



Araştırma Makalesi

Geliş Tarihi/Received: 24.03.2021

Kabul Tarihi/Accepted: 09.11.2021

DOI: 10.17155/omuspd.902119

## REKREASYONEL AKTİVİTELERE KATILAN BİREYLERİN SERBEST ZAMAN ÖZGÜRLÜK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Turan BALABAN<sup>1</sup>

Ajlan SAÇ<sup>2\*</sup>

Yasin YILDIZ<sup>3</sup>

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı, serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi ve bazı demografik özelliklere göre karşılaştırılmasıdır. Çalışma Antalya ilinde bulunan, düzenli olarak serbest zaman etkinliklerine katılan bireyler içerisinde kolayda örneklem metodu ile seçilen, 548 erkek ( $Ort_{yaş}=33,78 \pm 9,57$  yıl) ve 439 kadın ( $Ort_{yaş}=31,75 \pm 9,71$  yıl) olmak üzere 987 ( $Ort_{yaş}=32,88 \pm 9,68$  yıl) gönüllü birey oluşturmuştur. Araştırmada araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Witt ve Ellis (1985) tarafından geliştirilen, Yerlisu Lapa ve Tercan Kaas'ın (2017) 25 madde ve tek alt boyut olarak Türkçe'ye uyarladığı Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ) ve Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen Yetim (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 5 maddelik Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Verinin analizinde; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; bağımsız örneklem için t testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Bulgulara göre katılımcıların serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeyinin yüksek olduğu her iki ölçeğin de demografik değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, Antalya'daki halkın rekreasyonel etkinliklere katılımının yoğun, algılanan özgürlüğün yüksek olduğu ve serbest zamanda algılanan özgürlüğün yaşam kalitesini pozitif yönde orta düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılabılır.

**Anahtar kelimeler:** Algılanan özgürlük, Antalya, serbest zaman, yaşam doyum

## EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PERCEIVED FREEDOM AND LIFE SATISFACTION LEVELS OF INDIVIDUALS PARTICIPATING IN LEISURE ACTIVITIES

### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between the perceived freedom and life satisfaction levels of individuals participating in leisure activities. While the population of the study consists of individuals living in Antalya, the sample group consists of 987 volunteers ( $Avg_{age}=32.88 \pm 9.68$  year), 548 males ( $Avg_{age}=33.78 \pm 9.57$  year) and 439 females ( $Avg_{age}=31.75 \pm 9.71$  year), selected by the convenience sampling method among the individuals who regularly participate in leisure time activities. Personal information form, The Scale of Perceived Freedom in Leisure (SPFL) and The Scale of Life Satisfaction (SLA) were used in the study. In terms of statistical reliability, parameter calculations were made and correlation analysis and regression analysis were applied on the data in order to determine the relationship between the perceived freedom and life satisfaction levels of individuals participating in leisure activities. According to findings, it has been observed that the level in which participants perceive freedom in leisure is high and that both scales have statistically significant differences depending on the demographic variables. As a consequence, it can be said that the participation of the people in Antalya in recreational activities is intense and that perceived freedom is high and that the perceived freedom in leisure affects the quality of life moderately in a positive way.

**Keywords:** Antalya, leisure time, life satisfaction, perceived freedom

Yazışmadan sorumlu yazar: Ajlan SAÇ; ajlansac@gmail.com

<sup>1</sup>Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

<sup>2</sup>Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı

<sup>3</sup>Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Rekreasyon Anabilim Dalı

## GİRİŞ

Rekreasyon, bireyin yaşam sürecini kariyerlerine veya diğer ilgi alanlarına benzer şekilde tanımlayabilen zenginleştirici deneyimler sağlayan yaşamın önemli bir parçasıdır (Hajjar ve ark., 2016).

Bireyler, boş zamanlarında ev içinde veya dışında birçok faaliyetlere katılmaktadırlar. Başka bir deyişle bireylerin boş zamanlarında uğraştıkları etkinlikleri anlatan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu etkinlikler bireylerin iş yaşamlarının dışında serbest zamanlarını etkili bir şekilde kullanmaya çalıştıkları aktivitelerdir. Aynı zamanda bu aktiviteler bireylerin farklı amaçları doğrultusunda anlamlar kazanırken ortak bir tanım yapılması oldukça zordur (Karaküçük, 1999).

Boş zaman, bir bakıma iş hayatlarından artakalan zamanlarından çok uzaklaşmayan, başka bir anlamda ise boş zamanlarını kültürel ve rekreasyonel aktiviteler ile kişinin çalışma hayatlarının dışında yaptıkları gönüllü aktiviteler olarak adlandırılmaktadır. Serbest zaman etkinliklerinin kendi iyilikleri açasından, özgürce ve sadece keyif almak amacıyla yürütüldüğü fikri ile örtüşmektedir (Reis ve ark., 2020).

Boş zaman deneyimi, teorik bir geleneğe ve pratik uygulamaya sahip bir yapı olan katılımcı için faaliyetin algılanan önemini ifade etmektedir. Bileřenlerinin incelenmesine yönelik farklı yaklaşımlar, "İyi bir boş zaman deneyimi nedir?" sorusuna farklı yanıtlar vermiştir ve boş zaman araştırmalarında bir kilometre taşını temsil eden bir soru olarak karşımıza çıkmaktadır (Codina ve ark., 2019). Fiziksel hareketsizlik, bulaşıcı olmayan hastalıklar ve erken ölümlerle ilişkileri nedeniyle muazzam bir ekonomik yüke neden olan, sağlığa zarar veren önemli bir davranıştır. Bununla birlikte, fiziksel hareketsizliğin sağlık üzerindeki etkileri meslek ve buna bağlı boş zamanlardaki fiziksel hareketsizlik durumuna göre farklılık gösterebilirken, ekonomik bakımdan yüksek gelir düzeyinin söz konusu olduğu durumlarda boş zaman fiziksel aktivitelerine katılımın genel fiziksel aktivite düzeyine daha fazla katkı sağladığı bilinmektedir (Szilcz ve ark., 2020). Hem fiziksel hem de psiko-sosyal boş zaman etkinliklerine katılım, bir çocuğun gelişimi için gereklidir ve bu tür etkinliklere katılmanın uzun vadeli kısıtlamaları, arkadaş edinme yeteneğinin azalmasına, sosyal izolasyona, depresyona ve fiziksel koşulsuzluğa yol açaabilmektedir (Nørgaard ve ark., 2019).

Yaşam doyumu, bir bireyin kendi belirlediği bir standarda dayalı olarak hayata ilişkin tutum ve duygularını değerlendirmesi olarak tanımlanır. Sosyal ilişkilerin konvoy modeli ve Novena'nın yaşamdaki kavramsal anlam modeli, yaşam doyumu, yaşam düzenlemeleri, sosyal destek ve yaşamdaki anlam arasındaki ilişkiyi daha da ortaya koymaktadır (Lin ve ark., 2020).

Yaşam doyumu, bireyin günlük yaşantısıyla ilişkilendirilip, bireyin yaşam şartları ile şekillenir. Bireylerin kazandıkları para ile alakalı yaşam standartlarının düşük veya yüksek olması kişilere bakışı yaşam doyumunu etkilemektedir. Bireysel olgu olan yaşam doyumu, kişilerin hayatlarını algılaması ile de alakalıdır (Özdevecioğlu, 2003).

Bu ifadeler doğrultusunda çalışmamızda rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman özgürlük düzeyleri ile yaşam doyumları ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırmamız literatüre katkı sunacağı düşünölmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)

Çalışmanın evrenini Antalya ilinde bulunan bireyler oluştururken, örneklem grubu ise rekreasyonel etkinliklere katılan bireyler iğerisinden kolayda örneklem metodu ile seçilen, 548 erkek ve 439 kadın olmak üzere toplamda 987 gönüllü bireyden oluşmaktadır. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model; araştırmada bir durum veya olay meydana gelmesini betimlemekte ve aynı zamanda bu duruma neden olan değişkenler arasındaki ilişkiyi, etkisini ve derecelerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2013).

Çalışma, Helsinki Protokolüne uygun şekilde düzenlenmiş ve uygulanmıştır. Çalışmanın etik kurul onayı Trakya Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığından alınmıştır (Protokol no: 2019.04.15).

**Veri Toplama Araçları:** Verinin toplanmasında Witt ve Ellis (1985) tarafından geliştirilen, Yerlisu Lapa ve Tercan Kaas'ın (2017) 25 madde ve tek alt boyut olarak Türkçe'ye uyarladığı "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği" kullanıldı. Ölçek ile toplanan yanıtlar; 1 "Kesinlikle Katılmıyorum", 5 "Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde cevaplanmakta ve 5'li likert tipi ölçektir.

Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilmiş olan 5 maddelik "Yaşam Doyum Ölçeği, Yetim (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek tek boyutludur ve ölçek maddeleri 5'li likert tipi bir ölçektir.

**Verilerin Analizi:** Elde edilen veriler IBM SPSS istatistik yazılımı aracılığıyla analiz edildi. Verinin analizinde; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma ve Pearson Korelasyon testleri kullanıldı. Verinin normallik dağılımı Skewness ve Kurtosis testleri ile değerlendirildi ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verildi (Büyüköztürk, 2011). Cronbach Alpha katsayısı hesaplanarak da ölçeklerin güvenilirliklerini belirlendi. Analizlerin değerlendirilmesinde  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyi dikkate alındı.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Ölçek Puanlarının Dağılımı

Ölçekler	n	Min.	Maks.	$\bar{x}$	SS	C. Alpha
YDÖ	987	1,00	5,00	2,96	0,95	0,91
SZAÖÖ	987	1,08	5,00	3,77	0,76	0,96

\* Çok Düşük (1.00-1.80), Düşük (1.81-2.60), Orta (2.61-3.40), Yüksek (3.41-4.20), Çok Yüksek (4.21-5.00).

Araştırma kapsamında yer alan bireylerin YDÖ toplam ortalama puanının 2,96 ve SZAÖÖ toplam ortalama puanının 3,77 olduğu ayrıca ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; 0,91 ve 0,96 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgulardan hareketle, YDÖ ve SZAÖÖ'nün çalışmamız için güvenilir ölçme yaptığı söylenebilir (Tablo 1).

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

Değişkenler	Alt Grup	n	%	Toplam
Yaş (yıl)	$\geq 24$	202	20,5	987
	25-34	404	40,9	
	35-44	265	26,8	
	$45 \leq$	116	11,8	
Cinsiyet	Kadın	439	44,5	987
	Erkek	548	55,5	
Medeni hal	Evli	505	51,2	987
	Bekar	482	48,8	
Öğrenim Düzeyi	İlköğretim	191	19,4	987
	Lise	378	38,3	
	Üniversite	393	39,8	
	Lisansüstü	25	2,5	
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	152	15,4	987
	Yarı Zamanlı	95	9,6	
	Tam Zamanlı	740	75,0	

<b>Tablo 2. Devamı</b>				
<b>Refah Düzeyi</b>	Çok Kötü/Kötü	269	27,3	987
	Normal	480	48,6	
	İyi/Çok İyi	238	24,1	
<b>Haftalık Serbest Zaman Süresi (saat)</b>	1-5	240	24,3	987
	6-10	326	33,0	
	11-15	259	26,2	
	16 ≤	162	16,4	
<b>Serbest Zaman Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu</b>	Her Zaman	104	10,5	987
	Bazen	386	39,1	
	Hiçbir Zaman	497	50,4	
<b>İlin Rekreatyonel Alanlarının Yeterliliği</b>	Kesinlikle Yetersiz	17	1,7	987
	Yetersiz	93	9,4	
	Kısmen	251	25,4	
	Yeterli	522	52,9	
	Kesinlikle Yeterli	104	10,5	
<b>Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumu</b>	Hiç Katılmıyorum	389	39,4	987
	Düzensiz Katılıyorum	452	45,8	
	Düzenli Katılıyorum	146	14,8	
<b>Kulüplere Üyelik</b>	Evet	253	25,6	987
	Hayır	734	74,4	

Katılımcıların %40,9'unun "25-34 yaş", %55,5'inin "erkek", %51,2'sinin "evli", %39,8'inin "üniversite" eğitimi aldığı, % 75'inin "tam zamanlı" çalıştığı, %48,6'sının refah düzeyini "normal" olarak hissettiği, %33'ünün haftalık "6-10 saat" serbest zamanının olduğu, %50,4'ünün serbest zamanları değerlendirirken güçlük çekmediği, %52,9'unun ilin rekreatyonel alanlarını "yeterli" olarak gördüğü, %45,8'inin fiziksel aktivitelere "düzensiz" olarak katıldığı ve %74,4'ünün ise herhangi bir kulübe üye olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 3. SZAÖÖ ile YDÖ Arasındaki İlişki**

		<b>SZAÖÖ</b>	<b>YDÖ</b>
<b>SZAÖÖ</b>	r	1	0,38**
	p		<0,001
	n	987	987
<b>YDÖ</b>	r	0,38**	1
	p	<0,001	
	n	987	987

SZAÖÖ: Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği; YDÖ: Yaşam Doyum Ölçeği

SZAÖÖ ile YDÖ arasındaki ilişkiyi gözlemlemek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, SZAÖÖ'nün YDÖ (r=0,38; p<0,05) ile orta seviyede ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

## TARTIşMA

Bu araştırmada rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman özgürlük düzeyleri ile yaşam doyumları ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmamızda katılımcıların %40,9'unun "25-34 yaş", %55,5'inin "erkek", %51,2'sinin "evli", %39,8'inin "üniversite" eğitimi aldığı, % 75'inin "tam zamanlı" çalıştığı, %48,6'sının refah düzeyini "normal" olarak hissettiği, %33'ünün haftalık "6-10 saat" serbest zamanının olduğu, %50,4'ünün serbest zamanları değerlendirirken günlük çekmediği, %52,9'unun ilin rekreasyonel alanlarını "yeterli" olarak gördüğü, %45,8'inin fiziksel aktivitelere "düzensiz" olarak katıldığı ve %74,4'ünün ise herhangi bir kulübe üye olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında yer alan bireylerin YDÖ orta düzeyde ( $\bar{x}$ :2,96) olduğu ve SZAÖÖ ortalama puanının yüksek olduğu ( $\bar{x}$ : 3,77) görülmektedir (Tablo 1). Literatüre bakıldığında çalışmamızı destekleyen ve desteklemeyen araştırmalar mevcuttur. Wu ve arkadaşlarının (2010) Tayvan'da üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi ortalamasının 3,54 olduğu, Yerlisu Lapa (2013) ve Ağyar (2013) tarafından yine üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ise 3,84 ve Kim (2010) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada ise SZÖ'ün 3,94 olduğu bildirilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkması "kültürel açıdan serbest zamana verilen değerle alakalı olabileceği, sporun evrensel bir dile sahip olması" gibi sebeplerle ilişkili olabilir.

Araştırma grubunun SZAÖÖ ile YDÖ arasında orta seviyede ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Tablo 3). Literatüre baktığımızda Acar ve Yılmaz (2021) Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin incelenmesi adlı çalışmada Serbest Zaman Doyumu ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gökçe ve ark. (2021) Serbest Zamanlarda Algılanan Özgürlük ile Serbest Zaman Doyum ölçeğinin Düzenli Fiziksel Etkinliklere Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu Serbest Zamanlarda Algılanan Özgürlük ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Hadi ve ark. (2021) çalışmasında katılımcıların serbest zaman doyumunu ve optimal performans duygu durumu puanları arasında pozitif yönde anlamlı ve yüksek derecede bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ağyar (2013) 1437 kadın katılımcılar ile gerçekleştirdiği çalışmasında serbest zaman doyumunu ile SZAÖÖ bulguları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı ilişki tespit etmiştir. Yerlisu Lapa (2013) rekreatif faaliyetlere katılan 397 bireyle yaptığı çalışmasında da benzer bulgulara ulaşmıştır. Alanyazında çalışmamızla aynı doğrultuda olan çalışmalar vardır (Ağyar, 2013; Yerlisu Lapa, 2013; Poulsen ve ark., 2007).

Literatürde, SZAÖ, serbest zaman doyumunu ve yaşam doyumunu düzeylerini kendi aralarında ikili ve üçlü kombinasyonlar şeklinde karşılaştıran araştırmalar olsa da serbest zaman doyum düzeyinin yaşam doyumuna etkisinde algılanan özgürlüğün aracılık etkisini irdeleyen başka bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Verilerin analizi sonucu "aracı değişken" olarak modele dahil olan algılanan özgürlük düzeyi serbest zaman doyumunu seviyesinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisine ek aracı bir etki yaratmış olduğu gözlenmiştir. Diğer bir deyişle serbest zaman doyumunu, yaşam doyumunu pozitif yönde ve kayda değer bir düzeyde etkilerken; SZAÖÖ puanları yüksek olan bireylerde bu etkinin de daha yüksek olduğu görülmüştür.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak bireyin serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeylerinin yaşam doyumları üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmektedir. Dolayısıyla rekreasyonel

aktivitelere katılan bireylerin kendilerine serbest zaman ayırmaları ve bu zaman dilimlerinde kendilerini mental olarak iyi hissedecekleri ve kaliteli zaman geçirecekleri aktivitelere yönelmeleri tavsiye edilebilir. Aynı zamanda serbest zaman doyumunu, yaşam doyumunu ve mutluluğu olumlu yönde etkileyebilecek faktörlerin araştırılması ve uygulanması, bireylerin sosyal aktivitelere katılmaları, onların aktif yaşam alışkanlığı kazanmaları için yerel yönetimler tarafından serbest zaman aktiviteleri programları ve rekreasyon alanlarının artırılmasına yönelik çalışmalar yapılabilir.

### **Çıkar Çatışması Beyanı**

Makalenin yazarları arasında, çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır

### **Araştırmacıların katkı oranı**

Çalışma dizaynı, TB, AS; veri toplama, TB; veri analizi, YY; makalenin hazırlanması, AS, TB, YY.

### **KAYNAKLAR**

- Acar, K., Yılmaz, A. K. (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1).
- Ağyar, E. (2013). Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The case of physical education and sport students, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 93, 2186-2193.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum. Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Codina, N., Pestana, J. V. (2019). Time matters differently in leisure experience for men and women: Leisure dedication and time perspective. *Int J Environ Res Public Health*, 14;16(14).
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Gökçe, H., Uygurtaş, M., & Morca, Ş. (2020). Düzenli fiziksel etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyumunu serbest zamanlarda algılanan özgürlük ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(26), 4408-4420.
- Hadi, G., Erdem, B., & Duman, E. (2021). Sportif Rekreatif Aktiviteye Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ve Optimal Performans Duygu Durumlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(1), 10-19.
- Hajjar, D. J., McCarthy, J. W., Benigno, J. P., & Chabot, J. (2016). “You Get More Than You Give” Experiences of community partners in facilitating active recreation with individuals who have complex Communication Needs. *Augment Altern Commun*, 32(2):131-42.
- Karaküçük, S. (1999). Boş Zamanlarını Değerlendirme. 3. Baskı. Bağırgan Yayınevi, Ankara.
- Karasar, N. (2013). Bilimsel araştırma yöntemi. 25. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Kim, B. (2010). A conceptual framework for leisure and subjective well-being. *International Journal of Tourism Sciences*, 10(2), 85-11.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lin Y., Xiao H., Lan X., Wen S., & Bao, S. Living arrangements and life satisfaction: mediation by social support and meaning in life. *BMC Geriatr*. 2020 Apr 15;20(1):136.
- Nørgaard, M., Herlin, T. (2019). Specific sports habits, leisure-time physical activity, and school-educational physical activity in children with juvenile idiopathic arthritis: Patterns and barriers. *Arthritis Care Res*, 71(2):271-280.
- Özdevecioğlu, M. (2003). “İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma”, 11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon.



- Poulsen, A. A., Ziviani, J. M., & Cuskelly, M. (2007). Perceived freedom in leisure and physical co-ordination ability: Impact on out-of-school activity participation and life satisfaction. *Child: Care, Health and Development*, 33, 432–440.
- Reis, A. C., Lokpo, K., Bojanic, M., & Sperandei, S. (2020) In search of a “vocabulary for recreation”: Leisure-time physical activity among humanitarian migrants in regional Australia. *Plos One*, 14;15(10)
- Szilcz, M., Mosquera, P. A., San Sebastián, M., & Gustafsson, P. E. (2020). Income inequalities in leisure time physical inactivity in northern Sweden: A decomposition analysis. *Scand J Public Health*, 48(4):442-451.
- Witt, P. A., Ellis, G. D. (1985). Development of a short form to asses perceived freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 17(3), 225- 233.
- Wu, H. C., Liu, A., & Wang, C. H. (2010). Taiwanese university students’ perceived freedom and participation in leisure. *Annals of Leisure Research*, 13(4), 679-700.
- Yerlisu Lapa, T. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985–1993.
- Yerlisu Lapa, T., Tercan Kaas, E. (2017). “Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği: Yapı geçerliğinin sınanması”. *Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi*, Manisa.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumunu. Doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.