SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ VE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE AKIŞ DENEYİMİNİN ARACI ROLÜ: REKREASYONEL KIŞ SPORLARI KATILIMCILARI ÖRNEĞİ

Neslihan KANDİL

Doktora Tezi

Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı

2024

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI

SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ VE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE AKIŞ DENEYİMİNİN ARACI ROLÜ: REKREASYONEL KIŞ SPORLARI KATILIMCILARI ÖRNEĞİ

(The Mediating Role of Flow Experience in the Relationship Between Leisure Involvement and Happiness: A Sample of Recreational Winter Sports Participants)

DOKTORA TEZİ

Neslihan KANDİL

Danışman: Doç. Dr. Davut BUDAK

Erzurum
Eylül, 2024

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Neslihan KANDİL tarafından hazırlanan "Serbest Zaman İlgilenimi ve Mutluluk Arasındaki İlişkide Akış Deneyiminin Aracı Rolü: Rekreasyonel Kış Sporları Katılımcıları Örneği" başlıklı çalışması 26 / 09 / 2024 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı, Spor Yönetimi Bilim Dalında Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ *Ankara Üniversitesi*
Danışman:	Doç. Dr. Davut BUDAK *Atatürk Üniversitesi*
Jüri Üyesi:	Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ *Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi*
Jüri Üyesi:	Prof. Dr. Murat KALDIRIMCI *Atatürk Üniversitesi*
Jüri Üyesi:	Prof. Dr. Emre BELLİ *Atatürk Üniversitesi*

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

26 / 09 / 2024

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Doktora Tezi olarak sunduğum "Serbest Zaman İlgilenimi ve Mutluluk Arasındaki İlişkide Akış Deneyiminin Aracı Rolü: Rekreasyonel Kış Sporları Katılımcıları Örneği" başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

26 / 09 / 2024

Neslihan KANDİL

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun …/…/…. Tarih ve ……. Sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun …/…/…. Tarih ve ……. Sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Zaman kısa, yol ise uzundur hep. İnsanoğlunun bir şeyler yapması veya başarması için zaman geçecek, yol uzayacak ve bu zaman ve yol içinde zorluklar olacaktı. Bu zorlukların üstesinden elbette tek başına gelinemeyeceğini herkes gibi bende biliyordum. Bu süreçte çok düştüm, çok pes ettim, vazgeçtim… Ama elleriyle hayatıma dokunup, bu pes edişlerime her seferinde bir doktor gibi can veren insanlar hep vardı bu süreçte. Nefes aldıran, yeniden ayağa kaldıran ve yanındayım diyen insanlar. Bu teşekkür metninde saymam gereken onlarca insan var ama özellikle teşekkürü minnet ile borç bileceğim;

Her ne olursa bu zorlu, uzun ve bir o kadar da güzel süreç içinde asla ama asla elimi bırakmayan, desteklerini esirgemeyen, ısrarla başaracağıma inanan, bana benden daha çok güvenen ve asla yalnız bırakmayan çok kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Davut Budak'a, hayatımın en güzel dönemi olan bu süreçte tanışmış olduğum, yüksek lisans ve doktora eğitim sürecinde danışmaktan çekinmediğim, engin akademik bilgi ve deneyimleri, insani destekleri ile yanımda olan değerli hocam Prof. Dr. Bülent Gürbüz'e, hayatı kazanmanın yarısının insan olmaktan, diğer yarısının da vatana millete hayırlı birey olmaktan geçtiğini ısrarla hatırlatan Prof. Dr. Orcan MIZRAK' a, Prof. Dr. Necip Fazıl KİSHALI'ya, hep yanımda olan sevgilerinden asla şüphe etmediğim fakültemin değerli hocalarına ve koca yürekli ailesine her şey için çok teşekkür ederim.

Elbette biricik geniş aileme, kardeşlerime ve anneme teşekkür ederim. Bu tezi özellikle cennetten başardığımı görmek için bekleyen BABAM'a ithaf ediyorum.

Neslihan KANDİL

ÖZ

DOKTORA TEZİ

SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ VE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE AKIŞ DENEYİMİNİN ARACI ROLÜ: REKREASYONEL KIŞ SPORLARI KATILIMCILARI ÖRNEĞİ

Neslihan KANDİL

Eylül 2024, 125 Sayfa

Amaç: Bu araştırmanın iki amacı bulunmaktadır. Birincil amacı, rekreasyonel olarak kış sporlarıyla ilgilenen katılımcıların serbest zaman ilgilenimi, akış deneyimi ve mutluluk düzeyleri arasındaki farklılıkları çeşitli değişkenlere göre incelemektir. İkinci amaç ise, bu katılımcıların serbest zaman ilgileniminin mutluluk üzerindeki etkisinde akış deneyiminin aracılık rolünü test etmektir.

Yöntem: Nicel araştırma yöntemine göre tasarlanan bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, kolayda örnekleme yöntemiyle çalışmaya dahil edilen 292 (Ortyaş= 27,29± 8,18) kadın ve 529 (Ortyaş= 33,72± 11,99) erkek olmak üzere toplamda 821 kayak/snowboard veya her ikisini de yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği-SZİÖ" "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-KF") ve "Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği-RADÖ" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistiklere ek olarak, bağımsız gruplar için t-testi, MANOVA, ANOVA Basit Doğrusal Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerini tespit etmek için Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Araştırmada yer alan gizil değişkenler arasındaki nedensel ilişki yapısal eşitlik modeli (YEM) ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların çalışma kapsamında kullanılan ölçeklerde ortalama puanlarının cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, aktivite türü, kayma düzeyi ve katılım şekli değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Katılımcıların ortalama puanları ile aktivite yılı ve aktivite sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca, serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk arasındaki ilişkide akış deneyiminin aracılık rolü üstlendiği de belirlenmiştir.

Sonuç: Sonuç olarak, katılımcıların serbest zaman ilgilenimlerinin artması, akış deneyimlerini olumlu yönde etkileyerek mutluluk düzeylerini yükseltmektedir. Kış sporları etkinliklerinde akış deneyimini artırmaya yönelik programlar geliştirilerek katılımcıların serbest zamanlarında daha fazla mutluluk yaşamaları sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman İlgilenimi, Mutluluk, Akış Deneyimi, Kış Sporları

ABSTRACT

DOCTORAL DISSERTATION

THE MEDIATING ROLE OF FLOW EXPERIENCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE INVOLVEMENT AND HAPPINESS: A SAMPLE OF RECREATIONAL WINTER SPORTS PARTICIPANTS

Neslihan KANDİL
September 2024, 125 Pages

Purpose: This study has two objectives. The primary objective is to examine the differences in leisure involvement, flow experience, and happiness levels among participants engaged in recreational winter sports based on various variables. The second objective is to test the mediating role of flow experience in the effect of leisure involvement on happiness for these participants.

Method: This study, designed according to quantitative research methods, utilizes a relational screening model. The study group consists of a total of 821 individuals, including 292 women (Mage = 27,29 ± 8,18) and 529 men (Mage = 33,72 ± 11,99), who participate in skiing, snowboarding, or both, selected through convenience sampling. The data collection instruments used in this study include the "Leisure Involvement Scale" (LIS), the "Oxford Happiness Scale Short Form" (OHS-SF), and the "Recreational Flow Experience Scale" (RFES). In addition to descriptive statistics, independent groups t-test, MANOVA, ANOVA, and Simple Linear Pearson Correlation analysis were employed for data analysis. The reliability of the scales was determined by calculating Cronbach's Alpha internal consistency coefficient. The causal relationships among the latent variables included in the study were analyzed using Structural Equation Modeling (SEM).

Findings: The analysis revealed that the mean scores of participants on the scales used in the study differed significantly with regard to gender, education level, marital status, type of activity, skiing level, and participation method. There were statistically significant positive relationships between participants' average scores and years of activity and frequency of activity. Additionally, it was found that the flow experience plays a mediating role in the relationship between leisure engagement and happiness.

Conclusion: In conclusion, an increase in participants' leisure involvement positively influences their flow experiences, thereby enhancing their levels of happiness. By developing programs aimed at increasing flow experiences in winter sports activities, participants can achieve greater happiness in their leisure time.

Keywords: Leisure Involvement, Happiness, Flow Experience, Winter Sports

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI ii
TEŞEKKÜR i
ÖZ ii
ABSTRACT iii
İÇİNDEKİLER iv
TABLOLAR DİZİNİ vii
ŞEKİLLER DİZİNİ viii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ ix
BİRİNCİ BÖLÜM 1
Giriş 1
Araştırmanın Amacı 2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi 3
Problem Cümlesi 4
Araştırmanın Sınırlılıkları 6
Varsayımlar 6
Terim ve Tanımlar 6
İKİNCİ BÖLÜM 8
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 8
Serbest Zaman Kavramı 8
Serbest zaman fonksiyonları. 10
Rekreasyon Kavramı 12
Rekreasyonun özellikleri. 13
Rekreasyonun sınıflandırılması. 14
Rekreasyon ihtiyacı. 16
Rekreasyon etkinliklerine katılım nedenleri. 20
Rekreasyonel fiziksel aktivite. 22
Rekreasyonel fiziksel aktivite olarak kayak. 26
İlgilenim Kavramı 29
İlgilenimi etkileyen faktörler. 31

Serbest Zaman İlgilenimi ve Türleri 32
Mutluluk Kavramı 34
Mutluluğu etkileyen faktörler. 37
Mutluluğun boyutları. 40
Mutluluk ve fiziksel aktivite ilişkisi 42
Akış Deneyimi Kavramı 44
Akış teorisi. 45
Akış durumu. 47
Akış deneyiminin boyutları. 49
Rekreasyonel akış deneyimi. 53
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 55
Yöntem 55
Araştırma Yöntemi 55
Araştırmanın Modeli 55
Evren ve Örneklem 55
Veri Toplama Araçları 56
Serbest zaman ilgilenim ölçeği. 56
Oxford mutluluk ölçeği kısa formu. 57
Akış deneyimi ölçeği 57
Süreç 57
Verilerin Analizi 58
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 59
Bulgular 59
BEŞİNCİ BÖLÜM 70
Tartışma ve Sonuç 70
Öneriler 84
KAYNAKÇA 86
EKLER 105
Ek-1. Kişisel Bilgi Formu 105
EK-2. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği 106
Ek-3. Akış Deneyimi Ölçeği 107
Ek-4. Mutluluk Ölçeği 107
Ek-5. Etik Kurul ve Onay Formu 108
Ek-6. Bap Onay Yazısı 109
Ek-7. Ölçek Formları Kullanım İzinleri 110

ÖZGEÇMİŞ.....111

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. *Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler* 56
Tablo 2. *Ölçek Puanlarının Dağılımı (SZİÖ- OMÖ-K-RADÖ)* 59
Tablo 3. *Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZİÖ)* 59
Tablo 4. *Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (OMÖ-K, RADÖ)* 60
Tablo 5. *Yaş Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZİÖ)* 60
Tablo 6. *Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (OMÖ-K, RADÖ)* 61
Tablo 7. *Eğitim Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZİÖ)* 61
Tablo 8. *Eğitim Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (OMÖ-K, RADÖ)* 62
Tablo 9. *Medeni Durum Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZİÖ)* 62
Tablo 10. *Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (OMÖ-K, RADÖ)* 63
Tablo 11. *Aktivite Türü Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZİÖ)* 63
Tablo 12. *Aktivite Türü Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (OMÖ-K, RADÖ)* 64
Tablo 13. *Kayma Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZİÖ)* 65
Tablo 14. *Kayma Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (OMÖ-K, RADÖ)* 65
Tablo 15. *Katılım Şekli Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZİÖ)* 66
Tablo 16. *Katılım Şekli Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (OMÖ-K, RADÖ)* 67
Tablo 17. *Aktivite Yılı -SZİÖ-OMÖ-K-RADÖ Ölçek Puanları Korelasyonu* 67
Tablo 18. *Aktivite Sıklığı -SZİÖ-OMÖ-K-RADÖ Ölçek Puanları Korelasyonu* 67
Tablo 19. *SZİÖ-OMÖ-K-RADÖ Ölçek Puanları Korelasyonu* 68
Tablo 20. *Regresyon Katsayılarına İlişkin Hipotez Sonuçları (SZİÖ, OMÖ-K, RADÖ)* 69

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. *Araştırma Modeli* 6
Şekil 2. *Modele İlişkin Yol Analizi Sonuçları (SZİÖ, OMÖ-K, RADÖ* 68

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

SZİÖ **:** Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği

OMÖ-K **:** Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

RADÖ **:** Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

İnsanlar yoğun ve stresli iş yaşamı, monoton hayat tarzları, manevi tatminsizlik, çevresel olumsuzluklar, kendinden veya çevresinden kaynaklanan olumsuz uyaranlardan negatif bir şekilde etkilenmektedir (Russell, 2021). Modern yaşamda bireyler, iş hayatının stresinden uzaklaşmak, yaşam kalitelerini artırmak, yenilenmek ve kendini gerçekleştirmek için rekreasyonel aktivitelere ihtiyaç duyarlar (Gros, 2020). Yapılan araştırmalar bu tür etkinliklere düzenli katılımın sağlık üzerinde birçok olumlu etkisi olduğunu göstermektedir (Alanoğlu, 2020; Brymer vd., 2021; Milanović vd., 2019; Sato vd., 2014). Rekreasyonel faaliyetler empati, samimi ilişkiler kurabilme, plan yapma, farkındalık, takdir edebilme, iş birliği, problem çözme ve duygu düzenleme gibi sosyal becerilerin gelişmesine katkıda bulunurken (Umaç, 2021), özellikle açık havada yapılan rekreasyonel aktivitelerin fiziksel ve zihinsel sağlığa fayda sağladığı, hastalıkların ve kötü alışkanlıkların önlenmesinde de önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Chan vd., 2023; Ferreira-Silva vd., 2022; Garn & Simonton, 2022; Kinczel vd., 2020).

İnsanların serbest zamanlarının artması değişimlere uyum sağlama, yaşamı kolaylaştırma ve hayatın tadını daha fazla çıkarma konusunda önemli bir rol oynar (Koçak, 2017). Serbest zamanın sunduğu sembolik anlam, bireylerin çeşitli etkinliklere olan ilgisini artıran yolları ve serbest zamana verdikleri önemi anlamalarına yardımcı olur. Bu anlam aynı zamanda serbest zaman ilgileniminin doğasını kavramalarına katkı bulunur (Havitz & Dimanche, 1999; Wiley vd., 2000). Serbest zaman ilgilenimi, bireyin belirli bir zaman diliminde gerçekleştirdiği etkinlikten keyif almasına ve kendini ifade etmesine bağlı olarak bu etkinlikle kurduğu bağ ve bütünleşmeyi ifade etmektedir (Selin & Howard, 1988). Bu ilgi düzeyi, bireylerin katıldıkları etkinliğin türü, süresi, yoğunluğu ve sıklığıyla olumlu bir ilişki göstermektedir (Havitz & Dimanche, 1999). Bireyler etkinliklerden aldıkları keyif doğrultusunda farklı düzeylerde tatmin duygusu yaşamaktadırlar.

Serbest zaman aktiviteleri bireyin ilgisini çektiğinde bu aktivitelerde geçirilen zaman daha anlamlı ve tatmin edici hale gelmektedir. Bireyin seçtiği aktiviteye duyduğu ilgi arttıkça, o aktivite sırasında yaşanan akış deneyiminin derinliği ve yoğunluğu da artmaktadır. Bu nedenle serbest zaman ilgilenimi ile akış deneyimi arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. İlgi duyulan aktivitelerle meşgul olunduğunda, akış deneyimini yaşama olasılığının daha yüksek

olduğu söylenebilir. Özellikle rekreasyonel kış sporları gibi dinamik ve zorlu aktivitelerde, katılımcıların akış deneyimini yaşama ihtimali oldukça yüksektir. Bu bağlamda serbest zaman ilgileniminden akış deneyimine geçiş süreci bireylerin psikolojik iyi oluşlarına ve genel mutluluklarına önemli katkılar sağlayabilir.

Akış, bireyin hedefleri doğrultusunda bir deneyime tüm dikkatini vererek bu deneyimden zevk alması olarak tanımlanmaktadır. Akış deneyimi zorluk ve becerilerin dengelendiği, çevresel etkenlerin ve düşüncelerin filtrelendiği, yoğun konsantrasyon ve mutluluk hissiyle yaşanan olumlu bir süreçtir (Csikszentmihalyi, 2002; Csikszentmihalyi, 1977). Rekreasyonel etkinliklerde yaşanan akış, bireylerin zorlukların üstesinden gelmesini, becerilerini geliştirmesini ve etkinliğe odaklanmalarını sağlar, yüksek düzeyde haz ve mutlulukla sonuçlanır. Bireylerin etkinlik sırasında yaşadıkları mutluluk, haz ve sevinç duygusu, rekreasyonel fayda ve tatmin duygusuna katkıda bulunabilir. Ayrıca akış deneyiminden kaynaklanan yoğun zevk ve kendini geliştirme duygusu, etkinliğe özgü ve anlık olarak tatmin üzerinde etkili olmaktadır (Liao, 2006).

Serbest zamanlarda yapılan rekreasyonel etkinliklerin insanların mutluluğunu artırdığı belirtilmektedir (Bağcı vd., 2019). Mutlu bireyler dünyayı daha olumlu algılar, yüksek özgüven sergiler ve güçlü sorunlarla başa çıkma yeteneğine sahip olurlar. Bu kişiler toplumca kabul görmüş davranışlar sergiler, hoşgörülü, duyarlı ve bilinçli bireyler haline gelirler (Doğan vd., 2013). Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin mutluluğunu artırmak ve olumsuz deneyimlerin üstesinden gelmek açısından büyük bir öneme sahiptir (Ragheb, 1993; Kelly, 1996).

Bu bilgiler ışığında; serbest zaman ilgilenimlerinin yüksek olması ve keyif aldıkları rekreasyonel etkinliklere katılmaları stresten uzaklaşmalarına yardımcı olmaktadır. Bu ilgi ve katılım, bireylerin belirli bir etkinliğe odaklanmalarını kolaylaştırarak akış deneyimini tetikler. Akış deneyimi, bireylerin zamanın nasıl geçtiğini fark etmeden, yoğun bir memnuniyet ve tatmin duygusu içinde tamamen anın içinde olmalarını sağlamaktadır. Bu deneyim, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını ve genel mutluluk seviyelerini artırabilir. Serbest zaman ilgilenimi, akış deneyimini ve dolayısıyla mutluluğu doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. İlgi duyulan etkinliklerle meşgul olan bireylerin, daha sık ve yoğun bir şekilde akış deneyimi yaşayarak genel mutluluk düzeylerini artırabileceklerini söyleyebiliriz.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın iki amacı vardır. Birincil amacı, rekreasyonel olarak kış sporlarıyla (kayak/snowboard) ilgilenen katılımcıların serbest zaman ilgilenimleri, akış deneyimi ve mutluluk düzeyleri arasındaki farklılıkları çeşitli değişkenlere göre incelemektir. İkinci amaç

ise rekreasyonel olarak kış sporlarıyla (kayak/snowboard) ilgilenen katılımcıların serbest zaman ilgilenimlerinin mutluluk üzerindeki etkisinde akış deneyiminin aracı rolünü belirlemektir. Bu bağlamda, kış sporlarıyla (kayak/snowboard) aktif olarak ilgilenen bireylerin bu aktivitelere gösterdikleri ilgi ve bağlılığın, akış deneyimi yaşama sıklığını ve yoğunluğunu nasıl etkilediğini araştırmak hedeflenmektedir. Ayrıca akış deneyiminin bireylerin genel mutluluk seviyelerini nasıl şekillendirdiği incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda serbest zaman ilgilenimi, akış deneyimi ve mutluluk arasındaki dinamiklerin daha iyi anlaşılması ve bu bulguların, rekreasyonel aktivitelerin bireylerin yaşam kalitesine olan katkılarını artırmak için nasıl kullanılabileceği konusunda değerli bilgiler sunmuştur.

Literatürde, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Ancak iki değişken arasındaki net ilişkiyi belirlemek için bu ilişkiyi etkileyebilecek farklı değişkenlerin de ele alınması gerekmektedir. Bu doğrultuda değişkenler arasındaki ilişkide aracı rol üstlenen değişkenlerin rolünün belirlenmesi önem taşımaktadır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Bu çalışmanın önemi ve gerekçesi, bireylerin serbest zaman aktivitelerine olan ilgilerinin ve bu aktivitelerde yaşadıkları akış deneyimlerinin, genel mutluluk ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini daha iyi anlamaya yöneliktir. Dinamik ve zorlu kayak/snowboard gibi aktiviteler, katılımcıların fiziksel ve zihinsel açıdan, yoğun bir şekilde meşgul olmalarını sağlar ve bu durum akış deneyimini yaşama olasılıklarını artırmaktadır. Ancak serbest zaman ilgilenimi ile mutluluk arasındaki ilişkinin akış deneyimi aracılığıyla nasıl şekillendiğine dair mevcut literatürde sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Bu nedenle araştırma literatüre önemli katkılar sağlaması ve rekreasyonel aktivitelerin bireylerin psikolojik iyi oluşlarına olan katkılarını artırmak için pratik uygulamalar sunması açısından önemlidir. Ayrıca kış sporları endüstrisi ve rekreasyonel etkinlik düzenleyicileri, katılımcıların daha tatmin edici ve mutlu deneyimler yaşamalarını sağlamak amacıyla bu bulgulardan faydalanabilirler. Bu bağlamda çalışmanın sonuçları bireyler ve sektör için değerli bilgiler sunmaktadır. Doğal olarak serbest zaman ilgilenimin, akış deneyimi ve mutluluk üzerindeki pozitif etkileri ve akış deneyiminin mutluluk üzerindeki aracı rolü çalışmanın değerli olduğunu göstermektedir.

Ülkemizde spor alanında serbest zaman ilgilenimi ile; rekreasyonel fayda, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık, algılanan özgürlük, motivasyon, akış deneyimi ile; yenilikçi davranışlar, serbest zaman doyumu, pozitif duygu ve genel memnuniyet, mutluluk ile; psikolojik sağlamlık, örgütsel mutluluk, serbest zaman doyumu gibi farklı örneklem grupları kullanılarak hazırlanan birçok araştırma bulunmaktadır. Ancak rekreasyonel olarak kış sporları

(kayak/snowboard) ile ilgilenen bireylerin serbest zaman ilgilenimi, akış deneyimi ve mutluluk arasındaki ilişkisini test edecek bir çalışmaya rastlanılmaması, gelecekte yapılacak olan çalışmaların iyileştirilmesi hususunda önem arz etmektedir. Bu kapsamda araştırma sonuçlarının; kış sporları, serbest zaman ilgilenimi, akış deneyimi ve mutluluk literatürüne önemli ve değerli katkılar sağlayacağı öngörülmektedir.

Problem Cümlesi

1: Rekreasyonel olarak kış sporları ile ilgilenen katılımcıların serbest zaman ilgilenimi, mutluluk ve akış deneyim düzeylerinde çeşitli değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, aktivite türü, kayma seviyesi, aktivite yapma yılı, aktivite yapma sıklığı, aktiviteye katılım şekli) göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

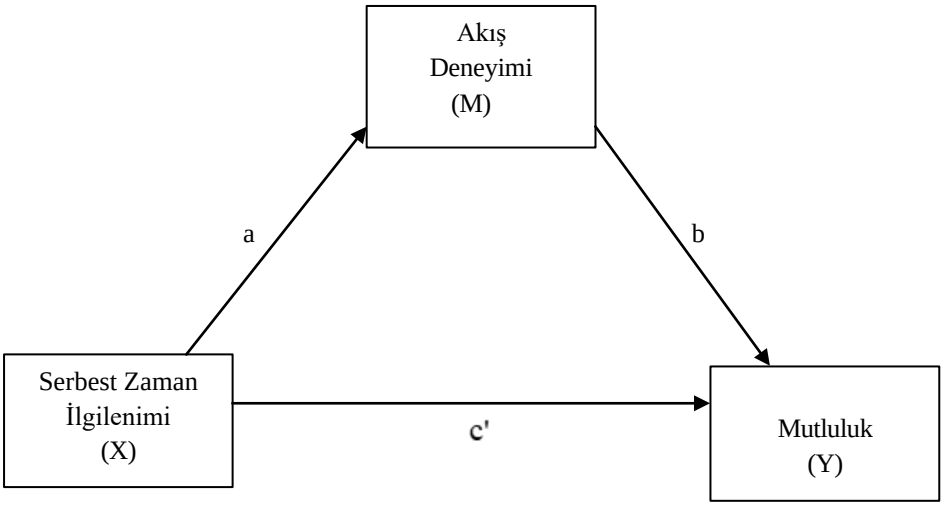
2: Rekreasyonel olarak kış sporları ile ilgilenen katılımcıların serbest zaman ilgilenimlerinin mutluluk üzerindeki etkisinde akış deneyiminin aracılık rolü var mıdır?

Hipotezler

1. **H1a:** Katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
2. **H1b:** Katılımcıların mutluluk düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
3. **H1c:** Katılımcıların rekreasyonel akış deneyimi düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
4. **H2a:** Katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyi ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
5. **H2b:** Katılımcıların mutluluk düzeyi ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
6. **H2c:** Katılımcıların rekreasyonel akış deneyimi düzeyi ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
7. **H3a:** Katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyi ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
8. **H3b:** Katılımcıların mutluluk düzeyi ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
9. **H3c:** Katılımcıların rekreasyonel akış deneyimi düzeyi ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
10. **H4a:** Katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyi ile medeni durum değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

11. **H4b:** Katılımcıların mutluluk düzeyi ile medeni durum değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
12. **H4c:** Katılımcıların rekreasyonel akış deneyimi düzeyi ile medeni durum değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
13. **H5a:** Katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyi ile aktivite türü değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
14. **H5b:** Katılımcıların mutluluk düzeyi ile aktivite türü değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
15. **H5c:** Katılımcıların rekreasyonel akış deneyimi düzeyi ile aktivite türü değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
16. **H6a:** Katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyi ile kayma seviyesi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
17. **H6b:** Katılımcıların mutluluk düzeyi ile kayma seviyesi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
18. **H6c:** Katılımcıların rekreasyonel akış deneyimi düzeyi ile kayma seviyesi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
19. **H7a:** Katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyi ile aktiviteye katılım şekli değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
20. **H7b:** Katılımcıların mutluluk düzeyi ile aktiviteye katılım şekli değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
21. **H7c:** Katılımcıların rekreasyonel akış deneyimi düzeyi ile aktiviteye katılım şekli değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır
22. **H8:** Serbest zaman ilgilenimi mutluluk üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.
23. **H9:** Akış deneyimi mutluluk üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.
24. **H10:** Serbest zaman ilgilenimi akış deneyimi üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.
25. **H11:** Serbest zaman ilgileniminin mutluluk üzerindeki etkisinde akış deneyiminin aracılık etkisi vardır.

Şekil 1. *Araştırma Modeli*



Araştırmada serbest zaman ilgileniminin mutluluk üzerindeki etkisinde akış deneyiminin aracılık rolünün incelenmesi için bir araştırma modeli oluşturulmuştur. Araştırma modelinde serbest zaman ilgilenimi (X = Bağımsız Değişken), akış deneyimi (M = Aracı Değişken) ve mutluluk (Y = Bağımlı Değişken) aracılığıyla araştırma kapsamında oluşturulan hipotezler test edilmiştir. Ayrıca, a regresyon yolu (serbest zaman ilgileniminin akış deneyimi üzerindeki etkisi), b regresyon yolu (akış deneyiminin mutluluk üzerindeki etkisi) ve c' regresyon yolu (serbest zaman ilgileniminin mutluluk üzerindeki etkisi) gösterilmiştir

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Türkiye'de başta Erzurum/Palandöken, Bursa/Uludağ, Bolu/Köroğlu, Kayseri/Erciyes, Kars/Sarıkamış kayak merkezleri olmak üzere toplam 29 kış sporları merkezleri ile sınırlandırılmıştır.
- Kayak merkezlerini rekreasyonel amaçla kullanan (kayak/snowboard) 18 yaş ve üzeri bireyler ile sınırlandırılmıştır.
- Toplam 821 katılımcı ile sınırlandırılmıştır.

Varsayımlar

Araştırmaya katılan bireylerin tamamının, cevaplara içtenlikle cevap verdiği varsayılmaktadır.

Terim ve Tanımlar

Serbest Zaman İlgilenimi: Bireyin bir nesneye yönelik ilgisinin düzeyidir. Belirli bir durumda tüketicinin uyaranlara verdiği (ürünler, hizmetler, mağazalar, reklamlar ve haberler gibi) kişisel önemi ve ilgisi olarak ifade edilir (Odabaşı & Barış, 2003).

Akış Deneyimi: Bireyin tamamen katıldığı etkinliğe odaklandığı, dolayısıyla çevresel etkenlerin ve düşüncelerin filtrelendiği, açık hedeflerin olduğu ve kontrol duygusunun yoğun şekilde hissedildiği bir optimal deneyim olarak tanımlamaktadır (Csikszentmihalyi, 2002).

Mutluluk: Bireyin arzuladığı hedeflere ulaştığında meydana gelen kendini gerçekleştirme durumu olarak ifade edilmektedir (Demir & Murat 2017). Mutluluk ulaşılmak istenilen haz ya da doyum noktası ile alakalı olduğundan, bireyin olumlu duyguları sıklıkla, olumsuz duyguları olabildiğince daha az yaşayarak, hayattan ve yaşamsal çerçeveden yüksek düzeyde doyum ve memnuniyet duymasıdır (Lyubomirsky vd., 2005).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Serbest Zaman Kavramı

İnsan yaşamı boyunca, varoluşunun nedenini anlamaya çalışırken birçok soruyla karşılaşır. Bu sorular arasında "Zaman nedir?" sorusu en önemlilerinden biri olarak kabul edilir (Çil, 2011). Zaman, Yunancada "Khronos", Latincede ise "Tempus" olarak adlandırılan bir kavramdır (Cumhuriyet Ansiklopedisi, 2002). Zaman kavramı, 1600'lü yıllara kadar genellikle teoloji ve felsefe alanlarında ele alınmıştır. Ancak Bilim Devrimi'yle zaman, klasik fiziğin bir konusu haline gelmiştir. Bilim dallarının gelişmesiyle birlikte zaman kavramı farklı disiplinlerin de ilgi alanına girmiştir (Öziş, 2010). Farklı bilimsel bakış açılarına göre değişen zaman kavramını Smith (1998), "Olayların dünden bugüne, bugünden yarına doğru, insanın kontrolü dışında kesintisiz bir şekilde ilerleyen bir süreç" olarak tanımlar. Zaman, paha biçilemez ve sürekli akan bir kaynaktır. Bireyin yapabileceği tek şey, sahip olduğu zamanı en iyi şekilde değerlendirmektir (Scoot, 1997).

Zaman, insanların farklı aktiviteler yaparak ve farklı türde duyumları deneyimleyerek algıladıkları, hatırladıkları veya harcadıkları bir kavramdır. Zaman kullanımı, zamanın çeşitli öznel durum ve koşullara tahsis edilmesini ifade etmektedir (Gershuny, 2011). Zaman, insanın sahip olduğu en önemli kaynaktır. Bu anlaşılmadığı sürece, zaman sabit bir hızla akmaya devam eder ve bu akış geri döndürülemez. Zaman satın veya ödünç alınamaz, saklanamaz, çalınamaz, takas edilemez. Yapabilecek tek şey sahip olunan zamanı en iyi şekilde değerlendirmektir. Zamanı etkili ve verimli kullanmak çok önemlidir. Zamanın yanlış ve verimsiz kullanımından kaynaklanan bozukluklar, insanı ve toplumu bir bütün olarak etkilemektedir (Güçlü, 2001).

Günümüzün gerisinde kalmış toplumlarda, zaman oldukça esnek ve değişken bir kaynak olarak görülmektedir. Bu toplumlarda, zamanı boşa harcamak veya zamanın yavaş geçtiğinden şikâyet etmek yaygın davranışlardır. Örneğin, tarımla uğraşan bölgelerdeki sosyo-ekonomik ve kültürel yapı, bilim ve sanayi toplumlarından farklıdır. Tarım toplumlarında, yaz ayları yoğun çalışmayla geçerken, kış ayları genellikle çalışmadan geçmektedir. Bu toplumlarda zaman, genellikle mevsimlerle ifade edilir. Ancak bilgi ve sanayi toplumlarında, zaman saniyeler ve dakikalarla ölçülür. Bu toplumlarda işlerin belirli bir zaman diliminde tamamlanması gerektiği anlayışı hâkimdir (Karslı, 2004). Bireyler meslekleri, biyolojik ihtiyaçları ve evdeki zorunlu

işleri için zaman ayırırlar. Bu zorunlu sorumluluklar dışında kendilerine kalan zaman ise literatürde serbest veya özgür zaman olarak adlandırılır (Ağyar, vd., 2012; Yeniçeri vd., 2002). Peki, serbest zaman nedir? Bu soru, filozoflar, araştırmacılar, öğretim görevlileri, sosyologlar, serbest zaman yöneticileri ve öğrenciler tarafından uzun süre tartışılmıştır. Serbest zaman, farklı bireyler ve kültürlerde farklı anlamlara gelebilir (Torkildsen, 2005).

Serbest zamanın tanımı ve anlamı; cinsiyet, yaş, ırk, çevre, serbest zamana ayrılan süre, statü, toplumun kültürel yapısı, gelenekler, ekonomik durum, eğitim seviyesi ve aile yapısı gibi pek çok faktörden etkilenmektedir. Bu faktörler, serbest zaman aktivitelerinin tercih edilme şeklini de çeşitlendirmektedir (Gürbüz & Henderson, 2011). Serbest zamanın anlamının şekillenmeye başlamasıyla birlikte, Türkiye'de serbest zamanın kabul gören ve araştırmaya değer bulunan bir bilim dalı olarak ele alındığına dair birçok akademik çalışma yapılmıştır (Gürbüz & Henderson, 2013).

Serbest zaman kavramı Fransızca "loisir," İngilizce "leisure" ve Latince "licere" terimleriyle eşanlamlıdır. Tarih boyunca araştırmacılar, serbest zamanı dillerine göre farklı şekillerde tanımlamışlardır (McLean, vd., 2008). Torkildsen (2005), serbest zamanı "yaşamın pratik gereksinimlerinin (çalışma saatleri, yemek, uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlar) karşılanmasının ardından kalan zaman" olarak tanımlar. Bu, bireylerin iş dışında geçirdikleri, kişisel eğlence veya temel ihtiyaçları karşılamak için kullandıkları zamandır. Bu nedenle serbest zaman, etkinliklerin zorunlulukla değil, gönüllü olarak yapıldığı bir dönemdir (Demir & Demir, 2014).

Serbest zaman terimi karmaşık bir yapıya sahiptir ve farklı bireyler için farklı anlamlar taşıyabilir. Bu nedenle, bu çalışmanın amaçları doğrultusunda serbest zamanın doğru bir şekilde tanımlanması önemlidir. Serbest zaman, bireyin gönüllü olarak katıldığı ve psikolojik olarak olumlu etkiler yaratan etkinlikleri yapma fırsatı sunan bir süreçtir (Iso-Ahola, 1999). Ancak Edginton ve Dieser (2004), serbest zaman ve boş zamanın bir fenomen olarak ele alınmaması gerektiğini belirtir, çünkü bir birey sadece belirli koşullar altında serbest zamanı deneyimleyebilir. Bu koşullar, bireyin etkinliğe katılmaya zorlanmaması ve içsel bir motivasyon ile memnuniyet yaşaması gerekliliğini içerir. Ayrıca bireyin kendisini etkinliğe katılmak için yeterli görmesi ve bu şekilde olumlu bir etki sağlaması da önemlidir (Edginton, & Dieser, 2004). Luckner ve Nadler (1997), bu olumlu etkilerin bireylerin gerçek duygularını deneyimlemelerine ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olduğunu savunur. Modern dönemde serbest zaman, yalnızca iş hayatından arta kalan vakit olmanın ötesine geçerek, bireylere çeşitli faydalar sunan, potansiyellerini keşfetmelerine olanak sağlayan ve zorluklara rağmen bilinçli bir şekilde tercih edilen bir özgürlük alanı olarak görülmektedir (Gürbüz, 2017).

Sonuç olarak serbest zaman, bireyin iş veya evdeki yükümlülüklerden bağımsız olarak sahip olduğu, bu zamanı nasıl değerlendireceği konusunda özgürlüğe sahip olduğu, bu nedenle içsel bir motivasyonla gerçekleşen bir dönem olarak tanımlanabilir (Edginton & Dieser, 2004; McLean vd., 2008).

Serbest zaman kavramı bireylerin iş ve zorunlu görevlerden bağımsız olarak geçirdikleri, kişisel tercihlere dayalı bir zaman dilimini ifade etmektedir. Bu kavram bireylerin kendilerini yenileme, sosyal etkileşimde bulunma ve kişisel ilgi alanlarına yönelik etkinlikleri gerçekleştirme fırsatı bulduğu bir zaman dilimi olarak değerlendirilebilir. Serbest zamanın işlevleri, bu dönem içinde gerçekleştirilen etkinliklerin bireyler üzerindeki etkilerini ve fonksiyonlarını açıklar. Bu fonksiyonlar serbest zamanın sadece boş bir zaman dilimi değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik ve fiziksel iyilik halleri üzerinde önemli bir rol oynayan bir dönem olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda serbest zaman kavramı ile serbest zamanın fonksiyonları arasındaki ilişkiyi incelemek, bireylerin bu zamanı nasıl ve hangi amaçla kullandığını ve çeşitli yararlarını anlamamıza yardımcı olacaktır.

Serbest zaman fonksiyonları.

Serbest zaman literatürü incelendiğinde serbest zamanın fonksiyonlarının üç temel fonksiyonu olduğunu söyleyebiliriz. Bunlar; dinlenme, eğlence ve gelişim fonksiyonlarıdır.

Dinlenme fonksiyonu.

Serbest zamanın temel fonksiyonlarından ilki, dinlenme fonksiyonudur. İnsanlar genellikle dinlenmek, stres atmak, ortam değişikliği yaşamak, arkadaşlarıyla vakit geçirmek ve sağlıklarını korumak gibi amaçlarla serbest zaman etkinliklerine yönelirler. Bu süreçte açık ve kapalı alanlarda, şehirde ya da kırsal kesimlerde, aktif ya da pasif olarak çeşitli etkinliklere katıldıkları bilinmektedir (Türker vd., 2016). Sanayi devriminin ilk dönemlerinde dinlenme fonksiyonu, serbest zamanın sadece fiziksel gücün yenilenmesiyle ilişkili bir işlevi olarak görülüyordu. Çalışanlar için serbest zaman, yeni iş gününe fiziksel olarak hazırlanma süresi olarak değerlendirilmekteydi. Modern zamanlarla birlikte çalışma saatleri düzenlenmiş ve insanlar serbest zamanlarını, iş hayatının yorgunluğunu ve stresini atmak, dinlenmek ve yenilenmek için kullanmaya başlamışlardır. Bu durum insanlara rahatlama, enerji toplama ve fiziksel güçlerini geri kazanma fırsatı sunan çeşitli etkinlikleri ifade etmektedir (Akyüz & Türkmen, 2016). İki süreç arasındaki bu değişim, giderek önem kazanan “serbest zaman ve hobiler” kavramlarını öne çıkarmaktadır. Dolayısıyla, serbest zamanın en belirgin özelliklerinden biri dinlenme fonksiyonu olarak kendini göstermektedir (Scott, 1993).

Eğlence fonksiyonu.

Serbest zamanın eğlence fonksiyonu, insanların can sıkıntısını önlemeye yardımcı olur ve eğlence ve rahatlama sağlar. Bu fonksiyon, rekabetin zevki engellemediği bir ortamda, bireylerin ve izleyicilerin spor etkinliklerine gönül rahatlığı ile katılımını içermektedir (Brotherton, 1991). Eğlenme, zamanı keyifli bir şekilde değerlendirme ve kasvetten kurtulma gibi olumlu duyguları yaşama anlamına da gelmektedir. Bu bağlamda eğlence fonksiyonu bireyin sıkıntılarından kurtulmasını, karamsarlık sonrası rahatlama ve eğlenceyi ifade ederken, tüm etkinlikler için aktif ya da pasif katılım fırsatı da sunmaktadır. Ayrıca eğlence faaliyetleri aracılığıyla bireylerin zamanın olumsuzluklarından uzaklaşmalarına ve meraklarını gidermelerine yardımcı olmaktadır (Cevahiroğlu, 2007).

Günümüzde bireylerin spor ve rekreasyonel etkinliklere olan ilgisi yaygındır ve bu ilgi 20.yüzyılın başlarına kadar uzanmaktadır. İlk çeyrekte görülen artış bireylerin sağlıklarına, duygusal, fiziksel ve psikolojik iyilik hallerine verdikleri önemin arttığını göstermektedir (Horner & Swarbrooke, 2005). Ayrıca eğlenmek, İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'nde korunmuş temel haklardan biri olarak yer almaktadır (Birleşmiş Milletler, 1948). Bu bildirgede belirtilen haklar şunlardır: (a) Her bireyin dinlenme ve serbest zaman geçirme hakkı, çalışma saatleri ve düzenli ücretli tatiller dahil makul sınırlamalarla korunur (Madde 24). (b) Her bireyin toplumunun kültürel yaşamına katılma, sanatlardan yararlanma ve bilimsel gelişmelerden faydalanma hakkı vardır (Madde 27) (Cushman vd., 2005).

Gelişim fonksiyonu.

Gelişim fonksiyonu insan düşüncesini, günlük rutinlerin otomatikliğinden kurtararak daha geniş bir sosyal katılımı teşvik eden, kişiliğin gelişmesine ve kendini ifade etmesine olanak tanıyan, çıkar gözetmeyen faaliyetleri içermektedir. Bu tür faaliyetler, insanların bedensel ve ruhsal yorgunluklarını gidererek onlara fiziksel ve zihinsel olarak yaratıcı bir güç kazandırmaktadır (Sağcan, 1986). Serbest zaman doğru ve etkili bir şekilde kullanıldığında bireye dinlenme, eğlenme, kendini geliştirme, toplumsallaşma fırsatı sunar ve böylece kişinin kendini daha iyi tanımasına yardımcı olmaktadır. Ancak yanlış kullanıldığında gençlerde ve yetişkinlerde zararlı alışkanlıklar, tembellik, dikkatsizlik ve can sıkıntısı gibi olumsuz davranışların ortaya çıkmasına yol açabilir. Gelişim fonksiyonu, serbest zamanda bilgi edinme veya paylaşma, bir kültürü geliştirme ihtiyacının ağır bastığı etkinlikleri de kapsamaktadır. Aniden gelişen veya organize edilmiş gönüllü sosyal faaliyetlere katılım ihtiyacı da bu kapsamda yer almaktadır (Kırkpınar, 2004). Serbest zamanın gelişim fonksiyonunun insanın duyarlılığını mükemmelleştirebileceği söylenebilir. Bu süreçte birey, kendine yeni bir yaşam

tarzı oluşturur ve böylece sıradan ve basmakalıp zaman geçirme alışkanlıklarından kurtulabilir (Hitcer, 1966).

Serbest zamanın fonksiyonları, bireylerin bu zaman diliminde gerçekleştirdikleri etkinliklerin psikolojik ve fizyolojik yararlarını ve bu fonksiyonların yapılma amaçlarını açıklamaktadır. Bu işlevler kişisel tatmin, sosyal etkileşim ve kişisel gelişim gibi çeşitli yönlerden serbest zamanın sağladığı faydaları ortaya koymaktadır. Rekreasyon ise serbest zamanın bu işlevlerini somutlaştırarak bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını destekleyen ve yaşam kalitelerini artıran etkinlikleri ifade etmektedir. Rekreasyon, serbest zamanın işlevsel yönlerini daha belirgin hale getirerek bireylerin kendilerini yenileme, stres atma ve sosyal bağlarını güçlendirme amacıyla çeşitli etkinliklerde bulunma fırsatı sunmaktadır. Bu bağlamda serbest zamanın fonksiyonları ile rekreasyon kavramı arasındaki ilişki, serbest zamanın çeşitli işlevlerinin nasıl rekreasyonel faaliyetler aracılığıyla uygulandığını anlamak açısından önemli bir bağlantı sunacaktır.

Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon terimi, Latince "recreare" kelimesinden türetilmiştir ve bu kelime yeniden doğuş, yenilenme ve psikolojik değişim anlamlarına gelmektedir. Ayrıca yine Latince bir kelime olan recreatio "sağlığa kavuşma" kelimesinden de geldiği söylenebilir (Gürbüz, 2020). Literatüre bakıldığında rekreasyon kavramının çeşitli tanımlarıyla karşılaşılmaktadır. Stebbins (2005) rekreasyonu, "bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları, kişisel tatmin sağlayan ve bireysel becerilerini kullanmalarına olanak tanıyan etkinlikler", Cordes ve İbrahim (1999), "bireyin serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldığı, değer taşıyan, anlam ifade eden ve eğlence tatmini sağlayan tüm etkinlikler", Hazar (2014), bireylerin zorunlu işleri dışında kalan zamanda, gönüllü olarak katıldıkları ve tatmin sağladıkları serbest zaman etkinlikleri, Hacıoğlu vd. (2003), kişilerin serbest zamanlarında eğlenme ve dinlenme amaçlı olarak gönüllü katılım sağladıkları etkinlikler, Çakır (2017), kişilerin serbest zamanlarında kendi istekleri doğrultusunda, bireysel ya da grup halinde katıldıkları ve katılımcılara birçok farklı açıdan olumlu katkı sağlayan faaliyetler, Güngörmüş (2007), bireyin serbest zamanını bilinçli, kişisel doyum sağlayan, gönüllü, başkalarına devredilemez, mutluluk verici, enerjik, aktif ya da pasif bir şekilde geçirdiği bir süreç, Yumuk ve Güngörmüş (2023) bireylerin kendi alanlarını belirledikleri ve kendilerini ifade edebilmelerini sağlan serbest zaman etkinlikleri olarak tanımlanmıştır. Torkildsen (2005) ise bireysel veya toplu halde özgürce ve zevk alarak, bir ödül karşılığı beklemeden kendi isteğiyle yapılan serbest zaman faaliyetleri olarak tanımlamışlardır. Bu tanım ve yaklaşımlarda, zamanla değişen rekreasyon anlayışı ile kültürel birikimlerin önemli bir rol oynadığı gözlemlenmektedir (Gürbüz & Henderson, 2014; Parr & Lashua, 2004).

Serbest zaman ve eğlence kavramları gruplar arası etkileşimi kolaylaştırmakta, öğrenme sağlamakta, kültürel alışveriş için fırsatlar sunmakta, aile bağlarını güçlendirmekte, etnik kültürün korunmasına yardımcı olmakta, fiziksel ve ruhsal sağlığa olumlu etkiler sunmaktadır (Stodolska, 2015). Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmeye yönelik etkinlikler olarak tanımlanan rekreasyon kavramı ve bu kavramın özelliklerinin detaylı bir şekilde incelenmesi gerektirmektedir. Rekreasyon, kişilere fiziksel ve zihinsel açıdan fayda sağlayan, keyif verici ve genellikle sosyal etkileşimi teşvik eden etkinlikleri kapsamaktadır. Bu özellikler rekreasyonun sadece eğlenceli değil aynı zamanda sağlığı destekleyici bir süreç olduğunu göstermektedir. Örneğin rahatlama ve stres atma amacı güden etkinlikler, bireylerin genel yaşam kalitesini artırırken; sosyal etkileşim sağlayan grup etkinlikleri, toplumsal bağları güçlendirebilmektedir. Bu bağlamda rekreasyon kavramı, bu tür etkinliklerin çeşitlerini ve amaçlarını belirlerken, özellikleri ise bu etkinliklerin bireyler üzerindeki somut etkilerini ve işlevlerini açıklamaktadır. Bu ilişki rekreasyonun neden bu kadar önemli olduğunu ve nasıl planlanması gerektiğini daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Rekreasyonun özellikleri.

Ergin (1972), rekreasyonel etkinliklerin serbest zamanda yapılmasının yanı sıra, aynı zamanda organizmanın dinlenmesini, düzenlenmesini, sağlık ve güç kazanmasını, ruh ve beden sağlığını korumasını, iyileşmesini ve kişisel gelişimi desteklenmesinin sağlaması gerektiğini belirtmiştir. Etkinlikler cinsiyet, yaş, yer, olanaklar ve mevsimlere göre değişiklik gösterebilir. Ayrıca etkinlikler yaratıcı, sportif, öğrenme, izleme, bireysel veya toplu olarak sınıflandırılabilir. Literatürde rekreasyonu diğer etkinliklerden ayıran çeşitli temel özellikler bulunmaktadır. Bu özellikler birçok araştırmacı tarafından tanımlanmıştır (Tezcan, 2007; Torkildsen 1999; Luetkens, 2004; Ergin, 1972; Günay, 2012). Rekreasyon bireylerin ilgi, motivasyon, amaç ve katılım şekillerine göre farklılık gösterse de bazı ortak özelliklerden bahsetmek mümkündür. Bu temel özellikler şunlardır:

- Rekreasyon faaliyetleri gönüllülük esasına dayanır, seçim kişiye bırakılmalıdır.
- Rekreasyon, bireye özgürlük hissi verir ve katılım zorunlu değildir.
- Rekreasyonel faaliyetler serbest zamanlarda gerçekleştirilir.
- Her yaştan ve cinsiyetten insanın katılımına açıktır.
- Rekreasyon keyif veren ve insanı neşelendiren etkinliklerden oluşur.
- Evrensel olarak uygulanır ve bütün insanlık için ortak bir dil oluşturur.
- Bireyin kendini ifade edebilmesine ve yaratıcılığını ortaya çıkarmasına olanak tanır.
- Katılımcılar aynı anda birden fazla etkinliğe ilgi duyabilir veya katılabilir.

- Rekreasyon, katılım sonucunda elde edilen bir deneyimdir ve bireysel ya da grup halinde esnek bir şekilde gerçekleşebilir.
- Maddi kazanç amacı gütmez ve her türlü alanda uygulanabilir (açık-kapalı, yaz-kış, doğa, aktif-pasif vs.).

Bireylerin serbest zamanlarını keyifli ve sağlıklı bir şekilde değerlendirmelerine olanak sağlayan rekreasyon eğlence, rahatlama ve sosyal etkileşim gibi temel özellikler içermektedir. Bu özellikler, bireylerin psikolojik ve fizyolojik sağlıklarını destekleyen çeşitli etkinlikleri içermektedir. Öte yandan bu etkinliklerin sınıflaması amaçlarına, yapılış biçimlerine ve katılımcı sayılarına göre düzenlenmesini sağlamaktadır. Örneğin, grup etkinlikleri sosyal etkileşimi artırırken, bireysel etkinlikler ise kişisel gelişim ve rahatlama sağlayabilir. Dolayısıyla rekreasyonun özellikleri ve sınıflaması arasındaki ilişki, bu etkinliklerin bireyler üzerindeki etkilerini ve düzenlenme biçimlerini anlamamıza ve rekreasyonel etkinlikleri planlamanın daha sistematik ve etkili bir şekilde yapılmasına yardımcı olacaktır.

Rekreasyonun sınıflandırılması.

Literatürde serbest zaman etkinliklerinin özelliklerini belirlemenin yanı sıra, araştırmacılar çeşitli yöntemler kullanarak rekreasyonu sınıflandırmaya çalışmıştır (Hacıoğlu vd., 2003; Hazar, 2014; Karaküçük & Gürbüz, 2007). Mekâna göre, zamana göre, eylem çeşidine göre, yapılış şekline göre; bireysel, bedensel, zihinsel, tedavi edici, amaçlarına göre şeklinde çoğaltılabilir. Her bir rekreasyonel etkinlik gurubu, bireyin bu etkinlikten beklentisine ve katılım biçimine göre değişir. Bu etkinlikler amaçlarına ve işlevlerine bağlı olarak da sınıflandırılırlar. Dinlenme, kültürel, toplumsal ilişkiler kurmak, sportif, turizm ve sanatsal amaçlı yapılıyor olabilirler (Mull vd., 1997). Araştırmalar serbest zaman etkinliklerinin alt kategorilere ayrılmasının, katılımcılara etkinliklerin hangi amaçla yapıldığı hakkında bilgi sağlamak amacıyla gerçekleştirildiğini göstermektedir.

Günümüz modern dünyasında rekreasyon bireylerin yaşam tarzları, çevresel koşullar, kültürel değerler ve ekonomik faktörler çerçevesinde yeniden tanımlanmakta ve farklı kategorilere ayrılmaktadır. Tribe (1995) tarafından yapılan bir sınıflandırmada, rekreasyon temel olarak evde ve ev dışında gerçekleştirilen etkinlikler olarak iki ana gruba ayrılmaktadır. Evde yapılan rekreasyonel etkinlikler arasında müzik dinlemek, televizyon izlemek, kitap okumak, bahçe işleriyle uğraşmak, egzersiz yapmak ve hobilerle ilgilenmek sayılabilir. Ev dışında gerçekleştirilen etkinlikler ise sportif faaliyetler, eğlence etkinliklerine katılım, tema parklarına gitmek, yemek yeme ve içme gibi aktiviteleri içermektedir.

Rekreasyon etkinlikleri ayrıca gerçekleştirildiği mekanlara göre açık ve kapalı alan rekreasyonu olarak da sınıflandırılmaktadır Açık alan rekreasyonu, doğa ile iç içe olan geniş alanlarda gerçekleştirilen faaliyetleri kapsar. Örneğin, doğa yürüyüşleri trekking, hiking, kampçılık, kaya tırmanışı, kayak, kano gibi etkinlikler açık alan rekreasyonu kapsamında değerlendirilir (Hazar, 1999; Hacıoğlu vd., 2003). Toplumun kullanımına sunulmuş kapalı mekânlarda gerçekleştirilen serbest zaman değerlendirme etkinlikleri ise kapalı alan rekreasyonu olarak adlandırılmaktadır. Bu tür etkinliklere çocuk, gençlik, işletme, spor, özel ilgi ve sosyal kulüpler gibi mekânlarda gerçekleştirilen etkinlikler dahildir. Ayrıca sergiler, defileler, kongreler, kutlamalar gibi kapalı alan toplantılarına katılım da bu kategoriye girmektedir. Kapalı rekreasyon tesislerindeki sportif faaliyetler (örneğin basketbol, buz pateni, yüzme, badminton, masa tenisi, jimnastik, voleybol, kâğıt oyunları, tavla, satranç), oyunlar ve sağlıklı yaşam etkinlikleri de bu sınıflandırmaya dahil edilmektedir (Hacıoğlu vd., 2003).

Rekreasyon, etkinliklere katılım şekline göre aktif ve pasif olarak iki kategoriye ayrılmaktadır. Aktif rekreasyon, bireylerin doğrudan ve etkin katılımıyla gerçekleşen faaliyetleri ifade eder. Spor yapmak, dans etmek, seyahat etmek ve tiyatroya gitmek gibi etkinlikler bu kategoriye örnek teşkil etmektedir. Buna karşılık, bireylerin doğrudan katılım göstermeyip izleyici olarak yer aldıkları serbest zaman etkinlikleri ise pasif rekreasyon olarak tanımlanmaktadır. Televizyon izlemek, radyo dinlemek, sinemaya gitmek, spor müsabakalarını izlemek ve kültür sanat etkinliklerine katılmak, pasif rekreasyonun örnekleri arasında yer alır (Yazıcı, 1998).

Katılımcıların yaş gruplarına göre yapılan rekreasyon sınıflandırması çocuk, genç, yetişkin ve üçüncü yaş rekreasyonunu kapsamaktadır. Çocuk rekreasyonunda, oyunlar büyük önem taşır ve bu dönemde çocuklar fiziksel ve bilişsel gelişimlerini destekleyecek etkinliklerle zamanlarını geçirirler. Gençlik dönemi ise kişiliğin oluştuğu ve şekillendiği bir süreçtir. Bu dönemde gençler psikolojik yapıları gereği hareket, macera, gelişim ve değişime daha açık olurlar ve bu nedenle ilgi alanları zamanla değişebilir (Kozak vd., 2014). Yetişkinlik dönemi, genç ve orta yetişkinlik olarak ikiye ayrılmaktadır (Tolga vd., 2014). Genç yetişkinlik dönemi, bireylerin 19-35 yaşları arasında olduğu, meslek sahibi oldukları ve yaşam kalitesi koşulları etrafında çeşitli rekreasyonel etkinliklere katıldıkları bir dönemdir (Can vd., 2010). Orta yetişkinlik dönemi ise 35-60 yaş arasını kapsar ve bu dönemde bireylerin üretkenliği, sorumlulukları artar, mesleki doyuma ulaşır ve gelecek kuşakların yetişmesine katkıda bulunurlar. Bu süreçte bireylerin serbest zamanlarını değerlendirecekleri rekreasyonel faaliyetler de bu doğrultuda şekillenir (Gürses & Kılavuz, 2011). 55 yaş üstü bireylerin yer aldığı üçüncü yaş rekreasyonu ise artan serbest zaman süreleri ve bu yaş grubundaki bireylerin

serbest zamanlarının fazla olması gibi faktörlerle turizme katılımını yoğunlaştırır. Özellikle bu yaş grubundaki bireyler, termal turizmi tercih etmektedir (Hacıoğlu vd., 2003).

Rekreasyonun sınıflandırılması, çeşitli etkinliklerin belirli kriterlere göre gruplandırılmasını sağlamaktadır. Bu sınıflama, rekreasyonun çeşitli türlerini (örneğin, bireysel veya grup etkinlikleri, açık hava sporları veya salon etkinlikleri) tanımlayarak kişilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik seçenekler sunmaktadır. Bu bağlamda rekreasyon ihtiyacı, bireylerin serbest zamanlarını verimli bir şekilde geçirme arzusundan kaynaklanmaktadır ve bu ihtiyaçlar farklı sınıflamalardaki etkinliklerle karşılanabilir. Örneğin, stres atma ve rahatlama ihtiyacı, yoga veya meditasyon gibi bireysel etkinliklerle karşılanabilirken, sosyal bağları güçlendirme ihtiyacı ise grup sporları veya toplu etkinliklerle giderilebilir. Bu nedenle rekreasyonun sınıflandırılması, bireylerin çeşitli ihtiyaçlarına uygun etkinliklerin seçilmesine yardımcı olarak bu ihtiyaçların etkili bir şekilde karşılanmasını sağlayabilir.

Rekreasyon ihtiyacı.

Rekreasyonel etkinlikler, günlük yaşamda karşılaşılan fiziksel ve psikolojik zorluklarla başa çıkmada ve vücut sağlığını ve zindeliğini korumada önemli bir etkiye sahiptir (Güngörmüş vd., 2014). Rekreasyon anlayışının tam olarak gelişmediği, rekreasyon faaliyetleri olarak sadece bayramlar, düğünler, dini tatiller ve törenler gibi kutlamaların yapılmasıyla antik çağdan günümüze kadar rekreasyonel faaliyetlere katılma eğiliminde giderek artış görülmeye başlanmıştır. Özellikle rekreasyon faaliyetlerinin en önemli etkinlik alanlarını oluşturan spor ve turizm dallarında Dünya ve Türkiye'de sürekli olarak bir artış görülmektedir (Sağcan,1986). Bireylerin bu faaliyetlere katılmalarındaki artışın nedenlerinin bölgesel farklılıklar üzerinde durulan çeşitli bulgular bulunmaktadır. Bazı bölgelerde serbest zaman faaliyetlerine yönelik nedenler örtüşürken, bazı bölgelerde çelişkili nedenler gözlemlenmektedir. Ancak yaşam kalitesi düşük olan bireylerin bu sorunu aşmak için eğlence ve serbest zaman etkinliklerine ihtiyaç duydukları açıktır (Arslan, 2010). Bu ihtiyaçlar, fizyolojik ve psikolojik gereksinimlerden kaynaklanmaktadır. Bu gereksinimlerin yokluğu, bireyleri belirli amaçlara yönelik eylemler yapmaya motive etmektedir. Bu bağlamda rekreasyonun ihtiyaç olup olmadığı sorusu gündeme gelmektedir.

Rekreasyon bir ihtiyaç mıdır? Yüzmek, sinemaya gitmek, hobi kursları gibi çoğaltılabilecek etkinlik örnekleri insan için bir ihtiyaç mıdır? Bu soruların cevabı bazıları için evet olabilirken bazıları için hayır olabilir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine (1970) göre, rekreasyonun bir ihtiyaç haline gelebilmesi için önceki ihtiyaçların karşılanmış olması gerekmektedir. Bireylerin ihtiyaçları fizyolojik, güvenlik, sosyal, değer verilme arzusu ve

kendini gerçekleştirme ihtiyaçları olarak ayrılabilir. İyileşmenin sağlanabilmesi için öncelikle bir ihtiyacın karşılanması gereklidir (Eren, 2009).

Fizyolojik ihtiyaçlar: Bireyin öncelikle karşılaması gereken temel ve fiziksel gereksinimlerdir (Burleson & Thoron, 2014). Bu ihtiyaçlar susadığında su içmek, acıktığında yemek gibi örneklerle ifade edilmektedir. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi teorisine (1970) göre, fizyolojik ihtiyaçlar en temel ve en önemli ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçları yeterince karşılayamayan bireyler, diğer ihtiyaçlarını düşünmekte ve bu ihtiyaçlar için çaba göstermek konusunda zorlanmaktadır. Günümüzde de birçok insan, yaşamları boyunca bu temel ihtiyaçlarını karşılamak için sürekli bir çaba içerisinde olmuştur (Neher, 1991). Belirli bir ihtiyaçtan duyulan memnuniyet ne kadar yüksek ise ihtiyacın önemi o kadar düşük ve bir sonraki ihtiyaç düzeyinin önemi o kadar yüksek olmaktadır (Berl vd., 1984). Taormina ve Gao (2013) uygulamalarında fizyolojik ve saygı ihtiyacının karşılanmasının önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca fizyolojik ihtiyacın diğer dört ihtiyaç seviyesi için belirleyici bir rolü olsa da çalışmalarında kendini gerçekleştirme ile yüksek bir korelasyona sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Güvenlik ihtiyaçları: Fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayan bireylerin bir sonraki hissedeceği ihtiyaç kategorisi güvenlik olacaktır (Maslow, 1943). Güvenlik ihtiyaçları; fiziksel güvenlik, finansal güvenlik, zarardan korunma ve yaşamda kalmak için bir dizi rasyonel gereklilikleri içinde barındırmaktadır. Bireyin kendisini güvende hissetme arzusuyla ilgili olan güvenlik ihtiyaçları bireyin kendini koruma, güven duyma, korku, kaygı ve karmaşadan kaçınma, planlama, düzen, kurallar ve sınırlar gibi unsurları içerir (Hart, 1983). Bireyler genellikle alıştıkları istikrar ve düzen ortamında yaşamayı tercih ederler ve alışkın oldukları şartlardan uzaklaşmak, yeni ve farklı durumlarla karşılaşmak onları rahatsız edebilir. İnsanların genellikle beklenmedik ve olağandışı durumlarla nadiren karşılaşmaları sebebiyle düzenli bir hayat arzusu içinde olmaları bu durumu açıklayabilir. Güvenlik ihtiyaçları fizyolojik ihtiyaçlar gibi karşılandığında, bireylerin davranışlarını belirleyen temel güdülerden biri hâline gelir (Reid-Cunningham, 2008).

Güvenlik ihtiyacı, bireylerin psikolojik ve fiziksel tehditlerden korunma arzusuyla, istikrarlı, düzenli ve kontrollü bir ortam arayışını vurgulamaktadır (Smith, 1998). Bu ihtiyaç, emniyet ve güvenlik gibi gereksinimlerini içermektedir. Hayatta kalmak için önemli olmasına rağmen, fizyolojik ihtiyaçlar kadar zorunlu değildir (Zakaria & Malek, 2014). Güvenlik sağlanmadığında, bireylerde korku, endişe ve kaygılar oluşabilir. Maslow, güvenliğin sağlanmasının yaşam kalitesini artıracağını ve piramidin bir üst seviyesine geçişi kolaylaştıracağını belirtmiştir (Zalenski & Raspa, 2006).

Ait olma ve sevgi ihtiyacı: Bireyin fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları makul bir düzeyde karşılanmışsa genellikle üçüncü bir ihtiyaç grubu belirgin hâle gelmektedir (Maslow, 1943). Bireylerin ait olma ve sevgi ihtiyacı; başkaları tarafından kabul edilme, yakın ilişkiler kurma, çevrelerine saygı gösterme, arkadaşlık ve sevgi dolu bağlantılar kurma arzusu gibi duyguları içermektedir. Bu ihtiyaç grubu bireylerin topluluk içinde yer alma, ilişkiler kurma ve çevreleriyle sağlıklı etkileşimde bulunma içgüdüsüyle yakından ilişkilidir (Tredgold, 1970). Temel olarak ait olma ve sevgi ihtiyacının karşılandığı grup, ailedir. Bu gruptaki aidiyet ve sevgi duyguları, bireyin kişiliğini farklı yaşam dönemlerinde etkileyebilir. Ailedeki anne, baba, kardeşler ve yakın akrabalar bireyin sevgi ve sevilme ihtiyacını karşılamada önemli bir rol oynamaktadır. Birey kendi ailesini kurduğunda geçmişte ailesinden aldığı sevgiyi, kendi eşi ve çocuklarına aktarma sorumluluğunu üstlenecektir. Ancak birey, büyüdüğü aile ortamında sevgi ihtiyacını tam anlamıyla karşılayamamışsa, bu durum kendi kurduğu ailesinde ve yaşadığı toplumda çeşitli sorunlara yol açabilir (Uludağ, 2010).

Taormina ve Gao (2013), bazı toplumlarda eğitimin bireylerin kendilerini geliştirmesi için bir yol olduğunu ve daha fazla eğitim alan bireylerin, toplumun diğer üyeleri tarafından daha fazla kabul görme ve aidiyet hissi yaşadığını belirtmişlerdir. Ayrıca bireylerin aylık gelirleri azaldıkça ait olma hissinin arttığını da gözlemlemişlerdir. Deibert ve Walsh (1981) ise öğrencilerin bilişsel öğrenmelerini tamamladıklarında grup içinde kendilerini daha güvende hissettiklerini ve böylece ait olma duygusunun çoğunlukla görüldüğünü tespit etmişlerdir.

Takdir edilme ve saygı ihtiyacı: Maslow, insanın gündelik hayattaki deneyimlerinin belirli bir yapıya sahip olduğunu öne sürmüştür (Zalenski & Raspa, 2006). Bu bağlamda takdir edilme ve saygı ihtiyacı, bireylerin kurum içinde ve dışında prestij kazanmasıyla ilgilidir (Brenner vd., 1971). Hedeflere ulaşıldığında, bireyler bu başarıdan kaynaklanan bir rahatlık hisseder ve bu durum, kişinin kendisinden ve başkalarından gelen başarı seviyesi veya statüsünü belirler (Zakaria & Malek, 2014). Başarı, güven ve statü gibi unsurlar, takdir edilme ve özgüven ihtiyacının karşılanmasında önemli rol oynar (Urwiler & Frolick, 2008)

Takdir edilme ve saygı ihtiyacı, bireylerin başkaları tarafından değer görme ve kendi içsel saygılarını sağlama ihtiyaçlarını içerir. Bu ihtiyaç iki aşamadan oluşur: İlk aşamada, bireylerin başkaları tarafından takdir edilme arzusu yer alırken, ikinci aşamada bireylerin kendi içsel değerlerini tanıma ve kendilerine saygı gösterme gereksinimi bulunur (Maslow, 1943). Toplumda daha yüksek değerlere sahip olmak, bireylerin öz saygılarını güçlendirme ve başkalarından saygı görme isteğiyle bağlantılıdır (Uludağ, 2010).

Saygınlık, başarı ve tanınma, bireylerin benlik saygısının oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır (Cao vd., 2012). Milheim (2012), öğrencilerin bu aşamada saygın ve değerli

hissetmeleri, performanslarına yönelik güven duygusu kazanmalarının gerekliliğini vurgulamıştır. Günümüz yaşam koşullarında, saygı ihtiyacını tam anlamıyla karşılayamayan bireyler, sosyal medya platformları aracılığıyla bu eksikliği gidermeye çalışmaktadırlar. Sosyal medyadaki beğeniler, takipçiler ve olumlu yorumlar, bireylere sanal bir değer ve itibar kazandırarak çevrimiçi varlıklarını güçlendirmekte ve sosyal etkileşimlerini artırmaktadır (Gültekin, 2024).

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: Bireyler temel ihtiyaçları karşılandığında kendilerini ve çevrelerini daha iyi anlayarak, daha yüksek gelişim seviyelerine geçme konusunda kendilerini hazır hissedebilirler (Sengupta, 2011). Kendini gerçekleştirme, bireyin potansiyelini en üst düzeye çıkarma ve kişisel hedeflerine ulaşma arzusunu ifade etmektedir. Bu ihtiyaçlar, bireylerin sadece mevcut yeteneklerini geliştirmelerini değil aynı zamanda yaratıcı, entelektüel ve duygusal anlamda da tatmin olmalarını sağlamaktadır. Kendini gerçekleştirme süreci, bireyin yaşamına anlam ve amaç katar, kendi değerlerini ve hedeflerini gerçekleştirmesine olanak tanımaktadır. Bu süreçte bireyler kişisel başarılar elde ederek, yeni beceriler öğrenerek ve topluma katkıda bulunarak tatmin duygusunu güçlendirirler. Sonuç olarak kendini gerçekleştirme, bireylerin hayatlarını daha anlamlı ve doyurucu bir şekilde yaşamalarını destekler ve genel yaşam kalitelerini artırma konusunda yardımcı olmaktadır (Maslow, 1970).

Kendini gerçekleştirme, hiyerarşinin ilk dört aşamasındaki ihtiyaçlardan daha soyut bir kavramdır ve felsefi bir temele dayanır. Bu aşama, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi teorisinin (1970) en iyi bilinen, fakat en az anlaşılan basamağıdır (Parıltı, 1999). Bireyin mevcut potansiyelinin farkında olarak bu potansiyeli en üst düzeyde kullanabilmesi anlamına gelir (Pardee, 1990). Kendini gerçekleştirmiş bireyler, deneyimlerini sıradanın ötesine taşıyarak hayatlarını en üst düzeyde yaşarlar. Bu deneyimler, bireyde canlanma ve aydınlanma gibi motive edici duygular oluşturmaktadır (Zalenski & Raspa, 2006). Kendini gerçekleştirmeyi destekleyen bazı davranışlar ve özellikler şunlardır:

- Hayatı, bir çocuk gibi merakla ve dikkatle özümseyebilmek,
- Başkalarına bağlı kalmadan yeni deneyimlere açık olmak,
- Deneyimlerin değerlendirilmesinde siyasi veya idari güçlerin yerine, kendi iç sesini dinlemek,
- Gösterişten uzak durarak dürüst olmak,
- Çoğunlukla aynı görüşte olmadığında bile sonuçlara hazırlıklı olmak,
- Sorumluluk almaktan kaçınmamak ve çok çalışmak,
- Vazgeçme cesaretine sahip olmak.

Kendini gerçekleştirme, bireyin "her şey" olma arzusunu ifade eder. Bu ihtiyaç, diğer dört basamaktaki gibi bir eksiklikten kaynaklanmaz, bireysel gelişime odaklanır ve çok az sayıda birey bu seviyeye tam anlamıyla ulaşabilmektedir (Burleson & Thoron, 2014). Kendini gerçekleştirmiş bireyler yaratıcılıkta, potansiyellerini değerlendirmede ve zirve deneyim arayışlarında diğerlerinden belirgin bir şekilde üstündür. Temel ihtiyaçlarını karşılayan bireyler, hayatın nihai değerlerine odaklanır ve bu doğrultuda çaba göstermektedir. Nihai değerler, saf güzelliğin ve gerçeğin anlaşılmasını ifade etmektedir. Dünyanın ihtiyaç duyduğu şey, insanları birbirine bağlayabilecek bir düşünce sisteminin yaratılmasıdır (Hoffman, 1992).

Rekreasyon ihtiyacı, bireylerin yaşam kalitelerini artırmak ve çeşitli fiziksel, zihinsel veya sosyal gereksinimlerini karşılamak amacıyla eğlenceli ve dinlendirici etkinlikler arayışını ifade etmektedir. Bireylerin bu ihtiyaçları tatmin etmek için katıldıkları rekreasyonel etkinlikler, çeşitli somut ve etkili çözümler sunabilmektedir. Bireyler stres atma, sosyal bağları güçlendirme, fiziksel sağlıklarını koruma veya kişisel becerilerini geliştirme gibi çeşitli nedenlerle rekreasyonel etkinliklere yönelmektedirler. Bu bağlamda rekreasyon ihtiyacı, hangi tür etkinliklerin bireylerin ihtiyaçlarına hitap ettiğini belirlerken, katılım nedenleri ise bu etkinliklere yönelmenin arkasındaki motivasyonları açıklamaktadır. Böylece bireylerin farklı ihtiyaçlarını karşılamak için hangi rekreasyonel etkinlikleri seçtiklerini ve bu seçimlerin arkasındaki nedenleri daha iyi anlayabilmemize yardımcı olacaktır.

Rekreasyon etkinliklerine katılım nedenleri.

Toplumsal yaşam içerisinde bireyler, ilgi, istek ve ihtiyaçlarını karşılamak adına bazı etkinliklere katılım sağlamaktadır. Bireyler günümüz yaşam şartlarının yorucu temposu içerisinde bir yandan yaşamını sürdürürken, diğer yandan serbest zamanlarını bulunduğu çevrede ya da uzağında olan etkinliklere katılım sağlayarak değerlendirmektedir (Belli vd., 2022). Rekreasyon etkinliklerine katılımın birçok olumlu etkisi bulunmakla birlikte, bu etkinliklere katılımı olumsuz yönde etkileyen çeşitli faktörler de mevcuttur. Rekreasyon etkinliklerine katılımı etkileyen en önemli faktörlerden biri demografik değişkenlerdir. Örneğin, kadınlar ve erkekler arasında rekreasyonel etkinliklerden beklentiler farklılık gösterebilir ve dolayısıyla katılım sıklığını ve tercih edilen etkinlik türlerini etkileyebilir. Ayrıca kişinin yaşı ve eğitim seviyesi de rekreasyon etkinliklerine katılım üzerinde etkili olan diğer demografik faktörler arasındadır (Sağıroğlu & Ayar, 2017; Demir & Demir, 2006). Demografik değişkenlerin yanı sıra, sosyal ve ekonomik faktörler de rekreasyon etkinliklerine katılımı etkileyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Talay vd., 2010). Araştırmalar insanların sosyal statüleri, meslekleri ve gelir düzeylerinin rekreasyon etkinliklerine katılım üzerinde belirleyici rol oynadığını göstermektedir (Tokgöz vd., 2015; Güldür & Yaşartürk,

2020). Bununla birlikte, rekreasyonel etkinliklere katılım sürecinde psikolojik faktörler de önemli bir yer tutmaktadır. Bireyler hayatları boyunca çeşitli olumsuz durumlarla karşılaşabilirler. Bu olumsuz durumlar bireylerde stres ve kaygı gibi birçok olumsuz duygu yaratabilir (Budak & Belli, 2021). Yapılan araştırmalar, psikolojik unsurların rekreasyonel etkinliklere yönelmede etkili olduğunu vurgulamaktadır (Karp vd., 2006).

Tekin ve Kaldırımcı (2008), rekreasyonel aktivitelere katılımın denge, aerobik kapasite, kuvvet ve esneklik seviyelerinde artış sağladığını ve sportif etkinliklerin, rekreasyon bağlamında en fazla ilgi çeken ve geniş bir alanı kapsayan faaliyetler arasında yer aldığını belirtmiştirler. Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılma nedenleri aynı zamanda bu etkinliklerden beklenen faydaları da belirlemektedir. Sosyal değerlerin oluşumunda ve sürekliliğinin sağlanmasında, bireyler ve toplumlararası iletişimin oluşumunda etkinliklerin yadsınamaz katkıları bulunmaktadır. Psikososyal bakımdan bireylerin gelişimlerini tamamlayabilmesini kolaylaştıran etkinliklere katılım sayesinde kişi sosyal çevresinde ve spor etkinliklerinin etkileşim alanı içerisinde rahatça sosyalleşebilmektedir (Weinberg & Gould 2015). Örneğin, fiziksel sağlığını korumak amacıyla koşan bir bireyin temel motivasyonu, fiziksel kondisyonunu sürdürmektir, ancak bu etkinliğin nerede, kiminle ve ne sıklıkta yapılacağı kişisel bir tercihtir. Müziği seven bireyler için müzikle uğraşmak içsel bir motivasyon kaynağı olabilirken, ünlülerin konserleri gibi dışsal etkenler de müzikle ilgilenme yönündeki motivasyonu artırabilmektedir. Serbest zaman etkinlikleri, bireyin bağımsızlık ve yeterlilik düzeyini artırmanın yanı sıra çevreye uyumu teşvik eder, depresyonu ve ruh sağlığı sorunlarını azaltır, akademik ve mesleki başarıya olumlu katkı sağlar ve bireysel hayata sosyal ve manevi açıdan değer katmaktadır (Weinberg & Gould, 2015).

Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılmaları ve bu etkinlikleri tercih etmelerini etkileyen faktörlerin önemi kişiden kişiye değişebilir. Bu faktörler genellikle bireysel ve bireysel olmayan olarak iki gruba ayrılabilir. Bireysel faktörler arasında ihtiyaçlar, motivasyonlar, algılar, tutumlar, deneyimler, benlik kavramı ve değer yargıları bulunmaktadır. Bireysel olmayan faktörler ise kültür, meslek, aile ve referans grupları gibi unsurları içermektedir (Tenekecioğlu, 2003). Başka bir sınıflamaya göre, bireyin serbest zaman etkinliklerine katılımını etkileyen faktörler şunlardır: kültürel faktörler (kültür, alt kültür, sosyal sınıf), kişisel faktörler (yaş ve yaşam dönemi, meslek, ekonomik durum, yaşam tarzı), kişilik, sosyal faktörler (referans grupları, aile, roller ve statüler) ve psikolojik faktörler (motivasyon, algılama, öğrenme, tutum ve inançlar) olarak ifade edilmektedir (Cömert & Durmaz, 2006).

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını keyifli ve anlamlı bir şekilde değerlendirmelerini sağlarken, fiziksel etkinliğin bu süreçte önemli bir rol oynadığını belirtmek

gerekir. Rekreasyonel fiziksel etkinlik, rekreasyonun temel bileşenlerinden biri olup fiziksel sağlığı artırma, zihinsel ve sosyal yarar sağlama amacı taşımaktadır. Egzersiz, spor ve diğer hareketleri gerektiren etkinlikler rekreasyonun fiziksel yönünü oluşturmaktadır. Bu tür etkinlikler, bireylerin enerjilerini olumlu bir şekilde harcamalarına, kas ve eklem sağlığını korumalarına ve genel yaşam kalitelerini yükseltmelerine yardımcı olmaktadır. Örneğin, bir koşu parkurundaki sabah koşuları veya grup sporları gibi fiziksel etkinlikler sadece bedensel sağlığı desteklemekle kalmaz aynı zamanda sosyal etkileşimi artırır ve stres azaltıcı etkiler sağlamaktadır. Bu bağlamda fiziksel etkinlikler, rekreasyonun sağlığa yönelik sosyal ve duygusal faydalarını somutlaştırarak bireylerin serbest zamanlarını daha verimli ve tatmin edici bir şekilde geçirmelerine katkıda bulunmaktadır.

Rekreasyonel fiziksel aktivite.

Kent nüfusunun artması ve hızlı yapılaşma insanların doğa ile olan bağlarını önemli ölçüde zayıflatmış ve bireylerin gündelik yaşamlarında daha stresli, sinirli, kaygılı ve öfkeli olmalarına neden olmuştur (Yayla & Güven, 2019). Artan kaygı, stres ve öfke durumları insanda farklı sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Stres, yorgunluk, psikolojik problemler, genç suçluluğu ve bunlarla birlikte artan toplumsal problemler bireyin ve dolayısıyla toplumun genel yapısını olumsuz etkilemektedir. Kentleşmenin getirdiği stres ve sağlık sorunları, bireyleri bu olumsuzluklarla başa çıkmanın yollarını aramaya yöneltmiştir. Fiziksel etkinlik bedensel ve zihinsel iyilik hali sağlama potansiyeliyle, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme tercihlerinde önemli bir rol oynamaktadır (Çetiner, 2019).

Fiziksel etkinliği anlamanın temelinde, insanların serbest zamanlarını neden fiziksel aktiviteye ayırdıkları sorusu yatmaktadır. Sağlık, görünüm, keyif alma, sosyal etkileşim, stresten arınma vb. gibi faktörler fiziksel etkinliğe katılımın başlıca sebepleri arasında sayılmaktadır. Ancak geçmişte kabul gören gelenekler, fiziksel etkinlik düzeyini önemli ölçüde azaltmıştır. Özellikle sosyal ve yapılandırılmış çevrenin fiziksel etkinlik fırsatları üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar, bu normların fiziksel etkinlik düzeyini nasıl olumsuz etkilediğini gözler önüne sermektedir (Martinez-Gonzalez vd., 2001). Örneğin, bazı toplumlarda yerleşik olan sosyal normlar, belirli etkinlikleri yapmayı teşvik etmeyebilir ve bireylerin fiziksel etkinliğe katılımını azaltabilir. Ayrıca, sosyal ve kültürel faktörler, bireylerin fiziksel etkinliğe katılımı üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir ve zamanla fiziksel etkinlik seviyelerinin düşmesine neden olabilir (Høyer-Kruse vd., 2024).

Fiziksel etkinlik, enerji harcaması sonucu iskelet kasları kullanılarak gerçekleştirilen her türlü vücut hareketidir ve mesleki etkinlikleri, ev işlerini, serbest zaman etkinliklerini, spor ve fitness veya sağlık amaçlı planlanan egzersizleri içermektedir (Dishman vd., 2001).

Dolayısıyla, bu kavram; spor ve egzersizden hobilere ve günlük yaşama kadar, yaşam içerisinde yer alan tüm insan faaliyetlerini kapsamaktadır. Fiziksel etkinlik, bedensel faaliyetler aracılığıyla bedeni şekillendirir ve fiziksel dünyanın maddi varlıklarıyla etkileşim kurma imkânı sağlamaktadır (Katzmarzyk & Mason, 2009).

Fiziksel etkinlik; zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığı geliştirir, yaşam tarzını olumlu yönde değiştirir, hastalık risklerini azaltır, stresi hafifletir, olumlu bir ruh hali sağlar, yaşam becerilerini artırır, konsantrasyonu güçlendirir ve zihinsel yorgunluk ile agresif davranışları azaltmaktadır (Brymer & Davids, 2016). Ayrıca, fizyolojik, metabolik ve psikolojik parametrelerde iyileşmelere yol açar ve kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, diyabet, obezite, osteoporoz, sarkopeni, psikiyatrik bozukluklar ve bazı kanser türlerinin riskini azaltma ile ilişkilidir (Malzer vd., 2010). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel etkinliklerin sağlık üzerindeki etkileri, katılan kişinin fiziksel etkinlik türüne, psikolojik ve fiziksel sağlık durumuna ve mevcut etkinlik fırsatlarına bağlı olarak değişebilir. Fiziksel etkinliğin zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığa olan faydaları, bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynamaktadır. Serbest zamanlarda rekreasyonel fiziksel etkinliklere katılım bireysel sağlık ve toplumsal refah açısından kritik bir öneme sahiptir (Kaplan vd., 1991).

Rekreasyonel fiziksel etkinliklere katılarak serbest zamanlarını aktif geçiren bireylerin, özellikle bilişsel ve sosyal gelişimi destekleyici etkinliklerle uğraşmaları sonucunda, sağlıklı bir yaşam, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması, geliştirilmesi, çeşitli kronik hastalıkların tedavilerinin desteklenmesi, obezitenin azalması, sedanter yaşam stilinde düşüş ve sosyalleşme gibi olumlu etkilerle birlikte yaşam kalitesinde de artış sağlanması beklenmektedir (Dinç vd., 2018). Rekreasyonel fiziksel aktivite, bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları, keyif alarak gerçekleştirdikleri ve genellikle açık hava ortamlarında yapılan fiziksel etkinlikleri içermektedir. Bu etkinlikler, bireylerin günlük yaşamın getirdiği stres ve gerginliklerden uzaklaşmasına yardımcı olurken, aynı zamanda fiziksel sağlıklarını da koruma ve geliştirme fırsatı sunmaktadır. Rekreasyonel fiziksel aktivite, bireylerin bedensel kondisyonunu artırmakta ayrıca sosyal etkileşimlerini güçlendirerek toplumsal bağlarını pekiştirmektedir (Brymer & Davids, 2016). Rekreasyonel fiziksel aktivitenin bireyler üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında, bu etkinliklerin düzenli olarak yapılmasıyla elde edilebilecek birçok fayda bulunmaktadır. Bunlar;

Fiziksel sağlığa etkileri

Fiziksel hareketsizlik obezite, yüksek kolesterol ve hipertansiyon gibi sağlık sorunları açısından risk oluşturmaktadır. Son otuz yılda çocuklar ve ergenler arasında obezite oranlarında büyük artışlar yaşanmış ve bu durum, diyabet gibi hastalıklarla ilişkilendirilmiş, hastalıklara

yakalanma risklerini artırmıştır. Obezitenin artışında asitli içecek tüketimi, hazır (fast food) gıdaların artışı, televizyon başında geçirilen zaman ve bilgisayar ile video oyunlarına kolay erişim gibi faktörler etkili olmuştur (Zarret & Wilson, 2012). Obezitenin engellenmesinde doğru beslenme alışkanlıklarının yanı sıra rekreasyonel fiziksel aktivitelerin de önemli olduğu bilinmektedir (Hardman & Stensel, 2009). Ayrıca, rekreasyonel fiziksel etkinlikler kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet ve bazı kanser türleri (kolon ve meme kanseri) gibi sağlık sorunlarına karşı korunmaya yardımcı olmaktadır. Gençlerde iskelet gelişimi için önemli olan fiziksel etkinlik, yaşlı bireyler için de eklem işlevselliği ve kemik sağlığını koruma, düşme ve kırıklara karşı koruyucu bir rol oynamaktadır (Healey, 2013). Rekreasyonel fiziksel aktiviteler, erken ölüm ve diğer sağlık sorunlarının azaltılmasında etkili olduğu gibi, sigara gibi olumsuz yaşam biçimi seçimlerine karşı da bir koruma sağlamaktadır (Stumbo & Peterson, 2004). Ayrıca, kan şekeri seviyelerinin düzenlenmesi, uyku kalitesinin iyileştirilmesi, aerobik dayanıklılık, esneklik, denge ve koordinasyon gibi özelliklerin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Sutera vd., 2004). Bu nedenle, rekreasyonel fiziksel aktiviteler, sağlıkla ilişkili çeşitli faydalar sağlayarak bireylerin yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyen önemli bir unsurdur.

Psikolojik sağlığa etkileri

Rekreasyonel fiziksel aktivitelerin depresyonu önleme, stres ve kaygıyı azaltma ve ruh hâlini iyileştirme üzerinde önemli katkıları bulunmaktadır (Healey, 2013). Özellikle her yıl milyonlarca genç birey depresyondan etkilenip; düşük benlik saygısı, güven eksikliği ve kişilerarası ile sosyal becerilerde zorluk çekmesine neden olmakta ve dolayısıyla okul başarısını ve aile içi iletişimi olumsuz şekilde etkilemektedir. İlerleyen depresyonla birlikte sigara ve alkol kullanımı gibi olumsuz davranışlara eğilim de artmaktadır. Düzenli olarak yapılan fiziksel etkinliklerin, depresyonun etkilerini azalttığı, insan beyninde ve vücudunda serotonin, dopamin ve norepinefrin gibi hormonları etkilediği bilinmektedir (Craft, 2012).

Rekreasyonel fiziksel aktiviteler, genç bireylerin kimlik oluşturmalarına katkıda bulunduğu, karar verme ve güven oluşturma süreçlerinde faydalar sağladığı, ayrıca kendini ifade etme başarısını artırmada fırsatlar sunduğu görülmektedir. Ayrıca çocuklarda değer gelişimine katkı sağlamakta, problem çözme kapasitesini ve akademik performansı geliştirmekte, iş yerlerinde ise çalışanların verimliliğini artırmaktadır (Healey, 2013). Bunun yanı sıra, Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramıyla psikolojik etkinin özleştiği anlaşılmaktadır. Rekreasyonel etkinlikler, bireylere kendilerini gerçekleştirebilecekleri bir ortam sunarak, serbest zamanlarda yetenek, kabiliyet, kapasite ve potansiyellerinin gelişmesine olanak tanır (Stumbo & Peterson, 2004).

Toplum sağlığına etkileri

Rekreasyonel fiziksel etkinliklerin bireysel ve toplumsal sağlık üzerindeki etkileri oldukça geniş kapsamlıdır. Egzersizin koruyucu ve önleyici sağlık hizmetlerine kıyasla daha düşük maliyetli olması, bu etkinliklerin ekonomik açıdan avantajlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, insan sağlığı üzerindeki yüksek olumlu etkileri sayesinde birincil koruma yöntemi olarak değerlendirilmesi desteklenmektedir. Bu nedenle, düzenli olarak fiziksel etkinliklere katılım sağlayan bireyler, toplum sağlığını olumlu yönde etkileyerek genel sağlık düzeyine katkıda bulunurlar (Bulut, 2013).

Rekreasyonel fiziksel etkinliklere katılım, toplum içerisindeki ilişkileri güçlendirerek daha uyumlu ve güvenli bir ortam yaratır ve böylece toplumsal dışlanmayı azaltır. Aynı zamanda toplumda iş birliğini artırarak kolektif kimlik oluşumuna katkı sağlar ve sosyal bağları kuvvetlendirir. Özellikle kırsal alanlarda, rekreasyon ve fiziksel etkinlik kulüpleri sosyal etkileşimin en önemli kaynaklarından biri olarak öne çıkar. Bu tür etkinlikler, bireyler arasında güçlü bağlar kurarak toplumsal dayanışmayı teşvik eder. Ayrıca, rekreasyon ve fiziksel etkinlik programları, mülteci gençleri desteklemede etkili bir araç olarak kullanılmakta ve onların toplumla entegrasyonuna yardımcı olmaktadır (Healey, 2013). Bu programlar, farklı toplumsal gruplar arasında köprüler kurarak sosyal uyumu güçlendirerek toplumsal barışı desteklemektedir.

Ekonomik etkileri

Serbest zamanlarda gerçekleştirilen düzenli fiziksel etkinliklerin fiziksel ve psikolojik olumlu etkileri daha önce belirtilmiştir. Bu olumlu etkiler, bireylerin hastalıklara yakalanma risklerini azaltırken, hastalıkların oluşturacağı maliyetleri de düşürmektedir. Örneğin, şeker hastalığının tedavisi için harcanacak maliyet oldukça yüksektir. Ancak uygun fiziksel etkinliklerle hastalığın etkileri azaltılabilir ve böylece maliyetler de düşürülebilir (Sarol, 2018). Ayrıca, obezite ve benzeri birçok hastalığın önlenmesinde ve iyileştirilmesinde fiziksel etkinliğin önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Godbey & Mowen, 2010).

Sağlık harcamaları, ülkelerin bütçelerinde önemli bir paya sahiptir ve fiziksel etkinlikler bu maliyetleri düşüren bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Sürekli masa başında çalışan bireylerin sağlık problemlerine yakalanma riski oldukça yüksektir ve bu problemler ileride muayene ücreti, röntgen ve diğer tetkikler gibi maliyetler oluşturabilir. Bu noktada fiziksel etkinlik, sağlık problemlerini önleyici ve koruyucu bir rol üstlenmektedir (Bek, 2008). Ayrıca, bisiklet kullanımı gibi bir fiziksel etkinlik hem yakıt tasarrufu ve çevre kirliliğini önlemeye katkı sağlar hem de fiziksel ve psikolojik sağlık yararları sunar (Akyol vd., 2008).

Fiziksel etkinliklerin sağlık üzerindeki olumlu etkileri bireysel ve toplumsal düzeyde önemli ekonomik avantajlar sağlamaktadır. Bu tür etkinlikler, sağlık harcamalarını azaltma potansiyeline sahip olup, uzun vadede sağlık sisteminin üzerindeki yükü hafifletmektedir. Özellikle düzenli fiziksel etkinlikler, bireylerin hastalıklara yakalanma riskini düşürürken, tedavi sürecinde oluşabilecek maliyetleri de minimize etmektedir. Bu bağlamda, rekreasyonel etkinlikler sadece bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını desteklemekle kalmaz, aynı zamanda ekonomik açıdan da topluma önemli katkılarda bulunmaktadır. Böylece kişisel ve toplumsal sağlık açısından fiziksel etkinliklerin faydaları daha anlamlı bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bu genel sağlık ve ekonomik faydalar, fiziksel etkinliklerin çeşitli türlerinin önemini vurgulamaktadır. Özellikle kayak ve snowboard gibi kış sporları, bu avantajları somut bir şekilde deneyimleme fırsatı sunmaktadır. Kayak ve snowboard, bu fiziksel etkinlikler arasında öne çıkan branşlar olarak bireysel ve toplumsal sağlık yararlarını bir arada sunarak, kış sporlarının bu bağlamdaki rolünü ve etkisini anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Askeri çalışmalarla temellenen bir spor dalı olan kayak, zamanla insanların rekabet ve başarı arzusu doğrultusunda çeşitli disiplinler ve kurallar geliştirilmesine katkıda bulunmuştur. Bunun yanı sıra, teknoloji ve ekonomik gelişmeler, bireylerin serbest zamanlarında rekreasyon amacıyla kayak etkinliklerine katılmalarını mümkün kılmıştır (Budak, 2018). Bu bilgiler ışığında, özel bir yere sahip olan kış sporları, soğuk iklim koşullarında gerçekleştirilen bedensel ve zihinsel sağlığı destekleyen, eğlenceli ve zorlu etkinlikler olarak öne çıkmaktadır. Kış sporları, özellikle doğayla iç içe olmayı seven bireyler için ideal bir rekreasyonel faaliyettir. Dağların ve karla kaplı alanların sunduğu doğal güzellikler, bu sporların çekiciliğini artırırken, fiziksel etkinliklerin yoğunluğu sayesinde katılımcılar bedensel zindeliklerini koruma ve geliştirme fırsatı bulmaktadır. Kış sporlarının en popüler dallarından biri olan kayak, doğada hız ve dengeyi bir araya getiren eşsiz bir deneyim sunmaktadır. Kayak, özellikle zorlu parkurları ve hızla kayma hissini sevenler için ideal bir tercihtir. Bir diğer önemli kış sporu olan snowboard ise genç ve yetişkinlerin keyifle yaptığı, yaratıcı hareketlere ve özgür kayış tarzına olanak tanıyan bir etkinliktir. Kayak ve snowboard gibi sporlar, katılımcılara fiziksel ve psikolojik faydalar sağlarken, aynı zamanda sosyal etkileşimleri ve grup içinde aidiyet duygusunu da pekiştirmektedir. Bu nedenle, rekreasyonel fiziksel etkinlikler bağlamında kış sporlarının özel bir yeri vardır ve bu alanın çeşitliliğini ve zenginliğini anlamak açısından büyük önem taşımaktadır.

Rekreasyonel fiziksel aktivite olarak kayak.

Gelişen modern dünyada bireyler, günlük yaşamın getirdiği zorluklar, iş yükünün yarattığı stres ve bunalımdan kaçış yolları aramaktadır. Bu bağlamda, serbest zamanlarında

sportif faaliyetleri tercih eden kişiler, bu tür etkinliklerin sağladığı rahatlama ve yenilenme fırsatlarını kullanarak stres seviyelerini azaltmayı ve genel yaşam kalitelerini artırmayı hedeflemektedir. Günümüzde teknolojik gelişmelere paralel olarak finansal olanakların artmasıyla bireylerin şehirden doğaya kaçış süreçleri de eklendiğinde kış sporlarının çekiciliğinin arttığı görülmektedir (Budak, 2023). Spor ve fiziksel etkinlikler, bireylere zihinsel ve fiziksel dinlenme imkânı sunarak, gündelik yaşamın getirdiği baskılardan uzaklaşmalarına yardımcı olmaktadır (Biddle & Asare, 2011). Ayrıca sportif etkinlikler dostluk, kardeşlik ve barışı sağlamlaştırma olduğu için sosyal yönden de daha sağlam bir toplum oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Bu gibi önemli etkileri olan sportif etkinlikleri bireylerin tercih etmesini sağlamak birey ve toplum yapısının kuvvetlenmesi için elzemdir (Dever, 2015).

Serbest zaman etkinlikleri arasında spor, özellikle tüm yaş gruplarındaki ve cinsiyetlerindeki bireyler için popüler bir tercihtir. Spor, sosyal ve fiziksel ihtiyaçları karşılamada geniş bir kapsama sahip olan bir etkinliktir ve bu nedenle birçok kişi için serbest zamanların en önemli parçasıdır. Sporun, çeşitli yaş ve cinsiyet gruplarına hitap eden evrensel bir etkinlik olarak kabul edilmesi, bireylerin sosyal etkileşim ve fiziksel sağlık ihtiyaçlarını karşılamakta önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Eime vd., 2015).

Alp disiplini/kayak sporunun fizyolojik etkileri ve potansiyel sağlık faydaları yalnızca kısıtlı bir şekilde incelenmiştir. Alp disiplini/kayak, serbest zaman fiziksel etkinliği olarak giderek daha popüler hale gelmiş olsa da spor tıbbı literatürünün büyük bir kısmı, kayakla ilgili yaralanmaların sıklığı, önlenmesi ve tedavisine odaklanmıştır (Niederseera vd., 2014). Alp disiplini/kayak sporunun rekreasyonel bir popülasyona fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzını teşvik ederek halk sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ancak, bu sporların sağlık üzerin olumlu etkileri olduğu kadar, travmatik ile travmatik olmayan riskleri ele alan çalışmalarda bulunmaktadır. Özellikle yüksek risk taşıyan kayakçı ve snowboardcular arasında ani kalp ölümü veya aort diseksiyonu gibi travmatik olmayan riskler göz ardı edilmemelidir. Bununla birlikte, düzenli fiziksel etkinliklerin morbidite ve mortaliteyi, özellikle kardiyovasküler ve metabolik hastalıklardan kaynaklananları azaltma yönündeki etkileri hakkında sağlam kanıtlar bulunmaktadır (Thompson vd., 2003).

Alp disiplini/kayak ve snowboard bireysel fiziksel etkinlik süresini ve sağlıklı yaşlanmanın olumlu etkilerini desteklemektedir. Ayrıca, bu etkinliklerin gerçekleştirildiği orta irtifa bu olumlu etkileri güçlendirmektedir (Schobersberger vd., 2003). Daha yüksek seviyelerde yapılan egzersizlerin, genellikle daha sağlıklı bir yaşam tarzı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Mensink vd., 1997). Yakın geçmişte yapılan araştırmalar, uzun süreli kayakçıların genel popülasyona kıyasla daha olumlu yaşam tarzı özelliklerine ve daha iyi sağlık

durumuna sahip olduğunu ortaya koymuştur. Yıllık kayak yapma sıklığının artması, hiperkolesterolemi, sistemik hipertansiyon, diyabet prevalanslarının yanı sıra mental stres ve hafıza bozukluklarının sıklığını azaltmaktadır (Burtscher vd., 2013).

Başka bir araştırma, alp disiplini/kayak ve snowboard yapmanın kardiyovasküler risk faktörlerini iyileştirme potansiyeline sahip olduğunu ve yaşlılık döneminde sarkopeni ve zayıflıkla başa çıkmada etkili bir yöntem olabileceğini göstermiştir (Narici vd., 2011). Kayakçılar ve snowboardcular, kayak pistlerini veya mekanik tesisleri kullanarak yüksek irtifaya çıkar ve birkaç dakikalık inişler yaparlar. Yaklaşık 2000 metrede istirahat sırasında arteriyel oksijen doygunluğu nispeten yüksek kalırken, kısa süreli fiziksel etkinlikler sırasında, özellikle irtifanın ilk gününde bu değerler %85'in altına düşer. Ayrıca, doğa ile iç içe olmanın dağlar ve kar gibi doğal unsurlarla öznel canlılık arasında olumlu bir ilişki yarattığı bildirilmiştir (Ryan vd., 2010).

Postüral kontrol, yaralanmalardan korunma ve yaşam kalitesinin sürdürülmesi açısından kritik öneme sahiptir. Yaşlı bireylerde yapılan bazı çalışmalar, alp disiplini/kayak sporunun postüral kontrol sistemi üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir. Müller vd. (2011'a) tarafından yapılan bir araştırmada, 60-76 yaş arası yaşlı gönüllüler üzerinde 28,5 gün süren bir kayak programı uygulanmış, ancak dinamik postüral kontrol değişkenlerinde herhangi bir iyileşme gözlemlenmemiştir. Pötzelsberger vd. (2015'a) çalışmasında ise, diz protezi uygulanmış hastalarda 12 haftalık kayak etkinliklerinin yürüyüş simetrisini önemli ölçüde iyileştirdiğini belirtmişlerdir. Bu sonuçlar, kayak etkinliğinin simetrik yükleme özelliğinin, yürüyüşte yükün daha dengeli dağıtılmasına yardımcı olabileceğini öne sürmektedir.

Sonuç olarak, rekreasyonel kayak ve snowboard, yüksek fiziksel efor gerektiren sporlar olarak kalp ve dolaşım sistemini güçlendirir, kas gücünü ve dayanıklılığını artırır, koordinasyon ve denge yeteneklerini geliştirebilir. Yüksek irtifada bulunmak, vücudun oksijen taşıma kapasitesini artırırken, bağışıklık sistemini güçlendirmektedir. Kayak ve snowboard ayrıca stres seviyelerini düşürür, ruh halini iyileştirir ve doğa ile iç içe olmanın huzurunu ve mutluluğunu sağlayabilir. Her yaş grubundan ve seviyeden bireyler için uygun olan bu spor, sosyal etkileşimi teşvik eder ve insanların daha aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olabilir.

Pist özellikleri ve çeşitliliği, mekanik tesislerin türleri, konaklama olanaklarının kalitesi gibi çekici faktörlere sahip olan (Katkat & Mızrak, 2010) kayak ve snowboard sporu, sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik sağlığı da olumlu yönde etkileyen kapsamlı bir rekreasyonel etkinliktir. Dağlar ve karla kaplı doğa içinde yapılan bu spor, bireylerin doğayla bağ kurmalarını ve stres atmalarını sağlayabilir. Kayak yaparken öğrenilen

yeni beceriler ve kazanılan başarı duygusu, öz güveni artırabilir ve kişisel gelişimi destekleyebilir. Grup halinde yapılan kayak turları, sosyal bağları güçlendirebilir ve topluluk duygusunu pekiştirebilir. Kayak tatilleri aileler ve arkadaş grupları için unutulmaz anılar biriktirme fırsatı sunabilir. Bu nedenle, kayak ve snowboard sporu bireysel sağlığı iyileştiren ve sosyal bağları güçlendiren eşsiz bir rekreasyonel etkinlik olarak değerlendirilebilir. Kayak ve snowboard sporunun sağladığı faydalar, bireylerin bu etkinliğe olan ilgisini artırabilir ve düzenli olarak kayak yapma isteğini teşvik edebilir. Bu durum, bireylerin serbest zamanlarını daha tatmin edici ve sağlıklı bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olabilir. Dolayısıyla, kayak ve snowboard gibi rekreasyonel etkinlikler, bireylerin ilgi düzeylerini artırarak, fiziksel ve psikolojik açıdan daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine destek sağlayabilir.

İlgilenim Kavramı

İlgilenim kavramı, sosyal psikoloji alanında ortaya çıkmış olup, o zamandan bu yana hangi unsurları içerdiği konusunda tam bir fikir birliğine varılamamıştır (Kandemir vd., 2013). Bu kavram, Krugman'ın (1965) "televizyon reklamlarının etkisi" üzerine yaptığı araştırmadan sonra tüketici davranışları literatürüne girmiştir. Kavramın gelişimiyle birlikte pazarlama literatüründe, ilgilenimi ölçmeye yönelik çeşitli araçlar geliştirilmiştir (Higie & Feick, 1989; Kapferer & Laurent, 1985; McQuarrie & Munson, 1987; Mittal, 1995; Zaichkowsky, 1985).

İngilizce "involvement" kelimesi Türkçe'ye "ilgilenim" (Odabaşı & Barış, 2003), "ilginlik" (Uztuğ, 2003; Gülsoy, 1999) ve "katılım" olarak çevrilmektedir. İlgilenim terimi, Krugman'ın araştırmalarıyla literatüre kazandırılmıştır. Krugman (1965), ilgilenimi, kişisel yaşamın içeriği veya bireysel referanslar ile ikna edici bir uyaranın içeriği arasında gönüllü bir bağlantı kurmaya yönelik ipuçları olarak tanımlar (Kandemir, 2018). Genel olarak ilgilenim; bir faaliyete karşı kişisel tercih, arzu edilen tutum ve bu tercihten kaynaklanan doyum, zevk ve heyecan olarak ifade edilebilir. Bu kavram, genellikle tüketici özellikleri ile ilişkilendirilse de son yıllarda serbest zaman ve rekreasyon araştırmalarında da önemli bir yer edinmiştir. İlgilenim, bir tüketicinin faaliyetlere, bilgi edinmeye veya ürünlere duyduğu arzu ya da ilgi olarak tanımlanabilir (Yetim & Argan, 2018).

İlgilenimi bilgiyi işleme isteği olarak da değerlendirmek mümkündür. Tüketiciler, ihtiyaçlarını karşılayacak bilgileri belirlerken tatmine odaklanır ve hedeflerine uygun bilgilere dikkat eder. Bu bağlamda, belirli bir ürünü satın almadaki ciddiyet ve kişisel önem, ilgilenim olarak tanımlanır (Odabaşı, 1996). İlgilenim insanlar, olaylar veya nesneler arasındaki psikososyal bağlantıyı tanımlayan öz katılım olgusundan türetilmiştir. Bireyin ihtiyaçlarına, değerlerine ve tercihlerine bağlı olarak herhangi bir nesneyle olan ilişki, alaka ve ilgi olarak açıklanabilir (Arslan & Bakır, 2010).

İlgilenim kavramı bilgi, etkinlik, ürün seçimi, istek, coşku, heyecan ve ilgi gibi unsurlarla tanımlanmakta olup, insan davranışını anlamak ve açıklamak için yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu kavram yoğunluk, yön ve süreklilik gibi içsel faktörlerle tanımlanabilir. Bireyin temel ihtiyaçlarına, değerlerine ve merakına göre ürün/marka, reklam ve satın almaya yönelik algıların bütünü olarak ele alınır (Eskiler & Karataş, 2017). İlgilenim kavramı, farklı alanlarda kullanımıyla birlikte birçok araştırmacı tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır (Johnson & Eagly, 1989; Zaichkowsky, 1985). Bu tanımlar arasında;

- Bireysel ihtiyaçlara, değerlere ve ilgi alanlarına dayalı olarak herhangi bir ürün/hizmetle algılanan yakınlık, alaka veya ilgi,
- Kişinin herhangi bir uyarana karşı duyduğu psikolojik veya duygusal bağın yoğunluğu,
- Algılanan dürtü, uyarılma veya herhangi bir etkinliğe eğilim,
- Bireysel davranışların sosyal psikoloji kullanılarak çeşitli anlamlar ve kelimelerle ifade edilmesi gibi öğeler bulunmaktadır.

Serbest zaman etkinliklerine yoğun ilgi duyan bireyler, bu etkinlikleri hayatlarının merkezine koyar ve sürekli olarak bu etkinliklerle meşgul olurlar (Zaichkowsky, 1985; Kyle & Chick, 2004). Bu bireyler, yalnızca etkinliğe ilgi duymakla kalmaz, aynı zamanda bu etkinlikleri hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline getirir ve uzun süre boyunca düzenli olarak katılım sağlarlar. Bu yoğun ilgi, bireylerin bilgi ve deneyimlerini üst seviyeye çıkarır. Ayrıca, bu tür etkinlikler aracılığıyla bireyler kimliklerini pekiştirir, özgün inançlar geliştirir, kişisel faydalar elde eder ve kariyerlerinde azim gösterirler. Bu soyut ve somut olmayan yatırımlar, bireylerin serbest zaman etkinliklerine olan ilgilerinin derecesiyle doğrudan ilişkilidir (Kyle & Chick, 2004).

Kayak ve snowboard gibi rekreasyonel fiziksel etkinlikler, bireylerin ilgi düzeylerini ve bu etkinliklere olan bağlılıklarını önemli ölçüde etkileyebilir. Kayak yapmanın sağladığı fiziksel faydalar ve zihinsel tatmin, kişilerin bu etkinliğe olan ilgilerini artırabilir. Ancak, ilgi düzeyinin yalnızca sporun doğrudan faydalarıyla sınırlı olmadığı; aynı zamanda kişisel motivasyonlar, çevresel koşullar, sosyal etkileşimler ve bireysel hedefler gibi çeşitli içsel ve dışsal faktörlerle de şekillendiği unutulmamalıdır. Bu çok yönlü faktörlerin anlaşılması, kayak ve snowboard sporunun sağladığı faydaların ve bireylerin kişisel deneyimlerinin daha iyi değerlendirilmesine olanak tanımaktadır.

İlgilenimi etkileyen faktörler.

Bireylerin yüksek veya düşük katılım düzeylerini etkileyen faktörler genel olarak kişisel, ürün/hizmet ve durumsal faktörler olarak sınıflandırılmaktadır. Bu faktörler, ilgilenimi ve kişisel ilgi düzeyini önemli ölçüde etkilemektedir (Jansson-Boyd, 2010). Bu faktörler;

Kişisel Faktörler: İlgilenimin başladığı nokta kişidir. Kişinin ihtiyaçları ve duyguları, ilgilenim seviyesi ile doğrudan ilişkilidir (Odabaşı & Barış, 2003). Hedef kitlenin ihtiyaçlarını, değerlerini ve benlik anlayışlarını öğrenmek, bunları pazarlama bileşenlerinde belirgin bir şekilde vurgulamak gereklidir. Bireyin ilgilenimini etkileyen faktörler arasında kültür, değerler ve yaşam biçimleri gibi unsurlar yer almaktadır (Koç, 2012). Örneğin, bir birey basketbol ile yakından ilgileniyorsa Anadolu Efes'in maçlarına gitmesi muhtemeldir. Ancak basketbola ilgi duymayan bir başka birey, televizyonda basketbol maçı gördüğünde kanalı değiştirebilir. Kişisel faktörler, bireyin ürüne duyduğu ilgiyi azaltabilir veya artırabilir (Cömert & Durmaz, 2006).

Tüketici ilgilenimi, sosyal sınıf, kültür, yaş ve yaşam evresi gibi faktörlere bağlı olarak değişir. Bu faktörler, tüketicilerin ürünleri nasıl algıladığını ve onlarla olan etkileşimlerini etkilemektedir. Örneğin, genç tüketiciler, kimliklerini yansıtan trend ürünlere daha fazla ilgi gösterebilirken, daha yaşlı tüketiciler konfor ve güvenilirlik sunan ürünleri önceliklendirebilirler. Ayrıca, yaşam tarzı tercihleri ve ekonomik koşullar, ilgilenim seviyesinin belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Daha yüksek harcanabilir gelire sahip tüketiciler, genellikle marka seçimine daha fazla önem verirken, belirli ihtiyaçları veya tercihleri olanlar, kendilerine uygun ürünleri bulmaya daha fazla odaklanabilir (Solomon, 2020).

Ürün/hizmet Faktörü: Rekreasyonel etkinlikler birer ürün olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, ürün faktörü bireyin etkinlikle kurduğu kişisel ilişkinin önemini ifade etmektedir. Etkinlikler ne kadar çeşitli ve ilgi çekici olursa, katılım isteği de o kadar artar. Ayrıca, etkinliklerle ilgili algılanan riskler de ilgi düzeyini etkileyebilir (Odabaşı & Barış, 2003). Bir birey için rekreasyonel etkinlik ne kadar önemliyse, bu etkinliğe katılma kararı da o kadar fazla risk içerebilir ve karar süreci karmaşık hale gelebilir (Arslan & Bakır, 2010). Ancak risk, sadece maddi kayıplarla sınırlı değildir; sosyal ve psikolojik riskler de önemli bir rol oynayabilir. Örneğin, bir spor salonunda arkadaşların yanında giyilen spor kıyafetleri sosyal ve psikolojik açıdan daha önemli olabilirken, evde giyilen kıyafetler bu kadar dikkate alınmayabilir (Koç, 2012). Ürünler, tüketicilerin veya kullanıcıların ihtiyaçlarını karşılayan mal, hizmet, fikir, kişi veya yerler olabilir. Bireyler, genellikle ürünlere ilgi göstermeden önce bu ürünlerin fiyatı,

kalitesi ve gelecekteki fiyatları hakkında araştırma yaparlar. Ürün faktörleri, ilgi düzeyini belirleyen önemli etmenler arasındadır (Akalın & Dilek, 2007).

Durum Faktörü: Satın alma kararı yaklaştıkça, ilgi ve yoğunluk artar. Bu durum, serbest zaman etkinliklerine olan ilgiyi etkileyen önemli bir faktördür. Örneğin, arkadaşlarla gidilecek bir konserin heyecanı, biletlerin satın alındığı andan birkaç hafta sonrasına kıyasla daha yoğundur. Ayrıca, sosyal baskılar da ilgiyi artırabilir. Bir ürün veya etkinlik, başkalarıyla birlikte kullanılıyorsa, bu durum, daha dikkatli ve özenli bir yaklaşıma neden olabilir (Koç, 2012). Müşteri sadakati, sosyal etkileşimlerin ve sosyal baskıların etkisi altında şekillenebilir. Müşteriler, sosyal çevrelerinin beklentileri ve etkileşimleri doğrultusunda markalara olan bağlılıklarını güçlendirebilirler. Örneğin, çevresel etmenler ve sosyal onay, müşterilerin bir markaya olan bağlılıklarını artırabilir. Sosyal etkileşimler, bireylerin karar verme süreçlerini etkileyerek, sadakati artıran bir faktör olarak karşımıza çıkabilir. Sosyal baskılar ve grup etkisi, müşteri tercihlerini ve sadakatini şekillendiren önemli etkenler arasında yer almaktadır (Kumar & Shah, 2004).

Kişisel, ürün/hizmet ve durumsal faktörler, bireylerin ilgilenim düzeylerini belirlemede önemli bir rol oynamakta ve serbest zaman etkinliklerine olan ilginin psikolojik ve davranışsal yönlerini etkilemektedir. Bu faktörler, bireylerin serbest zamanlarında nasıl davranacaklarını, hangi etkinliklere katılacaklarını ve bu etkinliklerden ne derece keyif alacaklarını belirler. Özellikle psikolojik ve davranışsal ilgilenim, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere yönelik motivasyonlarını, katılım düzeylerini ve bu etkinliklerin kimlikleri üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Rekreasyon literatüründe ilgilenimin bu iki boyutu, bireylerin serbest zaman etkinlikleriyle olan etkileşimlerini anlamak için kritik bir perspektif sunmaktadır. Şimdi, bu etkileşimlerin nasıl şekillendiğini ve bireylerin serbest zaman ilgilenimi kavramını nasıl geliştirdiklerini daha ayrıntılı olarak inceleyeceğiz.

Serbest Zaman İlgilenimi ve Türleri

Modern teknolojilerin sunduğu kolaylıklar sayesinde, dünya genelinde insanların serbest zamanları giderek artmaktadır (Roberts, 2018; Samuel, 2011). Bu artış, insanların hayatlarını daha kolay hale getirmelerine, yaşam sürelerini uzatmalarına ve hayattan daha fazla keyif almalarına yardımcı olmaktadır (Koçak, 2017). Ayrıca, serbest zaman bireylerin yaşamına pek çok fayda sağlamaktadır (Eccles, 2005; Kim vd., 2018). Araştırmalar (Fenton vd., 2018; Nagata vd., 2018; Reyes Uribe, 2017; Schryer vd., 2016), insanların bu zamanı kilo kontrolü, stres azaltma, iyi vakit geçirme, yeni insanlarla tanışma ve sağlıklı yaşlanma gibi amaçlarla çeşitli etkinliklere katıldıklarını göstermektedir. Bu durumun farkına varan toplumlar ve bireyler, serbest zamanlarını en iyi şekilde değerlendirmek için çeşitli yollar aramaktadırlar.

Bu arayışlar, “serbest zaman ilgilenimi” kavramının önem kazanmasına neden olmaktadır (Kouthouris, 2009).

Serbest zaman ilgilenimi, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ve hangi faktörlerin bu değerlendirmeyi etkilediğini anlamak için geliştirilmiş bir kavramdır. 1980'li yıllardan itibaren serbest zaman ve rekreasyon alanlarında kullanılan “ilgi” kavramı, Selin ve Howard (1988) tarafından kişisel ilgi ve serbest zaman kavramları ile birleştirilmiş ve “serbest zaman ilgilenimi” kavramı ortaya çıkmıştır. McIntyre (1989), ilgi kavramının serbest zaman ve eğlence alanında uygulanabilirliğini vurgulamış ve insanların bir etkinliğe katıldıklarında kalplerinde mutluluk hissediyorlarsa, bu etkinliği kendileriyle özdeşleştirdiklerini belirtmiştir. Bu durum, bireylerin serbest zaman etkinliklerine olan bağlılıklarını ve bu etkinliklerin kişisel kimlikleri üzerindeki etkilerini ifade etmektedir. Havitz ve Dimanche (1990), serbest zaman ilgilenimini, bir birey ile rekreasyonel etkinlik, turistik yer veya ilgili rekreasyon ekipmanı arasındaki tespit edilemeyen uyaran, ilgi, motivasyon veya uyarılmanın psikolojik durumu olarak tanımlamıştır. Bu tanım, ilgilenimin psikolojik ve davranışsal boyutlarını kapsadığını ve bireylerin rekreasyonel faaliyetlere yönelik tutumlarını, motivasyonlarını ve ilgi düzeylerini içerdiğini ortaya koymaktadır (Kim vd., 1997).

Serbest zaman ilgilenimi kavramı, serbest zamanın bireyler üzerindeki psikolojik ve davranışsal etkilerini anlamak açısından önemlidir. Sherif ve Cantril (1947) tarafından öne sürülen psikososyal araştırmalar, “katılım”, “ilginlik” ve “ilgilenim” gibi kavramları içermekte olup, ilgilenim doğası gereği psikolojik ve davranışsal bir özellik olarak tanımlanır. Bireylerin rekreasyonel faaliyetlere yönelik algıladıkları tutumlar kişisel etkinliklerle, davranışsal yönler ise serbest zaman etkinliklerinde geçirilen zaman ve hizmetlerin kullanımı ile bağlantılıdır (Kyle vd., 2007). Bir etkinlik ile kendini ifade etme fırsatı bulan ve bu etkinliği hayatlarının önemli ve etkileyici bir parçası olarak gören bireylerin, sadık rekreasyon tutkunları olabileceği öne sürülmektedir.

Son yıllarda, rekreasyon literatüründe bireylerin rekreasyonel faaliyetlere yönelik davranışlarını ve psikolojik çağrışımlarını anlamak amacıyla davranışsal ve psikolojik ilgilenim kavramları kullanılmaktadır. Davranışsal ilgilenim, genellikle rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı veya bu etkinliklerde geçirilen süre ile ölçülmektedir. Stone (1984), davranışsal ilgilenimi, yapılandırılmış (belirli bir etkinliğe düzenli katılım) ve yapılandırılmamış (serbest zaman etkinlikleri) olarak iki kategoride, harcanan zamanın yoğunluğu şeklinde tanımlamıştır. Psikolojik ilgilenim ise, bireyin bir ürün veya hizmetle olan etkileşiminde geliştirdiği tutumları ifade etmektedir. Bu kavram, ilk olarak sosyal yargı teorisi kapsamında ele alınmış ve daha

sonra bireylerin sosyal çevreleriyle etkileşimleri sonucu edindikleri tutumlar olarak yorumlanmıştır (Sherif vd., 1965).

Psikolojik ilgilenim, gözlemlenemeyen motivasyon, heyecan veya merak olarak tanımlanır ve iki alt başlıkta incelenir: sürekli ve durumsal ilgilenim. Sürekli ilgilenim, bireylerin kimlik, motivasyon ve ego özelliklerine dayalı olarak bir etkinliğe uzun vadeli bağlılıklarını ifade eder. McIntyre (1989), bu tür ilgilenimin temelini bireylerin egoları ve davranışsal eylemleri ile ilişkilendirmiştir. Durumsal ilgilenim ise, satın alma sonucunda yüksek menfaatler söz konusu olduğunda geçici bir ilgilenim duyulmasını ifade etmektedir (Çakır, 2006). Durumsal ilgilenim, ürünün özelliklerinden, satın alma sırasındaki sosyal/psikolojik unsurlardan ve tüketim sürecinden etkilenmektedir (Koç, 2012). Bu kavramlar, bireylerin rekreasyonel etkinliklerle olan etkileşimlerini ve bu etkileşimlerin nasıl şekillendiğini anlamak için kapsamlı bir temel sağlamaktadır.

Serbest zaman ilgilenim türleri, bireylerin serbest zaman etkinliklerine yönelik ilgilerini ve katılım biçimlerini anlamamıza olanak tanır. Psikolojik ilgilenim, bireylerin bir etkinliğe duyduğu içsel motivasyonu ifade eder ve bu motivasyonun sürekli ya da durumsal olabileceğini belirtmektedir. Durumsal ilgilenim ise, bireylerin çevresel koşullara bağlı olarak etkinliklerle nasıl etkileşimde bulunduğunu göstermektedir. Bu farklı ilgilenim türleri, bireylerin serbest zamanlarını nasıl geçirdiği ve bu süreçte nasıl deneyimler yaşadığına dair önemli ipuçları sunmaktadır. Bu bağlamda, serbest zaman ilgileniminin bireylerin yaşamındaki temel hedeflerden biri olan mutlulukla nasıl ilişkili olduğuna değinmek önemlidir. Mutluluk, bireylerin katıldıkları etkinliklerde hissettikleri doyumun ve genel yaşam memnuniyetinin bir yansıması olarak ele alınabilir. Bu durum, serbest zaman ilgilenim türlerinin mutluluk üzerindeki etkisini anlamayı önemli kılmaktadır.

Mutluluk Kavramı

Mutluluk, insanlar tarafından genellikle basit bir kavram olarak algılansa da aslında oldukça karmaşık ve kapsamlı bir anlam taşır. Oxford İngilizce Sözlüğü'nde mutluluk teriminin kökü, "tesadüf" anlamına gelen "happen" ve "happenstance" kelimelerine dayanmaktadır. Genel olarak mutluluk, hoşnutluk ve iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Günlük dilde ise mutluluk terimi genellikle "neşe," "huzur," "heyecan" ve "memnuniyet" gibi kelimelerle ifade edilmektedir. Bu kelimeler mutluluğu yansıtıyor gibi görünse de mutluluğun tüm boyutlarını kapsamayabilir. Bazı sözcükler mutluluğun anlamını yansıtsa da eş anlamlısı yoktur (Marar, 2004). Mutluluğun tanımı kişiden kişiye değişir. İnsanlar farklı durumlarda mutlu olabilir; bir gün mutlu olduğumuz şeyler, başka zaman bizi mutlu etmeyebilir (Gülenç, 2013). Mutlu kişiler, bazen küçük şeylerden bile sevinç duyar ve hayattan zevk alırken, mutsuz kişiler hayatın tadını

çıkaramaz ve az zevk alırlar. Mutsuzluğun iki ana nedeni olabilir: İlk olarak, kişilerin arzu ettikleri şeyleri elde edememesi durumunda yaşadıkları hayal kırıklığıdır. İkincisi ise, kötü şeylerin olması beklentisi içinde olmaktır; bu beklentiler gerçekleşmediğinde kişiler umutsuzluğa kapılabilir veya vazgeçebilir (Stein & Book, 2003).

Mutluluk ve subjektif iyi oluş, sadece zevk veya memnuniyetle sınırlı olmayan karmaşık yapıtlardır. Son otuz yıl içinde yapılan araştırmalar, bu yapıtlardaki dinamiklerin nasıl işlediğini anlamamıza katkıda bulunmuş ve subjektif iyi oluşun kişisel algılar, kültürel bağlamlar ve bireysel beklentiler gibi çeşitli faktörlerden etkilendiğini ortaya koymuştur. Mutluluk, tekdüze bir deneyim olmayıp, farklı bağlamlar ve bireyler arasında değişen çok yönlü bir fenomendir. Mutluluğun boyutları, sadece neşe ve memnuniyet gibi duygusal deneyimleri değil, aynı zamanda yaşam tatmini ve doyum gibi bilişsel değerlendirmeleri de içermektedir (Diener vd., 1999). Bu nedenle, mutluluğun anlaşılması için farklı bakış açıları ve yaklaşımlar gerekmektedir. Bu noktada, felsefi düşünceler ve bilimsel araştırmalar, mutluluğun bileşenlerini daha ayrıntılı bir şekilde inceleyerek bu karmaşık yapının anlaşılmasına katkıda bulunmuşlardır.

Veenhoven'in (2010), çalışmalarında vurguladığı gibi, mutluluk, bireylerin yaşamlarını değerlendirirken hissettikleri duyguların ve sahip oldukları düşüncelerin bir yansımasıdır. Bu bağlamda, insanların mutluluğunu etkileyen çeşitli bileşenler ortaya konmuştur. Hedonik etki düzeyi ve memnuniyet gibi bileşenler, mutluluğun bireysel algılara dayalı olarak nasıl şekillendiğini ve bu algıların bireylerin genel yaşam değerlendirmelerine nasıl yansıdığını anlamamıza yardımcı olmak adına iki ana kategori altında incelenmiştir.

Sürdürülebilir serbest zaman etkinlikleri, bireylere duygusal ve bilişsel açıdan yaşam boyu mutluluk sağlayan önemli katkılarda bulunmaktadır (Demirel, 2019). Bu bağlamda, hedonik etki düzeyi ve memnuniyet bileşenleri aracılığıyla serbest zaman kavramının mutluluk üzerindeki etkisi belirgindir. Ayrıca, mutluluğun birey ve toplum sağlığını olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir.

Hedonik etki düzeyi, kişinin kendini genellikle ne kadar iyi hissettiğini ifade eder ve olumlu duyguların olumsuz duygulardan ne derece baskın olduğunu belirler. Bu seviye, kısa süreli (bir saat), orta vadeli (bir hafta), uzun vadeli (bir yıl) ve ömür boyu gibi farklı zaman dilimlerinde değerlendirilmektedir. Hedonik etki düzeyi, yaşamın genel değerlendirilmesinde önemli bir rol oynar ve sadece duygusal bir yönü kapsamaz (Kainulainen vd., 2018; Veenhoven, 2010). Diğer bir bileşen olan memnuniyet, bireyin özlem ve arzularının ne kadarının karşılandığını algılama derecesidir. Bu kavram, bireyin hedeflerine ulaşma başarısını ve tatminini ifade eder ve literatürde hedef-başarı boşluğu olarak da bilinmektedir (Michalos,

1980). Memnuniyet, bireyin kişisel hedeflerine ulaşıp ulaşmadığını değerlendirdiği bir algıdır. Bu değerlendirme geçmiş ve gelecekteki yaşamı göz önünde bulundurabilir. Memnuniyet, hedonik etki düzeyi gibi yaşamın genel değerlendirilmesinde etkili bir faktördür ve bilişsel yönü, kişinin ilgili nesne hakkındaki bilgisini ve hedeflere ulaşma algısını içermektedir (Veenhoven, 2017).

Hedonik etki düzeyi ve memnuniyet, mutluluğun bireysel algılar üzerindeki etkilerini anlamamıza önemli katkılar sağlamaktadır. Bu bileşenler, kişilerin kısa ve uzun vadeli mutluluk deneyimlerini nasıl şekillendirdiğini gösterirken, mutluluğun toplumsal ve bireysel sağlık üzerindeki etkileri de dikkat çekici bir şekilde ortaya çıkmaktadır (Diener & Seligman, 2002). Mutluluğun sağladığı başlıca yararlar arasında sağlıklı ve uzun bir yaşam, gelişmiş sosyal ilişkiler ve işyeri başarısının artması yer almaktadır. Fizyolojik düzeyde, olumsuz duyguların bağışıklık, kardiyovasküler ve endokrin sistemler üzerinde zararlı etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bunun tersine, pozitif duygular bu sistemleri olumlu yönde etkilemektedir (Diener & Tay, 2017).

Duygular kardiyovasküler hastalıklar, kanser, HIV ve otoimmün hastalıkların başlaması ve ilerlemesi ile yakından ilişkilidir. Araştırmalar, kardiyovasküler rahatsızlık yaşayan bireylerde pozitif psikolojik yapıların önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Lawrence vd. (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, mutlu bireylerin daha uzun yaşadığı ve çok mutlu bireylerin ölüm riskinin %6, mutlu olmayanların ise %14 civarında olduğu belirtilmiştir. Veenhoven (2008) tarafından yapılan bir diğer araştırmada, mutluluğun hasta popülasyonlarda uzun ömürlülüğü öngörmediği ancak sağlıklı popülasyonlarda bu öngörüyü sağladığı ortaya konmuştur. Bu bağlamda, mutluluk hastalıkları tedavi etmemekte, fakat hasta olmaya karşı koruma sağlamaktadır ve sağlıklı bireylerde uzun ömürlülük üzerindeki etkisi güçlüdür.

Bireylerin oluşturduğu iyi ilişkiler mutluluğa neden olmakta ve mutluluktan beslenmektedir. Mutluluk sosyal ilişkiler üzerinde önemli faydalar sağlamaktadır. Bu faydaların iki ana nedeni vardır: İlki, mutluluğun kişilerin sosyallik düzeyini artırması, ikincisi ise sosyal etkileşimlerin kalitesini iyileştirmesidir. Bu bağlamda, mutlu bireylerin daha fazla ve daha kaliteli arkadaşlıklar ve aile ilişkileri kurduğu görülmektedir (Diener & Seligman, 2002). Quoidbach vd. (2019) tarafından yapılan bir araştırmada bireylerin kendilerini kötü hissettiklerinde mutluluğu artıran sosyal ilişkiler kurma eğiliminde oldukları, kendilerini iyi hissettiklerinde ise mutluluğu azaltan yalnızlık dönemlerinden kaçınarak daha olumlu sosyal ilişkileri sürdürme eğiliminde oldukları tespit edilmiştir.

Mutluluk deneyimi, işyerinde iş birliği ve üretkenliği artırmanın yanı sıra yaratıcılığı da teşvik eder, bu nedenle işyeri başarısı açısından oldukça değerlidir. İşyerindeki olumlu

duygular, bireyleri başarılı ve hedeflere ulaşmada daha kararlı olmaya motive etmektedir (Diener & Tay, 2017). İşyerinde yüksek performans gösteren bireyler genellikle daha mutlu olmaktadır. Mutluluk, kişi ve grup düzeyinde performans, müşteri memnuniyeti, güvenlik ve katılım ile ilişkilidir (Fisher, 2010). Peterson vd. (2011) tarafından yapılan bir araştırmada, işyerinde mutlu çalışanların iyimser, umutlu, dirençli ve öz yeterliliği yüksek bireyler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca olumlu duygular, işe devamlılığı artırırken olumsuz duygular işe devamsızlık oranlarını yükseltmektedir.

Mutluluğun sağladığı faydalar, bireylerin yaşam kalitesi ve genel iyilik halleri üzerinde belirgin olumlu etkiler yaratmaktadır. Bu olumlu etkiler, sağlık ve uzun ömürden sosyal ilişkilerin kalitesine ve işyeri başarısına kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Ancak bu faydaların ortaya çıkabilmesi için mutluluğun sağlanması gereken temel faktörlerin anlaşılması önemlidir. Mutluluğun çeşitli yönlerden bireylerin hayatına kattığı yararların yanı sıra, bu olumlu duyguların nasıl ve hangi etkenlerle elde edildiğini anlamak da kritik bir role sahiptir. Şimdi, mutluluğun bireyler üzerindeki olumlu etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için mutluluğu etkileyen faktörleri detaylı bir şekilde ele alalım ve bu faktörlerin mutluluk üzerindeki rollerini inceleyelim.

Mutluluğu etkileyen faktörler.

Mutluluğun belirleyicileri üzerine geniş bir literatür bulunmaktadır. Sosyo-demografik özellikler, yaş, cinsiyet, medeni durum gibi faktörler; ekonomik ve sosyal etmenler, gelir, arkadaşlık ilişkileri, çevre ve yaşam koşulları gibi dolaylı etkiler bireyin mutluluğu üzerinde önemli bir rol oynamaktadır.

Yaş ve mutluluk arasındaki ilişki.

Birçok çalışma, yaşam memnuniyetinin yaşam süresi boyunca U şeklinde bir eğri izlediğini öne sürmüştür; gençler ve yaşlı bireylerin genellikle orta yaş grubundakilere kıyasla daha yüksek mutluluk seviyelerine sahip olduklarını bildirmektedir. Bu U-şekilli desen, yaşam memnuniyetinin orta yaşlarda azalacağını ve yaşlılıkta tekrar artacağını göstermektedir. Bu U-şekilli desenin nedenleri arasında kişisel ve profesyonel sorumlulukların değişen doğası ile yaş ilerledikçe yaşam ve başarılar hakkındaki bakış açısının değişmesi bulunmaktadır. Örneğin, orta yaş döneminde kariyer ve aile sorumluluklarının baskıları yaşam memnuniyetini düşürebilirken, yaşlılıkta emeklilik ve artan serbest zaman, refahı artırabilir ve yaşam memnuniyetini yükseltebilir (Graham, 2008).

Yaş ve mutluluk arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalar çeşitli sonuçlar ortaya koymuştur. Bazı araştırmalar, yaşla birlikte kişilerin bazı şeyleri kaybetmesinin ve bunun

sonucunda mutluluğun azalmasının mümkün olduğunu öne sürerken, diğerleri yaş ile mutluluk arasında zayıf bir ilişki olduğunu belirtmiştir (Veenhoven, 2004). Cantril (1965), yaşam memnuniyetinin yaşla birlikte arttığını, Oswald (1997), gençlerin ve yaşlıların, orta yaş grubundakilerden daha mutlu olduklarını, Diener (1984), yaş ile mutluluk arasında bir ilişki olmadığını, Wilson (1967) ise yaşın mutluluğu olumsuz etkilediğini ve gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Cinsiyet ve mutluluk arasındaki ilişki.

Cinsiyet farklılıkları, mutluluk üzerindeki etkilerini çeşitli açılardan göstermektedir. Araştırmalar, kadınların genellikle erkeklerden daha yüksek mutluluk seviyelerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu farklılık, kadınların sosyal destek ve ilişkisel bağlılıklarını daha fazla önemsemeleri ile ilişkilidir. Kadınlar, sosyal ağlarını destekleyici bir kaynak olarak kullanarak duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamada daha etkili olabilirler. Bu durum, kadınların daha yüksek mutluluk seviyeleri ve daha düşük stres seviyeleri ile sonuçlanabilir. Ayrıca, kadınların daha iyi bir duygusal düzenleme yeteneğine sahip olmaları, onların öznel iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bununla birlikte, erkekler genellikle daha bağımsız ve bireysel destek arayışlarına odaklanabilir ve öznel iyi oluş seviyelerini etkileyebilir (Batz & Tay, 2018). Cinsiyet ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar literatürde geniş bir yer tutmaktadır. Wood vd. (1989), kadınların erkeklerden daha mutlu olduklarını tespit etmişlerdir. Bu farklılığın, kadın ve erkeklerin sosyal rollerindeki büyük farklardan kaynaklandığını ve kadınların daha duygusal olmalarında da etkili olduğunu öne sürmüşlerdir. Benzer şekilde, Lu ve Shih (1997), cinsiyet ile mutluluk arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ve kadınların erkeklerden daha mutlu olduklarını belirtmişlerdir.

Sosyal ilişkiler ve mutluluk arasındaki ilişki.

Sosyal ilişkilerin mutluluk üzerindeki etkilerini inceleyen Helliwell ve Putnam (2004), sosyal bağların bireylerin yaşam memnuniyetini önemli ölçüde artırdığını vurgulamaktadır. Araştırma, güçlü sosyal bağlantılara sahip kişilerin genel olarak daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş ve mutluluk yaşadıklarını göstermektedir. Özellikle, arkadaşlık ilişkileri ve toplumsal bağlılık, bireylerin psikolojik iyilik hallerini olumlu yönde etkilemektedir. Sosyal destek ve karşılıklı etkileşim, stres seviyelerini azaltarak ve yaşam kalitesini artırarak, bireylerin mutluluğunu güçlendirmektedir. Ayrıca, sosyal ilişkilerin kalitesi ve sıklığı, bireylerin duygusal refahını artırmada önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal ilişkilerin bu etkileri, mutluluğun sadece kişisel bir deneyim değil, aynı zamanda toplumsal bir bağlamda da şekillendiğini ortaya koymaktadır (Helliwell & Putnam, 2004). Argyle (1987), arkadaşlarla birlikte olmanın büyük bir mutluluk kaynağı olduğunu, Weiss (1973), yalnızlıktan kaçınmak için arkadaşlık

ilişkilerinin önemli olduğunu, Diener ve Seligman (2002), çok mutlu bireylerle yaptıkları araştırmada, bu kişilerin mükemmel sosyal ilişkilere sahip olduğunu keşfetmişlerdir. Ayrıca mutlu insanların genellikle daha dışa dönük, empatik ve güvenilir olduklarını, bu özelliklerin de sosyal ilişkilerin niteliğini ve niceliğini artırdığını belirtmişlerdir (Veenhoven, 1988).

Gelir ve mutluluk arasındaki ilişki.

Gelirin mutluluğu etkileyip etkilemediği konusu, ekonominin uzun yıllardır üzerinde durduğu önemli bir araştırma alanıdır. Bu konuyu derinlemesine inceleyen ilk ekonomistlerden biri Richard Easterlin'dir. 1974 yılında yaptığı araştırmada Easterlin, gelir ile mutluluk arasındaki ilişkiyi üç farklı boyutta ele almıştır. İlk olarak, 1970 yılında Amerika'da yapılan bir anket çalışmasında, mutluluk ve gelir arasında anlamlı bir ilişki bulmuş ve gelir arttıkça mutluluğun da arttığını öne sürmüştür. İkinci olarak, ülkelerin ortalama mutluluk düzeyleri ile Gayri Safi Milli Hasıla (GSMH) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu analizde, genellikle mutluluk ve gelir arasında pozitif bir ilişki tespit etmiştir. Ancak bazı az gelişmiş ülkelerde, örneğin Küba ve Mısır'da, GSMH değerleri düşük olmasına rağmen mutluluk seviyeleri Amerika'nınkine benzer sonuçlar göstermiştir. Son olarak, ekonomik büyümenin zaman içindeki etkilerini değerlendirmiştir. Zengin bireylerin mutluluk düzeylerinin, fakir bireylerden belirgin şekilde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu sonuçlar, ekonomik büyümenin ve gelir seviyelerinin mutluluk üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Eğitim ve mutluluk arasındaki ilişki.

Psikologlar, eğitim ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar yapmışlardır. Bu araştırmalar, eğitim seviyesinin mutluluk üzerinde bazı etkileri olabileceğini göstermektedir (Cantril, 1965; Campbell vd., 1976; Diener vd., 1993). Clark ve Oswald (1996) tarafından yapılan bir araştırmada, gelir sabit tutulduğunda, bireylerin eğitim seviyesindeki artışın yaşam memnuniyetini olumsuz etkileyebileceği sonucuna varılmıştır. Diğer bir araştırmada ise Castriota (2006), eğitimin doğrudan ve dolaylı yollarla insan hayatını etkilediğini savunmuştur. Eğitimin doğrudan etkileri arasında bireyin kendine güveni ve kendini tanıması bulunurken, dolaylı etkileri arasında daha yüksek maaş beklentisi, daha iyi iş olanakları ve yaşam kalitesinin artışı yer almaktadır. Castriota (2006), gelir sabit tutulduğunda eğitim seviyesinin mutluluk üzerinde genellikle olumlu bir etkisi olduğunu belirtmiş ve eğitimin mutluluğa olan etkisini destekleyen birçok çalışmanın bulunduğunu ifade etmiştir.

Mutluluğu etkileyen faktörler, bireylerin yaşamlarında ne ölçüde memnuniyet ve pozitif duygular deneyimlediklerini belirleyen temel unsurları oluşturmaktadır. Ancak bu faktörlerin her biri mutluluğun farklı boyutlarına katkıda bulunur ve bu boyutlar, mutluluğun daha ayrıntılı ve kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktadır. Mutluluğun boyutlarına odaklanmak, bu

faktörlerin nasıl etkileşimde bulunduğunu ve bireylerin genel mutluluk düzeylerini nasıl şekillendirdiğini daha derinlemesine incelememize olanak tanıyacaktır. Bu bağlamda, mutluluğu etkileyen faktörlerden hareketle, mutluluğun farklı boyutlarına geçiş yaparak bu kavramı daha kapsamlı bir şekilde ele almak mümkündür.

Mutluluğun boyutları.

Sevgi, memnuniyet, neşe veya zevk ile nitelendirilen duygu ve zihin durumu olarak tanımlanan mutluluk veya diğer bir ifade ile öznel iyi oluş farklı bileşenlerden oluşmaktadır. Bu bileşenleri etkileyen unsurlar bireyler arasında farklılıklar gösterebilmektedir. Bir kişiyi memnun eden bir durum, başka bir birey için memnuniyet verici olmayabilir. Buradan hareketle mutluluğun farklı boyutlarından söz edilebilir. Bu başlık altında sırasıyla mutluluğun hedonik (haz), Eudeimonik (anlam), ve G- donic (maneviyat) boyutları ele alınacaktır.

Mutluluğun hedonik (haz) boyutu.

Mutluluğun iktisadi veya maddi unsurlara dayalı olarak gerçekleşeceğini ileri süren düşünce sistemi hazcılık (hedonizm) olarak nitelendirilmektedir. Hazcılık, insanın hayatındaki temel amacının yaşamdan haz almak olduğunu savunmaktadır (Ünal & Ceylan, 2008). Ryan ve Deci (2001), hedonizmi, yaşamdan haz alma amacıyla ilişkili bir düşünce sistemi olarak tanımlarlar. Aristippos'un hedonizm anlayışına göre, bir birey hayatındaki hazları maksimize etmeye çalışır. Bu görüş, Kirene Okulu'nun temel prensipleriyle örtüşür. Kirene Okulu, kuralları ve geleneksel normları reddederek, bireylerin rahat ve zevkli bir yaşam sürmelerini savunmuştur. Hem tarih boyunca hem de modern çağda, bu felsefenin izlerini görebiliriz. Örneğin, aşırı yeme, sürekli adrenalin arayışı veya cinsel hazları ön planda tutan yaşam tarzları hedonist eğilimler olarak değerlendirilir. Hedonizmle ilgili tarih incelendiğinde, arzu ve zevklerine düşkünlükleriyle bilinen Roma İmparatorları ve yaşamları, daha fazla zevk almak üzerine kurulu olan, yemeklerini bile yatarak yiyen Napoli'nin güneyindeki Pompei kentindeki yaşantılar, hedonizmin örneklerini oluşturmaktadır (Arslan, 2010).

Bir kişinin duygusal sisteminin, yaşam koşullarıyla uyumlu olduğu ve bu koşulların kısa vadeli tepkiler olarak değerlendirildiği bulunmuştur. Bu bağlamda, insanların mutluluğu boşuna aradığı ve bazı durumlarda mutluluğun dalgalanmasına rağmen ortalama ve nispeten sabit olduğu savunulmaktadır. İnsanların duygusal durumlarının geçici değişimlerden sonra eski seviyelere döndüğü belirtilmektedir. Bu gözlemler ışığında, hedonik uyumun gerçekten var olup olmadığı araştırılmaya başlanmıştır. Eğitim düzeyi, gelir, güzellik ve sağlık gibi faktörlerin mutluluk üzerinde minimal etkisi olduğu ortaya konmuştur (Odabaşı, 2006).

Mutluluğun eudeimonik (anlam) boyutu.

Eudaimonizm, insanın yaşamındaki en temel anlamın mutluluk olduğunu ve kişinin davranışlarının mutluluk isteği doğrultusunda belirlendiğini açıklayan bilimsel bir akımdır (Odabaş, 2019). Eudaimonizmin anlam boyutu temelde Aristocu görüşe dayanmakta olup, Aristo'nun oğluna tavsiye niteliğinde yazdığı *Nikomakhos'a Etik* kitabındaki düşüncelerden esinlenmektedir. Aristo, bu eserinde erdemleri ikiye ayırır: entelektüel ve karakter erdemler. Karakter erdemlerin kaynağını alışkanlıkların, entelektüel erdemlerin kaynağını ise öğretimin oluşturduğunu belirtir. İyi eylemlerde bulunmanın ve iyi alışkanlıklara sahip olmanın insanların mutluluklarına katkı sağladığını ifade eden Aristo'ya göre, insan hayatının nihai amacı mutluluktur (Akarsu, 1982).

Eudaimonizm, "eu" (iyi) ve "daimon" (ruh) kelimelerinden türetilmiştir. Eudaimonia, bireyin kendi çabasıyla başarmaya çalıştığı olumlu ve etik bir durumu ifade etmektedir. Yaygın Yunanca anlamı ise mutluluk ve refahtır (Baril, 2013). Platon, adaletin eudaimonia'nın başarısını engellediğini belirtmiştir. Ona göre geleneksel ahlak, kendimizi kontrol etmeye ve tatmin edilmemiş arzularla yaşamaya zorlar. Bu nedenle Platon, erdemin ruhun bir hali olduğunu ve doğruluk ruhunun insanın iyiliğiyle uyumlu bir düzen içinde işlediğini savunmaktadır. Platon, adaletsiz bir insan ruhunun arzularını tatmin etmiş olsa bile içsel uyum ve birlikten yoksun olduğunu ileri sürmüştür. Platon'un etik teorisi eudaimoniktir, çünkü eudaimonia'nın erdemle ilişkili olduğunu iddia etmektedir (Birlik, 2013).

Mutluluğun g-donic (maneviyat) boyutu.

Din, geniş bir anlam yelpazesine sahip olup üstünlük, itaat, millet ve ceza gibi kavramları kapsamaktadır. Dini terminolojide birçok anlamı olsa da genel olarak din; yaratıcıdan gelen, peygamberler aracılığıyla insanlara iletilen, dünya ve ahiret hayatını düzenleyen, iman, ibadet ve yaşam kurallarını içeren bir sistem olarak tanımlanır. Bu bağlamda din dünya ve ahiret hayatında mutluluğu sağlamanın bir yolu olarak görülür (İbn Fâris, 1963). İslam dininde mutluluk kavramı büyük bir önem taşır ve bu konu alimler ve düşünürler tarafından geniş bir şekilde ele alınmıştır. Kur'an-ı Kerim'in Rad Suresi'nin 28. ayetinde, "Kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur" ifadesiyle dinin mutluluk üzerindeki etkisi vurgulanmaktadır. Din, insanın kendisine sonsuzluk verecek bir İlaha inanmasını sağlayarak, anlam ve haz boyutlarına derinlik katar. Bu inanç, insanın dünyadaki yaşamını ve ahiret inancını anlamlı kılmakta ve diğer boyutları derinleştirmektedir (Ece, 2000).

Mutluluğun hedonik, eudaimonik ve g-donic boyutları, bireylerin genel yaşam tatminini farklı biçimlerde şekillendirirken, bu boyutların fiziksel etkinliklerle olan ilişkisi de oldukça dikkat çekicidir. Fiziksel etkinlikler, yalnızca anlık zevk ve keyif sağlayan hedonik deneyimler

değil, aynı zamanda anlam arayışı ve manevi tatmin gibi eudaimonik ve g-donic boyutları da destekleyebilir. Bu bağlamda, fiziksel etkinliğin mutluluğun çeşitli boyutlarına nasıl katkıda bulunduğunu anlamak, bireylerin fiziksel ve psikolojik iyilik hallerini geliştirmeye yönelik stratejiler geliştirmede önemli bir adım olabilir.

Mutluluk ve fiziksel aktivite ilişkisi

Rekreasyon etkinlikleri, yaşam kalitesi ve mutluluk üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu tür etkinlikler, insanların yaşamlarındaki beklentilerini karşılamalarına yardımcı olabilir. Rekreasyonel etkinliklere katılan bireyler sosyal ilişkilerini güçlendirir, yeteneklerini ve becerilerini geliştirir, bilgi birikimlerini artırır ve yaşam kalitelerini iyileştirir. Araştırmalar, rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin, katılmayanlara göre genellikle daha yüksek mutluluk seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir.

Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin yaşamlarında birçok temel işlevi yerine getirmektedir. Bu işlevler, fiziksel ve zihinsel üretkenliği artırma, yaşam kalitesini iyileştirme ve stres ile gerginliği azaltmayı içermektedir. Sosyal kimlik teorisine göre, bireylerin kendilerine zaman ayırmaları ve sosyal bağlantılar kurmaları kişisel ve sosyal refahlarını artırarak genel sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Sosyal kimlikler aracılığıyla elde edilen sosyal destek ve toplumsal aidiyet, bireylerin stresle başa çıkmalarını kolaylaştırır ve yaşam doyumlarını artırır. Bu bağlamda, rekreasyonel etkinlikler, bireylerin sosyal kimliklerini güçlendirmelerine ve duygusal iyilik hallerini desteklemelerine yardımcı olur (Haslam vd., 2009). Önceki araştırmalar, rekreasyonun zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Psikologlar ve psikiyatristler rekreasyonu, ruh sağlığını iyileştiren ve koruyan bir terapi olarak kullanmaktadır. Rekreasyon eksikliği, açıklanamayan zihinsel bozuklukların temel nedeni olarak görülmektedir. Rekreasyon faaliyetleri, bireylere yaşamları boyunca kişisel ve sosyal destek sağlar ve kendini gerçekleştirmelerine yardımcı olur. Bu nedenle birçok ruh sağlığı uzmanı, rekreasyonu önemli bir iyilik hali kaynağı olarak değerlendirmektedir (Ortaç, 2019).

Yıldız'a (2015) göre mutluluk; insanların sürekli olarak arzuladıkları, içsel bir şevkle ve vazgeçemedikleri bir yönelim olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda, bireyin hoşlandığı ve zevk aldığı bir ruh hali içinde olma durumu olarak da değerlendirmektedir. Mutluluğun belirleyici faktörleri arasında sosyal etkileşimlerin yönleri, sosyal çevre, arkadaş sayısı, kişilerin serbest zamanlarından aldıkları tatmin, fiziksel etkinliklerin sıklığı, eğitim durumu, refah düzeyi, fiziksel yeterlilik, evlilik durumu ve mental sağlık yer almaktadır (Bailey & Fernando, 2012). Çevre ve toplumla uyumlu olan kişiler, ruhsal olarak neşeli, yüksek enerjili ve olumlu duygulara sahip mutlu insanlardır (Tarhan, 2013). Yaşam doyumu ise bireyin

yaşamının her dönemini kapsar, yaşam alanlarının çoğundan tatmin olmak, olumlu duyguları artırırken olumsuz duyguları azaltır ve bu durum mutluluğun bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Eryılmaz & Aypay, 2011).

Lyubomirsky (2014), bireylerin mutluluk düzeylerini artıran durumların bazı değişkenlerle bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Sanat, kültür ve spor gibi sosyal etkinliklerin, insanları mutlu eden faktörler olduğunu vurgulamıştır. Bu tür etkinliklere katılım, kişilerin iletişim ve ifade yeteneklerini güçlendirdiğini ifade etmektedir. Yapılan bir başka araştırmada mutluluğu etkileyen beş faktörden birinin fiziksel iyilik hali başlığı altında genel sağlık durumu olarak belirlenmiştir (Rath & Harter, 2010). Fiziksel ve ruhsal sağlığın gelişmesi, sosyal hayata olumlu katkılar sağlamakta ve iş hayatını ve verimliliği iyileştirmektedir. Bu, fiziksel etkinliğin bireylerin mutluluğunu artıran önemli başarılarından biridir (Türker vd., 2016).

Fiziksel etkinlik, stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz psikolojik durumları azaltarak olumlu duygular ve mutluluğu artırma konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, duygusal doyuma ulaşmada katkı sağlayan fiziksel etkinlik, genel sağlık açısından bireyi iyileştirdiği ve sağlık kurumları tarafından da önerildiği ifade edilmektedir (Haskell vd., 2007; Keats vd., 1999). Tek başına veya başkalarıyla yarışma olmaksızın yapılan fiziksel etkinlikler ruhsal ve fiziksel sağlığı olumlu yönde etkiler. Egzersiz sonrası hissedilen zindelik ve canlılık, fiziksel etkinliğin faydalarını göstermektedir. Bilimsel çalışmalar, fiziksel etkinlik sırasında vücudun mutluluk hormonu olarak bilinen endorfin salgıladığını ve dopamin gibi haz veren maddelerin salınımını artırdığını, ayrıca endorfin gibi nörotransmiterlerin seviyelerinin yükseldiğini ortaya koymuştur (Tarhan, 2013; Tokdemir, 2015).

Fiziksel etkinlik ve spor, beynimizde ve sinir sistemimizde olumlu değişikliklere neden olur. Spor sırasında vücut kasları gevşerken, zihinsel düzeyde de rahatlama gerçekleşir ve duygusal rahatlama sağlar. Fiziksel etkinlik, vücuttaki stres hormonlarının salınımını yavaşlatır ve bu durum, depresyon ve anksiyete semptomlarının azalmasına yol açarak kişiyi sakin, serinkanlı, huzurlu ve sevinçli hissettirir. Ayrıca, spor yaparken beynin ilgili bölgelerinden serotonin hormonu salgılanır ve mutluluğu artırarak uyku düzenini olumlu yönde etkiler (Tokdemir, 2015).

Fiziksel etkinlik ve spor, bireylerin ilerleyen yaşamlarında da mutluluk düzeylerini artırmada etkili olmaktadır. Bu tür etkinlikler, bireylerin mutluluk ve yaşam tatminini pozitif yönde etkilerken, bilinçli olarak yapılan spor faaliyetlerinin de mutluluk düzeylerini artırdığı ifade edilmektedir (Uğraş & Serbes, 2019). Fiziksel etkinlik, sadece etkinlik sırasında ve sonrasında değil, genel sağlık üzerindeki olumlu etkileri sayesinde uzun vadede de mutluluk ve esenlik sağlamaktadır. Bu durum, fiziksel etkinliğin genel sağlığa katkı yaparak, mutluluk

duygusunun etkinlik sırasında ve sonrasında devam etmesine olanak tanımasından kaynaklanmaktadır (Huang & Humphreys, 2012).

Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin yaşam kalitesini artıran ve mutluluk düzeylerini yükselten önemli unsurlardır. Fiziksel ve zihinsel sağlığı destekleyerek sosyal ilişkileri güçlendiren, kişisel gelişimi teşvik eden bu etkinlikler, insanların yaşamlarında tatmin ve huzur bulmalarına katkı sağlamaktadır. Bireylerin rekreasyonel etkinliklerde yaşadığı deneyimler, yalnızca fiziksel etkinliğin faydaları ile sınırlı kalmayıp, aynı zamanda derinlemesine bir odaklanma ve içsel doyum sağlayan özel bir deneyim olan akış ile de ilişkilidir. Akış deneyimi, bireyin kendini tamamen yaptığı işe vermesi ve bu süreçte yoğun bir memnuniyet hissi yaşamasıyla öne çıkmaktadır. Bu noktada, rekreasyonel etkinlikler ile akış deneyimi arasındaki bağlantıyı anlamak, mutluluk ve yaşam kalitesini anlama noktasında etkili olacaktır.

Akış Deneyimi Kavramı

Akış deneyimi, çeşitli benzer kavramlarla yakından ilişkilidir. Bu kavramlar arasında meşguliyet ve bağlılık (engagement), katılım (involvement), tutku (passion), gelişim ve başarı (thriving), içsel motivasyon (intrinsic motivation) ve doruk deneyim (peak experience) bulunmaktadır (Aleksić, 2016). Ayrıca, akış deneyimi kendini verme ya da dalma (absorption) (Demerouti vd., 2012), yoğunlaşma (concentration) (Ghani & Deshpande, 1994) ve bir alanda tamamen olma (in-the-zone) (Jackson, 2000) gibi kavramlarla da yakından ilişkilidir.

Akış deneyimi, bireyin çevresel dikkat dağıtıcıları ve içsel düşünceleri bir kenara bırakarak tamamen katıldığı etkinliğe odaklandığı ve net hedefler ile güçlü bir kontrol duygusu hissettiği optimal bir durum olarak tanımlanır. Bu deneyimde birey, etkinlik sırasında kendini son derece rahat hisseder ve yaşanan olumlu durumlar akılda kalır (Csikszentmihalyi, 2002). Akış deneyimi yaşayan kişi, eyleme tamamen konsantre olur ve eylemle ilişkili olmayan tüm unsurları göz ardı etmektedir. Zamanın hızlı geçtiği ve eyleme ilişkin tam bir kontrol hissinin yaşandığı bu durum, akış deneyiminin temel özelliklerindendir (Csikszentmihalyi, 1977). Clarke ve Haworth (1994), akış deneyimini sadece eğlenme ve mutluluk hissinin ötesinde, tam bir tatmin duygusuna yol açan bireysel bir deneyim olarak tanımlamışlardır.

Csikszentmihalyi (1977), bireylerin tamamen yaptıkları işe odaklandıklarında ortak bir deneyim yaşadıklarını belirtmektedir. Bu deneyim, bireyin tüm dikkatini işine yönlendirmesiyle konu dışı algıların ve düşüncelerin filtrelendiği, öz farkındalığın kaybolduğu, açık hedeflerin belirlendiği ve geribildirimlere uygun şekilde cevap verme yeteneğinin yanı sıra ortam üzerinde kontrol duygusunun hissedildiği bir durum olarak tanımlanır. Akış deneyiminin yaşanabilmesi için, öncelikle yapılan işin ya da etkinliğin birey için mücadeleye davet edici bir

meydan okuma niteliği taşıması ve bireyin yeteneklerinin bu mücadele ile başa çıkabilecek düzeyde olması gerekmektedir.

Swann vd. (2012), spor bağlamında yaptıkları sistematik bir incelemede, akış deneyiminin sistemli bir şekilde görev üzerinde yoğunlaşma ve eylem ile farkındalığın birleşimi olarak bildirildiğini ortaya koymuştur. Öte yandan, öz bilinç kaybı ve zamanın bozulması, akışın en az bildirilen boyutları arasında yer almıştır. Stavrou vd. (2007) araştırmalarında, akış deneyimine özgü en dikkat çekici boyutların meydan okuma ve beceri dengesi, net hedefler, açık geri bildirim, görev üzerinde yoğunlaşma, kontrol duygusu ve ototelik deneyim arasındaki ilişki olarak belirlemişlerdir. Akışın kontrol edilebilirliği üzerine yapılan araştırmalarda, katılımcıların çoğu, akışın kontrol edilebilir olduğunu ve akışın özelliklerinin, koşullarının şekillendirilebilir olduğunu algılamaktadır. Ayrıca, bireylerin hazırlık, konsantrasyon, optimal uyarılma ve olumlu düşünme üzerinde kontrol sahibi olduklarını bildirmişlerdir (Sugiyama & Inomata, 2005).

Akış deneyiminin karmaşıklığı ve birey üzerindeki derin etkisi, spor gibi yoğun konsantrasyon ve beceri gerektiren alanlarda önemli bir yer tutmaktadır. Bireylerin kendilerini tamamen yaptıkları işe verdikleri, zihinsel ve fiziksel sınırlarını zorladıkları bu deneyim, bireysel tatmin ve mutluluğun ötesine geçerek yüksek performans ve başarıya ulaşmada kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda spor gibi alanlarda akış deneyiminin incelenmesi, bireylerin performanslarını optimize etmeleri ve kendilerini gerçekleştirmeleri için gerekli koşulları anlamada büyük önem taşımaktadır. Özellikle kış sporları gibi yoğun fiziksel etkinlikte ve yüksek beceri düzeyine sahip olmayı gerektiren spor dallarında akış teorisinin uygulanabilirliği, bireylerin bu tür etkinliklerde yaşadığı deneyimlerin derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Şimdi akış teorisinin spor bağlamında nasıl somutlaştığını ve bireylerin bu yüksek işlevsel duruma nasıl eriştiklerini inceleyelim.

Akış teorisi.

Akış, yüksek performansla çeşitli şekillerde bağlantılı, işlevsel bir durumdur ve akış ilkeleri performansı desteklemektedir. Akış, insanların yoğun bir konsantrasyon içinde olduklarında ve gerekli kaynakları tam anlamıyla kullandıklarında gerçekleşmektedir. Akış deneyimi, bireyleri belirli faaliyetlere katılmaları için motive eden derin bir içsel ödül durumudur ve bu durum genellikle daha zorlu görevleri üstlenme gereksinimi doğurur (Beal vd., 2005).

Akış teorisinin temelleri, ünlü psikolog Abraham Maslow'un geliştirdiği optimal performans ve kendini gerçekleştirme kavramlarına dayanmaktadır (Maslow, 1971). Akış teorisi, bir kişinin bir etkinliğe tamamen entegre olduğu bütünsel bir duygusal durumu ifade

etmektedir. Bu teori, içsel motivasyon ve kişisel tatmin üzerine odaklanır; bu nedenle bireysel motivasyon, akış teorisinin ana temalarından birini oluşturmaktadır (Pintrich & Schunk, 1996).

Akış teorisi, bireylerin daha mutlu olabilmeleri için kendi eylemlerine tamamen dâhil olmaları ve kendi yaşamlarının başkahramanı olmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Bu teori, bireylerin aktif olarak yaşamlarını yönlendirmeleri ve düşüncelerini kontrol edebilmeleri gerektiğini savunmaktadır. Bireyin zihin kontrolünü sağlaması için zorlu ve aşılması güç hedeflerin belirlenmesi önemlidir. Bu hedefler, kişinin bedenini ve zihnini sınırlarına kadar zorlayarak konsantrasyonu ve düşünce akışını kolaylaştırır. Akış teorisi, bireylerin mevcut işleriyle yeni hedefler belirlemelerini, odaklanmanın ve yoğunlaşmanın gücünü keşfetmelerini sağlar. Bu sayede, bireylerin günlük işlerden büyük amaçlara kadar kendi yaşamlarını daha nitelikli hale getirmelerini ve mutluluğa, doyuma, başarıya ulaşmalarını amaçlar (Çağlayan, 2021).

Akış teorisi, bir dizi akış göstergesinin, zorluk ve beceri arasında bir denge kurulduğunda ortaya çıkacağını öngörür. “beceri”, bir kişinin bir etkinlik veya zorlukla başa çıkabilme yeteneğini ifade ederken, “zorluk”, bu görevin ne kadar karmaşık olduğunu göstermektedir. Teoriye göre, bir kişi zorluk seviyesinin kendi beceri seviyesine eşit olduğunda akış durumu yaşar. Eğer zorluk seviyesi beceri seviyesinden çok daha yüksekse, kişi hayal kırıklığına uğrar; zorluk seviyesi beceriden çok daha düşükse, kişi sıkılır. Spor performansı, genellikle akış durumu ile ilişkilendirilir ve bu durum bireylerin performansını artırmak için gerekli koşulları sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 2002).

Akış deneyiminin performans üzerindeki etkileri, bireylerin daha yüksek düzeyde motivasyon ve tatmin hissetmelerine olanak tanırken, bu deneyimin zorluk ve beceri dengesinin sağlanmasıyla mümkün olduğunu göstermektedir. Akış, genellikle bireylerin kendilerini tam anlamıyla bir etkinliğe kaptırdıkları, zorluk ve beceri arasında dengeli bir ilişki kurdukları anlarda ortaya çıkar. Bu deneyim, performansı artırıcı nitelikte bir içsel ödül olarak işlev görmektedir. Bu bağlamda, Abraham Maslow’un kendini gerçekleştirme kavramlarıyla ilişkili olarak akışın önemi vurgulanmaktadır. Maslow’un teorileri, bireylerin içsel motivasyon ve tatmin arayışında kendilerini tam anlamıyla ifade edebilecekleri bir akış durumuna ulaşmalarının gerekliliğini öne sürmektedir. Akış teorisi, bu bütünsel duygusal durumun nasıl oluştuğunu ve bireylerin yaşamlarını daha nitelikli hale getirebilmek için akış koşullarını nasıl sağladığını açıklamaktadır. Bu teorinin temelleri, performansı destekleyen ve bireylerin kendi potansiyellerini en üst düzeyde gerçekleştirmelerine yardımcı olan ilkeleri içerir. Bu noktada, akış deneyiminin kişisel performans üzerindeki olumlu etkileri ve akış koşullarının nasıl

sağlanacağı konusunda daha derin bir anlayışın geliştirilmesi, bireylerin yüksek performans göstermelerine ve daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine olanak tanıyabilir.

Akış durumu.

Akış durumunda bireyler, görev üzerinde tam bir kontrol hissi yaşarlar, zamanın nasıl geçtiğini unuturlar ve doğal olarak enerji verici bir etki yaşarlar. Csikszentmihalyi (2002), akış durumunu dokuz temel boyutta tanımlamaktadır. Bu boyutlar, akış koşulları ve akış özellikleri olarak iki ana kategoriye ayrılır.

Akış koşulları.

Akış deneyiminin her zaman ortaya çıkmadığı bilinmekle birlikte, belirli ön koşulların sağlanması durumunda hemen hemen her durum bu deneyimi üretme potansiyeline sahip olduğu anlaşılmaktadır. Akış için ilk koşul, algılanan zorluklar ile algılanan beceriler arasında bir denge kurmaktır. Zorluk ve beceri dengede olduğunda, birey görevle tamamen bütünleşebilir. Csikszentmihalyi'ye (2017) göre bu denge hassastır. Zorluk, becerileri aşarsa birey endişe yaşayabilir; beceriler zorlukları aşarsa sıkılma ve gevşeme görülebilir. Bu dengeye genellikle "akışın altın kuralı" denir. Zorluk ve beceri dengesi, bireyin kişisel algısına bağlıdır ve bireyin mevcut fırsat hakkında nasıl düşündüğü, akışın ortaya çıkma olasılığını etkilemektedir.

İkinci koşul, göreve ilişkin net hedeflerin varlığıdır. Hedefler olmadan akış durumuna geçmek için gerekli yön ve amaç belirlenemez. Csikszentmihalyi (2017), net hedeflerin değerinin amaçlardan ziyade dikkate odaklanmada yattığını belirtmektedir. Spor bağlamında, hedeflerin önceden belirlenmesi önemlidir çünkü bu, bireyin görev ilerledikçe ne yapması gerektiğini bilmesini sağlar. Net hedefler, bireyin kendinden şüphe duymadan veya ikinci bir tahminde bulunmadan göreve odaklanmasını sağlamaktadır (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Son olarak, akış deneyimi net ve anlık geri bildirimlere bağlıdır. Geri bildirim, bireyin etkinlikteki ilerlemesini değerlendirmesine ve gerekli ayarlamaları yapmasına olanak tanımaktadır. Geri bildirim içsel veya dışsal kaynaklardan gelebilir ve genellikle görev boyunca süreklidir. İçsel geri bildirim, bireylerin kendi bedensel duyumlarını ve performanslarını değerlendirmelerini ve gerektiğinde ayarlamalar yapmalarını içermektedir (Csikszentmihalyi, 2002).

Akışın özellikleri.

Akış deneyiminin kişisel algısı değişiklik gösterebilir, ancak genellikle dört ana özellik tanımlanır. İlk olarak, akış sırasında dikkat kaynakları tamamen göreve yönlendirilir ve

gereksiz uyaranlar baskılanır; bu, konsantrasyonun artmasını sağlamaktadır. Akış halindeki bireyler ayrıca öz bilinç kaybı yaşarlar; bu, istenmeyen kendi kendine yansıtıcı düşünceleri bastırarak dikkatin tamamen göreve verilmesine ve daha fazla kesinlik ve keskinlik sağlamasına yardımcı olmaktadır (Csikszentmihalyi, 1975).

İkinci olarak, eylem ve farkındalığın birleşmesi, kişinin yaptığı hareketlerle bütünleştiğini hissetmesiyle gerçekleşir. Bu süreç, kişinin en yüksek performans seviyesinde performans sergilemesine ve zahmetsiz bir şekilde hareket etmesine olanak tanımaktadır. Sporcular bu durumu genellikle "bölgeye girme" olarak tanımlarlar ve bu durum gelecekteki görevler için ek motivasyon sağlamaktadır (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Csikszentmihalyi (2014) akışın üçüncü özelliğini, kişinin kontrol duygusundaki kaygı eksikliği olarak tanımlar. Akışta birey başarı veya başarısızlık konusunda endişelenmez ve deneyimin neden zevkli ve içsel olarak ödüllendirici olduğunu anlar. Kaygı eksikliği, bireyin göreve daha fazla odaklanmasına ve performansını artırmasına yardımcı olur.

Son olarak, akış sırasında zamanın geçişi hakkında bilgi azalır. Sporcular bu durumu iki şekilde deneyimleyebilirler: zamanın hızlı geçtiğini hissedebilirler veya zamanın yavaşladığını ve normalde yapamayacakları bir hızda hareket edebildiklerini görebilirler. Zaman algısı, akış durumunun elde edilmesi için gerekli yüksek konsantrasyonla doğrudan ilişkilidir, ancak tüm sporcular bu fenomeni deneyimlediklerini bilmeyebilirler (Csikszentmihalyi, 2017).

Akış deneyimi, bireyin bir etkinlikte tamamen özdeşleştiği ve kendini kaptırdığı bir durumu ifade etmektedir. Bu deneyimin ortaya çıkabilmesi için çeşitli koşulların sağlanması gerekmektedir. Öncelikle, zorluk ve beceri arasındaki denge sağlanmalıdır; bu denge, kişinin etkinlikle tamamen bütünleşmesini sağlayacaktır. Ayrıca, net hedeflerin varlığı, bireyin ne yapması gerektiğini bilmesini ve odaklanmasını sağlayacaktır. Etkinlik sırasında anlık geri bildirimler de bireyin performansını değerlendirmesine ve ilerlemesini düzenlemesine yardımcı olacaktır. Bu boyutların her biri, akış deneyiminin kalitesini ve sürekliliğini etkileyen temel unsurlardır.

Bu temel boyutlar, akış deneyiminin daha geniş bir çerçevede anlaşılmasını sağlayan dört ana özelliğe katkıda bulunur: yoğunlaşma, eylem ve farkındalığın birleşimi, kontrol hissi ve öz bilinç kaybı. Yoğunlaşma; bireyin dikkatini tamamen etkinliğe yönlendirmesiyle ilgiliyken, eylem ve farkındalığın birleşimi; kişinin etkinlik sırasında kendini doğal bir akış içinde hissetmesini sağlamaktadır. Kontrol hissi; bireyin etkinlik üzerinde bir hakimiyet hissetmesini ve bu durumun akışa geçişi kolaylaştırmasını ifade ederken, öz bilinç kaybı; bireyin kendini etkinliğe kaptırarak başkalarının değerlendirmelerini umursamadan tamamen

görevle ilgilenmesini sağlamaktadır. Bu özellikler, akış deneyiminin derinliğini ve bireyin bu süreçte yaşadığı içsel tatmini daha iyi anlamamıza olanak tanımaktadır.

Akış deneyiminin boyutları.

Akış deneyiminin alt boyutlarını inceleyen araştırmalar, bu deneyimlerin amaçlarını, ortaya çıkışlarını, etkileşimlerini ve gelişimlerini daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Bu çalışmalar, akış deneyiminin temel boyutlarını şu şekilde sıralamaktadır: "zorluk ve beceri arasındaki denge, faaliyet ve farkındalığın birleşimi, açık hedefler, anlık geri bildirim, yoğunlaşma, kontrol hissi, öz bilinç kaybı, zaman dönüşümü ve ototelik deneyim" (Csikszentmihalyi, 2002). Bu boyutların belirlenmesi, akış deneyimlerinin çeşitliliğini ve kapsamını anlamak için bir kategorizasyon sürecini gerektirmiştir (Jackson & Marsh, 1996). Çalışmalar, farklı meslek gruplarından ve kültürel arka planlardan gelen kişilerin (örneğin, Navajo çobanları, Hindu yogiler, Japon motosikletçiler) benzer akış deneyimlerini yaşadığını göstermektedir. Bu tür gözlemler, akış deneyiminin genel boyutlarının belirlenmesini ve anlaşılmasını sağlamıştır.

Zorluklar ve beceriler arasındaki denge.

Zorluk ve beceri dengesinin uyumu, akış deneyiminin temel unsurlarından biridir. Bireyin gerçekleştirdiği etkinlikteki zorluk düzeyinin, kendi becerileriyle dengede olması, akış halinin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Ancak, bu denge oldukça kırılgandır; kolay kazanılan başarılar veya hayal kırıklığına yol açan yenilgiler, akış deneyiminin yaşanmasını zorlaştırabilir. Bu boyut, birey ile eylem arasındaki uyumu ifade eder. Akış durumunda faaliyet genellikle doğal ve otomatik olarak hissedilir ve bireyin tamamen etkinliğe odaklanmasına olanak tanır. Birey, eylemi içselleştirir ve bilinçli bir müdahale olmadan görevler arasında geçiş yapar. Bu durum, endişe ve dikkat dağıtıcı unsurlardan kaçınarak daha derin bir konsantrasyon ve tatmin hissi sağlamaktadır (Csikszentmihalyi vd., 2005).

Faaliyet ve farkındalığın birleşmesi.

Faaliyet ve farkındalığın birleşmesi, akış deneyiminde etkinlik ve birey arasındaki uyumu temsil eder (Sanchez, 2009). Bu boyut, bireyin etkinliğe tamamen dahil olmasını ve etkinliğin sanki kendiliğinden gerçekleşiyormuş gibi otomatik bir hal almasını ifade etmektedir (Kawabata vd., 2008). Birey, etkinlik sırasında kendisini yaptığı işten ayrı olarak fark edemez; bilincin müdahalesi olmadan, sıradaki hareketi nasıl yapacağına dair düşünmeden otomatik olarak gerçekleştirir. Bu durum, bireyin endişe ve sıkıntılardan kurtulmasını sağlar ve tüm dikkatini etkinliğe yöneltmesine olanak tanır. Böylece, faaliyet doğal ve otomatik bir şekilde hissedilir ve birey, bilinçli bir müdahale olmadan görevler arasında geçiş yapar. Bu süreç,

endişe ve dikkat dağıtıcı unsurlardan kaçınmaya yardımcı olur ve akış durumunun gerçekleşmesini sağlar (Jones vd., 2003).

Net hedefler.

Net hedefler, bireyin etkinlik sırasında ne yapması gerektiğini ve hangi adımları atması gerektiğini net bir şekilde bilmesini ifade etmektedir (Aşçı vd., 2007). Net hedeflerin belirlenmesi, bireyin hedeflerine ulaşma sürecinde dikkatini ve yoğunlaşmasını artırarak akış durumuna geçişini kolaylaştırmaktadır (Çetinkalp, 2011). Akış deneyiminin yaşanabilmesi için net bir hedefin varlığı şarttır, bu bireyin ne yapması ve nasıl ilerlemesi gerektiğini bilmesini sağlar. Csikszentmihalyi (1988), açık ve net hedeflerin önemini vurgular. Örneğin, bir tenis oyuncusu topa her vuruşta ne yapacağını bilir ve bir satranç oyuncusu her hamlesinin amacını net bir şekilde belirler. Bu tür bir netlik, bireyin etkinlikte ne kadar başarılı olduğunu değerlendirmesine olanak tanır ve böylece akış durumuna girme olasılığını artırır.

Anında geribildirim.

Anında geribildirim, bireyin hedeflerine ne kadar yaklaştığını ve performansını değerlendirmesine olanak tanır (Jones vd., 2003). Etkinlikten elde edilen bu geribildirim, bireyin etkinliği ne kadar iyi yerine getirdiğini anlamasına yardımcı olur ve bir sonraki adımda ne yapılması gerektiğini belirlemesine yardımcı olur. Akış deneyimi, yüksek düzeyde zorluk içeren durumlarda ortaya çıktığından, yapılan etkinlikten elde edilen geribildirimin olumsuz performanslar da içermesi kaçınılmazdır. Olumsuz geribildirimler, etkinliğin yerine getirilmesinde zararlı olarak görülmemelidir; aksine, bireyler bu geribildirimler sayesinde ilgi ve davranışlarını düzeltme eğilimine sahip olmaktadır (Csikszentmihalyi vd., 2005). Anında geribildirim, bireylerin performanslarını hızlı ve net bir şekilde değerlendirmesine, ilerlemeyi takip etmesine ve başarıyı ölçmesine olanak tanımaktadır. Olumlu ve olumsuz geribildirimler, bireylerin davranışlarını geliştirmelerine yardımcı olabilir ve akış durumunun devamını sağlamaya yardımcı olur (Rettie, 2001).

Kendini verme.

Kendini verme (absorption), bir kişinin bir duruma derin bir bağlılık ve katılım eğilimini ifade eder. Bu yapı, akış deneyiminin yoğunlaşma ve yüksek ilgi düzeyini tanımlar. Kendini verme, bireyin mevcut duruma tam odaklanması ve dikkatinin tamamen elindeki göreve yönelmesi ile karakterize edilir (Tellegen & Atkinson, 1974). Bu boyut, kişinin geçmiş ya da gelecek hakkında düşünmeden, sadece mevcut etkinliğe yoğunlaşmasını ve bu etkinliğe tamamen daldığını ifade eder. Kendini verme, faaliyeti benimseme ve özümseme anlamına gelir (Maeran & Cangiana, 2013). Akış deneyiminde, kendini verme boyutu kişinin dikkatini ve

enerjisini tamamen mevcut göreve odaklamasını sağlamaktadır. Bu yoğunlaşma hali, kişinin çevresindeki dikkat dağıtıcı unsurları göz ardı etmesini ve eyleme tam olarak odaklanmasını sağlamaktadır. Akış deneyiminin temel unsurlarından biri olan bu konsantrasyon, bireyin çevresindeki diğer unsurları fark etmemesi ve tüm dikkatinin yaptığı işe yönelmesi anlamına gelmektedir (Goleman, 2016).

Kontrol hissi.

Kontrol hissi, bireyde yaptığı etkinlik üzerinde bir kontrolü olduğunu hissettirmekte, yaptıklarına karşı cevap aldığına ve başarılı olduğuna dair bir algı oluşturmakta ve doyumu artırmaktadır (Aşçı vd., 2007). Bu hissin önemli olan yönü, bireyin kontrolün kendisinde olduğunu hissetmesi ve güvende olduğunu algılamasıdır. Örneğin bir kaya tırmanıcısı zorlu bir kaya tırmanışını yoğun bir caddede karşıdan karşıya geçmekten daha güvenli bulmaktadır. Çünkü kaya yüzeyi her bir olasılığı önceden görmeyi sağlarken, trafikte bu olanak bulunmamaktadır (Csikszentmihalyi vd., 2005). Kontrol hissi, bireyin eylemlerinden zevk almasını ve akış durumuna geçmesini sağlayan önemli bir bileşendir. Csikszentmihalyi (1988), çeşitli sporları yapan bireyler arasında kontrol duygusunun rolünü vurgular. Bu duygu, bireyin hangi durumlarla başa çıkabileceğini öğrenmesine ve zorlu koşullarda avantaj sağlamasına yardımcı olmaktadır. Kontrol hissi, akışa geçişi kolaylaştırır ve bireyin kendini zorlu durumlarda daha yetkin hissetmesini sağlamaktadır (Rettie, 2001).

Öz bilinç kaybı.

Öz bilinç kaybı, bireyin etkinlik sırasında başkalarının değerlendirmelerine ve kendisi hakkında düşündüğü olumsuz düşüncelere önem vermemesi anlamına gelir (Jones vd., 2003). Günlük yaşamda, zihin boş kaldığında bireyler genellikle kendileri hakkında olumsuz düşünceler geliştirme eğilimindedir. Örneğin, başkalarının kendilerini nasıl değerlendirdiği veya görünüşlerinin yeterli olup olmadığı gibi endişelerle meşguldürler. Bu tür endişeler bireyin ruh halini olumsuz etkileyebilir. Ancak akış deneyimi sırasında, bu ego refleksleri ortadan kalkar ve birey yalnızca etkinliğe odaklanır, başkalarının kendisi hakkındaki düşünceleriyle ilgilenmez (Csikszentmihalyi, 2005). Sanchez'e (2009) göre öz bilinç kaybı ile akış durumunda bilinç tamamıyla etkin durumda olmakta ancak birey bunu fark etmemektedir.

Öz bilinç kaybı, bireyin başkalarının kendi faaliyetlerini değerlendirmesi konusunda bilgisizliğini ifade etmektedir. Akış deneyimi sırasında birey ego reflekslerinden kurtulur ve yalnızca faaliyete odaklanır. Bu kişinin başkalarının düşüncelerini umursamadan tamamen etkinliğe konsantre olmasına olanak tanır. Bu süreçte bireyler öz farkındalıklarını kaybetmeden kendilerini daha geniş bir şekilde deneyimleyebilirler (Csikszentmihalyi, 2005).

Zamanın dönüşümü.

Zamanın dönüşümü, bireyin etkinliğe tamamen odaklandığında zamanın nasıl geçtiğini algılayamamasını ifade etmektedir (Aşçı vd., 2007). Akış deneyimi sırasında birey, etkinliğin akışına kaptırılarak zamanın geçişini fark edemez. Bu durum, akışın temel yönlerinden biridir ve bireyin etkinlikteki ritme tamamen kapılması ile karakterizedir. Akış durumunda, zaman algısı sıra dışı bir hâl alır. Bazı bireyler zamanın yavaş geçtiğini hissederken, bazıları zamanın hızla geçtiğini deneyimleyebilir (Jones vd., 2003). Araştırmalar, akış durumunda zamanın genellikle normalden daha hızlı geçtiğini göstermiştir (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), ancak etkinliğin türüne bağlı olarak zamanın normalden daha yavaş geçtiği de bilinmektedir. Rettie (2001) tarafından internet kullanıcıları arasında yapılan bir ankette, katılımcılar zamanın nasıl geçtiğini anlamadıklarını söylerken, Csikszentmihalyi (1990), balerinler üzerinde yaptığı bir araştırmada, sahnede dans eden balerinlerin zamanın geçmediğini keşfettiğini bulmuşlardır. Bu bulgular, zamanın dönüşümünün akış deneyiminde önemli bir rol oynadığını ve bireyin etkinlikteki derin bağlılık durumuna göre zaman algısının değişebileceğini ortaya koymaktadır.

Ototelik deneyim.

Ototelik deneyim, etkinliğin kendisinin ödül ve motivasyon kaynağı haline geldiği bir durumu ifade etmektedir. Başlangıçta dışsal nedenlerle yapılan bir etkinlik, akış deneyiminin getirdiği keyif ve tatmin duygusu sayesinde içsel bir güdü halini almaktadır (Özşahin, 2003). Bu durumda birey etkinliği sadece dışsal ödüller veya beklentiler için değil, etkinliği kendisi için yapar ve bu durum içsel motivasyonunu artırır. Örneğin, bir dansçı için dans etmenin keyfi, içsel motivasyon kaynağını güdüleyici bir unsurdur (Çetinkalp, 2011). Ototelik deneyim, bireylerin ödül veya dışsal bir beklenti olmaksızın kendi içsel motivasyonlarıyla gerçekleştirdikleri faaliyetleri ifade etmektedir. Csikszentmihalyi (1990), ototelik deneyimi akışın nihai sonucu olarak tanımlar ve burada bireyin amacı; etkinliğin kendisidir ve bireyi içsel motivasyonla eylemi sürdürmeye yönlendirir (Özşahin, 2003). Bu durumda, etkinlik yalnızca dışsal ödüller ve sonuçlar için değil, bireyin kendisi için değerli ve tatmin edici bir deneyim haline gelir.

Akış deneyimi, bireylerin bir etkinliğe derinlemesine katılım gösterdiği, zamanın nasıl geçtiğini fark etmediği ve bu süreçte yüksek bir odaklanma ile tatmin yaşadığı bir durumdur. Akışın oluşabilmesi için, zorluk ve beceri arasındaki denge, net hedefler, anında geribildirim ve kişisel yoğunlaşma gibi temel boyutlar önemlidir. Bu boyutlar, bireylerin etkinlik sırasında yaşadığı tatmin ve mutluluğu artırarak, etkinliği içsel bir ödül olarak algılamalarını sağlamaktadır. Rekreasyonel etkinlikler bu akış deneyimini sağlamak için ideal ortamlardır;

çünkü bu tür etkinlikler, bireylerin becerileri ile karşılaştıkları zorluklar arasındaki dengeyi kurarak yüksek düzeyde keyif ve başarı duygusu yaşamasına olanak tanır. Böylece, bireyler etkinliklere daha fazla katılmak ve bu deneyimlerden elde edilen olumlu duygulara tekrar ulaşmak isterler.

Rekreasyonel akış deneyimi.

Rekreasyon, katılımcılara tatmin ve mutluluk veren bir etkinliktir. Kişiler etkinliklere katıldıkları zaman mutlu olmaktadırlar. Etkinliğe katılmadaki temel öge de etkinlik yapıldığı sırada tatmin sağlamak, anlık doyum elde etmek, fizyolojik ve psikolojik doyuma erişebilmektir (Korkutata & Güven, 2022). Akış deneyimi, bireyin bir etkinlikle tamamen meşgul olduğu, zamanın hızla geçtiği ve bu süreçte büyük bir odaklanma ve keyif yaşadığı bir durumu ifade etmektedir. Akış deneyimi, genellikle kişinin beceri seviyesinin zorluk seviyesiyle dengelendiği bir noktada ortaya çıkmaktadır. Örneğin; bir görev çok kolaysa ve bireyin becerisi yüksekse, sıkılma durumu yaşanabilir. Tam tersi durumda, görev çok zorsa ve bireyin becerisi düşükse, endişe ve stres hissedilebilir. Akış deneyimi bu iki uç arasındaki denge noktasında ortaya çıkmaktadır (Csikszentmihalyi, 2017).

Rekreasyonel akış deneyimi, senkronize faaliyetler esnasında oluşan optimal deneyime benzer bir deneyim, bireyin yeteneği ve çevre arasındaki pozitif etkileşimle oluşan pozitif psikolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bireyin yetenekleri ile çevresi arasındaki olumlu etkileşiminden kaynaklanan pozitif psikolojik durum olarak da görülmektedir. Rekreasyonel akış deneyimleri sırasında bireyler genellikle mutluluk, neşe ve başarı gibi olumlu duygular yaşayarak, etkinliklere tekrar katılma isteğini artırabilir (Jang, 2016). Rekreasyonel spor etkinliklerine yüksek düzeyde odaklanmış (akış deneyimi yaşayan) bireyler kendini geliştirme, sosyal yabancılaşma, stresten kaçma ve yaratıcı ifade becerilerini geliştirme konusunda pozitif duygular elde etmesine yardımcı olmaktadır.

Akış deneyimini teorik açıdan incelediğimizde rekreasyonel akış deneyimi, bireylerin zorluklar ve yeteneklerle yoğun bir şekilde etkileşimde bulunduğu, çevresel faktörlerin ve kişisel düşüncelerin arka planda kaldığı, yüksek konsantrasyon ve neşe ile iyilik hissi yaşadığı bir deneyim olarak tanımlanmaktadır. Akış deneyiminin temel unsurlarından biri, bir rekreasyonel etkinlik sırasında bireyin algılanan zorluklarla mevcut yetenekleri arasında bir denge bulma yeteneğidir. Bu denge sağlanamadığında etkinlik genellikle rahatsız edici veya sıkıcı olabilir ve bu günlük yaşamda nadiren yaşanır. Akış durumunu sağlamak için gerekli koşulları karşılayan etkinlikler bu deneyimi yaşamak için uygundur. Akış deneyimi sırasında bireyler zorlukların, yeteneklerini aştığının farkında olmadan görevleri başarıyla yerine

getirebilirler. Bu durum yeni beceriler kazanmalarına ve kendilerini doğrulamalarına olanak tanımaktadır (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988).

Serbest zamanda yapılan sportif, kültürel ve sosyal etkinliklere katılım; bireylerin etkinlik esnasında elde ettikleri akış hissine (Dinler & Güngörmüş, 2022), yaşamlarında doyuma (Şafak & Gürbüz, 2022; Küçükkılıç vd., 2022), yaşam kalitelerinde artışa (Salman vd., 2022) ve mutluluğa (Gürbüz vd., 2019b; Demirdöğen & Güngörmüş, 2021) yol açtığı görülmektedir. Özetle, rekreasyonel etkinlikler, katılımcılara fizyolojik ve psikolojik doyum sağlayarak mutluluk ve dolayısıyla doyum ortaya çıkarmaktadır. Bu etkinlikler, bireylerin yüksek odaklanma ve keyif yaşadığı akış deneyimini tetikleyerek, zorluklar ve beceriler arasındaki dengeyi sağlar. Akış deneyimi, bireylerin çevresel zorluklar ve kişisel yetenekleri arasında olumlu bir etkileşim sağladığı, zamanın hızla geçtiği ve yüksek bir iyilik hali yaşadığı bir durumu ifade etmektedir. Bu deneyim, bireylerin mutlu, neşeli ve başarılı hissetmelerine olanak tanır ve etkinliklere tekrar katılma isteğini artırır. Akış durumunun sağlandığı etkinlikler, kişisel gelişimi destekler, sosyal yabancılaşmayı azaltır, stresten kaçmayı sağlar ve yaratıcı ifade becerilerini geliştirme fırsatı sunar. Sonuç olarak, rekreasyonel akış deneyimi, bireylerin kişisel ve sosyal tatminlerini artıran önemli bir psikolojik durum olarak ortaya çıkar.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları, verilerin analizi ve verilerin toplanmasına ait bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, ölçme ve gözleme dayanan tekrar edilebilen objektif bir araştırma tekniği olan nicel araştırma yöntemlerinden (Johnson & Christensen, 2008) biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok sayıdaki değişken arasındaki ilişkiyi ve ilişkinin düzeyini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Christensen vd., 2014; Karasar, 2023).

Evren ve Örneklem

İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen bu araştırmanın çalışma grubunda; Türkiye'de başta Erzurum/Palandöken, Bursa/Uludağ, Bolu/Köroğlu, Kayseri/Erciyes, Kars/Sarıkamış kayak merkezleri olmak üzere toplam 29 kış sporları merkezlerinde kayak/snowboard ya da her ikisini de yapan kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 292 (Ortyaş= 27,29± 8,18) kadın, 529 (Ortyaş= 33,72± 11,99) erkek olmak üzere toplam 821 gönüllü birey yer almıştır. Araştırmamızda, katılımcıların isteğe bağlı olarak örnekleme dahil edilmesini sağlayan, belirlenen örneklem büyüklüğüne ulaşılana kadar denek bulma süreci devam eden, hızlı ve maliyetsiz bir veri toplama süreci sağladığı için (Ural, 2011) tercih edilen kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen katılımcılar "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)", "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)" ve "Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği'ni (RADÖ)" cevaplamışlardır.

Analiz sonuçları araştırmaya katılan toplam 821 katılımcının 529 kişisinin erkek (%64,2), 469 kişinin 30 yaş ve altında (%57,4), 537 kişinin lisans eğitim düzeyinde (%65,7), 508 kişinin medeni durumunun bekâr (%61,9), 563 kişinin aktivite türü olarak sadece kayak yaptığı (%68,6), 333 kişinin kayma düzeyinin orta düzeyde (seviyede) (%40,0), 468 kişinin aktiviteyi 1-5 yıldır yaptığı (%57,5), 468 kişinin bir sezonda kayak ve snowboard branşını

yapmak için 10 gün ve altında geldiği, (%58,9) ve 459 kişinin kayak ve snowboard aktivitesini arkadaşlarıyla yaptığı (%55,9) tespit edilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. *Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler*

Değişkenler		**f**	**%**
Cinsiyet	Kadın	292	35,8
	Erkek	529	64,2
Yaş	30< yaş	469	57,4
	31-45 yaş	240	29,0
	46 > yaş	112	13,7
Eğitim Durumu	Lise <	84	10,1
	Lisans	537	65,7
	Lisansüstü	200	24,2
Medeni Durum	Evli	313	38,1
	Bekar	508	61,9
Aktivite Türü	Sadece kayak	563	68,6
	Sadece snowboard	112	13,4
	Çoğunlukla kayak ile nadiren snowboard	104	12,7
	Çoğunlukla snowboard ile nadiren kayak	42	5,3
Tercih ettiğiniz aktivite türünde kayma düzeyiniz?	Başlangıç	248	31,0
	Orta seviye	333	40,0
	İleri seviye	240	29,0
Tercih ettiğiniz aktiviteyi ne kadar süredir yapıyorsunuz (yıl)	1-5 yıl	468	57,5
	6-10 yıl	149	17,8
	11-15 yıl	61	7,3
	16> yıl	143	17,4
Bir sezonda kaç defa kayak/snowboard yapmak için kayak merkezine gidiyorsunuz (sıklık)	10< gün	482	58,9
	11-20 gün	125	15,1
	21-30 gün	53	6,3
	31> gün	161	19,6
Aktiviteyi kimlerle yapıyorsunuz?	Bireysel	178	21,4
	Ailemle	184	22,6
	Arkadaşlarımla	459	55,9
	Toplam	821	100

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri toplamak için 2 bölümden oluşan anket formundan yararlanılmıştır. Formun ilk bölümünde; araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan kişisel bilgi formu, ikinci bölümde çalışma grubunda yer alan katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeylerini belirlemek için; "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)", mutluluk düzeylerini belirlemek için; "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)" ve rekreasyonel etkinliklerde algıladıkları akış deneyimlerinin belirlenmesi için "Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ)" kullanılmıştır.

Serbest zaman ilgilenim ölçeği.

Araştırma grubunda yer alan katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeylerini belirlemek için Kyle vd. (2007) tarafından geliştirilen "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)" kullanılmıştır. SZİÖ'nin Türk kültürüne uyarlaması Gürbüz vd. (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonunda toplam 15 madde ve 5 alt boyut

bulunmaktadır. Ölçekte yer alan alt boyutlar a) çekicilik (3 madde), b) önem verme (3 madde), c) sosyal ilişki (3 madde), d) özdeşleşme (3 madde) ve e) kendini ifade (3 madde) olarak isimlendirilmiştir. Katılımcılar ölçekte yer alan ifadeleri, 5'li likert tipi ölçek üzerinden değerlendirmektedir. Çalışmamızda kullanılan "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği" Cronbach's α katsayısı iç tutarlık katsayısı alt boyutlarda sırasıyla; Çekicilik 0,87; Önem verme 0,84; Sosyal ilişki 0,71; Özdeşleşme 0,76; Kendini ifade 0,80 ve ölçeğin toplamı ise 0,92 olarak tespit edilmiştir.

Oxford mutluluk ölçeği kısa formu.

Araştırmada Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Çötok (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)" kullanılmıştır. Ölçek 7 madde ve tek faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçekte 1. ve 7. maddeler ters puanlanmıştır. Ölçek maddeleri 5'li Likert tipi ölçek formundadır. Likert seçenekleri "(1) Hiç Katılmıyorum, (5) Tamamen Katılıyorum" arasında sıralanmış ve puanlama da buna göre yapılmıştır. Ölçek geliştirme çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,91 ve Türkçe uyarlama çalışmasında ise ölçek Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0,74 olarak belirlenmiştir.

Akış deneyimi ölçeği.

Katılımcıların rekreasyonel etkinliklerde algıladıkları akış deneyimlerinin belirlenmesi için Ayhan vd. (2020) tarafından geliştirilen "Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ)" kullanılmıştır. Ölçek 9 madde ve tek faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 7'li Likert tipi ölçek formundadır. Likert seçenekleri "(1) Kesinlikle Katılmıyorum, (7) Kesinlikle Katılıyorum" arasında sıralanmış ve puanlama da buna göre yapılmıştır. Ölçek geliştirme çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,94, test tekrar test sonucunda maddeler arası korelasyon katsayısı 0,81 olarak belirlenmiştir. Mevcut araştırmada rekreasyonel akış deneyimi ölçeği için Cronbach's α katsayısı 0,92 tespit edilmiştir.

Süreç

Araştırmanın giderlerini karşılamak amacıyla bilimsel araştırma projesi hazırlanmış ve Atatürk Üniversitesi BAP Koordinasyon Birimi tarafından desteklenmiştir. Araştırmada öncelikli olarak Atatürk Üniversitesi Bilimsel Yayın ve Etik Kurulu'ndan çalışmanın uygunluğuna dair etik izni ve ölçek sahiplerinden ölçek kullanım izni alınmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araştırma grubuna katılmayı gönüllü olarak kabul eden bireylere (Ocak, Şubat, Mart 2023/2024) kış sezonunda uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan veriler anket formu yoluyla Erzurum Palandöken kayak merkezinde yüz yüze, bahsi geçen diğer

kayak merkezlerinden ise Google Drive online anket olarak uygulanmıştır. Veri toplama sürecinde öncelikle katılımcılara çalışma hakkında ön bilgi verilmiş, çalışmanın doktora tezi olduğu ve bilgilerinin gizli tutulacağı ifade edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçek formunun yaklaşık 10-15 dakika içerisinde katılımcılar tarafından cevaplandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin istatistiksel analizinde SPSS 23.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, öncelikle çarpıklık ve basıklık değerleri ile normal dağılımına bakılmış, verilerin ±2 arasında yer alarak normal bir dağılım gösterdiği alanyazınla da (George & Mallery, 2019) desteklenmiştir. Bundan dolayı, tüm maddelerin çarpıklık ve basıklık değerleri parametrik testler için normalliği desteklemiştir. Verilerin analizinde betimleyici istatistik, değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde bağımsız gruplar için t-testi, çok değişkenli varyans analizi (MANOVA), tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Basit Doğrusal Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerini tespit etmek için de Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. SZİÖ'nin iç tutarlılık katsayısının tüm alt boyut puanları için yüksek düzeyde güvenilir olduğu, elde edilen puanların ise (0,73-0,87) arasında değiştiği bulunmuştur. OMÖ-K'nin iç tutarlılık katsayısı ise yüksek düzeyde güvenilir olduğu hesaplanmış, elde edilen puanın ise (0,73) olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, RADÖ'nin iç tutarlılık katsayısının da (0,92) ile yüksek düzeyde güvenilir olduğu saptanmıştır.

Son olarak, araştırma kapsamında oluşturulan hipotezlerin desteklenip desteklenmediğini belirlemek amacıyla Hayes (2012) tarafından geliştirilen Process Makro eklentisi kullanılarak ve araştırma modeline uygun olan "Multiple Mediation Model 4" seçilerek analiz yapılmıştır. Modelden elde edilen bulgular, yol tahmini katsayı değerleri (β) ve açıklanan varyans değerlerine (R^2) bakılarak yorumlanmıştır. Doğrudan, dolaylı ve toplam etkinin tespit edilmesi için Bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde 5.000 bootstrap örneklemesi ile tahminler %95 güven aralığında incelenmiştir (Hayes, 2018).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde katılımcılardan elde edilen "SZİÖ", "OMÖ-K" ve "RADÖ" ölçek puanlarına ilişkin yapılan çeşitli analiz sonuçlarına ilişkin tablo ve açıklamalarına yer verilmiştir.

Tablo 2. *Ölçek Puanlarının Dağılımı (SZİÖ- OMÖ-K-RADÖ)*

Ölçekler	Alt Boyutlar	Madde Sayısı	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C. Alpha
SZİÖ	Çekicilik	3	821	3,93	,90	-,914	,748	0,87
	Önem Verme	3	821	3,10	1,0	-,009	-,886	0,84
	Sosyal İlişki	3	821	3,71	,80	-,676	,636	0,73
	Özdeşleşme	3	821	3,62	,87	-,468	-,092	0,77
	Kendini İfade	3	821	3,35	,93	-,239	-,434	0,80
OMÖ-K	-	7	821	3,65	,63	-,455	,629	0,73
RADÖ	-	9	821	5,84	,93	-1,23	1,82	0,92

Tablo 2'de yer alan veriler incelendiğinde, "SZİÖ, OMÖ-K ve "RADÖ" lerine ilişkin ortalama puanların normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Ölçeklere ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde; "SZİÖ" nde en yüksek puanın "Çekicilik" (Ort=3,93) alt boyutu, en düşük puanın ise "Önem Verme" (Ort=3,10) alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. "OMÖ-K" nin aldığı toplam puanlarının ortalaması (Ort.=3,65) ve "RADÖ" nin aldığı toplam ortalama puanlarının ise (Ort=5,84) olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 3. *Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZİÖ)*

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	F	p
SZİÖ	Çekicilik	Kadın	292	3,81	,88	6,87	**,009****
		Erkek	529	3,99	,90		
	Önem Verme	Kadın	292	2,95	1,0	7,94	**,005****
		Erkek	529	3,17	1,0		
	Sosyal İlişki	Kadın	292	3,68	,76	,597	,440
		Erkek	529	3,72	,81		
	Özdeşleşme	Kadın	292	3,58	,85	,873	,351
		Erkek	529	3,64	,88		
	Kendini İfade	Kadın	292	3,28	,98	2,83	,092
		Erkek	529	3,39	,94		

Tablo 3'te cinsiyet değişkeninin "SZİÖ" alt boyutları üzerindeki temel etkisine ilişkin analiz sonuçları incelenmiştir. MANOVA analiz sonuçlarına göre; cinsiyet değişkeninin "SZİÖ" [λ=0,984, F(5, 815)=2,596, p<0,05] ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin; "çekicilik [F(1, 819)=6,873, p<0,05] ve önem verme [F(1, 819)=7,940, p<0,05]" alt boyut puanlarının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı ve erkek katılımcıların ortalama puanlarının, kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. *Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (OMÖ-K, RADÖ)*

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
OMÖ-K	Kadın	292	3,61	,64	-1,18	,235
	Erkek	529	3,67	,63		
RADÖ	Kadın	292	5,72	1,0	-2,74	**,006****
	Erkek	529	5,91	,89		

Tablo 4'te bağımsız örneklemler için yapılan t-testi analiz sonuçları, araştırmada yer alan katılımcıların "OMÖ-K" ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığını göstermektedir (t(819) =-1,189, p>0,05). Katılımcıların "RADÖ" ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermektedir (t(819) = -2,743, p<0,05). Buna göre; erkek katılımcıların ortalama puanlarının, kadın katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 5. *Yaş Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZİÖ)*

Ölçek	Alt Boyutlar	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p
SZİÖ	Çekicilik	30<yaş	469	3,89	,86	1,21	,297
		31-45 yaş	240	4,00	,94		
		46>yaş	112	3,92	,94		
	Önem Verme	30<yaş	469	3,08	1,0	,092	,912
		31-45 yaş	240	3,12	1,0		
		46<yaş	112	3,10	1,0		
	Sosyal İlişki	30<yaş	469	3,73	,79	,654	,520
		31-45 yaş	240	3,69	,81		
		46>yaş	112	3,64	,79		
	Özdeşleşme	30<yaş	469	3,64	,83	,655	,635
		31-45 yaş	240	3,60	,90		
		46>yaş	112	3,55	,93		
	Kendini İfade	30<yaş	469	3,38	,91	,873	,418
		31-45 yaş	240	3,29	,94		
		46>yaş	112	3,34	1,0		

Tablo 5'te yaş değişkeninin "SZİÖ" alt boyutları üzerindeki temel etkisine ilişkin analiz sonuçları incelenmiştir. MANOVA analiz sonuçlarına göre; yaş değişkeninin "SZİÖ" [λ = 0,983, F (10,1628)=1,368, (p>0,05)] ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 6. *Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (OMÖ-K, RADÖ)*

Ölçekler	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı Fark
OMÖ-K	30<yaş	469	3,54	,66	18,5	**,000****	1<2, 1<3
	31-45 yaş	240	3,80	,55			
	46>yaş	112	3,81	,54			
RADÖ	30<yaş	469	5,78	,96	2,95	,052	
	31-45 yaş	240	5,96	,87			
	46>yaş	112	5,82	,92			

Tablo 6'da ANOVA analiz sonuçları "OMÖ-K" ortalama puanlarının, araştırmada yer alan katılımcıların yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir [F(2,818) =18,514, p<0,05]. Buna göre; 31-45 yaş ve 46 yaş ve üzerindeki bireylerin mutluluk düzeylerinin ortalaması, 30 yaş ve altındaki katılımcılara oranla daha yüksek olduğu, ayrıca katılımcıların "RADÖ" ortalama puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir [F(2,818) = 2,958, p>0,05].

Eğitim Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 7. *Eğitim Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZİÖ)*

Ölçek	Alt Boyutlar	Eğitim	N	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı Fark
SZİÖ	Çekicilik	Lise<	84	3,99	,86	,450	,637	
		Lisans	537	3,90	,87			
		Lisansüstü	200	3,96	,97			
	Önem Verme	Lise<	84	3,50	1,01	8,06	**,000****	1>2, 1>3
		Lisans	537	3,09	1,03			
		Lisansüstü	200	2,94	1,16			
	Sosyal İlişki	Lise<	84	3,83	,78	1,13	,322	
		Lisans	537	3,70	,77			
		Lisansüstü	200	3,68	,86			
	Özdeşleşme	Lise<	84	3,62	,88	,574	,563	
		Lisans	537	3,64	,84			
		Lisansüstü	200	3,56	,87			
	Kendini İfade	Lise<	84	3,48	,96	2,27	,104	
		Lisans	537	3,37	,89			
		Lisansüstü	200	3,24	1,02			

Tablo 7'de eğitim değişkeninin "SZİÖ" alt boyutları üzerindeki temel etkisine ilişkin analiz sonuçları incelenmiştir. MANOVA analiz sonuçlarına göre; eğitim durumu değişkeninin "SZİÖ" [λ=0,959, F(10,1628) =3,423, p<0,05] ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiş ve ölçeğin "önem verme F(2, 818)=8,068, p<0,05]" alt boyutunda

lise ve altı eğitim düzeyinde olan katılımcıların ortalama puanlarının, diğer eğitim düzeyinde olan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. *Eğitim Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (OMÖ-K, RADÖ)*

Ölçekler	Eğitim	N	Ort.	Ss	F	p
OMÖ-K	Lise<	84	3,69	,65	2,43	,089
	Lisans	537	3,62	,64		
	Lisansüstü	200	3,73	,58		
RADÖ	Lise<	102	5,85	,83	,013	,987
	Lisans	540	5,84	,94		
	Lisansüstü	196	5,85	,93		

Tablo 8'de ANOVA analiz sonuçları "OMÖ-K [F(2, 818)=2,431, p>0,05] ve RADÖ [F(2, 818)=0,013, p>0,05]." ortalama puanlarının araştırmada yer alan katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 9. *Medeni Durum Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZİÖ)*

Ölçek	Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	Ort.	Ss	F	p
SZİÖ	Çekicilik	Evli	313	3,95	,93	,360	,549
		Bekâr	508	3,91	,88		
	Önem Verme	Evli	313	3,04	1,11	1,58	,208
		Bekâr	508	3,13	1,04		
	Sosyal İlişki	Evli	313	3,63	,84	4,44	**,035****
		Bekâr	508	3,75	,76		
	Özdeşleşme	Evli	313	3,54	,94	3,46	,063
		Bekâr	508	3,66	,82		
	Kendini İfade	Evli	313	3,24	,98	6,48	**,011****
		Bekâr	508	3,41	,89		

Tablo 9'da medeni durum değişkeninin "SZİÖ" alt boyutları üzerindeki temel etkisine ilişkin analiz sonuçları incelenmiştir. MANOVA analiz sonuçlarına göre; medeni durum değişkeninin "SZİÖ" [λ= 0,980, F(5, 815)=3,274, p<0,05] ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiş ve ölçeğin; ölçeğin "sosyal ilişki [F(1, 819)=4,441, p<0,05] ve kendini ifade [F(1, 819)=6,482, p<0,05]" alt boyut puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre; bekâr katılımcıların ortalama puanlarının, evli katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10. *Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (OMÖ-K, RADÖ)*

Ölçekler	Medeni Durum	N	Ort.	Ss	T	p
OMÖ-K	Evli	313	3,79	,61	4,89	**,000****
	Bekâr	508	3,57	,71		
RADÖ	Evli	313	5,84	,95	-,132	,895
	Bekâr	508	5,84	,94		

Tablo 10'da bağımsız örneklemler için yapılan t-testi analiz sonuçları, araştırmada yer alan katılımcıların "OMÖ-K" ortalama puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermektedir [t(819) = 4,891, p<0,05]. Buna göre; evli bireylerin mutluluk ortalamalarının bekar katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların "RADÖ" ortalama puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığını göstermektedir [t(819) = -0,132, p>0,05].

Aktivite Türü Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 11. *Aktivite Türü Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZİÖ)*

Ölçek	Alt Boyutlar	Aktivite Türü	N	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı Fark
SZİÖ	Çekicilik	Sadece kayak	563	3,80	,91	11,3	**,000****	1<2, 1<3, 1<4
		Sadece snowboard	112	4,13	,79			
		Çoğunlukla kayak ile nadiren snowboard	104	4,22	,82			
		Çoğunlukla snowboard ile nadiren kayak	42	4,23	,83			
	Önem Verme	Sadece kayak	563	2,97	1,06	11,4	**,000****	1<2, 1<3, 1<4, 2<3, 2<4
		Sadece snowboard	112	3,19	1,08			
		Çoğunlukla kayak ile nadiren snowboard	104	3,52	1,04			
		Çoğunlukla snowboard ile nadiren kayak	42	3,56	,92			
	Sosyal İlişki	Sadece kayak	563	3,64	,82	4,69	**,003****	1<3, 1<4
		Sadece snowboard	112	3,79	,67			
		Çoğunlukla kayak ile nadiren snowboard	104	3,88	,77			
		Çoğunlukla snowboard ile nadiren kayak	42	3,93	,79			
	Özdeşleşme	Sadece kayak	563	3,64	,87	7,62	**,000****	1<3, 1<4, 2<3, 2<4
		Sadece snowboard	112	3,66	,86			
		Çoğunlukla kayak ile nadiren snowboard	104	3,86	,84			
		Çoğunlukla snowboard ile nadiren kayak	42	3,96	,74			
	Kendini İfade	Sadece kayak	563	3,26	,92	9,60	**,000****	1<3, 1<4, 2<3, 2<4
		Sadece snowboard	112	3,42	,94			
		Çoğunlukla kayak ile nadiren snowboard	104	3,66	,91			
		Çoğunlukla snowboard ile nadiren kayak	42	3,75	,85			

Tablo 11'de aktivite türü değişkeninin "SZİÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisine ilişkin analiz sonuçları incelenmiştir. MANOVA analiz sonuçlarına göre; aktivite türü değişkeninin "SZİÖ" [λ=0,067, F(15, 2445)=3,742, p<0,05] ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiş ve ölçeğin; "çekicilik [F(3,817)=11,345, p<0,05], önem verme [F(3,817)=11,445, p<0,05], sosyal ilişki [F(3,817)=4,695, p<0,05], özdeşleşme [F(3,817)=7,629, p<0,05] ve kendi ifade [F(3,817)=9,604, p<0,05]" alt boyutlarında aktivite türü değişkenine göre anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiş ve çoğunlukla snowboard ile nadiren kayak aktivite türünü tercih eden katılımcıların ortalama puanlarının, diğer aktivite türlerini tercih eden katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 12. *Aktivite Türü Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (OMÖ-K, RADÖ)*

Ölçekler	Aktivite Türü	N	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı Fark
OMÖ-K	Sadece kayak	563	3,64	,62	,340	,797	
	Sadece snowboard	112	3,63	,62			
	Çoğunlukla kayak ile nadiren snowboard	104	3,71	,65			
	Çoğunlukla snowboard ile nadiren kayak	42	3,65	,67			
RADÖ	Sadece kayak	563	5,77	,95	3,78	**,010****	1<3, 1<4
	Sadece snowboard	112	5,92	,83			
	Çoğunlukla kayak ile nadiren snowboard	104	6,03	,92			
	Çoğunlukla snowboard ile nadiren kayak	42	6,10	,88			

Tablo 12'de ANOVA analiz sonuçları "OMÖ-K" ortalama puanlarının araştırmada yer alan katılımcıların aktivite türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir [F(3, 817)=0,340, p>0,05]. Katılımcıların "RADÖ" ortalama puanlarının aktivite türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir [F(3, 817)=3,785, p<0,05]. Buna göre; çoğunlukla snowboard ile nadiren kayak aktivite türünü tercih eden katılımcıların ortalama puanlarının, diğer aktivite türlerini tercih eden katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kayma Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 13. *Kayma Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZİÖ)*

Ölçek	Alt Boyutlar	Kayma Düzeyi	N	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı Fark
SZİÖ	Çekicilik	Başlangıç	248	3,51	,85	66,2	**,000****	1<2, 1<3, 2<3
		Orta Düzey	333	3,91	,84			
		İleri Düzey	240	4,38	,81			
	Önem Verme	Başlangıç	248	2,54	,94	86,6	**,000****	1<2, 1<3, 2<3
		Orta Düzey	333	3,08	,96			
		İleri Düzey	240	3,70	1,02			
	Sosyal İlişki	Başlangıç	248	3,40	,79	36,5	**,000****	1<2, 1<3, 2<3
		Orta Düzey	333	3,74	,72			
		İleri Düzey	240	3,99	,79			
	Özdeşleşme	Başlangıç	248	3,26	,83	44,2	**,000****	1<2, 1<3, 2<3
		Orta Düzey	333	3,63	,77			
		İleri Düzey	240	3,96	,89			
	Kendini İfade	Başlangıç	248	2,94	,89	44,8	**,000****	1<2, 1<3, 2<3
		Orta Düzey	333	3,40	,83			
		İleri Düzey	240	3,70	,95			

Tablo 13'te kayma düzeyi (seviyesi) değişkeninin "SZİÖ" alt boyutları üzerindeki temel etkisine ilişkin analiz sonuçları incelenmiştir. MANOVA analiz sonuçlarına göre; kayma düzeyi (seviyesi) değişkeninin "SZİÖ" [λ=0,202, F(10,1630)=18,283, p<0,05] ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiş ve ölçeğin; "çekicilik [F(2,818)=66,257, p<0,05], önem verme [F(2,818)=86,641, p<0,05], sosyal ilişki [F(2,818)=36,526, p<0,05], özdeşleşme [F(2,818)=44,299, p<0,05] ve kendini ifade [F(2, 818)=44,809, p<0,05]" alt boyut puanlarının kayma düzeyi (seviyesi) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir. Buna göre; ileri seviyede kayak yapan bireylerin ortalama puanlarının, diğer kayma seviyelerinde bulunan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek ortalamaya sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 14. *Kayma Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (OMÖ-K, RADÖ)*

Ölçekler	Kayma Düzeyi	N	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı Fark
OMÖ-K	Başlangıç	248	3,44	,62	26,6	**,000****	1<2, 1<3, 2<3
	Orta Düzey	333	3,67	,62			
	İleri Düzey	240	3,84	,59			
RADÖ	Başlangıç	248	5,39	1,04	54,6	**,000****	1<2, 1<3, 2<3
	Orta Düzey	333	5,91	,81			
	İleri Düzey	240	6,21	,78			

Tablo 14'te ANOVA analiz sonuçları "OMÖ-K" ortalama puanlarının araştırmada yer alana katılımcıların kayma düzeyi (seviyesi) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir F(2,888)=26,627, p<0,05]. Buna göre; ileri seviyede kayak yapan bireylerin ortalama puanlarının, diğer kayma seviyelerinde bulunan katılımcıların

ortalama puanlarından daha yüksek ortalama sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların "RADÖ" ortalama puanlarının kayma düzeyi (seviyesi) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir [F(2, 888)=54,654, p<0,05]. Buna göre; ileri seviyede kayak yapan bireylerin ortalama puanlarının, diğer kayma seviyelerinde bulunan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek ortalama sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Aktiviteye Kiminle Katılıyorsunuz Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 15. *Katılım Şekli Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZİÖ)*

Ölçek	Alt Boyutlar	Katılım Şekli	N	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı Fark
SZİÖ	Çekicilik	Bireysel	178	4,10	,95	4,86	**,008****	1>2, 1>3
		Ailemle	184	3,82	,93			
		Arkadaşlarımla	459	3,90	,85			
	Önem Verme	Bireysel	178	3,52	,98	22,9	**,000****	1>2, 1>3
		Ailemle	184	2,78	1,11			
		Arkadaşlarımla	459	3,06	1,04			
	Sosyal İlişki	Bireysel	178	3,77	,88	8,43	**,000****	1>2, 3>2
		Ailemle	184	3,50	,83			
		Arkadaşlarımla	459	3,77	,73			
	Özdeşleşme	Bireysel	178	3,82	,87	12,0	**,000****	1>2, 1>3, 3>2
		Ailemle	184	3,38	,90			
		Arkadaşlarımla	459	3,63	,83			
	Kendini İfade	Bireysel	178	3,64	,97	20,6	**,000****	1>2, 1>3, 3>2
		Ailemle	184	3,03	,96			
		Arkadaşlarımla	459	3,37	,87			

Tablo 15'te katılım şekli değişkeninin "SZİÖ" alt boyutları üzerindeki temel etkisine ilişkin analiz sonuçları incelenmiştir. MANOVA analiz sonuçlarına göre; katılım şekli değişkeninin "SZİÖ" λ=0,093, F(10, 1630)=7,978, p<0,05] ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiş ve ölçeğin; "çekicilik [F(2, 888)=4,865, p<0,05], önem verme [F(2, 888)=22,996, p<0,05], sosyal ilişki [F(2, 888)=8,438, p<0,05], özdeşleşme [F(2, 888)=12,051, p<0,05] ve kendini ifade [F(2, 888)=20,644, p<0,05]" alt boyut puanlarının katılım şekli değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre; çekicilik, önem verme, özdeşleşme ve kendi ifade alt boyutlarında bireysel katılım, sosyal ilişki alt boyutunda ise arkadaşlarımla katılım tercihini yapan katılımcıların ortalama puanlarının, diğer katılım şekillerini tercih eden katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek ortalamaya sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 16. *Katılım Şekli Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (OMÖ-K, RADÖ)*

Ölçekler	Katılım Şekli	N	Ort.	Ss	F	P
OMÖ-K	Bireysel	178	3,61	,67	2,46	,086
	Ailemle	184	3,74	,61		
	Arkadaşlarımla	459	3,63	,62		
RADÖ	Bireysel	178	5,91	1,05	1,87	,154
	Ailemle	184	5,73	,91		
	Arkadaşlarımla	459	5,86	,89		

Tablo 16'da ANOVA analiz sonuçları "OMÖ-K [F(2, 818)=2,465, p>0,05] ve RADÖ [F(2, 818)=1,874, p>0,05]" ortalama puanlarının, araştırmada yer alan katılımcıların katılım şekli değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir

Tablo 17. *Aktivite Yılı -SZİÖ-OMÖ-K-RADÖ Ölçek Puanları Korelasyonu*

	Aktivite Yılı	SZİÖ	OMÖ-K	RADÖ
Aktivite Yılı	1			
SZİÖ	,251**	1		
OMÖ-K	,186**	,247**	1	
RADÖ	,190**	,553**	,385**	1

Tablo 17' de aktivite yılı ile SZİÖ-OMÖ-K-RADÖ ölçek puanları korelasyon tablosuna yer verilmiştir. Aktivite yılı ile ilgilenim arasında (r=.251, p<.05), mutluluk arasında (r=.186, p>.05) ve akış deneyimi arasında (r=.190, p<.05) istatistiksel olarak pozitif yönlü ve düşük düzey anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. İlgilenim ile mutluluk arasında (r=.247, p<.05) düşük, akış deneyimi arasında ise (r=.553, p<.05) orta düzey istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Akış deneyimi ile mutluluk arasında da (r=.385, p<.05) istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü orta düzey ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 18. *Aktivite Sıklığı -SZİÖ-OMÖ-K-RADÖ Ölçek Puanları Korelasyonu*

	Aktivite Sıklığı	SZİÖ	OMÖ-K	RADÖ
Aktivite Sıklığı	1			
SZİÖ	,407**	1		
OMÖ-K	,169**	,247**	1	
RADÖ	,255**	,553**	,385**	1

Tablo 18' de aktivite sıklığı ile SZİÖ-OMÖ-K-RADÖ ölçek puanları korelasyon tablosuna yer verilmiştir. Aktivite *sıklığı* ile ilgilenim arasında orta düzey (r=.407, p<.05),

mutluluk arasında düşük düzey (r=.169, p>.05) ve akış deneyimi arasında düşük düzey (r=.255, p<.05) istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Aracılık Analizine İlişkin Bulgular

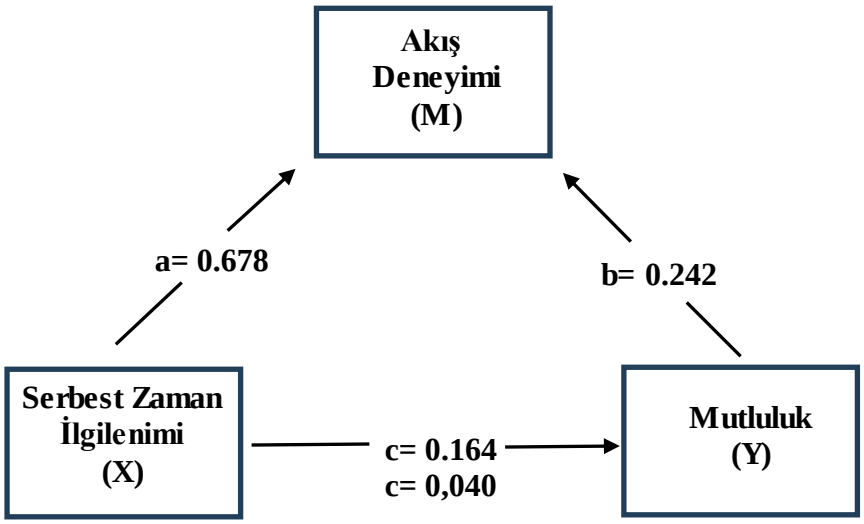
Araştırma kapsamında yer alan "Serbest Zamanda İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)", "Rekreasyonda Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ)" ve "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)" arasındaki aracılık analizine ilişkin sonuçlar aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 19. *SZİÖ-OMÖ-K-RADÖ Ölçek Puanları Korelasyonu*

	SZİÖ	OMÖ-K	RADÖ
SZİÖ	1		
OMÖ-K	,247**	1	
RADÖ	,553**	,385**	1

Tablo 19' da SZİÖ-OMÖ-K-RADÖ ölçek puanları korelasyon tablosuna yer verilmiştir. Serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk arasında (r=.247, p<.05) düşük, serbest zaman ilgilenimi ve akış deneyimi arasında (r=.553, p<.05) orta ve mutluluk ile akış deneyimi arasında (r=.385, p<.05) istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü orta düzey ilişki olduğu görülmüştür.

Şekil 2. *Modele İlişkin Yol Analizi Sonuçları (SZİÖ, OMÖ-K, RADÖ)*



Analiz sonuçları incelendiğinde, serbest zaman ilgileniminin, akış deneyimi üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır ($\beta_{SZİÖ\text{-}RADÖ}$= 0,678; p<0,01). Serbest zaman ilgileniminin, mutluluk üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir ($\beta_{SZİÖ\text{-}OMÖ\text{-}K}$= 0,040; p>0,05). Akış deneyiminin, mutluluk üzerindeki etkisine

bakıldığında doğrudan anlamlı ve pozitif yönlü bir etki tespit edilmiştir ($\beta_{RADÖ\text{-}OMÖ\text{-}K}$= 0,242; p<0,01). Ayrıca, serbest zaman ilgileniminin, mutluluk üzerindeki etkisinde akış deneyiminin aracılık etkisi ($\beta_{SZİÖ\text{-}RADÖ\text{-}OMÖ\text{-}K}$= 0,164; p<0,01) rolü üstlendiği görülmüştür. Son olarak, serbest zaman ilgileniminin, mutluluk üzerindeki toplam etki değerinin ($\beta_{(SZİÖ\text{-}OMÖ\text{-}K) + (SZİÖ\text{-}RADÖ\text{-}OMÖ\text{-}K)}$ = 0,204; p<0,01) olduğu bulunmuştur (Tablo 20).

Tablo 20. *Regresyon Katsayılarına İlişkin Hipotez Sonuçları (SZİÖ, OMÖ-K, RADÖ)*

	Parametreler Arasındaki İlişkiler	β	Hipotez Sonucu
	H8= SZİÖ ⟶ OMÖ-K	0,040	Reddedildi
Doğrudan Etki	**H9=** RADÖ ⟶ OMÖ-K	0,242**	Kabul Edildi
	H10= SZİÖ ⟶ RADÖ	0,678**	Kabul Edildi
Dolaylı Etki	**H11=** SZİÖ ⟶ RADÖ ⟶ OMÖ-K	0,164**	Kabul Edildi

*Not: **= p<0,01*

Araştırma modeline ilişkin hipotez sonuçları incelendiğinde, serbest zaman ilgileniminin, mutluluk üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı etkilere sahip olmadığı ($\beta_{SZİÖ\text{-}OMÖ\text{-}K}$= 0,040; p>0,05), rekreasyonel akış deneyiminin, mutluluk üzerinde anlamlı olarak doğrudan ve pozitif yönlü bir etkisi ($\beta_{RADÖ\text{-}OMÖ\text{-}K}$= 0,242; p<0,01) olduğu, sserbest zaman ilgileniminin, akış deneyimi üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı etkilere sahip olduğu ($\beta_{SZİÖ\text{-}RADÖ}$= 0,678; p<0,01) ve serbest zaman ilgileniminin, mutluluk üzerindeki etkisinde akış deneyiminin aracılık etkisi ($\beta_{SZİÖ\text{-}RADÖ\text{-}OMÖ\text{-}K}$= 0,164; p<0,01) rolü üstlendiği tespit edilmiş ve bu dolaylı etkide pozitif yönlü anlamlılık görülmüştür. (Tablo 20).

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde kayak merkezlerinde rekreasyonel olarak kayak veya snowboard branşlarını tercih eden bireylerin serbest zaman ilgilenimleri, akış deneyimleri ve mutluluk düzeylerine ilişkin elde edilen bulgular literatürde yer alan çalışmalarla tartışılmıştır.

Serbest Zaman İlgilenimine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

"Cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, aktivite türü, kayma düzeyi, aktivite yapma yılı, aktivite yapma sıklığı, katılım şekli" değişkenlerinin serbest zaman ilgilenimi üzerinde temel etkilerinin olduğu; ancak, "yaş" değişkeninin serbest zaman ilgilenimi üzerinde temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçları "cinsiyet" değişkenine göre incelendiğinde, "SZİÖ" nin "çekicilik ve önem verme" alt boyutlarında erkek katılımcıların ortalama puanlarının kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hipotez 1'a (H1a) kabul edilmiştir. Erkekler, sosyal ve kültürel bağlamda genellikle daha fazla risk alma ve macera arayışına eğilimli olabilirler. Bu eğilim, "çekicilik" ve "önem verme" gibi alt boyutlarda daha yüksek puanlara yansıyabilir. Erkeklerin serbest zaman aktivitelerine daha fazla katılım göstermeleri, bu aktiviteleri daha çekici ve önemli bulmalarına neden olabilir. Uzun süreli ve düzenli katılım, kişisel tatmin ve önem verme duygusunu güçlendirebilir ve erkeklerin daha yüksek puanlar almasına yol açabilir. Güngörmüş vd. (2019) çeşitli değişkenlere göre fiziksel aktivite olarak raket sporlarına katılan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ile serbest zaman aktivite tutum düzeylerini belirlemeyi amaçladığı araştırmada, Gürbüz vd. (2019), macera rekreasyonuna katılan bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada, erkek katılımcıların serbest zaman ilgilenim ortalama puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışma, araştırma bulgularımızı desteklerken, Demirel vd. (2022) rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerde akış deneyimi ve serbest zaman ilgilenimi adlı araştırmada, cinsiyet değişkeni açısından Serbest Zaman İlgilenimi Ölçeği (SZİÖ) arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilememiş olması çalışmamızın bulguları ile örtüşmemektedir.

Araştırma sonuçları "yaş" değişkenine göre incelendiğinde, "SZİÖ" alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Hipotez 2'a (H2a) reddedilmiştir. Bu durum yaşın serbest zaman ilgilenim alanları üzerinde belirgin bir etkiye sahip olmadığını

göstermektedir. Bu bulgu, yaşın serbest zaman ilgilenim ve tercihleri üzerindeki etkisinin sınırlı veya önemsiz olduğunu ileri süren çalışmalarla uyumlu olabilir. Özellikle serbest zaman etkinliklerinin bireylerin yaşlarından ziyade kişisel bilgi ve tercihleri doğrultusunda şekillendiği düşünülebilir. Güldür (2020) hentbol sporcularının serbest zaman ilgilenim ve benlik algısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, yaş değişkeninin serbest zaman ilgilenim ölçeği alt faktörleri üzerinde temel etkisinin anlamlı olmadığı tespiti çalışmamızın bulguları ile benzerlik gösterirken, Havitz vd. (2013) katılımcı segmentasyonu yoluyla fiziksel aktivite, serbest zaman ilgilenimi, öz yeterlilik ve motivasyon arasındaki ilişkilerin araştırılması adlı çalışmalarında, serbest zaman ilgilenim düzeyinin 35-54 yaş aralığındaki bireylerde diğer gruplara göre daha yüksek olduğunu tespit etmeleri araştırma bulgularımızla çelişmektedir.

Araştırma sonuçları "eğitim durumu" değişkenine göre incelendiğinde, "SZİÖ" alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiş ve "önem verme" alt boyutunda "lise" eğitim düzeyinde olan katılımcıların ortalama puanlarının diğer eğitim düzeyinde olan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hipotez 3'a (H3a) kabul edilmiştir. Bu durumu etkileyen birden fazla sonuç olabilir. Lise dönemindeki bireyler, kişisel kimliklerini ve ilgi alanlarını daha aktif bir şekilde keşfetme aşamasındadır. Bu süreçte, serbest zaman etkinliklerine olan ilgileri ve bu etkinlikleri ne kadar önemli gördükleri kimlik geliştirme süreciyle paralel olarak artabilir. Lise düzeyindeki bireyler akademik baskılar ve sınavlar gibi stres faktörleriyle başa çıkma ihtiyacı duyabilirler. Bu bağlamda serbest zaman etkinlikleri bu stresle başa çıkma aracı olarak değerlendirilebilir ve bu etkinlikler öğrenciler için daha büyük bir önem taşıyabilir. Lise eğitim düzeyinde olan bireyler üniversiteye geçiş aşamasında hala çocukluk ve genç yetişkinlik arasında bir geçiş dönemindedirler ve genellikle üniversite öğrencileri veya çalışan yetişkinlere göre daha fazla serbest zamana sahip olabilirler. Bu fazla serbest zaman, serbest zaman etkinliklerine verilen önemi artırabilir. Madrigal vd. (1992) yaptıkları araştırmada, eğitim seviyesi ile serbest zaman ilgilenimin "çekicilik" alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Bu bulgu çalışmamızın bulgularını desteklerken, Cengiz (2022) araştırmada, katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre SZİÖ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlememiş olması, bulgularımızla çelişmektedir.

Araştırma sonuçları "medeni durum" değişkenine göre incelendiğinde, "SZİÖ" ortalaması üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. "Sosyal ilişki ve kendini ifade" alt boyutlarında bekâr katılımcıların ortalama puanlarının, evli katılımcılara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hipotez 4'a (H4a) kabul edilmiştir. Bekâr bireyler, sosyal ilişkileri ve arkadaş çevrelerini genişletmek ve güçlendirmek için daha fazla fırsata ve

motivasyona sahip olabilirler. Sosyal etkileşim, bekâr bireyler için önemli bir sosyal ihtiyaç olabilir ve bu nedenle "sosyal ilişki" puanları daha yüksek olabilir. Bekâr bireyler, kendilerini ifade etme ve kişisel yeteneklerini gösterme fırsatlarına daha fazla odaklanabilirler. Evli bireyler, genellikle ailevi sorumluluklar ve yükümlülükler nedeniyle bu fırsatları daha sınırlı bir şekilde değerlendirebilirler. Bu durum, bekâr bireylerin "kendini ifade" puanlarını artırabilir. Bekâr bireyler, serbest zamanlarını daha esnek bir şekilde planlayabilirler ve onlara daha fazla sosyal etkinlik ve kendini ifade etme fırsatı sağlar. Cengiz (2022) çalışmasında, medeni durum değişkenine göre SZİÖ' inde bulunan "önem verme" ve "sosyal ilişki" alt boyutlarında bekar katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu çalışmaya paralel olarak, Pettee vd. (2006) yaşlı yetişkinlerde medeni durumun fiziksel etkinlik düzeyleri üzerindeki etkisini araştırdığı araştırmada, evli olan bireyleri, bekârlara göre serbest zamanlarında rekreasyonel etkinliklere daha fazla ilgi gösterdiğini tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçları "aktivite türü" değişkenine göre incelendiğinde, "SZİÖ" alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiş ve "çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendi ifade" alt boyutlarında "çoğunlukla snowboard ile nadiren kayak" aktivite türünü tercih eden katılımcıların ortalama puanlarının, diğer aktivite türlerini tercih eden katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Hipotez 5'a (H5a) kabul edilmiştir. Snowboard, kayak gibi diğer kış sporlarına kıyasla genellikle daha dinamik ve yenilikçi bir deneyim sunmakta; dolayısıyla "çekicilik" ve "önem verme" gibi alt boyutlarda daha yüksek puanlara yol açabilir. Çünkü snowboard, bireylere daha fazla kişisel tatmin ve heyecan sunabilir. Snowboard yapan bireyler, bu etkinliğe genellikle daha büyük bir kişisel yatırım ve tutku olarak görebilirler. Snowboard, bireylerin kendilerini ifade etmeleri ve kişisel kimliklerini yansıtmaları için bir araç olabilir. Snowboard yapanlar, bu etkinlikle kimliklerini güçlendirebilir ve kendilerini daha fazla ifade edebilirler. Kandil ve Budak (2024) tarafından yapılan, rekreasyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerin serbest zaman ilgilenim ve serbest zaman katılım engelleri düzeylerinin incelenmesi adlı araştırma, bulgularımızı destekler niteliktedir. Araştırmamızda yapılan literatür taraması sonucu serbest zaman ilgileniminin tercih edilen aktivite türü ile ilişkili olduğu görülmektedir (Alexandris vd., 2012; Wiley vd., 2000).

Araştırma sonuçları "kayma düzeyi (seviyesi)" değişkenine göre incelendiğinde, "SZİÖ" alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiş ve "çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade" alt boyutlarında "ileri seviye" de kayak/snowboard yapan bireylerin ortalama puanlarının, başlangıç, orta ve ileri düzeye (seviyede) sahip olan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek ortalamaya sahip oldukları

sonucuna ulaşılmıştır. Hipotez 6'a (H6a) kabul edilmiştir. İleri düzeyde (seviyede) kayak yapan bireyler, uzun süreli ve yoğun bir deneyim kazanmış olabilirler. Bu deneyim, etkinliklerin "çekicilik" ve "önem verme" açısından daha yüksek puanlar almasına neden olabilir çünkü bu bireyler, etkinlikleri daha anlamlı ve tatmin edici bulabilirler. İleri düzeyde (seviyede) olan kayakçı/snowboardcular, genellikle daha sıkı sosyal ağlara ve topluluklara dahil olabilirler. Bu durum, "sosyal ilişki" puanlarının yüksek olmasına neden olabilir, çünkü bu bireyler daha fazla sosyal etkileşim ve destek bulabilirler. Yapılan literatür taraması sonucunda kayma düzeyi (seviyesi) değişkeni ve serbest zaman ilgilenimi ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Araştırma sonuçları "aktiviteye katılım şekli" değişkenine göre incelendiğinde, "SZİÖ" alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiş ve "çekicilik, önem verme, özdeşleşme ve kendini ifade" alt boyutlarında "bireysel", "sosyal ilişki" alt boyutunda ise "arkadaşlarımla" tercihini yapan katılımcıların ortalama puanlarının, diğer katılım şekillerini tercih eden katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek ortalamaya sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Hipotez 7'a (H7a) kabul edilmiştir. Bireysel olarak etkinlik yapan katılımcılar, kişisel hedeflerine ve tatminlerine daha fazla odaklanabilirler. Bu durum, etkinliklerin "çekicilik" ve "önem verme" açısından daha yüksek puanlar almalarına neden olabilir. Ayrıca, bireysel katılım, kişisel kimlik ile güçlü bir özdeşleşme ve kendini ifade etme fırsatları sunabilir. Arkadaşlarla yapılan etkinlikler, sosyal bağları güçlendirme ve topluluk duygusunu artırma açısından önemli olabilir. Bu nedenle "sosyal ilişki" puanları, arkadaşlarla yapılan etkinliklerden daha yüksek olabilir. Sosyal etkileşim, bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve topluluklarıyla daha fazla bütünleşmelerine yardımcı olabilir. Bireysel etkinlikler, katılımcılara kişisel gelişim ve tatmin sağlama fırsatı sunarak; "özdeşleşme" ve "kendini ifade" alt boyutlarında daha yüksek puanlarla kendini gösterebilir. Serbest zaman alan yazında, Van Ingen ve Van Eijck (2009), serbest zaman etkinliklerini aile dışında arkadaşlarıyla birlikte etkinliklere katılım gerçekleştiren bireylerin, bireysel gerçekleştirenlere göre sosyal yönden daha avantajlı olduğu belirtmiştir.

Mutluluğa İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

"Yaş, medeni durum, kayma düzeyi, aktivite yapma yılı, aktivite yapma sıklığı" değişkenlerinin mutluluk üzerinde temel etkilerinin anlamlı olduğu; ancak, "cinsiyet, eğitim durumu, aktivite türü ve katılım şekli" değişkenlerinin mutluluk üzerinde temel etkilerinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçları "cinsiyet" değişkenine göre incelendiğinde, "OMÖ-K" ortalaması üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Hipotez 1b (H1b) reddedilmiştir.

Cinsiyet değişkeninin, genel motivasyon ve özellikleri açısından belirgin bir etkisinin olmaması erkek ve kadınların benzer şekilde motivasyon ve ilgi düzeylerine sahip olabileceğini gösteriyor olabilir. Bu, her iki cinsiyetin de serbest zaman etkinliklerinde benzer motivasyonlar ve beklentilere sahip olduğunu belirtebilir. Özkara vd. (2015) spor bilimlerinde öğrenim gören 254 öğrenciye yapmış olduğu araştırmada, öğrencilerin mutlulukları ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu çalışmamızın sonuçlarıyla örtüşürken, Demiral (2023) üniversite öğrencilerinde rekreasyonel akış deneyiminin mutluluk üzerine etkisi adlı araştırmasında, katılımcıların mutluluklarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçlarında cinsiyete göre mutluluk düzeyi ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Karşılaştırma sonucunda kadınların erkeklere göre daha fazla mutlu olduğunun tespit edilmesin çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Araştırma sonuçları "yaş" değişkenine göre incelendiğinde, "OMÖ-K" ortalaması üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiş ve "31-45 ve 46 yaş ve üzerindeki" bireylerin mutluluk düzeylerinin ortalaması, 30 yaş altındaki katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hipotez 2b (H2b) kabul edilmiştir. Daha yaşlı bireyler, yaşamları boyunca daha fazla deneyim ve bilgi birikimine sahip olabilirler. Bu deneyim, genellikle daha yüksek bir mutluluk ve tatmin duygusuna yol açabilir. Yaşamın çeşitli zorluklarıyla başa çıkma becerileri ve kişisel gelişim, bireylerin mutluluk seviyelerini artırabilir. 46 yaş ve üzerindeki bireyler, yaşamlarının bu aşamasında genellikle önceliklerini ve değerlerini daha iyi belirleyebilirler. Bu, kişisel hedeflere ve tatmin edici etkinliklere odaklanmalarını sağlayarak mutluluk düzeylerini artırabilir. Daha ileri yaşlardaki bireyler, genellikle kariyer ve ailevi sorumluluklar açısından daha az stresli bir yaşam sürebilirler. Bu, genel yaşam doyumunu ve mutluluğu olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca, emeklilik gibi yaşam değişiklikleri, bireylerin serbest zamanlarını daha anlamlı ve tatmin edici etkinliklerle geçirmelerine olanak tanıyabilir. Özdemir (2019), büyük ölçekli fitness merkezi kullanıcılarının tatmininin, ilgilenim ve mutluluk düzeylerine etkisinin belirlenmesi adlı araştırmasında, yaş arttıkça mutluluk düzeyinin de yükseldiği sonucu çalışmamızın sonuçlarıyla benzerlik gösterirken; Altay (2019), rekreatif amaçlı dans faaliyetlerine katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi adlı çalışmaya katılanların mutluluk düzeyinin yaş değişkenine göre gurup ortalamaları sonucunda anlamlı farklılığa rastlamaması çalışmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Araştırma sonuçları "eğitim durumu" değişkenine göre incelendiğinde, "OMÖ-K" ortalaması üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Hipotez 3b (H3b)

reddedilmiştir. Bu bulgu; eğitim düzeyinin bireylerin mutluluk düzeyi üzerinde belirgin bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Eğitim durumu farklılıklarının mutluluk algısı üzerinde önemli bir fark yaratmaması, mutluluğun eğitimden bağımsız olarak daha çok bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini düşündürebilir. Gençoğlu ve Yılmaz (2014) yaptıkları araştırmada, bireylerin eğitim seviyelerinin yüksek olmasının mutluluklarına bir etkisinin olmamasına veya negatif yönde etki ettiğine vurgu yapmaktadır. Bu çalışma bulgularımızı desteklerken, Plagnol ve Easterlin (2008) araştırmalarında, eğitim seviyesi yüksek bireylerin, dileklerini ve arzularını yerine getirmekte daha başarılı olmalarından dolayı, eğitim seviyeleri düşük bireylerden daha mutlu oldukları sonucu çalışmamızın bulgularıyla örtüşmemektedir.

Araştırma sonuçları "medeni durum" değişkenine göre incelendiğinde, "OMÖ-K" ortalaması üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiş ve evli bireylerin mutluluk ortalamalarının bekar katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hipotez 4b (H4b) kabul edilmiştir. Evli bireyler, genellikle daha güçlü sosyal destek sistemlerine ve duygusal güvenliğe sahip olabilirler. Bu durum, genel mutluluk seviyelerini artırabilir ve evli bireylerin daha yüksek mutluluk puanları almasına neden olabilir. Evli bireyler, genellikle iş ve yaşam dengesi açısından daha fazla destek ve yardım alabilirler. Bu destek, mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir. Güven (2018), çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi adlı çalışmasında; elde edilen veriler doğrultusunda çalışanların medeni durumları ile rekreasyonel etkinliklere katılımları arasında mutluluk düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunması, çalışmamızın bulgularını desteklerken, Ortaç (2019), üniversite personelinin rekreasyon etkinliklerine katılmasının mutluluk ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi, Batman üniversitesi örneği adlı çalışmasında, katılımcıların rekreasyonel etkinliklere katılımları ile medeni durum arasındaki farklılığı incelendiğinde; guruplar arasında mutluluk düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanamamış olması çalışmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Araştırma sonuçları "aktivite türü" değişkenine göre incelendiğinde, "OMÖ-K" ortalaması üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Hipotez 5b (H5b) reddedilmiştir. Farklı etkinlik türleri, katılımcıların genel mutluluk düzeyleri üzerinde benzer etkiler yaratıyor olabilir. Her aktivite türü, mutluluk üzerinde belirgin bir farklılık yaratmıyor olabilir. Katılımcıların bireysel tercihleri ve deneyimleri, aktivite türünden bağımsız olarak benzer şekilde mutluluğu etkiliyor olabilir. Bu, farklı etkinliklerin kişisel tatmin ve mutluluk üzerinde eşit derecede etkili olduğunu gösterebilir. Katılımcıların genel mutluluk düzeyleri, aktivite türünden bağımsız olarak yüksek olabilir. Bu, çeşitli etkinliklerin benzer derecede

tatmin edici olduğunu ve dolayısıyla ortalamalar arasında fark yaratmadığını gösterebilir. Kural (2023), elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı araştırmasında, elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların mutluluk düzeylerinin yapılan branş türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edememesi çalışmamızın bulgularıyla örtüşmektedir.

Araştırma sonuçları "kayma düzeyi (seviyesi)" değişkenine göre incelendiğinde, "OMÖ-K" ortalaması üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiş ve "ileri düzeyde (seviyede)" kayak yapan bireylerin ortalama puanlarının, başlangıç, orta ve ileri düzeyde (seviyede) olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek ortalamaya sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Hipotez 6b (H6b) kabul edilmiştir. İleri seviyede kayak yapan bireyler, yüksek düzeyde deneyim ve beceriye sahip olabilirler. Bu, genellikle daha yüksek bir mutluluk ve tatmin duygusuna yol açabilir, çünkü ileri seviye kayakçılar etkinliklerden daha fazla zevk alabilirler. İleri seviye kayakçılar, daha karmaşık ve zorlu rotaları başarıyla geçme deneyimine sahip olabilirler. Bu başarı, kişisel tatmini artırabilir ve dolayısıyla mutluluk puanlarını yükseltebilir. Yapılan literatür taraması sonucunda kayma düzeyi (seviyesi) ve mutluluk ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Araştırma sonuçları "aktiviteye katılım şekli" değişkenine göre incelendiğinde, "OMÖ-K" ortalaması üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Hipotez 7b (H7b) reddedilmiştir. Aktiviteye katılım şekli (bireysel, aile ve arkadaşlarla) mutluluk ve tatmin üzerinde benzer etkiler yaratıyor olabilir. Bu durum, katılım şeklinin mutluluk üzerinde belirgin bir fark yaratmadığını gösterebilir. Katılımcıların bireysel tatmin ve deneyimleri, katılım şekline bağlı olmaktan ziyade kişisel tercih ve deneyimlere dayanıyor olabilir. Bu, farklı katılım şekillerinin benzer derecede tatmin edici olduğunu gösterebilir. Katılımcıların genel tatmin ve mutluluk düzeyleri, katılım şeklinin ötesinde yüksek olabilir. Bu, çeşitli katılım şekillerinin benzer derecede tatmin edici olabileceğini gösterebilir. Aydos (2021), halk eğitim merkezlerinde sportif eğitim alan kadınların serbest zaman tatmin, mutluluk ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı araştırmasında, serbest zaman etkinliklerinin kiminle değerlendirildiği durumuna göre mutluluk ortalamaları arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı bulunmaması çalışmamızın bulgularıyla örtüşürken, Doğa (2018), Hukuk fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri faydaların ve mutluluk düzeylerinin incelediği araştırmasında, katılımcı öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katıldıkları kişilere göre Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Buna göre serbest zaman etkinliklerine diğer kişilerle katılan öğrencilerin, serbest zaman etkinliklerine yalnız, ailesiyle ve arkadaşları ile katılan

öğrencilerden ve serbest zaman etkinliklerine arkadaş grubuyla katılan öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine yalnız ve ailesiyle katılan öğrencilerden daha mutlu oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular çalışmamızla örtüşmemektedir.

Akış Deneyimine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

"Cinsiyet, aktivite türü, kayma düzeyi, aktivite yapma yılı, aktivite yapma sıklığı" değişkenlerinin akış deneyimi üzerinde temel etkilerinin olduğu; ancak, "yaş, eğitim, medeni durum ve katılım şekli" değişkenlerinin akış deneyimi üzerinde temel etkilerinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçları "cinsiyet" değişkenine göre incelendiğinde, "RADÖ" ortalaması üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiş ve erkek katılımcıların ortalama puanlarının kadın katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Hipotez 1c (H1c) kabul edilmiştir. Erkekler, bazı rekreasyonel etkinliklerde daha yüksek akış deneyimi yaşayabilirler. Bu, erkeklerin etkinliklerden daha fazla tatmin sağlamasına ve dolayısıyla RADÖ puanlarının daha yüksek olmasına neden olabilir. Erkeklerin, genellikle daha yüksek düzeyde fiziksel ve zorlu etkinliklerde yer alması, bu tür etkinliklerden daha fazla akış deneyimi ve tatmin sağlayabilir. Chang (2017) ekstrem sporcular ve Kaya vd. (2015) rekreasyon etkinliğine katılan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmalarda, akış deneyiminin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğinin tespit edilmesi çalışmamızın sonuçlarıyla benzerlik gösterirken; Koehn (2007) ekstrem sporcular, Özdemir ve Durhan (2020) profesyonel sporcular, Korer ve Alpullu (2020) sporcular ve Yapıcı vd. (2022) rekreasyon etkinliklerine katılan yabancı uyruklu öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalarında ise akış deneyiminin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği sonucu, çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Araştırma sonuçları "yaş" değişkenine göre incelendiğinde, "RADÖ" ortalaması üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Hipotez 2c (H2c) reddedilmiştir. Farklı yaş grupları arasındaki akış deneyimi, yaşa bağlı olarak belirgin bir farklılık göstermiyor olabilir. Bu, yaşın akış deneyimi üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını gösterebilir. Her yaş grubunda bireyler, uygun etkinlikleri ve ortamları bulduğunda benzer derecede akış deneyimi yaşayabilirler. Bu, yaş grubundan bağımsız olarak akış deneyiminin elde edilebileceğini gösterebilir. Kaya vd. (2015) kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi adlı araştırmada, akış deneyiminin yaş değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmesi çalışmamızın bulgularını desteklerken, Thapa vd. (2006) scuba dalgıçları üzerine gerçekleştirdiği araştırmada, genç yaş grubunda olan katılımcıların diğer yaş gruplarına oranla

daha fazla akış deneyimi yaşadıklarının tespit edilmesi, çalışmamızın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Araştırma sonuçları "eğitim durumu" değişkenine göre incelendiğinde, "RADÖ" ortalaması üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Hipotez 3c (H3c) reddedilmiştir. Eğitim durumu, akış deneyimi üzerinde belirgin bir fark yaratmıyor olabilir. Bu, eğitim seviyesinin akış deneyimi üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu gösterebilir. Eğitim durumu, bireylerin seçtiği etkinlikler ve bu etkinliklerden aldıkları deneyim ile akış deneyimlerini etkileyebilir. Eğitim seviyesi bu deneyimlerin kalitesini belirlemede anahtar faktör olmayabilir. Kaya vd. (2015) kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimini incelediği araştırmada, eğitim durumu açısından katılımcıların ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmediği sonucu çalışmamızın sonuçlarıyla benzerlik gösterirken, Yapıcı vd. (2022) tarafından yapılan rekreasyon faaliyetlerine katılan yabancı uyruklu bireylerin akış durumları inceledikleri araştırmada, lisansüstü eğitim gören bireylerin lisans ve lise mezunlarına göre akış deneyimi düzeyleri anlamlı bir şekilde daha yüksek çıkması çalışmamızın bulgularıyla örtüşmemektir.

Araştırma sonuçları "medeni durum" değişkenine göre incelendiğinde, "RADÖ" ortalaması üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Hipotez 4c (H4c) reddedilmiştir. Akış deneyimi, bireylerin kişisel özelliklerine ve etkinliğe olan ilgilerine bağlı olarak farklılık gösterebilir. Medeni durum, bu kişisel farklılıkları etkileyen bir faktör olmayabilir. Medeni durumun sosyal ve psikolojik etmenler üzerindeki etkisi, akış deneyimini etkileme kapasitesini sınırlıyor olabilir. Bu etmenler, akış deneyiminin daha güçlü belirleyicileri olabilir. Bireylerin seçtiği etkinlikler ve bu etkinliklerle olan katılım düzeyleri, akış deneyimini etkileyebilir. Özcan (2019), yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi ve Yapılı (2022) rekreatif amaçlı bisiklet kullanıcılarında algılanan özgürlük ve akış deneyimi ilişkisi adlı çalışmalarında, akış deneyiminin medeni durum değişkenine göre farklılık göstermediği tespit edilmesi çalışmamızın bulgularıyla örtüşürken, Sevim vd. (2022) tarafından curling sporcuları üzerine yapılan araştırmada, rekreasyonel akış deneyiminin medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gösterdiğinin tespit edilmesi çalışma bulgularımızla çelişmektedir.

Araştırma sonuçları "aktivite türü" değişkenine göre incelendiğinde, "RADÖ" ortalaması üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu tespit edilmiş ve "çoğunlukla snowboard ile nadiren kayak" aktivite türünü tercih eden katılımcıların ortalama puanlarının, diğer aktivite türlerini tercih eden katılımcıların ortalama puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Hipotez 5c (H5c) kabul edilmiştir. Snowboard gibi yüksek enerji ve beceri gerektiren etkinlikler, katılımcılara daha yoğun akış deneyimleri sunabilir. Bu tür etkinlikler, daha fazla tatmin ve akış deneyimi sağlayarak RADÖ puanlarını artırabilir. Bu tür etkinlikler, snowboard gibi zorlu ve kişisel tatmin sağlayıcı etkinliklerin ototelik deneyim açısından değerli olduğunu ve katılımcıların bu tür etkinliklerden yüksek derecede tatmin olduklarını göstermektedir. Snowboard ve benzeri etkinliklerle uzun süreli ve düzenli katılım, katılımcıların akış deneyimini artırabilmekte ve akış deneyiminin yüksek olmasına katkıda bulunabilir. Snowboard gibi yüksek adrenalinli etkinlikler, fiziksel ve psikolojik olarak daha uyarıcı olabilir ve akış deneyimini olumlu yönde etkileyebilir. Yapılan literatür taraması sonucunda aktivite türü değişkeni ve akış deneyimi ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Araştırma sonuçları "kayma düzeyi (seviyesi)" değişkenine göre incelendiğinde, "RADÖ" ortalaması üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu tespit edilmiş ve "ileri düzeyde (seviyede)" kayak yapan bireylerin ortalama puanlarının, başlangıç, orta ve ileri düzeyde (seviyede) olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek ortalamaya sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Hipotez 6c (H6c) kabul edilmiştir. İleri düzeyde (seviyede) kayak yapan bireyler, daha karmaşık ve teknik olarak zorlayıcı etkinliklerle meşguldürler. Bu, daha derin bir akış deneyimi yaşamalarına neden olabilir. İleri seviye becerisi, akışın daha kolay ve yoğun bir şekilde yaşanmasını sağlayabilir. İleri seviyede yapılan etkinlikler genellikle daha fazla zorluk içerir. Bu zorluk, bireylerin daha yüksek derecede tatmin ve akış deneyimi yaşamasına yol açabilir. Bu durum, RADÖ puanlarının yüksek olmasına katkıda bulunabilir. Yapılan literatür taraması sonucunda kayma düzeyi değişkeni ve akış deneyimi ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Araştırma sonuçları "aktiviteye katılım şekli" değişkenine göre incelendiğinde, "RADÖ" ortalaması üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Hipotez 7c (H7c) desteklememektedir. Katılım şekli, bireylerin akış deneyimlerini etkilemeyen bir faktör olabilir. Bu durum, akış deneyiminin diğer psikolojik ve çevresel faktörlere bağlı olduğunu gösterebilir. Bireylerin akış deneyimleri, katılım şekline bağlı olarak değişmeyebilir. Katılım şekli, etkinliğin içeriği veya türü ile doğrudan ilişkili olmayabilir. Bu, katılım şeklinin akış deneyimi üzerindeki etkisini sınırlayabilir. Aksin (2023) çalışmasında, doğa yürüyüşlerine katılma tercihi değişkeni bakımından katılımcıların akış deneyimi puanlarında ve alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edememesi, çalışmamızın sonuçlarıyla benzerlik gösterirken, Kim ve Thapa (2018) katılımcıların doğa temelli algılanan değer ve akış deneyimi konulu araştırmada, katılımcıların etkinliklere aile üyeleri ve arkadaşları ile katılım sağlamayı tercih ettikleri, Chang (2017) gerçekleştirdiği serbest zaman katılımı ve

akış deneyiminde cinsiyet farklılıkları konulu araştırmada, erkek katılımcıların yüksek bir yüzdesinin etkinliklere arkadaşları veya akranlarıyla birlikte fazla zaman geçirdiğini, kadın katılımcıların ise daha çok iş arkadaşlarıyla etkinliklere katılım sağladığı sonucu, çalışmamızın bulgularıyla uyuşmamaktadır.

Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Aktivite yılı ile SZİÖ-OMÖ-K-RADÖ ölçek puanları korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde;

Aktivite yapma yılı ile serbest zaman ilgilenimi arasında pozitif yönlü, orta düzeyde bir ilişki vardır. Uzun süreli katılımın etkinliğe olan ilgiyi artırdığını göstermektedir. Ancak, aktivite yılı ile mutluluk arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki vardır. Fiziksel etkinliklerin mutluluğa sınırlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca, aktivite yılı ile akış deneyimi arasında da pozitif, düşük düzeyde bir ilişki olduğu ve uzun süreli etkinliklerin akış deneyimini artırdığını, ancak etkisinin sınırlı olduğunu göstermiştir. Cheng & Lu, (2015) tarafından sörf katılımcıları ile yapılan araştırmada, uzun süreli (2-4 yıl) katılımcıların serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Aktivite sıklığı ile SZİÖ-OMÖ-K-RADÖ ölçek puanları korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde;

Aktivite sıklığı ile serbest zaman ilgilenimi arasında pozitif yönlü, orta düzeyde bir ilişki vardır; bu, aktivite sıklığının artmasıyla birlikte, serbest zaman ilgileniminin de arttığını, ancak bu ilişkinin her zaman güçlü olmadığını göstermektedir. Ragheb (1980) yaptığı bir araştırmada, serbest zaman ilgilenimi ile serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığı arasında pozitif düzeyde, zayıf bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Aktivite sıklığı ile akış deneyimi arasında pozitif yönlü, orta düzeyde bir ilişki vardır; bu, haftalık aktivite sıklığının artmasıyla akış deneyiminin de arttığını, ancak bu ilişkinin çok güçlü olmadığını göstermektedir. Daha sık yapılan etkinlikler, bireylerin akış deneyimlerini artırabilir, ancak etki her zaman belirgin olmayabilir. Kivikangas (2006) yaptığı araştırmada, aktivite sıklığı ve akış deneyimi arasında pozitif yönlü, yüksek bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Aktivite sıklığı ile mutluluk ile pozitif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki vardır. Bu, aktivite sıklığının artmasıyla mutlulukta küçük bir artış yaşandığını, ancak bu ilişkinin çok güçlü olmadığını göstermektedir. Daha fazla etkinlik yapmak, mutluluk üzerinde sınırlı bir olumlu etki yapabilir. Csikzentmihalyi ve Hunter (2023) yaptıkları araştırmada, serbest zaman etkinlikleri ile hafta boyunca vakit geçiren bireylerin etkinliklerde harcadığı zaman miktarının mutlulukla pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

SZİÖ-OMÖ-K-RADÖ ölçek puanları korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde;

Serbest zaman ilgilenimi ile mutluluk arasında pozitif yönlü, düşük düzey bir ilişki vardır. Bu bulgu, bireylerin serbest zaman etkinliklerine olan ilgilerinin arttığı durumlarda, mutluluk seviyelerinin de anlamlı bir şekilde yükseldiğini göstermektedir. Ayrıca, serbest zaman etkinliklerine duyulan yüksek ilgi, bu etkinliklerden alınan tatmin ve genel yaşam memnuniyetini artırarak mutluluk seviyelerini olumlu yönde etkileyebilir. Bu ilişki, serbest zamanın etkin bir şekilde değerlendirilmesinin, bireylerin genel mutluluk düzeylerini artırma potansiyeline sahip olduğunu ve serbest zaman ilgisinin mutluluk üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. Demirel (2019) tarafından yapılan araştırmada, fitness merkezi üyeliği olan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk arasında pozitif anlamlı bulmuştur. Demirel vd. (2022) yaptıkları araştırmada, rekreasyonel akış deneyimi ile serbest zaman ilgilenimi ölçekleri arasında yapılan korelasyon testine göre ölçekler arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Serbest zaman ilgilenimi ile akış deneyimi arasında pozitif yönlü, orta düzey bir ilişki vardır. Bu bulgu, bireylerin serbest zaman etkinliklerine olan yüksek ilgilerinin, bu etkinliklerde daha yoğun ve sürekli akış deneyimleri yaşamalarına neden olduğunu göstermektedir. Bu ilişki, serbest zaman ilgilenimin akış deneyimlerinin güçlenmesinde önemli bir rol oynadığını ve bu iki değişken arasındaki etkileşimin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. Demiral (2023) rekreasyonel akış deneyimi puanları ile mutluluk puanları arasında yaptığı pearson korelasyon analizi sonucunda; katılımcıların pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Mutluluk ile akış deneyimi arasında pozitif yönlü, orta düzeyde bir ilişki vardır. Bu bulgu, bireylerin akış deneyimleri yaşadıklarında mutluluk seviyelerinin de anlamlı bir şekilde arttığını göstermektedir. Ayrıca akış deneyimlerinin sıklığı ve yoğunluğu arttıkça, bireylerin mutluluk seviyelerinde de pozitif bir artış gözlemlenmektedir. Bu ilişki, akış deneyimlerinin kişisel mutluluğu destekleyici bir rol oynadığını ve bu iki değişken arasındaki etkileşimin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. Tsaur vd., (2013) yaptıkları araştırmada, mutluluk ile akış deneyimi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Aracılık Analizine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Regresyon katsayı değerleri incelendiğinde serbest zaman ilgileniminin algılanan mutluluk üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 20). Literatürde serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma yer almakta ve bu çalışmalar bulgularımızı desteklememektedir (Wu vd., 2020; Matsumoto vd., 2018). Örneğin, Wu vd. (2020) tarafından yapılan araştırmada, serbest zaman ilgileniminin, algılanan mutluluk üzerinde doğrudan anlamlı etkisi olduğu ve serbest zaman ilgilenimi arttıkça mutluluğun da arttığı bulunmuştur. Bir diğer araştırmada Matsumoto vd. (2018), serbest zaman ilgileniminin, mutluluk üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu, ayrıca serbest zaman ilgileniminin çeşitli boyutları aracılığıyla öznel mutluluğu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Hipotez 8 (H8) reddedilmiştir.

Araştırmadan elde ettiğimiz bir diğer bulgu rekreasyonel akış deneyiminin mutluluk üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Tablo 20). Literatürdeki çalışmaları incelediğimizde bulgularımızı destekleyen araştırmalar olduğu görülmüştür (Sheldon & Lyubomirsky, 2006; Keller & Bless, 2008). Sheldon ve Lyubomirsky'nin (2006) tarafından yapılan araştırmada, akış deneyiminin mutluluk üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ve insanların yaşamlarında daha fazla akış deneyimi yaşadıklarında mutluluk düzeylerinin arttığını göstermektedir. Bir diğer araştırmada Keller ve Bless (2008) akış deneyiminin mutluluk üzerindeki etkilerini içsel motivasyonlar ve düzenleyici uyumluluk bağlamında inceledikleri araştırmada, akış deneyiminin mutluluğu artırıcı etkilerinin yalnızca belirli koşullar altında geçerli olduğunu tespit etmişlerdir. Hipotez 9 (H9) kabul edilmiştir.

Araştırmadan elde ettiğimiz bir diğer bulgu serbest zaman ilgileniminin rekreasyonel akış deneyimi üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Tablo 20). Literatürdeki çalışmaları incelediğimizde bulgularımızı destekleyen araştırmalar olduğu görülmüştür (Unger & Kernan 1983; Tao vd., 2022). Unger ve Kernan'ın (1983) serbest zaman deneyiminin subjektif anlamını ve bu deneyimin çeşitli belirleyicilerini inceledikleri araştırmada, serbest zaman ilgileniminin akış deneyimine pozitif ve doğrudan etkisi olduğu ve serbest zaman ilgilenimi arttıkça akış deneyiminin de arttığı tespit edilmiştir. Bir diğer araştırmada Tao vd. (2022), serbest zaman ilgileniminin, akış deneyimi üzerimde doğruda etkisi olduğu ve serbest zaman ilgilenimi arttıkça, akış deneyiminin meydana gelme olasılığının o kadar yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Hipotez 10 (H10) kabul edilmiştir.

Araştırmada serbest zaman ilgileniminin mutluluk üzerindeki dolaylı etkisi, akış deneyimi aracılığıyla doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Tablo 20). Literatürdeki çalışmaları incelediğimizde bulgularımızı destekleyen araştırmalar olduğu

görülmüştür. Cheng ve Lu (2015) tarafından sörf katılımcıları ile yapılan araştırmada, akış deneyiminin, serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk arasındaki ilişkide tam aracılık rolü oynadığı, serbest zaman ilgileniminin doğrudan etkisi, akış deneyimi aracılığıyla dolaylı hale geldiği ve akış deneyimi olmadan, ilgilenimin mutluluk üzerindeki etkisinin olmayacağı tespit edilmiştir. Bir diğer araştırmada Wu ve Wu (2022), akış deneyimi aracılığıyla serbest zaman ilgileniminin mutluluk üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hipotez 11 (H11) kabul edilmiştir.

Öneriler

Çalışma Sonucuna İlişkin Öneriler

- Erkeklerin kadınlara oranla kayak ve snowboard branşlarına daha fazla ilgi duyduğu ve bu etkinliklerden daha fazla tatmin sağladığı görülmüştür. Bu nedenle, kadın katılımcıların ilgisini ve akış deneyimini artırmak amacıyla, onların ihtiyaçlarına yönelik özel etkinlikler ve eğitim programları düzenlenebilir.
- Gençlik Spor Bakanlığı ve Belediyeler tarafından orta yaş ve üstü katılımcılar için uygun kayak ve snowboard programları, rehberlik hizmetleri ve sosyal etkinlikler organize edilebilir.
- Millî Eğitim Bakanlığı ve Üniversitelerin Spor Bilimleri Fakülteleri tarafından her eğitim seviyesinden bireyin katılımını artıracak genel programlar ve eğitim fırsatları sunulabilir. Eğitim kurumları ile iş birliği yaparak, öğrencilere ve mezunlara yönelik özel etkinlikler düzenlenebilir.
- Aile paketleri, çiftlere özel indirimler ve etkinlikler düzenlenerek aile içi katılım teşvik edilebilir. Bekar katılımcılar için de sosyal etkileşimi artıracak etkinlikler ve programlar sunulabilir.
- Kayak yapmayı nadiren tercih eden bireylerin ilgisini artırmak için kayak branşı daha fazla cazip hale getirilebilir. Kayak ve snowboard branşlarına yönelik dengeli ve çekici programlar sunulabilir.
- Tüm düzeyde (seviyedeki) katılımcıların yüksek mutluluk ve akış deneyimi yaşamaları için özel eğitim programları, antrenman kampları ve rekabetçi etkinlikler düzenlenebilir.
- 16 yıl ve üzeri süredir kayak veya snowboard yapan katılımcıların daha yüksek mutluluk ve akış deneyimi yaşadığı belirlenmiştir. Kısa süredir kayak veya snowboard yapan katılımcıların mutluluk düzeyini ve akış deneyimini artırmak amacıyla ödüllendirme sistemleri, sadakat programları ve özel etkinlikler düzenlenebilir.
- Aktivite katılım sıklığı düşük olan katılımcıları teşvik etmek için çeşitli indirimler, abonelik paketleri planlanabilir. Ayrıca, katılımcıların düzenli olarak kayak veya snowboard yapmalarını desteklemek için motivasyon stratejileri geliştirilebilir.
- Bireysel ve grup halinde kayak veya snowboard etkinliğine katılanlar için uygun olanaklar ve programlar sunulabilir. Sosyal etkileşimi ve katılımı artıracak etkinlikler düzenlenebilir.
- Çalışmamızın sonuçları, bireylerin refahı, mutluluğu ve sosyal hizmetler alanında "Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı", sosyal katılım ve spor faaliyetleri aracılığıyla bireylerin

huzurunu ve sağlıklı gelişimini desteklemek amacıyla "Gençlik ve Spor Bakanlığı", kültürel etkinlikler ve turizm yoluyla sosyal katılımı teşvik etmek, kültür-sanat etkinlikleri ve toplumsal etkileşimler sağlamak konusunda ise "Kültür ve Turizm Bakanlığı" ile ilgili kurum ve kuruluşlarla paylaşılabilir.

Gelecekte Yapılacak Çalışmalara İlişkin Öneriler

- Serbest zaman ilgilenimi ve rekreasyonda akış deneyimi kavramlarına ilişkin yapılan yurtiçi araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu sebeple, konuya ilişkin akademik çalışmaların farklı değişkenler kullanılarak literatür sayısı arttırılmalıdır.
- Rekreasyonda akış deneyimi yeni bir kavram olduğu için rekreasyonel etkinlik düzenleyen işletmelerin farkındalık kazanması ve bu konu hakkında bilgi edinmesi için eğitim verilmelidir.
- Spor ve rekreasyon işletmeleri rekabet edebilmek ve uzun vadede başarılı olmak için serbest zaman ilgilenimini, rekreasyonda akış deneyimini ve mutluluk düzeyini geliştirecek politikalar belirlemelidir.
- Gelecekte yapılacak çalışmalarda çalışma grubuna yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak nitel araştırma yapılabilir. Bunun sonucunda serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonda akış deneyimi ve mutluluğa ilişkin algıları derinlemesine araştırılabilir.

KAYNAKÇA

Ağyar, E., Kalkan, A., & Çerez, H. (2012, Nisan). Sağlık çalışanlarının sportif rekreasyona katılımlarının incelenmesi (Antalya araştırma ve eğitim hastanesi örneği). *I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi,* Antalya.

Akalın, G., & Dilek, S. (2007). Belirsizlik altında tüketicilerin kararları. *Sosyal Bilimler Dergisi*,3(6), 33-48.

Akarsu, B. (1982). *Ahlak öğretileri.* Remzi Yayınevi, İstanbul.

Aksin, M.B. (2023). *Açık alan rekreatif etkinliği olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimlerinin incelenmesi* (Tez No. 801143) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Akyol, A., Bilgiç, P., & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam.* Sağlık Bakanlığı Yayınları. Ankara.

Akyüz, H., & Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın üniversitesi örneği. *International Journal of Sport Culture and Science , 4*(1): 340-357 .

Alanoğlu, Ş. (2020). *Düzenli rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadınların stres, mutluluk ve yaşam tatminleri üzerine etkisi* (Tez No. 606949) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Aleksić, D. (2016). *The negative aspects of flow: examining relationships between flow and unethical behavior.* (Unpublished Doctoral Thesis). Ljubljane.

Alexandris, K., Douka, S., & Balaska, P. (2012). Involvement with active leisure participation: does service quality have a role. *Managing Leisure; 17*(1), 54-66.

Altay, O. (2019). *Rekreatif amaçlı dans faaliyetlerine katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi* (Tez No. 614848) [Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi-Kayseri]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Argyle, M. (1987). Is happiness a cause of health. *Psychology and Health, 12*(6), 769- 781.

Arslan, A. (2010). *Felsefeye giriş*. 13. Baskı, Adres Yayınları. Ankara.

Arslan, F. M., & Bakır, N. O. (2010). Tüketicilerin ilgilenim düzeylerine göre alışveriş merkezlerini tercih etme nedenleri ve sadakate etkisi. *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi, 28,* 1, 227-259.

Arslan, S. (2010). *Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri* (Tez No. 279922) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A. & Jackson, S. (2007). Durgunluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçeklerinin uyarlama çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, c. 18,* s. 4, ss. 182-196.

Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2020). Rekreasyonel katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences, 17*(4), 1297-1311.

Bağcı, R., Uslu, S., & Sarıçam, H. (2019). Rekreasyonel etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin mutluluk yönelimlerinin incelenmesi. *International Sport Science Student Studies, 1*(1), 27-34.

Bailey, A., W. & Fernando, I. K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research, 44*(2), 139-154.

Baril, A. (2013). The role of welfare in eudaimonism. *Southerm Journal of Philosophy, 51*(4): 511-535.

Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being. *Handbook of well-being*, 1-15.

Beal, D. J., Weiss, H. M., Barros, E., & MacDermid, S. M. (2005). An episodic process model of affective influences on performance. *Journal of Applied Psychology*, *90*(6), 1054.

Belli, E., Mızrak, O., Biricik, Y.S., & Budak, D. (2022). 13. Avrupa gençlik olimpik kış festivali etkinliklerine katılan seyircilerin spor müsabakalarına katılım güdülerinin incelenmesi. *Socıal Scıences Studıes Journal (SSSJournal), 3*(10), 1400-1405.

Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız.* T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı basımı. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730. Klasmat Matbaacılık.

Berl, R. L, Williamson, N. C. & Powell, T. (1984). Industrial salesforce motivation: A critique and test of Maslow's hierarchy of need. *The Journal of Personal Selling and Sales Management, 4*(1), 32-39.

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.

Birleşmiş Milletler. (1948). İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi. https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights.

Birlik, V. (2013). *Platon ve Arıstotales'in erdem anlayışının akıl, bilgi ve mutluluk ile olan ilişkisinin karşılaştırılması* (Tez No. 380764) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Brenner, V. C., Carmack, C. W., & Weinstein, M. G. (1971). An empirical test of the motivation-hygiene theory. *Journal of Accounting Research, 9*(2), 359-366.

Brotherton, B. (1991). Accommodation, Tourism and Entertainment Definitions: Perspectives, Problems and Results. *Selected Articles in Tourism, 11*, 18-26.

Brymer, E., & Davıds, K. (2016). Designing environments to enhance physical and psychological benefits of physical activity: A multidisciplinary perspective. *Sports Medicine, 46*: 925-926.

Brymer, E., Crabtree, J., & King, R. (2021). Exploring perceptions of how nature recreation benefits mental wellbeing: A Qalitative enquiry. *Annals of Leisure Research, 24*(3), 394-413.

Budak, D. (2018). *Kayak alanlarının güvenliği: Kayak ve snowboard eğitmenlerinin kayak alanlarının güvenliğine ilişkin görüşleri*, (Tez No. 515292) [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Budak, D., & Belli, E. (2021). An investigation of mental toughness skills in athletes snowboard and ski. *Coach, 96*, 45-3.

Budak, D. (2023). Exploring the relationship between leisure ınvolvement and life satisfaction: perspectives of recreational skiers. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 6*(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 225-235.

Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. T*ürk Hijyen Deneysel Biyoloji Dergisi. 70*(4), s. 205-214.

Burleson, S. E., & Thoron, A. C. (2014). Maslow's Hierarchy of needs and ıts relation to learning and achievement. *UF/IFAS Extension, 3*(8), 1-3.

Burtscher, M., Bodner, T., Burtscher, J., Ruedl, G., Kopp, M., & Broessner, G. (2013). Life-style characteristics and cardiovascular risk factors in regular downhill skiers: an observational study. *BMC Public Health, 13*, 1-6.

Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American psychologist, 31*(2), 117.

Can, R., Türkyılmaz, M., & Karadeniz, A. (2010). Ergenlik dönemi öğrencilerinin okuma alışkanlıkları. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 11* (3), s. 1-21.

Cantril, H. (1965). Pattern of human concerns.

Cao, H., Jiang, J., Oh, L., Li, H., Liao, X., & Chen, Z. (2012). A Maslow's hierarchy of needs analysis of social networking services continuance. *Journal of Service Management, 24*(2), 170-190.

Castriota, S. (2006). Education and happiness: A further explanation to the Easterlin Paradox. Unpublished paper.

Cengiz, R. (2022). *Fitness katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik serbest zaman ilgilenimi ve algılanan hizmet kalitesi düzeylerinin belirlenmesi* (Tez No. 725239) [Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi-Bartın]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Cevahiroğlu, B. (2007). *Efes ile ilk adım basketbol okulları projesine katılan 9-15 yaş grubu çocukların rekreasyon aktivitelerine katılımlarının değerlendirilmesi* (Tez No. 195173) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Chan, W. Y., Rodriguez, A., Shih, R. A., Tucker, J. S., Pedersen, E. R., Seelam, R., & D'Amico, E. J. (2023). How do college students use their free time? A Latent profile analysis of leisure activities and substance use. *Leisure Sciences, 45*(4), 331-350.

Chang, H. H. (2017). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal, 59*(2), 124-139.

Cheng, T. M., & Lu, C. C. (2015). The causal relationships among recreational involvement, flow experience, and well-being for surfing activities. *Asia Pacific Journal of Tourism Research, 20*(sup1), 1486-1504.

Christensen, L. B., Johnson, B., & Turner, L. A. (2014). Research methods, design, and analysis. Global Edition.

Clark, A. E., & Oswald, A. J. (1996). Satisfaction and comparison income. *Journal of public economics, 61*(3), 359-381.

Clarke, S. G., & Haworth, J. T. (1994). Flow experience in the daily lives of sixth-form college students. *British Journal of Psychology, 85*(4), 511-523.

Cordes, K. A., & İbrahim, H. M. (1999). *Applications in recreation & leisure, for today and future.* (2nd Edition). McGraw-Hill Companies. Boston.

Cömert, Y., & Durmaz, Y. (2006). Tüketicinin tatmini ile satın alma davranışlarını etkileyen faktörlere bütünleşik yaklaşım ve Adıyaman ilinde bir alan çalışması. *Journal of Yasar University. 1*(4): 351- 75.

Craft, L. L. (2012). *Physicalactivity as depressiontreatment*. (Ed). Meyer A L., Gullotta T P. (81-98). Physical activity across the lifespan prevention and treatment for health and well-being. Springer New York Heidelberg Dordrecht London.

Csikszentmihalyi, M. (1977). *Beyond boredom and anxiety*. (2nd Printing). San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (2005) *Akış mutluluk bilimi*, Çev. Semra Kunt Akbaş, HYB Yayıncılık: Ankara.

Csikszentmihalyi, M. (2017). Flow and the foundations of positive psychology: The Collected Works of.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness.* Cambridge: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of happiness studies, 4,* 185-199.

Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S. & Nakamura, J. (2005). *Flow, handbook of competence and motivation.* Elliot, A. J. & Dweck, C. S. (Ed.), Chapter 32, Guilford Publications Inc. NewYork.

Cumhuriyet Ansiklopedisi (2002). Cumhuriyet Ansiklopedisi 1981-2000. Yayın kurulu: H. Ersel, A., Kuyaş, A., Oktay, M., Tunçay. IV. Cilt, III. baskı, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Cushman, G., Veal, A. J., & Zuzanek, J. (2005). *Free time and leisure participation international perspectives*. Ontario: CABI Publishing.

Çakır, O. (2017). *Rekreasyonel liderlik ve turist rehberliği içinde.* Meryem Akoğlan Kozak (Ed.), Rekreasyon Kavramı ve Teorileri (ss: 36-59), Detay Yayıncılık, Ankara.

Çakır, V. (2007). Tüketici ilgilenimini ölçmek. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi, Cilt. 4*, Sayı.4, 163-180.

Çetiner, H. (2019). Sağlık rekreasyonu kapsamında terapötik rekreasyon uygulamaları. *Journal of Recreation and Tourism Research, 6*(4), 405-411.

Çetinkalp, C. O. (2011) *Optimal performans duygu durumu ve fiziksel benlik algısı: dansçılar üzerine bir çalışma* (Tez no: 302825) [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi- İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Çil, Ü. (2011). *Kur'an'da zaman kavramı. Kader:* Kelam Araştırmaları Dergisi, 9 (1).

Deibert, J. P., & Walsh, K. J. (1981). Maslow and team organization. *The Clearing House, 55*(4), 169-170

Demerouti, E., Bakker, A.B. & Fried, Y. (2012). Work Orientations in the job demands-resources model. *Journal of Managerial Psychology, 2*/6, 557-575.

Demir, C., & Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Academic Review. 6* (1): 39-51.

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

Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 7*(13), 347-78.

Demiral, G. (2023). *Üniversite öğrencelerinde rekreasyonel akış deneyiminin mutluluk üzerine etkisi* (Tez No. 811180) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Demirdöğen, S., & Güngörmüş, H.A. (2021). *Rekreasyonel dans perspektifinden "Serbest zamanda algılanan özgürlük ve mutluluk".* LAP Lambert Academic Publishing.

Demirel, M. (2019). Leisure ınvolvement and happiness levels of individuals having fitness center membership. *Journal of Education and Learning, 8*:6, 140-149

Demirel, M., Varol, F., Bozoğlu, M. S., Kaya, A., & Aksu, H. S. (2022). Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerde akış deneyimi ve serbest zaman ilgilenimi. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (9), 54-66.

Dever, A. (2015). *Spor sosyolojisi.* Genişletilmiş 2. Baskı. Siyasal Kitabevi. Ankara.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Pyschological Bulletin, 95*(3), 542-575.

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

Diener, E., & Tay, L. (2017). A scientific review of the remarkable benefits of happiness for successful and healthy living. *Happiness: Transforming the development landscape, 6*, 90-117.

Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? Social indicators research, 28(3), 195-223.

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

Dinç, N., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreasyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 5*(4), 181-186.

Dinler, K. & Güngörmüş, H.A. (2022). The relationship of serious leisure and flow state in recreational basketball. *3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 16-19 Mayıs, Manavgat/Antalya, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 106.

Dishman, R. K., Washburn, R. A., & Schoeller, D. A. (2001). Measurement of physical activity. *Quest, 53*(3): 295-309.

Doğan, T., & Çötok, A.N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması (adaptation of the short form of the oxford happiness question nairein to turkish: a validity and reliability study). *Türk Psikolojik Danısma ve Rehberlik Dergisi, 4*(36), 165-172.

Doğan, T., Sapmaz, F., & Çötok, N. A. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *21*(1), 391-400.

Easterlin, R. (1974). *Does economic growth ımprove the human lot? some empirical evidence,* Paul Allan David & Melvin Warren Reder (Ed.), Nations and Households in Economic Growth (s. 89-125). New York: Academic Press.

Eccles, J. S. (2005). Studying the development of learning and task motivation. *Learning and Instruction. 15*(2), 161–171.

Ece, H. K. (2000). *İslamın temel kavramları.* Beyan Yayınevi, İstanbul.

Edginton, C. R., & Dieser, R. B., (2004). *Leisure programming: A service-centered and benefits approach.* McGraw-Hill.

Eime, R. M., Charity, M. J., Harvey, J. T., & Payne, W. R. (2015). Participation in sport and physical activity: associations with socio-economic status and geographical remoteness. *BMC public health*, *15*, 1-12.

Eren, H. (2009). *İstanbul ilindeki iş yerlerinde yöneticilerin rekreasyon kavramı ve uygulamalarına bakış açılarının değerlendirilmesi* (Tez No.267568) [Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Ergin, G. (1972). Boş zaman değerlendirme eğitimi. *Beden Eğitimi Dergisi, 25*: 24-25.

Eryılmaz, A., & Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 16,* 167- 179.

Eskiler, E., & Karakaş., G. (2017). Sakarya üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7*(3): 10-12.

Fâris, İ. (1963). Ebu'l-Huseyn Ahmed, es-Sâhibî fî Fıkhi'l-Luğati'l-'Arabiyye ve Mesâilihâ ve Suneni'l-'Arab fî Kelâmihâ, Thk. *Mustafa eş-Şuveymî, Lübnan*.

Fenton, L., White, C., & Hamilton-Hinch, B. (2018). The impact of recreation programs on the mental health of postsecondary students in North America: An integrative reviwe. *Leisure Sciences*, DOI: 10.1080/01490400.2018.1483851.

Ferreira-Silva, R. M., Mendonça, C. R., Azevedo, V.D., Raoof Memon, A., Noll, P. R. E. S., & Noll, M. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A Systematic review. *PloS one, 17*(4), Article e0265913.

Fisher, C. D. (2010). Happiness at work. *International journal of management reviews*, *12*(4), 384-412.

Garn, A. C., & Simonton, K. L. (2022). Motivation beliefs, emotions, leisure time physical activity, and sedentary behavior in university students: A full longitudinal model of mediation. *Psychology of Sport and Exercise, 58*, Article 102077.

Gençoğlu, C., & Yılmaz, M. (2014). The effect of emotional awareness education, based on emotion focused therapy, on young adults levels o optimism. *The Journal of Happiness & Well-Being, 2*(1), 51-62.

George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference.* (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.

Gershuny, J. (2011). *Time-use surveys and the measurement of national wellbeing.* Centre For Time-Use Research, Department of Sociology, University of Oxford.

Ghani, J. A. & Deshpande, S. P. (1994). Task Characteristics and the experience of optimal flow in human-computer ınteraction. *The Journal of Psychology-Inter disciplinary and Applied, 128*/4, 382-391.

Godbey, G., & Mowen, A. (2010). *The benefits of physical activity provided by park and recreation Services: The Scientific Evidence*. National Recreation and Park Association.

Goleman, D. (2016). *Duygusal zekâ.* Çeviren: Banu Seçkin Yüksel. Varlık Yayınları.

Graham, C. (2008). Happiness and health: Lessons and questions for public policy. *Health affairs*, *27*(1), 72-87.

Gros, F. (2020). *Yürümenin felsefesi*. (15. Baskı). (Albina Ulutaşlı, Çev). İstanbul, Kolektif Kitap.

Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi (25),* 87.

Güldür, B. B. (2020). *Hentbol sporcularının serbest zaman ilgilenim ve benlik algısı düzeyleri arasındaki ilişki* (Tez No.623590) [Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi-Bartın]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Güldür, B., & Yaşartürk, F. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6*(2), 495-506.

Gülenç, K. (2013). *Mutluluk nedir?* (1. Basım). Mandolin Yayınları. İstanbul.

Gülsoy, T. (1999). *Türkçe-İngilizce dizinli İngilizce-Türkçe reklam terimleri ve kavramları sözlüğü.* Adam Yayınları.

Gültekin, N. S. (2024). *Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramına göre kendini gerçekleştirme ve instagram ilişkisi.* (Tez No. 861316) [Yüksek lisans tezi, Gümüşhane Üniversitesi-Gümüşhane]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Günay, F. (2012). *Afyonkarahisar'ın rekreasyon alanları ve faaliyetlerinin turizm talebine ve konaklama süresine etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi- Afyonkarahisar]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Güngörmüş, H. A, Yenel, F., & Gürbüz, B. (2014). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar, *Physical Education and Sport Sciences, Journal of Human Sciences, 11*:1, ISSN: 2458-9489.

Güngörmüş, H. A., Yumuk, E. D., Bolat, C., & Karakullukçu, Ö. F. (2019). Analysis of attitudes towards leisure activities and level of involvement of individuals doing racket sports with recreactional purposes. 2nd International Recreation and Sports Management Congress. Muğla.

Güngörmüş, H.A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler,* (Tez No. 225540) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Gürbüz, B. (2017). The conception and perception of leisure in Turkey. Leisure from International Voices, Champaign, IL: *Sagamore Publishing.*

Gürbüz, B. (2020). *Serbest zamanın anlamı ve özellikleri. In: Rekreasyona giriş,* Ed.: Ağduman, F., Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.

Gürbüz, B., & Henderson, K. (2011). An examination of meaning of leisure: a turkish perspective. paper presented at 1st ınternational physical activity. *Nutrition and Health Congress,* 23-26 November Antalya, Turkey.

Gürbüz, B., & Henderson, K. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education, 15*(4), 927-957.

Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal, 56*(4), 300-316.

Gürbüz, B., Çimen, Z., & 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., Güngörmüş, H. A., Aydın, İ., & Çimen, Z. (2019b). Serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk: macera rekreasyon katılımcıları örneği. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 10-13 Mayıs, 2019. Bodrum-Muğla.

Gürses, İ., & Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi, 20* (2), s. 153-166.

Güven, Y. (2018). *Çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi* (Tez No. 514799) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, A. (2003). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları.* A. Gökdeniz (Ed.). Boş Zaman ve Rekreasyon Kavramlarının Analizi içinde. Detay Yayıncılık. Ankara.

Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health the evidence explained*. Second edition. Taylor & Francis e-Library. USA and Canada.

Hart, F. W. (1983). *Successful aging need satisfaction in Jewish senior citizens in Windsor, based on Maslow's hierarchy of needs* [Unpublished master thesis, University of Windsor- Canada].

Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation, 116*(9), 1081.

Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1990). Propositions for testing the involvement construct in recreational and tourism contexts. *Leisure Sciences, 12,* 179-195.

Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1999). Leisure involvement revisited: Drive properties and paradoxes. *Journal of leisure research, 31*(2), 122-149.

Havitz, M. E., Kaczynski, A. T., & Mannell, R. C. (2013). Exploring relationships between physical activity, leisure involvement, self-efficacy, and motivation via participant segmentation. *Leisure Sciences, 35*(1), 45-62.

Hayes, A. F. (2012). Process: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation and conditional process modeling.

Hayes, A.F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Guilford publications

Hazar, A. (1999). *Turizm işletmelerinde animasyon*. Detay Yayıncılık. Ankara.

Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve animasyon*. (4. baskı). Detay Yayıncılık.

Healey, J. (2013). *Physical activity and fitness*. Spinney Press.

Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, *359*(1449), 1435-1446.

Higie, R.A., & Feick, L. F. (1989). Enduring involvement: Conceptual and measurement issue. *Advences in Consumer Research, 16,* 690-696.

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, *33*(7), 1073-1082.

Hitcer, M. (1966). *Boş zamanları değerlendirme politikası.* BZD Semineri HSEK Yayını, İstanbul.

Hoffman, E. (1992). Overcoming evil: An interview with Abraham Maslow, founder of humanistic psychology. *Psychology Today, 4*-6.

Horner, S., & Swarbrooke, J. (2005). *Leisure marketing a global perspective*. Great Britain: Oxford University Press.

Høyer-Kruse, J., Schmidt, E. B., Hansen, A. F., & Pedersen, M. R. L. (2024). The interplay between social environment and opportunities for physical activity within the built environment: a scoping review. *BMC Public Health, 24*(1), 1-14.

Huang, H., & Humphreys, R. B. (2012). Sports participation and happiness: evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology, 33(*4), 776-793.

Iso-Ahola, S. E. (1999). *Motivational foundations of leisure*. Leisure studies: Prospects for the twenty-first century, 35, 51.

Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of ascale to measure optimal experience: the flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 18,*17-35.

Jackson, S. A. (2000). Joy, fun, and flow state in sport. Emotions in sport. Champaign, IL, US: *Human Kinetics.*

Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Human Kinetics.

Jang, K. S. (2016). Relationships between leisure flow, leisure benefits, life satisfaction and revisit intention of college student customers in ski resort. *The Journal of the Korea Contents Association, 16*(9), 254-266.

Jansson-Boyd., C. V. (2010). *Consumer psychology*. England: McGraw-Hill Education.

Johnson, B., & Christensen, L. (2008). *Educational research: quantitative, qualitative, and mixed approaches.* New York: Sage.

Johnson, B. T., & Eagly, A. H. (1989). Effects of involvement on persuasion: a metaanalysis. *Psychological Bulletin, 106*(2), 290-314.

Jones, C. D., Hollenhorst, S. J., & Perna, F. (2003). An empirical comparison of the four channel flow model and adventure experience paradigm. *Leisure Sciences, c. 25*, ss. 17-31.

Kaınulaınen, S., Saarı, J., & Veenhoven, R. (2018). Life-satisfaction is more a matter of feeling well than having what you want. Tests of Veenhoven's theory. *International Journal of happiness and Development, 4*:3, 209-235.

Kandemir, D., Atakan, S. S., & Demirci, C. (2013). İlgilenim kavramı ve Türkçe ilgilenim ölçeklerinin değerlendirilmesi: Tüketici ilgilenimi, sürekli ilgilenim ve satın alma kararı ilgilenimi. *İşletme ve Finans, 28*(330), 21-48.

Kandemir, G. (2018). *Tüketici ilgilenim ve ürün bilgi düzeylerinin satın alma kararları üzerindeki rolüne ilişkin bir araştırma* (Tez No. 516781) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Kandil, N., & Budak, D. (2024). Examination of the leisure involvement and leisure constraints levels of individuals doing ski and snowboard as a recreational physical activity. *Research in Sport Education and Sciences, 26*(3), 126-137.

Kapferer, J. N., & Laurent, G. (1985). Consumers' involvement profile: New empirical results. *İn NA-Advances in Consumer Research, 12*(1), 290-295.

Kaplan, G. A., Lazarus, N. B, Cohen, R. D., & Leu, D. J (1991). Psychosocial factors in the natural history of physical activity. *American Journal of Preventive Medicine, 7*(1): 12-17.

Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kentleşme.* Gazi Kitapevi.

Karasar, N. (2023). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karp, A., Paillard-Borg, S., Wang, H. X., Silverstein, M., Winblad, B., & Fratiglioni, L. (2006). Mental, physical and social components in leisure activities equally contribute to decrease dementia risk. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders, 21*(2), 65-73.

Karslı, M. D. (2004). *Sınıfta öğrenme zamanının yönetimi, sınıf yönetimi,* (Ed): M. Şişman ve S. Turan. Pegem A Yayıncılık. Ankara.

Katkat, D., & Mızrak, O. (2010). Yaz ve kış turizmlerinin Türkiye ekonomisine katkılarının karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8* (4), (32–39).

Katzmarzyk, P. T., & Mason, C. (2009). The physical activity transition. *Journal of Physical Activity and Health, 6*: 269-280.

Kawabata, M., Mallett, C. J., & Jackson, S. A. (2008). The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2: examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. *Psychology of Sport and Exercise, c. 9,* ss. 465-485.

Keats, M. R, Courneya, K. S, Danıelsen, S., & Whıtsett, S.F. (1999). Leisure time physical activity and psychosocial wen-being in adolescents after cancer diagnosis. *Journal of Pediatric Oncology Nursing, 16* (4), 180-188.

Keller, J., & Bless, H. (2008). Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Personality and social psychology bulletin*, *34*(2), 196-209.

Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. (2nd. Ed). San Francisco: Benjamin Cummings.

Kırkpınar, M. (2004). Lise *son sınıftaki öğrencilerin boş zaman faaliyetlerine katılma biçimlerinin araştırılması* (Tez No. 191778). [*Yüksek* lisans tezi, Muğla Üniversitesi-Muğla]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Kim, E. M., Yang Y. H., Lee, H., & Yu, M. (2016). Factors influencing subjective happiness in Korean nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education, 22*:3, 294-303.

Kim, J., Heo, J., Dvorak, R., Ryu, J., & Han, A. (2018). Benefits of leisure activities for health and life satisfaction among western migrants. *Annals of Leisure Research. 21*(1), 47-57.

Kim, M., & Thapa, B., (2018). Perceived value and flow experience: application in a naturebased tourism context. *Journal of Destination Marketing & Management, 8*: 373-384.

Kim, S. S., Scott, D., & 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.

Kinczel, A., Maklári, G., & Müller, A. (2020). Recreational activities and motivation among young people. *Geosport for Society, 12*(1), 53-65.

Kivikangas, J. M. (2006). *Psychophysiology of flow experience: An explorative study* (Master's thesis, Helsingin yliopisto).

Koç, E. (2012). *Tüketici davranışı ve pazarlama stratejileri: Global ve yerel yaklaşım.* Seçkin Yayıncılık 4.Baskı, Ankara.

Koçak, F. (2017). The relationship between leisure constraints, constraint negotiation strategies and facilitators with recreational sport activity participation of college students. *College Student Journal, 51*(4), 491-497.

Koehn, S., (2007). *Propensity and attainment of flow state* [Doctoral dissertation, University of Victoria, -Australia].

Korer, E., & Alpullu, A. (2020). Racketlon sporcularının akış kuramı boyutunda farklılıkların incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi, 4*(2), 97-105.

Korkutata, A., & Güven, E. Ö. (2022). *Motivasyon iletişim sağlık boyutlarıyla rekreasyon.* Efe Akademi Yayınları.

Kouthouris, C. (2009). An Examination of the relationships between motivation, involvement and intention to continuing participation among recreational skiers. International *Journal of Sport Management Recreation & Tourism, Vol.4*, pp.1-19.

Kozak, N., Akoğlan-Kozak, M., & Kozak, M. (2014). *Genel turizm ilkeler ve kavramlar*. 15. Baskı. Detay Yayıncılık. Ankara.

Krugman, H. E. (1965), The impact of television advertising: learning without ınvolvement. *Public Opinion Quarterly, 29*, 349-356.

Kumar, V., & Shah, D. (2004). Building and sustaining profitable customer loyalty for the 21st century. *Journal of retailing*, *80*(4), 317-329.

Kural, S. (2023) *Elit düzeyde kayak ve snowboard yapan sporcuların heyecan arayışları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 832287) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Küçükkılıç, S., Öncü, E., & Bozyiğit, E. (2022). Serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumu: Öğretmen adayları üzerine bir araştırma. *3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 16-19 Mayıs, Manavgat/Antalya, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 144-145.

Kyle, G. T., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W., & Jodice, L. (2007). A modified involvement scale. *Leisure Studies. 26*, 399-427.

Kyle, G., Chick, G. (2004). Enduring leisure involvement: *The importance of personal relationships. Leisure Studies,23*, 243–266.

Lawrence, E. M., Rogers, R. G., & Wadsworth, T. (2015). Happiness and longevity in the United States. *Social Science & Medicine, 145*, 115-119.

Liao, L. (2006). A flow theory perspective on learner motivation and behavior in distance education. *Distance Education, 27*(1), 45-62.

Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *The Journal of Social Psychology*, *137*(2), 181-187.

Luckner, J. L., & Nadler, R. S. (1997). *Processing the experience: Strategies to enhance and generalize learning.* Kendall/Hunt Publishing Company, 4050 Westmark Drive, Dubuque, IA 52002.

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

Lyubomirsky, S. (2014). The journal of happiness and well-being. *The Journal of Happiness Studies, 15*(1), 564-568.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*(2), 115.

Madrigal, R., Havitz, M.E. & Howard, D.R. (1992). Married couples' involvement with family vacations. *Leisure Sciences, 14,* 285-299.

Maeran, R., & Cangiano, F. (2013). Flow experience and job characteristics: analyzing the role of flow in job satisfaction. TPM- Testing, Psychometrics. *Methodology in Applied Psychology, 20*/1, 13-26.

Malzer, K., Schutz, Y., Boulvaın, M., & Kayser, B. (2010). Physical activity and pregnancy: Cardiovascular adaptations, recommendations and pregnancy outcomes. *Sports Medicine, 40*(6): 493-507.

Marar, Z. (2004). *Mutluluk paradoksu.* (S. Çağlayan, Çev.). Kitap Yayınevi. İstanbul.

Martınez-Gonzalez, M., Varo, J., Santos, J., Irala, J. D., Gıbney, M., Kearney, J., & Martınez, A. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 33*: 1142–1146.

Maslow, A. H. (1943). Preface to motivation theory. *Psychosomatic Medicine, 5*, 85- 92.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality.* New York: Harper & Row Publishers.

Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human natüre.* (Vol. 19711). Viking Press.

Matsumoto, H., Sato, S., Asada, A., & 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.

McIntyre, N. (1989). The personal meaning of participation: Enduring involvement. *Journal of Leisure Research, 21* (2), 167-179.

McLean, D., Hurd, A. R., & Rogers, N. B. (2008). *Kraus recreation and leisure in modern society mississauga*. Jones And Bartlett Publishers.

McQuarrie, E. F., & Munson, J. M. (1987). The zaichkowsky personal involvement inventory: Modification and extension. *Advances in Consumer research, 14,* 36-40.

Mensink, G. B., Loose, N., & Oomen, C. M. (1997). Physical activity and its association with other lifestyle factors. *Eur. J. Epidemiol. 13*, 771–778.

Michalos, A. C. (1980). Satisfaction and happiness. *Social Indicators Research, 8*, 385-422.

Milanović, Z., Pantelić, S., Čović, N., Sporiš, G., Mohr, M., & Krustrup, P. (2019). Broad-spectrum physical fitness benefits of recreational football: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine, 53*(15), 926- 939.

Milheim, K. L. (2012). Toward a better experience: examining student needs in the online classroom through Maslow's hierarchy of needs model. *MERLOT Journal of Online Learning and Teaching, 8(*2), 159-171.

Mittal, B. (1995). A comparative analysis of four scales of consumer involvement. *Psychology and Marketing, 12*(7), 663-682.

Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M., & Jamieson, L. M. (1997). *Recreational Sport Management* (Third Edition). Human Kinetics.

Müller, E., Gimpl, M., Kirchner, S., Kröll, J., Jahnel, R., Niebauer, J., ... & Scheiber, P. (2011). Salzburg Skiing for the Elderly Study: influence of alpine skiing on aerobic capacity, strength, power, and balance. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 21*, 9-22.

Nagata, S., McCormick, B.P., & Piatt, J. (2018). The impact of decreased capacity to experience pleasure on leisure coping strategies among individuals with major depressive disorder. *Leisure Sciences*, DOI: 10.1080/01490400.2018.1458667.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. *Handbook of Positive Psychology*. *89*-105.

Narici, M. V., Flueck, M., Koesters, A., Gimpl, M., Reifberger, A., Seynnes, O. R., ... & Mueller, E. (2011). Skeletal muscle remodeling in response to alpine skiing training in older individuals. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *21*, 23-28.

Neher, A. (1991). Maslow's theory of motivation. *Journal of Humanistic Psychology, 31*(3), 89-112.

Niederseera, D., Schmieda, C., & Niebauerb, J. (2014). Cardiovascular risk-benefit ratio of alpine skiing in recreational skiers. *In Jahrbuch 2014–Österreichische Gesellschaft für Alpin-und Höhenmedizin.* (pp. 185-203).

Odabaş, U. (2019). Eudeimonia'nın sokratik görünümü: erdem bilgidir ve hiç kimse bilerek kötülük yapmaz. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 23*(1): 93-102.

Odabaşı, Y. (1996). *Tüketici davranışı ve pazarlama stratejisi*. Anadolu Üniversitesi Açık öğretim Fakültesi.

Odabaşı, Y. (2006). *Tüketim kültürü*. Sistem Yayıncılık.

Odabaşı, Y., & Barış, G., (2003). *Tüketici davranışı*. MediaCat Akademi.

Ortaç, B. (2019). *Üniversite personelinin rekreasyon etkinliklerine katılmasının mutluluk ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi Batman üniversitesi örneği* (Tez No.548536) [Yüksek lisans tezi, Batman-Batman]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Oswald, A. J. (1997). Happiness and economic performance. *The economic journal*, *107*(445), 1815-1831.

Özcan, Ö. (2019). *Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 622630) [Yüksek lisans tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi-Eskişehir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Özdemir, A. S., & Durhan, T. A. (2020). Understanding flow experiences in professional Athletes's. *European Journal of Education Studies, 7*(2), 155-171.

Özdemir, Ş. (2019). *Büyük ölçekli fitness merkezi kullanıcılarının tatmininin, ilgilenim ve mutluluk düzeylerine etkisinin belirlenmesi* (Tez No. 596843) [Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Öziş, M. (2010). *İktisat teorisinde zaman* (Tez No. 277071) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Özkara, A., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Examination of the life satisfactions levels of students receiving education in sports sciences. *International Journal of Sport Culture and Science,* 3(Special Issue 3), 336-346.

Özşahin, N. (2003). *Lise öğrencilerinin günlük yaşamdaki akış deneyiminin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi- Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Pardee, R. L. (1990). *Motivation theories of Maslow*. Herzberg, McGregor & McClelland. A *literature review of selected theories dealing with job satisfaction and motivation.*

Parıltı, C. (1999). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında kendini gerçekleştirme ihtiyacı. *Kamu İş- İş Hukuku ve İktisat Dergisi, Sayı:4*, s: 267- 277.

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

Peterson, S. J., Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Zhang, Z. (2011). Psychological capital and employee performance: A latent growth modeling approach. *Personnel Psychology, 64*(2), 427-450.

Pettee, K.K., Brach, J.S., & 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.

Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (1996). *Motivation in education: Theory, research and applications.* New Jersey: Merrill, Printice Hall.

Plagnol, A. C., & Easterlin, R. A. (2008). Aspirations, attainments, and satisfaction: life cycle differences between American women and men. *Journal of happiness studies, 9,* 601-619.

Pötzelsberger, B., Lindinger, S., Stöggl, T., Buchecker, M., & Müller, E. (2015a). Alpine Skiing With total knee ArthroPlasty (ASWAP): effects on gait asymmetries. *Scand. J. Med. Sci. Sports 25,* 49–59.

Quoidbach, J., Taquet, M., Desseilles, M., de Montjoye, Y.A., & Gross, J.J. (2019). Happiness and social behavior. *Psychological science, 30*(8), 1111-1122.

Ragheb, M. G. (1980). Interrelationships among leisure participation leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of leisure research, 12*(2), 138-149.

Ragheb, M. G. (1993). Leisure and perceived wellness: A field investigation. *Leisure Sciences, 75* (1), 13-24.

Rath, T., & Harter, J. (2010). Wellbeing: *the five essential elements*. New York: Gallup Press.

Reid-Cunningham, A. R. (2008). *Maslow's theory of motivation and hierarchy of human needs: a critical analysis* [Unpublished Doctoral Dissertation, Berkeley University-California].

Rettie, R. (2001). An exploration of flow during internet use. *Emerald Insight. 11*:103-113.

Reyes Uribe, A.C. (2017). The influence of psychological needs in Mexican older adults leisure motivations. *Leisure Sciences,* DOI: 10.1080/01490400.2017.1325797.

Roberts, K. (2018). Writing about leisure. *World Leisure Journal, 60*(1), 3-13.

Russell, B. (2021). Mutlu olma sanatı. (21. Baskı). (Yunus Sağlamtürk, Çev.). İstanbul, Say Yayınları.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology, 52*(1), 141-166.

Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagne, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *J. Environ. Psychol. 30,* 159–168.

Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve turizm*. Cumhuriyet Basımevi. İzmir.

Sağıroğlu, İ., & Ayar, H. (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımda etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi, 2*(2), 167-179.

Salman, B., Çobanoğlu, H.O., & Güngörmüş, H.A. (2022). Pilates egzersizi katılımcılarında serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi,* 16-19 Mayıs, Manavgat/Antalya, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 74-75.

Samuel, N. (2011). Technology invades leisure. *World leisure and recreaction. 38*(3), 12-18.

Sanchez, A. M. R. (2009) The story flows on: a multi-study on the flow experience. *Departamento de Psicologia Evolutiva Educativa, Social Metodologia, Universitat Jaume-I, ss. 1*-209.

Sarol, H. (2018). *Spor ekonomisi.* Yetim A. (Ed). Yönetim ve Spor. (459-499). Berikan Basımevi. Ankara.

Sato, M., Jordan, J. S., & Funk, D. C. (2014). The Role of physically active leisure for enhancing quality of life. *Leisure Sciences, 36*(3), 293–313.

Schobersberger, W., Schmid, P., Lechleitner, M., Von Duvillard, S. P., Hörtnagl, H., Gunga, H. C., ... & Humpeler, E. (2003). Austrian moderate altitude study 2000 (AMAS 2000). The effects of moderate altitude (1,700 m) on cardiovascular and metabolic variables in patients with metabolic syndrome. *European journal of applied physiology, 88*, 506-514.

Schryer, E., Mock, S. E., Hilbrecht, M., Lero, D., & Smale, B. (2016). Use of leisure facilities and wellbeing of adult caregivers. *Leisure Sciences, 38*(1), 17–33.

Scoot, M. (1997). *Zaman yönetimi.* (Çev): Aslı Çingil Çelik. İstanbul: Rota Yayın Yapım Tanıtım Tic. Ltd. Şti.

Scott, D. (1993). *Zamanı iyi değerlendirmek* (Çev) Ağıralioğlu, N. Kültür Bakanlığı Yayınları.

Selin, S., & Howard, D. (1988). Ego involvement and leisure behavior: A conceptual specification. *Journal of Leisure Research, 20,* 237-244.

Sengupta, S. S. (2011). Growth in human motivation: Beyond Maslow. *Indian Journal of Industrial Relations. 47*(1), 102-116.

Sevim, K. U. L., Şebin, K., Şebin, H., & Birinci, M. C. (2022). Curling sporuna katılan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinin incelenmesi. *Anatolia Sport Research, 3*(3), 1-8.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies, 7*, 55-86.

Sherif, C. W., Sherif, M., & Nebergall, R. (1965). *Attitude and attitude change: the social judgment ınvolvement approach*. Philadelphia, PA: Saunders, 25.

Sherif, M., & Cantril, H. (1947). *The psychology of ego ınvolvement*. New York, NY: John Wiley and Sons, 92.

Smith, H. W. (1998). *Hayatı ve zamanı yönetmenin 10 doğal yasası* (Çev): Adalet Çelbiş. İstanbul, Sistem Yayıncılık.

Solomon, M. R. (2020). *Consumer behavior: Buying, having, and being*. Pearson.

Stavrou, N. A., Jackson, S. A., Zervas, Y., & Karterliotis, K. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist, 21*, 438–457.

Stebbins, R. A. (2005). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure Sciences. 27*(4): 349-352.

Stein, S. J., & Book, H. E. (2003). *Eq duygusal zekâ ve başarının sırrı.* (M. Işık, Çev.). Özgür Yayınevi. (Eserin aslı 2000'de yayımlanmıştır). İstanbul.

Stodolska, M. (2015). Recreation for all: Providing Leisure and recreation services in multi-ethnic communities, *World Leisure Journal, 57*: 2, 89-103

Stone, R. N. (1984). The Marketing characteristics of involvement. *Advances in Consumer Research. 11*(1), 210–215.

Stumbo, N. J., & Peterson, C. A, (2004). *Therapeutic recreation Program Desing*, Fourth Edition. San Francisco: DarlyFox.

Sugiyama, T., & Inomata, K. (2005). Qualitative examination of flow experience among top Japanese athletes. *Perceptual and Motor Skills, 100*(3), 969-982.

Sutera, J., Ray, J., & Volkwein-Caplan, K. A. E. (2004). *Physical activity and the perceptions of Aging*. (Ed). Volkwein-Caplan, K A E. (73-81). Culture, sport and physical activity. Meyer & Meyer Sport. Germany.

Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(6), 807-819.

Şafak, H. A., & Gürbüz, B. (2022). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının yordayıcıları olarak yaşam doyumu ve serbest zamanda sıkılma algısı. *3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 16-19 Mayıs, Manavgat/Antalya, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 254-255.

Talay, İ., Kaya, F., & Belkayalı, N. (2010). Sosyo-Ekonomik yapının rekreasyonel eğilim ve talepler üzerine etkisi: Bartın kenti örneği. *Coğrafi Bilimler Dergisi, 8*(2), 147-156.

Tao, H., Zhou, Q., Tian, D., & Zhu, L. (2022). The effect of leisure involvement on place attachment: Flow experience as mediating role. *Land, 11*(2), 151.

Taormina, R. J., & Gao, J. H. (2013). Maslow and the motivation hierarchy: Measuring satisfaction of the needs. *The American Journal of Psychology, 126*(2), 155-177.

Tarhan, N. (2013). *Kendinizle barışık olmak: duyguların eğitimi.* Timaş Yayınları. İstanbul.

Tekin, A., & Kaldırımcı, M. (2008). Rekreasyonel fiziksel egzersizin yaşlıların fiziksel durum ve depresyon düzeylerine etkisi. *Turkish Journal of Geriatrics. 11* (1): 18-25.

Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences (absorption). A trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology, 83*/3, 268-277.

Tenekecioğlu, B. (2003). *Genel işletme*. T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 1268 Açık Öğretim Fakültesi Yayını No: 704. Eskişehir.

Tezcan, N. (2007). *Rekreasyon etkinliklerinin çalışanların performansları üzerine etkilerinin incelenmesi*: *(Kocaeli Trakya Birlik)* [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Thapa, B., Graefe, A. R., & Meyer, L. A., (2006). Specialization and marine based environmental behaviors among scuba divers. *Journal of Leisure Research, 38*(4): 601-615.

Thompson, P. D., Buchner, D., Pina, I. L., Balady, G. J., Williams, M. A., Marcus, B. H., Berra, K., Blair, S. N., Costa, F., Franklin, B. et al. (2003). Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease. *Circulation,107,* 3109–3116.

Tokdemir, C. (2015). Spor ve Mutluluk. Erişim adresi: http://www.psikolojiniz.org/spor-ve mutluluk/

Tokgöz, M., Demiroğlu, B., & Aslan, Y. (2015). Ortaokul öğrencilerinin serbest zaman tercihlerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi, 2*(3), 29-44.

Tolga, G., Karaçar, E., Kement, Ü., Paslı, M., Yayla, M., … (2014). *Rekreasyon olgusuna genel bakış.* A. Yaylı (Ed.). Rekreasyona Giriş içinde. Detay Yayıncılık. Ankara.

Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*. (4th Edition). London: E & FN Spon Press.

Torkildsen, G. (2005). *Recreation and leisure management.* (5nd.ed). New York: Routledge.

Tredgold, R. F. (1970). *Çağdaş çalışma düzeninde kişilerarası ilişkiler* (Çev. C. Aykan). Ankara.

Tribe, J. (1995). The economics of leisure and tourism: environments, markets and impacts. *Butteworth- Heinmemann Ltd, Oxford.*

Tsaur, S. H., Yen, C. H., & Hsiao, S. L. (2013). Dağcılar için aşkın deneyim, akış ve mutluluk. *Uluslararası Turizm Araştırmaları Dergisi, 15(4), 360-374.*

Türker, N., Hanife, Ö., & Aydın, A. (2016). Yerel halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu örneği. Karabük üniversitesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *6*(1), 49-62.

Uğraş, S., & Serbes, Ş. (2019). Beden eğitimi dersi mutluluk düzeyi ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Global Sport and Education Research, 2*(2), 1- 10.

Uludağ, T. (2010). *Organizasyonlarda çalışanların motivasyonunun ölçülmesi ve bir uygulama.* (Tez No. 278714) [Yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Umaç, H. H. (2021). *Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin liderlik davranışlarını ve sosyal becerilerini tespit etmeye yönelik bir araştırma* (Tez No.681439) [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Unger, L. S., & Kernan, J. B. (1983). On the meaning of leisure: An investigation of some determinants of the subjective experience. *Journal of Consumer research*, *9*(4), 381-392.

Urwiler, R., & Frolick, M. N. (2008). The IT value hierarchy: Using Maslow's hierarchy of needs as a metaphor for gauging the maturity level of ınformation technology use within competitive organizations. *Information Systems Management, 25*(1), 83-88.

Uztuğ, F. (2003). *Markan kadar konuş! marka iletişimi stratejileri*. MediaCat.

Ünal, S., & Ceylan, C. (2008). Tüketicileri hedonik alışverişe yönelten nedenler: İstanbul ve Erzurum illerinde karşılaştırmalı bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İİBF Dergisi, Cilt: 22*, Sayı: 2, 265-284.

Van Ingen, E., & Van Eijck, K. (2009). Leisure and social capital: an analysis of types of company and activities. *Leisure Sciences, 31*(2), 192–206.

Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research, 20,* 333- 354.

Veenhoven, R. (2004). World database of happiness: Continuous register of research on subjective appreciation of life.

Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of happiness studies, 9,* 449-469.

Veenhoven, R. (2010) *How universal is happiness?* Chapter 11 in Ed Diener, John F. Helliwell & Daniel Kahneman (Eds.) International Differences in Well-Being, Oxford University Press, New York.

Veenhoven, R. (2013). *Conditions of happiness.* Springer Science & Business Media.

Veenhoven, R. (2017). *Measures of happiness: Which to choose? In Metrics of subjective well-being: Limits and improvements*. Springer, Cham.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Fundamentals of sport and exercise psychology*. Nobel Academic.

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT press.

Wiley, C. G. E., Shaw, S. M., & 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.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulle- tin, 67,* 294- 306.

Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological bulletin, 106*(2), 249.

Wu, J., Li, X., Gao, B., & Su, X. (2020). The effects of serious leisure involvement on subjective well-being and successful aging: A case study of young-old participants in chinese seniors' universities. *Sage Open, 10*(1), 2158244020914559.

Wu, Y. H., & Wu, H. T. (2022). Relationship between Emotional Contagion and Leisure Benefits in Sports and Leisure: The Mediating Role of Leisure Involvement and Flow. *Journal of Education and Learning*, *11*(6), 15-26.

Yapıcı, E. C., Alpullu, A., Mametkulyyev, Y., & Yılgın, A. (2022). Yabancı uyruklu bireylerin serbest zamanlarındaki durumlarının akış kuramı bağlamında incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9*(1), 1-14.

Yapılı, O. (2022). *Rekreatif amaçlı bisiklet kullanıcılarında algılanan özgürlük ve akış deneyimi ilişkisi* (Tez No. 755411) [Yüksek lisans tezi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi-Antalya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Yayla, Ö., & Güven, Y. (2019). *Rekreasyon ve ekoloji.* Ö. Yayla ve E. Karaçar (Edt.) Rekreasyon yönetimi (Güncel Animasyon Uygulamaları) içinde (s.27-56). Detay Yayıncılık. Ankara.

Yazıcı, M. (1998). *Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme anlayış ve alışkanlıkları üzerine karşılaştırmalı bir araştırma* (Tez No.69161) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Yeniçeri, M., Bayram, C., & Özkan, H. (2002). Muğla ili merkezindeki memurların boş zaman değerlendirme eğilimlerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi. 7,* 1-20.

Yetim, G., & Argan, M. (2018). Boş zaman ilgilenim faktörleri ile fitness merkezine yönelik tatmin ve sadâkat arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 18*(1), 49-62.

Yıldız, Y. (2015). *Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme zaman doyumunun incelenmesi: Uşak Üniversitesi örneği* (Tez no: 419987) [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi-Muğla]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Yumuk, E. D., & Güngörmüş, H. A. (2023). *Macera rekreasyonu: Kuramlar ve yaklaşımlar*. Gaziantep: Özgür Yayınları.

Zaichkowsky, J. L. (1985). Masuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research. 12*(3), 341–352.

Zakaria, M., & Malek, N. A. A. (2014). Effects of human needs based on the ıntegration of needs as stipulated in Maqasid Syariah and Maslow's hierarchy of needs on zakah distribution efficiency of asnaf assistance business program. *Jurnal Pengurusan, 40,* 41-52.

Zalenski, R. J., & Raspa, R. (2006). Maslow's hierarchy of needs: a framework for achieving human potential in hospice. *Journal of Palliative Medicine, 9*(5), 1120-1127.

Zarret, N., & Wilson, D. K. (2012). *Physical activity and obesity prevention*. (Ed). Meyer A L., Gullotta T P. (139-170).

EKLER

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

1	Cinsiyetiniz?	□ Erkek □ Kadın
2	Yaşınız?	□ 30<yaş □ 31-45 yaş □ 46> yaş
3	Eğitim durumunuz?	□ Lise> □ Lisans □ Lisansüstü
4	Medeni haliniz?	□ Evli □ Bekar
5	Hangi aktiviteyi yapıyorsunuz?	□ Sadece kayak □ Sadece snowboard □ Çoğunlukla kayak ile nadiren (gün) snowboard □ Çoğunlukla snowboard ile nadiren (gün) kayak
6	Kayma düzeyiniz?	□ Başlangıç □ Orta seviye □ İleri seviye
7	Tercih ettiğiniz Aktiviteyi Yapma Süresiniz? (Sezon/yıl)	□ 1-5 yıl □ 6-10 yıl □ 11-15 yıl □ 16<
8	Bir sezonda kaç defa kayak/snowboard yapmak için kayak merkezine gidiyorsunuz? (Gün)	□ 10> gün □ 11-20 gün □ 21-30 gün □ 31<gün
9	Aktiviteyi Kimlerle Yapıyorsunuz?	□ Bireysel □ Ailemle □ Arkadaşlarımla

EK-2. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği

	Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kayak-snowboard yaptığım en eğlenceli şeylerden birisidir.					
2	Kayak-snowboard benim için çok önemlidir.					
3	Kayak-snowboard yaptığım en tatmin edici şeylerden birisidir.					
4	Yaşamımın büyük bir bölümünün kayak-snowboard etrafında şekillendiğini düşünüyorum.					
5	Kayak-snowboard hayatımda merkezi bir role sahiptir.					
6	Kayak-snowboard yerine başka bir serbest zaman etkinliği tercih edecek olursam, bunu çok ciddi bir şekilde yeniden düşünmem gerekir.					
7	Arkadaşlarımla kayak-snowboard konusunda konuşmaktan hoşlanırım.					
8	Arkadaşlarımın çoğu kayak-snowboard ile bir şekilde ile ilgilidir.					
9	Kayak-snowboard yapmak bana arkadaşlarımla bir arada olma fırsatı sağlar.					
10	Kayak-snowboard yaptığım zaman gerçekten kendim gibi olabiliyorum.					
11	Kendimi kayak-snowboard ile ilgili imgelerle özdeşleştiriyorum.					
12	Kayak-snowboard yaptığım zaman nasıl göründüğüm ve davrandığımla ilgilenmek zorunda kalmıyorum.					
13	Birini kayak-snowboard yaparken gördüğümde o kişi hakkında birçok şey söyleyebilirim.					
14	Kayak-snowboard yapmak kim olduğum ile ilgili çok şey söyler.					
15	Kayak-snowboard yaparken insanlar onların beni görmesini istediğim şekilde görür.					

Ek-3. Akış Deneyimi Ölçeği

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	…. Özgüvenimi artırıyor							
2	…. Etkinliğine tüm dikkatimi veriyorum							
3	…etkinliği esnasında keyifli bir deneyim yaşıyorum							
4	…etkinliği esnasında olumlu bir deneyim yaşadığımı hissediyorum							
5	…etkinliği esnasında kendimi aşırı motive olmuş hissediyorum							
6	…. Etkinliği beni mutlu ediyor							
7	…etkinliğinde zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum							
8	…. Etkinliği zevklidir							
9	…Etkinliğinde yeterli olduğumu düşünüyorum							

Ek-4. Mutluluk Ölçeği

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kendimden hoşnut değilim					
2	Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum					
3	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum					
4	Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım					
5	Yapmak istediğim herzeye zaman bulabilirim					
6	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim					
7	Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim					

Ek-5. Etik Kurul ve Onay Formu

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-70400699-000-2300198585 03.07.2023
Konu : Etik Kurul Kararı

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 20.06.2023 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2300191246 sayılı, 2023/6 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 97: Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Anabilim Dalında Doktora yapmakta olan Neslihan KANDİL'in "Serbest Zaman İlgilenimi ve Mutluluk Arasındaki İlişkide Akış Deneyiminin Aracı Rolü: Rekreasyonel Kış Sporları Katılımcıları Örneği" başlıklı çalışma isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi.

Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİSHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:
Gereği:
Sayın Dr.Öğr.Üyesi Davut BUDAK
Neslihan Kandil

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 6a1cc12e-6acc-45a8-be4a-bb940bfbfab1 Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/ataturk-universitesi-ebys
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240
Erzurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Ağ: http://www.atauni.edu.tr/#besyo
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr
Bilgi: Özer TOPAL
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: besyo@atauni.edu.tr

Ek-6. Bap Onay Yazısı

TC

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

(Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi)

Konu:Yürürlüğe Giren Proje Öneriniz

Tarih
29.08.2023

Sayın : Dr.Öğr.Üyesi Davut BUDAK

Aşağıda bilgileri özetlenen proje onerinize yönelik değerlendirme süreci tamamlanmış ve BAP Komisyonu tarafından desteklenmesi uygun görülen projeniz, proje sözleşmesinin Rektörlük Makamı tarafından onaylanmasıyla yürürlüğe girmiş bulunmaktadır.

Tebrik eder, çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Saygılarımla,

Prof.Dr. Abdulkadir ÇİLTAŞ
Koordinatör

Proje Başlığı: Serbest Zaman İlgilenimi ve Mutluluk Arasındaki İlişkide Akış Deneyiminin Aracı Rolü Rekreasyonel Kış Sporları Katılımcıları Örneği

Proje No: SDK-2023-12795

Proje Türü: Doktora

Süresi: 9 ay

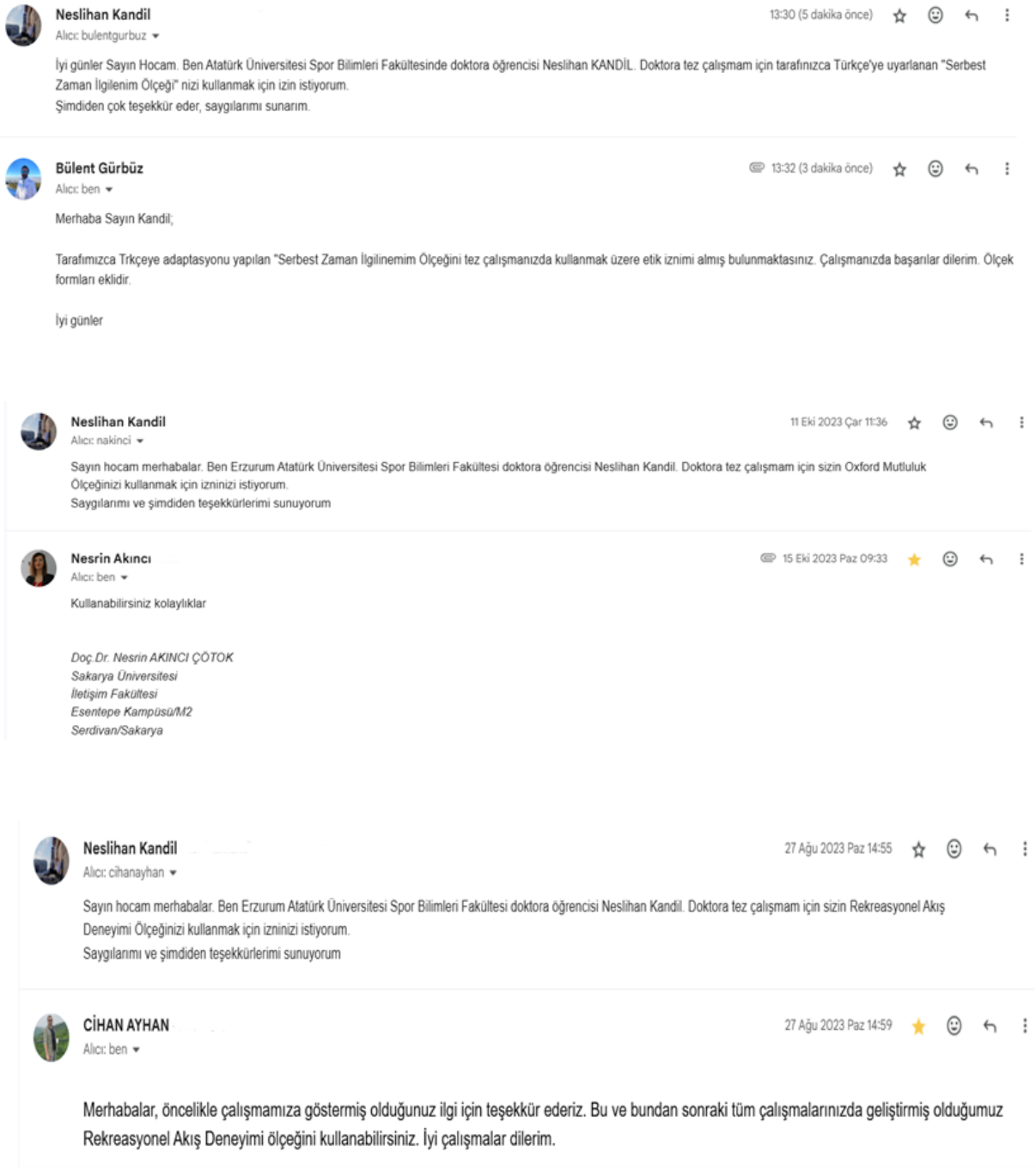
Başlama Tarihi: 29.08.2023

Onaylanan Bütçesi: 19885,75 TL

Proje Yürütücüsü: Dr.Öğr.Üyesi Davut BUDAK

Araştırmacı(lar): ÖĞRENCI NESLIHAN KANDİL

Ek-7. Ölçek Formları Kullanım İzinleri



Neslihan Kandil 13:30 (5 dakika önce)
Alıcı: bulentgurbuz

İyi günler Sayın Hocam. Ben Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde doktora öğrencisi Neslihan KANDİL. Doktora tez çalışmam için tarafınızca Türkçe'ye uyarlanan "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği" nizi kullanmak için izin istiyorum.
Şimdiden çok teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Bülent Gürbüz 13:32 (3 dakika önce)
Alıcı: ben

Merhaba Sayın Kandil;

Tarafımızca Trkçeye adaptasyonu yapılan "Serbest Zaman İlgilenemim Ölçeğini tez çalışmanızda kullanmak üzere etik iznimi almış bulunmaktasınız. Çalışmanızda başarılar dilerim. Ölçek formları eklidir.

İyi günler

Neslihan Kandil 11 Eki 2023 Çar 11:36
Alıcı: nakinci

Sayın hocam merhabalar. Ben Erzurum Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi doktora öğrencisi Neslihan Kandil. Doktora tez çalışmam için sizin Oxford Mutluluk Ölçeğinizi kullanmak için izninizi istiyorum.
Saygılarımı ve şimdiden teşekkürlerimi sunuyorum

Nesrin Akıncı 15 Eki 2023 Paz 09:33
Alıcı: ben

Kullanabilirsiniz kolaylıklar

Doç.Dr. Nesrin AKINCI ÇÖTOK
Sakarya Üniversitesi
İletişim Fakültesi
Esentepe Kampüsü/M2
Serdivan/Sakarya

Neslihan Kandil 27 Ağu 2023 Paz 14:55
Alıcı: cihanayhan

Sayın hocam merhabalar. Ben Erzurum Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi doktora öğrencisi Neslihan Kandil. Doktora tez çalışmam için sizin Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeğinizi kullanmak için izninizi istiyorum.
Saygılarımı ve şimdiden teşekkürlerimi sunuyorum

CİHAN AYHAN 27 Ağu 2023 Paz 14:59
Alıcı: ben

Merhabalar, öncelikle çalışmamıza göstermiş olduğunuz ilgi için teşekkür ederiz. Bu ve bundan sonraki tüm çalışmalarınızda geliştirmiş olduğumuz Rekreasyonel Akış Deneyimi ölçeğini kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

ÖZGEÇMİŞ

2015-2024 yılları arasında özgeçmiş

Öğrenim Bilgisi

Lisans Eğitimi: 2015-2019 Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü

Pedagojik Formasyon: 2018-2019 Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi

Yüksek Lisans: 2019-2021 Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Bölümü

Doktora Eğitimi: 2021-2024 Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Bölümü

Eserler

Kitap bölümleri

1. Kandil, N. & Budak, D. (2023). Lower Extremity Injuries and Risk Factors in Snow Sports (Skiing/Snowboarding). In: Kishalı, N. F. & Kıyıcı, F. & Tozoğlu, E. & Alaeddinoğlu, V. (eds.), Scientific Approaches in Sport and Postgraduate Student Research. Özgür Publications. DOI: https://doi.org/10.58830/ozgur.pub406.c1805
2. Şükran Dertli, Neslihan Kandil, Davut Budak (2024). Ekstrem spor yaralanmalarına yönelik bibliyometrik bir araştırma. Özgür Yayınları.
3. Neslihan Kandil, Davut Budak (2024). Spor endüstrisinde sürdürülebilirlik: zorluklar ve fırsatlar. Özgür Yayınları.
4. Neslihan Kandil, Davut Budak (2024). Kar sporları eğitiminde temel konular. alp disiplini (kayak) dersinin içeriği üzerine bir inceleme: Atatürk Üniversitesi örneği. Özgür Yayınları.

Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler

1. Kandil, N., & Budak, D. (2024). Examination of the leisure involvement and leisure constraints levels of individuals doing ski and snowboard as a recreational physical activity. *Research in Sport Education and Sciences.*
2. Demirel, N., Sam, C., & Kandil, N. (2021). Investigation of covid-19 phobias according to different age groups in terms of variables. *Pakistan Journal 0f Medical & Health Sciences,* 15(10).
3. Budak, D., & Kandil, N. (2023). Research on the Relationship Between Ski and Snowboard Athletes' Fear of Failure and Their Sport Enjoyment and Goal Orientation. *Journal of Education and Recreation Patterns,* 4(2), 331-341.
4. Budak, D., & Kandil, N. (2022). Futbol ve Tenis Branşlarıyla İlgilenen Bireylerin Karanlık Üçlü Kişilik Özelliklerinin Karar Verme Stilleri Üzerine Etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi,* 5(Özel Sayı 1), 158-170.
5. Alaeddinoğlu, M. F., Alaeddinoğlu, V. & Kandil, N. (2023). System Proposal for Alternative Access and Interaction to Open Education and Distance Education Systems. *Journal of Current Researches on Social Sciences,* 13 (3), 477-486.

Ulusal Dergide Makale

1. Budak, D., & Kandil, N. (2023). Üniversite öğrencilerinin deprem bilgi düzeyleri ve sürdürülebilir deprem farkındalık düzeylerinin araştırılması: Spor bilimleri örneği. *Sportive,* 6(2), 29-40.

2. Budak, D., Belli, E., & Kandil, N. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin saldırganlık ve öfke durumları ile mizah yaşantıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 4(2), 28-37.

Ulusal Ar-Ge Proje Çalışması

1. Budak, D., & Kandil, N. (2024). *Serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk arasındaki ilişkide akış deneyiminin aracı rolü: rekreasyonel kış sporları katılımcıları örneği. (Doktora Projesi).*

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

1. Demirel, N., Sam, C., & Kandil, N. (2021). Investigation of covid-19 phobias according to different age groups in terms of variables. *5. Spor Araştırmaları Kongresi. Trabzon (Bildiri/Sözlü Sunum).*
2. Budak, D., & Kandil, N. (2021). Futbol ve tenis sporcularının karanlık üçlü kişilik özelliklerinin (narsisizm, makyavelizm, psikopati) karar verme stilleri üzerine etkisi. *6. Spor Araştırmaları Kongresi. Aydın (Bildiri/Sözlü Sunum).*
3. Şirinkan, A., Kandil, N.,& Şirinkan, M. (2023). Erzurum ilinde yaşayan zihinsel olarak özel gereksinimli çocukları olan ailelerin sosyo ekonomik durumlarının araştırılması. *7th International Academic Sports Studıes Congress 7-9 October 2023.*
4. Kandil, N., & Budak, D. (2021). Rekabette karanlık dörtlü. *7th International Academic Sports Studıes Congress 7-9 October 2023.*
5. Şirinkan, A., & Kandil, N. (2022). 8-10 Yaş işitme engelli ilkokul çocuklarına uygulanan futbol içerikli eğitsel oyunların psiko- motor özelliklerine etkisinin araştırılması. *3rd International Recreation and Sports Management Congress 16th – 19th May, 2022.*
6. Kandil, N., & Budak, D. (2022). Rekreasyonel fiziksel aktivite olarak kayak ve snowboard yapan bireylerde serbest zaman ilgilenim ve serbest zaman engelleri ilişkisi. *3rd International Recreation and Sports Management Congress 16th – 19th May, 2022.*
7. Budak, D., Belli, E., & Kandil, N. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin saldırganlık ve öfke durumları ile mizah yaşantıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *3rd International Recreation and Sports Management Congress 16th – 19th May, 2022.*
8. Budak, D., & Kandil, N. (2023). Kayak ve snowboard sporcularının başarısızlık korkuları ile spordan zevk almaları ve hedef yönelimleri arasındaki ilişkisinin araştırılması. *4th International Recreation and Sports Management Congress 17th – 20th May, 2023.*
9. Budak, D., & Kandil, N. (2023). Üniversite öğrencilerin deprem bilgi düzeyleri ve sürdürülebilir deprem farkındalık düzeylerinin araştırılması: Spor Bilimleri Örneği. *4th International Recreation and Sports Management Congress 17th – 20th May, 2023.*
10. Budak, D., & Kandil, N. (2023). Kendine güven düzeyinin kayak sporcularının zihinsel dayanıklılığı üzerine etkisinin incelenmesi. *5th International Recreation and Sports Management Congress 16th – 20th May, 2024.*