

T.C
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI

**YEREL YÖNETİMDE ÇALIŞANLARIN SERBEST
ZAMAN İLGİLENİM DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞ DURUMLARININ İNCELENMESİ**
(Konya Meram Belediyesi Örneği)

MERVE ÇAPKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. YALÇIN TÜKEL

KONYA-2023

T.C
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI

**YEREL YÖNETİMDE ÇALIŞANLARIN SERBEST
ZAMAN İLGİLENİM DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞ DURUMLARININ İNCELENMESİ**
(Konya Meram Belediyesi Örneği)

MERVE ÇAPKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. YALÇIN TÜKEL

KONYA-2023



ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Merve ÇAPKAN		
	Numarası	20811701001		
	Ana Bilim/ Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı/Bilim Dalı		
	Program	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Yalçın TÜKEL		
Tezin Adı	Yerel Yönetimde Çalışanların Serbest Zaman İlgilenim Düzeyleri İle Psikolojik İyi Oluş Durumlarının İncelenmesi (Konya Meram Belediyesi Örneği)			

Serbest zaman ilgilenimi, çok çeşitli faaliyetleri ve ilgi alanlarını kapsayan modern yaşamın önemli bir yönüdür. Kitap okumaktan fiziksel aktivitelere katılmaya kadar serbest zaman aktiviteleri, sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam tarzı sürdürmenin önemli bir parçasıdır. Bu tezin amacı; yerel yönetimde çalışanların serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumlarını demografik değişkenler açısından değerlendirmek ve bu bağlamda ortaya çıkan sonuçların literatüre kazandırılmasıdır. Araştırma nicel bir çalışma olup betimsel tarama desenine göre gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Konya İlinde Meram Belediyesi Merkez binasında çalışmakta olan tüm personeller oluşturmaktadır. Meram Belediyesi merkez bina idarecileri ile yapılan görüşme sonrası merkez binada çalışan 356 personel olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada tezin evreni 356 kişiden oluşmaktadır. Çalışmanın örnekleme %95 güven aralığı ve %5 hata payına göre en az 186 kişi olmalıdır. Çalışmada olasılık temelli örnekleme yöntemlerinden basit rastgele örnekleme yöntemine göre belirlenmiş 220 kişi örnekleme oluşturmaktadır. Çalışma gönüllülük esasına göre yürütülmüş olup anketler yüz yüze doldurtulmuştur.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS programıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans tanımlayıcı istatistik yöntemleri, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağıldığı görülmüştür. İstatistiksel analizinde tanımlayıcı istatistiksel modellerin yanı sıra t-testi, anova, post-hoc, SZİ ve PİO arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Araştırma bulgularına göre serbest zaman da sportif, sosyal, kültürel ve sanatsal aktivitelere katılım sağlayan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeyleri yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca serbest zamanlarını etkili bir şekilde kullandığını düşünen ve aktivitelere aktif olarak katılım sağlayan bireylerin psikolojik iyi oluş durumları da yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra iş deneyim süresi, görev ve rutin işler dışında sahip olunan günlük serbest zaman süresi analizinde kullanılan SZİ ve PİO ölçekleri geneli ve alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmadığı, SZİ ve PİO arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, bulgular serbest zamanı aktif ve çeşitli aktivitelerle değerlendiren bireylerin genel olarak daha yüksek serbest zaman ilgilenimine sahip olduğunu ve bunun da psikolojik iyi oluşlarını desteklediğini göstermektedir. Yani bireyler serbest zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirdiklerinde, genellikle psikolojik iyi oluş düzeyleri de artma eğilimi gösteriyor. Bu da serbest zaman aktivitelerinin bireylerin psikolojik sağlığına olumlu katkıda bulunabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Serbest Zaman İlgilenimi, Psikolojik İyi Oluş



ABSTRACT

Author' s	Name and Surname	Merve ÇAPKAN		
	Student Number	20811701001		
	Department	Recreation Management		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Doç. Dr. Yalçın TÜKEL		
	Title of the Thesis/Dissertation	Examining Leisure Time Involvement Levels and Psychological Well-Being of Employees in Local Government (Sample of Konya Meram Municipality)		

Leisure involvement is an important aspect of modern life, encompassing a wide range of activities and interests. From reading books to participating in physical activities, leisure activities are an important part of maintaining a healthy and satisfying lifestyle. The aim of this thesis is to evaluate the leisure involvement levels and psychological well-being of local government employees in terms of demographic variables and to present the results in this context in the literature. The research is a quantitative study and was carried out according to a descriptive survey design. The population of the study consists of all personnel working in the central building of Meram Municipality in Konya Province. After the interview with Meram Municipality central building administrators, it was determined that there are 356 personnel working in the central building. At this point, the population of the thesis consists of 356 people. The sample size of the study should be at least 186 people, according to the 95% confidence interval and 5% margin of error. In the study, 220 people determined according to the simple random sampling method, one of the probability-based sampling methods, constitute the sample.

The data obtained as a result of the research were analyzed with SPSS software. In the analysis of the data, percentage and frequency descriptive statistics methods were used to determine the distribution of the participants' personal information, and the skewness and kurtosis values of the data were checked to determine whether the data showed a normal distribution. It was observed that the data were normally distributed. In statistical analysis, in addition to descriptive statistical models, t-test, anova, post-hoc, and Pearson correlation analyses were performed to determine the relationship between SZI and PIO.

According to the research findings, it was determined that individuals who participate in sportive, social, cultural, and artistic activities in their free time have high levels of leisure involvement. In addition, individuals who think that they use their leisure time effectively and actively participate in activities have a high level of psychological well-being. In addition, it was found that there was no significant difference in the overall and sub-dimensions of the SZI and PIO scales used in the analysis of the duration of work experience, daily free time outside of work, and routine tasks, and that there was a high level of positive relationship between SZI and PIO.

In conclusion, the findings suggest that individuals who utilize leisure time actively and with a variety of activities have higher Leisure involvement in general, which supports their psychological well-being. In other words, when individuals utilize their leisure time effectively, their psychological well-being tends to increase. This shows that leisure-time activities can positively contribute to the psychological health of individuals.

Keywords: Recreation, Free Time Interest, Psychological Well-Being

İÇİNDEKİLER

Özet	ii
Abstract	iii
İçindekiler	v
Tablolar Listesi.....	vii
Kısaltmalar	viii
Önsöz.....	ix
Giriş.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1.Zaman Kavramı.....	4
1.2.Serbest Zaman	4
1.3.Serbest Zaman İlgilenimi	5
1.4.Serbest Zaman Tatmini	5
1.5.Rekreasyon	6
1.6.Rekreasyonun Temel Özellikleri.....	7
1.7.Rekreasyonun Faydaları.....	9
1.8. Rekreatif Faaliyetlerin Sınıflandırılması.....	11
1.8.1. Etkinliklere Katılım Biçimine Göre Rekreasyon	11
1.8.2. Etkinliklere Katılanların Mekân Tercihine Göre Rekreasyon.....	12
1.8.3. Etkinliklere Katılanların Sayısına Göre Rekreasyon.....	12
1.8.4. Etkinliklere Katılanların Yaşları Bakımından Rekreasyon	12
1.8.5. Kültürel Değerler Bakımından Rekreasyonel Etkinlikler	12
1.8.6. Zaman Tercihi Bakımından Rekreasyon	13
1.8.7. Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon	13
1.9. Rekreasyonun Gelişimi Ve Yerel Yönetimlerde Rekreasyon.....	14
1.10. Psikolojik iyi oluş Kavramı.....	15
1.11. Psikolojik İyi Oluş Nedir	15
1.12. Serbest Zaman Ve Psikolojik İyilik İlişkisi	16

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı	17
2.2. Araştırmanın Konusu Ve Problemi	17
2.3. Araştırmanın Önemi	18
2.4. Araştırma Yöntemi	19
2.4.1. Araştırma Modeli	19
2.4.2. Evren Ve Örneklem	19
2.5. Veri Toplama Araçları	21
2.5.1. Kişisel Bilgi Formu	22
2.5.2. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği	22
2.5.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	22
2.6. Verilerin Analizi	23

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR SONUÇ VE ÖNERİLER

3.1. Bulgular	25
3.2. Tartışma Ve Sonuç	34
3.3. Öneriler	45
3.4. Ekler	60
KAYNAKÇA	46

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular	20
Tablo 2. Güvenirlilik Analizi	22
Tablo 3. SZİ Ölçeği Çarpıklık ve Basıklık Test Sonuçları	24
Tablo 4. PİO Ölçeği Çarpıklık ve Basıklık Test Sonuçları	24
Tablo 3.1. Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Frekans Analiz Sonuçları	25
Tablo 3.2. SZİ Ölçeği ve Alt Boyutlarının Serbest Zamanda Sportif Aktivitelere Katılım Türüne Göre Analizi (Bağımsız Gruplar T-Testi)	26
Tablo 3.3. SZİ Ölçeği ve Alt Boyutlarının Serbest Zamanda Sosyal Aktivitelere Katılım Türüne Göre Analizi (Bağımsız Gruplar T-Testi)	26
Tablo 3.4. SZİ Ölçeği ve Alt Boyutlarının Serbest Zamanda Kültürel ve Sanatsal Aktivitelere Katılım Türüne Göre Analizi (Bağımsız Gruplar T-Testi)	27
Tablo 3.5. SZİ Ölçeği ve Alt Boyutlarının İş Deneyim Süresine Göre Analizi (Tek Yönlü Varyans Analizi)	28
Tablo 3.6. SZİ Ölçeği ve Alt Boyutlarının Görev ve Rutin İşler Dışındaki Günlük Serbest Zaman Süresine Göre Analizi (Tek Yönlü Varyans Analizi)	29
Tablo 3.7. SZİ Ölçeği ve Alt Boyutlarının Serbest Zamanın Etkili Şekilde Kullanılıp Kullanılmamasına Göre Analizi (Tek Yönlü Varyans Analizi)	29
Tablo 3.8. PİO Ölçeğinin Serbest Zamanda Sportif Aktivitelere Katılım Türüne Göre Analizi (Bağımsız Gruplar T-Testi)	30
Tablo 3.9. PİO Ölçeğinin Serbest Zamanda Sosyal Aktivitelere Katılım Türüne Göre Analizi (Bağımsız Gruplar T-Testi)	31
Tablo 3.10. PİO Ölçeğinin Serbest Zamanda Kültürel ve Sanatsal Aktivitelere Katılım Türüne Göre Analizi (Bağımsız Gruplar T-Testi)	31
Tablo 3.11. PİO Ölçeğinin İş Deneyim Süresine Göre Analizi (Tek Yönlü Varyans Analizi)	32
Tablo 3.12. PİO Ölçeğinin Görev ve Rutin İşler Dışındaki Günlük Serbest Zaman Süresine Göre Analizi (Tek Yönlü Varyans Analizi)	32
Tablo 3.13. PİO Ölçeğinin Serbest Zamanın Etkili Şekilde Kullanılıp Kullanılmamasına Göre Analizi (Tek Yönlü Varyans Analizi)	32
Tablo 3.14. Korelasyon Analizi	33

KISALTMALAR

TDK: Türk Dil Kurumu

TR: Terapötik Rekreasyon

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

S.Z.İ: Serbest Zaman İlgilenimi

S.Z.İ.Ö: Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği

P.İ.O: Psikolojik İyi Oluş

P.İ.O.Ö: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.

ÖNSÖZ

Araştırma sürecimde bilgi ve birikimleri ile her zaman bana destek olan, yol gösteren çok değerli danışmanım Sayın Doç. Dr. Yalçın TÜKEL 'e sonsuz teşekkürü borç bilirim.

Beni her koşulda destekleyen ve yanımda olan aileme teşekkür ederim.

Lisans ve lisansüstü eğitim sürecimde derslerime giren bana katkı sağlayan hocalarıma teşekkür ederim.

Ayrıca öğrenim hayatım boyunca bilgi ve tecrübeleri ile bana yol gösteren tüm hocalarıma teşekkür ederim.



MERVE ÇAPKAN

GİRİŞ

Son yıllarda, yöneticilerin ve çalışanların serbest zaman aktivitelerine olan ilgisi artmıştır. Genel yaşam memnuniyeti için önemli bir belirleyici olan serbest zaman, iş taleplerinin getirdiği sorumluluk, iş verimliliği, zaman planlaması ve iş statüsü gibi kısıtlamalardan oldukça bağımsızdır (Kirkcaldy ve Furnham, 1990). Başka bir deyişle, iş yerinin dışındaki faktörlerin önemi de kabul edilmektedir. Sadece iş performansı ile ilgili davranışlara odaklanmak yeterli değildir, çünkü serbest zaman etkinlikleri de burada önemli rol oynar. Örneğin, bir işe gidip gelme araştırmasında, faydalı serbest zaman aktivitelerine yönelik tutum ve meşguliyet, stres etkilerine aracılık eden değişkenlerden biri olarak belirlenmiştir (Cassidy, 1992). Dolayısıyla serbest zaman aktiviteleri, bireylerin zorunlu zamanları (iş, ders ve uyku gibi) dışında kalan boş zamanlarında katıldıkları aktiviteleri ifade eder. Serbest zamanlarını anlamlandırma ve deneyim duygusunun geliştirilmesi açısından, okuma, spor yapma, tırmanma, sosyal etkinliklerde bulunma, sohbet etme veya alışveriş yapma gibi faaliyetler bilinçli, özgür seçim ve kendi kaderini tayin etmeye dayalı aktivitelerdir. Bu anlamlı serbest zaman aktivitelerinin, psiko-sosyal sağlıkta görülen gelişmelerle ilişkili olarak iyi oluş ve refahın artmasına katkı sağladığına inanılmaktadır (Gkiotsalitis ve Stathopoulos, 2016; Amoako-Tuffour ve Martínez-Espiñeira, 2012; Coyle, Kinney, Riley ve Shank, 1991). Geniş ve çeşitli serbest zaman aktivitelerinin insanlarda olumlu duygusal ve psikolojik deneyimler yaratabileceği düşünüldüğünden, serbest zaman ve iyi oluş arasındaki ilişki yaşam doyumu, mutluluk, yaşam kalitesi, sağlık gibi çeşitli olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Gibson, 2018). Ayrıca serbest zaman aktiviteleri stresin etkilerini hafiflettiği düşünülmektedir ve yapılan araştırmalar, serbest zaman etkinliğinin önemli yaşam stres faktörlerinin ve hal(durum) değişikliğinin etkili yönetimi ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Coleman ve Iso-Ahola, 1993; Trenberth ve Dewe, 2002; Kleiber, 1999). Bu anlamda kendine keyif veren serbest zaman aktivitelerine pozitif bir tutumla dahil olmak, sağlık ve psikolojik iyi oluş için faydalı olabilir. Serbest zamanı pozitif olarak tanımlamak, keyifli davranışlarda bulunmak ve bunlardan olumlu duygular almak önemlidir. Aksine, kişi serbest zamanları hakkında olumlu düşünmez ve iyi değerlendirmezse, kendini depresif veya endişeli hissedebilir (Cassidy, 1996). Bu

bilgiler ışığında insanların serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri konusunda farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bazı insanlar, serbest zamanlarını aktif bir şekilde geçirirken, diğerleri daha pasif bir şekilde geçirmeyi tercih ederler. Ayrıca, insanların serbest zaman ilgileri de oldukça farklılık göstermektedir. Böylece serbest zaman ilgilenimi “bir eğlence etkinliğine veya ilgili ürüne yönelik gözlemlenemeyen bir motivasyon, uyarılma veya ilgi durumu” olarak tanımlanır ve bu durum serbest zamanımız hakkında nasıl düşündüğümüzü ifade eder ve davranışlarımızı da etkiler (Havitz ve Dimanche, 1997). Serbest zaman katılımı, doyumu, tutumu ve ilgileniminin psikolojik iyi olma hali ile olumlu ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Paggi, Jopp ve Hertzog, 2016; Kim, Sung, Park ve Dittmore, 2015; Shin ve You, 2013; Yoo, 2022; Avcılar, Açar ve Karaca, 2022). Çalışmalar, serbest zaman etkinliklerinin ergenlerde fiziksel ve psikolojik iyi oluşa katkıda bulunduğunu göstermiştir (Shin ve You, 2013; Freire ve Teixeira, 2018). Serbest zaman etkinliklerinin fiziksel sağlık ve iyi olma hali arasındaki ilişkiye aracılık ettiği de tespit edilmiştir (Paggi, Jopp ve Hertzog, 2016). Ayrıca, serbest zaman memnuniyetinin öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Tian, Qiu, Lin, Zhou ve Fan, 2020; Avcılar, Açar ve Karaca, 2022). Aktif serbest zaman etkinliklerinin iyi olma halini iyileştirdiği, pasif serbest zaman etkinliklerinin ise iyi olma hali üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Kim, Sung, Park ve Dittmore, 2015). Ayrıca, yaşlı yetişkinlerde belirli serbest zaman etkinlik türleri ile iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada yaşam memnuniyeti ile fiziksel aktiviteler, iyimserlik ile kültürel aktiviteler ve sağlık algısı ile açık hava aktiviteleri arasında da pozitif ilişkiler tespit etmiştir (Ryu ve Heo, 2018). Fiziksel rekreasyonel etkinliklerle ilgilenen bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin demografik özelliklerine göre etkilendiği ve değiştiğini (Aydın ve Yaşartürk, 2016), serbest zaman ilgilenimi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu (Demirel, 2019), özellikle fiziksel serbest zaman aktivitesiyle ilgilenen bireylerin stresle başa çıkma davranışları üzerinde nispeten güçlü ve olumlu etkiye sahip olduğu görülmüştür (Lee ve Yi, 2006).

Daha önceki araştırmalar serbest zaman etkinliklerine katılım ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiş olsa da, çalışmaların farklı

örneklemeler üzerinde değişen düzeylerde etkiye sahip birçok faaliyet türünde yapıldığı görölmektedir. Serbest zaman ilgileniminin yerel yönetimde çalışanların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini tam olarak anlamak için çeşitli faktörleri göz önünde bulundurmak gerekir. Başka bir deyişle yerel yönetimler, toplumun temel hizmetlerinin sunulmasından sorumludur ve bu hizmetlerin etkili bir şekilde sağlanması, çalışanların psikolojik iyi oluş düzeyleriyle yakından ilişkilidir. Çalışanların serbest zaman ilgi alanları, iş tatmini ve psikolojik iyi oluşları arasında pozitif bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, yerel yönetimlerde çalışanların serbest zaman ilgi alanları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi önemlidir. Bu araştırmanın sonuçları, yerel yönetimlerin çalışanlarının iş tatmini ve psikolojik iyi oluşlarını artırmak için serbest zaman faaliyetlerine yönelik politikalar geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca bu araştırma, çalışanların iş tatmini ve psikolojik iyi oluşu ile ilgili olarak diğer sektörlerde de benzer araştırmaların yapılmasına öncülük edebilir. Bu nedenle nicel araştırma desenlerinden betimsel tarama desenine göre yürütölen bu tezde, yerel yönetimde çalışanların serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları demografik değişkenler (sportif, sosyal, kültürel ve sanatsal aktivitelere katılım şekli, serbest zamanı etkili bir şekilde kullanma vb.) açısından farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURUMSAL ÇERÇEVE

1.1.Zaman Kavramı

İnsanları geçmişten geleceğe taşıyan, toplumların az gelişmişliğinin ve ya ilerlemişliğinin en önemli belirleyicilerinden biri olan zaman, Türk Dil Kurumu tarafından “bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre” olarak tanımlanmaktadır (TDK). Zaman geri dönüşü olmayan, başka bir döneme aktarılamayan, saklanılmayan ve satın alınamayan bir kaynaktır (Cengiz, 2016; Wagner, Schober ve Spiel 2008). Zaman herkese eşit sunulan fakat aynı şekilde kullanılamayan ve doğru kullanıldığında insanlar için fayda sağlayan çok değerli ve benzersiz bir kaynaktır (Akçınar,2014; Karaoğlu, 2006).

Zaman insanlara göre değişken bir kavramdır. Bu nedenle insanların zaman ile ilgili tutumları farklılık göstermektedir. Baltaş (1987) “zamanın hayatın kendisi olduğunu ve zamanı boşa geçirmenin, hayatı boşa geçirmek olduğunu ileri sürmüştür”. Zaman kesintisiz olan bir süreçtir (Smith,1998).Zaman insan yaşamının her anında önemlidir bu nedenle zamanı verimli kullanmak oldukça önemlidir. Köktaş(2004)“Zamanı doğru bir şekilde kullanamamanın hem birey hem de toplumu olumsuz yönde etkilediğini ifade etmiştir. Zaman bir algılama olayıdır(Karaoğlu,2006).Zaman planlaması bireyin iradesinde olduğu zaman onu verimli kullanmak mümkündür (Ardahan,2017). Zamanlarını en iyi şekilde değerlendiren bireylerin yaşam kaliteleri yüksektir (Baltaş ve Baltaş,2002).

1.2. Serbest Zaman

Serbest zaman, yaşamımızda var olan iş zamanı ve mecburi ihtiyaçlarımızı karşıladığımız zamanın haricinde kalan zaman olarak ifade edilebilir. Boş zaman kavramı ise serbest zaman içerisinde bireyin kendi istek ve ihtiyaçları yönünde hürce kullanabildiği zaman dilimidir (Uğurlu, 2005). Serbest zaman, bağımsız, mecburi olmayan zamanı kapsamaktadır, serbest zaman bir tür hürlik olarak vasıflandırılmıştır

(Demir ve Demir,2006). İnsanların bağımsız olarak özgür olduğu iş dışı zamandır(Tezcan,1982).

Serbest zaman kavramında farklı bakış açılarına baktığımızda; Amman ve Diğerleri (2010). “iş dışı zaman, hürce, istediğimiz faaliyet ile değerlendirebileceğimiz zaman” olarak ifade ederken, Mull ve Diğerleri (1997). Serbest zamanı; “ insanın hayatını elde etmesi ve biyolojik ihtiyaçlarını gidermesi için kullandığı zamandan artan zaman bölümü” olarak ifade etmektedir.

Bu tanımlar doğrultusunda serbest zaman; “ insanların temel gereksinimleri ve bunları karşılamak için kullandığı zamanın, iş ve iş zamanı zorunlulukları için kullanılan bunun zamandan artan, kendi özgür isteği ile kendisi için kullanacağı zaman dilimi” olarak ifade edilebilir (Ardahan, 2016).

1.3.Serbest Zaman İlgilenimi

Serbest zaman ilgilenimi; İlgilenim kavramı, pekçok alanda kullanılan ve farklı bakış açılarıyla ifade edilen bir kavramdır. İlgilenimin, bir nesne veya uyaran ile birey arasında kurulan ilişki sonrası meydana gelen ilgi veya bağ şeklinde ifade edilebilir(Havitz ve Dimanche , 1997). Birey ile meydana gelen ilgilenimin devamlılığının sağlanması, nesne ve ya sağladığı mutluluk ile doğru orantılı olarak tanımlanabilir.(Richins ve Bloch ,1986). Uyarının mutluluk verme oranı arttıkça meydana gelen ilgilenim de artacaktır. Bu genel tanımlamalardan yola çıkarak Havitz ve Dimanche (Havitz ve Dimanche, 1997) ilgilenimi Rohschild’ın tanımından serbest zaman alanına uyarlayarak şu şekilde tanımlamışlardır; “İlgilenimin, bir aktivite veya nesneye karşı uyarılma durumu olduğu, dolayısıyla serbest zaman etkinliklerine karşı bireyin tutum ve düşüncelerinin şekillenmesi olarak ifade edilebilir.” (Havitz ve Dimanche, 1997, Akt: Emir,2020).

1.4.Serbest Zaman Tatmini

Serbest zaman tatmini: serbest zaman etkinliklerine katılım sağladıktan sonra bireyin etkinlikten elde ettiği pozitif duygu durumu ve memnuniyet düzeyi olarak ifade edilmektedir (Beard and Ragheb,1980). Bireyler serbest zaman

etkinliklerine daha kaliteli vakit geçirmek, kendi istekleri doğrultusunda eylemde bulunmak ve bu eylemden mutlu olmak amacıyla katılım sağlamaktadır (Demiral,2018). Bireylerin etkinliklerdeki beklenti ve kazanımları arasındaki farklılık tatmin düzeyini oluşturmaktadır(Kovacs,2007). Serbest zaman tatmini bireyler arası farklılık göstermektedir. Çünkü her birey serbest zamanını farklı biçimde değerlendirmek istemektedir(Karaküçük,2008).

Bireyler katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden doyum almak isterler (Ardahan ve Yerlisu Lapa,2010). Bu yüzden bireylerin, serbest zaman etkinliklerinden verim almaları, tatmin olmaları önemlidir (Sarı ve Kaya,2016). Verimli bir şekilde gerçekleştirilen etkinlikler bireylerde tatmin oluşturmakta ve etkinliklere tekrar katılma isteği uyandırmaktadır (Cengiz ve Yaşartürk,2020). Bireylerin etkinliklerden elde ettiği tatmin düzeyi yaşam doyumlarında etkilemektedir(Yaşartürk ve Bilgin,2019). Yüksek tatmin düzeyine sahip bireyler, sorunlarla başa çıkabilir, kendisine ve çevresine fayda sağlayabilir(Ardahan ve Tekin,1998).

1.5. Rekreasyon

Köken olarak rekreasyon latince canlandırmak, tazelemek anlamlarına gelen “recreatio” kelimesinden gelmektedir (Kabağağaç ve Alovera,1995). Dilimize dinlenme, eğlence ve serbest zaman etkinliği gibi anlamlara gelen İngilizce “recreation” kelimesinden geçmiştir (Özbalkan,1999).

Rekreasyon bireylerin bireysel veya grupsal olarak serbest zamanlarını değerlendirmek amacıyla gönüllü katılım sağladıkları dinlendiren, eğlendiren aktivitelerle meşgul olma olarak tanımlanmaktadır (Baud-Bovy ve Lawson, 1998;Karaküçük, 2005; Ozankaya, 1980).

Farklı tanımlarda rekreasyon; kişinin özgür zaman diliminde mutlu olmak ve fiziksel, toplumsal ve duygusal tutumları elde etmek için katılım sağladığı aktivitelerdir (Kılbaş,2001). Rekreasyon; insanların eğlenerek, dinlenerek, kendilerini iyi hissetmesidir (Mull ve diğerleri,2005).

Genel anlamda rekreasyon; bireyin tekdüze iş yaşamı, iş yoğunluğu veya negatif etmenlerden dolayı olumsuz etkilenen bedenini ve ruhsal sağlığını yeniden kazanmak istemesidir. İş zorunluluğunun dışında, özgür bir şekilde mutlu olmak amacıyla bireysel olarak veya bir gruba dâhil olarak katıldığı faaliyetlere denir (Hacıoğlu ve diğerleri,2009).

Rekreasyon, insanların gönüllü olarak katılım sağladıkları ve bireysel gelişimlerini destekleyen faaliyetlerdir. Bu yüzden özgürlük ve mutluluk veren ihtiyaçların giderilmesi konusunda rekreasyon önem arz etmektedir (Rossman ve Schlatter,2000).

1.6. Rekreasyonun Temel Özellikleri

Çeşitli araştırmacılar tarafından kabul edilen rekreasyonun temel özelliklerini aşağıdaki şekilde söyleyebiliriz (Karaküçük,2005,Önder2003,) ;

- Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır.
- Rekreasyon faaliyetleri özgürlük hissi verir.
- Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
- Rekreasyon serbest zamanda yapılır.
- Rekreasyon her yaş ve cinsiyetteki insanların faaliyetlere katılımlarına imkân verir.
- Faaliyetlerdeki inisiyatif bireyin kendisine bırakılmalıdır.
- Rekreasyon haz ve neşe sağlayan bir faaliyettir.
- Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır.

Hacıoğlu ve diğerleri, 2017' e göre rekreasyonun özellikleri:

- Rekreasyon Rekreatif faaliyetlere katılma sonucu meydana gelen bir deneyim türüdür.
- Rekreasyon aktivitelerinin çeşitliliği fazladır.
- Rekreasyon, zevk ve mutluluk sağlar.

- Rekreasyon, bireyin kendini özgürce ifade edebilme ve yaratıcı gücünü geliştirmesine olanak sağlayan aktiviteler olmalıdır.
- Rekreasyon faaliyetleri rekreasyonistler tarafından düzenlenir.

Karaküçük ve Akgül, 2016' ya göre rekreasyonun özellikleri:

- Rekreasyonel etkinlikler, oyun, pasif eğlenceler, sosyal iletişim, duygusal aktiviteler gibi gündelik veya sıradan olabileceği gibi ciddi veya sistemli olarak gerçekleştirilen hobi, düşünsel, engelliler veya çevresel konularla ilişkili gönüllü kuruluşlarda ya da sanat, bilim veya spor gibi aktivitelerle uğraşarak gerçekleştirilebilir.
- Bireyin aktiviteye neden katıldığı değil kendini nasıl hissettiği daha fazla önemlidir.
- Rekreasyonel aktivitelere politik “yönlendirmeler” den çok; bireyin boş zamanlarını nasıl değerlendirmeleri gerektiği yönünde formel veya informal eğitim yollarıyla “hazırlanması” önem taşır.
- Rekreasyon aktivitelerinin, bireyin ilgi ve ihtiyaçlarına uygun olması beklenir.
- Rekreasyonun her kişiye göre amaçları değişebilmektedir.

Rekreasyon planlamaları her alandan kişilerin istek ve ihtiyaçlarına uygun olmalıdır. Aktivitelere katılım sağlayanların aktiviteleri rahatlıkla uygulayabilmesi gerekir. Bu bakımdan rekreasyon faaliyet alanlarını Karaküçük (1999) aşağıdaki şekilde gruplandırmıştır;

- Müzikli faaliyetler (solo, koro, enstrümanlı, orkestralı vb.),
- Spor faaliyetleri (takım, ferdi, doğa, mücadele ve zihin sporları gibi),
- Oyunlar (her yaş için eğitsel oyunlar),
- Danslar (halk oyunları, modern ve ritmik danslar gibi),
- Sanat ve hüner gerektiren faaliyetler (plastik, deri, grafik, seramik, metal, fotoğraf, resim, ahşap işleri gibi),

- Mekân dışı faaliyetler (kamp kurmak, piknik yapmak, çevreci faaliyetler gibi),
- İlmi kültürel faaliyetler (edebiyat çalışmaları, tiyatro, bilimsel tartışma toplantıları gibi).

1.7.Rekreasyonun Faydaları

Rekreasyon bireylerin bedenlen ve zihnen iyi hissetmesi bakımından yaşamımızda önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle gençlerin fiziksel ve zihinsel yönden sağlıklı bireyler olabilmeleri için rekreasyon programlarının belirlenmesi önemlidir (Müderrişoğlu ve Uzun, 2004).

İnsanların rekreasyon isteğinin rekreasyonun faydalarından dolayı olduğu söylenebilir. Çünkü bireyler rekreasyonun sağladığı faydalara ulaşabilmek için rekreasyona ihtiyaç duyarlar. Rekreasyondan alınan birçok fayda birey ve toplumun yaşam kalitesini artırır (Arslan,2013).

Bireylerin yaşamlarındaki mutluluk oranı yaşam kalitelerine bağlı olarak gelişmektedir. Rekreasyonun yaşam kalitesindeki etkisi pozitif yöndedir (Tütüncü,2012;akt;Çakırlar,A.;Yaman.Ç.,2022).

Rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri, rekreasyon faaliyetlerinin bireysel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir (Karaküçük,2005, Önder,2003,Ardahan,2016). Bireysel ve toplumsal yönden rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri;

Fiziki sağlığı geliştirir: Modern yaşama geçip teknolojik imkânlardan yararlanmaya başladıkça hareket etme sıklığımızda azalmıştır. Bu azalmayla beraber bazı sağlık problemleride ortaya çıkmaktadır. Meydana gelen bu duruma karşı rekreasyon aktiviteleri içerisinde bireylerin ihtiyaçlarına karşılık verebilecek şekilde çeşitli spor faaliyetleri barındırmaktadır (Karaküçük,2005). Rekreatif etkinliklerden sportif faaliyetler bireylerin hareketsizlik sorununu gidermede yardımcı olurken, aynı zamanda serbest zamanlarını faydalı bir şekilde geçirmelerine olanak sağlamaktadır (Çavdar,2019).

Ruh sağlığını korur ve sürdürölmesine katkı sağlar: İnsanların hayatında aynı döngüde devam eden rutinler, monotonluk gibi faktörler insanların moral düzeylerini olumsuz etkiler. Bu tür zamanlarda insanlar farklı alanlarda moral kazanmak ister. Bu alanlar bireylerin dinlenip, eğlenip, yaşamında farklılık oluşturabileceği ve böylece zihinsel tazeliğini yeniden elde edebileceği Rekreatif etkinliklerdir (Karaküçük, 2005).

İnsanı sosyalleştirir: Bireylerin sadece fiziksel ihtiyaçları değil sosyal ihtiyaçlarıda karşılanmalıdır. Grupsal olarak katılım sağlanan faaliyetler bireylerin sosyal ilişkiler kurup, geliştirmesinde önemlidir. Bu bağlamda Rekreatif etkinlikler farklı kültürlerden, her alandan bireyleri bir araya getirir ve toplumsal yönden güçlendirir (Aydın ve Tütüncü,2014; Karaküçük,2005).

Bireysel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağlar: Herhangi bir Rekreatif etkinliğe katılan bireylerin bu faaliyeti gerçekleştirebilmesi için gerekli beceri ve yetenekleri ortaya çıkar. Ayrıca bireyler aktiviteye katılan diğer bireylerle sosyal ilişkiler kurabilmektedir (Cordes ve İbrahim, 2003).

Yaratıcı gücü geliştirir: Rekreasyon aktiviteleri insanların her yaşındaki yaratıcılık gücünün ortaya çıkmasına ve geliştirmesine katkı sağlar (Karaküçük, 2005).

Bununla birlikte, Rekreatif aktivitelere katılım sağlamak, tecrübe edinmek, edindiğimiz tecrübeleri diğer kişilerle paylaşmak, aktivitelere başarılı olmak, diğer insanlarla arkadaşlık kurmak ve gelişim sağlamak gibi olumlu sonuçlar elde edebiliriz(Kılbaş,2004).

Yılmaz, 2007'e göre rekreasyonun faydaları;

- Kişi ve toplum sağlığını düzeltir.
- Sportif etkinlikler ve açık alanda serbest hareket imkânı insanın bedensel sağlığını olumlu yönde geliştirir.
- İyi düzenlenmiş Rekreatif etkinlikler insana, kişisel özelliklerini geliştirme imkânı sunar.

- Serbest hareket ve düşünce imkânı, dayanışma ve yardımlaşma ile demokratik bir toplum yaratır.
- Toplumsal hayatı düzenler.

Yapılan araştırmalar birey ve toplumların serbest zaman bilincinde olmalarının , serbest zaman bilincinde olmayan toplumlara göre fiziksel, mental, duygusal sağlık açısından daha sağlıklı yaşama sahip olduklarını göstermiştir. Rekreatif etkinlikler birey ve toplum için fayda sağlayacak önemli fonksiyonlara sahiptir (McLean ve diğerleri,2008). Bu fonksiyonlar;

- Yaşam kalitesini artırma fonksiyonu,
- Toplumu yaşamak ve ziyaret etmek için daha cazip bir yer haline getirme fonksiyonu,
- Gruplar arası ve nesiller arası ilişkileri geliştirme fonksiyonu,
- Toplumun kültürel yaşamını zenginleştirme fonksiyonu,
- Sağlığı ve güvenliği geliştirme fonksiyonu.

1.8.Rekreatif Faaliyetlerin Sınıflandırılması

1.8.1.Etkinliklere Katılım Biçimine Göre Rekreasyon

• Etken Katılımlı Rekreasyon

Bireyin rekreatif etkinliklerde aktif olarak rol aldığı serbest zaman değerlendirme etkinlikleridir. Etkinliklerde katılımcılar aktif rol aldıklarından dolayı onları şarkı söylerken, spor yaparken ve benzer şekillerde görebiliriz (Hazar, 2003, Hacıoğlu, 2009, Kocaeski ve diğerleri,2012).

• Edilgen Katılımlı Rekreasyon

Bireyin Rekreatif etkinliklerde pasif olarak rol aldığı serbest zaman değerlendirme etkinlikleridir. Birey burada etkinliklere sadece serbest zaman değerlendirme amacıyla enerji tüketmeden örneğin sinema filmi izlemek veya bir spor karşılaşmasını izlemek gibi katılım sağlar (Kocaeski ve diğerleri,2012).

- **Ettirgen Rekreasyon**

Birey Rekreatif etkinliklere aktif olarak katılım gerçekleştirir fakat etkinlikleri yapıp, uygulayabilmek için dışarıdan yardım alınması gerekir. Faaliyetin uygulanabilmesi için zorunlu olan terapötik amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetlerini kapsar. Bu faaliyetler genellikle özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitelerini arttırmak amacıyla yapılan Rekreatif etkinliklerdir (Kocaeski ve diğerleri,2012).

Aşağıda Karaküçük (2008)'e göre rekreasyonel faaliyetlerin sınıflandırılması verilmiştir;

1.8.2.Etkinliklere Katılanların Mekan Tercihine Göre Rekreasyon

- Açık Mekân Rekreasyon Etkinlikleri
- Kapalı Alan Rekreasyon Etkinlikleri

1.8.3.Etkinliklere Katılanların Sayısına Göre Rekreasyon

- Münferit Rekreasyon Etkinlikleri
- Grup Rekreasyon Etkinlikleri

1.8.4.Etkinliklere Katılanların Yaşları Bakımından Rekreasyon

- Çocuk Rekreasyonu
- Gençlik Rekreasyonu
- Yetişkin Rekreasyonu
- Üçüncü Yaş Rekreasyonu

1.8.5. Kültürel Değerler Bakımından Rekreasyonel Etkinlikler

- Milli Kültür Rekreasyonu
- Milletlerarası Kültür Rekreasyonu

1.8.6. Zaman Tercihi Bakımından Rekreasyon

- Günübirlik Rekreatif Etkinlikler
- Hafta sonu Rekreatif Etkinlikler
- Uzun Süreli Rekreatif Etkinlikler

1.8.7.Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon

- Entelektüel Nitelikli Rekreasyon

Bireylerin iş dışı zamanlarında kendi kişisel mutluluklarını gerçekleştirmek, bilgilerini ve yaşam kalitelerini artırmak amacıyla yapılan, kültür düzeyine sahip bireylerin mental olarak yaptıkları ve katılım sağladıkları Rekreatif etkinliklerdir (Kocaeski ve diğerleri, 2012).

- Kültürel Nitelikli Rekreasyon

Ahlak, örf ve adet, gelenek görenek gibi bilgilerle bir milletin kültürel kimliğini yansıtan ve buna göre serbest zaman değerlendirme için oluşturulan rekreatif faaliyetlerdir (Karaküçük,2008).

- Turizm Nitelikli Rekreasyon

İnsanların ikamet ettiği yerlerin dışında en az 24 saat kalma şartı ile bir ülke içi veya dışına seyahat etmeleri ve seyahatte para kazanma amacı olmayan her türlü seyahat ve konaklama faaliyeti turizmi tanımlamaktadır (Evliyaoğlu, 1989).

Rekreasyon kavramı ise; insanların serbest zamanlarında mutlu olmak, zevk almak için kendi ülkeleriyle katılım sağladıkları her türlü aktivite ve deneyimlerdir (Torkildsen, 1993).

Bu tanımlamalar doğrultusunda rekreasyon ve turizm için ortak bir paydadan söz edilebilir. Rekreatif etkinlikler yaşam alanlarında yerleşim yerlerini daha çekici hale getirerek turizm açısından da çekim merkezi olmasını sağlamaktadır. Bu

doğrultudan turizmin rekreasyon biliminin önemli bir uygulama alanı olduğu söylenebilir (Karaküçük,2008).

- Sosyal Nitelikli Rekreasyon

İnsanların serbest zamanlarında akraba ziyaretleri, kutlamalar, törenler gibi katılım sağladıkları etkinlikler sosyal nitelikli Rekreatif etkinliklerdir (Karaküçük,2008).

- Sağlık Ve Terapi Nitelikli Rekreasyon

İnsanların tedavi olmak, yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürmek üzere yaşadıkları yerde veya dışında bulunan sağlık merkezlerine doktor veya terapist yönlendirmesiyle kişisel tercihler doğrultusunda gerçekleştirilen sağlık, terapi nitelikli rekreasyonel faaliyetlerdir (Kocaeski,2012).

- Sportif Nitelikli Rekreasyon

İnsanların iş dışı zamanlarında ve iş amaçları dışında serbest zamanlarında, eğlenmek, mutlu olmak ve sağlıklı olmak amacıyla etken ve edilgen olarak yaptıkları sportif faaliyetlerdir. Sportif rekreasyon aktivitelerinin temelini fiziksel egzersiz, sportif faaliyetler oluşturur (Tekin, 2003).

1.9. Rekreasyonun Gelişimi Ve Yerel Yönetimlerde Rekreasyon

Anadolu öncesi Türk toplumlarında, at üzerinde oynanan oyunlar, düğün, şölen ve tören gibi toplu yemek organizasyonlarının olduğu eğlenceler yapıldı. Selçuklu döneminde rekreasyon uygulamalarına lonca ve ahilik geleneği ile yenilik gelmiştir. Bu dönemde iş zamanı ve iş dışı zaman ayrılmış, serbest zaman kavramı yerleşmiştir. Örneğin çalışan erkekler iş bitiminde yemekli eğlencelere katılım sağlamışlardır. Osmanlı döneminde kadınlar misafirlik, dikiş etkinlikleri, saz çalma gibi ev içi serbest zaman etkinlikleri, erkeklerde hamama gitmek, kahvehaneye gitmek gibi etkinliklerle serbest zamanlarını değerlendirmişlerdir. Türkler için serbest zaman anlayışında yeniçağ cumhuriyetin ilanı ile başlamıştır. İnsanlar çalışmaya başladığında toplumda

tatil kavramı yaygınlaşmıştır. Gelir düzeyi, ulaşım ve eğitim gibi imkânların artmasıyla iş dışı zaman da serbest zaman değerlendirme ortaya çıkmıştır (Yaylı, 2014).

Gelişmiş ülkeler yaşam alanlarında bulunması gereken Rekreatif alanlar ile ilgili çalışmaları arttırmakta ve bunu ciddi şekilde uygulamaktadır (Zengin ve diğerleri,2022).

Türkiye’de de diğer toplumlardaki gibi rekreasyonel anlamda bilinçlenme vardır. Bireylerin eğitim düzeylerindeki artış ve bu artıştan kaynaklı daha kaliteli yaşam isteği, değerlerdeki farklılıklar, yaşamını yalnız sürdüren bireylerin artması gibi çeşitli nedenler rekreasyon ihtiyacının ortaya çıkışında etkili olmuştur. Günümüzde kamu, özel sektörde düzenlenen çeşitli rekreasyon organizasyonlarının sayısı artış göstermektedir. Konserler, festivaller, bağımlı bireyler, yaşlılar, mahkumlar ve engelliler gibi özel gruplar için yapılan rekreasyon uygulamaları, kültürel ve sanatsal Rekreatif etkinlikler bu çeşitli rekreasyon organizasyonlarına örnek verilebilir (Ardahan, 2016).

Rekreasyon, sadece insanlar için değil toplum içinde yararlıdır. Eğlendirme ve dinlendirme işlevinden hariç toplumsal değişmeyi ve kalkınmayı da destekler (Kılbaş, 2010).

Rekreasyon program ve hizmetleri sağlamak yerel yönetimlerin en önemli görevlerinden biridir. Bu program ve hizmetler farklı hedef ve kitlelere göre düzenlenmelidir. Toplum ihtiyacındaki değişiklikler göz önüne alınmalı ve bu doğrultuda ki istek ve ihtiyaçlara yönelik serbest zaman aktivitelerine katılım teşviki sağlanmalıdır (Mersinli, 2009).

1.10. Psikolojik İyi Oluş Kavramı

1.11.Psikolojik İyi Oluş Nedir?

Psikolojik iyi oluş insanların doğuştan var olan yetenek ve becerilerinin bilincinde olması ve bu becerileri kullanmasıyla beraber bir amaç doğrultusunda yaşam sürdürmesidir. Bunun yanı sıra bireyin kendisi ve diğer bireylerle iletişim

halinde olması, kurduğu sosyal ilişkilerden haz alması, mutluluk hissetmesi ve kişisel olarak özgür şekilde yaşam sürdürebilmesinin değerlendirilmesini ele alır (Ryff ve Keyes, 1995).

Psikolojik iyi oluş; bireyin yetenek ve becerilerinin farkında olması, kendini pozitif algılaması, kendisi ve çevresiyle anlamlı ilişkiler kurması ve kendini gerçekleştirmesidir (Göçet ve tekin,2014; fyff ve keyes,1995; ryff ve Singer,2008). Psikolojik iyi oluş bireylerin, diğer bireylerle sağlıklı ilişkiler kurmasına katkı sağlar (Telef ve diğerleri,2013). Psikolojik iyi oluş ile kendini mümkün olabildiğince gerçekleştirebilir (Ryff,1995). Birey yaşamını ve kendisini olumlu bir şekilde değerlendirebildiğinde psikolojik iyi oluş düzeyine ulaşmıştır (Miquelon ve Vallerant,2006).

1.12. Serbest Zaman ve Psikolojik İyilik İlişkisi

Psikolojik iyi oluşu etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerden en önemli boyutlardan biriside kişinin serbest zaman ilgilenimidir. Serbest zaman ilgilenimi bireyler için farklı boyutlarda önem arz edebilir.

Serbest zaman değerlendirmesi ve psikolojik iyilik ilişkisi incelendiğinde serbest zaman değerlendirilmesinin kişilerin psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkilerinin bulunduğunu inceleyen araştırmaların literatürde var olduğu görülmektedir.

Özdemir ve Diğerleri (2016) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında serbest zaman etkinliği olarak sportif aktivitelerden egzersiz yapan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yüksek bulmuştur. Gürkan ve Diğerleri (2021) engelli sporcular üzerine yaptığı çalışmasında serbest zaman doyumunu arttığında psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı belirtilmiştir. Adams ve Diğerleri (2011) çalışmasında serbest zaman aktivitelerine katılımın psikolojik iyi oluş durumunu desteklediğini, serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığının yaşam kalitesinde daha yüksek güvence sağladığı sonucuna ulaşmıştır. Güçlü (2013) çalışmasında serbest zaman etkinliklerinin sağlık açısından, fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan fayda sağladığı sonucuna ulaşmıştır. Serbest zamanın verimli bir şekilde değerlendirilmesi,

serbest zaman tatminine ve yaşam kalitesine olumlu etkiler sağlamaktadır (Spiers & Walker, 2008; Sato, Jordan & Funk, 2014).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada yerel yönetimde çalışanların serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumlarını demografik değişkenler açısından değerlendirmek ve bu bağlamda ortaya çıkan sonuçların literatüre kazandırılması amaçlanmaktadır.

2.2. Araştırmanın Konusu ve Problemi

Çalışmamızda serbest zaman ilgilenimi ve psikolojik iyi oluş kavramı araştırılmış, sonrasında yerel yönetim çalışanları serbest zaman ilgilenim düzeyleri ve psikolojik iyi oluş durumları değerlendirilmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda;

Literatür göz önünde bulundurulduğunda çalışmada şu araştırma sorularına cevap aranmaktadır:

- Yerel yönetim çalışanların, serbest zaman ilgilenim düzeyleri nedir?
- Yerel yönetim çalışanların, psikolojik iyi oluş durumları nedir?
- Yerel yönetimde çalışanların, serbest zamanda sportif aktivitelere katılımı ile serbest zaman ilgilenim düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Yerel yönetimde çalışanların, serbest zamanda sosyal aktivitelere katılımı ile serbest zaman ilgilenim düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Yerel yönetimde çalışanların, serbest zamanda kültürel ve sanatsal aktivitelere katılımları ile serbest zaman ilgilenim düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Yerel yönetimde çalışanların, iş deneyim süresi ile serbest zaman ilgilenim düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Yerel yönetimde çalışanların, görev ve rutin işler dışındaki günlük serbest zaman süreci ile serbest zaman ilgilenim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

- h. Yerel yönetimde çalışanların, serbest zamanlarını etkili şekilde kullanmaları ile serbest zaman ilgilenim düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- i. Yerel yönetimde çalışanların, serbest zamanda sportif aktivitelere katılımları ile psikolojik iyi oluş durumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- j. Yerel yönetimde çalışanların, serbest zamanda sosyal aktivitelere katılımları ile psikolojik iyi oluş durumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- k. Yerel yönetimde çalışanların, serbest zamanda kültürel ve sanatsal aktivitelere katılımları ile psikolojik iyi oluş durumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- l. Yerel yönetimde çalışanların, iş deneyim süresi ile psikolojik iyi oluş durumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- m. Yerel yönetimde çalışanların, görev ve rutin işler dışındaki günlük serbest zaman süreci ile psikolojik iyi oluş durumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- n. Yerel yönetimde çalışanların, serbest zamanlarını etkili şekilde kullanmaları ile psikolojik iyi oluş durumları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- o. Yerel yönetimde çalışanların, rekreasyonel faaliyetlere katılım şekli ile psikolojik iyi oluş durumları düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- p. Yerel yönetim çalışanlarının, serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasında ilişki var mıdır?

2.3. Araştırmanın Önemi

Yapılan bu çalışmada yerel yönetimde çalışanların serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları incelenmiştir. Serbest zaman aktivitelerinin hem bireysel hem toplumsal yönden fayda sağlaması için bireyler serbest zamanlarını verimli kullanılmalıdır. Bireylerin serbest zaman etkinlikleri hakkında bilgi sahibi olmaları ve eğitim almaları gerekir. Yerel yönetimler serbest zaman ve rekreasyon ihtiyaçları ile ilgili hizmet sağlamak için devlet tarafından görevlendirilmiştir. Bundan dolayı toplumun serbest zaman eğitiminde önemli rolü vardır. Belediyeler, halka rekreasyon aktiviteleri sağlayabilecek kuruluşlar ve bu kuruluşların toplumun serbest zaman etkinlikleri ve rekreasyon aktiviteleri ile ilgili düşüncelerini dile getirebilmeleri, hedeflerine ulaşmaları konusunda temsilci ve yönetici olmaları

gerekir. Alan yazı incelendiğinde yöneticiler düzeyinde Serbest Zaman İlgilenimi ve psikolojik iyi oluş düzeylerine yönelik çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu nedenle yerel yönetim çalışanlarının serbest zaman ilgilenim düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin araştırılmasının literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.4. Araştırma Yöntemi

2.4.1. Araştırma Modeli

Bu tezde yerel yönetimde çalışanların serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları demografik değişkenler açısından etkili olan unsurlar değerlendirmek istendiğinden tez, nicel araştırma desenlerinden betimsel tarama desenine göre yürütülmüştür. Betimsel tarama, geniş gruplar üzerinde yürütülen, gruptaki bireylerin bir olgu ve olayla ilgili görüşlerinin, tutumlarının alındığı, olgu ve olayların betimlenmeye çalışıldığı araştırmalardır (Karakaya, 2012). Ayrıca serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişki olup olmadığını açıklanmak amaçlandığından ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseni iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımıdır. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği ve değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

2.4.2. Evren ve Örneklem

Bu tezin evrenini Konya İlinde Meram Belediyesi Merkez binasında çalışmakta olan tüm personeller oluşturmaktadır. Meram Belediyesi merkez bina idarecileri ile yapılan görüşme sonrası merkez binada çalışan 356 personel olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada tezin evreni 356 kişiden oluşmaktadır. Çalışmanın örnekleme %95 güven aralığı ve %5 hata payına göre en az 186 kişi olmalıdır. Çalışmada olasılık temelli örnekleme yöntemlerinden basit rastgele örneklem yöntemine göre belirlenmiş 220 kişi örnekleme oluşturmaktadır. Araştırma grubu ile ilgili katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular

Cinsiyet	(n)	%
Kadın	57	27,1
Erkek	153	72,9
Yaş	(n)	%
20-30	31	14,8
31-40	106	50,5
41-50	49	23,3
51 ve üzeri	24	11,4
Eğitim Durumu	(n)	%
İlkokul	7	3,3
Lise	44	21
Ön Lisans	54	25,7
Lisans	93	44,3
Lisansüstü	12	5,7
Medeni Durum	(n)	%
Evli	168	80
Bekar	42	20
İşyeri Konumu	(n)	%
Yönetici	5	2,4
Büro Personeli	150	71,4
Diğer	55	26,2
Meslek Deneyim Süresi	(n)	%
1-5 yıl	23	11
6-10 yıl	53	25,2
11-15 yıl	71	33,8
15 yıl ve üzeri	63	30
Gelir Durumu	(n)	%
4250-5000 TL	36	17,1
5001-6000 TL	53	25,2
6001-7000 TL	23	11
7000 TL ve üzeri	98	46,7
Görev ve rutin işler dışında günlük serbest zaman süreniz ne kadar?	(n)	%
Boş zamanım yok / 1 saatten az	60	28,6
1-2 saat arası	82	39
3 saat ve üzeri	68	32,4
Sportif serbest zaman aktivitelerine hangi şekilde katılırsınız?	(n)	%
Aktif	81	38,6
Pasif	129	61,4
Sosyal serbest zaman aktivitelerine hangi şekilde katılırsınız?	(n)	%
Aktif	100	47,6
Pasif	110	52,4
Kültürel ve sanatsal serbest zaman aktivitelerine hangi şekilde katılırsınız?	(n)	%
Aktif	54	25,7
Pasif	156	74,3
Sizce serbest zamanınızı etkili şekilde değerlendirebiliyor musunuz?	(n)	%
Evet	41	19,5
Hayır	93	44,3
Bazen	76	36,2
GENEL	210	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi çalışmada yer alan katılımcıların %72,9 (153) erkek, %27,1 (57) kadın personelden oluşmaktadır. Katılımcıların çoğu %50,5 (106) 31-40 yaş aralığındadır. %44,3 (93) lisans mezunu, %80 (168) evli, %71,4 (150) büro personeli, %33,8 (71) meslekte 11-15 yıl deneyim süresine sahiptir. %46,7 (98) 7000 TL ve üzeri gelir düzeyine sahiptir. Katılımcıların %32,4’nün (68) görev ve rutin işler dışında günlük serbest zaman süresi 3 saat ve üzeridir. Serbest zamanda sportif aktivitelere %61,4’ü (129) pasif, Sosyal aktivitelere %52,4 ‘ü (110) pasif, Kültürel ve Sanatsal aktivitelere %74,3’ü (156) pasif katılım sağlamaktadır. Serbest zamanlarını etkili şekilde kullanma durumuna %44,3’ü (93) hayır olarak yanıt vermiştir.

2.5. Veri Toplama Araçları Ve Süreci

Bu tezde veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte “Serbest Zaman İlgilenim” ve “Psikolojik İyi Oluş” ölçekleri kullanılmıştır. Veri toplama araçları uygulanmadan önce Necmettin Erbakan Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı tarafından Konya Meram Belediyesi İnsan Kaynakları ve Eğitim Müdürlüğüne yazılan araştırma izni yazısı ve araştırmanın uygun görülmesi neticesinde ölçek örneklem üzerinde uygulanmıştır. Kullanılacak ölçme araçlarının uygunluğu için öncelikli olarak Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından 11.02.2022 Tarih ve 2022/75 karar nolu Etik Kurul onayı alınmıştır. Ölçek katılımcılara kişisel bilgi formu ile birlikte bizzat araştırmacı tarafından gönüllülük esasına göre yürütülmüş olup sessiz bir ortamda yüz yüze doldurtulmuştur. Araştırma grubundan veriler 2022 yılı Mart-Haziran ayları arasında toplanmıştır.

2.5.1. Kişisel Bilgi Formu; Bu formda araştırmacı tarafından geliştirilen katılımcılara yönelik yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum, rekreasyonel faaliyetlere katılım şekli ve iş yeri konumuna yönelik soruları içermektedir.

2.5.2. Serbest zaman ilgilenim ölçeği: Kyle ve diğerleri tarafından (2007) yılında geliştirilen ve Gürbüz ve diğerleri (2018) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Serbest zaman ilgilenim” ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 15 maddeden ve 5 alt boyuttan

oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları (1) Çekicilik (2) Önem verme (3) Sosyal ilişki (4) Özdeşleşme (5) Kendini ifade şeklindedir. Ölçek 5’li Likert tipindedir. Ölçekte ifadeler; (1) Kesinlikle Katılmıyorum- (5) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde yanıtlanmaktadır. İlgili ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, Gürbüz vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ölçeğe ait iç tutarlılık katsayısının 0,58 ile 0,80 arasında değişim gösterdiği görülmektedir. Bu araştırma kapsamında ise iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeri 0,96 olarak tespit edilmiştir.

2.5.3.Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Diener ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ‘‘Psikolojik İyi Oluş’’ (Psychological Well-Being Scale) ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır ve tüm maddeler olumludur. Ölçek 7’li Likert tipinde olup 1 ile 7 aralığında derecelendirilmiştir. Ölçekte ifadeler; (1) Kesinlikle Katılmıyorum – (7) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde yanıtlanmaktadır. Psikolojik iyi oluş ölçeğine ait güvenilirlik Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.80 olduğu saptanmıştır (Telef, 2013). Bu araştırma kapsamında ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı değeri 0,97 olarak tespit edilmiştir. Ölçeklere ait Cronbach’s alfa iç tutarlılık değerleri ayrıca Tablo 2’ de sunulmuştur.

Tablo 2. Güvenirlik Analizi

Ölçek	İfade Sayısı	Cronbach's Alpha
SZİ	15	,96
PİO	8	,97

Tablo 2, SZİ ve PİO’nun güvenilirlik analizi sonuçlarına yönelik cronbach’s alpha değerlerini ortaya koymaktadır. Tabloya göre güvenilirlik katsayılarının ,70 değerinin üzerinde olduğu, buna göre SZİ ve PİO ölçeklerinin yapılan çalışma doğrultusunda güvenilirlik kriterini karşıladığı görülmektedir.

2.6.Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında kullanılan kişisel bilgi formu, serbest zaman ilgilenim ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeği 220 kişi üzerinde uygulanmıştır. Fakat verilerin analizi için hazırlanma aşamasında 10 katılımcının eksik ya da hatalı veri doldurduğu

anlaşılmış ve bu 10 veri elenmiş olup 210 veri değerlendirmeye alınmış ve elde edilen veriler SPSS programıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans tanımlayıcı istatistik yöntemleri, analizler için yapılacak testleri belirleyebilmek amacıyla normallik analizi gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği için parametrik testler kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucu çarpıklık değeri “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği”nde; ölçeğin geneli için çarpıklık değeri,-439, basıklık değeri; -,783 olarak hesaplanmıştır. “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”nde; ölçeğin geneli için çarpıklık değeri,-281, basıklık değeri -1,521 olarak hesaplanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2009), George ve Mallery, (2019) Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ve +2 arasında olduğunda normallik varsayımını sağlayacağını belirtmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, değişkenler arası farklılıkları belirlemede bağımsız gruplar için t-Testi, tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) testi yapılmıştır. ANOVA testlerinde anlamlı bulunan F değerinde fark olan grupları belirlemede ise “Post-Hoc” testlerinden olan Scheffe ve LSD testlerinden yararlanılmıştır. SZİ ve PİO arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla Pearson Korelasyon testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarının yorumlanmasında, anlamlılık düzeyi olarak $p < 0,05$ kabul edilmiştir. Ölçeklerin “Skewness (Çarpıklık)” ve “Kurtosis (Basıklık)” test sonuçları Tablo 3 ve 4’te sunulmuştur.

Tablo 3. SZİ Ölçeği Çarpıklık ve Basıklık Test Sonuçları

Ölçek	Çarpıklık (Skewness)				Basıklık (Kurtosis)	
	Alt Boyut	İfade	İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
SZİ	Çekicilik	3	-,247	,168	-1,122	,334
	Önem Verme	3	,185	,168	-,277	,334
	Sosyal İlişki	3	-,350	,168	-1,133	,334
	Özdeşleşme	3	-,198	,168	-,998	,334
	Kendini İfade	3	-,072	,168	-,862	,334
	GENEL	15	-,439	,168	-,783	,334

Tablo 3, SZİ ölçeğinin normallik değerlerini ortaya koymaktadır. Tabloya göre SZİ ölçeği ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ve +2 aralığında olduğu ve bu doğrultuda normallik varsayımını karşıladığı görülmektedir.

Tablo 4. PİO Ölçeği Çarpıklık ve Basıklık Test Sonuçları

Ölçek	İfade	Çarpıklık (Skewness)		Basıklık (Kurtosis)	
		İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
PİO	8	-,281	,168	-1,521	,334

Tablo 4, PİO ölçeğinin normallik değerlerini ortaya koymaktadır. Tabloya göre PİO ölçeğinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ve +2 aralığında olduğu ve bu doğrultuda normallik varsayımını karşıladığı görülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE SONUÇ

3.1. Bulgular

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ve yorumlamalara yer verilmiştir.

3.1.1. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Tablo 3.1. Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Frekans Analiz Sonuçları

Değişken	İfade Sayısı	$\bar{x}$	S.S
Çekicilik	3	3,00	1,24
Önem Verme	3	2,45	,917
Sosyal İlişki	3	2,93	1,17
Özdeşleşme	3	2,81	1,13
Kendini İfade	3	2,66	1,07
SZİ	15	2,77	,999
PİO	8	3,92	2,09

PİO, SZİ ve alt boyutlarına yönelik gerçekleştirilen frekans analizine ilişkin bulgular, tablo 3.1’de ortaya konulmuştur. Ölçme araçlarının ortalamaları incelendiğinde, SZİ’nin alt boyutları olan çekicilik boyutunun $\bar{x}$ = 3.00, önem verme boyutunun $\bar{x}$ = 2.45, sosyal ilişki boyutunun $\bar{x}$ = 2.93, özdeşleşme boyutunun $\bar{x}$ = 2.81, ve kendini ifade boyutunun $\bar{x}$ = 2.66 ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, SZİ’nin geneli $\bar{x}$ = 2.77 orta düzeyde, PİO ise $\bar{x}$ = 3.92 olarak yüksek düzeyde dağılım göstermiştir.

Tablo 3.2. SZİ Ölçeği ve Alt Boyutlarının Serbest Zamanda Sportif Aktivitelere Katılım Türüne Göre Analizi (Bağımsız Gruplar T-Testi)

Ölçek	Alt Boyut	Serbest zamanda sportif aktivitelere katılım türü	(n)	X	S.s	t	p
SZİ	Çekicilik	Aktif	81	3,30	1,17	2,798	,006*
		Pasif	129	2,81	1,25		
	Önem Verme	Aktif	81	2,62	0,90	2,261	,025*
		Pasif	129	2,33	0,91		
	Sosyal İlişki	Aktif	81	3,20	1,07	2,713	,007*
		Pasif	129	2,81	1,25		

	Pasif	129	2,76	1,20		
Özdeşleşme	Aktif	81	3,13	1,03	3,299	,001*
	Pasif	129	2,61	1,14		
Kendini İfade	Aktif	81	3,00	1,04	3,722	,000*
	Pasif	129	2,45	1,03		
GENEL	Aktif	81	3,05	0,90	3,388	,001*
	Pasif	129	2,59	1,01		

*(p<.05)

Tablo 3,2'e göre katılımcıların serbest zamanda sportif aktivitelere katılım tercihlerine ilişkin SZİ ölçeği ve alt boyut ortalamalarının bağımsız gruplar t-testi sonucuna göre bütün alt boyutları dahil olmak üzere genel ölçek ortalaması anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(183,289)= 3,388$, $p= ,001$]. Buna göre serbest zamanda sportif aktivitelere aktif olarak katılan katılımcıların SZİ düzeyleri, pasif olarak katılan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Dolayısıyla serbest zamanda sportif aktivitelere aktif olarak katılan katılımcıların SZİ düzeylerinin, pasif olarak katılan katılımcılara kıyasla daha fazla olduğu söylenebilir.

Tablo 3.3. SZİ Ölçeği ve Alt Boyutlarının Serbest Zamanda Sosyal Aktivitelere Katılım Türüne Göre Analizi (Bağımsız Gruplar T-Testi)

Ölçek	Alt Boyut	Serbest zamanda sosyal aktivitelere katılım türü	(n)	X	S.s	t	p
SZİ	Çekicilik	Aktif	100	3,57	1,04	7,128	,000*
		Pasif	110	2,47	1,18		
	Önem Verme	Aktif	100	2,78	0,86	5,389	,000*
		Pasif	110	2,14	0,85		
	Sosyal İlişki	Aktif	100	3,45	0,90	6,900	,000*
		Pasif	110	2,45	1,18		
	Özdeşleşme	Aktif	100	3,38	0,93	7,854	,000*
		Pasif	110	2,30	1,40		
	Kendini İfade	Aktif	100	3,09	0,97	5,982	,000*
		Pasif	110	2,27	1,00		
	GENEL	Aktif	100	3,25	0,77	7,652	,000*
		Pasif	110	2,33	0,98		

*(p<.05)

Tablo 3.3'e göre katılımcıların serbest zamanda sosyal aktivitelere katılım tercihlerine ilişkin SZİ ölçeği ve alt boyut ortalamalarının bağımsız gruplar t-testi sonucuna göre bütün alt boyutları dahil olmak üzere genel ölçek ortalaması anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(203,697) = 7,652, p = ,000$]. Buna göre serbest zamanda sosyal aktivitelere aktif olarak katılan katılımcıların SZİ düzeyleri, pasif olarak katılan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Dolayısıyla serbest zamanda sosyal aktivitelere aktif olarak katılan katılımcıların SZİ düzeylerinin, pasif olarak katılan katılımcılara kıyasla daha fazla olduğu söylenebilir.

Tablo 3.4. SZİ Ölçeği ve Alt Boyutlarının Serbest Zamanda Kültürel ve Sanatsal Aktivitelere Katılım Türüne Göre Analizi (Bağımsız Gruplar T-Testi)

Ölçek	Alt Boyut	Serbest zamanda kültürel ve sanatsal aktivitelere katılım türü	(n)	X	S.s	t	p
SZİ	Çekicilik	Aktif	54	3,46	1,18	3,272	,001*
		Pasif	156	2,83	1,23		
	Önem Verme	Aktif	54	2,76	0,94	2,980	,003*
		Pasif	156	2,34	0,88		
	Sosyal İlişki	Aktif	54	3,32	1,11	2,872	,005*
		Pasif	156	2,79	1,16		
	Özdeşleşme	Aktif	54	3,33	1,10	4,109	,000*
		Pasif	156	2,63	1,08		
	Kendini İfade	Aktif	54	3,03	1,03	2,948	,004*
		Pasif	156	2,54	1,05		
	GENEL	Aktif	54	3,18	0,92	3,733	,000*
		Pasif	156	2,63	0,98		

*($p < .05$)

Tablo 3.4'e göre katılımcıların serbest zamanda kültürel ve sanatsal aktivitelere katılım tercihlerine ilişkin SZİ ölçeği ve alt boyut ortalamalarının bağımsız gruplar t-testi sonucuna göre tüm alt boyutlarıyla birlikte ölçek ortalaması anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(98,077) = 3,733, p = ,000$]. Buna göre serbest zamanda kültürel ve sanatsal aktivitelere aktif olarak katılan katılımcıların SZİ düzeyleri, pasif olarak katılan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Dolayısıyla serbest zamanda Kültürel ve sosyal aktivitelere aktif olarak katılan katılımcıların SZİ düzeylerinin, pasif olarak katılan katılımcılara kıyasla daha fazla olduğu söylenebilir.

Tablo 3.5. SZİ Ölçeği ve Alt Boyutlarının İş Deneyim Süresine Göre Analizi (Tek Yönlü Varyans Analizi)

Ölçek	Alt Boyut	Değişken	X	S.s	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
SZİ	Çekicilik	1-5 yıl	2,85	1,37	G. Arası	1,806	3	,602	,384	,764
		6-10 yıl	3,00	1,21	G. İçi	322,749	206	1,567		
		11-15 yıl	3,11	1,28	Toplam	324,555	209			
		15 yıl +	2,92	1,20						
	Önem Verme	1-5 yıl	2,30	,963	G. Arası	1,143	3	,381	,449	,718
		6-10 yıl	2,41	,867	G. İçi	174,627	206	,848		
		11-15 yıl	2,53	,965	Toplam	175,769	209			
		15 yıl +	2,43	,897						
	Sosyal İlişki	1-5 yıl	2,82	1,30	G. Arası	,350	3	,117	,084	,969
		6-10 yıl	2,96	1,20	G. İçi	286,050	206	1,389		
		11-15 yıl	2,94	1,17	Toplam	286,400	209			
		15 yıl +	2,92	1,10						
	Özdeşleşme	1-5 yıl	2,81	1,27	G. Arası	,227	3	,076	,059	,981
		6-10 yıl	2,78	1,17	G. İçi	266,863	206	1,295		
		11-15 yıl	2,85	1,08	Toplam	267,090	209			
		15 yıl +	2,78	1,11						
	Kendini İfade	1-5 yıl	2,63	1,29	G. Arası	1,260	3	,420	,362	,781
		6-10 yıl	2,54	1,03	G. İçi	239,185	206	1,161		
		11-15 yıl	2,72	1,07	Toplam	240,444	209			
		15 yıl +	2,71	1,03						
	GENEL	1-5 yıl	2,68	1,15	G. Arası	,529	3	,176	,174	,914
		6-10 yıl	2,74	,992	G. İçi	208,441	206	1,012		
		11-15 yıl	2,83	1,00	Toplam	208,971	209			
		15 yıl +	2,75	,962						

Tablo 3.5'e göre katılımcıların iş deneyim süresine ilişkin SZİ ölçeği ve alt boyut ortalamalarının tek yönlü varyans analizi sonucuna göre genel ölçek ortalaması ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [$F(3,206)=,174$, $p=,914$].

Tablo 3.6.. SZİ Ölçeği ve Alt Boyutlarının Görev ve Rutin İşler Dışındaki Günlük Serbest Zaman Süresine Göre Analizi (Tek Yönlü Varyans Analizi)

Ölçek	Alt Boyut	Değişken	X	S.s	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
SZİ	Çekicilik	1 saatten az	3,03	1,29	G. Arası	,152	2	,076	,048	,953
		1-2 saat	3,00	1,27	G. İçi	324,403	207	1,567		
		3 saat +	2,96	1,18	Toplam	324,555	209			
	Önem Verme	1 saatten az	2,46	,891	G. Arası	,087	2	,044	,051	,950
		1-2 saat	2,46	1,02	G. İçi	175,682	207	,849		

	3 saat +	2,42	,811	Toplam	175,769	209		
Sosyal İlişki	1 saatten az	2,83	1,22	G. Arası	,778	2	,389	
	1-2 saat	2,98	1,22	G. İçi	285,622	207	1,380	,282 ,755
	3 saat +	2,95	1,06	Toplam	286,400	209		
Özdeşleşme	1 saatten az	2,67	1,13	G. Arası	1,567	2	,783	
	1-2 saat	2,86	1,18	G. İçi	265,524	207	1,283	,611 ,544
	3 saat +	2,87	1,05	Toplam	267,090	209		
Kendini İfade	1 saatten az	2,50	1,08	G. Arası	2,339	2	1,170	
	1-2 saat	2,72	1,11	G. İçi	238,105	207	1,150	1,017 ,364
	3 saat +	2,74	1,00	Toplam	240,444	209		
GENEL	1 saatten az	2,70	1,02	G. Arası	,439	2	,219	
	1-2 saat	2,81	1,06	G. İçi	208,532	207	1,007	,218 ,804
	3 saat +	2,79	,902	Toplam	208,971	209		

Tablo 3.6.' a göre katılımcıların sahip oldukları görev ve rutin işler dışındaki günlük serbest zaman süresi; boş zamanım yok / 1 saatten az (1), 1-2 saat (2), 3 saat ve üzeri (3) olarak ayrılmaktadır. Buna göre bireylerin görev ve rutin işler dışındaki sahip oldukları günlük serbest zaman süresinin SZİ ölçeği alt boyutlarında ve genelinde anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir [$F(2,207)=,218, p=,804$].

Tablo 3.7. SZİ Ölçeği ve Alt Boyutlarının Serbest Zamanın Etkili Şekilde Kullanılıp Kullanılmamasına Göre Analizi (Tek Yönlü Varyans Analizi)

Ölçek	Alt Boyut	Değişken	X	S.s	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark (Games-Howell)
SZİ	Çekicilik	Evet	3,26	1,43	G. Arası	42,773	2	21,386			
		Bazen	2,50	1,21	G. İçi	281,782	207	1,361	15,711	,000*	1,3-2
		Hayır	3,46	,914	Toplam	324,555	209				
	Önem Verme	Evet	2,62	1,10	G. Arası	20,271	2	10,135			
		Bazen	2,10	,855	G. İçi	155,499	207	,751	13,492	,000*	1,3-2
		Hayır	2,77	,720	Toplam	175,769	209				
	Sosyal İlişki	Evet	2,98	1,24	G. Arası	33,448	2	16,724			
		Bazen	2,51	1,20	G. İçi	252,952	207	1,222	13,686	,000*	3-2
		Hayır	3,41	,879	Toplam	286,400	209				
	Özdeşleşme	Evet	2,91	1,25	G. Arası	29,578	2	14,789			
		Bazen	2,41	1,13	G. İçi	237,512	207	1,147	12,889	,000*	3-2
		Hayır	3,25	,866	Toplam	267,090	209				
	Kendini İfade	Evet	2,92	1,20	G. Arası	22,820	2	11,410			
		Bazen	2,29	1,01	G. İçi	217,624	207	1,051	10,853	,000*	1,3-2

	Hayır	2,97	,922	Toplam	240,444	209		
	Evet	2,94	1,14	G. Arası	28,822	2	14,411	
GENEL	Bazen	2,36	,997	G. İçi	180,148	207	,870	16,559 ,000*
	Hayır	3,17	,696	Toplam	208,971	209		1,3-2

*(p<.05) Evet(1),bazen(2),Hayır(3)

Tablo 3.7.' e göre katılımcıların serbest zamanlarını etkili şekilde kullanıp kullanmamalarına yönelik görüşleri; evet (1), bazen (2), hayır (3) olarak ayrılmaktadır. Buna göre katılımcıların serbest zamanlarını etkili şekilde kullanıp kullanmamalarına yönelik görüşleri, SZİ ölçeğinin alt boyutları ve genelinde anlamlı olarak farklılaşmaktadır [F(2,207)= 16,559 p= ,000]. Bu doğrultuda SZİ'nin hangi görüşler açısından farklılaştığının belirlenmesi amacıyla post-hoc testi yapılmıştır. Levene testi sonucunda varyansların ölçek genelinde ve alt boyutlarda homojen olarak dağılmadığı [F(2,207)= 14,305, p= ,000] görüldüğünden dolayı Games-Howell testinden yararlanılmıştır. Games-Howell testi sonucuna göre sosyal ilişki ve özdeşleşme alt boyutlarında (3), (2)'ye kıyasla; çekicilik, önem verme, kendini ifade alt boyutları ve ölçek genelinde ise (1) ve (3), (2)'ye kıyasla anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Buna göre serbest zamanlarını etkili şekilde kullandığını düşünen bireylerin SZİ düzeylerinin, serbest zamanlarını etkili şekilde kullanmadığını düşünen bireylere kıyasla daha fazla olduğu söylenebilir.

3.1.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Tablo 3.8. PİO Ölçeğinin Serbest Zamanda Sportif Aktivitelere Katılım Türüne Göre Analizi (Bağımsız Gruplar T-Testi)

Ölçek	Serbest zamanda		(n)	X	S.s	t	p
	Sportif aktivitelere katılım türü						
PİO	Aktif	81	4,25	2,06	1,814	,071	
	Pasif	129	3,72	2,08			

Tablo 3.8.' e göre katılımcıların serbest zamanda sportif aktivitelere katılım tercihlerine ilişkin PİO ölçeği ortalamasının bağımsız gruplar t-testi sonucuna göre genel ölçek ortalaması açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [t(208)= 1,814, p= ,071].

Tablo 3.9. PİO Ölçeğinin Serbest Zamanda Sosyal Aktivitelere Katılım Türüne Göre Analizi (Bağımsız Gruplar T-Testi)

Ölçek	Serbest zamanda sosyal aktivitelere katılım türü	(n)	X	S.s	t	p
PİO	Aktif	100	4,92	1,72	7,415	,000*
	Pasif	110	3,02	1,98		

*(p<.05)

Tablo 3.9'a göre katılımcıların sosyal serbest zamanda sosyal aktivitelere katılım tercihlerine ilişkin PİO ölçeği ortalamasının bağımsız gruplar t-testi sonucuna göre ölçek ortalaması anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(207,654)= 7,415$, $p= ,000$]. Buna göre serbest zamanda sosyal aktivitelere aktif olarak katılan katılımcıların PİO düzeyleri, pasif olarak katılan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak farklılaşmıştır. Dolayısıyla serbest zamanda sosyal aktivitelere aktif olarak katılan katılımcıların PİO düzeylerinin, pasif olarak katılan katılımcılara kıyasla daha fazla olduğu söylenebilir.

Tablo 3.10. PİO Ölçeğinin Serbest Zamanda Kültürel ve Sanatsal Aktivitelere Katılım Türüne Göre Analizi (Bağımsız Gruplar T-Testi)

Ölçek	Serbest zamanda Kültürel ve Sanatsal aktivitelere katılım türü	(n)	X	S.s	t	p
PİO	Aktif	54	4,75	1,99	3,500	,001*
	Pasif	156	3,64	2,05		

*(p<.05)

Tablo 3.10.'a göre katılımcıların serbest zamanda kültürel ve sanatsal aktivitelere katılım tercihlerine ilişkin PİO ölçeği ortalamasının bağımsız gruplar t-testi sonucuna göre ölçek ortalaması anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(94,368)= 3,500$, $p= ,001$]. Buna göre serbest zamanda kültürel ve sanatsal aktivitelere aktif olarak katılan katılımcıların PİO düzeyleri, pasif olarak katılan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak farklılaşmıştır. Dolayısıyla serbest zamanda kültürel ve sanatsal aktivitelere aktif olarak katılan katılımcıların PİO düzeylerinin, pasif olarak katılan katılımcılara kıyasla daha fazla olduğu söylenebilir.

Tablo 3.11. PİO Ölçeğinin İş Deneyim Süresine Göre Analizi (Tek Yönlü Varyans Analizi)

Ölçek	Değişken	X	S.s	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
PİO	1-5 yıl	3,76	2,21	G. Arası	1,819	3	,606	,137	,938
	6-10 yıl	4,05	2,20	G. İçi	911,599	206	4,425		
	11-15 yıl	3,85	2,05	Toplam	913,418	209			
	15 yıl +	3,95	2,02						

Tablo 3.11.'e göre katılımcıların iş deneyim süresine ilişkin PİO ölçeği ortalamasının tek yönlü varyans analizi sonucuna göre ölçek ortalamasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir [$F(3,206)=,137, p=,938$].

Tablo 3.12. PİO Ölçeğinin Görev ve Rutin İşler Dışındaki Günlük Serbest Zaman Süresine Göre Analizi (Tek Yönlü Varyans Analizi)

Ölçek	Değişken	X	S.s	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
PİO	1 saatten az	3,79	2,25	G. Arası	4,486	2	2,243	,511	,601
	1-2 saat	4,10	2,04	G. İçi	908,932	207	4,391		
	3 saat +	3,82	2,00	Toplam	913,418	209			

Tablo 3.12.'e göre katılımcıların sahip oldukları görev ve rutin işler dışındaki günlük serbest zaman süresi; boş zamanım yok / 1 saatten az (1), 1-2 saat (2), 3 saat ve üzeri (3) olarak ayrılmaktadır. Buna göre bireylerin görev ve rutin işler dışındaki sahip oldukları günlük serbest zaman süresinin PİO ölçeği genelinde anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir [$F(2,207)=,511, p=,601$].

Tablo 3.13. PİO Ölçeğinin Serbest Zamanın Etkili Şekilde Kullanılıp Kullanılmamasına Göre Analizi (Tek Yönlü Varyans Analizi)

Alt Boyut	Değişken	X	S.s	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark (Games-Howell)
PİO	Evet	4,44	2,29	G. Arası	88,198	2	44,099	11,062	,000*	1,3-2
	Bazen	3,20	1,98	G. İçi	825,220	207	3,987			
	Hayır	4,53	1,82	Toplam	913,418	209				

*($p<.05$) Evet(1),Bazen(2),Hayır(3)

Tablo 3.13.'e göre katılımcıların serbest zamanlarını etkili şekilde kullanıp kullanmamalarına yönelik görüşleri; evet (1), bazen (2), hayır (3) olarak ayrılmaktadır.

Buna göre katılımcıların serbest zamanlarını etkili şekilde kullanıp kullanmamalarına yönelik görüşleri, PİO ölçeği genelinde anlamlı olarak farklılaşmaktadır [$F(2,207)=11,062$ $p=,000$]. Bu doğrultuda PİO'nun hangi görüşler açısından farklılaştığının belirlenmesi amacıyla post-hoc testi yapılmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojen olarak dağılmadığı [$F(2,207)=6,005$, $p=,003$] görüldüğünden dolayı Games-Howell testinden yararlanılmıştır. Games-Howell testi sonucuna göre (1) ve (3), (2)'ye kıyasla anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Buna göre serbest zamanlarını etkili şekilde kullandığını düşünen bireylerin PİO düzeylerinin, serbest zamanlarını etkili şekilde kullanmadığını düşünen bireylere kıyasla daha fazla olduğu söylenebilir.

Tablo 3.14. Korelasyon Analizi

SZİ	PİO	
	r	,764**
	p	0
	N	210

** $p<0.01$ (two-tailed)

Tablo 3.14, SZİ ve PİO arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan pearson korelasyon analizi sonucunu ortaya koymaktadır. Buna göre SZİ ve PİO arasında yüksek düzeyde (0,70-0,89) pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu söylenebilir.

3.2. Tartışma ve Sonuç

Bu tezde yerel yönetimde çalışanların serbest zaman ilgilenim ve psikolojik iyi oluş ölçeği genelinde ve alt boyutlarındaki puanların serbest zamanda sportif, sosyal, kültürel ve sanatsal aktivitelere katılım türü, iş deneyim süresine, günlük serbest zaman süresine, serbest zamanın etkili şekilde kullanılıp kullanılmamasına ait değişkenleri açısından nasıl farklılaştığını incelemektir. Bu bölümünde bu değişkenlere ilişkin bulgular tartışılmıştır.

Araştırma sonucunda yerel yönetimde çalışanların serbest zaman ilgilenim ve psikolojik iyi oluş puanlarının ölçek genelinde, serbest zaman ilgilenim düzey puanlarının genel olarak orta düzeyde (2.77) olduğu görülmüştür. Bu, katılımcıların serbest zamanlarında ilgi duydukları aktivitelerin, tutkularının veya hobilerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Öte yandan, katılımcıların psikolojik iyi oluş durum puan ortalamaları yüksek düzeyde (3.92) olduğunu göstermektedir. Bu, katılımcıların genel olarak psikolojik sağlıklarının iyi olduğunu ve iyi bir ruh haline sahip oldukları söylenebilir. Bu bulgular, katılımcıların genel olarak sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürdüklerini ve psikolojik iyi oluşa önem verdiklerini göstermektedir. Ancak, serbest zaman ilgilenim düzeylerinin orta düzeyde olması, katılımcıların ilgi alanlarını ve hobilerini daha fazla keşfetmeleri ve çeşitlendirmeleri gerektiğini düşündürülebilir. Bu, genel yaşam kalitesini ve memnuniyetini artırabilir. Alan yazında serbest zaman etkinliklerine yoğun ilgi gösteren bireylerin, etkinliklere sürekli katılım ve bağlılık göstermeleri durumunda, bu etkinliklerin hayatlarında vazgeçilmez ve merkezi bir yer edinebileceği belirtilmiştir (Zaichkowsky, 1985; Kyle ve Chick, 2004). Edginton (2007) çalışmasında serbest zamanın yaşamın en büyük güçlerinden birisi olduğunu ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde çok büyük katkılar sunduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeylerinin; serbest zamanda sportif, sosyal, kültürel ve sanatsal aktivitelere aktif olarak katılım sağlayan katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyleri “çekicilik”, “önem verme”, “sosyal ilişki”,

“özdeşleşme” ve “ Kendini İfade” alt boyut puanlarının pasif olarak katılım sağlayan katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu durumun etkinlik katılımının boş zaman tutum düzeyini arttırmasından kaynaklığı olduğu söylenebilir. Yapılan bazı araştırmalara göre etkinlik katılımı boş zaman tutum düzeyini arttırmaktadır (Ayhan ve Özel, 2020). Tükel (2020) yaptığı çalışmada spor, sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetlerde aktif olarak yer alan katılımcıların boş zaman doyumu düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bunun yanı sıra bireylerin etkinliklere katılma arzusu içsel motivasyon düzeyini arttırmakta ve bu artış bireylerin yaşam doyumlarına olumlu etki yaratmaktadır (Aydın,2022). Doğan (2018) çalışmasında boş zamana katılım motivasyonu arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığını belirtilmiştir. Rekreatif faaliyetlere katılım insanların sosyalleşmelerine katkı sağlamaktadır ve rekreatif faaliyetlere katılım anlık değil uzun süreli mutluluk verir (Huang,2020). Serbest zaman etkinliklerine katılım bireylerin arkadaşlar arası ilişkilerini güçlendirir, sosyalleştirir ve topluma dahil eder. Bireyin sağlık gelişimini destekler (Caldwell 2005, Passmore, 2003). Yaşartürk ve Arkadaşları (2017) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı bir çalışmada Rekreatif aktivitelere katılan öğrencilerin algıladıkları memnuniyet düzeyi arttıkça eş zamanlı olarak yaşam doyum düzeyinin de arttığını bildirilmiştir. Tükel (2020) yaptığı çalışmada, rekreasyonel aktivitelere aktif katılım sağlamanın sağlık ve mutluluk düzeyinde önemli bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Söz konusu yapılan çalışmalar araştırmanın bulgusu ile örtüşmektedir.

Katılımcıların "iş deneyim süresine" ilişkin SZİ ölçeği genelinde ve alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Bu bulgu, iş deneyim süresinin serbest zaman ilgilenimi üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Yani, katılımcıların iş deneyim süresi ne olursa olsun, serbest zaman aktivitelerine ilgi düzeyleri benzer olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, iş deneyiminin serbest zaman aktiviteleriyle ilişkili ilgi düzeyi üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu söylenebilir. Bunun yanı sıra, kişisel tercihler, kişisel motivasyon ve yaşam tarzı gibi faktörlerin serbest zaman ilgilenimini etkileyebileceği ve bu faktörlerin daha detaylı bir şekilde incelenmesinin önemli olabileceği

düşünülebilir. Ulutaş (2019) Çalışmasında çalışan bireylerde rekreatif etkinliklere katılım sağlamak için farklı serbest zaman sürelerine sahip bireylerin, araştırmalarda rekreatif özellikleri ve yaşam mutluluklarına dair fikir edinmeye engel olduğunu belirtmiştir. Kocaer (2018) ise araştırma bulgumuzun aksine beden eğitimi öğretmenleri ve öğretmen adayları üzerine yaptığı bir çalışmada mesleki kıdem arttıkça serbest zaman ilgileniminin de arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Çekicilik, serbest zaman etkinliklerine katılımın içgüdüsel bir bileşeni olup, etkinlikten elde edilen haz olarak ifade edilmektedir. Driver (1976) insanların serbest zaman etkinliklerine çeşitli ihtiyaçlarını karşılama isteğinden dolayı yöneldiğini düşünmektedir. Driver ve Bruns (1999) insanların faydalı olduğunu düşündüğü bir etkinliğe katılma isteği artacaktır. Dolayısıyla İlgiilenimin gerçekleşebilmesi için bireye katılım göstereceği etkinliğin anlam ve önem arz etmesi gerekmektedir (Wiley, Shaw ve Havitz, 2000; Kyle ve diğ., 2003). Zimmer ve lin (1996) çalışmasında serbest zaman etkinliklerine ilgi sonucu gerçekleşen katılımların yaşam doyum düzeyinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların görev ve rutin işler dışındaki sahip oldukları günlük serbest zaman süresinin SZİ ölçeği alt boyutlarında ve genelinde anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Elde edilen bu sonuca göre görev ve rutin işler dışında sahip olunan günlük serbest zaman süresinin serbest zaman ilgilenim ölçeği ve alt boyutu üzerinde belirleyici bir unsur olmadığı görülmektedir. Bu durum, bu bireylerin görev ve rutin işler dışındaki serbest zamanlarını benzer şekilde değerlendirdiğini ve ilgilenim düzeylerinin bu faktörle ilişkili olmadığını anlamında yorumlanabilir. Dolayısıyla serbest zaman ve rekreasyon alanında, bireylerin çekicilik, merkezilik, değişime karşı direnç, bilgi ve donanım gibi çeşitli faktörlere dayalı olarak aşamalı olarak bir serbest zaman etkinliğine dahil olduklarına inanılmaktadır (Needham ve Vaske, 2013; Oh, Lyu ve Hammitt, 2012). Serbest zamanla ilgili yapılan araştırmalar, bireylerin farklı nedenlere bağlı olarak serbest zaman etkinliklerine çeşitli düzeylerde katılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. İnsanların bireysel tercihlerine ayıracağı zaman memnun olacağı, kişisel doyum sağlayacağı, psikolojik ve fizyolojik doyum alacağı

hayatının özel bir alanı olarak ifade edilmektedir (Gökçe, 1984; Özdemir ve diğerleri, 2006; Yetim, 2005). Ayrıca, bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin aktivite türü, süresi, yoğunluğu ve katılım sıklığıyla pozitif bir ilişki içerisinde olduğu belirtilmektedir. Yani, ne kadar çok ilgi duydukları serbest zaman etkinliklerine ne kadar süre ayırdıkları ne kadar yoğun olarak bu etkinliklere katıldıkları ve ne sıklıkla bu etkinlikleri gerçekleştirdikleri, serbest zaman ilgilenim düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir (Donnelly ve diğerleri, 1986; Kerins ve diğerleri, 2007; Havitz ve Dimanche, 1999). Aydın (2016) Çalışmasında araştırma sonuçları günlük egzersiz süresi arttıkça, Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği alt boyutlarında (özellikle "çekicilik" alt boyutunda) ilgilenim düzeyleri yüksek bulunmuştur. Ayrıca 5 gün ve üzeri fitness merkezine giden kişilerin, SZİ Ölçeği'nin tüm alt boyutlarında daha yüksek ilgilenim düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. Serdar (2021) Çalışmasında fitness merkezine haftalık 4-6 gün arası giden katılımcıların ilgilenim düzeyinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ayhan (2022) serbest zaman etkinliklerine düzenli olarak katılan bireylerde yaptığı çalışmada serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, cazibe/çekicilik alt boyutunda haftalık 1 kere rekreasyonel etkinliklere katılan bireyler ile 2-3 kere ve 4 ve üzeri katılanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Ancak, haftalık 2-3 kere ile 4 ve üzeri rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin cazibe/çekicilik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Kocaer (2018) günlük serbest zaman süresi arttıkça serbest zaman ilgileniminin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Güldür (2020) Günlük serbest zaman süresinin serbest zaman ilgilenim ölçeği alt faktörleri üzerinde temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla SZİ ile alan yazındaki çalışmaların bulguları çalışmamızın bulguları ile farklılaşmaktadır.

Katılımcıların serbest zamanlarını etkili şekilde kullanıp kullanmamalarına yönelik görüşleri; SZİ ölçeği genelinde ve alt boyutlarında anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Elde edilen bu sonuca göre, sosyal ilişki ve özdeşleşme alt boyutlarında hayır (3), bazen'e (2) kıyasla; çekicilik, önem verme, kendini ifade alt boyutları ve ölçek genelinde ise evet (1) ve hayır (3), bazen'e (2) kıyasla anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

Bu bulgular, serbest zamanlarını etkili şekilde kullandığını düşünen bireylerin SZİ düzeylerinin bireyler arasında serbest zaman etkinliklerine yönelik farklı ilgi, önem verme ve kendini ifade etme düzeylerinin olduğunu göstermektedir. Bazı bireyler bu etkinliklere çekici bulurken, önem verirken ve kendilerini ifade ederken diğerleri için ise bu durum geçerli değildir. Bu bulgular, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ve hangi aktivitelerin onlar için daha anlamlı olduğunu anlamak açısından önemlidir. Yapılan çalışmalarda Kocaer (2018) çalışmasında boş zaman katılım düzeyi arttıkça rekreasyon etkinliklerinin fayda düzeyinin de arttığını bildirmiştir. Rekreatif etkinlik yapan ve yapmayan yaşlıların mutluluk düzeylerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada; 65 yaş üstü bireylerin Rekreatif etkinliğe katılım sıklığına göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılık görülmüştür. Düzenli Rekreatif etkinlik yapan yaşlıların hiç Rekreatif etkinlik yapmayan yaşlılardan daha mutlu oldukları görülmüştür (Tuncer,2022). Paggi (2016) çalışmasında boş zaman etkinliklerinden fiziksel aktivitelere katılımın, fiziksel sağlık ve iyilik üzerinde pozitif etkisi olduğu bildirilmiştir. Aydın (2022) rekreasyonel koşucular üzerinde yaptığı çalışmada serbest zaman etkinliklerine duyulan ilginin yaşam doyum düzeyinin arttırdığını belirlemiştir. Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarında algıladıkları özgürlük, yaşam doyum ve mutluluk düzeylerinin incelendiği bir araştırmada boş zamanlarda algılanan özgürlüğün yaşam doyum ve mutluluk üzerinde olumlu bir etkisi olduğu tespit edilmiştir (Tükel,2020). Emir (2020) yaptığı çalışmada serbest zaman ilgileniminin hem algılanan özgürlük üzerinde doğrudan etkisinin olduğu hem de serbest zaman doyum üzerinden dolaylı etkisi olduğu, bunun yanı sıra serbest zaman doyum üzerine de doğrudan etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Demirel (2019) çalışmasında boş zaman katılım düzeyinde artışın, bireylerin mutluluk düzeylerinde de bir artışa neden olabileceği bildirilmiştir.

Katılımcıların serbest zamanda sportif aktivitelere katılım tercih türüne ilişkin PİÖ ölçeği ortalaması açısından anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Bu durum, katılımcıların sportif aktivitelere katılım tercihlerinin, psikolojik iyi oluşlarını etkilemediğini göstermektedir. Başka bir deyişle, farklı sportif aktivitelere aktif veya pasif olarak ilgi gösteren kişiler arasında psikolojik iyi oluş düzeyleri

açısından belirgin bir ayrım bulunmamaktadır. Bu durum bireylerin her durumda psikolojik olarak iyi hissetmelerine neden olduğu söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde, Pi, Chang ve Lin (2022) serbest zamanlarda rekreasyonel sporlara katılımın fiziksel ve zihinsel sağlığa ve olumlu duyguların hissedilmesine fayda sağladığını ortaya koymuştur. Ayrıca Beard ve Ragheb, (1983) bu aktivitelerin bireylerin fiziksel gerginlik ve psikolojik stres düzeylerini azaltarak fiziksel ve psikolojik açıdan rahatlamalarına katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Günümüzde ise Selvi ve Altan, (2014) sportif etkinliklerin, sadece fiziksel bir aktivite olmanın ötesinde, aynı zamanda sosyalleşme ve topluma uyum süreci olarak kabul edildiğini belirtmiştir. Epuran (2011) sportif faaliyetler uyarıcı ve canlandırıcı bir iletişim geliştirir, bu da sosyalleşme ve memnuniyet artışı getirir. Rusu (2008) sportif faaliyetleri teşvik eden ve yaşamdaki değerini anlayan bir toplum sosyal refah için sağlam bir bileşen sağlayan toplumdur. Doğan ve diğerleri (2018) çalışmasında bireylerin sportif faaliyetlere katılımlarının mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Altıngül ve diğerleri (2022) çalışmalarında rekreatif faaliyetlerden spor yapan bireylerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Karaman (2015) serbest zamanların sportif faaliyetlerle değerlendirilmesi birey ve toplum üzerinde stresi önlemek veya en aza indirmek için tavsiye edilmektedir. Efek (2022) çalışmasında stresin spor yoluyla iyileştirilebileceği sonucuna ulaşmıştır. Kayhan (2021) spor lisesi öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada katılımcıların spor yılının artması stresle başa çıkma düzeyini artırdığını tespit etmiştir. Yavuz (2023) sportif faaliyetler psikolojik iyi oluş için önemli bir etkidir. Rekreatif aktivitelerden düzenli sportif aktivitelere katılım psikolojik iyi oluşun tüm parametrelerini olumlu yönde etkilemektedir.

Katılımcıların serbest zamanda sosyal, kültürel ve sanatsal aktivitelere aktif olarak katılan katılımcıların Psikolojik İyi Oluş düzeyleri, pasif olarak katılan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Bu bulgular, aktif olarak sosyal, kültürel ve sanatsal aktivitelere katılmanın bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Bu tür etkinliklere katılım, sosyal bağlantıların artması, yeni deneyimlerin edinilmesi,

kişisel gelişimin desteklenmesi ve duygusal memnuniyetin artması gibi faktörlerden dolayı psikolojik iyi oluşun artmasına katkıda bulunabilir. Ayrıca serbest zaman aktivitelerinin bireylerin ruh sağlığı ve iyi oluş üzerinde önemli bir rol oynayabileceğini düşünülmektedir. Sosyal, kültürel ve sanatsal aktivitelere aktif olarak katılan bireylerin daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olmaları, bu tür etkinliklerin bireylerin hayatlarında olumlu bir etkiye sahip olabileceğini gösterdiği söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde Serbest zaman katılımı, doyumu, tutumu ve ilgileniminin psikolojik iyi olma hali ile olumlu ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Paggi, Jopp ve Hertzog, 2016; Kim, Sung, Park ve Dittmore, 2015; Shin ve You, 2013; Yoo, 2022; Avcılar, Açar ve Karaca, 2022). Godbey, (1990) serbest zaman ilgilenimi, fiziksel, ekonomik, çevresel ve psikolojik faydalara neden olan memnuniyet ve olumlu hislerin oluşmasına katkıda bulunduğunu belirtmiştir.

Rekreatif etkinliklere katılım sağlamak bireylerin iyi oluş durumlarına olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmalara bakıldığında; aktif olarak rekreasyonel aktivite katılımı sağlayan bireylerin psikolojik iyi oluş durumlarının olumlu olduğu görülmüştür. Rekreatif aktiviteler, depresyon ve sürekli kaygı durumuna olumlu etki sağlar ve rekreatif aktivitelere katılım insanların duygusal yaşamını iyileştirir (Fox,1999). Rekreatif etkinliklere katılan insanlar duygusal yönden esen insanlardır. Bu tür bireyler yaşanan depresyon, mutsuzluk gibi sorunlarla karşılaştıklarında kendilerini toplama kabiliyetleri yüksek bireylerdir (Karaküçük, 2016). Akova ve diğerleri (2019) yaptığı çalışmada, katılımcıların rekreasyon deneyimleri arttıkça, psikolojik iyi oluşlarında da bir artış olduğunu ve rekreasyon deneyimi azaldıkça psikolojik iyi oluşlarında da bir azalma görüleceğini ifade etmiştir. Tükel (2021) covid döneminde yaptığı çalışmada, kültürel ve sanatsal etkinliklere aktif olarak katılım sağlayan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerini daha yüksek bulmuştur. Söz konusu yapılan çalışmalar araştırmanın bulgusu ile örtüşmektedir.

Katılımcıların iş deneyim süresine ilişkin PİÖ ölçeği ortalamasının ölçek ortalamasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Bu, katılımcıların iş deneyim süresinin genel psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Bu bulgu, iş deneyim süresinin

bireylerin psikolojik iyi oluşunu belirlemek için tek başına yeterli bir faktör olmadığını göstermektedir. Diğer değişkenler, örneğin çalışma ortamı, iş memnuniyeti, iş stresi ve kişisel faktörler gibi unsurların da psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olabileceği düşünülebilir. Ayrıca, bu bulgu iş deneyim süresi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi tek boyutlu olarak değerlendirirken, daha kapsamlı bir değerlendirme için diğer değişkenlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmek önemlidir. Keser (2005) Genel yaşamda oldukça yeri olan iş yaşamının yaşam tatmininde de etkili bir faktör olduğunu belirtmiştir. Sevin ve Şahin (2018) iş yaşamında meydana gelen tatmin iş hayatının üzerinde etkisi olduğu gibi çalışma dışı yaşamda etkilemektedir. Bireyler yoğun çalışma koşullarında genellikle serbest zamanlarını dinlenerek ve bir sonraki iş gününe hazır olacak şekilde hedeflemektedir. Bu tercihten dolayı birey yaşamda diğer gereksinimleri gidermeye yardımcı olacak rekreatif faaliyetleri ihmal etmektedir. Bu durum bireylerin yaşam kalitesinde etki ederek bireyin fiziksel ve psikolojik anlamda zayıf kalmasına sebep olmaktadır. Yeniçeri ve diğerleri (2002) memurlar üzerine yaptığı çalışmada serbest zamanı iyi değerlendirmenin iş verimliliğini arttıracak sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bulguya göre iş deneyim süresinin psikolojik iyi oluş ölçeği ortalamasında belirleyici bir unsur olmadığı görülmektedir. Şen (2018) Hemşireler üzerine yaptığı bir çalışmada iş deneyim süresi ile psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık görememiştir. Şimşek (2022) üst düzey voleybolcular üzerine yaptığı bir araştırmada iş deneyim süresinin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde etkisi olmadığını belirtmiştir.

Katılımcıların sahip oldukları görev ve rutin işler dışındaki günlük serbest zaman süresinin PİÖ ölçeği genelinde anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Yani, bireylerin sahip oldukları görev ve rutin işler dışındaki günlük serbest zaman süreleri, genel psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde belirgin bir etki yapmadığı, başka bir deyişle günlük serbest zaman süresi ile genel psikolojik iyi oluş arasında doğrudan bir ilişki olmadığına işaret ettiği söylenebilir. Bu bulgu, günlük serbest zamanın uzunluğunun veya kısalığının, bireylerin genel psikolojik iyi oluşlarını belirlemede önemli bir faktör olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, diğer faktörlerin, örneğin serbest zaman aktiviteleri, kalitesi veya içeriği gibi unsurların,

psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyebileceği düşünülebilir. Öztaş (2018) çalışmasında haftalık serbest zaman süresi ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Yönet (2018) çalışmasında çalışma saati değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Yapılan araştırmalarda, çalışmamız bulguların aksine tespitlere rastlanmıştır. Serbest zaman etkinliklerinin fiziksel sağlık ve iyi olma hali arasındaki ilişkiye aracılık ettiği de tespit edilmiştir (Paggi, Jopp ve Hertzog, 2016). Fiziksel rekreasyonel etkinliklerle ilgilenen bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin demografik özelliklerine göre etkilendiği ve değiştiğini (Aydın ve Yaşartürk, 2016), serbest zaman ilgilenimi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu (Demirel, 2019), özellikle fiziksel serbest zaman aktivitesiyle ilgilenen bireylerin stresle başa çıkma davranışları üzerinde nispeten güçlü ve olumlu etkiye sahip olduğu görülmüştür (Lee ve Yi, 2006). Kaas ve diğerleri (2015) emniyet çalışanları üzerine yaptığı araştırmada daha uzun süre ve daha sık serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayanların yaşam tatminlerinde anlamlı olarak daha yüksek değerler elde etmiştir. Bedir (2016) çalışmasında rekreatif faaliyetlere daha sık katılım sağlayan bireylerin daha fazla stresle baş edebildikleri görülmüştür. Gökçe (2015) üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada düzenli rekreatif aktivitelere katılımının sınav kaygısını düşürdüğü sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların serbest zamanlarını etkili şekilde kullanıp kullanmamalarına yönelik görüşleri PİO ölçeği genelinde anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

Katılımcıların serbest zamanlarını etkili şekilde kullanma konusundaki görüşleri, Psikolojik İyi Oluş ölçeği genelinde anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p = ,000$). Bu durumda, Psikolojik İyi Oluş ‘un hangi görüşleri sonuçlarına göre, "evet" (1) ve "hayır" (3) görüşleri, "bazen" (2) görüşüne kıyasla anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Bu da gösteriyor ki, bireylerin serbest zamanlarını etkili şekilde kullanma konusundaki görüşleri arasında belirgin bir ayrım bulunduğu söylenebilir. Bu bulgular, serbest zamanın etkili kullanımının, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyebileceğini ve bu konuda farklı görüşlere sahip olmanın önemli olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin serbest zamanlarını

nasıl değerlendirdiklerini ve hangi faktörlerin iyi oluşlarını etkileyebileceğini anlamak açısından önemli olduğu söylenebilir. Sınıf öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelendiği bir çalışmada, sınıf öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığı fazla olan öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür (Arabacı, 2021). Çevik ve diğerleri (2018) çalışmasında serbest zaman etkinliklerinin bireye sosyalleşme imkanı sunduğunu ve stresi azaltabileceğini belirtmiştir. Kim, Sung Park ve Dittmore (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada serbest zaman etkinliklerine katılımda elde edilen doyumun, stres ve yalnızlığı azalttığını ve psikolojik iyi oluşu etkilediğini belirlemiştir. Serbest zamanın verimli bir şekilde değerlendirilmesi, serbest zaman tatminine ve yaşam kalitesine olumlu etkiler sağlamaktadır (Spiers & Walker, 2008; Sato, Jordan & Funk, 2014). Söz konusu yapılan çalışmalar araştırmanın bulgusu ile örtüşmektedir.

Katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Bu bulgu, yerel yönetimde çalışan bireyler arasında serbest zaman ilgilenim düzeyi ile psikolojik iyi oluş durumu arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Yani, bireylerin serbest zamanlarında ne kadar fazla ilgi gösterdikleri aktivitelerle birlikte, psikolojik iyi oluş düzeylerinin de o kadar yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç, serbest zaman etkinliklerinin insanların ruh sağlığına olumlu katkılar sağlayabileceğini ve bu etkinliklere yönelmenin psikolojik iyi oluşu artırabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, yerel yönetim çalışanları için psikolojik sağlığı destekleyici politikalar ve programlar geliştirilirken serbest zaman etkinliklerinin önemini vurgulamak önem arz edebilir. Reich ve Zautra (1981) serbest zaman etkinliklerindeki sürekli ilgilenimin günlük stresi azalttığı ve psikolojik olarak mutluluğu artırdığını belirtmiştir.

Çalışmamızda yerel yönetimde çalışanların serbest zaman ilgilenim düzeyleri orta düzeyde, psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek düzeyde ve serbest zaman ilgilenim düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu

bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre serbest zaman da sportif, sosyal, kültürel ve sanatsal aktivitelere katılım sağlayan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeyleri yüksektir. Ayrıca serbest zamanlarını etkili bir şekilde kullandığını düşünen ve aktivitelere aktif olarak katılım sağlayan bireylerin psikolojik iyi oluş durumları da yüksek düzeydedir. Bunun yanı sıra iş deneyim süresi, görev ve rutin işler dışında sahip olunan günlük serbest zaman süresi analizinde kullanılan SZİ ve PİO ölçekleri geneli ve alt boyutunda farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Sonuç olarak bulgular katılımcıların psikolojik iyi oluş durumlarına etki eden faktörler arasında serbest zaman ilgileniminin pozitif yönde etkisi olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın en önemli bulgusu szi düzeyi ile pio düzeyi arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur. Alan yazın incelendiğinde benzer çalışmalarda rekreasyon aktivitelere katılım sıklığı arttıkça bireylerin psikolojik iyi oluş durumlarının da olumlu yönde değiştiği görülmüştür. Buradan rekreasyon aktivitelere daha fazla katılım sağlayan bireylerin psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissedecekleri söylenebilir. Literatürde rekreasyon ve psikolojik iyi oluş ile ilgili farklı perspektiflerden farklı çalışmalar yer almaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (World Healthy Organization) sağlıklı olmayı “insanların sadece hastalıktan korunması olarak değil, bireylerin bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan bir bütün olarak, iyi olma hali olarak” açıklamaktadır (WHO). Rekreatif etkinlikler bireylerin tüm bu açılardan iyi olma haline katkı sağlamaktadır. Vücudumuzun doğuştan var olan özelliklerden dolayı sürekli hareket etme ihtiyacı vardır. Bu duruma bağlı olarak hareketsizlikten kaynaklı hastalıklara maruz kalmak olasılıklıdır. Rekreatif etkinliklere katılım, bireylerin stres düzeylerini azaltarak psikolojik yönden iyi hissetmelerine katkı sağlamaktadır (Karaküçük,2016). İnsanların yenilenme ihtiyacı, iş veya yaşam monotonluğundan kaynaklı kendini motive etme gibi psikolojik ihtiyaçları, kişileri serbest zaman aktivitelere katılım sağlamaya güdülemektedir (Tavazar ve Güzel, 2018). Bu süreçte katılım sağlanan aktiviteler sonucunda ise psikolojik açıdan iyi oluşlarına katkı sağlanabilmektedir. Bu durum psikolojik iyi oluşları artan bireylerin serbest zaman aktivitelere katılımını da arttırdığını göstermektedir ve bireyde ki iyi oluş halinin artışının bireyin yaşantısını da olumlu yönde etkilemektedir (Çakar ve İkiz, 2016). Yapılan araştırmalar serbest zaman

bilincine sahip birey ve toplumların, bedensel, zihinsel ve duygusal sağlık yönünden, bu bilince sahip olmayan toplumlardan bütün bu yönlerden daha sağlıklı olduklarını ortaya koymuştur (McLean ve diğerleri, 2008). Bu nedenle literatürdeki çalışmalarımıza ve bulgularımıza göre serbest zaman ilgilenim düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu, bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığını söyleyebiliriz.

3.3.Öneriler

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın sonucuna ve serbest zaman ilgilenimi ile psikolojik iyi oluş kavramları üzerine araştırma yapacaklara yönelik önerilere yer verilmiştir.

- Yerli ve yabancı literatürde serbest zaman ilgilenim alanında yeterli sayıda çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle serbest zaman ilgilenim alanında ki literatür ile ilgili çalışmaların artırılması gerekmektedir.
- Her çalışmanın olduğu gibi bu çalışmanın da sınırlılıkları vardır; Bu çalışma şehrimizde bulunan belediyelerden sadece birinin çalışanları üzerine yapılmıştır. Fakat şehrimizde bulunan diğer belediyelerin çalışanlarına da uygulanıp kurum arası kıyaslama gerçekleştirilebilir.
- Yerel yönetim binalarında çalışanların serbest zaman ilgilenimini arttıracak ve psikolojik iyi oluş düzeylerine katkı sağlayacak serbest zaman aktivitelerini gerçekleştirebileceği alanlar oluşturulabilir.
- Yerel yönetimlerin personellerine yönelik personellerin kendilerini değerli hissedebilecekleri serbest zamanlarını geçirebilecek alanlar personellerin katılım sağlamak istediği aktivite tercihinine göre planlanıp tesisleştirilebilir.
- Yerel yönetimlerde rekreasyon ile ilgili birimlerde (gençlik hizmetleri, gençlik ve spor müdürlükleri vs.) mutlaka rekreasyon yönetimi / rekreasyon mezunu bireylerin istihdam edilmesi hem yerel yönetim çalışanları ve toplum bilinçlenmesi açısından hem de serbest zaman etkinliklerinin birey ve topluma faydalı şekilde planlanması ve yürütülmesi açısından oldukça önemlidir.

KAYNAKÇA

Adams, Kathryn Betts, Sylvia Leibbrandt, And Heehyul Moon. 2011. “A Critical Review Of The Literature On Social And Leisure Activity And Wellbeing İn Later Life.” *Ageing And Society* 31(4):683–712. Doi: 10.1017/S0144686X10001091.

Aitchison, C. (2003). From Leisure And Disability To Disability Leisure: Developing Data, Definitions And Discourses. *Disability And Society*, 18, 955–969.

Akçınar, S. (2014). *Örgütsel Zaman Yönetimi Ve Etkin Zaman Kullanımı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Akdoğan, Asuman Ve Sema Polatçı. (2013). Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayılımı Ve Psikolojik İyi Oluşun Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. C.17. S.1: 273-293.

Akova, Orhan, Gizem Şahin, And Mert Öğretmenoğlu (2019). “Rekreasyon Deneyiminin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Y Kuşağı Üzerinde Bir Araştırma.” *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4(2):124–39. Doi: 10.25307/Jssr.579581.

Amman, M.T., Aykora, E., Tekin, G., Kılıç, M., (2010). Açık Ve Kapalı Rekreasyoncuların Denetim Odağı Ve Benlik Tasarım Açısından Karşılaştırılması. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*.

Amoako-Tuffour, J., & Martínez-Espiñeira, R. (2012). Leisure And The Net Opportunity Cost Of Travel Time İn Recreation Demand Analysis: An Application To Gros Morne National Park. *Journal Of Applied Economics*, 15(1), 25-49. And Economic Transformation. *Licere, Belo Horizonte*. 10.2, 1-15.

Arabacı, K. (2021). Sınıf Öğretmenlerinin Serbest Zaman Doyumu Öğretmenliğe İlişkin Tutumu Ve Psikolojik İyi Oluşlarının İncelenmesi Manisa İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Ardahan, F. (2003). Turizmde Franchising Ve Türk Evi Pansiyonları Franchisingi Model Önerisi Ve Uygulaması, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Üretim Yönetimi Ve Pazarlama Bilim Dalı, Konya

Ardahan, F. (2003). Turizmde Franchising Ve Türk Evi Pansiyonları Franchisingi Model Önerisi Ve Uygulaması, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Konya

Ardahan, F. (2016). Her Yönüyle Rekreasyon Kitabı.

Ardahan, F. (2017). Açık Alan Rekreasyonu Ve Eğitim. Açık Alan Rekreasyonu (Ss.105–114). Ankara: Detay Yayıncılık.

Ardahan, F., & Tekin, M. (1998). Resmi Liseler Ve Aynı Statüdeki Özel Kolejlerde Çalışan Öğretmenlerin İş Tatmini Boyutları Ve Antalya İli Örneği. *VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, Selçuk Üniversitesi: Konya, 8-15.

Ardahan, F., Ve Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete Ve Gelire Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129–136.

Ardahan, Faik Ve Ark.(2016). Her Yönüyle Rekreasyon, 1. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık.

Arslan, S. (2013). (Yetişkin Bakış Açısıyla) Serbest Zaman Rekreasyon Ve Serbest Zaman Eğitimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Avcılar, M. Y. , Açar, M. F. & Karaca, B. (2022). COVID-19 Pandemisinden Algılanan Ciddiyet Düzeyinin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım, Algılanan Boş Zaman Memnuniyeti Ve Öznel İyi Oluş Üzerindeki Koşullu Etkilerinin Tespiti . *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi* , 17 (3) , 607-636 . DOI: 10.17153/Oguiibf.1097133Havitz,

Aydın, İ. (2016). Fitness Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik İlgilenim Ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aydın, İ. (2022). Serbest Zaman İlgilenimi Ve Yaşam Doyum İlişkisinde Etkinlik Doyumunun Kısmi Aracılık Etkisi: Rekreasyonel Koşucular Örneği.

Aydın, İ., & Yaşartürk, F. (2016). Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik Fitness Katılımcılarının İlgilenim Düzeyleri: Demografik Özelliklere Göre Durumu. *International Journal Of Science Culture And Sport*, 4(3), 704-711.

Ayhan, C. (2022). Serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonel akış deneyimi, rekreasyonel fayda ve serbest zaman tatmininin tekrar katılım niyeti üzerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı.

Ayhan,B.,ÖZEL,B.(2020). Examining the Relationship between Leisure Attitude and Life Satisfaction Levels of University Students.

Baghurst, Timothy, And Betty C. Kelley. (2014). “An Examination Of Stress İn College Students Over The Course Of A Semester.” *Health Promotion Practice* 15(3):438–47. Doi: 10.1177/1524839913510316.

Baltaş, A., Baltaş, Z., (1987) Başarılı Ve Sağlıklı Olmak İçin Stres Ve Başarma Yolları. Remzi Kitapevi, İstanbul.

Baş, V. Ve TİLMAÇ, B.(2015). Psikoloji Değer İlikisi. H. Bircan (Ed.), Değerler Bilançosu (Ss. 289-298). Konya: Çizgi.

Baud-Bovy, M., Lawson F., (1998). Tourism And Recreation. Architectural Press, Oxford.

Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of leisure research*, 15(3), 219-228.

Beard, J., & Ragheb, M. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal Of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.

Beder, N. U. R. 2019. “Etkisinde Örgütsel Özdeşleşmenin Aracı Rolü : İstanbul İli Serbest Muhasebeci Mali Müşavirler Üzerinde Etkisinde Örgütsel Özdeşleşmenin Aracı Rolü : İstanbul İli Serbest.”

Bedir, F. (2016). Boş Zaman (Rekreasyonel) Aktivitelerinin Stresin Üstesinden Gelebilmeye Rolünün İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Caldwell, Linda. 2005. “Caldwell__Why_Is_Leisure_Therapeutic.Pdf.” *British Juornal Of Guidance @Counselling* 33(1).

Carruthers C.P., C.D. Hood (2004)., The Power Of The Positive: Leisure And Well-Being, *Therapeutic Recreation Journal*, 38 (2), S. 225-245,

Cassidy, T. (1992) Commuring Related Stress: Consequences And İmplications, *Employee Counselling. Today*, 4, Pp. 15-2 1

Cassidy, T. (1996) All Work And No Play: A Focus On Leisure Time As A Means For Promoting Health, *Counselling Psychology Quarterly*, 9:1, 77-90, DOI: [10.1080/09515079608256354](https://doi.org/10.1080/09515079608256354)

Cengiz, R. (2016). Spor Ve İletişim.Sporunda Etkili İletişim.(123-178).Ankara:Spor Yayınevi Ve Kitabevi.

Cengiz, R. Ve Yaşartürk, F. (2020). Fitness Katılımcılarının Spor Salonlarındaki Hizmet Kalitesi Ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal Of Contemporary Educational Studies*, (1), 48–62.

Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure And Health: The Role Of Social Support And Self-Determination. *Journal Of Leisure Research*, 25(2), 111-128.

Cordes, K.A.,İbrahim, H.M.,(2003). Applications İn Recreation And Leisure For Today And Future (3rd Edition).Von Hoffmann Press, New York.

Coyle, C. P., Kinney, W. B., Riley, B., & Shank, J. W. (Eds.) (1991). Benefits Of Therapeutic Recreation: A Consensus View. Ravensdale, WA: Idyll Arbor.

Çakar, F. S., & İkiz, F. (2016). Psikolojik İyi Oluş, Yardım Arama Tutumu Ve Benlik Saygısının Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Belirtilerine Etkisi. *Journal Of Human Sciences*, 13(2), 3571-3587. Doi: 10.14687/Jhs.V13i2.3865.

Çakırlar, A. Yaman, Ç. (2022). Pozitif Psikoloji Bağlamında Terapötik Rekreasyon Ve İyi Oluş İlişkisi; Bir Literatür Taraması.

Çavdar, Ç. (2019). Lise Öğrencilerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Eğilimleri Ve Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımlarına Engel Olan Faktörler, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 30-32.

Çevik, H., Özcan, Ö., Munusturlar, S. (2018). Boş zaman yoluyla stresle baş etme inancı ölçeği ve boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji ölçeğinin faktör yapısının türkiye örnekleme yönelik sınanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. SPORMETRE, 17(2): 36- 50. <https://doi.org/10.1501/Sporm 0000000353>

Demir, M., Ve Demir, Ş. S. (2014). İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi Ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler. İşletme Ve İktisat Çalışmaları Dergisi 2(3) 74-84

Demir, N., Demir, C., (2006). Bireylerin Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. Ege Üniversitesi, İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi, Ege Akademik Bakış Dergisi.

Demiral, S. (2018). Açık Alan Rekreasyonuna Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi: Şavşat -Karagöl Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.

Demirel, M. (2019). Leisure Involvement And Happiness Levels Of Individuals Having Fitness Center Membership. Journal Of Education And Learning, 8(6), 140-149. <https://doi.org/10.5539/Jel.V8n6p140>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. 1999. Subjective well-being: three decades of progress. Psychological Bulletin, 125, 2, 276–302.

Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). New Measures Of Well-Being. In Assessing Well-Being, 247- 266.

Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayi, M., Mayda, M. H. (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (22): 403-411. <https://doi.org/10.9775/kausbed.2018.027>

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

Driver, B. L. (1976). Quantification of outdoor recreationists' preferences. In S.B. Vander and J. Myers (Eds.). Research: camping and environmental education. University Park: Pennsylvania State University, pp. 165-187.

Driver, B. L., & Bruns, D. H. (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure. In E.L. Jackson and T. L.Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century*. State College, PA: Venture PublishingInc, (pp. 347-367).

Ece, Cuma, Semra Çetin, Murat Şen, Kürşat Senger, And Mehmet Koç. (2022). "The Relationship Between Recreation Awareness And Happiness Levels Of Children İn Turkey." *Annals Of Applied Sport Science* 10(3):1–7. Doi: 10.52547/Aassjournal.1063.

Edginton, C. R. (2007). The World Leisure Organization: Promoting Social, Cultural And Economic Transformation. *Licere, Belo Horizonte*. 10.2, 1-15.

Edwards S.D., Ngcobo S.B., Edwards D.J., Palavar K., Exploring The Relationship Between Physical Activity, Psychological Wellbeing And Physical Self-Perception İn Different Exercise Groups, *South African Journal For Research İn Sport, Physical Education And Recreation*, 27(1), S. 75-90, (2005).

Efek, E.,(2022). "Sporun Stres Üzerine Etkisi : Lise Öğrencileri Örneği The Effect of Sports on Stress : Example of High School Students." 1–10.

Effects Of Sport Participation: A Study Of Adolescents. *Sociological*

Emir, Esra. (2020). "Serbest Zaman Doyumu, İlgilenimi Ve Algılanan Özgürlük İlişkisi: Fiziksel Aktivite Yoluyla Kadınların Güçlenmesi." 177.

Epuran M (2011) Motricitate şi psihism în activităţile corporale, vol 1. Editura FEST, Bucureşti, pp 55-154

Eva, Kicova, And Kramarova Katarina. (2013). "The Significance And Importance Of The Brand For The Enterprise." *Grant Journal* 2:29–34.

Evliyaoğlu, S.(1989). Genel Turizm Bilgileri, Ankara.

Fox, K. R. (1999). The İnfluence Of Physical Activity On Mental Wellbeing. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.

Fox, K. R. (1999). The İnfluence Of Physical Activity On Mental Wellbeing.

Freire, T., & Teixeira, A. (2018). The İnfluence Of Leisure Attitudes And Leisure Satisfaction On Adolescents' Positive Functioning: The Role Of Emotion Regulation. *Frontiers İn Psychology*, 9, 1349.

Frisch, M.(2006). *Quality Of Life Therapy: Applying A Life Satisfaction Approach To Positive Psychology And Cognitive Therapy*, Hoboken, NJ: John Wiley And Sons.

Gibson, H. (2018). Chronicling The Use Of Life Satisfaction, Quality Of Life, Wellness And Wellbeing İn Leisure Research.Presented At The 20th Leisure, Recreation And Tourism Research Symposium And International Forum,September 29-30th, 2018.

Gkiotsalitis, K., & Stathopoulos, A. (2016). Demand-Responsive Public Transportation Re-Scheduling For Adjusting To The Joint Leisure Activity Demand. *International Journal Of Transportation Science And Technology*, 5(2), 68-82.

Göçet Tekin, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka Ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.(Yayınlanmamış Doktora Tezi).Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gökçe B. (1984). *Orta Öğretim Gençliğinin Beklenti ve Sorunları*. MEB Yayını, Ankara.

Gökçe, H. (2015). *Rekreasyonel Etkinliklerin Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Öz-Yeterlik, Sınav Kaygısı Ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.

Gurbuz, Bulent & Henderson, Karla. (2014). Leisure Activity Preferences And Constraints: Perspectives From Turkey. *World Leisure Journal*. 56. 300-316. 10.1080/16078055.2014.958195.

Güçlü, M.,(2013). Gençlik Döneminde Boş Zaman Faaliyetlerinin Yeri Ve Önemi.

Güldür Büşra Buse (2020) Hentbol Sporcularının Serbest Zaman İlgilenim Ve Benlik Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişki Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Bartın-2020.

Gürbüz, B., Çimen, Z. Ve Aydın, İ. (2018). Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği: Türkçe Formu Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265.

Gürkan, Rıfat Kerem, Koçak,Funda, and Başar,Aral. (2021). “ENGELLİ SporculardPsikolojilıy Oluş Ve Serbest Zaman DoyumuArasindaİlişkiniİncelenmesi*.” *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences* 7(2):73–83. doi: 10.18826/useeabd.890800.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. Ve Dinç, Y. (2009). *Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. Ve Dinç, Y. (2017). *Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi*.(4. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.

Hacıoğlu, N.,Gökdeniz,A.Ve Dinç, Y.(2009).Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi "Örnek Animasyon Uygulamaları" Ankara: Detay Yayıncılık.

Havitz ME, Dimanche F. (1997). Leisure Involvement Revisited: Conceptual Conundrums And Measurement Advances. *Journal Of Leisure Research*.

Hazar,A.(2003). *Rekreasyon Ve Animasyon* ,Ankara:Detay Yayıncılık.

[Http://Tdk.Gov.Tr](http://Tdk.Gov.Tr) Erişim :2023

Kaas, E.T., Çerez, H., Türkmen, M. (2015). *Antalya Emniyet Müdürlüğünde Çalışanları Serbest Zaman Aktivitelerine Katılımları, Benlik Saygısı, Yaşam Tatmini ve Serbest Zaman Tatmini Açısından İncelenmesi*. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi. Bildiriler Kitabı 5-7 Kasım Eskişehir 452-461.

Kabağağç,S., Alover, E., (1995).Latince- Türkçe Sözlük. Sosyal Yayınlar, Ankara.

Kalkavan, A., Kadioğlu, H. C., Kayhan, R. F. (2021). Spor lisesindeki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(24): 124-137.

Karakaya, İ. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. A. Tanrıoğen (Edt.) Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Anı.

Karaküçük S., (2005). Rekreasyon.Gazi Kitabevi, Ankara.

Karaküçük, S. (2008). Boş Zaman Ve Rekreasyon, Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük, S. (Editör). (2016). Rekreasyon Bilimi, Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük, S. Ve Akgül, B.M. (2016). Ekorekreasyon. (1. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük,S., (1999). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. Gazi Yayınevi, Ankara.

Karaküçük,S., (2005). Gazi Yayınevi, Ankara.

Karaman, M. (2015). Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatminleri ve Umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Karaoğlan, A.D., (2006). Üst Düzey Yöneticilerin Zaman Yönetimi. Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir.

Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.

Kerlinger, F. N. Ve Lee, H. B. (1999). Foundations Of Behavioral Research. New York: Harcourt College Publishers.

Keser, A. (2005). İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. *İş, Güç Endüstri ilişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 7(2), 52-63.

Kılbaş, K., (2004). Şükran, Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Kılbaş, Ş., (2001). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. Anoca Yayınları.

Kirkcaldy, B. D., Ve Furnham, A. (1990). Personality And Sex Differences In Recreational Choices. *Sportwissenschaft*, 1, 43-55.

Kim, S., Sung, J., Park, J., & Dittmore, S. W. (2015). The Relationship Among Leisure Attitude, Satisfaction, And Psychological Well-Being For College Students. *Journal Of Physical Education And Sport*, 15(1), 70.

Kim, S., Sung, J., Park, J., & Dittmore, S. W. (2015). The Relationship Among Leisure Attitude, Satisfaction, And Psychological Well-Being For College Students. *Journal Of Physical Education And Sport*, 15(1), 70.

Kirikkale, C., Vildan Tuncer Beden, V. E. Spor Anab, Sans Tez, M. A. N. Do, And Sibel Arslan. (2022). “Rekreatif Etkinlik Olarak Petank Sporunu Yapan Yaşlılar Ve Rekreatif Etkinlik Yapmayan Yaşlıların Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması.”

Kleiber, D. A. (1999). Leisure Experience And Human Development: A Dialectical Interpretation. Basic Books, Inc..

Kocaer, G. (2018). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Ve Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum, Serbest Zaman İlgilenim Ve Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Fayda Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bartın İli Örneği). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Bartın.

Kocaer, G., (2018). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Ve Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum, Serbest Zaman İlgilenim Ve Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Fayda Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bartın İli Örneği).

Kocaeski, S., Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, O. Ve Çeliksoy, M. A. (2012). Boş Zaman Ve Rekreasyon, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Kovacs, A. (2007). *The Leisure Personality: Relationships Between Personality, Leisure Satisfaction, And Life Satisfaction*. (Doctoral Dissertation). USA: Indiana University, School Of Health, Physical Education And Recreation.

Köktaş, Ş. K. (2004). Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme. (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım: 15, 16

Kuyumcu, Behire. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri Ve İfade Etmeleri İle Psikolojik İyi Oluşları: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kyle, G. T., Absher, J., Norman, W., Hammit, W., & Jodice, L. (2007). Modified involvement scale. *Leisure Studies*, 26(4), 398–427. <https://doi.org/10.1080/02614360600896668>

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

Lee I.-H., Yi E.-S. (2006). The Relationships Among Types Of Leisure Activities, Leisure Skills And Stress Coping Behavior Of University Students. *The Korean Journal Of Physical Education*, 45, (6) 257-270.

M. E., & Dimanche, F. (1997). Leisure İnvolvement Revisited: Conceptual Conundrums And Measurement Advances. *Journal Of Leisure Research*, 29(3), 245-278.

Ma S.M., (2008). Relationships Among Psychological Well-Being, Leisure Negotiation And Lesiure Participation School Of Health, Physical Education, And Recreation, Doctoral Dissertation, Indiana University.

Mansuroğlu, S.,(2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri Ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi, Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi.

McLean, D.D.,Hurd A., Rogers N., (2008). Kraus Recreation And Leisure İn Modern Society. Jones&Barlett Publishers, Sudbury, MA.

Mersinli, D.(2009). Yerel Yönetimlerde Spora Yönelik Rekreasyon Hizmetleri Ve Büyükşehir Belediyelerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Olan Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Antalya.

Miquelon, P., & Vallerand, R. J. (2006). Goal Motives, Well-Being, And Physical Health.modeline göre yaşlılarda mutluluğu etkileyen faktörler.

Mull, R.F., Bayless, K.G., Jamieson, L.M. (2005). Recreational Sport Management. Human Kinetics, Champaign.

Müderrişoğlu, H., Uzun, S., (2004). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Orman Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri. Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi.

Ozankaya, Ö., (1980).Toplumbilim Terimleri Sözlüğü (2.Baskı), TDK Yayını, Ankara.

Önder S., (2003). Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim Ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma, Selçuk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi.

Özbalkan, N., (1999). İngilizce-Türkçe Genel Sözlük. Alfa Yayınları, İstanbul.

Özdemir S, Karaküçük S, Gümüş M, Kıran S,(2006). Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğü'nde Çalışan Yeraltı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, Muğla.

Özdemir, Onur. (2016). "Relationship between motivational orientation and psychological wellbeing for the university students".

Öztaş, İ. (2018). Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.

Paggi, M. E., Jopp, D., & Hertzog, C. (2016). The Importance Of Leisure Activities In The Relationship Between Physical Health And Well-Being In A Life Span Sample. *Gerontology*, 62(4), 450-458.

Pi, L. L., Chang, C. M., & Lin, H. H. (2022). Development and Validation of Recreational Sport Well-Being Scale. *International journal of environmental research and public health*, 19(14), 8764. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148764>

Pressman S.D., Matthews K.A., Cohen S., Martire L.M., Scheier M., Baum A., Schulz R., (2009). Association Of Enjoyable Leisure Activities With Psychological And Physical Well- Being, *Psychom Med*, , 71(7), S.725-732.

Richins ML, Bloch PH. (1986). After The New Wears Off: The Temporal Context Of Product Involvement. *Journal Of Consumer Research*.

Rossmann, R.J., Schatter, E.B., (2000). Recreation Programming Designing Leisure Experiences, (3rd Edition). Sagamore Publishing, Campaign IL.

Rusu F (2008) Note de curs fitness. Multiplicat UBB, Cluj-Napoca, p 101

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Ofpsychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6),1069- 1081.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Ofpsychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6),1069- 1081.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being

Ryff, C.D., Ve Singer, B. H. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal Of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.

Ryff, Carol D., And Keyes, C. L. M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719–727.

Ryu, J., & Heo, J. (2018). Relationships Between Leisure Activity Types And Well-Being In Older Adults. *Leisure Studies*, 37(3), 331-342.

Sarı, İ., Ve Kaya, E. (2016). Serbest Zaman Tatmini Okul Başarısını Artırır Mı? Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmini Ve Genel Not Ortalaması

Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 11–17.

Sato, M., Jordan, J., & Funk, D. (2014). The Role Of Physically Active Leisure For Enhancing Quality Of Life, *Leisure Sciences*, 36 (3), 293-313.

Scully D., Kremer J., Meade M.M., Graham R., Dudgeon K., , (1998).Physical Exercise And Psychological Well Being: A Critical Review, *British Journal Of Sports Medicine*, 32 S. 111-120.

Seligman, M., Mihai Y, C. (2000). Positive Psychology An Introduction. *American Psychologist*. C.55. S.1: 5-14.

Selvi, Ö., Altan, S. (2014). Popüler kültür ve spor ilişkisi üzerine bir araştırma. *Erciyes İletişim Dergisi*, 3(3), 132-143.

Sensitivity, Environmental. (2019). “Rekreasyon Alan Tercihi Ve Psikolojik İyi Oluş.” (July).

Serdar, E., (2021). “Serbest Zaman Engelleri İle İlgilenim Arasındaki İlişki: Fitness Merkezi Katılımcıları Üzerine Bir Araştırma.” *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 6(1):49–61. doi: 10.25307/jssr.889333.

Sevin, H.D., Şahin, D. (2018), “Boş zaman ve Yaşam tatmini”, “Sosyal. Beşeri ve idari Bilimlerde akademik araştırmalar VI.” *Gece Kitaplığı*.(Birinci baskı). Ankara

Shin, K., & You, S. (2013). Leisure Type, Leisure Satisfaction And Adolescents' Psychological Wellbeing. *Journal Of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53–62. <https://doi.org/10.1017/Prp.2013.6>

Silahtaroglu, F., (2004). Akademisyenlerde Zaman Yönetimi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Tokat.

Söyler, D. Y., Gacar, A., Altungül, O. (2022). Fitness merkezlerinde spor yapan kadınların mutluluk düzeylerinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(1): 30-41.

Spier, A., & Walker, G. (2008). The Effects Of Ethnicity And Leisure Satisfaction On Happiness, Peacefulness And Quality Of Life, *Leisure Sciences*, 31 (1), 84-99.

Study, Reliability, And O. F. Turkish. (2018). “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği: Türkçe Formu Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması.” 16(4):256–65. Doi: 10.1501/Sporm.

Şen, T., (2018). Yönetici, Çalışma Arkadaşları Ve Örgütsel Destek Algısının Hemşirelerin Psikolojik İyi Oluş Ve İş Performansına Etkisi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şimşek, S., (2022). Üst Düzey Voleybolcularda Öz Yeterlilik Psikolojik İyi Oluş Tükenmişlik Ve Başarı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.

Tavazar, H., & Güzel, P. (2018). Rekreatif Faaliyetlerin Sürdürülebilir Etkinlik Yönetimindeki Rolünün İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 1-19.

Tekin, A. (2003) Bir Rekreatif Etkinlik Olan Doğa Yürüyüşünün Tekstil İşgörenlerinin Uyum Düzeylerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Telef, B. B., Uzman, E., & Ergün, E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş Ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Turkish Studies*, Cilt 8 (12): 1297-1307.

Temel, Abdullah Sencer, and Yalçın Tükel. (2021). "Examining the Health Outcomes and Happiness Levels That Result from Engaging in Physical Recreation: A Study on University Students." *International Journal of Research in Education and Science* 7(2):545–61. doi: 10.46328/ijres.2244.

Tezcan, M. (1982). Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.

Tian, H. B., Qiu, Y. J., Lin, Y. Q., Zhou, W. T., & Fan, C. Y. (2020). The Role Of Leisure Satisfaction In Serious Leisure And Subjective Well-Being: Evidence From Chinese Marathon Runners. *Frontiers In Psychology*, 11, 581908.

Torkildsen, G. (1993). Leisure And Recreation Management. London: E And FN Span.

Trenberth, L., & Dewe, P. (2002). The Importance Of Leisure As A Means Of Coping With Work Related Stress: An Exploratory Study. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(1), 59-72.

Tükel, Yalçın. (2021). Covid-19 Sürecinde Rekreatif Faaliyetlere Katılan Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi Investigation of Psychological Resilience Levels of Individuals in Participating Recreative Activities during the Covid-19.

Tükel, Yalçın, and Abdullah Sencer Temel. (2020). "Examining the Levels of Freedom, Life Satisfaction and Happiness Perceived by College Students in Leisure Time." *International Journal of Research in Education and Science* 6(4):668–78. doi: 10.46328/ijres.v6i4.1451.

Tükel, Yalçın. (2020). "Investigation of the Relationship between Smartphone Addiction and Leisure Satisfaction of University Students." *International Journal of Technology in Education and Science* 4(3):218–26. doi: 10.46328/ijtes.v4i3.108.

Tütüncü, Ö. Ve Aydın, İ. (2014). “Toplum Ve Açık Hava Rekreasyon Faaliyetleri: ABD Örneği”, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 25(1), 118 -120.

Uğurlu, A., (2005). Rekreasyonel Amaçlı Doğa Sporlarının Turizmde Kullanılması Antalya KöprülÜ Kanyon Rafting Uygulaması. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Antalya.

Ulutaş, E., (2019). Serbest Zaman Ve Rekreasyonun Mutluluk İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Vilhjalmsson, R., & Thorlindsson, T. (1992). The Integrative And Physiological.

Wagner, P. Schober, B. Ve Spiel, C. (2008) Time Investment And Time Management: An Analysis Of Time Students Spend Working At Home For School. *Educational Research And Evaluation*, 2, 139-153.

Wright, Thomas A.(2006). To Be Or Not To Be [Happy]: The Role Of Employee Wellbeing. *Academy Of Management Perspectives*. S.8: 118-120.

Yar, Asiye Baht İ. (2016). “Bilge CAN 2.” 42:47–58.

Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 239–252.

Yaşartürk, F., Ve Bilgin, B. (2019). Üniversitede Öğrenim Gören Hentbolcuların Serbest Zaman Tatmin Ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal Of Contemporary Educational Studies*, (2), 50–60.

Yavuz, Ülfet, and Ekrem Levent İLHAN. (2022). “Spor Yapmak ve Psikolojik İyi Oluş: Üniversite Öğrencileri Profili.” *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 28(1):1–7. doi: 10.53434/gbesbd.1117950.

Yaylı, Ali Ve Ark.(2014). Rekreasyona Giriş, 1. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık.

Yeniçeri, M, Özkan, H, Coşkun, B (2002) “Muğla İl Merkezindeki Memurların Boş Zaman Değerlendirme Eğilimlerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma”. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7.

Yetim A,(2005). Sosyoloji ve Spor. İstanbul: Yaylacık Matbaası.

Yılmaz, D. (2022). Öğretmenlerin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarının Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Yılmaz, Ş., (2007). Rekreasyon Faaliyetlerinin Yönetim Ve Organizasyonu “Antalya Bölgesindeki Beş Yıldızlı Otel İşletmelerine Yönelik Bir Uygulama”. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Antalya.

Yoo, J. (2022). Attitude Toward Leisure, Satisfaction With Leisure Policy, And Happiness Are Mediated By Satisfaction With Leisure Activities. *Scientific Reports*, 12(1), 11723.

Yönet, E.,. (2018). Lise Öğrencilerinin Sportif Serbest Zaman İlgilenim, Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Araştırılması. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi.

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

Zhang, X., Huang, S., Jing, L., Liu, Z., Wang, X., & Li, L. (2020). Anderson.

Zimmer, Z., & Lin, H. S. (1996). Leisure activity and well-being among the elderly in Taiwan: Testing hypotheses in an Asian setting. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 11, 167-186.

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Yaşınız?

20 30() 31-40() 41-50 () 51 ve üzeri ()

2. Cinsiyetiniz?

Kadın () Erkek ()

3. Eğitim Düzeyiniz?

İlkokul () Lise mezunu () Ön lisans () lisans () Lisans Üstü ()

4. Medeni Durumunuz?

Evli () Bekar ()

5. İş Yeri Konumunuz?

Yönetici () Büro Personeli() Diğer ()

6. Meslekteki deneyim Süreniz?

1-5 yıl () 6-10 () 11-15 () 15 yıl ve üzeri ()

7. Gelir Düzeyiniz ?

4.250-5.000 () 5001-6000 () 6001-7000 () 7.000 TL'den Fazla ()

8..Göreviniz ve rutin işleriniz dışında günlük Serbest zaman süreniz ne kadardır?

Boş zamanım yok () 1 saatten az () 1-2 saat arası () 3-4 saat arası () 5-6 saat arası () 7 saat ve daha fazla ()

9. Katıldığınız serbest zaman aktiviteleri nelerdir? (Lütfen 3 aktiviteyi de işaretleyiniz)

Aktivite Türü

Katılım Biçimi

Sportif Aktiviteler

Aktif () Pasif ()

Sosyal Aktiviteler

Aktif () Pasif ()

Kültürel ve Sanatsal Aktiviteler

Aktif () Pasif ()

10. Sizce serbest zamanınızı etkili şekilde değerlendiriyor musunuz?

Evet, () Hayır () Bazen()

EK-2 Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)

	Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış ifade bırakmayınız. Serbest zaman; “insanların çalışma ve zorunlu gereksinimlerini karşıladıktan sonra kalan süredir” İlgilenim: ‘Herhangi bir etkinliğe yönelik kişisel ilgi ya da katılım gösterme ve bunun sonucunda alınan zevk, eğlence ve heyecan’	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Serbest zaman etkinliği, yaptığım en eğlenceli şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
2	Serbest zaman etkinliği, benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
3	Serbest zaman etkinliği, yaptığım en tatmin edici şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamımın büyük bir bölümünün serbest zaman etkinliği etrafında şekillendiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
5	Serbest zaman etkinliği, hayatımda merkezi bir role sahiptir.	1	2	3	4	5
6	Serbest zaman etkinliği yerine başka bir serbest zaman etkinliği tercih edecek olursam, bunu çok ciddi bir şekilde yeniden düşünmem gerekir.	1	2	3	4	5
7	Arkadaşlarımla serbest zaman etkinliği konusunda konuşmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
8	Arkadaşlarımla çoğu, serbest zaman etkinliği ile bir şekilde ilgiliyim.	1	2	3	4	5
9	Serbest zaman etkinliği yapmak, bana arkadaşlarımla bir arada olma fırsatı sağlar.	1	2	3	4	5
10	Serbest zaman etkinliği yaptığım zaman gerçekten kendim gibi olabiliyorum.	1	2	3	4	5
11	Kendimi Serbest zaman etkinliğiyle ilgili imgelerle özdeşleştiriyorum.	1	2	3	4	5
12	Serbest zaman etkinliği yaptığım zaman nasıl görüldüğüm ve davrandığımla ilgilenmek zorunda kalmıyorum.	1	2	3	4	5
13	Birini serbest zaman etkinliği yaparken gördüğünüzde o kişi hakkında birçok şey söyleyebilirsiniz.	1	2	3	4	5
14	Serbest zaman etkinliği yapmak, kim olduğum ile ilgili çok şey söyler.	1	2	3	4	5
15	Serbest zaman etkinliği yaparken, insanlar onların beni görmesini istediğim şekilde görür.	1	2	3	4	5

EK-3 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIO)

	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Değerli Katılımcı; Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. Her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
3	Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
5	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
6	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7	Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
8	İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7