olan kalite beklentisi serbest zaman aktivitelerinde de kendini göstermektedir. Gelir düştükçe bu konuda beklentilerin de düşebileceği, diğer taraftan gelir düzeyi arttıkça da beklentilerin artabileceği düşünülmektedir (Lee ve diğerleri, 2007). Dolayısıyla insanların bu konudaki kalite beklentisinin gelir düzeylerine göre karşılanmasıyla aktivitelerden çeşitli düzeylerde doyum elde edeceği savunulmaktadır (Ma ve Kaplanidou, 2018). Kişilere aktivitelerden elde edeceği keyif, haz ya da memnuniyetin ise, bireylerin yaşam doyumun düzeylerini belirleme de doğrudan etki yapacağı söylenebilir (Theodorakis ve diğerleri, 2014). Netice olarak bu yönde tatmin edilmiş insanların bu tür aktivitelere düzenli bir biçimde ilgi göstermesi ve yaşam doyum

düzeylerinin yüksek olması beklenen bir sonuç olması, araştırma kapsamında elde edilen gelir ile yaşam doyumu arasındaki düşük pozitif yöndeki ilişkisini (Çizelge 4.25) destekler niteliktedir.

Bireylerin yaşamdan duydukları genel memnuniyet düzeylerini artırmak amacıyla çeşitli ürün/hizmet satın aldıkları bilinmektedir (Lee ve diğerleri, 2007). Bu süreçte insanların satın alma güdüsünün daha çok tercih edilen ürün/hizmetten ihtiyaçlarını karşılamının yanında haz duyma hissine de dayalı olduğu düşünülmektedir (Ramasamy ve Yeung, 2010). Bu sebeple tüketicilerin rekreasyonel aktivite hizmeti satın alırken de nesnel varlık olarak değil, öznel bir sembolik değer olarak bu süreci yaşadıkları savunulmaktadır (Zaichkowsky, 1985). Dolayısıyla günümüzde kişilere daha çok hizmet olarak pazarlanan bu tür aktivitelere (Kaczynski, 2008) düzenli bir şekilde sahip olabilmenin yolunun çeşitli kulüplere üye olmaktan geçtiğini söyleyebiliriz. Hizmete ulaşmada kişilere yardımcı olması, fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden ihtiyaç duyduğu doyumun giderilmesi (Burns ve diğerleri, 2003) nedeniyle kulüp üyeliklerinin dolaylı biçimde de olsa bireylerin yaşam doyumuna düzeylerine katkı sağladığı savunulabilir. Benzer şekilde araştırmada, kulüp üyelik süresi değişkeni ile yaşam doyumu arasındaki düşük ve pozitif yöndeki ilişki bulgusu (Çizelge 4.25) dikkate alındığında kulüp üyelik süresinin yaşam doyumunu belirleyen değişkenlerden birisi olduğu görülmektedir.

Serbest zaman aktivitesine yönelik harcanan sürenin artmasıyla kişilerin bu tür aktivitelerden daha fazla doyum elde edeceği düşünülmektedir. Özellikle aktivitelerde geçirilen süre yıl olarak düşüldüğünde bu durumun katılımdaki tecrübe olarak ifade edildiği görülmektedir (Tinsley ve Tinsley, 1986). Dolayısıyla aktivite tecrübesinin fazla olması kişilerin bu tür aktiviteleri yaşamların düzenli bir biçimde yapmayı planladıklarını ve hayatlarının vaz geçilmezleri arasına aldıklarını göstermektedir (Kyle ve Chick, 2004). Bu durumun bireyin kendi yaşamına yönelik kişisel beklentileri, hedefleri ve ihtiyaçlarını karşılaması nedeniyle genel yaşam doyumu algısını da etkileyebileceği şeklinde yorumlanabilir (Downing, 2006; Veenhoven, 2011). Ancak alanyazında aksi yönünde bulguların da olduğu tespit edilmiştir (Weybright ve diğerleri, 2015). Örneğin Lu ve Argyle (1994) kişilerin aktivitede uzun süre zaman geçirerek kendisini bu aktiviteye adanması zamanla onu her yönden kontrol altında tutma arzusu oluşturacağı ve bunun da bir süre sonra stres faktörüyle aktiviteye yönelik sıkılma ya da nefret etme duygusunun gelişebileceğini savunmaktadır. Nitekim bu durum, Çizelge 4.25’deki elde edilen araştırma

bulgusu olan aktiviteye düzenli katılım süresi değişkeni ile yaşam doyumu arasındaki düşük ve pozitif yöndeki ilişkiyi açıklar niteliktedir.

5.4. Serbest Zaman İlgilenimi, Rekreyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguları Değerlendirme

Araştırma hapsamında oluşturulan hipotezlerin değerlendirilmesinde sırasıyla χ^2/sd , RMR, SRMR, CFI, GFI, NFI, TLI, RMSEA uyum değerlerinin kullanıldığı ve analiz sonucu elde edilen bu model uyum değerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde (Hooper ve diğerleri, 2008; Meydan ve Şeşen, 2015; Tabachnick ve Fidell, 2013) yer aldığı görülmektedir (Çizelge 4.27).

0.05 veya daha düşük bir RMSEA ve SRMR değeri, mükemmel bir uyumu yansıtırken, 0.10'un altındaki değerler kabul edilebilir bir uyum olarak gösterilir ve 0.10'un üstündeki değerler ise kötü bir uyumu ifade etmektedir. Diğer uyum ölçütleri ise 0 ile 1 arasındaysa ve 1'e yakın ise modelin daha iyi uyum gösterdiği şeklinde yorumlanabilir (Byrne, 1998; Jöreskog ve Sörbom, 2002; Yılmaz ve İlhan Dalbudak, 2018). Ancak, alanyazını incelendiğinde, χ^2/sd değeri üzerinde farklı görüşlerin olduğu, özellikle araştırmacıların bu konuda birbirinden farklı değerlendirmeler yaptığı söylenebilir. Örneğin χ^2/sd değerinin örneklem sayısına oldukça duyarlı olduğunu ifade eden Hu ve Bentler (1999), örneklem sayısındaki artışın χ^2/sd değerinin yükselmesine ve araştırma modellerinin red edilmesine neden olabileceğini belirtmiştir. Ancak, Hooper ve diğerleri (2008) alanyazında hangi değer aralıklarının bu istatistiksel sonuç için kabul edilebilir olduğu konusunda ortak bir fikir birliğinin oluşmadığını, dolayısıyla χ^2/sd değerini 2.0'a kadar kabul eden araştırmacıların (Tabachnick ve Fidell, 2013) yanı sıra, 5.0'a kadar kabul edenlerin de olduğunu (Wheaton ve diğerleri, 1977) ifade etmiştir. Benzer şekilde bankacılık sektöründeki müşteri algısını yapısal eşitlik modeliyle Renganathan ve diğerleri (2012) tarafından değerlendirilen çalışmada Hair ve diğerlerine (1998) atıf yaparak χ^2/sd değerini ≤ 5 olarak kabul edildiği de görülmektedir. Dolayısıyla araştırma bulgusu olan Çizelge 4.27'deki başta χ^2/sd olmak üzere tüm uyum değerlerinin çalışma için kabul edilebilir sınırlar arasında olduğu söylenebilir.

Serbest Zaman İlgilenimin (SZİÖ), Yaşam Doyumu (YDÖ) üzerinde doğrudan pozitif bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 4.30). Bu durum, H_1 hipotezinin (*Serbest zaman*

ilgilenimi yaşam doyumunu üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir) doğrulandığını göstermektedir.

Alanyazında, insanların farklı ilgilenim sebepleriyle (çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme, kendini ifade vb.) rekreasyonel aktivitelere çeşitli düzeylerde katılım gerçekleştirdiği vurgulanmaktadır (Kyle, 2001). Ayrıca bireylerin aktivitelere katılım sebeplerini açıklamada kullanılan ‘serbest zaman ilgilenimi’ (Kyle ve diğerleri, 2007) ile kişilerin yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi daha net kavrayabilmek için araştırmalar yapılmaktadır (Chen ve diğerleri, 2013; Matsumoto ve diğerleri, 2018). Örneğin Chen ve diğerleri (2011) bireylerin serbest zaman aktiviteleriyle yakından ilgilenmesi sonucu bu tür aktivitelere yönelik motivasyon düzeylerini arttırdığını ve aktiviteye sürekli ilgilenim göstermenin de yaşam doyum düzeylerini olumlu yönde etkilediğini; Bagoien ve Halvari (2005) aktivitelere katılanların aktiviteden keyif alma düzeylerinin düşük olması durumunda ilgilenim düzeyini de olumsuz yönde etkilenebileceği ve yaşam doyum düzeylerinin düşebileceğini belirtmiştir. Howard ve Sheth (1969) ise tercih edilen bir ürün ya da hizmete içinde olma süresi arttıkça (ilgi gösterme) ürün/hizmet algısı ve marka seçimine verilen önemin arttığını ve sonuçta yaşam doyumunun olumlu yönde etkilendiğini belirlemiştir.

Bunun yanı sıra rekreasyonel aktivitelere oluşan ilginin her zaman aktif bir katılımı sonuçlanamayabileceği, bazen pasif katılımı (ör. sportif aktiviteyi TV de izlemek) kişilerin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyebileceği ifade edilmektedir (Koopman-Boyden ve Reid, 2009). Ancak kişisel yaşam doyumunu açıklamada bu durumun yetersiz kalabileceği (Matsumoto ve diğerleri, 2018), aktivitelere duyulan ilginin daha çok bireysel davranış olarak algılanmasının şart olduğu (Kuykendall ve diğerleri, 2015) düşünülmektedir. Dolayısıyla bu tür aktiviteleri basit bir olay olarak düşünmek yerine (Christopher ve diğerleri, 1989) kişinin ilgisi tarafından yönlendirilen deneyimsel bir süreç olarak görülmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Havitz ve Mannell, 2005). Bu açıklamalar, serbest zaman ilgilenimi ve yaşam doyum düzeyinin kişiler arasında farklılık göstermesinin sebebini açıkladığı gibi çalışmanın hipotezini de destekler niteliktedir.

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) üzerinde etkisi olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 4.30). Bu durum, H₂ hipotezinin

(*Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, yaşam doyumu üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir*) doğrulandığını göstermektedir.

Alanyazında medeni durum, aile ilişkileri, sağlık, serbest zaman aktivitesine katılım sıklığı gibi çeşitli değişkenlerin yaşam doyumunun etkilemede etkili olduğu düşünülmektedir (Ragheb ve Griffith, 1982). Özellikle kişilere daha çok fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden sağlığı geliştirici düzeyde faydalar sağlanması (Mckenna, 2001) bireylerin genel sağlık düzeyinde olumlu yönde etkilediği, yaşam doyum düzeylerinin ise kayda değer biçimde yükseldiği belirlenmiştir (Heo ve diğerleri, 2013). Dünya Sağlık Örgütüne (1995) göre bireylerin yaşam kalitesini belirleyen standartların başında sağlıklı olma şartı gelmektedir. Dolayısıyla, insanların yaşam alışkanlıklarını sağlıklı olma isteklerine yönelik oluşturmaya yönelik istekli oldukları görülmektedir. Bu sebeple, bireylerin sağlığını geliştirdiği ve sürdürdüğü düşünülen fiziksel aktivitelere katılım arzusunun insanlar arasında kişisel hedef olarak benimsenmeye başladığı düşünülmektedir (Ito ve diğerleri, 2018). Chick ve diğerleri (2016) aktivitelere katılım ile elde edilen serbest zaman doyumu, kişilerin sağlık algısı ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde doğrudan etkili olabileceğini savunmuştur. Özellikle yetişkin bireyler için yaşlılıkta kronik hastalık gelişme riskinin azaltma gibi sonuçlar oluşturan aktivitelere katılımın kişilerin yaşamdan duydukları memnuniyeti de artırdığı tespit edilmiştir (Ashe ve diğerleri, 2009; Bassuk ve Manson, 2005; Buchman ve diğerleri, 2007). Sonuç olarak, serbest zaman aktivitelerin sonucu kişilerin sağlık düzeylerinde olumlu yönde değişimler yaşanması, kişilerin hem yaşam alanlarında kendilerini sağlıklı görmesine hem de yaşamlarından duydukları memnuniyetlerinin yüksek olmasına neden olduğu söylenebilir.

Serbest Zaman İlgilenimin (SZİÖ) Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları (RASÇÖ) üzerinde doğrudan pozitif bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 4.30). Bu durum, H₃ hipotezinin (*Serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir*) doğrulandığını göstermektedir.

Wold ve Kannas (1993) bireylerin fiziksel aktiviteleri yönelik ilgi düzeylerini değerlendirmek amacıyla yaptığı çalışmada, onları bu tür aktivitelere motive eden faktörleri ‘sosyalleşme’, ‘sağlık’ ve ‘eğlence’ olarak tanımladıklarını belirlemiştir. Özellikle sağlıklı yaşam tarzının oluşturulmasında araştırmacılar tarafından önemli bir faktör olarak görülen serbest zaman aktiviteleri (Taylor ve diğerleri, 2012), sağlığın teşviki

ve geliştirilmesin konusunda önemli bir rol oynamaktadır (Kim, 2015). Bu durum ilgili alanyazında, serbest zaman ilgilenimin kişilerin çeşitli yönden sağlık düzeylerini etkilediğini, dolayısıyla aktivitelere oluşan ilgide sağlıklı olma arzusunun büyük bir etken oluşturduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Driver ve Bruns, 1999). Serbest zaman aktivitelerinden elde edilen çeşitli sağlık çıktılarının kişilerin ilgilenim süresini belirlemede önemli derece etkili olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bu durum serbest zaman aktivitelerine duyulan ilgilenim düzeyinin kişilerin genel sağlık durumunun oluşmasında önemli olması ve bu tür kazanımlar sonucu ilgilenimde sürekliliğin oluşturması, serbest zaman ilgilenimi ile algılanan sağlık çıktıları ilişkisini ortaya koymaktadır.

Son olarak alanyazını değerlendirildiğinde, serbest zaman ilgilenim kavramının yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin daha çok farklı kavramların araştırmalara dahil edilerek açıklanmaya çalıştığı görülmektedir. Özellikle kişilerin aktivite tercihi, aktivitelere katılımın sürdürülmesi ve aktivite doyumunu etkileyen unsurlar incelendiğinde, oluşan ilginin sürdürülmesinde birçok faktörün etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Kyle, 2001). Bu faktörlerden bir tanesinin aktiviteden beklenen faydalar olduğu, bunlar arasında ise en çok öne çıkanın sağlık yönünde beklenen fayda türlerinin olduğu belirlenmiştir (Nadirova, 2000). Bu sebeple, aktivitelere oluşan ilginin yaşam doyumunu ne düzeyde etkilediği, araştırma modelinde rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları aracılık etkisi test edilerek değerlendirilmiştir.

Serbest Zaman İlğilenimin, (SZİÖ) Yaşam Doyumu (YDÖ) üzerindeki etkisinde, Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının (RASÇÖ) kısmi aracılık etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 4.30). Bu durum, H₄ hipotezinin (*Serbest zaman ilgilenimin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinde rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları kısmi aracılık etkisi vardır*) doğrulandığını göstermektedir. İlgili alanyazında, serbest zaman aktivitelerine katılımın kişilere sağlık yönünden çeşitli düzeyde yarar sağladığı, bunun sonucunda da yaşam doyum düzeylerini olumlu yönde etkilendiği tespit edilmiştir (Hemingway ve Parr, 2000; Nimrod, 2007). Dolayısıyla bu durum ‘serbest zaman ilgilenimi’, ‘algılanan sağlık çıktıları’ ve ‘yaşam doyumunu’ kavramları arasında ilişkinin varlığından bahsedilebileceğini şeklinde yorumlanabilir.

Alanyazında kavramlar arasındaki ilişkiyi değerlendirmeye yönelik farklı aktivite türleri (Joppe ve diğerleri, 2013; Raxworthy, 2011; Nicolai ve diğerleri, 2016) ve örneklem

gruplarıyla (Hawkins ve diğerleri, 2004; Parry ve Shaw, 1999; Riddick, 1986) çeşitli araştırmaların yapıldığı gözlenmektedir. Örneğin Hawkins ve diğerleri (2004) serbest zamanın yaşlı yetişkinler için sağlık ve genel yaşam doyumu düzeylerinde önemli bir katkı yaptığını belirlemiştir. Ragheb (1989) serbest zaman değişkenleri olarak bilinen ‘serbest zaman ilgilenimi’, ‘serbest zaman motivasyonu’, ‘serbest zaman tutumu’ ve ‘serbest zaman memnuniyeti’ ile bireylerin sağlık durumları arasında anlamlı pozitif ilişki tespit etmiştir. Ku ve diğerleri (2009) tarafından yapılan yaşlı yetişkinleri içeren bir çalışmada, yedi yıl çalışma süresi boyunca düzenli olarak serbest zaman aktivitelerine katılımın, bireylerin depresyon belirtileri gösterme riskini azalttığı ve yaşam doyum düzeylerini arttırdığı belirtilmiştir. Ayrıca Rowe ve Kahn (1997) başarılı yaşlanmanın çok boyutlu bir yapı olduğunu; fiziksel aktivite, zihinsel ve fiziksel sağlık, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi gibi çeşitli bileşenleri içerdiğini ortaya koymuştur. Eakman ve diğerleri (2010) ile Ferri ve diğerleri (2009) bu tür aktivitelere katılmanın yaşlı bireyler için hastalıktan uzaklaşmada, fiziksel ve bilişsel işlevleri sürmede, başarı hissi yaşamada, kendini yetkin hissetmede ve haz duymada fırsat sağladığını ifade etmektedir.

Bir diğer düşünceye göre bireylerin algılanan faydaları (sosyal, psikolojik ve fizyolojik), belirli aktiviteleri seçme ve katılım göstermede önemli motivasyonel faktörler olarak kullanma eğilimi vardır. Algılanan faydalar katılımının sonucu olabilirken, beklenen faydalar katılım öncesi beklentiler hakkındadır. Mevcut faydalar yaklaşımı, beklenen serbest zaman faydaları, ilgilenim ve yaşam doyumu eğilimleri arasında bir ilişki kurulmasında açıklayıcı olmaktadır (Driver ve Bruns, 1999; Hemingway ve Parr, 2000; Schreyer ve Driver, 1989). Bir başka deyişle, serbest zaman aktivitelerine yönelik olan davranışın insanları bu tür aktivitelere katılmaya teşvik eden ‘ihtiyaçlar’ ve ‘beklenen faydalar’ ile ilişkili olduğunu öne sürülmektedir (Zabriskie ve McCormick 2003). Örneğin Havitz ve Howard (1995) serbest zaman aktivitesine katılan bireylerin kazandığı faydanın aktivite için harcanan zamana ve sahip olunan tutuma göre değişebileceğini savunmaktadır. Huang ve diğerleri (2014) tarafından farklı ilgilenim düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yürüttüğü çalışmada, aktivitelere fazla ilgilenim göstermenin daha çok serbest zaman faydasına yol açacağı ve durumun da yaşam doyumu üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak serbest zaman faydalarının yaşam doyumunu üzerindeki bu derece olumlu bir etki yaratmasının sebebi olarak, aktivitelere katılımının bireyler üzerinde özellikle fiziksel ve psikolojik sağlık faydaları sağlaması gösterilebilir (Leung ve Lee, 2005; Su ve diğerleri, 2014).

Fizyolojik ve psikolojik faydaların yanı sıra yetişkinler tarafından serbest zaman aktivitelerine katılımın bir topluluğa ait olma duygusunu ve başkalarıyla sosyal bağlantı kurmanın bir yolu olarak kullanıldığını göstermektedir (Kerstetter ve diğerleri, 2008; Lyons ve Dionigi, 2007). Örneğin Kerstetter ve diğerlerine (2008) göre, sosyal kulüplerin üyesi olan yetişkin kadınlar, serbest zaman aktivitelerinin bir sosyal ağa ait olma duygusunu besleyen olumlu bir ortam oluşturduğunu belirtmiştir. Bu durumu Lyons ve Dionigi (2007) yetişkinlerin toplum temelli aktivitelere katılımları, nesiller arası bağlantı kurmanın yanında toplumla paylaşılan duygusal bir bağlantı hissi de oluşturduğu şeklinde yorumlamıştır. Bunun yanı sıra bu tür aktivitelere katılımının yetişkinlerin sağlığını nasıl etkilediğine yönelik yapılan araştırmalarda (Chen ve Fu, 2011; Dodge ve diğerleri, 2008; Everard ve diğerleri, 2000) fiziksel, sosyal ya da telefon konuşmaları gibi daha az fiziksel aktivitelerin iyileştirilmiş zihinsel sağlık türleri ile ilişkili olduğunu keşfedilmiştir. Steinkamp ve Kelly (1987) tarafından yapılan bir başka çalışmada, seyahat, kültürel, sosyal ve fiziksel amaçlı serbest zaman aktivitelerinin yetişkinler arasında daha yüksek yaşam doyumuyla ilişkili olduğu tespit edilmiş ve bir bireyin çeşitli serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığının, yetişkinlerin yaşamlarında önemli bir memnuniyet faktörü olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, Bevil ve diğerleri (1993) serbest zaman aktivitelerine katılımın çeşitliliği, sıklığı ve algılanan faydalarının yaşlı yetişkinlerin yaşadığı yaşam memnuniyeti ile pozitif ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Sonuç olarak konuya ilişkin araştırmaların özellikle yetişkin katılımcılar üzerine yoğunlaştığı söylenebilir. Yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitelerin yetişkin bireyler için kişisel sağlığın korunması ve ileri yaşlarda karşılaşılabilecek sağlık tehditlerinin azaltılması konusunda büyük öneme sahip olduğunu göstermektedir (McPhee ve diğerleri, 2016). Bu aktivitelerin ileri yaşlar boyunca düzenli devamı, yetişkin bireylerin bütüncül olarak yaşam kalitesinin artırılmasında önemli olduğu düşünülmektedir (Duggleby ve Raudonis, 2006; Heo ve diğerleri, 2013). Ayrıca yazarların yaşlı yetişkinlerin tercihlerine ve yeteneklerine uygun kaliteli serbest zaman aktiviteleri planlamaları ve bunlara dahil olmalarını teşvik etmenin bireysel ve toplumsal refahların artmasında da etkili olabileceğini önerdiği görülmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Aşağıda sırasıyla, serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu ve araştırma hipotezine yönelik oluşturulan değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar verilmiştir.

Serbest zaman ilgilenime ilişkin sonuçlarda,

- Katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyinin başta toplumsal cinsiyet rolünden kaynaklı olmak üzere çeşitli sebeplerle cinsiyete göre farklılaştığı, erkeklerin bu tür etkinlikleri hayatlarının merkezine alarak önemli gördükleri ve dolayısıyla erkeklerin kadınlara göre serbest zaman ilgi düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Sosyalleşerek yalnızlık hissinden kurtulma, hareketsiz yaşamın neden olduğu vücut hareketlerindeki kısıtlamaları aza indirme ve genel sağlık durumlarını artırma gibi sebeplerle, 50 yaş ve üzeri bireylerin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek düzeyde serbest zaman ilgilenim düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.
- Serbest zaman aktivitelerinin bireylere aile ilişkilerini güçlendirme, çocuklarının kişisel gelişim sürecine katkı sağlama, eşleriyle birlikte zaman geçirme ve sosyalleşmek için arkadaşlarıyla birlikte olma gibi birtakım fırsatlar sunması sebebiyle, aktivitelere grup olarak katılanların serbest zaman ilgilenim düzeylerinin yalnız katılmayı tercih edenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Bireylere serbest zaman aktivitelerinin ürün/hizmet olarak pazarlanması nedeniyle bu tür bir ürün/hizmeti satın almada kişilerin gelir düzeyinin belirleyici olduğu, bu sebeple de serbest zaman aktivitelerine duyulan ilginin gelirle pozitif düşük yönde ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır.
- Katılımcılar serbest zaman aktivitelerine (ürüne/hizmete, markaya, mekana vb.) psikolojik yönden bağlılık duyması ve gönüllü şekilde düzenli olarak bir miktar parayı üyelik için ödemeyi kabul etmesi sebebiyle, serbest zaman ilgilenimi ile kulübe üyelik süresi arasında pozitif düşük yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Aktiviteye düzenli katılım sonucu keyif almak ve çeşitli beklentilerini gerçekleştirmek bireylerde düzenli şekilde serbest zaman aktivitelerine katılma isteği oluşturmaktadır, bu sebeple serbest zaman ilgilenimi ile aktivitelere düzenli katılım arasında pozitif düşük yönde ilişkinin belirlenmiştir.

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarına ilişkin sonuçlarda,

- İnsanlara başta biyolojik yaşlanmanın olumsuzluklarını azaltan, psikolojik ve sosyal yönden de katkılar sunan serbest zaman aktivitelerinin faydaları, 50 yaş ve üzeri kişilerin yaşamlarında hissedilebilir derece ortaya çıktığı için bu yaş gruplarındakilerin aktivitelerden algıladıkları sağlık çıktı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Çeşitli faktörlerin (gelir düzeyini belirleme, bilinçli olma vb.) oluşmasında belirleyici olduğu düşünülen eğitim değişkenin, serbet zaman aktivitelerine katılım düzeyinde ve aktivite yoluyla kazanıldığı düşünülen sağlık faydalarına erişimde de önemli olması sebebiyle, eğitim düzeyi yüksek olanların aktivite sonucu algıladıkları sağlık çıktı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Serbest zaman aktivitelerine katılmanın bireylere başta sosyal olmak üzere psikolojik yönden de birtakım faydalar sağlaması sebebiyle, grup olarak serbest zaman aktivitelerine katılanların, aktivitelerden algıladıkları sağlık çıktı düzeylerinin yalnız katılanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Aktivitelere katılım düzeyini belirlemede önemli değişken olan gelir değişkeninin kaliteli aktivite satın almada (tesis, ürün, hizmet vb.) ve aktivitelerden elde edilecek beklentinin (sosyal, fiziksel ve zihinsel vb. faydalar) gerçekleşmesinde belirleyici role sahip olması nedeniyle, rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı ile gelir düzeyi arasında pozitif düşük yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Katılımcılara kulüp aracılığıyla serbest zaman aktivitelerine erişimin birtakım hizmet yönünden avantajlar oluşturması, aktivitelerin düzenli yapılmasına olanak vermesi ve bunun sonucunda da bireylerin aktiviteden elde ettikleri faydalara kesintiye uğramadan sahip olmaya devam edebilmesi sebebiyle, rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı ile kulüp üyelik süresi arasında pozitif düşük yönde ilişki tespit edilmiştir.
- Fiziksel aktivitelerin bireyler üzerinde oluşturduğu düşünülen sağlık çıktılarının (fiziksel, sosyal, zihinsel) ancak düzenli yapılırsa gerçekleşebileceği sebebiyle, rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı ile aktiviteye düzenli katılım arasında düşük pozitif yönde ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Yaşam doyumuna ilişkin sonuçlarda,

- Sağlıklı yaşlanma arzusu, sosyalleşme, genel sağlık durumunda iyileşme gibi amaçlarla fiziksel aktivitelere katılan 50 yaş ve üzeri bireylerin aktivite yoluyla bu kazanımları

elde etmesi ve günlük yaşamın oluşturduğu stresi karşılamada gençlere göre daha başarılı olması sebebiyle, diğer yaş gruplara göre yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

- Evliliğin bireylerin genel yaşamına kattığı olumlu etkilerin yanı sıra eşyle ve çocuklarıyla aktivitelere katılmanın kişilere sosyalleşme başta olmak üzere birtakım faydaladığı, bu sebeple evli olanların yaşam doyum düzeylerinin bekarlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Bilinçli tüketici olan eğitim düzeyi yüksek bireylerin ürün/hizmetten elde edeceği faydaların da farkında olarak aktivite tercihlerini yapması sebebiyle, aktivitelerden elde edilen başta sağlık faydası ve sonrasında çeşitli kazanımların bu gurubun yaşam doyum düzeylerini yükseltmede etkili olduğu belirlenmiştir.
- Genel sağlık durumlarını sosyal yönden iyileştirme ve geliştirme beklentisiyle fiziksel aktivitelere katılan bireylerin daha çok grup olarak katılmayı ya da aktivite sırasında arkadaş edinerek yalnızlıktan kurtulmayı tercih ettiği ve bunun sonucunda yaşam doyumunu düzeylerinin yalnız katılanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Bireylerin yaşam standardı hakkında bilgi veren ve kişilerin çeşitli ihtiyaçlarının yanında serbest zaman aktivite ihtiyacını da karşılama etkili olduğu düşünülen gelir düzeyinin bireylerin yaşamdan duyduğu genel memnuniyeti etkilemesi nedeniyle, araştırmada katılımcıların yaşam doyum düzeyinin gelir düzeyleriyle pozitif düşük yönde ilişkili de olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.
- Sağlık ve zindelik kulüplerinin üyelerine çeşitli hizmetler sunarak onlara fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden ihtiyaç duyduğu doyumun giderilmesini yardımcı olması sebebiyle, katılımcıların yaşam doyum düzeyinin de bu tür kulüplere üyelik süreleriyle pozitif düşük yönde ilişkisinin olabileceği tespit edilmiştir.
- Kişilerin aktivitelere düzenli katılım sonucu yaşamlarında oluşturdukları tecrübeyle bu aktiviteyi hayatının vaz geçilmezleri arasına almaları, bu durumu bir süre sonra giderilmesi gereken temel ihtiyaçlardan birisi olarak görmeleri nedeniyle, katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ile aktivitelere düzenli katılım düzeyleri arasında pozitif düşük yönde ilişkisi belirlenmiştir.

Serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyum arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlarda,

- H₁: Serbest zaman aktivitelerine yönelik ilginin kişilerin motivasyon düzeylerini arttırdığı, aktiviteye sürekli ilgilenim gösterme arzusunun oluşturduğu bu sebeple de serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumu üzerinde doğrudan pozitif etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.
- H₂: Fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden sağlığı geliştirici düzeyde faydalar sağlanması ve bireylerin genel sağlık düzeyinde olumlu yönde etkilemesi nedeniyle, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının yaşam doyumu üzerinde doğrudan pozitif etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- H₃: Sağlıklı olma arzusunun serbest zaman aktivitelerine oluşan ilgide büyük bir etken oluşturduğu düşünülmesi sebebiyle, serbest zaman ilgileniminin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde doğrudan pozitif etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.
- H₄: Katılımcılara çeşitli düzeyde faydalar sağladığı bilinen serbest zaman aktivitelerinin başta sağlık yönünden duyulan ihtiyaçların giderilmesinde etkili olması ve bunun sonucunda yaşam doyum düzeyini artırması nedeniyle, serbest zaman ilgilenimin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının kısmi aracılık etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak serbest zaman aktivitelerine katılarak zamanı verimli kullanmanın kişilere çeşitli yönde faydalar sunduğu, bu durumun bireylerin genel sağlık düzeyini etkileyerek yaşam doyumlarını yükselttiği bilinmektedir. İnsanlar için öznel bir deneyimi içeren bu sürecin kapsamlı bir şekilde tespit edilmesi, aktivitelere katılacak diğer kişilerin ilgilenim düzeylerinin oluşmasında önemli olacağı savunulmaktadır. Yurtiçi alanyazında sağlık için yararlı sonuçlar oluşturduğu düşünülen bu tür aktivitelerin birçok araştırmacı tarafından tartışıldığı görülse de serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyum düzeylerini birlikte değerlendirmeye yönelik kapsamlı bir çalışma henüz yapılmadığı bilinmektedir. Dolayısıyla bu konuda yapılacak detaylı bir çalışmayla, yurtiçi alanyazında önemli bir boşluğun doldurulacağı düşünülmektedir.

Serbest zaman ilgilenimi ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları kavramlarının birlikte detaylı bir şekilde incelenmesi, aktivitelere katılan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin ne tür faktörler tarafından etkilendiğini daha net bir şekilde anlamada araştırmacı ve okuyuculara yardımcı olacaktır. Bu sayede, özellikle katılımcıların serbest zamanlarını fiziksel aktivitelere katılarak daha bilinçli bir şekilde değerlendirme arzusu içinde olacakları söylenebilir.

6.1. Öneriler

- Cinsiyetler arasındaki ilgilenim düzey farkının azalmasına yardımcı olmak için, kadın katılımcıların ilgilenimlerini fiziksel aktivitelere yöneltmeyi konu alan akademik çalışmalar yapılmalıdır.
- 50 yaş altındaki yetişkin ve genç katılımcıların ilgilenimlerini bu tür fiziksel aktivitelere yönlendirebilmek için aktivite programlarının içerik olarak yaş gruplarına uygun şekilde oluşturulması ve aktivite türlerinin çeşitlendirilmesi gerektiği söylenebilir. Bu durumun bireysel ve toplumsal refahların artmasında da etkili olabileceği düşünülmektedir.
- Sağlık çıktılarında eğitim düzeyinden kaynaklı oluşan farklılığın azaltabilmek için aktivite öncesinde veya sonrasında kişilere sağlık açısından ne yönde faydalar elde edebileceği anlatılabilir.
- Özellikle devlet eliyle düşük gelirli kişilerin serbest zaman aktivite ihtiyaçlarının yerel yönetimlerce karşılanabileceği programlar düzenlenebilir.
- Bireylerin aktiviteye grup olarak daha çok tercih etmesi nedeniyle, kulüplerin müşterilerinin düzenli katılımlarını sağlayabilmesi için aktivite türleri, aktivite saatleri, kulüplerin çalışma saatleri açısından düzenlemeler yapabileceği söylenebilir.
- Rekreatif aktivite hizmet olarak kişilere sunan işletmeleri daha iyi değerlendirebilmek için sadece kişilerin algıladığı sağlık çıktılarının değil aynı zamanda bireylerin aktivitelerden beklediği faydaların da araştırmalara dahil edilmesi ve farklı çalışmaların yapılması, konuyu daha derinlemesine anlamada araştırmacılara katkı sağlayacağı söylenebilir.
- Bu sonuçlar rekreatif hizmet sunan işletmelere, müşterilerinin bilinçli olarak serbest zaman aktivitelerinden faydalar sağlayıp sağlamadıklarını anlama konusunda yardımcı olacaktır. Dolayısıyla, bu durumun işletme müşteri profillerini oluşturmada ve hizmetlerini etkili bir biçimde onlara sunmada yol göstereceği söylenebilir.
- Gelecekte farklı aktivite türlerini içeren ve çeşitli örneklem gruplarını konu edinen araştırmaların yapılması, ilgili alanyazında önemli bir boşluğu doldurmada katkı sağlayacağı söylenebilir.



KAYNAKLAR

- Adam, I., Kumi-Kyereme, A. and Boakye, K.A. (2017). Leisure motivation of people with physical and visual disabilities in Ghana, *Leisure Studies*, 36(3), 315-328.
- Ahmed, M.E., Khan, M.M. and Samad, N. (2016). Income, social class and consumer behaviour: A focus on developing nations. *International Journal of Applied Business and Economic*, 14(10), 6679-6702.
- Ajzen, I. (1985), From intentions to actions: a theory of planned behavior, In Kuhl, J.ve Beckman, J. (Eds.). *Action-Control: From cognition to behavior*. Springer, Heidelberg, pp.11-39.
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I., (2005), *Attitudes, Personality and Behavior* (Second edition). McGraw- Hill: Open University Press, 35.
- Ajzen, I., and Driver, B.L. (1991). Prediction of leisure participation from behavioral, normative, and control beliefs: An application of the theory of planned behavior. *Leisure Sciences*, 13(3), 185–204.
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 282-300.
- Alasheev, S.L. and Bykov, S. V. (2002). Teachers state of anxiety. *Russian Education and Society*, 44(12), 62-72.
- Alexandris, K. (2013). Segmenting recreational tennis players according to their involvement level: a psychographic profile based on constraints and motivation. *Managing Leisure*, 18(3), 179–193.
- Alexandris, K. and Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sports participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.
- Alexandris, K., Douka, S. and Balaska, P. (2012). Involvement with active leisure participation: does service quality have a role? *Managing Leisure*, 17(1), 54-66.
- Alexandris, K., Kouthouris, C., Funk, D. and Giovani, C. (2009). Segmenting winter sport tourists by motivation: the case of recreational skiers. *Journal of Hospitality Marketing and Management*, 18(5), 480-499.
- Allen, L.R. (1990). Benefits of leisure attributes to community satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 22, 183-196.
- Allen, L.R. and Donnelly, M.A. (1985). An analysis of the social unit of participation and the perceived psychological outcomes associated with most enjoyable recreation activities. *Leisure Sciences*, 7(4), 421–441.

- Andersen, S.M., Chen, S. and Carter, C. (2000). Fundamental human needs: making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11, (4), 269-276.
- Arab-Moghaddam, N. Henderson, K.A. and Sheikholeslami, R. (2017). Women's leisure and constraints to participation: Iranian perspectives. *Journal of Leisure Research*, 39 (1), 109-126.
- Ardahan, F. ve Yerlisu Lapa, T. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Armstrong, L.E., Balady, G.J., Berry, M.J., Davis, S.E., Davy, B.M. and Davy, K.P. (2006). *ACSM 's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (7th Ed.). Baltimore, MD: American College of Sports Medicine, 55-89.
- Arnberger, A., Eder, R., Allex, B., Preisel, H. and Husslein, M. (2019). National park affinity segments of overnight tourists differ in satisfaction with, attitudes towards, and specialization in, national parks: results from the bavarian forest national park. *Journal for Nature Conservation*, 47, 93-102.
- Ashe, M. C., Miller, W. C., Eng, J. J. and Noreau, L. (2009). Older adults, chronic disease and leisure time physical activity. *Gerontology*, 55, 64-72.
- Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N. and Cardon, G. (2009). Specific associations between types of physical activity and components of mental health. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 468-474.
- Axelsen, M. (2009). The power of leisure: i was an anoexic; i'm now a healthy triathlete. *Lesiure Sciences*, 31, 330-346.
- Aydın, İ. (2016). *Fitnes katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve muthuluk düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 3.
- Ayhan, C., Eskiler, E. ve Soyer, F. (2019). Serbest zaman engelleri ve engellerle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: Serbest zaman ilgileniminin moderatör etkisi. 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Özet*, 271-272.
- Backman, S. and Crompton, J. (1989). Discriminating between continuers and discontinuers of two public leisure services. *Journal of Park and Recreation Administration* 7, 56-71.
- Backman, S. and Crompton, J. (1991). Differentiating between high, spurious, latent, and low loyalty participants in two leisure activities. *Journal of Park and Recreation Administration*. 9(2), 1-17.
- Backman, S. J. and Veldkamp, C. (1995). Examination of the relationship between service quality and user loyalty. *Journal of Recreation and Park Administration*, 13(2), 29-41.

- Baerentzen, M.B. (2018). *Development of A Life Satisfaction Measure for Persons with Severe and Persistent Mental Illness*. Doctoral's Thesis, Illinois Institute of Technology, Chicago, 9-13.
- Bagoien, T.E. and Halvari, H. (2005). Autonomous motivation: involvement in physical activity, and perceived sport competence: structural and mediator models. *Perceptual and Motor Skills*, 100(1), 3–21.
- Baker, D.W., Gazmararian, J.A., Sudano, J. and Patterson, M. (2000). The association between age and health literacy among elderly persons. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(6), 368–374.
- Baldwin, C.K. and Norris, P.A. (1999). Exploring the dimensions of serious leisure: Love me-love my dog! *Journal of Leisure Research*, 31(1), 1–17.
- Bammel, G. and Burrus- Bammel, L.L. (1996). *Leisure and Human Behavior* (Third edition). Dubuque, LA: Brown and Benchmark Publishers, 25.
- Barber, H., Sukhi, H. and White, S.A. (1999). The influence of parent-coaches on, participant motivation and competitive anxiety in youth sport participants. *Journal of Sport Behavior*, 22(2), 162-180.
- Bassuk, S.S. and Manson, J.E. (2005). Epidemiological evidence for the role of physical activity in reducing risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease. *Journal of Applied Physiology*, 99, 1193–1204.
- Baud-Bovy, M. and Lawson, F. (1998). *Tourism and Recreation: Handbook of Planning and Design* (Second edition). Woburn, MA: Oxford: Architectural Press, 25.
- Beard, J.G. and Ragheb, M.G. (1980) Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.
- Beatty, S.E., Kahle, L.R. and Homer, P. (1988). The involvement - commitment model: Theory and implications. *Journal of Business Research*, 16, 149-167.
- Becker, H.S. (1960). Notes on the concept of commitment. *American Journal of Sociology*, 66, 32-40.
- Bendayan, R., Blanca, M.J., Fernández-Baena, J.F., Escobar, M. and Trianes, M.T. (2013). New empirical evidence on the validity of the Satisfaction with life scale in early adolescents. *European Journal of Psychological Assessment*, 29, 36-43.
- Bendle, L.J. and Patterson, I. (2009). Mixed serious leisure and grassroots organizational capacity: A study of amateur artist groups in a regional australian city. *Leisure Sciences*, 31(3), 272–286.
- Bevil, C.A., O'Connor, P.C. and Mattoon, P.M. (1993). Leisure activity, life satisfaction, and perceived health status in older adults. *Gerontology and Geriatrics Education*, 14(2), 3–19.

- Bishop, D.W. (1970). Stability of the factor structure of leisure behaviour analysis of four communities, *Journal of Leisure Research*, 2, 160-70.
- Bishop, S.L., Walling, D.P., Dott, S.G., Folkes, C.C. and Bucy, J. (1999). Refining quality of life: validating a multidimensional factor measure in the severe mentally ill. *Quality of Life Research*, 8(1-2), 151-160.
- Blain, N. and O'Donnell, H. (2003). *Media, Monarchy and Power*. Portland, OR, USA: Intellect Books, 77-147.
- Bloch, P., Black, W. and Lichtenstein, D. (1989). Involvement with the equipment component of sport: Links to recreational commitment. *Leisure Sciences*, 11, 187-200.
- Bloch, P.H. and Bruce, G.D. (1984). Product involvement as leisure behavior. *Advances in Consumer Research*, 11, 197-202.
- Boley, B.J. (2001). *Life Satisfaction, Leisure Satisfaction, and Leisure Participation Among Publicly Housed Older Adults*. Doctoral's Thesis, Canella University, Minneapolis, Minnesota, 66.
- Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social science and medicine*, 66, (2321-2334).
- Bright, A.D. (2000). The role of social marketing in leisure and recreation management. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 12-18.
- Broadhurts, R. (2001). *Managing Environments for Leisure and Recreation* (First edition). London and New York: Routledge Publisher, 25.
- Broughton, K.A., Payne, L. and Liechty, T. (2017). An exploration of older men's social lives and well-being in the context of a coffee group. *Leisure Sciences*, 39(3), 261-276.
- Browne, J.P., McGee, H.M. and O'Boyle, C.A. (1997). Conceptual approaches to the assessment of quality of life. *Psychology & Health*, 12(6), 737-751.
- Browne, J.P., O'Boyle, C.A., McGee, H. M. and Joyce, C.R.B. (1994). Individual quality of life in the healthy elderly. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation*, 3(4), 235-244.
- Browne, S., Roe, M., Lane, A., Gervin, M., Morris, M., Kinsella, A., Larkin, C. and O'Callaghan, E. (1996). Quality of life in schizophrenia: Relationship to sociodemographic factors, symptomatology and tardive dyskinesia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 94(2), 118-124.
- Bruce, M.J. (2002). *Physical Activity, Physical Fitness and Health: Leisure-Time Physical Activity Trends In Canada From 1981 to 1998 and The Prospective Prediction of Health Status From Health-Related Physical Fitness*. Master's Thesis, York University, Toronto, 13.

- Brusseau, T.A., Finkelstein, T., Kulinna, P.H. and Pangrazi, C. (2014). Health-related fitness of american indian youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(2), 257-261.
- Bryan, H. (1979). *Conflict in the great outdoors*. Birmingham, AL: The Birmingham Publishing Company, 25.
- Buchanan, T. (1985). Commitment and leisure behavior: A theoretical perspective. *Leisure Sciences*, 7, 401-420.
- Buchman, A.S., Boyle, P.A., Wilson, R.S., Bienias, J.L. and Bennett, D.A. (2007). Physical activity and motor decline in older persons. *Muscle Nerve*, 35(3), 354–362.
- Burch, W.JR. (1969). The social circle of leisure: competing explanations. *Journal of Leisure Research*, 1(2), 125-148.
- Burnette, J. (2008). *Gender Work Wages Industrial Revolution Britain*. Cambridge: Cambridge University Press, 53.
- Burns, G.W. (2014). Happiness and psychological well-being: building human capital to benefits individuals and society. In book: *Creating a Sustainable and Desirable Future*, 3(3), 80-82.
- Burns, R.C., Graefe, A.R. and Absher, J.D. (2003). Alternate measurement approaches to recreational customer satisfaction: satisfaction-only versus gap scores. *Leisure Sciences*, 25(4), 363–380.
- Busseri, M., Sadava, S. and DeCourville, N. (2007). A hybrid model for research on subjective well-being: Examining common and component specific sources of variance in life satisfaction, positive affect, and negative affect. *Social Indicators Research*, 83(3), 413-445.
- Buswell, L., Zabriskie, R.B., Lundberg, N. and Hawkins, A.J. (2012). The relationship between father involvement in family leisure and family functioning: the importance of daily family Leisure. *Leisure Sciences*, 34(2), 172–190.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (Yirmibirinci baskı). Ankara: Pegem Akademi, 121.
- Bynum, J., Cooper, B. and Acuff, F. (1978). Retirement orientation: senior adult education. *Journal of Gerontology* 33, 253-261.
- Byrne, M.B. (1998). *Structural Equation Modeling with LISREL, PRELIS and SIMPLIS: Basic Concepts, Applications, and Programming*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah-New Jersey, London, 87.
- Caldwell, L.L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance and Counselling*, 33(1), 7–26.
- Caldwell, L.L. and Smith, E.A. (1988). Leisure: an overlooked component of health promotion. *Canadian journal of Public Health*, 79, 44-48.

- Caltabiano, M.L. (1994). Measuring the similarity among leisure activities based on a perceived stress-reduction benefit. *Leisure Studies*, 13(1), 17-31.
- Camfield, L. and Skevington, M. (2008). On subjective well-being and quality of life. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 764-775.
- Campbell, A., Converse, P.E. and Rodgers, W.L. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfaction* (First edition). New York: Russell Sage Foundation, 474.
- Cangöz, İ. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin toplumsal cinsiyet farkındalığı ve cinsiyetçi şiddetle ilgili görüşleri. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 19, 41-64.
- Carcopino, J. (2003). *Daily Life in Ancient Rome: The People and The City At The Height of The Empire*, London: Penguin Books, 227.
- Carpiniello, B., Lai, G., Pariente, C.M., Carta, M.G. and Rudas, N. (1997). Symptoms, standards of living and subjective quality of life: a comparative study of schizophrenic and depressed out-patients. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 96(4), 235-241.
- Caspersen, C.J. and Merritt, R.K. (1995). Physical activity trends among 26 states. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 27(5), 713-720.
- Caspersen, C.J., Powell, I.C.E. and Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-130.
- Cawley, J. (2004). An economic framework for understanding physical activity and eating behaviors. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(3), 117-125.
- Celsi, M. and Crompton, J. (1990). The influence of persuasive message on propensity to purchase selected recreational services from public or from commercial suppliers. *Journal of Leisure Research*, 22, 71-88.
- Celsi, R.L. and Olson, J.C. (1988). The Role of involvement in attention and comprehension processes. *Journal of Consumer Research*, 15(2), 210-224.
- Chang, S. and Gibson, H. J. (2011). Physically active leisure and tourism connection: leisure involvement and choice of tourism activities among paddlers. *Leisure Sciences*, 33, 162-181.
- Charlemagne-Badal, S.J., Lee, J.W., Butler, T.L. and Fraser, G.E. (2014). Conceptual domains included in wellbeing and life satisfaction instruments: A review. *Applied Research in Quality of Life*, 10(2), 305-328.
- Chen, C.C., Cheng, C.H. and Lin, S.Y. (2013). The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in Tainan County. *International Research in Education*, 1(1), 29-51.

- Chen, S. and Fu, Y. (2011). Leisure participation and enjoyment among the elderly: individual characteristics and sociability. *Educational Gerontology*, 34, 871-889.
- Chen, T.Y. and Janke, M.C. (2019). Change in leisure participation among older adults after falling. *Leisure Sciences*, 1–16.
- Chen, Y.C., Li, R.H. and Chen, S.H. (2011). Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: a structural equation model. *Social Indicators Research*, 110(3), 1187–1199.
- Chick, G., Hsu, Y., Yeh, C., Hsieh, C., Bae, S. and Iarmolenko, S. (2016) Cultural consonance in leisure, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in urban Taiwan. *Leisure Sciences*, 38(5), 402-423,
- Chick, G., Hsu, Y.-C., Yeh, C.-K. and Hsieh, C.-M. (2015). Leisure constraints, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in six cities in Taiwan. *Leisure Sciences*, 37(3), 232–251.
- Chin-Tsai, K. (2013). Leisure involvement, leisure benefits, quality of life, and job satisfaction. *International Review of Management and Business Research*. 2(2), 421-428.
- Christenson, O.D., Zabriskie, R.B., Eggett, D.L. and Freeman, P.A. (2006). Family acculturation, family leisure involvement, and family functioning among Mexican-Americans. *Journal of Leisure Research*, 38(4), 475.
- Christopher, R.J., Carole, J.H., Susan R.E. and Susan, D.H. (1998). *Leisure Programing: A Service-Centered and Benefits Approach* (Third edition). Newyork, NY: The McGraw-Hill Companies, Inc, 526.
- Clarke, D.L. (1995). *An Action Research Inquiry into The Saanich Initiative: Leisure Involvement for Everyone*. Master's Thesis, B. Sc. University of Victoria, Canada, 21
- Clawson, M. and Knetsch, J.L. (1996). *Economics of Outdoor Recreation* (First edition). Newyork, Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press, 12.
- Cockerill, I.M. (1995). Self-esteem development through participation in physical activity. *Journal of Workplace Learning*, 4, 14-17.
- Cohen, G. (1996). Age and health status in a patient satisfaction survey. *Social Science and Medicine*, 42(7), 1085–1093.
- Cohen, S. and Janicki-Deverts, D. (2009). Can we improve our physical health by altering our social networks? *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 375–378.
- Coleman, D. and Iso-Ahola, S.E. (1993) Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Coleman, P. (2000). Aging and the satisfaction psychological needs. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 291-294.

- Colley, A., Nash, J., O'Donnell, L. and Restorick, L. (1987). Attitudes to the female sex role and sex-typing of physical activities. *International Journal of Sport Psychology*, 18(1), 19–29.
- Colton, J.W. (1995). *The Benefits of Outdoor Recreation: Exploring The Benefits of Wilderness River Rafting*. Master's Thesis, University of Alberta Department of Geography Edmonton, Canada, 8-10.
- Colwell, P.F., Turnbull, G.K. and Dehring, C. (2002). Recreation demand and residential location. *Journal of Urban Economics*, 51(3), 418-428.
- Compton, D.M., Vinton, D.A. (1983). *Employment of Handicapped People in Leisure Occupations. Committee on Recreation and Leisure President's Committee on Employment of the Handicapped*, California: Committee on Recreation and Leisure, President's Committee on Employment of the Handicapped, 4.
- Connell, J. (1986). Emotion and social interaction in the strange situation: Consistencies and asymmetric influences in the second year. *Child Development*. 57 (3), 733-746.
- Conner, M., Rhodes, R.E., Morris, B., McEachan, R. and Lawton, R. (2011). Changing exercise through targeting affective or cognitive attitudes, *Psychology and Health*, 26(2), 133-149.
- Constantinescu, M. (2013). Educating young people for quality of life improvement. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 93, 395-399
- Crandall, R. (1979). Social interaction, affect, and leisure. *Journal of Leisure Research*, 11, 165–181
- Crandall, R., Altengarten, S.M., Carson, S.M., Nolan, M.M. and Dixon, J.T. (1977). A general bibliography of leisure publications. *Journal of Leisure Research*, 9(1), 15-35.
- Crawford, D. W. and Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L. and Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Crompton, J.L. (2016). Implications of prospect theory for the pricing of leisure services. *Leisure Sciences*, 38(4), 315–337.
- Crystal, S. and Sambamoorthi, U. (1998). Health care needs and services delivery for older persons with *HIV/AIDS*. *Research on Aging*, 20(6), 739–759.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety* (First edition). San Francisco, CA: Jossey- Bass Publishers, 21.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: Psychology of Optimal Experience*. Chicago: PHS-Report, 68.

- Cuğ, M. ve Koçak, S. (2007). 6 haftalık jivamukti yoga programının yogaya yeni başlayanların seçilen fizyolojik ve psikolojik parametreler üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 25-32.
- Cummins, R.A. (2000). Objective and subjective quality of life: an interactive model. *Journal of Social Indicators Research*, 52(1), 55–72.
- Cummins, R.A. (2005). Moving from the quality of life concept to a theory. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(10), 699–706.
- Cummins, R.A., Eckersley, R., Pallant, J., Van Vugt, J. and Misajon, R. (2003). Developing a national index of subjective wellbeing: the Australian unity wellbeing index. *Social Indicators Research*, 64(2), 159-190.
- Cutrona, C.E. (1996). *Social Support in Couples: Marriage As A Resource in Times of Stress* (First edition). Thousand Oaks, California: Sage Publishings, Inc, 52.
- Çakır, V. (2007). Tüketici ilgilenimini ölçmek. *Selçuk Üniversitesi Dergisi*, 4(4), 163-180.
- Çimen, Z., Sarol, H., Gürbüz, B. and Öncü, E. (2016). A scale for measuring loyalty in sport services: A reliability and validity study. *Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 10(3), 395-404.
- Dattilo, J., Lorek, A.E., Mogle, J., Sliwinski, M., Freed, S., Frysinger, M. and Schuckers, S. (2015). Perceptions of leisure by older adults who attend senior centers. *Leisure Sciences*, 37(4), 373–390.
- Dawson, J., Havitz, M. and Scott, D. (2011) Behavioral adaptation of alpine skiers to climate change: examining activity involvement and place loyalty. *Journal of Travel and Tourism Marketing*, 28(4), 388-404.
- Deci, E.L and Ryan, R.M (1985b). The general causality orientations scale: Self determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E.L, Connell, J. and Ryan, R.M. (1989). Selfdetermination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74 (4), 580-590.
- Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation* (First edition). New York: Plenum, 12.
- Deci, E.L. and Ryan, R.M. (1985a). *Intrinsic Motivation And Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Publishing Co, 34.
- Deci, E.L. and Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-269.
- Deci, E.L. and Ryan, R.M. (2002). Self-Determination Theory. <http://psych.rochester.edu/SDT/theory.html>. Son Erişim Tarihi: 05 Şubat 2020.
- Deci, E.L., Ryan, R.M., Gagne, M, Lronr, D., Usunov, J. and Kornazheva, B. (2001). Need satisfaction, motivation and well-being in the work organizations of a former esatern bloc country: a cross-cultural study of self determination. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 27 (8), 930-942.

- Decloe, M.D., Kaczynski, A.T. and Havitz, M.E. (2009). Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity. *Journal of Leisure Research*, 41(1), 73-90.
- Deianey, W. and Lee, C. (1995). Self-esteem and sex roles among male and female high school students: Their relationship to physical activity. *Australian Psychologist*, 30(2), 84-87.
- Demirel, M., Demirel, D.H. and Serdar, E. (2017). Constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 789-795.
- Demirel, M., Ekinci, N.E., Üstün, Ü. D., Işık, U. ve Gümüşgöl, O. (2015). *Serbest Zaman Fikri-İlk İlkeler-*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi, 86.
- Deneau, J., van Wyk, P.M. and Horton, S. (2019). Capitalizing on a “huge resource”: successful aging and physically active leisure perspectives from older males. *Leisure Sciences*, 1-18.
- Dick, A.S. and Basu, K. (1994). Customer loyalty: Toward an integrated conceptual framework. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 22, 99-113.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 397-404.
- Diener, E. and Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E. and Diener, M. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E. Suh, E. and Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R.E. and Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E., Sapyta, J.J. and Suh, E.M. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.
- Dillard, J.E. and Bates, D.L. (2011). Leisure motivation revisited: why people recreate. *Managing Leisure*, 16(4), 253-268.

- Dimanche, F. and Samdahl, D. (1994). Leisure as symbolic consumption: a conceptualization and prospectus for future research. *Leisure Sciences*, 16, 119–129.
- Dimanche, F., Havitz, M.E. and Howard, D.R. (1991). Testing the involvement profile scale in the context of selected recreational and touristic activities. *Journal of Leisure Research*, 23, 51–66.
- Dionigi, R.A., Horton, S. and Bellamy, J. (2011). Meanings of aging among older canadian women of varying physical activity levels. *Leisure Sciences*, 33(5), 402–419.
- Dodge, H.H., Kita, Y., Takechi, H., Hayakawa, T., Ganguli, M. and Ueshima, H. (2008). Healthy cognitive aging and leisure activities among the oldest old in Japan: Takashima study. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 63(11), 1193–1200.
- Dong, E. (2008). *Leisure Lifestyles in Urban China: Leisure Activities, Leisure Constraints and Leisure Satisfaction*, Great Britain: VDM Verlag Dr. Müller, 140.
- Donovan, N. and Halpern, D. (2002). *Life Satisfaction: The State of Knowledge and Implications for Government*. West Midlands: Strategy Unit, 25.
- Downing, M.M. (2006). *Effects of Depression and Employment Status on Quality of Life: Comparison Between Panic Disorder and Obsessive Compulsive Disorder*. Doctoral's Thesis, Fairleigh Dickinson University, 10.
- Driver, B.L. (1976). Quantification of outdoor recreationists' preferences. In S.B. Vander and J. Myers (Eds.). *Research: camping and environmental education*. University Park: Pennsylvania State University, pp. 165-187
- Driver, B.L. (1983). *Master list of items for recreation experience preference scales and domains*. Unpublished Document USDA Forest Service, Fort Collins, CO: Rocky Mountain Forest and Range Experiment Station, 25.
- Driver, B.L. (1990). Focusing research on the benefits of leisure: special issue introduction. *Journal of Leisure Research*, 2(2), 93-98.
- Driver, B.L. (1996). Benefits- driven management of natural area. *Natural Areas Journal*, 16, 94- 99.
- Driver, B.L. (1997) . The defining moment of benefits. *Parks and Recreation*, 32 (12), 38-41.
- Driver, B.L. (1998). Uses of the benefits approach to leisure [Electronic Version]. *Parks and Recreation*, 33(1), 22-25.
- Driver, B.L. and Bruns, D.H. (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure. In E.L. Jackson and T.L. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century*. State College, PA: Venture Publishing Inc, (pp. 347-367)..
- Driver, B.L. and Tocher, S.R. (1970). Toward a behavioral interpretation of recreational engagements, with implications for planning. In Driver B.L. (Eds.) *Elements of outdoor recreation planning*. Ann Arbor: University of Michigan Press, pp. 9–31.

- Driver, B.L., Brown, P.J. and Peterson, G.L. (1991b). Research on leisure benefits: an introduction to this volume. In B.L. Driver, P.J. Brown and G.L. Peterson (Eds.). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture Publishing Inc, (pp. 3-12).
- Driver, B.L., Brown, P.J. and Peterson, G.L. (Eds.) (1991a). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture Publishing, Inc, 25.
- Driver, B.L., Brown, P.J., Stankey, G.H. and Gregoire, T.G. (1987) The ROS planning system: Evolution, basic concepts, and research needed. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 9(3), 201-212.
- Driver, B.L., Tinsley, H.E.A. and Manfredi, M.J. (1991c). The paragraphs about leisure and recreation experience preference scales: results from two inventories designed to assess the breadth of the perceived psychological benefits of leisure. In B.L. Driver, P.J. Brown, and G.L. Peterson (Eds.). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture Publishing Inc, (pp. 263-286).
- Duggleby, W. and Raudonis, B. (2006). Dispelling myths about palliative care and older adults. *Semin Oncol Nurs*, 22, 58-64.
- Dunn, E. and Norton, M. (2014). *Happy Money: The Science of Happier Spending*. New York: Simon and Schuster Paperbacks, 6.
- Dutt, A.K. and Radcliff, B. (2009). *Happiness, Economics and Politics: Towards A Multi-Disciplinary Approach*. Massachusetts: Edward Elgar Publishing, 46-49.
- Duvall, J. (2011). Enhancing the benefits of outdoor walking with cognitive engagement strategies. *Journal of Environmental Psychology*, 31(1), 27-35.
- Eakman, A., Carlson, M. and Clark, F. (2010). Factor structure, reliability, and convergent validity of the engagement in meaningful activities survey for older adults. *Occupation, Participation and Health*, 30(3), 111-121.
- Elçi, G., Doğan, M. ve Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(3), 93-106.
- Elkowitz, E.B. and Elkowitz, D. (1986). Adding life to later years through exercise. *Postgraduate Medicine*, 80(3), 91-94.
- Eraslan, G., Gürbüz, B., Çimen, Z. ve Eraslan, A. (2018). Yetişkin bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin incelenmesi: Rekreasyonel koşucular örneği. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Özet*.
- Erlichman, J., Kerbey, A.L. and James, W.P. (2002). Physical activity and its impact on health outcomes. Paper 2: Prevention of unhealthy weight gain and obesity by physical activity: An analysis of the evidence. *Obesity Review*, 3, 273-287.
- Ersoy, E. (2009). Cinsiyet kültürü içerisinde kadın ve erkek kimliği (Malatya örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 209-230.

- Eskiler, E. ve Karataş, G. (2017). Sakarya üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 10-24.
- Everard, K.M., Lach, H.W., Fisher, E.B. and Baum, C.M. (2000). Relationship of activity and social support to the functional health of older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55, 208–212.
- Fairweather, G.W., Sanders, D.H. and Maynard, H. (1969). *Community life for the mentally ill: An Alternative to Institutional Care* (First edition). Chicago: Aldine Pub. Co.,25.
- Farhud, D.D. (2015). Impact of lifesyle on health. *Iran J Public Health*. 44(11), 1442-1444.
- Fenton, L., White, C., Gallant, K. A., Gilbert, R., Hutchinson, S., Hamilton-Hinch, B., and Lauckner, H. (2016). The benefits of recreation for the recovery and social inclusion of individuals with mental illness: an integrative review. *Leisure Sciences*, 39(1), 1–19.
- Ference, R. and Muth, K.D. (2004). Helping middle school females form a sense of self through team sports and exercise. *Women in sport and physical activity journal*, 13(1), 28-35.
- Fernandez, M., Shinew, K. J. and Stodolska, M. (2015). Effects of acculturation and Access on recreation participation among latin@s. *Leisure Sciences*, 37(3), 210-231.
- Fernandez-Ballesteros, R., Zamarron, M.D. and Ruiz, M.A. (2001). The contribution of sociodemographic and psychosocial factors to life satisfaction. *Ageing and Society*, 21, 25–43
- Ferrans, C.E. and Powers, M.J. (1985). Quality of life index: Development and psychometric properties. *Advances in Nursing Science*, 8(1), 15-24.
- Ferri, C., James, I. and Pruchno, R. (2009). Successful aging: Definitions and subjective assessment according to older adults. *Clinical Gerontologist*, 32(4), 379–388.
- Fesenmaier, D. R. and Johnson, B. (1989). Involvement-based segmentation: Implications for travel marketing in Texas. *Tourism Management*, 10(4), 293–300.
- Fishbein, M. and Ajzen, I. (1975). *Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company, 25.
- Fishwick, L. and Vining, J. (1992). Toward a phenomenology of recreation place. *Journal of Environ- mental Psychology*, 12, 57–63
- Fiske, A., Wetherell, J.L. and Gatz, M. (2009). Depression in older adults. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5(1), 363–389.

- Fişek, K. (1998). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi* (2 Basım). Ankara: Bağırhan Yayımevi, 140.
- Flanagan, J.C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33, 138-147.
- Foret, C.M. (1985). *Life satisfaction, leisure satisfaction, and leisure participation among young-old and old-old adults with rural and urban residence*. Unpublished Doctoral's Thesis, Texas Women's University, Denton, TX, 2; Akt. Lin, S.T. (2003). *The Study of The Relationship Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction for Older Adults in Taipei, Taiwan*. Doctorol's Thesis, University of the Incarnate Word, San Antonio, Texas, 2.
- Fornell, C. and Larcker, D.F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39.
- Francken, D.A. and van Raaij, W.F. (1981). Satisfaction with Leisure Time Activities. *Journal of Leisure Research*, 13(4), 337-352.
- Freedman, J.L. (1964). Involvement, discrepancy and change. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 290-295.
- Freidt, B. (2008). *Motivations and outcomes: A benefits based study of hiking on the appalachian trail*. Unpublished Master's Thesis, Old Dominion University, Norfolk, VA, 25.
- Freidt, B., Hill, E., Gómez, E. and Goldenberg, M. (2010). A benefits-based study of appalachian trail users: validation and application of the benefits of hiking scale. *Physical and Health Education Academic Journal*, 2(1), 1-22.
- Freud, S. (1953). *Standard Edition of the Complete Psychological Work of Sigmund Freud*. London: Hogarth Press, 25.
- Freudenberg, P. and Arlinghaus, R. (2009). Benefits and constraints of outdoor recreation for people with physical disabilities: inferences from recreational fishing. *Leisure Sciences*, 32(1), 55-71.
- Frisch, M.B. (1994). *Manual and Treatment Guide for the Quality of Life Inventory (QOLI)*. Minneapolis, MN: Pearson Assessments and National Computer Systems, 2.
- Frisch, M.B., Cornell, J., Villanueva, M. and Retzlaff, P.J. (1992). Clinical validation of the Quality of Life Inventory. A measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment. *Psychological Assessment*, 4(1), 92-101.
- Froelicher, V.F. and Froelicher, E.S. (1991). Cardiovascular benefits of physical activity. In B. L. Driver, P.J. Brown and G.L. Peterson (Eds.). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture Publishing, pp.59-72.
- Fujita, F. and Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 158-164.

- Fullagar, S. (2002). Governing the healthy body: discourses of leisure and lifestyle within Australian health policy. *An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*, 6(1), 69–84.
- Gahwiler, P. and Havitz, M.E. (1998). Towards an understanding of leisure social worlds, involvement, psychological commitment, and behavioral loyalty. *Leisure Sciences*, 20(1), 1-23.
- Gallant, K., Arai, S., and Smale, B. (2013). Serious leisure as an avenue for nurturing community. *Leisure Sciences*, 35(4), 320–336.
- Garland, R. (2008). *Daily Life of The Ancient Greeks*. (Second edition), Westport, CT: Greenwood Press, 258.
- Genoe, M.R., Liechty, T. and Marston, H.R. (2019). Leisure innovation and the transition to retirement. *Leisure Sciences*, 1-19.
- Getz, D. and McConnell, A. (2014) Comparing trail runners and mountain bikers: motivation, involvement, portfolios, and event-tourist careers. *Journal of Convention and Event Tourism*, 15(1), 69-100.
- Gibson, H., Willming, C. and Holdnak, A. (2002). We're gators ... not just gator fans: Serious leisure and university of Florida football. *Journal of Leisure Research*, 34(4), 397–425.
- Gilligan, T.D. and Huebner, E.S. (2002). Multidimensional life satisfaction reports of adolescents: a multitrait-multimethod study. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1149–1155.
- Glancy, M. and Little, L. (1995). Studying the social aspects of leisure: development of the multiple-method field investigation model (MMF1). *Journal of Leisure Research*, 27, 305-325.
- Godbey, G. (1985). Nonuse of public leisure services: A model. *Journal of Park and Recreation Administration*, 3, 1-13.
- Godbey, G., Crawford, D.W. and Shen, X.S. (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111–134.
- Godbey, G.C. (1999). *Leisure in your life: An exploration* (Sixth edition). State College, PA: Venture Pub., 25.
- Gomez, E., Hill, E., Zhu, X. and Freidt, B. (2016). Perceived health outcomes of recreation scale (PHORS): Reliability, validity and invariance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(1), 27-37.
- González, M., Coenders, G., Saez, M. and Casas, F. (2009). Non-linearity, complexity and limited measurement in the relationship between satisfaction with specific life domains and satisfaction with life as a whole. *Journal of Happiness Studies*, 11(3), 335–352.

- Gould, D. and Horn, T. (1984). Participation motivation in youth sports. In J.M. Silva and R.S. Weinberg (Eds.). *Psychological foundations of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 359-370.
- Gould, J.M. (2005). *The Development of a Serious Leisure Inventory and Measure*. Doctoral's Thesis, Clemson University, Carolina, 87.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu Ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli, 21-23.
- Gökmen, H., Açıklan, A. ve Koyuncu, N. (1985). Yükseköğrenim öğrencilerinin serbest zaman etkinlikleri kendilerini gerçekleştirme düzeyleri. *Ankara: M.E.G.S.B. Yayını*, 14-69.
- Graefe, A.R. and Fedler, A.J. (1986). Situational and subjective determinants of satisfaction in marine recreational fishing. *Leisure Sciences*, 8(3), 275–295.
- Graefe, A.R., Ditton, R.B., Roggenbuck, J.W. and Schreyer, R. (1981). Notes on the stability of the factor structure of leisure meanings. *Leisure Sciences*, 4, 51-65.
- Gray, D. and Pelegrino, D.A. (1973). *Reflections on the Park and Recreation Movement*. Dubuque, Iowa, William C. Brown, 7.
- Greenwood Parr, M. and Lashua, B.D. (2004). What is leisure? The perceptions of recreation practitioners and others. *Leisure Sciences*, 26(1), 1-17.
- Griffin, J. and McKenna, K. (1999). Influences on leisure and life satisfaction of elderly people. *Physical and Occupational Therapy In Geriatrics*, 15(4), 1–16.
- Gui, J., Walker, G.J. and Harshaw, H.W. (2019). Meanings of xiū xián and leisure: cross-cultural exploration of laypeople's definition of leisure. *Leisure Sciences*, 1–19.
- Gulam, A. (2016). Recreation- need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1(2), 157-160.
- Gunter, B.G. and Gunter, N.C. (1980). Leisure styles: A conceptual framework for modern leisure. *The Sociological Quarterly*, 21, 361-374.
- Guthold, R., Ono, T., Strong, K.L., Chatterji, S. and Morabia, A. (2008). Worldwide variability in physical inactivity: a 51-country survey. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(6), 486-494.
- Gül, T. (2019). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak boş zaman tatmini. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 914-930.
- Güngörmüş, H.A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 41.

- Güngörmüş, H.A., Yenel, F., Gürbüz, B. (2014). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 373-386.
- Güngörmüş, H.A., Yumuk, E.D., Bolat, C. and Karakullukçu, Ö.F. (2019). Analysis of attitudes towards leisure activities and level of involvement of individuals doing racket sports with recreational purposes. 2. *International Congress on Recreation and Sports Management, Full Text*.
- Gürbüz, B. and Henderson, K.A. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927-957.
- Gürbüz, B. and Henderson, K.A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
- Gürbüz, B., Çimen, Z. ve Aydın, İ. (2015). Serbest zaman ilgilenim ölçeği: Türkçe formu geçerlik ve güvenirlik çalışması. 3. *Ulusal Rekreasyon Kongresi, Özet*, 290.
- Gürbüz, B., Çimen, Z. ve Aydın, İ. (2018). Serbest zaman ilgilenim ölçeği: Türkçe formu geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265.
- Gürbüz, B., Gümüşboğa, İ. ve Güngörmüş, H.A. (2019c). Sağlık ve zindelik kulüplerinde hizmet kalitesi ve serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. II. *Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi, Tam Metin Bildiri*.
- Gürbüz, B., Güngörmüş, H.A., Aydın, İ. ve Çimen, Z. (2019a). Happiness through leisure involvement: Surfers and adventure recreation participants. 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Özet*, 296.
- Gürbüz, B., Öncü, E. and Emir, E. (2019b). The Turkish adaptation of leisure facilitator scale: a validity and reliability study. *Physical education of students*, 23(2), 64-69.
- Güven, M. ve Yeşil, S., (2011). İşletmelerde zaman yönetimi, İ. Bakan (Editör). *Çağdaş yönetim yaklaşımları ilkeler, kavramlar ve yaklaşımlar*, İkinci Baskı. Ankara. Beta Basım A.Ş., İstanbul, s. 24.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi: Örnek Animasyon Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık, 45.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J. and Anderson, R.E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (Seventh edition). New Jersey: Pearson Prectice Hall, 642.
- Hammer, L. B. and Sauter, S. (2013). Total worker health and work–life stress. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 55, 25-29.
- Hannan, M.T., Felson, D.T., Dawson-Hughes, B., Tucker, K.L., Cupples, L.A., Wilson, P.W. and Kiel, D.P. (2000). Risk factors for longitudinal bone loss in elderly men and women: the framingham osteoporosis study. *Journal of Bone and Mineral Research*, 15(4), 710-720.

- Happell, B., Platania-Phung, C. and Scott, D. (2011). Placing physical activity in mental health care: A leadership role for mental health nurses. *International Journal of Mental Health Nursing*, 20(5), 310–318.
- Harrington, M. (2014). Practices and meaning of purposive family leisure among working- and middle-class families. *Leisure Studies*, 34(4), 471-486.
- Hartig, T., Evans, G.W., Jamner, L.D., Davis, D.S. and Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 109–123.
- Hastings, D.W., Kurth, S.B., Schloder, M., and Cyr, D. (1995). Reasons for participating in a serious leisure career: Comparison of canadian and U.S. masters swimmers. *International Review for the Sociology of Sport*, 30(1), 101–119.
- Hautaluoma, J. and Brown, P.J. (1978) Attributes of the deer hunting experience: a cluster-analytic study. *Journal of Leisure Research*, 10(4), 271-287.
- Havitz, M. and Mannell, R.C. (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 37(2), 152-177.
- Havitz, M., Dimanche, F. and Howard, D. (1993). A two-sample comparison of the Personal Involvement Inventory (PII) and Involvement Profile (IP) scales using selected recreation activities. *Journal of Applied Recreation Research*, 17, 331–364.
- Havitz, M.E. and Dimanche, F. (1990). Propositions for testing the involvement construct in recreational and tourism contexts. *Leisure Sciences*, 12, 179-195
- Havitz, M.E. and Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: conceptual conundrums and measurement advance. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 245-278.
- Havitz, M.E. and Howard, D.R. (1995). How enduring is enduring involvement? A seasonal examination of three recreational activities. *Journal of Consumer Psychology*, 4(3), 255-276.
- Havitz, M.E., Kaczynski, A.T. and Mannell, R.C. (2013). Exploring relationships between physical activity, leisure involvement, self-efficacy, and motivation via participant segmentation. *Leisure Sciences*, 35(1), 45–62.
- Hawkins, B., Foose, A.K. and Binkley, A.L. (2004). Contribution of leisure to the life satisfaction of older adults in Australia and the United States. *World Leisure Journal*, 46(2), 4–12.
- Hawkins, B.A. and Freeman, P.A. (1993). Correlates of self-reported leisure among adults with mental retardation. *Leisure Sciences*, 15(2), 131–147.
- Haworth, J. T. and Veal, A.J. (2004). *Work and Leisure* (First edition). Canada: Taylor and Francis e-Library, 51.

- Haybron, D.M., (2001). *Happiness and The Importance of Life Satisfaction*. University of Arizona Department of Philosophy, Arizona, 6-16.
- Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve Animasyon*. (Dördüncü baskı), Ankara: Detay Yayıncılık, 141.
- Heal, L.W. and Chadsey-Rusch, J. (1985). The lifestyle satisfaction scale (LSS): assessing individuals' satisfaction with residence, community setting, and associated services. *Applied Research in Mental Retardation*, 6(4), 475-490.
- Heinzmann-Filho, J.P., Vendrusculo, F.M., Woszezenki, C.T., Piva, T.C., Santos, A.N., Barcellos, A.B. and Donadio, M.V.F. (2016). Inspiratory muscle function in asthmatic and healthy subjects: influence of age, nutrition and physical activity. *Journal of Asthma*, 53(9), 893-899.
- Hemingwa, J.L. (1996). Emancipating leisure: the recovery of freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 28(1), 27-43.
- Hemingway, J.L. and Parr, M.G.W. (2000). Leisure Research and leisure practice: three perspectives on constructing the research-practice relation. *Leisure Sciences* 22, 139-162.
- Henderson, K.A., and Bialeschki, MD. (1993). Negotiating constraints to women's physical recreation. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 16(2), 389-411.
- Henry, I.P. (1993). *The Politics of Leisure Policy*. London: The Macmillan Press, 19.
- Heo, J., Stebbins, R.A., Kim, J. and Lee, I. (2013) Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure Sciences*, 35(1), 16-32.
- Herman, P.M. (2008). *Unraveling overall quality of life*. Doctoral's Thesis, The University of Arizona The Faculty of The Department of Psychology, Tucson, US, 36.
- Hersch, G. (1990). Leisure and aging. *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics*. 9(2), 55-78.
- Hickerson, B., Finke, E.H. and Choi, Y. (2014). Enduring leisure involvement and children with autism spectrum disorder. *Therapeutic Recreation Journal*. 48(1), 31-45.
- Higgins, J. W. and Rickert, T. (2005). A taste of healthy living: a recreational opportunity for people at risk of developing type 2 diabetes. *Leisure Sciences*, 27(5), 439-458.
- Higie, R.A. and Feick, L.F. (1989). Enduring involvement: conceptual and measurement issue. *Advances in Consumer Research*, 16, 690-696.
- Hill, E., Goldenberg, M. and Freidt, B. (2009). Benefits of hiking: a means-end approach on the appalachian trail. *Journal of Unconventional Parks, Tourism & Recreation Research*, 2(1), 19-27.
- Hing, N., Breen, H. and Gordon, A. (2012). A Case study of gambling involvement and its consequences. *Leisure Sciences*, 34(3), 217-235.

- Hitchon, J. C. and Thorson, E. (1995). Effects of emotion and product involvement on the experience of repeated commercial viewing, *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 39(3), 376-389.
- Ho, T.K. (2008). *A Study of Leisure Attitudes and Benefits for Senior High School Students At Pingtung City and Country In Taiwan*. Doctoral's Thesis. United States Sports Academy, Daphne, AL, 28-35.
- Holmes, K., Smith, K.A., Lockstone-Binney, L. and Baum, T. (2010). Developing the dimensions of tourism volunteering. *Leisure Sciences*, 32(3), 255–269.
- Hooper, D., Coughlan, J. and Mullen, M.R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.
- Houston, M. and Rothschild, M. (1978). Conceptual and methodological perspectives on involvement. *Educators' proceedings*. Chicago: American Marketing Association. 184-187.
- Howard, J.A. and Sheth, J.N. (1969). *The Theory Of Buyer Behavior*. New York: Wiley, 25.
- Howley, E.T. (2001). Type of activity: Resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33, 364-369.
- Hrubes, D., Ajzen, I., and Daigle, J. (2001). Predicting hunting intentions and behavior: An application of the theory of planned behavior. *Leisure Sciences*, 23(3), 165–178.
- Hu, P., Wagle, N., Goldman, N., Weinstain, M. and Seeman, T.E. (2007). The associations between socioeconomic status, allostatic load and measures of health in older Taiwanese persons: Taiwan social environment and biomarkers of aging study. *Journal of Biosocial Science*, 39, 545–556.
- Hu, L. and Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Huang, C.E., Tsai, C.Y. and Lee, S.C. (2014). A study of the influence of college students' exercise and leisure motivations on the leisure benefits-Using leisure involvement as a moderator. *International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering*, 8(8), 2419-2423.
- Hubbard, J. and Mannell, R.C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23, 145– 163.
- Hull, R.B. (1990). Mood as a product of leisure: causes and consequences. *Journal of Leisure Research*, 22, 99-111.
- Iglesias, T. M. and Sánchez-Bello, A. (2019). Benefits of leisure in overcoming gender violence experiences: a case study, *Leisure Studies*, 38(1), 15-27.

- Iso-Ahola, S.E. (1986). A theory of substitutability of leisure behavior. *Leisure Sciences*, 8(4), 367-389.
- Iso-Ahola, S.E. (1989). Motivation for leisure. In E.L. Jackson and T.L. Burton (Eds.). *Understanding leisure and recreation*. State College, PA: Venture Publishing, Inc. Pp. 247-279.
- Iso-Ahola, S.E. (1997). A psychological analysis of leisure and health. In J. Haworth (Eds.). *Work, leisure and well-being*. New York: Routledge, pp.133-147.
- Iso-Ahola, S.E. (1999). Motivational foundations of leisure. In E.L. Jackson and T.L. Burton (Eds.). *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century*. State College, PA: Venture Publishing, Inc, pp.35-51..
- Iso-Ahola, S.E. and Weissinger, E. (1984). Leisure and well-being: Is there a connection? *Parks & Recreation*, 18(6), 40-44.
- Ito, E., Kono, S. and Walker, G.J. (2018). Development of cross culturally informed leisure-time physical activity constraint and constraint negotiation typologies: the case of Japanese and Euro-Canadian adults. *Leisure Sciences*, 1-19.
- Ivancevich, J.M., Matteson, M.T., Freedman, S.M. and Phillips, J.S. (1990). Worksite stress management interventions. *American Psychologist*, 45, 252-261.
- Iwasaki, Y. (2003). Roles of leisure in coping with stress among university students: A repeated-assessment field study. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16, 31-57.
- Iwasaki, Y. and Havitz, M.E. (1998). A path analytic model of the relationships between involvement, psychological commitment, and loyalty. *Journal of Leisure Research*, 30, 256-280.
- Iwasaki, Y. and Havitz, M.E. (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*, 36(1), 45-72.
- Izenstark, D. and Ebata, A.T. (2019). Why families go outside: an exploration of mothers' and daughters' family-based nature activities. *Leisure Sciences*, 1-19.
- İskender, A. (2017). İşgörenlerin iş ve serbest zaman çatışma düzeyleri ile mesleki tükenmişlik ve yaşam tatmini ilişkisi: Ankara'daki 4-5 yıldızlı otel çalışanları üzerine bir uygulama. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 95-112.
- Jackson, E.L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10(3), 203-215.
- Jackson, E.L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 129-149.
- Jackson, E.L. and Searle, M.S. (1985). Recreation non-participation and barriers to participation: Concepts and models. *Society and Leisure*, 8(2), 693-707.

- Jacoby, J. and Kyner, D. (1973). Brand loyalty vs, repeat purchasing behavior. *Journal of Marketing Research*, 10(1), 1-9.
- Jain, K. and Srinivasan, N. (1990). An empirical assessment of multiple operationalizations of involvement. *Advances in consumer research*, 17, 594-602.
- James, J.D. (2001). The role of cognitive development and socialization in the initial development of team loyalty. *Leisure Sciences*, 23(4), 233-261.
- Jamrozy, U., Backman, S.J. and Backman, K.F. (1996). Involvement and opinion leadership in tourism. *Annals of Tourism Research*, 23(4), 908-924.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P.T. and Ross, R. (2004). Waist circumference and not body mass index explains obesity-related health risks. *American Journal of Clinical Nutrition*, 79, 379-384.
- Johnson, B.T. and Eagly, A.H. (1989). Effects of involvement on persuasion: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 106(2), 290-314.
- Johnson, C.W., Parry, D.C. and Wagler, F.A. (2018). Introduction to the special issue looking back, looking forward: 40 years of leisure sciences. *Leisure Sciences*, 40(1-2), 1-8.
- Johnson, R.L. and Brown, T.C. (1991). Beneficial economic consequences of leisure and recreation. In B.L. Driver, P.J. Brown and G.L. Peterson (Eds.). *Benefits of leisure*, State College, PA: Venture Publishing, pp. 385-392.
- Joppe, M., Elliot, S. and Durand, L. (2013). From ski market to ski traveller: a multidimensional segmentation approach. *Anatolia*, 24(1), 40-51.
- Jöreskog, K.G. and Sörbom, D. (2002). The Student Editions of LISREL 8.53 for Windows, Lincolnwood. IL: Scientific Software International, Inc, 156.
- Jun, J, Kyle, G.T., Vlachopoulos, S.P., Theodorakis, N.D., Absher, J.D. and Hammitt, W.E. (2012). Reassessing the structure of enduring leisure involvement. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 34(1), 1-18.
- Kaczynski, A.T. (2008). A more tenable marketing for leisure services and studies. *Leisure Sciences*, 30(3), 253-272.
- Kahneman, D., Diener, E. and Schwarz, N. (2000). *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 525.
- Kao, C.H. (1995). A three-factor model of leisure benefits. *Journal of Outdoor Recreation Study*, 8(1), 67-78.
- Kapferer, J. and Laurent, G. (1985a). Consumer involvement profiles: A new practical approach to consumer involvement. *Journal of Advertising Research*, 25, 48-56.
- Kapferer, J. and Laurent, G. (1985b). Consumers' involvement profile: new empirical results. In: *for Consumer Research*. 12, 290-295.

- Kaplan, A. and Ardahan, F. (2012). Doğa sporları yapan bireylerin profilleri, doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar: Antalya örneği. *Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 93-114.
- Kara, F.M., Gürbüz, B., Küçük Kılıç, S. and Öncü, E. (2018). An investigation of pre-service physical education teachers' leisure boredom, life satisfaction and social connectedness. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357.
- Karadal, H. (1999). *Yönetici yaşam biçimleri ile yöneticinin etkinliği ve iş tatmini arasındaki ilişki: Bazı sektörlerde bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adana Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 25.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kentleşme*. Ankara: Gazi Kitabevi, 38.
- Karwowski, W., Siemionow, W. and Gielo-Perczak, K. (2003). Physical neuroergonomics: the human brain in control of physical work activities. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 4(1-2), 175-199.
- Katzmarzyk, P.T., Janssen, I. and Ardern, C.I. (2003). Physical inactivity, excess adiposity and premature mortality. *Obesity Research*, 4, 257-290.
- Kelly, J.R. (1978). A revised paradigm of leisure choices. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 1(4), 345-363.
- Kelly, J.R. (1982). *Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 25.
- Kelly, J.R. (2009). Work and leisure: A simplified paradigm. *Journal of Leisure Research*, 41(3), 439-451.
- Kelly, J.R. and Freysinger, V.J. (2000). *21st Century Leisure: Current Issue*. Boston: Allyn and Bacon, 25.
- Kelly, J.R. and Godbey, G. (1992). *Sociology of Leisure*. State College: Venture Pub, 25.
- Kelly, J.R. and Ross, J.E. (1989). Later-life leisure: Beginning a new agenda. *Leisure Sciences*. 11, 47-59.
- Kelly, J.R., Steinkamp, M.W. and Kelly, J.R. (1987). Later-life satisfaction: Does leisure contribute? *Leisure Sciences*, 9(3), 189-199.
- Kerstetter, D.L., Yarnal, C.M., Son, J.S., Yen, I. and Baker, B.S. (2008). Functional support associated with belonging to the Red Hat Society, a leisure-based social network. *Journal of Leisure Research*, 40(4), 531-555.
- 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(6), 1007-1022.
- Kim, C. (1999). *Effect of Acculturation, Leisure Benefits, and Leisure Constraints on Acculturative Stress and Self-Esteem Among Korean Immigrants*. Doctoral's Philosophy, Texas A&M University, 63-68.

- Kim, J. and H. Kim. (2013). The experience of acculturative stress-related growth from immigrants perspectives. *International Journal of Qualitative Studies on Health & Well-Being*, 8,1–11.
- Kim, J. and Iwasaki, Y. (2016). Role of leisure-generated meanings in adaptation to acculturation stress of Korean immigrants in Canada. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 39(2), 177–194.
- Kim, J., Dattilo, J., and Heo, J. (2011). Taekwondo participation as serious leisure for life satisfaction and health. *Journal of Leisure Research*, 43(4), 545–559
- Kim, J., Heo, J., Dvorak, R., Ryu, J. and Han, A. (2017). Benefits of leisure activities for health and life satisfaction among Western migrants. *Annals of Leisure Research*, 21(1), 47–57.
- Kim, J., Moon, S. and Song, J. (2016). Is leisure beneficial for older Korean immigrants? An interpretative phenomenological analysis. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 11(1), 1-9.
- Kim, J-H. (2015). *Leisure, Stress Coping, and Health in University Employees*. Doctoral's Thesis, Southern Illinois University at Carbondale Department of Health Education and Recreation in the Graduate School, 126.
- Kim, S.S., Scott, D. and Crompton, J.L. (1997). An exploration of the relationships among social psychological involvement, behavioral involvement, commitment, and future intentions in the context of birdwatching. *Journal of Leisure Research*, 29, 320-341.
- Kimmm, J. (2009). Three-factor model and pyramid model of leisure constraints. *Journal of Travel and Tourism Research*, 123-138.
- Kirtland, K.A., Porter, D.E., Addy, C.L., Neet, M.J., Williams, J.E., Sharpe, P.A. and Ainsworth, B.E. (2003). Environmental measures of physical activity supports: perception versus reality. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(4), 323-331.
- Klabi, F. and Debabi, M. (2011). Brand personality and emotional attitudes: the case of mobile telephone operators. *Journal of Global Marketing*, 24(3), 245-262.
- Koçak, F. (2016). Türkiye’de bisiklet kullanımı: Bisiklet kullanma nedenleri ve elde edilen faydalar. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5760-5771.
- Koçak, F., Gürbüz, B., Doğaner, S. ve Özbek, O. (2018). Serbest zaman kolaylaştırıcıları, serbest zaman engelleri ve serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişki: Yapılsız eşitlik modeli çalışması. 16. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Özet*, 943-944.
- Koestner, R. and McClelland, C. (1990). Perspectives on competence motivation. In L. A. Pervin (Eds.). *Handbook of personality: theory and research*. New York: Guilford. pp. 527-548.

- Kolt, G.S., Driver, R.P. and Giles, L.C. (2004). Why older australians participate in exercise and sport. *Journal of aging and physical activity*, 12(2), 185–198.
- Koo, M.K., Kim, C-J., Park, C-H., Byeun, J-K. and Seo, G-W. (2016). Restriction of physical activity participation in older adults with disability: employing keyword network analysis. *Journal of Exercises Rehabilitation*, 12(4), 373-378.
- Koopman-Boyden, P.G. and Reid, S.L. (2009). Internet/e-mail usage and well-being among 65–84 year olds in New Zealand: Policy implications, *Educational Gerontology*, 35, 990–1007.
- Kriska, A. (2003). Can a physically active lifestyle prevent type 2 diabetes. *Exercise and Sport Science Reviews*, 31, 132-137.
- Krugman, H. (1965). The impact of television advertising: learning without involvement. *Public Opinion Quarterly*, 29(3), 349–356.
- Ku, P.W., Fox, K.R. and Chen, L.J. (2009). Physical activity and depressive symptoms in Taiwanese older adults: A seven-year follow-up study. *Preventive Medicine*, 48, 250–255.
- Kueh, K. and Ho Voon, B. (2007). Culture and service quality expectations. *Managing Service Quality: An International Journal*, 17(6), 656–680.
- Kuentzel, W.F. and McDonald, C.D. (1992). Differential effects of past experience, commitment, and lifestyle dimensions on river use specialization. *Journal of Leisure Research*, 24(3), 269–287.
- Kuo, C.T. (2013). A study of the correlation between leisure benefits and behavioral intentions- Using bantou arts and cultural village as an example. *International Review of Management and Business Research*, 2(4), 1065-1074.
- Kuykendall, L., Tay, L. and Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A metaanalysis, *Psychological Bulletin*, 141, 364–403.
- Kwan, V.S.Y., M.H. Bond and T.M. Singelis (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1038–1051.
- Kyle G.T. and Chick, G. (2002). The social nature of leisure involvement. *Journal of Leisure Research*, 34, 426-448.
- Kyle, G.T, Graefe, A., Manning, R. and Bacon, J. (2004). Predictors of behavioral loyalty among hikers along the appalachian trail. *Leisure Sciences*, 26(1), 99–118.
- Kyle, G.T. (2001). *An Examination of Enduring Leisure Involvement*. Doctoral's Thesis, The Pennsylvania State University, 10-25.
- Kyle, G.T. and Chick, G. (2004). Enduring leisure involvement: The importance of personal relationships. *Leisure Studies*, 23(3), 243-266.

- Kyle, G.T., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W. and Jodice, L. (2007). A modified involvement scale. *Leisure Studies*, 26, 399-427.
- Kyle, G.T., Absher, J.D., Hammitt, W.E. and Cavin, J. (2006). An examination of the motivation-involvement relationship. *Leisure Sciences*, 28(5), 467-485.
- Kyle, G.T., Graefe A., Manning, R. and Bacon, J. (2003). An examination of the relationship between leisure activity involvement and place attachment among hikers along the appalachian trail. *Journal of Leisure Research*, 35(3), 249-273.
- Kyle, G.T., Graefe, A.R., Manning, R.E. and Bacon, J. (2004). Effect of activity involvement and place attachment on recreationists' perceptions of setting density. *Journal of Leisure Research*, 36(2), 209-231.
- Kyle, G.T., Kerstetter, D.L. and Guadagnolo, F.B. (1999). The influence of outcome messages and involvement on participant reference price. *Journal of Park and Recreation Administration*, 17(3), 53-75.
- Laaksonen, P. (1994). *Consumer Involvement*. New York: Routledge, 25.
- Lamers, S.M.A., Bolier, L., Westerhof, G.J., Smit, F. and Bohlmeijer, E.T. (2012). The impact of emotional well-being on long-term recovery and survival in physical illness: a meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(5), 538-547.
- Lance, C.E., Mallard, A.G. and Michalos, A.C. (1995). Tests of the causal directions of globallife facet satisfaction relationships. *Social Indicators Research*, 34, 69-92.
- Laverie, D. and Arnett, D. (2000). Factors affecting fan attendance: The influence of identity salience and satisfaction. *Journal of Leisure Research* 32, 225-246.
- Lawler, E.E. (1973). *Motivation in work organization*. Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Co, 25.
- Lawlor, D.A., Taylor, M., Bedford, C. and Ebrahim, S. (2002). Is housework good for health? Levels of physical activity and factors associated with activity in elderly women. Results from the britishwomen's heart and health study. *Journal Epidemiol Commun Health*, 56(6), 473-478.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company, Inc, 57.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping* (First edition). New York: Springer Publishing Company, Inc, 182.
- Lee, J. and Graefe, A. (2001). Psychological commitment as a mediator of the relationship between involvement and loyalty. In: *Proceedings of the 2001 Northeastern Recreation Research Symposium*, April 1-3, 2001. The sagamore on Lake George in Bolton Landing Newyork, Vol. 289. US Department of Agriculture, Forest Service, Northeastern Research Station, 281-287.
- Lee, J., Graefe, A.R. and Burns, R.C. (2007). Examining the antecedents of destination loyalty in a forest setting. *Leisure Sciences*, 29(5), 463-481.

- Lee, J.-H. and Scott, D. (2006). For better or worse? A structural model of the benefits and costs associated with recreational specialization. *Leisure Sciences*, 28(1), 17–38.
- Lee, S. and Scott, D. (2009). The process of celebrity fan's constraint negotiation. *Journal of Leisure Research*, 41, 137-155
- Lee, Y.D. and Lin, H.C. (2011). Leisure motivation and life satisfaction: Test of mediating effect of leisure benefit. *Journal of Information and Optimization Sciences*, 32(3), 749–761.
- Leitner, M.J. and Leitner, S.F. (2004). *Leisure Enhancement*. (Third edition). London: The Haworth Press, 183-209.
- Leung, L. and Lee, P.S.N. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics*, 22, 161-180.
- Lewko, J.H. (1978). Specialized knowledge and the delivery of leisure services to the disabled. *Leisure Sciences*, 1(2), 131–146.
- Li, M.Z. and Stodolska, M. (2018). Leisure as a constraint and a manifesto for empowerment: the life story of a chinese female migrant worker. *Leisure Sciences*, 1–17.
- Li, X. and Petrick, L.J. (2010). Towards an integrative model of loyalty formation: the role of quality. *Leisure Sciences*. 32, (3), 201-221.
- Liang, C. and Wang, W. (2008). Do loyal and more involved customers reciprocate retailer's relationship efforts? *Journal of Services Research*, 8(1), 72-73.
- Little, J.R. and McGuff, D. (2009). *Body by Science*. New York: McGraw-Hill Education, 3.
- Lloyd, K and Little, D. (2010). Self-determination theory as a framework for understanding women's psychological well-being outcomes from leisure-time physical activity. *Leisure Sciences*, 32, 369–385.
- Lloyd, K., O'Brien, W. and Riot, C. (2016). Mothers with young children: Caring for the self through the physical activity space. *Leisure Sciences*, 38(2), 85–99.
- Lounsbury, J.W. and Polik, J.R. (1992). Leisure needs and vacation satisfaction. *Leisure Sciences*, 14(2), 105–119.
- Lu, J. and Schuett, M.A. (2014). Examining the relationship between motivation, enduring involvement and volunteer experience: The case of outdoor recreation voluntary associations. *Leisure Sciences*, 36(1), 68–87.
- Lu, L. and Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Kauhsiung Journal of Medical Sciences* 10, 89-86.

- Lyons, G. (2005). The life satisfaction matrix: An instrument and procedure for assessing the subjective quality of life of individuals with profound multiple disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(10), 766-769.
- Lyons, K. and Dionigi, R. (2007). Transcending emotional community: A qualitative examination of older adults and masters' sports participation. *Leisure Sciences*, 29(4), 375-389.
- Lyu, S.O. (2012). Using The Leisure Constraints Negotiation Process to Understand Participants' Leisure Involvement and Benefit Realization. Doctoral's Thesis, Michigan State University, Michigan, 74.
- Lyu, S.O. and Oh, C. (2015). Bridging the conceptual frameworks of constraints negotiation and serious leisure to understand leisure benefit realization. *Leisure Sciences*, 37 (2), 176-193.
- Lyubomirsky, S., King, L. and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Ma, S.-C. and Kaplanidou, K. (2018). Effects of event service quality on the quality of life and behavioral intentions of recreational runners. *Leisure Sciences*, 1-21.
- Macnaughton, J.F.P., Walker, E.P., Mock, S.E. and Glover, T.D. (2019). Social capital and attitudes towards physical activity among youth at summer camps: a longitudinal analysis of personal development and environmental awareness as mediators. *World Leisure Journal*, 61(1), 3-16.
- Madrigal, R. (2006). Measuring the multidimensional nature of sporting event performance consumption. *Journal of Leisure Research*, 38(3), 267-292.
- Maeda, D. (1975). Growth of old people's clubs in Japan. *The Gerontologist*, 15(3), 254-256.
- Manfredo, M.J., Driver, B.L. and Tarrant, M.A. (1996). Measuring leisure motivation: A meta-analysis of the recreation experience preference scales. *Journal of Leisure Research*, 28, 188-213.
- Mannell, R.C. (1989). Leisure satisfaction. In E.L. Jackson and T.L. Burton (Eds.). *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future*. State College, PA: Venture Publishing, Inc., pp. 281-301.
- Mannell, R.C. (1999). Leisure experience and satisfaction. In E.L. Jackson and T.L. Burton (Eds.). *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century*. State College, PA: Venture Publishing, Inc., pp. 235-251.
- Mannell, R.C. and Kleiber, D.A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture, 106-116.
- Mannell, R.C. and Stynes D.J. (1991). A retrospective: the benefits of leisure. In B.L. Driver, P.J. Brown & G.L. Peterson (Eds.). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture Publishing, pp. 461-473.

- Marsiglio, W. (1991). Paternal engagement activities with minor children. *Journal of Marriage and Family*, 53(4), 973–986.
- Maslow, A.H. (1987). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row, 36.
- Maslow, A.H. (1999). *Toward A Psychology of Being*. New York: John Wiley and Sons, Inc, 25.
- Matsumoto, H., Sato, S., Asada, A. and Chiashi, K. (2018). Exploring the relationship among leisure engagement, affective and cognitive leisure involvement, and subjective happiness: a mediating role of leisure satisfaction, *World Leisure Journal*. 60 (2), 111-126.
- Matthews, D.D., Hammond, W.P., Nuru-Jeter, A., Cole-Lewis, Y. and Melvin, T. (2013). Racial discrimination and depressive symptoms among African-American men: The mediating and moderating roles of masculine self-reliance and John Henryism. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(1), 35–46.
- McCarville, R. (1991). An empirical investigation of the influence of cost information on willingness to pay for public aerobics classes. *Leisure Sciences*, 13, 85-96.
- McDonald, B.L. and Schreyer, R. (1991). Spiritual benefits of leisure participation and leisure settings. In B. L. Driver, P. J. Brown and G.L. Peterson (Eds.). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture Publishing, pp. 179-194
- McGregor, S., McKenna, J., Gately, P. and Hill, A.J. (2016). Self-esteem outcomes over a summer camp for obese youth. *Pediatric Obesity*, 11(6), 500–505.
- McIntyre, N. (1989). The personal meaning of participation: enduring involvement. *Journal of Leisure Research*, 21, 167-179.
- McIntyre, N. and Pigram, J. (1992). Recreation specialization reexamined: the case of vehicle-based campers. *Leisure Sciences*, 14, 3-15.
- McKenna, M. (2001). The Application of tai chi chuan in rehabilitation and preventive care of the geriatric population. *Physical and Occupational Therapy In Geriatrics*, 18(4), 23–34.
- McPhee, J.S., French, D.P., Jackson, D., Nazroo, J., Pendleton, N., and Degens, H. (2016). Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology*, 17(3), 567–580.
- McQuarrie, E.F. and Munson, J.M. (1987) The zaichkowsky personal involvement inventory: modification and extension. *Advances in Consumer research*, 14, 36–40.
- Melamed, S., Meir, E.I. and Samson, A. (1995). The benefits of personality-Leisure congruence: Evidence and implications. *Journal of Leisure Research*, 27(1), 25-40.
- Mercer, D. (1973). The concept of recreational need. *Journal of Leisure Research*. 5. 37-50.

- Metheny, E. (1967). Connotations of movement in sport and dance. Dubuque, IA: William C. Brown, 25.
- Meydan, C. ve Şeşen, H. (2015). *Yapısal Eşitlik Modellemesi Amos Uygulaması*. Ankara: Detay Yayıncılık, 37.
- Meyer, H.D., Brightbill, C.K. and Sessoms, H.D. (1970). *Community Recreation, A Guide to Its Organizations*. Virginia: Prentice-Hall, 322.
- Michalos, A.C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16(4), 347-413.
- Mignet, F-A. (2006). *History of The French Revolution From 1789 to 1814*. Charleston: BibliolaBazaar Press, 321.
- Mittal, B. (1995). A comparative analysis of four scales of consumer involvement. *Psychology and Marketing*, 12(7), 663-682.
- Mock, S.E., Misener, K. and Havitz, M.E. (2019). A league of their own? A longitudinal study of ego involvement and participation behaviors in lgbt-focused community sport. *Leisure Sciences*, 1-18.
- Moons, P., Budts, W. and De Geest, S. (2006). Critique on the conceptualization of quality of life: a review and evaluation of different conceptual approaches. *International Journal of Nursing Studies*, 43(7), 891-901.
- Moore, R.L. and Graefe, A.R. (1994). Attachments to recreation settings: The case of rail-trail users. *Leisure Sciences*, 16, 17-31.
- Moore, S.E., Leslie, H.Y. and Lavis, C.A. (2005). Subjective well-being and life satisfaction in the kingdom of Tonga. *Social Indicators Research*, 70(3), 287-311.
- Morris, E., Van Riper, C.J., Kyle, G.T., Wallen, K.E. and Absher, J. (2017). Accounting for gender in a study of the motivation-involvement relationship. *Leisure Sciences*, 1-14.
- Muehling, D.D. and Lacznia, R.N. (1988). Advertising's immediate and delayed influence on brand attitudes: considerations across message-involvement levels. *Journal of Advertising*, 17(4), 23-34.
- Munusturlar, S., Kurnaz, B., Yavuz, G., Özcan, Ö. ve Karaş, B. (2017). Boş zaman davranışını açıklamaya ışık tutan kuramsal yaklaşımlar. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-19.
- Mülazımoğlu Ballı, Ö. ve Aşçı, F.H. (2004). Düzenli fiziksel aktivite programına katılan ve katılmayan bireylerin bedenlerine yönelik algıları. *The 10th International Council for Health. Physical Education, Recreation, Sport, and Dance. SD Europe Congress and TSSA 8th International Sports Science Congress*, Antalya.

- Nadirova, A.A. (2000). *Understanding Leisure Decision Making: An Integrated Analysis of Recreation Participation, Anticipated Leisure Benefits, Environmental Attitudes, Leisure Constraints, and Constraints Negotiation*. Doctoral's Thesis, University of Alberta Department of Earth and Atmospheric Sciences, Canada, 17-30.
- Neal, J. D., Sirgy, M. J. and Uysal, M. (1999). The role of satisfaction with leisure/travel tourism services and experience in satisfaction with leisure life and overall life. *Journal of Business Research*, 44, 153-163.
- Neugarten, B.L. (1974). Age groups in American society and the rise of the young-old. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 415, 187-198.
- Neugarten, B.L., Havighurts, R.J. and Tobin, S.S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*, 16(2), 134-143.
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure* (Second edition). Springfield, IL: Thomas, 25.
- Nevill, A.M., Holder, R.L., Fentem, P.H., Rayson, M., Marshall, T., Cooke, C. and Tuxworth, W. (1997). Modelling the associations of BMI, physical activity and diet with arterial blood pressure: some results from the allied dunbar national fitness survey. *Annals of Human Biology*, 24(3), 229-247.
- Nicolai Ré, A.H., Cattuzzo, M.T., Henrique, R.S. and Stodden, D.F. (2016). Physical characteristics that predict involvement with the ball in recreational youth soccer. *Journal of Sports Sciences*, 34(18), 1716-1722.
- Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65-80.
- Nimrod, G. (2012). The benefits of and constraints to participation in seniors' online communities. *Leisure Studies*, 33(3), 247-266.
- Nimrod, G. and Adoni, H. (2012). Conceptualizing e-leisure. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 35(1), 31-56.
- Nzaku, K. and Bukenya J. (2005). Examining the relationship between quality of life amenities and economic development in the Southeast USA. *Review of Urban and Regional Development Studies*, 17(2), 89-103.
- O'Sullivan, E. (2006). Power, promise, and possibilities of parks, recreation, and leisure. In G. Kassing, M. Feld, M. Rivera, D. Campbell, and A. Pierce (Eds.). *Introduction to recreation*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 3-16.
- Odabaşı, Y. ve Barış, G. (2002). *Tüketici Davranışı* (İkinci Baskı). İstanbul: MediaCat Akademi, 25.
- Oishi, S., Diener, E.F., Lucas, R.E. and Suh, E.M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 980-990.
- Oktav, C. (2017). Felsefe tarihinde zaman düşünceleri. *Kader*, 15(3), 718-742.

- Orsega-Smith, E., Mowen, A., Payne, L. and Godbey, G. (2004). The interaction of stress and park use on psycho-psychological health in older adults. *Journal of Leisure Research*, 36, 232–257.
- Orthner, D. K. and Mancini, J.A. (1990). Leisure impacts on family interaction and cohesion. *Journal of Leisure Research*, 22, 125-137.
- Outman, J.L. and Outman, E.M. (2003). *Industrial Revolution Almanac*. Michigan: The Gale Group, Inc., 171.
- Özdağ, S., Yeniçeri, M., Fişekçioğlu, İ.B., Akçakoyun, F. ve Kürkcü, R. (2009). Devlet memurlarının boş zaman değerlendirme eğilimleri, antropometrik ve fiziksel uygunluk seviyeleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 307-323.
- Özün, S., Erol, A.M. ve Pulur, A. (2003). 15-16 yaş grubu basketbolculara uygulanan çabuk kuvvet ve pliometrik çalışmalarının fiziksel ve fizyolojik özelliklere etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 41-52.
- Paffenbarger, R.S., Hyde, R.D. and Dow, A. (1991). Health benefits of physical activity. In B.L. Driver, P.J. Brown, and G.L. Peterson (Eds.). *Benefits of leisure*. State College: Venture Publishing, pp. 49-58.
- Parker, D.M. (1996). The relationship between time spent by older adults in leisure activities and life satisfaction. *Physical & Occupational Therapy in Geriatrics*, 14(3), 61–71.
- Parry, D.C. and Shaw, S.M. (1999). The role of leisure in women's experience of menopause and mid-life. *Leisure Science*, 21, 205-218.
- Patrick, D.L., Danis, M., Southerland, L.L. and Hong, G. (1988). Quality of life following intensive care. *Journal of General Internal Medicine*, 3(3), 218-223.
- Patry, D.A., Blanchard, C.M. and Mask, L. (2007). Measuring university students' regulatory leisure coping styles: planned breathers or avoidance? *Leisure Sciences*, 29(3), 247–265.
- Patterson, I. and Carpenter, G. (1994). Participation in leisure activities after the death of a spouse. *Leisure Sciences*, 16(2), 105–117.
- Pavot, W. and Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172.
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R. and Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.
- Payne, L. Ainsworth, B. and Godbey, G. (2010). *Leisure, Healthand Wellness: Making the Connections*. London: Venture Publishing, 78.
- Pelletierl, G., Gortierm, S., Valleranrd. J., Tusonk, M. and Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in

- sports: the Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Penedo, F.J. and Dahn, J.R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Pernecky, T. (2019), The end of (objective) leisure. *Leisure Sciences*, 1-17.
- Pérodeau, G. and Cappeliez, P. (2007). Quality of life and benzodiazepine drug use by community-dwelling elderly: A stress and coping perspective. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, 57(3), 193–200.
- Perrin, B. (1979). Survey of physical activity in the regional municipality of Waterloo. *Recreation Research Review*, 6, 48-52.
- Persson, A., Kerr, M. and Stattin, H. (2007). Staying in or moving away from structured activities: Explanations involving parents and peers. *Developmental Psychology*, 43(1), 197–207.
- Peter, J.P. and Olson, J.C. (1987). *Consumer behavior: Marketing strategy perspectives*. Homewood, IL: Irwin, 33.
- Peterson, G.L. and Arnold, J.R. (1987). The economic benefits of mountain running the pike's peak marathon. *Journal of Leisure Research*, 19(2), 84-100.
- Pettee, K.K, Brach, J.S. and Kriska, A.M. (2006). Influence of marital status on physical activity levels among older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(3), 541-546.
- Petty, R.E., Cacioppo, J.T. and Schumann, D. (1983). Central and peripheral routes to advertising effectiveness: The moderating role of involvement. *Journal of Consumer Research*, 10, 135-146.
- Philipp, S.F. (1997) Race, gender, and leisure benefits. *Leisure Sciences*, 19(3), 191-207.
- Pierskalla, C.D., Lee, M.E., Stein, T.V., Anderson, D.H. and Nickerson, R. (2004). Understanding relationships among recreation opportunities: a meta-analysis of nine studies. *Leisure Sciences*, 26(2), 163–180.
- Pollmann-Schult, M. (2014). Parenthood and life satisfaction: Why don't children make people happy? *Journal of Marriage and Family*, 76(2), 319–336.
- Prempas, J.D. (2014). *The Role of Mindfulness and Acceptance on The Life Satisfaction of Gender, Racial, And Sexual Minorities*. Doctoral's Thesis, Florida State University College of Education, 12.
- Prichard, M., Havitz, M. and Howard, D. (1999). Analyzing the commitment-loyalty link in service contexts. *Journal of the Academy of Marketing Science*. 27(3), 333-348.

- Prieto-Flores, M.-E., Fernandez-Mayoralas, G., Forjaz, M. J., Rojo-Perez, F. and Martinez-Martin, P. (2011). Residential satisfaction, sense of belonging and loneliness among older adults living in the community and in care facilities. *Health and Place*, 17(6), 1183–1190.
- Pritchard, M.P. (1992). *Development of The Psychological Commitment Instrument (PCI) for Measuring Travel Service Loyalty*. Doctoral's Thesis, University of Oregon, Eugene, 17.
- Qualls, K.K., Arnold, S.H., McEwen, I.R. and Jeffries, L.M. (2013). Exercise using the wii fit plus with a child with primary raynaud's disease and obesity: a case report. *Physical and Occupational Therapy In Pediatrics*, 33(3), 327-341.
- Ragheb, M.G. (1989). Step-wise regression analysis of leisure domains and the reported contribution of leisure activities to individuals' well being: An exploratory study. *Society and Leisure*, 12(2), 399–412.
- Ragheb, M.G. and Griffith, C.A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.
- Ramasamy, B. and Yeung, M. (2010). Customer satisfaction and the consumption function. *Economics Research International*, 1–5.
- Raxworthy, J. (2011). Gardening forms: landscape architecture and gardening in Sven-Ingvar Andersson's garden at Marnas. *Journal of Landscape Architecture*, 6(2), 6-19.
- Raymond, L.C.P. and Kelly, J.R. (1991). Leisure and life satisfaction of unemployed north american urban minority youth. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 14(2), 497–511.
- Raymore, L.A. (2002). Facilitators to leisure. *Journal of Leisure Research*, 34(1), 37-51.
- Renganathan, S., Balachandran, S. and Govindarajan, K. (2012). Customer perception towards banking sector: Structural equation modeling approach. *African Journal of Business Management*, 6(46), 11426-11436.
- Reeve, J. and Deci, E.L. (1996). Elements of the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 24-33.
- Reilly, J.J., Kelly, L., Montgomery, C., Williamson, A., Fisher, A., McColl, J.H. and Grant, S. (2006). Physical activity to prevent obesity in young children: cluster randomised controlled trial. *British Medical Journal*, 333(7577), 1-5.
- Reyes Uribe, A.C. (2017). The influence of psychological needs in mexican older adults' leisure motivations. *Leisure Sciences*, 1–16.
- Rice, R.W., Frone M.R. and McFarlin D.B., (1992). Work-Nonwork conflict and the perceived quality of life. *Journal of Organizational Behavior*, 13(2), 155-168.

- Rich, K., Nicholson, M., Randle, E., Donaldson, A., O'Halloran, P., Staley, K. and Belski, R. (2019). Participant-centered sport development: a case study using the leisure constraints of women in regional communities. *Leisure Sciences*, 1–20.
- Richins, M. and Bloch, P. (1986). After the new wears off: the temporal context of product involvement. *Journal of Consumer Research*, 13, 280-285.
- Riddick, C. (1986). Leisure satisfaction precursors. *Journal of Leisure Research*, 18(4), 259–265.
- Riddick, C.C. (1985). Life satisfaction determinants of older males and females. *Leisure Sciences*, 7(1), 47–63.
- Riddick, C.C. and Stewart, D.G. (1994). An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of older female retirees: A comparison of blacks to whites. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 75–87.
- Ridinger, L.L., Funk, D. C., Jordan, J. S. and Kaplanidou, K. (2012). Marathons for the masses: exploring the role of negotiation-efficacy and involvement on running commitment. *Journal of Leisure Research*, 44, 155–178.
- Roberts, K. (2000) The impact of leisure on Society. *World Leisure Journal*, 42(3), 3-10.
- Roberts, K. (2018). Writing about leisure. *World Leisure Journal*, 60(1), 3-13.
- Rodgers, W.C. and Schneider, K.C. (1993). An empirical evaluation of the kapferer-laurent consumer involvement profile scale. *Psychology and Marketing*, 10, 333-345.
- Rogers, E.S., Anthony, W.A. and Farkas, M. (2006). The choose-get-keep model of psychiatric rehabilitation: a synopsis of recent studies. *Rehabilitation Psychology*, 51(3), 247-256.
- Rojek, C. (1995). *Decentring Leisure Rethinking Leisure Theory*. London: SAGE publications, 29.
- Rolston, H. (1991). Creation and recreation: environmental benefits and human leisure. In B.L. Driver, P.J. Brown, and G.L. Peterson (Eds.). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture, pp. 393-403.
- Rosenthal, D.H., Driver, B.L. and Waldman, D. (1982). Construct validity of instruments measuring recreationists' preferences. *Leisure Sciences*, 5, 89-108.
- Rothschild, M.L. (1979). Advertising strategies for high and low involvement situations. In: Maloney, J. and Silverman, B. (Eds.). *Attitude research plays for high stakes*. Chicago: American Marketing Association. pp.74-93.
- Rothschild, M.L. (1984). Perspectives on involvement: current problems and future directions. *Advances in Consumer Research*, 11, 216-217.
- Rowe, J.W. and Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.

- Russell, R. (1996). *Leisure Pastimes* (Sixth edition). Urbana, US: Sagamore Publishing, 16-18.
- Ryan, R.M and Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *Social Development and Well- Being. American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R.M. and Connell, J.P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Sandford, R.A., Duncombe, R. and Armour, K.M. (2008). The role of physical activity/sport in tackling youth disaffection and anti-social behaviour. *Educational Review*, 60(4), 419-435.
- Sarol, H. and Çimen, Z. (2017). Why people participate leisure time physical activity: A Turkish perspective. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 8(1), 63-72.
- Sato, M. (2014). *The Role of Physically Active Leisure in Enhancing Well-Being*. Doctoral's Thesis, Temple University School of Tourism and Hospitality Management, Pennsylvania, 49-52.
- Schmitter, A.C. (2003). Life satisfaction in centenarians residing in long-term care. <http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cutillo.html>.
- Schneller, R. (1998). From anti-leisure to controlled leisure-culture in the jewish ultra-orthodox community in jerusalem (“edah”). *World Leisure & Recreation*, 40(1), 26–29.
- Schreyer, R. and Beaulieu, J.T. (1986). Attribute preference for wildland recreation settings. *Journal of Leisure Research*, 18, 231-247.
- Schreyer, R. and Driver, B.L. (1989). The benefits of leisure. In E.L. Jackson and T.L. Burton (Eds.). *Understanding leisure and recreation: mapping the past, charting the future*. State College, PA: Venture, pp. 385-419.
- Schuett, M.A. (1993). Refining measures of adventure recreation involvement. *Leisure Sciences*, 15, 205–216.

- Schwartz, C. and Rabinovitz, S. (2003). Life satisfaction of people with intellectual disability living in community residences: perceptions of the residents, their parents and staff members. *Journal of Intellectual Disability Research*, 47(2), 75-84.
- Searle, M.S. (1991). Propositions for testing social exchange theory in the context of ceasing leisure participation. *Leisure Sciences*, 13(4), 279-294.
- Sechrist, K.R., Walker, S.N. and Pender, N.J. (1987). Development and psychometric evaluation of the Exercise Benefit/Barriers Scale. *Research in Nursing and Health*, 10(6), 357-365.
- Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sevil, T., Şimşek K.Y., Katırcı, H., Çelik, O., Çeliksoy, M.A. ve Kocaekşi, S. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, 87.
- Sevinç, F. ve Özel, Ç.H. (2018). Boş zaman aktivitesi olarak dalış ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 397-415.
- Sharaievska, I. (2017). Updating the family operating system: a literature review of information communication technology and family leisure. *Leisure Sciences*, 39(5), 400-414.
- Shepard, J.M. (1974) A status recognition model of work-leisure relationships. *Journal of Leisure Research*, 6(1), 58-63.
- Sherif, C.W., Sherif, M. and Nebergall, R. (1965). *Attitude and Attitude Change: The Social Judgment Involvement Approach*. Philadelphia, PA: Saunders, 25.
- Sherif, M. (1936). *The Psychology of Social Norms*. New York, NY: Harper, 171.
- Sherif, M. and Cantril, H. (1947). *The Psychology of Ego Involvement*. New York, NY: John Wiley and Sons, 92.
- Sherif, M., and Hovland, C.I. (1961). *Social judgment: Assimilation and contrast effects in communication and attitude change*. Oxford, England: Yale University Press, 126.
- Shin, D.C. and Johnson, D.M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Shores, K. and Scott, D. (2007). The Relationship of Individual Time Perspective and Recreation Experience Preferences. *Journal of Leisure Research*, 39(1), 28-59.
- Shupe, F.L. (2010). *The Personal and Social Benefits of Airplane Piloting As a Serious Leisure Activity for Women*. Master's Thesis, Virginia Commonwealth University, Louisville, 6-7.
- Siegenthaler, K. L. and O'Dell, I. (2003). Older golfers: Serious leisure and successful aging. *World Leisure Journal*, 45(1), 47-54.

- Siegenthaler, K. L. and Vaughan, J. (1998). Older women in retirement communities: Perceptions of recreation and leisure. *Leisure Sciences*, 20(1), 53-66.
- Singman, J.L. (1999). *Daily Life in Medieval Europe*. California: Greenwood Press, 98
- Sivan, A., Fung, A. and Fung, L. (2008). Motivation and leisure satisfaction of mass media use among Hong Kong adolescents. *World Leisure Journal*, 50(1), 46–57.
- Slama, M.E. and Tashchian, A. (1985). Selected socioeconomic and demographic characteristics associated with purchasing involvement. *Journal of Marketing*, 49(1), 72-82.
- Smith, M.B., Wallace, J.C., Vandenberg, R.J. and Mondore, S. (2018). Employee involvement climate, task and citizenship performance, and instability as a moderator. *The International Journal of Human Resource Management*, 29(4), 615-636.
- Smith, S.B. (2007). *Relationships among Physical Activity Levels, Physical Measures, and Barriers to Physical Activity in College Women*. Master's Thesis, Texas Woman's University, Texas, 22.
- Son, J.S., Kerstetter, D.L., Yarnal, C.M. and Baker, B.L. (2007). Promoting older women's health and well-being through social leisure environments: What we have learned from the Red Hat Society. *Journal of Women and Aging*, 19(3/4), 89–104.
- Sop, S.A. (2014). İş Baskısı, iş-serbest zaman çatışması, meslek memnuniyeti ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir inceleme. *Turizm Akademik Dergisi*, 1 (1), 1-14.
- Stebbins, R.A. (1979). *Amateurs: On the Margin between Work and Leisure*. Beverly Hills, CA: Sage Publications, 54.
- Stebbins, R.A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25, 251-272.
- Stebbins, R.A. (1992). *Amateurs, Professionals and Serious Leisure*. Montreal, QC: McGill-Queen's University Press, 121.
- Stebbins, R.A. (1996). Volunteering: A serious leisure perspective. *Nonprofit and Voluntary Action Quarterly*, 25, 211-224.
- Stebbins, R.A. (1997). Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure Studies*, 16(1), 17-25.
- Stebbins, R.A. (2005a). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure Sciences*, 27(4), 349-352.
- Stebbins, R.A. (2005b). Project-based leisure: theoretical neglect of a common use of free time, *Leisure Studies*, 24(1), 1-11.
- Stebbins, R.A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. New Brunswick, NJ: Transaction, 140.

- Stebbins, R.A. (2008). Right leisure: Serious, casual, or project-based? *Neuro-Rehabilitation*, 23, 335-341.
- Stebbins, R.A. (2009). *Leisure and Consumption: Common Ground and Separate Worlds*, New York: Palgrave and McMillan, 36.
- Stebbins, R.A. (2012). Unpaid work of love: Defining the work-leisure axis of volunteering, *Leisure Studies*, 1-7 (2012).
- Stein, T.V., Denny, C.B. and Pennisi, L.A. (2003). Using visitors' motivations to provide learning opportunities at water-based recreation areas. *Journal of Sustainable Tourism*, 11(5), 404-425.
- Steinkamp, M.W. and Kelly, J.R. (1985). Relationships among motivational orientation, level of leisure activity, and life satisfaction in older men and women. *Journal of Psychology*, 119(6), 509-520.
- Steinkamp, M.W. and Kelly, J.R. (1987). Social integration, leisure activity, and life satisfaction in older adults: Activity theory revisited. *International Journal of Aging and Human Development*, 25(4), 293-307.
- Stodolska, M., Shinew, K.J., Acevedo, J.C. and Izenstark, D. (2011). Perceptions of urban parks as havens and contested terrains by Mexican-Americans in Chicago neighborhoods. *Leisure Sciences*, 33(2), 103-126.
- Stone, R.N. (1984). The marketing characteristics of involvement. *Advances in Consumer Research*, 11(1), 210-215.
- Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J., Daniels, S.R., Dishman, R.K. and Gutin, B. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 732-737.
- Stroth, S., Hille, K., Spitzer, M. and Reinhardt, R. (2009). Aerobic endurance exercise benefits memory and affect in young adults. *Neuropsychological Rehabilitation*, 19(2), 223-243.
- Su, C.L., Lee, C.L. and Shinger, H.S. (2014). Effects of involvement in recreational sports on physical and mental health, quality of life of the elderly. *Anthropologist*, 17(1), 45-52.
- Subiza-Pérez, M., Vozmediano, L. and San Juan, C. (2019). A tale of two sticks: walking towards restoration. *Leisure Sciences*, 1-15.
- Sucu, Y. (1996). *Yönetişel Zamanın Etkin Kullanılması*. Bolu: El Kitabı, 77.
- Swinton, A.T., Freman, P.A., Zabriskie, R.B. and Fields, P.J. (2008). Nonresident fathers' family leisure patterns during parenting time with their children. *Fathering*, 6(3), 205-225.
- Sylvester, C. (1994). Leisure, science, and religion in 17th-century England. *Leisure Sciences*, 16(1), 1-16.

- Tabachnick, B.G. and Fidell, L.S. (2006). Using Multivariate Statistics (Fifth edition). Newyork: Pearson Education, Inc, 53.
- Tambağ, H. (2013). Yaşlılarda sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam doyumu. *Mustafa Kemal Üniv. Tıp Derg*, 4(16), 23-31.
- Taylor, S.M., Ward, P., Zabriskie, R., Hill, B. and Hanson, C. (2012). Influences on Active family leisure and a healthy lifestyle among adolescents. *Leisure Sciences*, 34(4), 332–349.
- Teixeira, P.J., Silva, M.N., Mata, J., Palmeira, A.L. and Markland, D. (2012). Motivation, self-determination, and long-term weight control. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1-13.
- Tenekecioğlu, B. (2008). *Pazarlama Yönetimi*, Anadolu Üniversitesi Yayını: Eskişehir, 47.
- Test, M.A., Greenberg, J.S., Long, J.D., Brekke, J.S. and Burke, S.S. (2005). Construct validity of a measure of subjective satisfaction with life of adults with serious mental illness. *Psychiatric Services*, 56(3), 292-300.
- Tezcan, M. (1994). *Boş Zamanları Değerlendirme Sosyolojisi*. Ankara: Erek Ofset, 102.
- Thang, L. (2006). Experiencing leisure in later life: A study of retirees and activity in Singapore. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 20(4), 307–318.
- Theodorakis, N. D., Kaplanidou, K. (Kiki) and Karabaxoglou, I. (2014). Effect of event service quality and satisfaction on happiness among runners of a recurring sport event. *Leisure Sciences*, 37(1), 87–107.
- Thornton, J.E. and Collins, J.B. (1986). Patterns of leisure and physical activities among older adults. *Activities. Adaptation and Aging*. 8(2), 5-27.
- Tiefenbach, T. and Kohlbacher, F. (2015). Individual differences in the relationship between domain satisfaction and happiness: The moderating role of domain importance. *Personality and Individual Differences*, 82-87.
- Tinsley, H.E.A. (1978). The ubiquitous question of why. In D.J. Brademas (Ed.), *New thoughts on leisure*. Champaign, IL.: University of Illinois Press, 25.
- Tinsley, H.E.A. and Bowman, S.L. (1986). Discriminant validity of the paragraphs about leisure for expert and naive respondents. *Educational and Psychological Measurement*, 46, 461- 465.
- Tinsley, H.E.A. and Kass, R.A. (1978). Leisure activities and need satisfaction: a replication and extension. *Journal of Leisure Research*, 10, 191-202.
- Tinsley, H.E.A. and Kass, R.A. (1979). The latent structure of need satisfying properties of leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 11, 278-291.
- Tinsley, H.E.A. and Kass, R.A. (1980a). The construct validity of the leisure activities questionnaire and of the paragraphs about leisure. *Educational and Psychological Measurement*, 40, 219-226.

- Tinsley, H.E.A. and Kass, R.A. (1980b). Discriminant validity of the leisure activity questionnaire and the paragraphs about leisure. *Educational and Psychological Measurement*, 40, 227-233.
- Tinsley, H.E.A. and Tinsley, D.J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8, 1-45.
- Tinsley, H.E.A., Barrett, T.C. and Kass, R.A. (1977). Leisure activities and need satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 9, 110-120.
- Tinsley, H.E.A., Colbs, S.L., Teaff, J.D. and Kaufman, N. (1987). The relationship of age, gender, health and economic status to the psychological benefits older persons report from participation in leisure activities. *Leisure Sciences*, 9, 53-65.
- Tinsley, H.E.A., Kass, R.A. and Driver, B.L. (1981). Reliability and concurrent validity of the recreation experience preference scales. *Educational and Psychological Measurement*, 41(3), 897-907.
- Toepoel, V. (2012). Ageing, leisure, and social connectedness: How could leisure help reduce social isolation of older people? *Social Indicators Research*, 113(1), 355-372.
- Torkildsen, G. (1999). Leisure and recreation management. (Fourth edition), London: E& FN Spon Press, 73.
- Torkildsen, G. (2005) Leisure and recreation management. (Fifth edition), London: E.&F. N. Spon, 56-58.
- Tribe J. (1995). *The Economics of Leisure and Tourism: Environments, Markets and Impacts*. Oxford: Butterworth-Heinemann Ltd, 43.
- Tudor-Locke, C., Burkett, L., Reis, J.P., Ainsworth, B.E., Macera, C.A. and Wilson, D.K. (2005). How many days of pedometer monitoring predict weekly physical activity in adults? *Preventive Medicine*, 40(3), 293-298.
- Turan, E.B., Gülşen, D.B.A. ve Bilaloğlu, M. (2019). Kadın çalışanların yaşam doyumu ile boş zaman engelleri arasındaki ilişki: Akdeniz üniversitesi örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 104-114.
- Tuso, P. (2015). Strategies to increase physical activity. *The permanente Journal*, 19(4), 84-88.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
- Türk Dil Kurumu (1982-2011) Türkçe sözlük. Ankara: TDK Yayını, 115.
- Ulrich, R.S., Dimberg, U. and Driver, B.L. (1990). Psychophysiological indicators of leisure consequences. *Journal of Leisure Research*, 22, 154-166.

- Utsey, S.O., Bolden, M.A., Brown, C.F. and Chae, M. (2000). Assessing quality of life in the context of culture. In L. Suzuki, J. Ponterotto, and P. Meller (Eds.). *Handbook of multicultural assessment*. New York: Josey-Bass, pp. 191-212.
- Vail, J.D. (2009). Polo for all ages: exercise should be functional...and fun! *Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 47(5), 7-24.
- Valeri, B., Baez, M., and Casati, F. (2013). Come along: Understanding and motivating participation to social leisure activities. *2013 International Conference on Cloud and Green Computing, Full text*.
- Van Der Horst, K., Paw, M.J., Twisk, J.W. and Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and Science in Sports Exercise*, 39(8), 1241-1250.
- Van Ingen, E. and Van Eijck, K. (2009). Leisure and Social Capital: An analysis of types of company and activities. *Leisure Sciences*, 31(2), 192–206.
- Vatandaş, C. (2007). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *Sosyoloji Konferansları Dergisi*, 35, 29-5.
- Veal, A.J. (2016). The serious leisure perspective and the experience of leisure. *Leisure Sciences*, 39(3), 205–223.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life: ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-39.
- Veenhoven, R. (2011). Happiness: also known as “life satisfaction” and “subjective well-being.” *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*, 63–77.
- Veenhoven, R. and Ehrhardt, J. (1995). The cross-national pattern of happiness: test of predictions implied in three theories of happiness. *Social Indicators Research*, 34, 33-68.
- Vennhoven, R. (1996). Happy life-expectancy- a comprehensive measure of quality of life in nations. *Social Indicators Research*, 39,1-58.
- Virden, R.J. and Knopf, R.C. (1989). Activities, experiences, and environmental settings: A case study of recreation opportunity spectrum relationships. *Leisure Sciences*, 11, 159–176.
- Walker, G.J. (2008). The effects of ethnicity and gender on facilitating intrinsic motivation during leisure with a close friend. *Journal of Leisure Research*, 40(2), 290–311.
- Walker, G.J. and Wang, X. (2008). The Meaning of leisure for Chinese/Canadians. *Leisure Sciences*, 31(1), 1-18.
- Walker, G.J., Deng, J. and Dieser, R.B. (2005). Culture, self-construal and leisure theory and practice. *Journal of Leisure Research*, 37, 77-99.

- Wang, C.J., Chatzisarantis, N.L., Spray, C.M. and Biddle, S.J. (2002). Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, 72(3), 433-445.
- Wankel, L.M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology, Abstracts*.
- Wankel, L.M. and Berger, B.G. (1991). The personal and social benefits of sport and physical activity. Driver, P.J. Brown and G.L. Peterson (Eds.). *Benefits of leisure*. Stage College, PA: Venture Publishing, pp. 121-144.
- Warburton, D.E.R., Nicol, C.W. and Bredin, S.S.D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809.
- Warr, D. J. (2005). It was fun... but we don't usually talk about these things": analyzing sociable interaction in focus groups. *Qualitative Inquiry*, 11(2), 200–225.
- Wasserman, J. (2007). *Secret Societies Illuminati, Freemasons, and The French Revolution*. Lake Worth: Ibis Press, 28.
- Watson, J.B. (2008). *Behaviorism*. New York: Routledge Pub., 15-16.
- Wearing, B. (1998). *Leisure and Feminist Theory*. London: Sage Publications Ltd, 25.
- Webb, L.E., Veenhoven, R., Harfeld, J.L. and Jensen, M.B. (2019). What is animal happiness? *Annals of the New York Academy of Sciences*.1438(1), 62-76.
- Weissinger, E. and Iso-Ahola, S.E. (1984). Intrinsic leisure motivation, personality and physical health. *Society and Leisure*, 7, 217-228.
- Wellman, J.D., Roggenbuck, J.W. and Smith, A.C. (1982). Recreation specialization and norms of depreciative behavior among canoesists. *Journal of Leisure Research*, 14, 323–340.
- Wen, M., Browning, C.R. and Cagney, K.A. (2007). Neighborhood deprivation, social capital and regular exercise during adulthood: a multilevel study in Chicago. *Urban Studies*, 44(13), 2651-2671.
- Weybright, E.H., Caldwell, L.L., Ram, N., Smith, E.A. and Wegner, L. (2015). Boredom prone or nothing to do? Distinguishing between state and trait leisure boredom and its association with substance use in south african adolescents. *Leisure Sciences*, 37(4), 311–331.
- Wheaton, B., Muthen, B., Alwin, D.F. and Summers, F. (1977). *Assessing Reliability and Stability in Panel Models*. JSTOR, Erişim Tarihi: 20.03.2020 <http://www.jstor.org/stable/270754>. p. 99.
- WHO. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Erişim Tarihi: 25.03.2020, <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>.

- WHOQOL Group. (1995). The world health organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the world health organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403-1409.
- Wijndaele, K., Matton, L., Duvinneaud, N., Lefevre, J., De Bourdeaudhuij, I., Duquet, W. and Philippaerts, R.M. (2007). Association between leisure time physical activity and stress, social support and coping: A cluster-analytical approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 425-440.
- Wiley, C.G.E., Shaw, S.M. and Havitz M.E. (2000). Men's and women's involvement in sports: an examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22(1), 19-31.
- Williams, C. (2013). *Leisure Involvement and Centrality: Insights from Hikers on The Appalachian Trail*. Doctoral's Thesis, State University of New York College of Environmental Science and Forestry Syracuse, New York, 20-29.
- Williams, D.J. and Walker, G.J. (2006). Leisure, deviant leisure, and crime: Caution: Objects may be closer than they appear. *Leisure/Loisir*, 30(1), 193-218.
- Williams, G., Frankel, B., Campbell, D. and Deci, E.L. (2000). Research on relationship-centered care and healthcare outcomes from the rochester biopsychosocial program: a self- determination theory integration. *The Journal of Collaborative Family Healthcare*, 18 (1), 79-91.
- Wippler, R. (1970). Leisure behavior: A multivariate approach. *Sociologia Neerlandica*, 6, 51-65.
- Wold, B. and Kannas, L. (1993). Sport motivation among young adolescents in Finland, Norway and Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 3, 283-291
- Wu, C.H. (2007). The role of perceived discrepancy in satisfaction evaluation. *Social Indicators Research*, 88(3), 423-436.
- Wu, C.H. (2010). *An Analysis of Athletes' Perceptions of Benefits and Constraints of Their Involvement in The Roller Sport of Speed Skating Who Competed in The President's Cup Tournament in Taiwan in 2010*. Doctoral's Thesis, United States Sports Academy, Alabama, 21-25.
- Wu, C.H. and Wu, C.Y. (2007). Life satisfaction in persons with schizophrenia living in the community. *Social Indicators Research*, 85, 447-460.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H. ve Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Dergisi*, 3, 239-252.
- Yavuz, Z. (2012). Modern zaman teorileri ve zamanın gerçekliği. *Felsefe Dünyası*, 2(56), 189-201.

- Yayla, Ö. ve Çetiner, H. (2019). Boş zamanların değerlendirilmesinde etkili olan faktörlerin boş zaman tatminine etkisi. *Turizm Akademik Dergisi*, 6(1),219-228.
- Yerlisu Lapa, T., Evren, A. ve 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*, x(2), 53-59.
- Yerlisu Lapa, T., Serdar, E., Kaas, E.T. ve Çakır V. O. (2017). Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Özet Bildiri.
- Yetim, G. (2014). *Boş zaman ilgileniminin boş zaman tatmini ve sadakati üzerine etkisi: Eskişehir'deki fitness merkezleri üzerine araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 4.
- Yetim, G. ve Argan, M. (2018). Boş zaman ilgilenim faktörleri ile fitness merkezine yönelik tatmin ve sadakat arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 49-62.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 7.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (Sekizinci baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık, 107-114.
- Yılmaz, V. ve İlhan Dalbudak, Z. (2018). Aracı değişken etkisinin incelenmesi: Yüksek hızlı tren işletmeciliği üzerine bir uygulama. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 14(2), 517-534.
- Yoesting, D.R. and Christensen, J.E. (1978). Reexamining the significance of childhood recreation patterns on adult leisure behavior. *Leisure Sciences*, 1(3), 219–229.
- Yumuk, E.D. ve Güngörmüş, H.A. (2019). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörler: Yabancı diller yüksekokulu örneği. II. Dünya Spor Bilimleri Araştırma Kongresi, Tam Metin Bildiri.
- Yurcu, G. (2017). Kamu ve özel sektör çalışanlarının rekreatif faaliyet katılımı sonucu sağlık algıları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(54), 942-951.
- Zabriskie, R.B. and McCormick, B.P. (2003) Parent and child perspectives of family leisure involvement and satisfaction with family life, *Journal of Leisure Research*, 35, 163–189.
- Zaichkowsky, J.L. (1985). Masuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research*, 12(3), 341–352.
- Zaltman, G. and Wallendorf, M. (1983). *Consumer Behavior: Basic Findings and Management Implications*. New York: John Wiley and Sons, 25.

- Zhao, H., Gao, Q., Wu, Y., Wang, Y. and Zhu, X. (2014). What affects green consumer behavior in China? A case study from Qingdao. *Journal of Cleaner Production*, 63, 143–151.
- Zhou, Y., Zhang, H. and Stodolska, M. (2017). Acculturative stress and leisure among chinese international graduate students. *Leisure Sciences*, 40(6), 557-577.
- Zimmer, Z. and Lin, H.S. (1996). Leisure activity and well-being among the elderly in Taiwan: Testing hypotheses in an Asian setting. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 11, 167-186.
- Zobairy, M., Aliabadi, S. and Zobayri, L. (2013). Investigation of the relationship between anxiety and type of leisure time activity in female high school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 84, 248–251.
- Zuzanek, J. (1978). Social differences in leisure behavior: Measurement and interpretation. *Leisure Sciences*, 1(3), 271–293.
- Zuzanek, J., Robinson, J. P. and Iwasaki, Y. (1998). The relationships between stress, health, and physically active leisure as a function of life cycle. *Leisure Sciences*, 20(4), 253–275.



Ek.1. Anket Formu

Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan bu ölçek formu; “yaptığınız aktiviteye” yönelik “*Serbest Zaman İlgilenim, Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktısı ve Yaşam Doyum Düzeyinizi*” ölçek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmanın *birinci bölümünde* “*kişisel bilgilerinizi*”, *ikinci bölümde* “*yaşam doyum düzeyinizi*”, *üçüncü bölümde* “*serbest zaman ilgilenim düzeyinizi*” ve *dördüncü bölümde* “*aktivite sonucu algıladığınız sağlık çıktı düzeyinizi*” ölçmeye yönelik ifadeler yer almaktadır. Elde edilen veriler sadece bilimsel maksatla kullanılacak olup; kişi ve kurumlarla ilgili herhangi bir değerlendirme içermeyecektir.

Çalışmaya yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz.

Serbest Zaman:

Bireyin çalışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan, özgürce kullanabilme ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçasıdır.

Serbest Zaman İlgilenimi:

Herhangi bir serbest zaman etkinliğine yönelik kişisel ilgi ya da katılım gösterme ve bunun sonucunda alınan zevk, eğlence ve heyecandır.

Yaşam Doyumu:

Yaşamdan duyulan memnuniyetin bütünü olarak değerlendirilmesidir.

I. BÖLÜM
(KİŞİSEL BİLGİ FORMU)

1. Yaşınız: _____	2. Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın ()
3. Medeni Durumunuz: Evli() Bekâr()	
4. Eğitim Durumu: İlköğretim () Lise () Üniversite ()	
5. Mesleğiniz? _____	
6. Aylık ortalama hane geliriniz? _____	
7. Serbest zamana sahip olmak sizin için ne kadar önemlidir? Önemli Değil() Az Önemli() Önemli() Çok Önemli()	
8. Ne kadar süredir düzenli olarak bu aktiviteyi yapıyorsunuz? _____ ay/veya yıl	
9. Ne kadar süredir bu kulübüne üyesiniz? _____ ay/veya _____ yıl	
10. Haftada kaç gün bu kulübüne geliyorsunuz? 1gün() 2gün() 3gün() 4gün() 5gün() 6gün() 7gün()	
11. Bu aktiviteyi yaparken günlük harcadığınız ortalama zaman nedir? _____	
12. Bu etkinliği genellikle kiminle yapmayı tercih ediyorsunuz? Arkadaş Grubu() Aile() Yalnız()	
13. Kedinizi diğer insanlarla karşılaştırdığımızda, sağlık durumunuzu nasıl tarif edersiniz? Kötü() Orta() İyi() Çok İyi() Mükemmel()	
14. Bu kulübüne neden kayıt yaptırдыңız? <i>(Bu Soruda Birden Fazla Seçenek İşaretlevebilirsiniz)</i> Kilo vermek (), Forma girmek (), Kilo almak (), Sosyalleşmek (), Sağlık (), Evime yakın olması (), Diğer sebepler (belirtiniz) _____	

LÜTFEN ARKA SAYFAYA GEÇİNİZ...

Ek.1. (devam) Anket Formu

IV.BÖLÜM

REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI ÖLÇEĞİ (RASÇÖ)		1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 Kesinlikle Beni İfade Etmiyor Tamamen Beni İfade Ediyor						
Serbest zamanlarımda bu aktiviteye katılıyorum çünkü bu etkinliği yapmak.....;								
1	Hayatımı daha çok takdir etmemi sağlar	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayattan daha fazla zevk almamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
3	Bana özgüven duygusu kazandırır	1	2	3	4	5	6	7
4	Kendime duyduğum saygıyı (benlik saygımı) artırır	1	2	3	4	5	6	7
5	Kim olduğum konusunda daha fazla farkında olmamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
6	Hayatımın diğer olumlu yönleri ile ilişkilidir	1	2	3	4	5	6	7
7	Hayatımdan daha fazla memnun (tatmin) olmamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
8	Diyabet (şeker) hastası olma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
9	Kilo alma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
10	Kalp krizi geçirme riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
11	Erken ölüm riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
12	Hastalanma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
13	Zindelik (fit olma) durumumu geliştirir	1	2	3	4	5	6	7
14	Genel sağlık durumumu iyileştirir	1	2	3	4	5	6	7
15	Kas gücümü geliştirir	1	2	3	4	5	6	7
16	Fiziksel esnekliğimi geliştirir	1	2	3	4	5	6	7

LÜTFEN ARKA SAYFAYA GEÇİNİZ...

Ek.1. (devam) Anket Formu

II.BÖLÜM

“YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ” (YDÖ)		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatım, her yönden ideallerime yakın	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayatımda şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

III.BÖLÜM

SERBEST ZAMAN İLGİLENİM ÖLÇEĞİ (SZİÖ) <i>Serbest zamanlarımda bu fiziksel etkinliğe ilgi duyuyorum çünkü;.....</i>		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Bu etkinlik, yaptığım en eğlenceli şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
2	Bu etkinlik benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
3	Bu etkinlik yaptığım en tatmin edici şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamımın büyük bir bölümünün bu etkinlik etrafında şekillendiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
5	Bu etkinlik hayatımda merkezi bir role sahiptir.	1	2	3	4	5
6	Bu etkinlik yerine başka bir serbest zaman etkinliği tercih edecek olursam, bunu çok ciddi bir şekilde yeniden düşünmem gerekir.	1	2	3	4	5
7	Arkadaşlarımla bu etkinlik konusunda konuşmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
8	Arkadaşlarımla çoğu, bu etkinlik ile bir şekilde ilgili.	1	2	3	4	5
9	Bu etkinliği yapmak, bana arkadaşlarımla bir arada olma fırsatı sağlar.	1	2	3	4	5
10	Bu etkinliği yaptığım zaman gerçekten kendim gibi olabiliyorum.	1	2	3	4	5
11	Kendimi bu etkinlik ile ilgili imgelerle özdeşleştiriyorum.	1	2	3	4	5
12	Bu etkinliği yaptığım zaman nasıl görüldüğüm ve davrandığımla ilgilenmek zorunda kalmıyorum.	1	2	3	4	5
13	Birini bu etkinliği yaparken gördüğünüzde o kişi hakkında birçok şey söyleyebilirsiniz.	1	2	3	4	5
14	Bu etkinliği yapmak, kim olduğum ile ilgili çok şey söyler.	1	2	3	4	5
15	Bu etkinliği yaparken, insanlar onların beni görmesini istediğim şekilde görür.	1	2	3	4	5

LÜTFEN ARKA SAYFAYA GEÇİNİZ...

Ek-2. Etik Komisyon Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 27.09.2019-E.120239



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : 14574941-302.08.01-
 Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı -
 İsmail AYDIN

Sayın Prof. Dr. Zafer ÇİMEN
Spor Yöneticiliği Bölümü Başkanlığı - Öğretim Üyesi

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı doktora öğrencisi İsmail AYDIN'ın, etik komisyon başvurusu ile ilgili olarak Üniversitemiz Ölçme Değerlendirme Etik Alt Çalışma Grubu'nun cevabi yazısı ekte gönderilmektedir.
 Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Doç. Dr. Aysel BERKKAN
Enstitü Müdür Yardımcısı

DAĞITIM
 Gereği:
 Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne »
 Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
 Başkanlığına

Bilgi:
 Sayın Prof. Dr. Zafer ÇİMEN



Emniyet Mah. Abant Sok. No: 10/2 E Blok Kat: 9 06500 Yenimahalle/ANKARA
 Tel: 0 (312) 202 33 87 Faks: 0 (312) 202 82 20
 e-Posta : saglikb@gazi.edu.tr İnternet Adresi : http://saglikb.gazi.edu.tr/

Bilgi için :Devrim Topuz
 Bilgisayar İşletmeni
 Telefon No:0(312)2023254

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-2. (devam) Etik Komisyon Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 27.09.2019-E.119922



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Ölçme Değerlendirme Etik Alt Çalışma Grubu



Sayı : 91610558-302.08.01-
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 26.04.2019 tarihli ve E.53650 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı **Doktora Öğrencisi İsmail AYDIN'ın, Doç.Dr.Zafer ÇİMEN ve Doç.Dr.Bülent GÜRBÜZ'ün** danışmanlığında yürüttüğü "*Fiziksel Aktivitelere Katılan Bireylerin Yaşam Doyum Düzeylerini Belirlemede İlgilenim ve Algılanan Sağlık Çıktısının Rolü*" adlı tez çalışması ile ilgili konu Kurulumuzun **28.05.2019** tarih ve **06** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Mehtap ÇAKAN
Kurul Başkanı

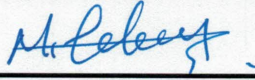
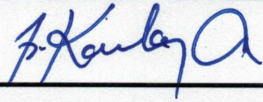
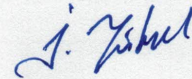
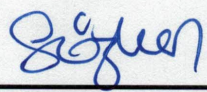
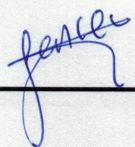
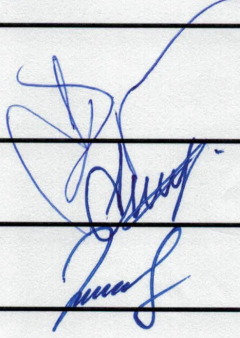
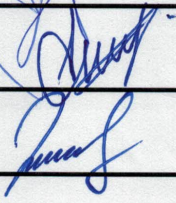
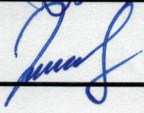
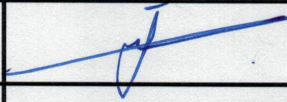
Araştırma Kod No: 2019-273

Ek: 1 Liste



Ek-2. (devam) Etik Komisyon Onayı

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
ÖLÇME DEĞERLENDİRME ETİK ALT ÇALIŞMA GRUBU
KATILIM LİSTESİ

TOPLANTI TARİHİ : 28/05/2019		TOPLANTI SAYISI : 06	
ADI-SOYADI		İMZA	
Prof. Dr. Mehtap ÇAKAN Başkan			
Doç.Dr.İsmail KARAKAYA Başkan Yrd.			
Prof.Dr.Galip YÜKSEL		KATILAMADI	
Prof.Dr.İsmet YÜKSEL			
Prof.Dr.Seçil ÖZKAN		 (Görüş Kilolu mekt.)	
Prof.Dr.Cevriye TEMEL GENCER			
Prof.Dr. C. Haluk BODUR		KATILAMADI	
Prof.Dr.İbrahim DOĞAN			
Prof.Dr.Aymelek GÖNENÇ			
Doç.Dr.Zehra GÖÇMEN BAYKARA			
Doç.Dr.Nihan KAFA		KATILAMADI	
Doç.Dr.İlyas OKUR			
Doç.Dr.Necdet KARASU		KATILAMADI	

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : AYDIN, İsmail
 Uyuğu : T.C.
 Doğum Yeri ve Tarihi : Kayseri/27.08.1990
 Telefon : (378) 501-10-00
 Faks : (378) 501-10-00
 e-mail : ismail.aydin2013@gmail.com



Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarih
Doktora	Gazi Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	Devam ediyor
Yüksek lisans	Gazi Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı/Spor Yönetim Programı	2016
Lisans	Gazi Üniversitesi/Spor Yöneticiliği	2013
Lise	Selahattin Akbilek Lisesi	2007

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2014-devam ediyor	Bartın Üniversitesi	Araştırma Görevlisi

Yabancı Dil

İngilizce

Yayınlar

A. Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

1. Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. ve Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3, 253-262.

2. Aydın, İ. ve Yaşartürk, F. (2017). Fitnes katılımcıların rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyondüzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Cultural And Social Studies*, 3, 142-152.
3. Aydın, İ. ve Yaşartürk, F. (2016). Rekreasyonel etkinliklere yönelik fitnes katılımcıların ilgilenim düzeyleri demografik özelliklere göre durumu. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(20), 704-704.
4. Aydın, İ. ve Sarol, H. (2014). Otizmli bireylerin fiziksel aktivite programlarına katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(5), 870-870.

B. Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler:

- Gürbüz, B., Güngörmüş, H.A, Aydın, İ. ve Çimen, Z. (2019). Happiness throuh leisure involvement: surfers and adventure recreation participants. 2. *Uluslararası Rekreasyon Ve Spor Yönetimi Kongresi* (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum).
- Güngörmüş, H.A., Aydın, İ. ve Sarol, H. (2019). Basketbol tutum ölçeğinin ergenler üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışması. 2. *Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi* (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum).
- Sarol, H., Aydın, İ., Gümüşboğa, İ., Güngörmüş, H.A. ve Alıcı, Y. (2018). Otizmli çocuğa sahip ebeveyn perspektifi ile serbest zaman ve fiziksel aktivite. 16. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Güngörmüş, H.A., Aydın, İ. Çakır, V.O. ve Gürel, O. (2018). Serbest zaman engelleri ile serbest zamanda sıklıkla ilişki: Sağlık hizmetleri personeli örneği. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi* (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Aydın, İ., Çimen, Z., Serdar, E. ve Güngörmüş, H.A. (2018). Rekreasyonel etkinliklerde kişilik, ilgilenim ve genel doyumun yaşam doyum üzerindeki etkisi. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi* (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Serdar, E., Aydın, İ., Kırtepe, A., Demirel, M. (2017). Rekreasyonel etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. 4. *Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi* (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Aydın, İ., Serdar, E., Yaşartürk, F. ve Demirel, M. (2017). Farklı meslek gruplarında çalışan bireylerin serbest zamana yönelik algı ile engel düzeylerinin karşılaştırılması. 10. *Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi* (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Donuk, B., Serdar, E. ve Aydın, İ. (2016). Study on the reasons why college students do not attend the leisure time activities. 8th *Conference for Youth Sport* (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Aydın, İ. ve Çimen, Z. (2016). Rekreasyonel etkinliklerde ilgilenim ve mutluluk ilişkisi Fitnes katılımcıları örneği. 14. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).

- Aydın, İ. ve Yaşartürk, F. (2016). The state of the individuals levels of motivation towards recreational activities according to demographic features. *1. Uluslararası Avrasya Spor Eğitim ve Toplum Kongresi* (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Aydın, İ. ve Yaşartürk, F. (2016). Rekreeyonal etkinliklere yönelik fitnes katılımcılarının ilgilenim düzeyleri: Demografik özelliklere göre durumu. *5. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi* (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Yaşartürk, F., Aydın, İ., Elçi, G., Çalık F. ve Aydemir, U. (2016). Milli sporcuların serbest zaman değerlendirme durumlarının bazı demografik faktörlere göre incelenmesi. *5. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor* (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Aydın, İ., Gürbüz, B. ve Çimen, Z. (2015). Serbest zaman ilgilenim ölçeği Türkçe formu geçerlik ve güvenirlik çalışması. *3. Uluslararası Rekreeyasyon Araştırmaları Kongresi* (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Aydın, İ. ve Sarol, H. (2014). Otizmlili bireylerin fiziksel aktivite programlarına katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi. *3. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi*, 2(5), 870-870. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum).
- Sarol, H., Çimen, Z., Aydın, İ. ve Gürbüz, B. (2014). Yaşam Doyumu ve iş tatmini rekreeyonal fiziksel aktivite ilişkisi rekreeyonal fiziksel aktiviteye katılımın yaşam doyumu ve iş tatminine katkısı. *13. Spor Bilimleri Kongresi* (Özet Bildiri/Poster).

D. Ulusal hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

- Gürbüz, B., Çimen, Z. ve Aydın, İ. (2018). Serbest zaman ilgilenim ölçeği: Türkçe formu geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Spormetre*, 16(4), 256-265.

Çalıştay

- Nitel Araştırma Semineri, Nitel Araştırmaya Yönelik Bilgiler, Bodrum, Çalıştay, 11.05.2018-12.05.2018 (Ulusal).
- Nitel Araştırma Semineri, Nitel Araştırmaya Yönelik Bilgiler, Kırıkkale, Çalıştay, 10.05.2017-10.05.2017 (Ulusal).
- Spor Bilimlerinde Nitel Araştırmalar Çalıştayı, Sosyal Bilimlerinde Nitel araştırmalara yönelik bilgi, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Çalıştay, 03.04.2014 -04.04.2014 (Ulusal).

Ödüller

- Rekreeyasyon Alanında En iyi Sözel Bildiri Ödülü, Uluslararası Rekreeyasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 2018
- Rekreeyasyon Alanında En iyi Sunum Ödülü, 5. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi, 2016

Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler

Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği, Üye, 2018

Spor Bilimleri Derneği, Üye, 2017

Kadınlar İçin Spor ve Fiziksel Aktivite Derneği, Üye, 2016





GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..

