

intihal raporu.docx

By Hayri Akyüz

WORD COUNT

4570

TIME SUBMITTED

10-MAY-2018 10:58AM

PAPER ID

37104660



The effect of free time motivations on happiness level of students in recreation department¹

Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi¹

Hayri Akyüz²

Fatih Yaşartürk²

İsmail Karataş²

Mutlu Türkmen²

Erdal Zorba³

16 abstract

The aim of this research is to examine the relationship between leisure motivation and happiness level of students in recreation department according to some demographic variables. 150 (103 men and 47 women) people studying at Bartın University School of Physical Education and Sports Recreation Department participated. "Leisure Motivation Scale: LMS" and "Oxford Happiness Scale Short Form" were applied. According to the demographic characteristics of the participants, t-test and ANOVA to investigate the differences between levels of leisure motivation and happiness; Pearson Correlation test and Multiple Linear Regression Analysis was applied to examine relations between variables. In the findings of the research; there was no significant difference in the t-test results according to the "gender" variable in the LMS and happiness total score averages ($p>0,05$). There was no significant relationship between LMS and happiness total score averages according to "age" variables in

Özet

Bu araştırmanın amacı rekreasyon bölümü öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmaya, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümünde öğrenim gören 150 (103 erkek ve 47 kadın) kişi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak adaylara ait kişisel bilgi formu, "Boş Zaman Motivasyon Ölçeği: BZMÖ" ve "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" uygulanmıştır. Verilerin analizinde; katılımcıların demografik özelliklerine göre, serbest zaman motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla t-Testi ve ANOVA; değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson Korelasyon testi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularında; t-Testi sonuçlarında "cinsiyet" değişkenine göre BZMÖ ve mutluluk ölçeği toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Korelasyon testi

the correlation test results ($p>0,05$). There was no significant difference between LMS and happiness total score average according to the variables of “income and daily free time”. There was no statistically significant relationship between participants' leisure motivation and happiness. On the other hand, there is a moderate positive relationship were found between happiness and free time motivation in sub-dimensions of knowing and achieving, stimulating and living; low level negative relationship were found in the subscales of identification/inference and external regulation. According to multiple linear regression analysis; motivation, knowing and achieving, stimulus and life, identification / inactivity, external regulation and gender variables together have a significant effect on happiness. When the significance tests of the regression coefficients are considered, it is seen that only the free time motivation sub dimensions of knowing and achieving and stimulus and survival are significant predictors on happiness.

Keywords: Recreation, student, leisure time, motivation, happiness

sonuçlarında “yaş” değişkenine göre BZMÖ ve mutluluk ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. ANOVA testi sonuçlarında “gelir ve günlük serbest zaman süresi” değişkenlerine göre BZMÖ ve mutluluk ölçeği toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Katılımcıların serbest zaman motivasyonunun mutluluk ile ilişkisi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Buna karşılık mutluluk ile serbest zaman motivasyonunun bilmek ve başarmak, uyaran ve yaşama alt boyutlarında orta düzeyde pozitif bir ilişki; özdeşim içe atım, dışsal düzenleme alt boyutlarında düşük düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda; motivasyonsuzluk, bilmek ve başarmak, uyaran ve yaşama, özdeşim/içe atım, dışsal düzenleme ve cinsiyet değişkenleri birlikte mutluluk üzerinde anlamlı bir etki sergilemişlerdir. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerden yalnızca bilmek ve başarmak ve uyaran ve yaşama serbest zaman motivasyonu alt boyutlarının mutluluk üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, öğrenci, serbest zaman, motivasyon, mutluluk

5

6 **1. Giriş**

7 Serbest zaman kavramı, günümüzde popüler bir alan olmak ile birlikte insanların bu
8 zaman diliminde etkin bir şekilde değerlendirebileceği rahatlama, eğlenme ve keyif alma gibi
9 duyguları en içten şekilde yaşadığı faaliyet alanı olarak yer almaktadır.

10 Boş zaman, insanların çalışma ve iş hayatı için tanımlanan zorunlu zamanın ve tüm
11 fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak üzere ayrılan serbest zaman dışında kalan süreçtedir. Ayrıca bu
12 zaman dilimi bireylerin kendi hür iradesi doğrultusunda yapacağı tüm etkinlikleri içermelidir. Bu
13 koşullar altında serbest zaman kavramından bahsedilebilir (Gül ve diğerleri, 2014).

14 Serbest zaman hayatımızın önemli bir parçasıdır. Tatmin edici serbest zaman etkinliklerine
15 katıldığımızda, özgürlük, kontrol, yaratıcılık ve başarı hissi kazanabiliriz. Serbest zamanlar ayrıca
16 bize yeteneklerimizi, dostluklarımızı ve kendimize olan güvenimizi geliştirme şansını da verir.
17 Yeni deneyimlerden, zorluklardan ve maceradan zevk almamıza ve sağlıklı kalmamıza yardımcı
18 olur (İnternet: <http://www.austin.org.au/page?ID=131>).

19 Serbest zaman, “bir kişinin işten veya diğer görevlerden arta kalan zamanda; gevşeme,
20 rahatlama, sosyal başarı veya kişisel gelişim amaçları için kullanılabilen zamandır” (Gist ve
21 Fava, 1964; Aktaran: Veal, 1992).

22 Motivasyon, “21 anışın altında yatan nedenler” anlamına gelmektedir (Guay ve diğerleri,
23 2010). Broussard and Garrison (2004) motivasyonu “bizi bir şey yapmak ya da yapmamak için
24 harekete geçiren özellik” olarak tanımlamaktadır. İnsanlar serbest zamanlarında yorulan ruhi ve

25 bedeni sağlığını tekrar geri kazanmak ve elde etmek amacıyla bir dizi rekreatif faaliyetlere katılırlar.
26 Bu faaliyetlerde kendine gerçekleştirmek isteyen bireyler serbest zaman etkinliklerinde kişisel,
27 sosyal ve psikolojik yönden birbirleriyle etkileşim halinde olurlar. Serbest zaman etkinliklerine
28 katılan bireylerin bu kişisel, sosyal ve psikolojik durumlarının mutluluk ile ilişkili olduğu
29 söylenebilir.

30 Mutluluk iyi, sevinçli ve halinden memnun olma durumu olarak belirtilmektedir. Mutluluk,
31 en yoğun olarak ağız ve göz bölgesinde izlenir. Mutluluğun en iyi göstergesi gülümsemedir
32 (Akpinar, 2004).

33 Mutluluk ya da mutsuzluk durumumuz her şeye renk katar. Mutlu insanlar dünyayı daha
34 güvenli algıladıkları gibi kendilerini de daha özgüven içinde hissederler. Kararlar verir, daha kolay
35 işbirliği yapar ve daha hoşgörülü olurlar. Olumsuz geçmiş deneyimlerinin olumsuzluklarını bir
36 kenara bırakıp negatif kalmadan hayatın tadını çıkarırlar ve daha sosyal bağlıdırlar. Daha sağlıklı,
37 enerjik ve tatmin edici hayat yaşarlar (İnternet:
38 http://www.davidmyers.org/davidmyers/assets/Happiness_10e.pdf). İlhan (2009)'a göre,
39 insanları mutlu eden temel unsurlardan birisi de hayatlarına yön veren ve bu hedefe yöneldiği
40 zaman kendisini mutlu eden yaşam amaçlarıdır.

41

42 2. Yöntem

43

44 2.1. Araştırma Grubu

45 Çalışmanın evrenini, Bartın Üniversitesinde öğrenim gören Rekreasyon Bölümü
46 öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma grubunu ise Bartın Üniversitesi Rekreasyon Bölümünde
47 öğrenim gören ve tesadüfi yolla seçilen 150 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır.

48 2.2. Veri Toplama Araçları

49 **Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmada katılımcıların cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve günlük
50 serbest zaman süresi gibi bilgilerini tespit etmek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

51 **Oxford Mutluluk Ölçeği:** OMÖ 5'a formu Hills ve Argyle tarafından 2002 yılında
52 geliştirilmiş 8 maddelik bir ölçek formudur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı Çötök,
53 2011 tarafından yapılmıştır. Ölçekte 0,93 ve $p < 0,001$ korelasyon elde edilmiştir. Bu ölçek
54 formunda amaç kişilerin mutluluk seviyelerini ölçmektir. Yapılan madde analizi sonucunda 4.
55 Maddenin madde toplam korelasyonu değerinin 0,30'dan düşük olduğu (0,17) tespit edilerek
56 ölçekten çıkartılmıştır. Bu süreçten sonra analizler 7 madde üzerinden değerlendirilmiştir. OMÖ-
57 K, 7 maddelik beşli Likert tipi (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) öz bildirim tarzı ölçek
58 haline gelmiştir (Doğan ve Akıncı Çötök, 2011). Araştırmamızda ölçek genelindeki iç
59 tutarlılık katsayısı 0,85 olarak bulunmuştur.

60 **Boş Zaman Motivasyon Ölçeği (BZMÖ):** Katılımcıların serbest zaman
61 motivasyonlarını belirlemek için Pelletier ve ark. (1989,1991) tarafından "Leisure Motivation
62 Scale" geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Mutlu (2008) ve Güngörmüş (2012) tarafından
63 yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapıldıktan sonra toplam 22 madde ve
64 5 alt boyut haline gelmiştir. Alt boyutlar 1- motivasyonsuzluk, 2- bilmek ve başarmak, 3- uyarıcı
65 yaşama, 4- özdeşim, 5- atım ve 5- dışsal düzenleme'dir. Değerlendirme 5'li Likert tipi ölçek
66 üzerinde yapılmıştır. Ölçek toplam iç tutarlılık katsayısı ise 0,77 olarak tespit edilmiştir (Mutlu,
67 2008). Araştırmamızda ölçeğin geneline ilişkin iç tutarlılık katsayısı 0,81 iken, ölçeğin alt
68 boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları 0,65 ve 0,74 arasında saptanmıştır.

69 2.3. Verilerin Toplanması

70 "Kişisel Bilgi Formu", "Oxford Mutluluk Ölçeği" ve "Boş Zaman Motivasyon Ölçeği"
71 gönüllülük ilkesine göre Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Rekreasyon
72 Bölümü öğrencilerine 2016-2017 eğitim-öğretim yılında uygulanmıştır.

73

74

2.4. Verilerin Analizi

Serbest zaman motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla t-Testi ve ANOVA; değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson Korelasyon testi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır.

3. Bulgular

Bu bölümde rekreasyon bölümü öğrencilerine uygulatılmış olan anket sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. SPSS analizinden elde edilen veriler tablo haline getirilerek yorumlanmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Değişkenlerin Sıklık ve Yüzelik Dağılımları

Cinsiyet	n	%
Kadın	47	31,3
Erkek	103	68,7
Yaş		
18	7	4,7
19	39	26
20	36	24
21	24	16
22	25	16,7
23	7	4,7
24	7	4,7
25	2	1,3
27	2	1,3
29	1	0,7
Aile Gelir Durumu		
1500 TL ve altı	49	32,7
1501-2500 TL	52	34,7
2501 TL ve 10000 TL	49	32,7
Günlük Serbest Zaman Süresi		
4 saat ve altı	40	26,7
5 - 7 saat	70	46,7
8 - 12 saat	40	26,7

Tabloya göre katılımcıların %31,3'ünü kadın, %68,7'sini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı ağırlıklı olarak 19-22 yaş arasında değişkenlik göstermektedir. Katılımcıların aile gelir durumları incelendiğinde 49 kişi 1500 TL ve altı, 52 kişi 1501-2500 TL ve 49 kişi 2501 TL ve 10000 TL arasında aile gelirine sahiptir. Son olarak, katılımcıların günlük serbest zaman süreleri incelendiğinde, katılımcıların %26,7'si 4 saat ve altı, %46,7'si 5-7 saat ve %26,7'si 8-12 saat günlük serbest zaman süresine sahiptir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bağımsız İki Örnek t-Testi Tablosu

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	sd	p
Mutluluk	Kadın	47	3,5319	,66721	,399	148	,990
	Erkek	103	3,4868	,62923			

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M. & Zorba, E., (2018) Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*,

	3	12						
Motivasyonsuzluk	Kadın	47	3,5177	,76395				
	Erkek	103	3,3172	,88613	1,340	148	,505	
Bilmek ve Başarmak	Kadın	47	3,3617	,73992				
	Erkek	103	3,5178	,71550	-1,226	148	,796	
Uyaran ve Yaşama	Kadın	47	3,3972	,74742				
	Erkek	103	3,3236	,89352	,491	148	,236	
Özdeşim İçer Atım	Kadın	47	2,5001	,60285				
	Erkek	103	2,4856	,63312	,133	148	,917	
Dışsal Düzenleme	Kadın	47	3,3511	,70837				
	Erkek	103	3,1845	,75567	1,277	148	,704	
Serbest Zaman Motivasyonu	Kadın	47	3,1760	,27869				
	Erkek	103	3,1223	,27736	1,098	148	,958	

98

99

100

101

102

103

104

105

Araştırma grubunun serbest zaman motivasyonu alt boyutları, serbest zaman motivasyonu ve mutluluk puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak fark yoktur.

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Değişkenine Yönelik Korelasyon Testi Tablosu

	Motivasyonsuzluk	Bilmek ve Başarmak	Uyaran ve Yaşama	Özdeşim İçer Atma	Dışsal Düzenleme	Mutluluk	Serbest Zaman Motivasyonu
r	-,072	,099	,128	-,115	-,114	,028	-,031
Yaş p	,382	,228	,119	,161	,166	,735	,710
n	150	150	150	150	150	150	150

106

107

108

109

110

111

Tabloya göre araştırma grubunun yaş değişkeni açısından serbest zaman motivasyonunun mutluluk ile ilişki incelendiğinde ilişki yoktur.

Tablo 4. Katılımcıların Gelir Düzeyi Değişkenine Yönelik ANOVA Testi Tablosu

	4	Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p
Mutluluk	Gruplar arası	,201	2	,101	,244	,784
	Gruplar içi	60,727	147	,413		
	Toplam	60,928	149			
Motivasyonsuzluk	Gruplar arası	,418	2	,209	,285	,753
	Gruplar içi	107,820	147	,733		
	Toplam	108,237	149			
Bilmek ve Başarmak	Gruplar arası	,581	2	,291	,550	,578
	Gruplar içi	77,607	147	,528		
	Toplam	78,188	149			
Uyaran ve Yaşama	Gruplar arası	,271	2	,135	,186	,831
	Gruplar içi	107,036	147	,728		
	Toplam	107,307	149			
Özdeşim İçer Atım	Gruplar arası	,373	2	,187	,479	,620
	Gruplar içi	57,238	147	,389		
	Toplam	57,611	149			
Dışsal Düzenleme	Gruplar arası	,332	2	,166	,298	,743

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M. & Zorba, E., (2018) Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*,

	Gruplar içi	81,891	147	,557		
	Toplam	82,223	149			
Serbest Zaman Motivasyonu	Gruplar arası	,033	2	,017		
	Gruplar içi	11,479	147	,078	,214	,808
	Toplam	11,513	149			

112

113

114

115

116

117

Araştırma grubunun serbest zaman motivasyonu alt boyutları, serbest zaman motivasyonu ve mutluluk puan ortalamaları gelir değişkeni açısından fark yoktur.

Tablo 5. Katılımcıların Günlük Serbest Zaman Süresi Değişkenine Yönelik ANOVA Testi Tablosu

		Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p
Mutluluk	Gruplar arası	,449	2	,224		
	Gruplar içi	60,479	147	,411	,546	,581
	Toplam	60,928	149			
Motivasyonsuzluk	Gruplar arası	3,825	2	1,912		
	Gruplar içi	104,413	147	,710	2,692	,071
	Toplam	108,237	149			
Bilmek ve Başarmak	Gruplar arası	,540	2	,270		
	Gruplar içi	77,648	147	,528	,512	,601
	Toplam	78,188	149			
Uyaran ve Yaşama	Gruplar arası	,154	2	,077		
	Gruplar içi	107,152	147	,729	,106	,900
	Toplam	107,307	149			
Özdeşim İçe Atım	Gruplar arası	,478	2	,239		
	Gruplar içi	57,133	147	,389	,615	,542
	Toplam	57,611	149			
Dışsal Düzenleme	Gruplar arası	,133	2	,067		
	Gruplar içi	82,090	147	,558	,119	,888
	Toplam	82,223	149			
Serbest Zaman Motivasyonu	Gruplar arası	,167	2	,084		
	Gruplar içi	11,345	147	,077	1,085	,341
	Toplam	11,513	149			

118

119

120

121

122

123

124

Araştırma grubunun serbest zaman motivasyonu alt boyutları, serbest zaman motivasyonu ve mutluluk puan ortalamaları günlük serbest zaman süresi değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel fark yoktur.

Tablo 6. Boş Zaman Motivasyon Ölçeği ve Mutluk Ölçeği Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu

	Motivasyon suzluk	Bilmek ve Başarmak	Uyaran ve Yaşama	Özdeşim İçe Atım	Dışsal Düzenleme	Mutluluk
Motivasyonsuzluk	1					
Bilmek ve Başarmak	,088	1				
Uyaran ve Yaşama	,090	,739**	1			
Özdeşim İçe Atım	-,059	-,691**	-,547**	1		

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M. & Zorba, E., (2018) Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*,

Dışsal Düzenleme	,438**	-,233**	-,270**	,208*	1	
Mutluluk	,007	,494**	,528**	-,320**	-,224**	1
Serbest Zaman Motivasyon	,708**	,339**	,294**	-,060	,606**	,100

125
126
127
128
129
130
131
132
133

Tabloya göre araştırma grubunun serbest zaman motivasyonunun mutluluk ile ilişkisi incelendiğinde ilişki yoktur. Buna karşılık mutluluk ile serbest zaman motivasyonunun bilmek ve başarmak, uyarın ve yaşama] alt boyutlarında orta düzey pozitif bir ilişki; özdeşim içe atım dışsal düzenleme alt boyutlarında düşük düzey negatif bir ilişki vardır.

Tablo 7. Katılımcıların Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu

Değişken	B	Standart hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
3 bit	1,967	,573	-	3,432	,001	-	-
Motivasyonsuzluk	-,011	,060	-,015	-,186	,853	,007	-,016
Bilmek ve başarmak	,257	,108	,291	2,381	,019	,494	,195
Uyarın ve yaşama	,251	,080	,334	3,133	,002	,528	,253
Özdeşim/içe atım	,081	,099	,079	,818	,415	-,320	,068
Dışsal düzenleme	-,070	,071	-,082	-,989	,325	-,224	-,082
Cinsiyet	-,079	,098	-,058	-,809	,420	-,033	-,067
R = 0,561		R ² = 0,315					
F ₍₆₋₁₄₃₎ = 10,945		p = 0,000					

134
135
136
137
138
139
140
141
142
143

Regresyon analizine göre; motivasyonsuzluk, bilmek ve başarmak, uyarın ve yaşama, özdeşim/içe atma, dışsal düzenleme ve cinsiyet değişkenleri birlikte mutluluk üzerinde anlamlı bir etki (R = 0,561; R² = 0,315) sergilemişlerdir (F₍₆₋₁₄₃₎ = 10,945; p<0,05). Altı değişken mutluluk puan ortalamalarındaki değişimin % 32'sini açıklamaktadır. Mutluluğu yordayan regresyon denklemi:

$$\text{Mutluluk} = \text{Sabit} + (-0,011 \times \text{Motivasyonsuzluk}) + (0,257 \times \text{Bilmek ve Başarmak}) + (0,251 \times \text{Uyarın ve Yaşama}) + (0,081 \times \text{Özdeşim/İçe Atma}) + (0,070 \times \text{Dışsal Düzenleme}) + (-0,079 \times \text{Cinsiyet})$$

4. Tartışma ve Sonuç

144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161

Bu bölümde, rekreasyon bölümü öğrencilerinin serbest zaman motivasyonunun mutluluk üzerine etkisine yönelik yorumlara, tartışmaya ve sonuca yer verilmiştir.

Araştırma grubundan elde edilen frekans ve yüzde ile ilgili bulgulara göre; katılımcıların %31,3'ünü kadın, %68,7'sini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı ağırlıklı olarak 19-22 yaş arasında değişiklik göstermektedir. Katılımcıların gelir durumları incelendiğinde 49 kişi 1500 TL ve altı, 52 kişi 1501-2500 TL ve 49 kişi 2501 TL ve 10000 TL arasında aile gelirine sahiptir. Son olarak, katılımcıların günlük serbest zaman süreleri incelendiğinde, katılımcıların %26,7'si 4 saat ve altı, %46,7'si 5-7 saat ve %26,7'si 8-12 saat günlük serbest zaman süresine sahiptir.

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların BZMÖ ve OMÖ-K puanlarında ortalamalarında anlamlı bir fark görülmezken, Kaya (2011) Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada gelir düzeyi değişkenine göre, serbest zaman motivasyonu alt boyutları ve toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Aydın (2016) fitness katılımcıları üzerinde yaptığı çalışmada, mutluluk düzeyinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit ederken, erkek katılımcıların puan ortalamasının kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Dolayısıyla rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin

162 cinsiyet değişkenleri açısından anlamlı farklılık olmadığı gibi serbest zaman motivasyonu ve
163 mutluluk düzeylerinin benzer nitelikte olduğu sonucuna ulaşılabilir.

164 Yaş değişkenine göre katılımcıların BZMÖ ve OMÖ-K puanlarında istatistiksel olarak
165 anlamlı ilişki tespit edilmeyenken, Özgün ve arkadaşları (2017) üniversitede öğrenim gören
166 hentbolcularla yaptığı çalışmada yaş değişkeninin mutluluk düzeyini etkilemediği sonucuna
167 ulaşmıştır. Büküşoğlu ve Bayturan (2005) serbest zaman etkinliklerinin gençlerin kişilik, sosyal ve
168 6 itisel gelişimleri üzerindeki etkileri üzerine yapmış olduğu çalışmada, serbest zaman etkinliklerine
169 en fazla katılım gösterenlerin, 19-21 yaş diliminde yer alan ve genelde öğrenci olan gençlerin
170 oluşturduğunu ve yoğunluk olarak bu yaş grubunda katılım sağlandığını belirtmişlerdir. Bu sonuç
171 çalışmamızda yer alan öğrencilerinin ağırlıklı olarak 19-22 yaş grubunda yer olması nedeniyle
172 desteklenmektedir. Alanyazında (Alashev ve Bykov (2002) otuz yaş ve altı olan bireylerin stres
173 yaşadığı sorunlarda başa çıkmalarında daha başarılı olduklarının ve serbest zaman değerlendirme
174 konusunda daha planlı ve motivasyonu yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu faaliyetlerde etkin
175 olan bireylerin mutluluk düzeylerinde farklılık yaratacağı gibi motivasyonlarını da yüksek tutmada
176 etkili olacaktır.

177 Serbest zaman süresi değişkenine göre katılımcıların BZMÖ ve OMÖ-K puanlarında
178 anlamlı bir fark görülmezken, literatürde yapılan çalışmalarda serbest zaman etkinliğine yönelik
179 harcanan zamanın süresi arttıkça bireylerin bu tür etkinliklerden duydukları hazzın da artacağı ve
180 motivasyon, başarmak içgüdüleri ve mutluluk düzeylerinin de doğrudan etkilendiği sonuçlar
181 bulunmuştur (Reich ve Zaytra, 1981; Tsaun ve diğerleri, 2013). Ayrıca katılımcıların serbest
182 zaman etkinliklerine ayırdığı sürenin önemli bir tecrübe olduğunu ve zaman diliminin düşük veya
183 yüksek olması mutluluklarını da etkileyecektir (Tsaun ve diğerleri, 2013).

184 Gelir düzeyi değişkenine göre katılımcıların BZMÖ ve OMÖ-K puanlarında anlamlı bir
185 fark görülmezken, alanyazında bazı çalışmalar benzerlik göstermektedir (Gezer ve Erol, 2006;
186 Şama, 2003). Fakat bireylerin gelir düzeyi arttıkça serbest zaman faaliyetlerine katılım sıklığı ile
187 etkinlik çeşitliliğinin de arttığını (golf, tenis, turizm ve seyahat gibi) (Demir ve Demir, 2006) bu
188 durumunda motivasyon düzeyini etkileyebileceğini söyleyebiliriz. Ayrıca gelir seviyesi yüksek olan
189 bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılmada tercih hakkı sunabileceği gibi yaşam ve etkinlik
190 kalitesini de belirlemektedir. Bunun sonucunda yüksek gelir seviyesinde olan bireyler eğlence ve
191 sportif amaçlı etkinliklerde daha fazla bulunacak ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olması
192 aşikâr bir sonuç olacaktır (Thogersen-Ntouman ve diğerleri, 2005).

193 Serbest zaman motivasyonunun mutluluk ile ilişkisi incelendiğinde istatistiksel olarak
194 anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Buna karşılık serbest zaman motivasyonunun bilmek ve
195 başarmak, uyarıcı ve yaşama alt boyutlarında orta düzeyde pozitif bir ilişki; özdeşim içe atım ve
196 dışsal düzenleme alt boyutunda düşük düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Rekreatif
197 etkinliklere katılan rekreasyon bölümü öğrencileri serbest zaman etkinliklerinde ne düzeyde
198 bulunduğunu, verim aldığını ve bilinçli bir şekilde başarmak, yaşama ve bilmek alt
199 boyutlarında pozitif yönde artış görülmektedir. Dolayısıyla bu etkinliklere katılım sağlayan
200 öğrencilerin serbest zamandaki motivasyon düzeylerini yüksek tutması mutluluklarını da olumlu
201 yönde etkileyecektir. 10

202 Sonuç olarak yapılan çoklu doğrusal regreasyon analizi sonucunda regresyon katsayılarının
203 anlamlılık testleri göz önüne alındığında bilmek ve başarmak ve uyarıcı ve yaşama serbest zaman
204 motivasyonu alt boyutlarının mutluluk üzerine anlamlı etki ettiği görülmektedir.

205

206 5. Kaynakça

207

208 Akpınar, R.B. (2004). Duygusal yüz ifadelerini anlama becerisini geliştirmeye yönelik örnek bir
209 öğretim programı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, ISSN:1303-5134.

210 Alashev, S.L. and Bykov, S.V. (2002). Teachers state of anxiety. *Russian Education and Society*, 44(12),
211 62-72.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M. & Zorba, E., (2018) Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*,

- 212 Aydın, İ. (2016). Fitness Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk
213 Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 214 Büküşoğlu, N. ve Bayturan, A. (2005). Serbest zaman etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal
215 durumlarına gliğkin algısı üzerindeki rolü, *Ege Tıp Dergisi*, 3(44), 173-177.
- 216 Broussard, S.C., and Garrison, M. E. B. (2004). The relationship between classroom motivation and
217 academic achievement in elementary school-aged children. *Family and Consumer Sciences Research*
218 *Journal*, 33(2), 106–120.
- 219 Demir, C. and Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler
220 ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Akademik Bakış*, 6(1), 36-
221 48.
- 222 Doğan, F. ve Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması:
223 Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- 224 Erol, G.H. ve Gezer, K. (2006). Prospective of elementary school teachers' attitudes toward
225 environment and environmental problems. *International Journal of Environmental and Science Education*,
226 1(1), 65–77.
- 227 Gist, N.P. and Fava, S.F. (1964). *Urban society*. New York, Crowell, 411.
- 228 Guay, F., Chanal, J., Ratelle, C.F., Marsh, H.W., Larose, S., and Boivin, M. (2010). Intrinsic,
229 identified, and controlled types of motivation for school subjects in young elementary school
230 children. *British Journal of Educational Psychology*, 80(4), 711–735.
- 231 Gül, T., Karaçar, E., Kement, Ü., Mert Paslı, M., Yayla, Ö., Erol, E., Göker, G. (2014). *Rekreasyona*
232 *Giriş* (Birinci Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- 233 Güngörmüş, H.A. (2012). The study of validity and reliability of Turkish version of leisure
234 motivation scale, *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 4(3), 209-
235 1216.
- 236 Hills, P. and Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the
237 measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073–1082.
- 238 İlhan, T. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel
239 Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,
240 Ankara.
- 241 İnternet: <http://www.austin.org.au/page?ID=131> adresinden 2 Mayıs 2018' de alınmıştır.
- 242 İnternet: http://www.davidmyers.org/davidmyers/assets/Happiness_10e.pdf adresinden 2 Mayıs
243 2018' de alınmıştır.
- 244 Kaya, A.M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Boş
245 Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık
246 Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- 247 Kim, B., Heo, J., Chun, S. and Lee, L., (2011). Validation of the leisure facilitator scale,
248 *Leisure/Loisir*, 35(4), 391-405.
- 249 Müştigil, S. (1993). Dinlenme ve Turizm İlişkisi. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayını. İstanbul.
- 250 Mutlu, İ. (2008). Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir
251 Araştırma (Kayseri İli Örneği), Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış
252 Yüksek Lisans Tezi, Niğde.
- 253 Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki
254 ilişkinin incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- 255 Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B. ve Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı
256 motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *International Journal of Cultural and*
257 *Social Studies* (IntJCSS), Vol. 3, Special Issue, 83-94.
- 258 Öztürk, Z. ve Dündar, H. (2003). Örgütsel motivasyon ve kamu çalışanlarını motive eden faktörler,
259 *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(2), 57-67.
- 260 Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Blais, M.R. and Brière, N.M. (1991). "Leisure Motivation Scale
261 (LMS-28)", http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles_en.htm.

- 262 Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Briere, N.M. and Blais, M.R. (1989). Construction Et Validation de
 263 l'Échelle de Motivation Vis-à-Vis des Loisirs (EML), Communication Présentée au Congrès
 264 Annual de la SQRP, Octobre.
 265 Reich, J.W. and Zautra, A. (1981). Life events and personal causation: some relationships with
 266 satisfaction and distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.
 267 Şama, E., (2003). Öğretmen adaylarının çevre sorunlarına yönelik tutumları. *Gazi Üniversitesi Gazi*
 268 *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 99-110.
 269 Thogersen-Ntouman, C., Fox, K.R. and Ntoumanis, N. (2005). Relationships between exercise and
 270 three components of mental well-being in corporate employee. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 609-
 271 627.
 272 Tsaur, S.H., Yen, C.H. and Hsiao, S.L. (2013). Transcendent experience, flow and happiness for
 273 mountain climbers. *International Journal of Tourism Research*, 15(4), 360-374.
 274 Veal, A.J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4),
 275 44-48.

276

Extended English Abstract

277

Introduction

278

279

Leisure is an essential part of our lives. When we're involved in satisfying leisure activities,
 we can gain a sense of freedom, control, creativity and achievement. Leisure also gives us the
 chance to develop our skills, friendships, and self-confidence. It helps us enjoy new experiences,
 challenges and adventures, and to stay healthy (İnternet:
<http://www.austin.org.au/page?ID=131>).

284

Leisure is the time which an individual has free from work or other duties and which may
 be utilised for the purposes of relaxation, diversion, social achievement, or personal development
 (Gist and Fava, 1964; Cited: Veal, 1992).

287

Some of the questions asked in the studies on individuals participating in recreational
 activities in the international and national literature are the reasons why individuals participate in
 such activities, why they do not participate, what individuals encourage participation. Responses
 to these questions have led to a comprehensive literature on the concept of free time motivation
 since the 1970s (Kim et al., 2011).

292

According to the definition of Vromm in 1964, motivation is the desire and fears of
 people, their feelings, hopes and beliefs, which determine the directions of movements (Öztürk
 and Dindar, 2003).

295

Free time behaviors are influenced by the power of two motivational elements from the
 functional point of view. One of these motivational elements is to get away from the monotony
 of daily life, ordinary life and every day circumstance, and to escape from the orbit of personal
 and other person relations. The other is the expectation of psychological rewards such as
 personal and social communication such as self-determination, dominance, superiority, struggle,
 learning, discovery, relaxation by participating in leisure time activities (Müştigil, 1993). It can be
 said that these personal, social and psychological conditions of the individuals participating in
 leisure time activities are related to happiness.

303

Happiness is defined as the positive emotions that one feels more than the negative
 emotions and is generally satisfied with life (Özdemir and Koruklu, 2011). Our state of happiness
 or unhappiness colors everything. Happy people perceive the world as safer and feel more
 confident. They make decisions, cooperate more easily, and are more tolerant. They rate job
 applicants more favorably, savor their positive past experiences without dwelling on the negative,
 and are more socially connected. They live healthier and more energized and satisfied lives
 (İnternet: http://www.davidmyers.org/davidmyers/assets/Happiness_10e.pdf).

309

310

311 Method

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

150 (103 men and 47 women) people studying at Bartın University School of Physical Education and Sports Recreation Department participated in the research. As a data collection tool, the personal information form of the candidates, "Leisure Motivation Scale: LMS" and "Oxford Happiness Scale Short Form" were applied. In the analysis of the data; according to the demographic characteristics of the participants, t-test and ANOVA to investigate the differences between levels of leisure motivation and happiness; Pearson Correlation test and Multiple Linear Regression Analysis was applied to examine relations between variables.

323 Findings

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

In the findings of the research; there was no significant difference in the t-test results according to the "gender" variable in the LMS and happiness total score averages ($p>0,05$). There was no significant relationship between LMS and happiness total score averages according to "age" variable in the correlation test results ($p>0,05$). There was no significant difference between LMS and happiness total score average according to the variables of "income and daily free time" in ANOVA test results. There was no statistically significant relationship between participants' leisure motivation and happiness ($p>0,05$). On the other hand, there is a moderate positive relationship were found between happiness and free time motivation in sub-dimensions of knowing and achieving, stimulating and living; low level negative relationship were found in the subscales of identification / inference and external regulation ($p<0,05$). As a result of multiple linear regression analysis; motivation, knowing and achieving, stimulus and life, identification / inactivity, external regulation and gender variables together have a significant effect ($R = 0,561$; $R^2 = 0,315$) on happiness ($F(6-143) = 10,945$; $p<0,05$). When the significance tests of the regression coefficients are considered, it is seen that only the free time motivation sub dimensions of knowing and achieving ($p<0,05$) and stimulus and survival ($p<0,05$) are significant predictors on happiness.

342 Discussion and Conclusion

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

According to the findings related to frequency and percentage obtained from the research group; 31.3% of the participants were female and 68.7% were male students. The age range of participants varies from 19 to 22 years. When the income situation of the participants is examined, 49 people have a family income of 1500 TL and below, 52 people 1501-2500 TL and 49 people 2501 TL and 10000 TL. Finally, when participant's daily leisure time is examined, 26.7% of the participants have a free time of 4 hours or less, 46.7% of 5-7 hours and 26.7% of daily free time.

There was no significant difference between LMS and happiness total score average according to the variables of "gender, income and daily free time". There are studies that yield results in the same direction as our work such as (Kaya, 2011; Aydın, 2016; Gezer ve Erol, 2006; Şama, 2003). In addition, there was no significant relationship between LMS and happiness total score averages according to "age" variable. Özgün and his colleagues (2017) have reached the conclusion that the age variable does not affect the level of happiness in studying with handballers who are studying at university. Özgün and his colleagues' (2017) results support our findings.

On the contrary, there is a moderate positive relationship were found between happiness and free time motivation in sub-dimensions of knowing and achieving, stimulating and living; low

361 level negative relationship were found in the subscales of identification / inference and external
362 regulation. Moreover, as a result of multiple linear regression analysis; motivation, knowing and
363 achieving, stimulus and life, identification/inactivity, external regulation and gender variables
364 together have a significant effect on happiness.

365 As a result, it has been found that subscales of knowing and achieving and stimulating
366 and living free time motivation have a significant effect on happiness.

9%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	dergipark.ulakbim.gov.tr Internet	44 words — 1%
2	readgur.com Internet	36 words — 1%
3	earsiv.atauni.edu.tr Internet	32 words — 1%
4	www.researchgate.net Internet	20 words — 1%
5	journal.dogus.edu.tr Internet	19 words — 1%
6	BÜKÜŞOĞLU, Nagehan and BAYTURAN, Ali Fuat. "Serbest zaman etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal durumlarına ilişkin algısı üzerindeki rolü", Ege Üniversitesi, 2005. Publications	18 words — 1%
7	ALPTEKİN, Kamil. "Sokakta çalışan çocuklar ve aileleri: Düzce örneği", TUBITAK, 2011. Publications	18 words — 1%
8	pdrdergisi.org Internet	18 words — 1%
9	jasstudies.com Internet	15 words — < 1%
10	İŞGÖR, İsa Yücel. "Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Akademik Başarının	13 words — < 1%

-
- 11 ARDAHAN, Faik and LAPA, Tennur Yerlisu. "Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi", Hacettepe Üniversitesi, 2010. 13 words — < 1%
Publications
-
- 12 www.eyuder.org 12 words — < 1%
Internet
-
- 13 www.eab.org.tr 10 words — < 1%
Internet
-
- 14 Morsunbul, mit. "Internet addiction in adolescence period: its relations with identity style and ruminative exploration", Anatolian Journal of Psychiatry, 2014. 9 words — < 1%
Crossref
-
- 15 www.iscs-a.org 9 words — < 1%
Internet
-
- 16 www.jret.org 9 words — < 1%
Internet
-
- 17 ejercongress.org 8 words — < 1%
Internet
-
- 18 ÖZGEN, Kemal, AYDIN, Mehmet, GEÇİCİ, Mehmet Ertürk and BAYRAM, Baran. "Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Problem Kurma Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Karadeniz Teknik Üniversitesi Uzaktan Eğitim Merkezi, 2017. 8 words — < 1%
Publications
-
- 19 Tayfun DOĞAN, Fatma SAPMAZ. "Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi / Examination Of Psychometric Properties Of Turkish Version Of Oxford Happiness Questionnaire In University Students", Dusunen Adam: The

20 icits2017.inonu.edu.tr 7 words — < 1%
Internet

21 ERKOL BAYRAM,, Gül. "Motivasyonun Demografik Ve Mesleki Özelliklere Göre Farklılaşması: Turist Rehberleri Üzerine Bir Araştırma", e-Journal of Yasar University, 2017. 4 words — < 1%
Publications

EXCLUDE QUOTES ON

EXCLUDE MATCHES OFF

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON