



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Ciddi Boş Zaman ile Rekreasyon Farkındalıklarının Mutluluk Düzeyleri Açısından İncelenmesi

Investigation of Serious Leisure and Recreation Awareness of Sports Sciences Faculty Students
in Terms of Happiness Levels

Araştırma Makalesi / Research Article

 Berat Can İNAN ¹

 Utku IŞIK ²

 Selçuk AÇIKGÖZ ²

¹ Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize

² Ege Üniversitesi, İzmir

Sorumlu Yazar / Corresponding Author

Dr. Öğr. Üyesi Selçuk AÇIKGÖZ

selcuk.acikgoz@ege.edu.tr

Geliş Tarihi / Received : 13.05.2024

Kabul Tarihi / Accepted : 30.07.2024

Yayın Tarihi / Published : 31.07.2024

Etik Bilgilendirme / Ethical Statement

Bu araştırma, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu'nun 25.11.2022 tarih ve 2022 – 254 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

DOI: 10.53434/gbesbd.1483581

Öz

Bu çalışmanın amacı; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ciddi boş zaman, rekreasyon farkındalık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Araştırmaya; uygulanan anket formunu, gönüllü olarak doldurmayı kabul eden, 18-40 yaş arası spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 201 ($X_{yaş}=24,88\pm 5,57$) öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmanın verileri "Kişisel Bilgi Formu", "Ciddi Boş Zaman Ölçeği", "Rekreasyon Farkındalık Ölçeği" ve "Oxford Mutluluk Ölçeği" kullanılarak Google Doc çevrim içi anket yolu ile toplanmıştır. İstatistiksel analizler, IBM SPSS 26.0 ve JASP 16.2 istatistik yazılım programları kullanılarak yapılmıştır. Verilere normallik testleri uygulanmış ve normal dağıldığı tespit edilen verilerin ikili karşılaştırmalarında Independent T-Testi, üç ve üzeri grupların karşılaştırılmasında Tek-yönlü ANOVA testleri kullanılmıştır. Sürekli veriler arasındaki ilişkinin ve etkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon testi ve Lineer Regresyon analizi kullanılmıştır. Aracı etki analizinde ise Baron ve Kenny yöntemi temel alınmıştır. Aracı rolünün ne kadar etkili olduğunu belirlemek için ise bootstrap güven aralığı değerlerinden faydalanılmıştır. Analizler, cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar olmadığını göstermiştir ($p>0,05$). Spor yapma yılı açısından ciddi boş zaman ciddiyet, sosyal fayda ve kişisel fayda alt boyutlarında, rekreasyon farkındalıklarında ve mutluluk düzeylerinde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir ($p<0,05$). Ciddi boş zaman, rekreasyon farkındalık ve mutluluk düzeylerinin anlamlı olarak birbirlerini etkilediği gözlemlendi ($p<0,05$). Ayrıca ciddi boş zamanın mutluluk üzerindeki etkisinde, rekreasyon farkındalığının aracı rolünden bahsetmenin mümkün olmadığı görüldü. Sonuç olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşları ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca daha uzun yıllar sporun içinde olan öğrencilerin ciddi boş zaman ve rekreasyon farkındalık düzeyleri artarak mutluluk seviyesini geliştirdiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Egzersiz, Rekreasyon Farkındalık, Ciddi Boş Zaman, Mutluluk

Abstract

This study investigates the relationship between serious leisure, recreation awareness, and happiness levels of sports sciences students. 201 students aged 18-40 from the faculty of sports sciences were included in the study, who voluntarily filled out questionnaires using Google Doc online questionnaires. Statistical analyses were performed using IBM SPSS 26.0 and JASP 16.2, with normality tests, Independent T-Test, and One-Way ANOVA tests for comparisons. Pearson Correlation test and Linear Regression analysis were used to examine the relationship and effect between continuous data. The Baron and Kenny method was used for mediator effect analysis, and Bootstrap confidence interval values were used to determine the effectiveness of the mediator role. The study found no significant differences in terms of gender, but significant relationships were found in the sub-dimensions of serious leisure, social benefit and personal benefit, recreation awareness, and happiness levels. The mediating role of recreational awareness was not found to be significant in the effect of serious leisure on happiness. The study concluded that students' experience increased with increasing awareness of serious leisure, which in turn increased their happiness levels.

Keywords: Sport, Exercise, Recreation Awareness, Serious Leisure, Happiness.

Giriş

Boş zaman, bireylerin günlük yaşamlarının doyumunu artıran, zihinsel ve fiziksel gelişimi zenginleştiren ve aile, arkadaş veya diğer önemli kişilerle ilişkileri geliştiren önemli bir yönüdür (Brightbill ve Chandler, 1961). Post-endüstriyel toplumda, boş zaman, bireylerin yaşam doyumunu arttırmada önemli bir faktör olarak kabul edilir ve birçok insan, boş zaman arayışlarını yaşam ilgilerinin odak noktası olarak değerlendirmiştir (Edginton, DeGraaf, Dieser ve Edginton, 1995). Ayrıca Robert Stebbins (1992), insanların zamanlarını ve çabalarını boş zamanlarına nasıl ayırdıklarını açıklamak ve bu katılımcıların boş zaman uğraşlarındaki ciddiyetini yansıtan özellikleri açıklamaya yardımcı olmak için ciddi boş zaman kavramını oluşturmuştur. Sporun ciddi boş zaman alanındaki en popüler etkinliklerden biri olmasıyla birlikte, son otuz yılda ciddi boş zaman üzerine geniş ve çeşitli araştırmalar yapılmıştır. (Hastings, Kurth, Schloder ve Cyr, 1995; Goff, Fick, ve Oppliger, 1997; Siegenthaler ve O'Dell, 2003; Green ve Chalip, 1998; Green ve Jones, 2005; O'Connor ve Brown, 2010). Bu çalışmalar, amatör sporcuların özellikleri ile boş zaman etkinliklerine katılımları ve adanmışlıkları arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ciddi boş zaman kavramı, amatör, hobici veya gönüllü bir faaliyetin sistematik olarak takip edilmesi olarak tanımlanır ve boş zaman arayışı konusunda ciddi olan bireyler genellikle zamanlarını ve çabalarını seçtikleri aktiviteye adanmışlar, boş zamandaki ilerlemelerini kariyer gelişimi olarak görürler ve kazanç elde ederler. Ciddi boş zaman, zorlukların ve karmaşık görevlerin üstesinden gelmek için azim gerektiren, önemli bilgi ve becerilere dayalı derin, tutarlı, değişmez bir meşguliyet olarak görülmüştür. Özetle boş zaman etkinliklerinin artık sadece 'boş zaman aktivitesi' olarak nitelendirilmesinin yetersiz kalacağı tartışılmaya başlanmıştır (Stebbins, 1992; Gould, Moore, McGuire ve Stebbins, 2008).

Sanayi devrimi ile insan kaynaklı güç makinelere kaymış ve bu durumun sonucunda çalışma sürelerinde azalma ortaya çıkmıştır. Azalan çalışma süresine karşılık boş zaman kavramı artmıştır. Boş zamanın artmasına paralel olarak onu verimli hale getirmeye yönelik arayışlar başlamış ve bu noktada rekreasyon kavramı ortaya çıkmıştır. Rekreasyon, her yaş grubundan insanın ilgi ve yaratıcılıklarına göre pasif ya da aktif olarak katılabileceği etkinlikler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Yine rekreasyonu kişisel tatmin sağlayan, kişinin kendi beceri ve yeteneklerini kullanabildiği, boş zamanlarına isteyerek ve herhangi bir yükümlülük olmaksızın katılabildiği etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Stebbins, 2011). Rekreasyonun en geniş ve en kapsamlı alanlarından birini spor oluşturmaktadır. Rekreasyonu önemli kılan bir diğer unsur ise bireylere çeşitli doyumlar sağlamasıdır (Yankholmes ve Lin, 2012).

Bu nedenle sağlıklı nesillerin yetişmesinde bir dönüm noktası olan üniversite öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelerin yararlarının farkında olması toplumsal açıdan büyük önem taşımaktadır. Farkındalık, bilinçle ilişkilendirilebilen bir kavramdır.

Bilinç, farkındalık ve dikkati içerir. Rekreasyon farkındalığı ise bireyin rekreasyonel etkinliklerin yararları konusundaki farkındalığını gösteren bir kavramdır. Bu farkındalık bireylerin rekreasyona katılımında ve aktivite tercihlerinde önemlidir. Rekreasyonun çeşitli faydaları, bireyin gelişimi için bir ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bu ihtiyaçların tam olarak karşılanabilmesi için bireyin rekreasyon bilincine sahip olması gerekmektedir. Farkındalıkla katılım sağlanan rekreasyon etkinlikleri anlamlı kişisel ve sosyal kazanımlar sağlamaktadır. Bu açıdan bir toplumda rekreasyonel farkındalık oluşumunun birçok fayda sağladığı bilinmektedir (Ekinci ve Özdilek, 2019).

Mutluluk, eski Çin'e kadar izlenebilen nispeten uzun süredir devam eden bir kavramdır. Mutluluk, insanların hayatı boyunca içinde olmayı hedeflediği ve bu hedefe varmak için çaba sarf ettikleri, maddi ve manevi yönden kendilerinde oluşan doyuma bağlı olarak hoşnutsuzluk ortaya çıkaran, insan ilişkilerini oluşturan biyolojik ve psikolojik bir olgudur (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003). Veenhoven tarafından geliştirilen yaşanabilirlik teorisine göre, mutluluğun, gerçek yaşam koşulları tarafından kolaylaştırılan ihtiyaçların tatmin edilmesinin sonucu olduğu varsayılmaktadır. Bireyin bir bütün olarak kendi yaşamının genel kalitesini olumlu olarak yargılama derecesidir. Ayrıca ahlaki açıdan iyi bir yaşam sürmekten çok, tatmin edici bir yaşam sürmek olarak kabul edilir (Veenhoven, Ehrhardt, Ho ve De Vries, 1993). Mutluluğun birçok tanımının olmasının nedeni, herkesin mutluluk algısının farklı konulara dayanabilmesidir. Mutluluk, pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri olması açısından sıklıkla çalışılmaktadır. Bireyin ve toplumun yaşam kalitesini gösteren bir unsur olan mutluluk, gelişmiş toplumların oluşturduğu kaliteli bir yaşam için önemli bir olgudur (Lucas vd., 2003).

Bu bilgiler ışığında boş zamanın iyi planlanmasıyla rekreasyon faaliyetlere olan farkındalığın da artacağı ve insanların mutluluk düzeylerinin de yükseleceği söylenebilir (Chazan, Campos ve Portugal, 2015; Paro, Morales, Silva, Rezende, Pinto ve Morales R., 2010). Bu durumda bireyin, hayatını kendi şartlarına göre organize etmesi, olumsuz duygulardan daha çok, olumlu duyguları yaşaması öznel iyi oluşun ve yaşam doyumunun daha yüksek olacağına ve mutluluk düzeyinin artmasına olanak sağlayabilir (Pereira, Riberio, Oliveira, Araujo, Tabosa ve Gouveia, 2017). Bu doğrultuda insanlar üzerlerinde bu kadar etkisi bulunan ciddi boş zaman, rekreasyon farkındalık ve mutluluk düzeyinin spor bilimleri fakültesi öğrencileri örneğinde incelenmesi gençlerin mental, sağlık ve düşünceleri hakkında fikir almamıza imkân sağlayacaktır. Özellikle lisans öğrenimi sırasında yapılan etkinliklerin insanın geleceğindeki davranışlarını biçimlendirdiğini düşünürsek araştırmamıza katılım sağlayan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel farkındalığı kavrama ve ciddi boş zamanın iyi planlanmasının getireceği mutluluk seviyesinin bilinmesi açısından çalışmamız önemlidir.

Farklı cinsiyette ve farklı yaş gruplarında yer alan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ciddi boş zaman, rekreasyon farkındalık ve mutluluk düzeyi incelenmesi literatüre kaynak sağlaması açısından araştırmamızı değerli kılmaktadır. Ayrıca örneklemimizde, ciddi boş zaman, rekreasyon farkındalık ve mutluluk düzeyinin ayrıntılı bir şekilde ortaya konması, zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde oluşabilecek ciddi sorunların azaltılabilmesinde eğitimcilere yol göstermesi açısından önemlidir.

Tüm bu bilgiler ışığında çalışmamızın ana amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ciddi boş zaman algısı, rekreasyon farkındalık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Ayrıca çalışmamızda ciddi boş zaman, rekreasyon farkındalık ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet, yaş ve spor yapma yılı değişkenleri açısından incelenmesi de amaçlanmıştır.

Literatür İncelemesi

Boş zamanın önemini kavrayan ve bu zamanı kullanmaktan mutlu olan Antik Yunandaki bireyler insanlığın gelişimini yıllar boyunca etkileyen, savaşları meydana getiren, birçok milletin ortaya çıkmasına ve birçok milletin yok olmasına sebep olan kölelik sistemini ortaya çıkarmışlardır. Orta Çağın sonlarına kadar boş zaman etkinlikleri zenginleri içine alan etkinlikler olmuştur (Stebbins, 2011). Hatta antik olimpiyatlara soylu seviyesindeki insanlar katılabilmiş, diğer sınıftaki bireyler olimpiyatlara alınmamıştır. Endüstri devrimi ile birlikte de bir değişiklik olmamış ve boş zaman aktivitelerinin getirdiği yararlardan sadece soylu ve zengin sınıfı faydalanabilmiştir (Bammel, ve Burrus-Bambel, 1996).

Ulusların değişimi ve gelişimi ile boş zamana olan ilgi de artmaya başlamıştır. Antik Yunan'da belirgin bir şekilde köleliğin görülmeye başlamasıyla soylular ve zenginler sınıfı kültüre, sanata, eğitime ve en önemlisi de spora ciddi bir şekilde yönelmişlerdir (Torkildsen, 2005).

Rönesans'a kadar giden orta çağ dünyası boş zamanlarını genellikle ilden ile dolaşan panayırılar sayesinde gerçekleştirebiliyorlardı. Geriye kalan zamanlarında ise hastalıklarla ve savaşlarla uğraşmışlardır, yaşam mücadelesi vermişlerdir. Bu nedenle Orta Çağda boş zaman aktiviteleri gelişmemiş ve belirli birkaç alanda şekillenmiştir. Rönesansla birlikte tiyatro, sanat, müzik, opera, edebiyat akımları tüm dünyaya yayılmış ve toplumları etkisi altına almıştır (Özdemir, Güçer ve Karaküçük, 2016). Artık insanlar kendilerine zaman ayırmaya başlamışlar, orta tabakada bulunan insanlarda bu akımların farkına vararak bunlardan etkilenmişlerdir. Üst tabaka ise bu aktivitelerle sürekli katılım sağlamış ve resim, heykel gibi aktivitelerle ilgi göstermişlerdir (Brightbill ve Chandler, 1961).

I. Sanayi Devrimi sonrasında şehirlerin gelişmesiyle bireyler kasaba ve köylerden ayrılarak kentlere yerleşmişlerdir. Şehir nüfusunun artmasıyla kalabalık bir hayat ortaya çıkmıştır. Bu sebeple yoksulluk seviyesinde artışlar meydana gelmiş ve çocuklar çalıştırılmaya başlanmıştır. Sonuç olarak Sanayi Devriminden

sonra boş zaman karşıtı bir yapı ortaya çıkmıştır (Özdemir, Güçer ve Karaküçük, 2016). II. Sanayi Devrimi ile birlikte bu durum değişmiştir. Teknolojinin ve sanayileşmenin gelişmesiyle insanların çalışma ve hayat şartları azalmıştır. Bu sayede insanlar daha çok boş zaman dilimi bulmaya başlamıştır (Torkildsen, 2005).

Soylu sınıfının işlerini kölelere yaptırdığı dönemler geride kalmış ve ileri teknoloji kullanılarak makinelerle işler yapılmaya başlamıştır. Değişen ve gelişen toplumlar ile boş zaman etkinlikleri daha geniş kesimlere ulaşmıştır. Önceden sadece üst tabakanın yaptığı boş zaman etkinlikleri günümüz dünyasında hem orta hem de alt tabakaya kadar ulaşmış ve kitleleri etkileyen bir süreç haline gelmiştir (Barbieri ve Sotomayor, 2013).

Ciddi boş zaman perspektifi 1973-1976 yılları arasında Robert Stebbins'in amatör müzisyenlerle birlikte gerçekleştirdiği bir proje kapsamında, bireylerin katıldıkları aktivitenin ciddiyetini sıklıkla vurgulamalarından dolayı ortaya çıkmıştır. Stebbins'in birçok farklı alanda faaliyet gösteren bireylerle yaptığı görüşmeler doğrultusunda ciddiyet kavramının basite indirgenmiş bir boş zaman kavramından uzaklaştığı anlaşılmıştır. Bu kavramı ilk kez ortaya koyan ve konuyla ilgili uzun süre etnografik çalışmalar yürüten Stebbins ciddi boş zamanı şu şekilde tanımlamıştır: "Özel bilgi, beceri ve deneyim gerektiren, oldukça önemli, ilginç ve tatmin edici olan amatör, hobi ya da gönüllü faaliyetler ile ilgili kariyer elde etmek amacıyla, seçilen etkinliğe sistematik bir şekilde katılım göstererek takip etmek için harcanan zaman dilimidir" (Gould, Moore, Karlin, Gaede, Walker ve Dotterweich, 2011; Stebbins, 2011; Shen ve Yarnal, 2010). Ayrıca farklı bir tanım da ciddi boş zaman; kariyer elde etmek amacıyla oldukça önemli, ilginç ve tatmin edici olan, kendine özgü bilgi, beceri ve deneyim gerektiren amatör, hobi ya da gönüllü faaliyetlerdir" şeklinde tanımlanmıştır (Gould vd., 2011; Stebbins, 2011; Barbieri ve Sotomayor, 2013). Ciddi boş zaman, bu faaliyetlerde harcanan zamandır. Ciddi boş zamanın tam tersi olan kayıtsız boş zaman, çaba ve bağlılık gerektirmeyen, anlık zevk ve eğlence sağlayan, boş zamanda kariyere yol açmayan boş zaman etkinliklerine harcanan zamanı içerir. Stebbins (2011) parkta yürümek, şekerleme yapmak, arkadaşlarla dolaşmak, sohbet etmek, televizyon izlemek, piknik yapmak, amaçsızca oturmak veya dinlenmek gibi ara sıra yapılan rekreasyonel aktiviteleri kayıtsız boş zaman adı altında örneklendirmiştir. Ciddi boş zamanı gündelik boş zamandan ayıran temel özellikler şunlardır: kariyer yapmak, işte sebat etmek, büyük çaba sarf etmek, somut ve kalıcı faydalar sağlamak (Gould vd., 2011).

Ciddi boş zaman etkinliklerine anlamlı katılım ile ilgili yapılan araştırmalarda pek çok boş zaman etkinliğine araştırma kapsamında yer verildiği tespit edilmiştir. Bu aktiviteler arasında; futbol (Kane ve Zink, 2004), dans (Brown, 2007), caz (Mandin, 1998), satranç (Gould ve vd., 2011), yemek yapma (Hartel, 2010), blog yazma (Willett, Cox, ve Blake, 2011) gibi boş zaman etkinliklerinin ciddi boş zaman bağlamında araştırıldığı görülmektedir.

Sonuç olarak ciddi boş zaman; boş zamanın etkinliklerinin sadece boş zaman aktivitesi olarak adlandırılmasının yetersiz kalacağı günümüz dünyasına yeni bir boyut kazandırmış, boş zaman aktivitelerini detaylandırmamızı sağlamıştır.

Ciddi Boş Zaman Teorisi ve Rekreatiyonel Farkındalık Arasındaki İlişki

Rekreatiyonel farkındalığın ciddi boş zamanla ilişkisini, boş zamana bakış açısını ve bir yaşam biçimine dönüşüm sürecini tartışan farklı çalışmalar bulunmaktadır. Denктаş ve Hadi (2022) ciddi serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin katıldıkları aktivitelerin içeriğine yönelik bir farkındalığa sahip olmadığını, ciddi serbest zaman perspektifinden katıldıkları aktiviteleri değerlendirmediklerini tartışmaktadır. Rekreatiyon farkındalık üzerine yürütülen bir çalışmada doğrudan ciddi boş zaman teorisini incelemese de, sosyal başarı ya da kendini geliştirme gibi alt boyutlar dikkate alındığında lise öğrencilerinin rekreatiyonel farkındalıklarının yalnızca eğlenme ile ilişkili olmadığını, boş zaman içerisinde 'ciddi' beklentilerinin olduğunu ve bunun rekreatiyonel farkındalık içerisinde yer alabileceğini ortaya koymaktadır. Bu çalışma ayrıca, ciddi boş zaman algısına işaret eden "kendini gerçekleştirme", "sosyal başarı" gibi alt boyutların rekreatiyon farkındalık ile ilişkisinde kadın katılımcıların cevaplarının erkek katılımcıların cevaplarından daha anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır (Cöhce, Duygun, Öztürk ve Kırşanlıoğlu, 2022). Önceki çalışmalar aynı zamanda, rekreatiyonel farkındalık arttıkça ciddi boş zaman algısının ve ilişkileneşinin de arttığını göstermektedir. Bununla ilişkili olarak, bu farkındalığın yaşam doyumunu arttıracığı ve dolaylı yoldan rekreatiyonel farkındalığın yaşam doyumunu olumlu etkilemesi ile birlikte ciddi boş zaman perspektifinin de inşa edilmesine katkı sunacağı ifade edilebilir (Keleş, 2023).

Ciddi Boş Zaman Katılımının Mutluluk Üzerindeki Etkisi

Mutluluk arayışı çok eskilere dayanan evrensel bir kavramdır. (Bailey ve Fernando, 2012). Pozitif etki ve öznel iyi oluş olarak da tanımlanan mutluluk, kalıtım, çevre ve tutumun bir ürünüdür (Seligman, 2002). Mutluluk kavramı, psikoloji, rekreatiyon, ciddi boş zaman gibi alanlarda önemli bir yere sahiptir. Boş zaman etkinlikleri insanları sorumluluklardan uzaklaştıran, mutluluk veren etkinlikler olduğu için mutluluk üzerinde birçok etkisi olduğu söylenmektedir (Mannell, 1993). Yapılan çalışmalarda ciddi boş zaman etkinliklerinin kişinin kendini gerçekleştirme, kendini ifade etme, başarıma duygusu, sosyal etkileşim, benlik algısı, ait olma, kişisel gelişim, sosyal beceri, toplum içindeki iletişim ve mutluluk seviyelerine önemli bir fayda sağladığını ortaya çıkarmıştır (Patterson ve Pegg, 2009). Boş zaman etkinliklerinin mutluluğa yol açtığı fikri, dünya çapındaki bilim adamlarından giderek artan bir destek aldığı görülmektedir. (Hills ve Argyle, 2002; Liu ve Yu, 2015). Yapılan araştırmalar boş zamanın insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası olduğunu ve mutluluğun kazanılmasına katkıda bulunduğunu doğrulamıştır (Sheldon ve Lyubomirsky, 2004; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Bazı boş zaman etkinliklerinin daha yüksek düzeyde mutlulukla

ilişkili olduğu (örneğin müzik dinlemek, arkadaşlarla buluşmak ve seyahat etmek), bazılarının ise daha düşük mutluluk düzeyiyle ilişkili olduğu (örneğin, internette vakit geçirmek gibi) farklı boş zaman etkinliklerinin mutluluk üzerinde farklı etkilerinin olduğu ifade edilmiştir. (Schmiedeborg ve Schröder, 2017; Wang ve Wong, 2014). Aynı zamanda boş zaman etkinliklerinin en iyi yordayıcısının mutluluk olduğuna inanılmaktadır (Spiers ve Walker, 2009). Genel olarak bakıldığında ciddi boş zaman etkinlikleri bireysel mutluluğu etkilemede önemli bir rol oynamaktadır (Wang ve Wong, 2014). Daha fazla boş zamanın daha yüksek mutluluk düzeylerine yol açtığı birçok çalışmada bulunmuştur (Bonke, Deding ve Lausten, 2009; Burton ve Phipps, 2007). Genellikle boş zaman ile mutluluk arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki ortaya çıkmaktadır. Literatürde ciddi boş zaman ve mutluluk üzerinde cinsiyet değişkeninin etkisine baktığımızda farklı bulgulara rastlamak mümkündür. Bazı araştırmalarda boş zaman ve mutluluk üzerinde cinsiyetin aktif bir rolü olduğunu vurgulamıştır (Brown, Frankel ve Frennell, 1991; Juniu, 1997). Bazı araştırmalarda ise boş zaman ve mutluluk üzerinde cinsiyetin hiçbir ilişkisi olmadığı görülmüştür (Spiers ve Walker, 2009). Çin ve ABD'de yapılan araştırmada kadın ciddi boş zaman katılımcılarının mutluluk düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu farklılıkların oluşmasında toplumsal bağlamların önemli olduğu düşünülmektedir.

Rekreatiyonel Farkındalığın Mutluluk Üzerindeki Etkisi

Rekreatiyon kavramının ortaya çıkmasıyla birlikte rekreatiyonel etkinliklere katılım hızla artmıştır. Rekreatiyonel etkinliklere katılım bireylere fiziksel, psikolojik ve sosyal yararları olduğu gibi yaşam doyumunu, mutluluk kavramlarını da olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Rekreatiyonel etkinliklerin bireye sağladığı avantajların farkına varılmasına da rekreatiyonel farkındalık denilmektedir. Ayrıca rekreatiyonel farkındalık iyi bir düşünceden daha fazlası olarak tanımlanmaktadır. Rekreatiyonel etkinlikler ile kişisel yaşam kalitesi artırılabilir, çünkü yaşam doyumunu ve mutluluk seviyelerinde pozitif bir yansıma olduğu birçok araştırmada görülmüştür. Kısaca rekreatiyonel farkındalık bireyin rekreatiyonel faaliyetlerin yararları konusunda farkındalığını gösteren bir kavramdır. Bu farkındalık bireylerin rekreatiyona katılım ve aktivite tercihlerinde önemlidir (Winter, Jeong ve Godbey, 2004). Rekreatiyonun sağladığı çeşitli faydalar bireyin gelişimine ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bu ihtiyaçların tam olarak karşılanabilmesi için bireyin rekreatiyon bilincine sahip olması gerekmektedir. Farkındalıkla katılım sağlanan rekreatiyonel faaliyetler anlamlı kişisel ve toplumsal kazanımlar sağlamak ve bireyin mutluluk düzeyini arttırmaktadır. (Ekinci ve Özdilek, 2019). Literatüre baktığımızda rekreatiyonel farkındalık ile mutluluk arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir (Winter vd., 2004). Sporcuların ve beden eğitimi öğretmenlerinin rekreatiyonel farkındalık düzeyleri ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada rekreatiyon farkındalık ile mutluluk arasındaki ilişkinin yüksek olduğu bulunmuştur (Bülül, Ölçücü ve Akyol, 2021). Bir başka araştırmada öğretmenle-

rin rekreasyonel faaliyetlere katılımının mutluluk ve iş performansı üzerinde doğrudan olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (Shen ve Yarnal, 2010). Bir başka çalışmada ise sportif ve rekreatif etkinliklere katılım ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırma kapsamında 48 farklı ülkede yaşayan 67.736 birey üzerinde veri toplanmış, araştırmanın sonunda sportif ve rekreatif etkinliklere katılımın mutluluğu artıran bir unsur olduğu tespit edilmiştir (Stebbins, 2011). Üniversite öğrencilerinde rekreasyon farkındalık ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandığı bir çalışmada, araştırmaya 225 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın sonunda rekreasyon farkındalık ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Liu ve Yu, 2015). Rekreasyonel farkındalık ve mutluluk arasındaki ilişkide cinsiyetin rolüne baktığımızda literatürde farklı sonuçlar karşımıza çıkmaktadır. Bazı çalışmalarda rekreasyonel farkındalık ve mutluluk üzerinde cinsiyetin aktif bir rolü olduğunu vurgulamıştır (Patterson ve Pegg, 2009). Bazı çalışmalarda ise rekreasyonel farkındalık ve mutluluk üzerinde cinsiyetin hiçbir ilişkisi olmadığı görülmüştür (Bonke vd., 2009).

Rekreasyonel Farkındalığın Mediation Effect'i (Aracı Etkisi)

Önceki çalışmalar rekreasyonel farkındalığın birçok farklı değişken üzerinden etkisi olduğunu göstermektedir. Bunların arasında rekreasyonel farkındalığın rekreasyonel satın alma stilleri üzerindeki etkisi (Durhan, Kayhalak ve Kurtipek, 2022), Covid-19 salgını sürecinde bireylerin rekreasyonel farkındalık ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki (Satılmış, Ekinci ve Güler, 2022), bedeni beğenme ve rekreasyon farkındalığı arasındaki ilişki gibi (Bebek ve Yıldızhan, 2022) farklı çalışmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte, rekreasyonel farkındalığın farklı değişkenler arasında arabulucu ya da düzenleyici bir etki yaratacağına yönelik yapılan literatür taramasında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

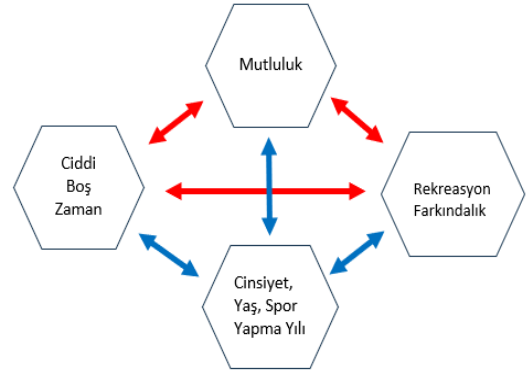
Yukarıda açıklanmaya çalışan ciddi boş zaman katılımının mutluluk üzerindeki ciddi etkisi ile rekreasyonel farkındalığın mutluluk üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin birbirlerinden ne kadar etkilendiğini ortaya koymak ciddi boş zaman perspektifi çalışmalarına katkı sağlayacaktır. Bu çerçevede bu çalışmanın amacı ciddi boş zaman, mutluluk ve rekreasyonel farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyerek, ciddi boş zamanın mutluluk üzerindeki etkisinde rekreasyonel farkındalığın ne kadar etkin (aracı) olup olmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın bir diğer amacı ise farklı demografik özellikler açısından bu değişkenler arasındaki farkları anlayarak, literatüre destek sağlamaktır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Çalışmamızda nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli kullanılmış olup veri toplama tekniği olarak anket çalışması yapılmıştır.

Çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ciddi boş zaman, rekreasyon farkındalık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmış ayrıca cinsiyet, yaş, spor yapma yılı gibi demografik özelliklerin ciddi boş zaman ve rekreasyon farkındalık üzerinde etkili olup olmadığı incelenmiştir. Bu kavramsal modelin çerçevesi Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Araştırmanın modeli

Araştırma Grubu

Araştırmada kullanılan anket formunu tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş, yaşları ortalaması $24,88 \pm 5,57$ olan gönüllülük esasına dayalı toplam 201 kişi online ortamda doldurmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, "Kişisel Bilgi Formu", "Ciddi Boş Zaman Ölçeği", "Rekreasyon Farkındalık Ölçeği" ve "Oxford Mutluluk Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Anket formu, Aralık 2022-Ocak 2023 tarihleri içerisinde Google Doc çevrim içi anket yolu ile katılımcılara gönderilmiştir. Katılımcılara araştırmanın önemi ve amacı ile ilgili açıklayıcı bilgiler verildikten sonra veriler, sadece gönüllü katılım gösteren kişilerden üç hafta içerisinde toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu

Araştırmanın amacı kapsamında cinsiyet, yaş, boy, kilo, aylık gelir düzeyi, spor dalı, spor yapma yılı, haftalık spor yapma saati, millilik durumu, haftalık boş zaman süresi gibi bağımsız değişkenlerle ilgili sorulardan oluşmaktadır. Çalışmamızda kullanılan değişkenler önceki çalışmalar referans alınarak belirlenmiştir (Mansuroğlu, 2002; Yağmur ve Ocak, 2006; Ardahan ve Lapa, 2010; Lapa ve Ağyar, 2012; Serdar ve Ay, 2016; Çakır, 2017).

Ciddi boş zaman ölçeği

Araştırmada kullanılan ciddi boş zaman ölçeği Gould ve ark. (2011) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeğin literatürde Akgül, Özdemir, Erturan Öğüt ve Karaküçük (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan uzun formu ve Işık, Kalkavan ve Demirel

(2020) tarafından uyarlanan kısa formu bulunmaktadır. Bu çalışmada Işık, Kalkavan ve Demirel (2020) tarafından uyarlanan kısa form kullanılmıştır. Ölçekte 18 madde bulunurken bu maddeler üç alt boyutta toplanmaktadır;

- Ciddiyet (1, 2, 3, 4, 5 ve 6. maddeler)
- Kişisel Fayda (7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 ve 15. maddeler)
- Sosyal Fayda (16, 17 ve 18. maddeler)

Ölçek maddeleri 1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum şeklinde 5'li likert olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında iç tutarlılık kat sayısı, alt boyutlarda .90 ile .96 arasında değişirken, genel toplamda .90 düzeyinde hesaplanmıştır. Örneklemimizde ölçeğin güvenilirlik kat sayısı alt boyutlarda .72 ile .89 arasında değişirken genel toplamda .92 olarak hesaplandı.

Rekreasyon farkındalık ölçeği

RFÖ, Ekinci ve Özdilek, (2019) tarafından geliştirmiştir. RFÖ, 41 madde ve 3 alt faktörden oluşmaktadır;

- Haz-Eğlence (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ve 10. maddeler)
- Sosyal Başarı (11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 ve 28. maddeler)
- Kendini Gerçekleştirme (29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40 ve 41. maddeler)

Ölçek maddeleri "Tamamen Katılmıyorum (1)", "Katılmıyorum (2)", "Kararsızım (3)", "Katılıyorum (4)" ve "Tamamen Katılıyorum (5)" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında iç tutarlılık kat sayısı, alt boyutlarda .88 ile .90 ara-

sında değişirken genel toplamda .94 olarak hesaplanmıştır. Örneklemimizde ölçeğin güvenilirlik kat sayısı alt boyutlarda .96 genel toplamda .98 olarak hesaplandı.

Oxford mutluluk ölçeği

Oxford Mutluluk ölçeği, Hills ve Argyle, (2002) tarafından geliştirilen 29 madde ve 6'lı likert tipinden oluşmuştur. Ölçek Türkçe'ye Doğan ve Çötök (2011) tarafından uyarlanmıştır. Ölçekte 7 madde bulunurken alt boyut bulunmamaktadır. Ölçeğin 1. ve 7. maddeleri ters olarak kodlanmaktadır. Ölçek maddeleri "Hiç Katılmıyorum (1)", "Katılmıyorum (2)", "Biraz Katılıyorum (3)", "Katılıyorum (4)" ve "Tamamen Katılıyorum (5)" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında iç tutarlılık kat sayısı .74 olarak hesaplanmıştır. Örneklemimizde ölçeğin güvenilirlik kat sayısı genel toplamda .68 olarak hesaplandı.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler, IBM SPSS 26.0 ve JASP 16.2 istatistik yazılım programları kullanılarak yapılmıştır. Sonuçlar 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Verilere normallik testleri uygulanmış ve normal dağıldığı tespit edilen verilerin ikili karşılaştırmalarında Independent T-Testi, üç ve üzeri grupların karşılaştırılmasında Tek-yönlü ANOVA testleri kullanılmıştır. Sürekli veriler arasındaki ilişkinin ve etkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon testi ve Lineer Regresyon analizi kullanılmıştır. Aracı etki analizinde ise Baron ve Kenny yöntemi temel alınmıştır. Aracı rolünün ne kadar etkili olduğunu belirlemek için ise bootstrap güven aralığı değerlerinden faydalanılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilere ilişkin yapılan analizler ve sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin cinsiyet açısından ciddi boş zaman, rekreasyon farkındalık ve mutluluk düzeyleri

Parametre	Cinsiyet	N	Ort	SS	SD	t	p	d																																															
Ciddi Boş Zaman (Ciddiyet)	Erkek	130	3,93	0,68	199	0,600	0,549	-																																															
	Kadın	71	3,87	0,63					Ciddi Boş Zaman (Sosyal Fayda)	Erkek	130	4,16	0,70	199	0,024	0,981	-	Kadın	71	4,16	0,61	Ciddi Boş Zaman (Kişisel Fayda)	Erkek	130	3,85	0,74	199	0,440	0,660	-	Kadın	71	3,80	0,71	Rekreasyon Farkındalık	Erkek	130	4,13	0,65	199	-1,087	0,278	-	Kadın	71	4,22	0,46	Mutluluk	Erkek	130	3,52	0,56	199	0,342	0,732
Ciddi Boş Zaman (Sosyal Fayda)	Erkek	130	4,16	0,70	199	0,024	0,981	-																																															
	Kadın	71	4,16	0,61					Ciddi Boş Zaman (Kişisel Fayda)	Erkek	130	3,85	0,74	199	0,440	0,660	-	Kadın	71	3,80	0,71	Rekreasyon Farkındalık	Erkek	130	4,13	0,65	199	-1,087	0,278	-	Kadın	71	4,22	0,46	Mutluluk	Erkek	130	3,52	0,56	199	0,342	0,732	-	Kadın	71	3,50	0,56								
Ciddi Boş Zaman (Kişisel Fayda)	Erkek	130	3,85	0,74	199	0,440	0,660	-																																															
	Kadın	71	3,80	0,71					Rekreasyon Farkındalık	Erkek	130	4,13	0,65	199	-1,087	0,278	-	Kadın	71	4,22	0,46	Mutluluk	Erkek	130	3,52	0,56	199	0,342	0,732	-	Kadın	71	3,50	0,56																					
Rekreasyon Farkındalık	Erkek	130	4,13	0,65	199	-1,087	0,278	-																																															
	Kadın	71	4,22	0,46					Mutluluk	Erkek	130	3,52	0,56	199	0,342	0,732	-	Kadın	71	3,50	0,56																																		
Mutluluk	Erkek	130	3,52	0,56	199	0,342	0,732	-																																															
	Kadın	71	3,50	0,56																																																			

*p<0,05, **N: Kişi sayısı, Ort: Ortalama, SS: Standart sapma, SD: Serbestlik derecesi, d: Cohen D

Tablo 1'de Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet açısından ciddi boş zaman (ciddiyet), ciddi boş zaman (sosyal fayda), ciddi boş zaman (kişisel fayda) boyutlarında, rekreasyon farkındalık ve mutluluk düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için T-Testi uygulandı. Test sonuçlarında cinsiyet açısından ciddi

boş zamanın ciddiyet alt boyutunda ($t_{(199)}=0,600$; $p=0,549$), ciddi boş zamanın sosyal fayda alt boyutunda ($t_{(199)}=0,024$; $p=0,981$), ciddi boş zamanın kişisel fayda alt boyutunda ($t_{(199)}=0,440$; $p=0,660$), rekreasyon farkındalıklarında ($t_{(199)}=-1,087$; $p=0,278$) ve mutluluklarında ($t_{(199)}=0,342$; $p=0,732$) anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin spor yapma yılı açısından ciddi boş zaman, rekreasyon farkındalık ve mutluluk düzeyleri

Parametre	Spor Yaşı	N	Ort	SS	SD	f	p	η^2
Ciddi Boş Zaman (Ciddiyet)	1-3	53	3,73	0,62	200	10,834	0,000*	0,099
	4-6	49	3,68	0,79				
	+7	99	4,12	0,55				
Ciddi Boş Zaman (Sosyal Fayda)	1-3	53	4,08	0,63	200	6,400	0,002*	0,060
	4-6	49	3,93	0,81				
	+7	99	4,32	0,57				
Ciddi Boş Zaman (Kişisel Fayda)	1-3	53	3,67	0,62	200	15,770	0,000*	0,138
	4-6	49	3,47	0,95				
	+7	99	4,10	0,54				
Rekreasyon Farkındalık	1-3	53	4,20	0,49	200	3,222	0,042*	0,032
	4-6	49	3,98	0,79				
	+7	99	4,23	0,51				
Mutluluk	1-3	53	3,28	0,58	200	7,987	0,000*	0,075
	4-6	49	3,49	0,37				
	+7	99	3,65	0,59				

* $p < 0,05$, **N: Kişi sayısı, Ort: Ortalama, SS: Standart sapma, SD: Serbestlik derecesi, η^2 : Eta Kare

Tablo 2’de Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spor yapma yılı açısından ciddi boş zaman (ciddiyet), ciddi boş zaman (sosyal fayda), ciddi boş zaman (kişisel fayda) alt boyutlarında, rekreasyon farkındalık ve mutluluk düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha = 0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek yönlü ANOVA testi uygulandı. Test sonuçlarında spor yapma yılı açısından ciddi boş zamanın ciddiyet alt boyutunda ($F_{2,200} = 10,834$; $p = 0,000$), ciddi boş zamanın sosyal fayda alt boyutunda ($F_{2,200} = 6,400$; $p = 0,002$), ciddi boş zamanın kişisel fayda alt boyutunda ($F_{2,200} = 15,770$; $p = 0,000$), rekreasyon farkındalıklarında ($F_{2,200} = 3,222$; $p = 0,042$) ve mutluluk düzeylerinde ($F_{2,200} = 7,987$; $p = 0,000$) anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için ikinci seviye testi olarak TUKEY HSD testi uygulandı. Test sonuçlarında ciddi boş zaman (ciddiyet) alt boyutunda +7 yıl spor yapan öğrencilerin puanları ($X = 4,12 \pm 0,55$) sırasıyla hem 1-3 yıl spor yapan öğrencilerin puanlarından ($X = 3,73 \pm 0,62$) hem de 4-6 yıl spor yapan öğrencilerin puanlarından ($X = 3,68 \pm 0,79$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ciddi boş zaman (sosyal fayda) alt boyutunda +7 yıl spor yapan öğrencile-

rin puanları ($X = 4,32 \pm 0,57$), 4-6 yıl spor yapan öğrencilerin puanlarından ($X = 3,93 \pm 0,81$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ciddi boş zaman (kişisel fayda) alt boyutunda +7 yıl spor yapan öğrencilerin puanlarının ($X = 4,10 \pm 0,54$) sırasıyla hem 1-3 yıl spor yapan öğrencilerin puanlarından ($X = 3,67 \pm 0,62$) hem de 4-6 yıl spor yapan öğrencilerin puanlarından ($X = 3,47 \pm 0,95$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Rekreasyon farkındalık boyutunda +7 yıl spor yapan öğrencilerin puanlarının ($X = 4,23 \pm 0,51$), 4-6 yıl spor yapan öğrencilerin puanlarından ($X = 3,98 \pm 0,79$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Mutluluk boyutunda +7 yıl spor yapan öğrencilerin puanlarının ($X = 4,36 \pm 0,59$), 1-3 yıl spor yapan öğrencilerin puanlarından ($X = 3,28 \pm 0,58$) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Etki boyutları incelendiğinde spor yapma yılının ciddi boş zaman ciddiyet ve sosyal fayda alt boyutu ile mutluluk üzerinde orta düzeyde, rekreasyon farkındalık üzerinde düşük düzeyde, ciddi boş zaman kişisel fayda alt boyutu üzerinde ise yüksek düzeyde etkiye sahip olduğu belirlendi.

Tablo 3. Öğrencilerin yaş ile ciddi boş zaman(ciddiyet), ciddi boş zaman (sosyal fayda), ciddi boş zaman (kişisel fayda), rekreasyon farkındalık ve mutluluk arasındaki ilişki

Parametre	Kat Sayı	Ciddi Boş Zaman (Ciddiyet)	Ciddi Boş Zaman (Sosyal Fayda)	Ciddi Boş Zaman (Kişisel Fayda)	Rekreasyon Farkındalık	Mutluluk
Yaş	r	-0,110	-0,076	-0,057	-0,053	0,228*
	p	0,120	0,284	0,425	0,456	0,001

Tablo 3’te Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaş ile ciddi boş zaman (ciddiyet), ciddi boş zaman (sosyal fayda), ciddi boş zaman (kişisel fayda), rekreasyon farkındalık ve mutluluk arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson korelasyon testi uygulandı. Test sonuçlarında yaş ile mutluluk arasında ($r = 0,228$; $p = 0,001$) pozitif yönde ilişki olduğu tespit edildi. Diğer parametreler arasında anlamlı ilişki bulunamadı.

Tablo 4. Öğrencilerin ciddi boş zaman, rekreasyon farkındalık ve mutluluk arasındaki ilişki

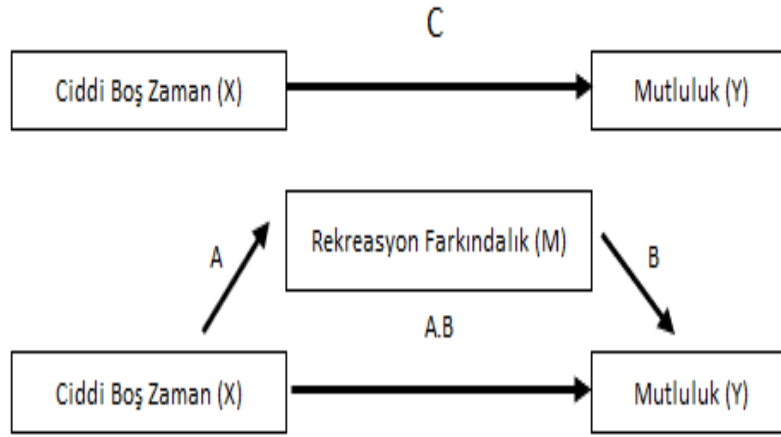
Yordayıcı Değişken	Yordanan Değişken	B	Std. Hata	(β)	t	R	R ²	F	p
Ciddi Boş Zaman (Ciddiyet)		0,347	0,055	0,410	6,338	0,410	0,168	40,174	0,000*
Ciddi Boş Zaman (Kişisel Fayda)	Mutluluk	0,269	0,051	0,349	5,246	0,349	0,122	27,525	0,000*
Ciddi Boş Zaman (Sosyal Fayda)		0,221	0,058	0,262	3,829	0,262	0,069	14,659	0,000*
Rekreasyon Farkındalık	Mutluluk	0,274	0,064	0,289	4,261	0,289	0,084	18,160	0,000*
Ciddi Boş Zaman (Ciddiyet)		0,340	0,059	0,381	5,813	0,381	0,145	33,786	0,000*
Ciddi Boş Zaman (Kişisel Fayda)	Rekreasyon Farkındalık	0,399	0,050	0,491	7,943	0,491	0,241	63,089	0,000*
Ciddi Boş Zaman (Sosyal Fayda)		0,508	0,052	0,570	9,789	0,570	0,325	95,826	0,000*

Tablo 4'te ciddi boş zamana ve rekreasyon farkındalığına bağlı olarak mutluluğu ve ciddi boş zamana bağlı olarak da rekreasyon farkındalığı tahmin edebilmek için çoklu lineer regresyon modeli oluşturuldu. Ciddi boş zaman (ciddiyet) ile mutluluk ($F_{(1,200)}=40,174$, $p=0,000$) ve rekreasyon farkındalık ($F_{(1,200)}=33,786$, $p=0,000$), Ciddi boş zaman (kişisel fayda) ile mutluluk ($F_{(1,200)}=27,525$, $p=0,000$) ve rekreasyon farkındalık ($F_{(1,200)}=63,089$, $p=0,000$), Ciddi boş zaman (sosyal fayda) ile mutluluk ($F_{(1,200)}=14,659$, $p=0,000$) ve rekreasyon farkındalık ($F_{(1,200)}=95,826$, $p=0,000$), Rekreasyon farkındalık ile mutluluk ($F_{(1,200)}=18,160$, $p=0,000$) için hesaplanan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulundu. Ciddi boş zaman (ciddiyet), mutluluğun %16'sını ($R=0,410$; $R^2=0,168$), rekreasyon farkındalığının %14'ünü ($R=0,381$; $R^2=0,145$) açıklamaktadır. Ciddi boş zaman (kişisel

fayda), mutluluğun %12'sini ($R=0,349$; $R^2=0,122$), rekreasyon farkındalığının %24'ünü ($R=0,491$; $R^2=0,241$) açıklamaktadır. Ciddi boş zaman (sosyal fayda), mutluluğun %6'sını ($R=0,262$; $R^2=0,069$), rekreasyon farkındalığının %32'sini ($R=0,570$; $R^2=0,325$) açıklamaktadır. Rekreasyon farkındalık ise mutluluğun %8'ini ($R=0,289$; $R^2=0,084$) açıklamaktadır. Ciddi boş zaman (ciddiyet) alt boyutunda bir birimlik artış mutlulukta 0,347, rekreasyon farkındalıkta 0,340 birimlik artış ile ciddi boş zaman (kişisel fayda) alt boyutunda bir birimlik artış mutlulukta 0,269, rekreasyon farkındalıkta 0,399 birimlik artış ile, ciddi boş zaman (sosyal fayda) alt boyutunda bir birimlik artış mutlulukta 0,221, rekreasyon farkındalıkta 0,508 birimlik artış ile, rekreasyon farkındalıktaki bir birimlik artış ise mutlulukta 0,274 birimlik artış ile sonuçlandırılmış belirlenmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin ciddi boş zamanlarının mutluluk üzerindeki etkisinde rekreasyon farkındalık puanlarının aracı rolü

Bağımsız Değişken	1. Eşitlik: Aracı Değişken (bağımsız değişken)	2. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken)	3. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken ve aracı değişken)	
	(A)	(C)	(C')	(B)
Ciddi Boş Zaman (Ciddiyet)	$\beta=0,3404$ $t=5,8126$ $p=0,0000$ $S.Hata=0,0586$	$\beta=0,2972$ $t=5,0633$ $p=0,0000$ $S.Hata=0,0587$	$\beta=0,3475$ $t=6,3383$ $p=0,0000$ $S.Hata=0,0548$	$\beta=0,1477$ $t=2,2479$ $p=0,0257$ $S.Hata=0,0657$
Ciddi Boş Zaman (Kişisel Fayda)	$\beta=0,3990$ $t=7,9429$ $p=0,0000$ $S.Hata=0,0502$	$\beta=0,2101$ $t=3,5992$ $p=0,0004$ $S.Hata=0,0584$	$\beta=0,2690$ $t=5,2465$ $p=0,0000$ $S.Hata=0,0513$	$\beta=0,1477$ $t=2,0573$ $p=0,0410$ $S.Hata=0,0718$
Ciddi Boş Zaman (Sosyal Fayda)	$\beta=0,5075$ $t=9,7891$ $p=0,0000$ $S.Hata=0,0518$	$\beta=0,1215$ $t=1,7502$ $p=0,0416$ $S.Hata=0,0694$	$\beta=0,2213$ $t=3,8288$ $p=0,0002$ $S.Hata=0,0578$	$\beta=0,1966$ $t=2,5214$ $p=0,0125$ $S.Hata=0,0780$



Şekil 2. Öğrencilerin ciddi boş zamanlarının mutluluk üzerindeki etkisinde rekreasyonel farkındalık puanlarının aracı rolü

Şekil 2’de öğrencilerin ciddi boş zamanlarının, mutluluk üzerindeki etkisinde, rekreasyonel farkındalığın aracılık rolünü anlamak için Baron ve Keny yönteminden faydalanılmıştır. Bu yöntemde üç koşulun gerçekleşmesi gerekmektedir. Birinci koşul, bağımsız değişkenin aracı değişkeni etkilemesi; ikincisi ise aracı değişken ile bağımlı değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olması ve üçüncüsü aracı değişken ile bağımsız değişkenin analize dâhil edildiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin azalması veya sıfır olmasıdır (Preacher ve Hayes, 2008). Etkinin azalması kısmi ve sıfır olması tam aracılığı göstermektedir (Baron ve Kenny, 1986). Aracılı rolünün ne kadar etkili olduğunu belirlemek için ise dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını tespit etmek gerekmektedir. Bunun için de bootstrap güven aralığı değerleri yeterlidir. Bootstrap alt ve üst sınırın, sıfırın altında veya üstünde olması gerekmektedir (Preacher ve Hayes, 2008).

Tablo 5’te ciddi boş zaman -ciddiyet- ($\beta=0,2972$; $p<0,05$), ciddi boş zaman -kişisel fayda- ($\beta=0,2101$; $p<0,05$), ciddi boş zaman -sosyal fayda- ($\beta=0,1215$; $p<0,05$) alt boyutlarının mutluluk

üzerindeki direkt etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Aracı değişken olarak rekreasyon farkındalık puan ortalamaları modele dahil edilmiş olduğunda da ciddi boş zaman -ciddiyet- ($\beta=0,1477$; $p<0,05$), ciddi boş zaman -kişisel fayda- ($\beta=0,1477$; $p<0,05$), ciddi boş zaman -sosyal fayda- ($\beta=0,1966$; $p<0,05$) alt boyutlarının mutluluk üzerindeki anlamlı ilişkisi ortadan kalkmamıştır. Analiz neticesinde, aracı değişken analizinin birinci koşulu olan bağımsız değişkenin aracı değişkeni etkileme durumuna bakıldığında; ciddi boş zaman ciddiyet ($\beta=0,3404$; $p<0,05$), kişisel fayda ($\beta=0,3990$; $p<0,05$), sosyal fayda ($\beta=0,5075$; $p<0,05$) alt boyutlarının rekreasyon farkındalık puanları üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur. Farklı bir ifade ile ciddi boş zaman ciddiyet, kişisel fayda ve sosyal fayda alt boyutları, rekreasyon farkındalık puanlarını etkilemektedir. Son olarak aracı değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişki de anlamlı bulunmuştur ($\beta=0,1477$; $p<0,05$). Başka bir ifade ile rekreasyon farkındalık, mutluluk üzerinde etkilidir.

Tablo 6. Toplam, doğrudan ve dolaylı etki değerleri

Rekreasyon Farkındalık Aracılık Rolü	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Bootstrap Güven Aralığı BOLLCI - BOULCI
Ciddi Boş Zaman (Ciddiyet) - Mutluluk	0,3475	0,2972	0,0503	(-0,0051) – (0,1015)
Ciddi Boş Zaman (Kişisel Fayda) - Mutluluk	0,2690	0,2101	0,0589	(-0,0012) – (0,1176)
Ciddi Boş Zaman (Sosyal Fayda) - Mutluluk	0,2213	0,1215	0,0998	(0,0059) – (0,1922)

Tablo 6’ya baktığımızda aracı rolün varsayımlarından olan aracı değişken ile bağımsız değişken analize dâhil edildiğinde bağımsız değişkenin tüm alt boyutlarının bağımlı değişken üzerindeki etkisinin arttığı tespit edilmiştir. Bootstrap güven aralığı değerlerine baktığımızda bağımsız değişken ciddi boş zaman, ciddiyet ve kişisel fayda alt boyutlarından birinin sıfırın altında, birinin sıfırın üstünde olduğu anlaşılmaktadır. Ciddi boş zaman sosyal fayda alt boyutunda ise ikisinin de sıfırın üzerinde olduğu

anlaşılmaktadır. Ayrıca dolaylı etki değerleri de düşük bir katsayıya ortaya çıkmıştır ($\beta=0,0503-0,0589-0,0998$). Aracı değişken ile bağımsız değişkenler analize dahil edildiğinde alt boyutların tümünde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin devam etmesinden dolayı ciddi boş zaman ciddiyet, kişisel fayda, sosyal fayda alt boyutlarının mutluluk üzerindeki etkisinde rekreasyon farkındalığın aracılık rolünden bahsetmek mümkün gözükmemektedir.

Tartışma

Bu araştırmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ciddi boş zaman, rekreasyonel farkındalık ve mutluluk düzeyleri hem birbirleri arasında hem de cinsiyet, yaş, spor yapma yılı değişkenleri açısından incelenmiştir.

Araştırmada, öğrencilerin ciddi boş zaman, rekreasyon farkındalık ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Öğrencilerin ciddi boş zaman, rekreasyon farkındalık ve mutluluk düzeylerinde cinsiyetler arasında fark olmamasının sebebinin günümüz şartlarında spor bilimleri fakültesinde okuyan hem erkek hem kız öğrencilerin ciddi boş zamana ve rekreasyon farkındalığı karşı bakış açılarının benzer olması, benzer rekreasyonel etkinliklere katılmasından kaynaklandığı ve bu benzerlikler sonucunda da mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık çıkmadığı düşünülmektedir. Benzer olarak öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalarda da mutluluk ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olmadığı gözlemlenmiştir (Akyüz, Yaşartürk, Karataş, Türkmen ve Zorba, 2018; Cantez, 2018; Demir ve Murat, 2017; Özgün, Yaşartürk, Ayhan ve Bozkuş, 2017). Bazı çalışmalarda ise mutluluk ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Bal ve Gülcen, 2014; Doğan, Yılmaz, Kabadayı ve Mayda, 2018). Ancak cinsiyet açısından elde edilen bulguların farklı bölgelere, farklı yaş gruplarına ve farklı sosyo-ekonomik çevrelere göre farklı sonuçlar gösterebileceği unutulmamalıdır.

Öğrencilerin ciddi boş zaman, rekreasyon farkındalık ve mutluluk düzeylerinin spor yapma yılı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlendi. Tüm boyutlarda 7 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin puanları 1-3 ve 4-6 yıl spor yapan öğrencilerin puanlarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görüldü. Ciddi boş zaman ciddiyet, sosyal fayda ve kişisel fayda alt boyutları ve rekreasyon farkındalıkları ile spor yapma yılı arasında anlamlı farklılığın çıkmasının sebebinin 7 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin 1-3 ve 4-6 yıl spor yapan bireylere göre ciddi boş zaman faaliyetlerinin kendisine sağladığı katkıları daha iyi bilmesinden ve kazandıkları tecrübeler sayesinde zamanını daha iyi planlamasından kaynaklandığı söylenebilir. Ayrıca +7 yıl spor yapan bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönden kendilerini daha çok geliştirdiğinden mutluluk düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Spor, insanın yaşamında çok önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle hangi yaşta olursa olsun bilimsel temellere dayalı bilinçli ve sistemli yapılan spor başarının artmasında, mutluluk ve moral gücünün maksimum düzeyde tutulmasında hayati bir rol oynamaktadır (Ramazanoğlu, Karahüseyinoğlu ve Demirel, 2005; Koçak, Tukul, Tolun, Gümüş ve Tolukan, 2017; Aligül, Mumcu ve Özleyen, 2019; Toptaş Demirci, 2019). Öğrenci örneğinde yapılan diğer çalışmalarda da spor yapmanın, mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir (Demir ve Duman, 2019; Başar ve Sarı, 2018; Mallı, 2018; Yazıcı, Caz ve Tunçkol, 2016; Uğurlu, Şakar ve Bingöl, 2015).

Öğrencilerin yaş ile mutluluk düzeylerinin ilişkili olduğu ve aynı yönde artış gösterdiği belirlendi. Benzer bulgulara yalnızca

ciddi boş zaman içerisinde değil, içsel boş zaman konusu üzerine yapılan çalışmalarda da denk gelindiği görülmektedir (Özdemir, 2020). Yaş ile diğer parametreler arasında bir ilişki bulunamadı. Mutluluk düzeyi üzerinde yaşın etkili olmasının tecrübe ile bireyin zamanı daha iyi kullanmasından kaynaklandığı söylenebilir. Zamanı daha iyi kullanabilen bireyler günlük yaşamın koşuşturmasından kurtularak kendilerine daha fazla vakit ayırabilir, bu da istedikleri aktivitelere katılmasına olanak tanır. Yaş ile zamanı daha iyi kullanarak daha fazla istediği aktivitelere katılan bireylerin de etkinliklere katılımlarının mutluluk üzerindeki etkisi olumlu olabilmektedir. Ulukan (2020) tarafından yapılan bir çalışmada da yaşın mutluluk üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Yapılan bazı çalışmalarda ise yaş ile mutluluk düzeyi arasında bir ilişki bulunmamıştır. (Myers ve Diener, 1995; Kermen, 2013; Ozan-Tingaz ve Hazar, 2014; Topuz, 2013).

Öğrencilerin ciddi boş zaman, rekreasyon farkındalık ve mutluluk düzeylerinin birbirleriyle ilişkili olduğu ve aynı yönde artış gösterdiği, ciddi boş zaman ve rekreasyon farkındalıklarının mutluluk üzerinde etkili olduğu belirlendi. Ciddi boş zamanın, rekreasyon farkındalık ve mutluluk düzeyi üzerinde etkili olmasının nedeninin, ciddi boş zamanı planlama konusunda başarılı olanların daha fazla istediği etkinliklere katılarak mutluluk düzeylerini arttırmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca ciddi boş zamanı iyi organize eden bireyler, rekreasyonel etkinliklere karşı pozitif yönde farkındalık oluşturmada ve bunun da mutluluk üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Konu ile ilgili incelenen yabancı çalışmalar da ciddi boş zamanın bireylerin rekreasyon farkındalıkları ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. (Kim, Park ve Bae, 2019; Lee, 2019; Nawjin ve Veenhoven, 2012; Ece, Çetin, Şen, Senger, Koç, 2022; Liu ve Yu, 2015).

Öğrencilerinin ciddi boş zaman puanlarının mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinde rekreasyon farkındalık düzeyinin aracılık rolünün bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Herhangi bir aracı etkinin bulunmaması bağımlı değişkenin bağımsız değişken üzerindeki kuvvetli etkisinden kaynaklanmıştır. Farklı bir ifade ile ciddi boş zaman ile mutluluk düzeyi arasında öyle güçlü ilişkiler bulunmaktadır ki, bu ilişki rekreasyon farkındalık düzeylerinden etkilenmemektedir. Ancak bu koşulun yapılabilmesi için gerekli koşulların sağlanmadığı da unutulmamalıdır.

Sonuç ve Öneriler

Literatürden farklı olarak araştırmamızda birlikte ele alınan ciddi boş zaman, rekreasyon farkındalık ve mutluluk kavramlarının hem birbirlerinden hem de yaş ve spor yapma yılı faktörlerinden etkilendiği, cinsiyet değişkeninden ise etkilenmediği tespit edilmiştir. Ayrıca bir aracı etkiden de bahsedilmemektedir. Sonuç olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edildi. Ayrıca daha uzun yıllar sporun içinde olan öğrencilerin ciddi boş zaman ve rekreasyon farkındalıklarını arttırarak mutluluk seviyesini geliştirdiği belirlenmiştir. Bu durumda yıllardır sporun içinde olmayan,

sportif etkinliklere ciddi boş zaman olarak bakmayan ve rekreasyonel etkinliklerin mutluluk başta olmak üzere birçok fayda sağladığının farkına varamayan spor bilimleri fakültesi öğrencileri stres düzeyi yüksek bireylere dönüşebilir. Bu bireyler fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak sorunlar yaşayabilir. Sonuç olarak da hem boş zamanlarından hem de yaşamın kendisinden aldıkları keyif düşebilir. Özellikle gelecekleri için çabalayan üniversite öğrencilerine, bu tür sorunlar ile mücadele etmemeleri için boş zamana nasıl yaklaşacakları ve rekreasyonel etkinliklerin nasıl farkına varmaları gerektiği konusunda eğitim vermenin ve danışmanlık yapmanın onların mutluluk düzeylerine olumlu etkilerinin olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda; ciddi boş zaman kavramının öneminin anlaşılması ve davranış haline getirilebilmesi için bu konuda uzman kişiler konuşmacı olarak üniversitelere davet edilerek seminerler, paneller düzenlenebilir. Ayrıca gelecekte, boş zaman içerisindeki mutluluğun ve iyi olma halinin farklı sosyo-ekonomik gruplar için ne anlam ifade ettiğini ve kendi boş zamanlarını yaratmak için bu grupların sergiledikleri stratejileri anlamamızı sağlayacak eleştirel çalışmaların gerçekleştirilmesinin de alana yeni bir bakış açısı kazandıracağını düşünmekteyiz (bkz. Açıkgöz ve Demirbaş, 2023).

Finans Kaynakları

Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir maddi destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Araştırma Fikri: BCİ, UI Araştırma Tasarımı: BCİ, UI,; Verilerin Analizi: UI; Makale Yazımı: BCİ, UI, SA; Eleştirel İnceleme: SA

Kaynaklar

1. **Açıkgöz, S., ve Demirbaş, G.** (2023). Daily struggles and aspirations: exploring the leisure capabilities of working children and adolescents in Turkey. *Leisure Studies*, 42(3), 462-477. <https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2099001>
2. **Ardahan, F. ve Lapa, T. Y.** (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
3. **Akgül, B. M., Özdemir, A. S., Ögüt, E. E. E., & Karaküçük, S.** (2016). Serious Leisure Inventory and Measurement: Validity and reliability analysis. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2820-2838.
4. **Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M. ve Zorba, E.** (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 15(2), 1086-1096.
5. **Aligül, B., Mumcu, H., Özleyen, A. ve Mumcu, N.** (2019). Investigation of Perceived Service Quality of Youth Centers. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 3 (1), 5-15.
6. **Aluş, Y. ve Selçukkaya, S.** (2015). Türk ailesinde mutluluk algısı ve değerleri. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 151-175.
7. **Bailey A. ve Fernando, K.** (2012) Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 139-154.
8. **Bal, P. N. ve Gülcan, A.** (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
9. **Bammel, G. ve Burrus- Bammel, L. L.** (1996). *Leisure and Human Behavior*. Dubuque, Iowa: W. C. Brown.
10. **Barbieri, C. ve Sotomayor, S.** (2013). Surf travel behavior and destination preferences: An application of the Serious Leisure Inventory and Measure. *Tourism management*, 35, 111-121.
11. **Baron, R. M. ve Kenny, D.A.** (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
12. **Başar, S. ve Sarı, İ.** (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
13. **Bebek, S. ve Yıldızhan, Y. Ç.** (2022). Researching of the relationship between women's body attitudes, recreational awareness levels of women. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 636-652.
14. **Bonke, J., Deding, M. ve Lausten, M.** (2009). Time and money: A simultaneous analysis of men's and women's domain satisfactions. *Journal of Happiness Studies*, 10, 113-131.
15. **Brightbill, C. K. ve Chandler, N.** (1961). *Man and leisure: A philosophy of recreation*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.
16. **Brown, C. A.** (2007). The Carolina shaggers: Dance as serious leisure. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 623.
17. **Brown, B. A., Frankel, B. G., ve Fennell, M.** (1991). Happiness through leisure: the impact of type of leisure activity, age, gender and leisure satisfaction on psychological well-being.
18. **Burton, P. ve Phipps, S.** (2007). Families, time and money in Canada, Germany, Sweden, the United Kingdom and the United States. *Review of Income and Wealth*, 53(3), 460-483.
19. **Bülbül, A., Ölçücü, B. ve Akyol G.** (2021). Spor elementlerinin rekreasyon fayda farkındalığı ile bedenlerini beğenme düzeyleri arasındaki ilişki. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 1(50), 110-123.
20. **Cantez, E.** (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
21. **Chazan, A.C., Campos, M.R. ve Portugal, F.B.** (2015). Quality of life of medical students at the State University of Rio de Janeiro (UERJ), measured using Whoqol-bref: a multivariate analysis. *Cien Saude Colet*, 20, 547-560.
22. **Cöhce, B., Duygun, S., Öztürk, E. N. ve Kırşanlıoğlu, A. E.** (2022). Lise öğrencilerinin rekreasyonel farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Anatolia Social Research Journal*, 1(1), 52-62.
23. **Cunha, D.H., Moraes, M.A., Benjamin, M.R. ve Santos, A.M.** (2017). Percepção da qualidade de vida e fatores associados aos escores de qualidade de vida de alunos de uma escola de medicina. *J Bras Psiquiatr*, 66, 189-96.
24. **Çakır, V. O.** (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
25. **Demir, R. ve Murat, M.** (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 7(13), 347-378.

26. **Demir, K. ve Duman, S.** (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
27. **Denktaş, M. ve Hadi, G. E.** (2022). Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin özgünlük benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(3), 65-72.
28. **Doğan, T. ve Çötök, N. A.** (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Adaptation of the short form of the Oxford happiness questionnaire into Turkish: A validity and reliability study]. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(36), 165-172.
29. **Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayı, M. ve 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.
30. **Durhan, T. A., Kayhalak, F. ve Kurtipek, S.** (2022). Rekreasyon farkındalığının rekreasyonel satın alma tarzları üzerine etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 460-477.
31. **Ece, C., Çetin, S., Şen, M., Senger, K. ve Koç, M.** (2022). The Relationship between Recreation Awareness and Happiness Levels of Children in Turkey. *Annals of Applied Sport Science*, 10(3).
32. **Edginton, C. R., Jordan, D. J., DeGraaf, D. G. ve Edginton, S. R.** (1995). Leisure and life satisfaction: foundational perspectives. *Brown & Benchmark*.
33. **Ekinci, N. E. ve Özdişlek, C.** (2019). Investigation of University Students' Awareness of Recreational Activities, *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2), 53-66,
34. **Goff, S. J., Fick, D. S. ve Oppliger, R. A.** (1997). The moderating effect of spouse support on the relation between serious leisure and spouses' perceived leisure-family conflict. *Journal of Leisure Research*, 29(1), 47-60.
35. **Gould, J., Moore, D., Karlin, N. J., Gaede, D. B., Walker, J. ve Dotterweich, A. R.** (2011). Measuring serious leisure in chess: Model confirmation and method bias. *Leisure Sciences*, 33(4), 332-340.
36. **Gould, J., Moore, D., McGuire, F. ve Stebbins, R.** (2008). Development of the serious leisure inventory and measure. *Journal of leisure research*, 40(1), 47-68.
37. **Green, B. C. ve Chalip, L.** (1998). Antecedents and consequences of parental purchase decision involvement in youth sport. *Leisure Sciences*, 20(2), 95-109.
38. **Green, B. C. ve Jones, I.** (2005). Serious leisure, social identity and sport tourism. *Sport in society*, 8(2), 164-181.
39. **Hartel, J.** (2010). Managing documents at home for serious leisure: a case study of the hobby of gourmet cooking. *Journal of Documentation*, 66(6), 847-874.
40. **Hastings, D. W., Kurth, S. B., Schloder, M. ve Cyr, D.** (1995). Reasons for participating in a serious leisure career: Comparison of Canadian and US masters swimmers. *International Review for the Sociology of Sport*, 30(1), 101-119.
41. **Hills, P. ve Argyle, M.** (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073-1082.
42. **Işık, U., Kalkavan, A. ve Demirel, M.** (2020). Ciddi boş zaman ölçeği-kısa formu (18-madde)' nun faktör yapısının Türkiye örneğine yönelik sınanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportmetre-The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(3), 2020, 136-145.
43. **Juniu, S.** (1997). Effects of ethnicity on leisure behavior and its meaning in the life of a selected group of South American immigrants. *Temple University*.
44. **Kane, M. J. ve Zink, R.** (2004). Package adventure tours: Markers in serious leisure careers. *Leisure studies*, 23(4), 329-345.
45. **Keleş, Z. K.** (2023). Üniversite öğrencilerinde rekreasyonel farkındalık ve yaşam doyumu ilişkisi (Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi örneği). *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi*.
46. **Kermen, U.** (2013). Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu*.
47. **Kim, H. H., Park, I. ve Bae, J. S.** (2019). Happy campers? The relationships between leisure functioning, serious leisure, and happiness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 47(11), 1-9.
48. **Koçak, Y., Tukul, U., Tolan, B., Gümüş, H. ve Tolukan, E.** (2017). Spor ve Sağlıklı Yaşam Merkezlerinde Hizmet Kalitesine Yönelik Müşteri Beklentilerinin ve Algılarının Analizi (Afyonkarahisar İli Örneği). *International Journal of Recreation and Sports Science*, 1(1), 38-46.
49. **Lapa, T. Y. ve Ağyar, E.** (2012). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 24-33.
50. **Lee, K.** (2019). Serious leisure is social: Things to learn from the social world perspective. *Journal of Leisure Research*, 1-11.
51. **Lins, L., Carvalho, F.M., Menezes, M.S., Porto-Silva, L. ve Damasceno, H.** (2016). Health-related quality of life of medical students in a Brazilian student loan programme. *Perspect Med Educ*, 5, 197-204.
52. **Liu, H. ve Yu, B.** (2015). Serious leisure, leisure satisfaction and subjective well-being of Chinese university students. *Social Indicators Research*, 122, 159-174.
53. **Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E.** (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 527.
54. **Mallı, Y.A.** (2018). Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan*.
55. **Mandin, T. G.** (1998). Jaz as serious leisure (thesis). *Winnipeg, Manitoba: Univ. of Manitoba*.
56. **Mannell, R. C.** (1993). High-investment activity and life satisfaction among older adults: Committed, serious leisure, and flow activities.
57. **Mansuroğlu, S.** (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62.
58. **Myers, D. G. ve Diener, E.** (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6,10-15.
59. **Nawijn, J. ve Veenhoven, R.** (2012). Happiness through leisure. In *Positive leisure science: From subjective experience to social contexts* (pp. 193-209). Dordrecht: Springer Netherlands.
60. **O'Connor, J. P. ve Brown, T. D.** (2010). Riding with the sharks: serious leisure cyclist's perceptions of sharing the road with motorists. *Journal of science and medicine in sport*, 13(1), 53-58.

61. **Ozan-Tingaz, E. ve Hazar, M.** (2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 745-756.
62. **Özdemir, A. S.** (2020). Exploring Intrinsic Leisure Motivations of University Students. *European Journal of Education Studies*, 7(1), 52-65.
63. **Özdemir, A. S., Güçer, E. ve Karaküçük, S.** (2016). Rekreasyon ve turizm. S. Karaküçük (Ed.) *Rekreasyon Bilimi içinde*, (s. 313-393). Ankara: Gazi Kitabevi.
64. **Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B. ve Bozkuş, T.** (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (3)2, 83-94.
65. **Paro, H.B., Morales, N.M., Silva, C.H., Rezende, C.H., Pinto, R.M. ve Morales, R.R.** (2010). Health-related quality of life of medical students. *Med Educ*, 44, 227-35.
66. **Patterson, I. ve Pegg, S.** (2009). Serious leisure and people with intellectual disabilities: Benefits and opportunities. *Leisure Studies*, 28(4), 387-402.
67. **Pereira, F.E.L., Ribeiro, R.C., Oliveira, L.M.S., Araujo, J.L., Tabosa, M.N.R. ve Gouveia, P.S.** (2017). Correlatos da qualidade de vida com características de saúde e demográficas de estudantes de medicina. *Rev Bras Qual Vida*, 9, 247-60.
68. **Preacher K.J. ve Hayes A.F.** (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.
69. **Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O. ve Altungül, O.** (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*; 2005, 153-157.
70. **Satılmış, S. E., Ekinci, N. E. ve Güler, Y.** (2022). Pandemi sürecinde bireylerin rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 769-784.
71. **Schmiedeberg, C. ve Schröder, J.** (2017). Leisure activities and life satisfaction: An analysis with German panel data. *Applied Research in Quality of Life*, 12, 137-151.
72. **Seligman, M. E.** (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
73. **Serdar, E. ve Ay, S. M.** (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 34-44.
74. **Sheldon, K. M. ve Lyubomirsky, S.** (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. *Positive psychology in practice*, 127-145.
75. **Shen, X. S. ve Yarnal, C.** (2010). Blowing open the serious leisure-casual leisure dichotomy: what's in there?. *Leisure Sciences*, 32(2), 162-179.
76. **Siegenthaler, K. L. ve O'Dell, I.** (2003). Older golfers: Serious leisure and successful aging. *World leisure journal*, 45(1), 45-52.
77. **Stebbins, R. A.** (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. McGill-Queen's Press-MQUP.
78. **Stebbins, R. A.** (2011). *Leisure studies: The road ahead*. *World Leisure Journal*, 53(1), 3-10.
79. **Tkach, C. ve Lyubomirsky, S.** (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of happiness studies*, 7, 183-225.
80. **Toptaş Demirci, P.** (2019). *Recreational Activities for with Disability: School-Aged Children and Adolescents*. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 3 (1) , 46-57.
81. **Topuz, C.** (2013). Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
82. **Torkildsen, G.** (2005). *Torkildsen's sport and leisure management*. Routledge.
83. **Uğurlu, F.M., Şakar, M. ve Bingöl, E.** (2015). Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 3, Sayı: 17, 461-469.
84. **Ulukan, M.** (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 13(73), 620-631.
85. **Veenhoven, R., Ehrhardt, J., Ho, M. S. D. ve De Vries, A.** (1993). Happiness in nations: Subjective appreciation of life in 56 nations 1946-1992. *Erasmus University Rotterdam*.
86. **Yağmur, R. ve Ocak, Y.** (2006). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri ile farklı bölümlerdeki öğrencilerin serbest zaman aktivitelerinin karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 5-16.
87. **Yankholmes, A. K. B. ve Lin, S.** (2012). Leisure and education in Ghana: An exploratory study of university students' leisure lifestyles. *World Leisure Journal*, 54(1), 58-68.
88. **Yazıcı, Ö.F, Caz Ç. ve Tunçkol H.M.** (2016). Spor Genel Müdürlüğü taşra teşkilatında çalışan personelin öznel mutluluk düzeyleri. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(1), 125-131.
89. **Walker, G. J., Deng, J. ve Spiers, A.** (2009). Leisure, acculturative stress, and immigrants' subjective well-being. In *Abstracts from the 2009 leisure research symposium national recreation and park association congress, salt lake city, utah october* (pp. 13-16).
90. **Wang, M. ve Wong, M. S.** (2014). Happiness and leisure across countries: Evidence from international survey data. *Journal of happiness Studies*, 15, 85-118.
91. **Willett, P., Cox, A. M. ve Blake, M. K.** (2011). Information and food blogging as serious leisure. Paper presented at the *Aslib Proceedings*.
92. **Winter, P. L., Jeong, W. C., ve Godbey, G. C.** (2004). Outdoor recreation among Asian Americans: A case study of San Francisco Bay area residents. *Journal of Park and Recreation Administration*, 22(3).