



T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANA BİLİM DALI

REKREATİF AMAÇLI BİSİKLET KULLANICILARINDA
ALGILANAN ÖZGÜRLÜK VE AKIŞ DENEYİMİ İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Onur YAPILI

Danışman

Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

ALANYA
2022

Onur YAPILI Rekreatif Amaçlı Bisiklet Kullanıcılarında Algılanan Özgürlük ve
Akış Deneyimi İlişkisi

ALKÜ 2022

T.C.
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

REKREATİF AMAÇLI BİSİKLET KULLANICILARINDA ALGILANAN
ÖZGÜRLÜK VE AKIŞ DENEYİMİ İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Onur YAPILI

Ana Bilim Dalı: Rekreasyon Ana Bilim Dalı
Program Adı: Rekreasyon Tezli Yüksek Lisans

Danışman

Danışman: Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

ALANYA

(2022)

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

.....'nın “.....
.....” başlıklı tezi/....../20... tarihinde aşağıdaki jüri tarafından
değerlendirilerek “Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim
Yönetmeliği”nin ilgili maddeleri uyarınca, Anabilim Dalında
Yüksek Lisans/Doktora tezi olarak oy birliği/oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

	Unvanı-Adı Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı) :		
Üye :		
Üye :		
Üye :		
Üye :		

.....

Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

İmzası
.../.../2022
Onur YAPILI

TEŞEKKÜR

Çalışmamın her aşamasında bana destek olan, bilgi ve deneyimleri ile yol gösteren danışman hocam Sayın Prof. Doç. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ'e ve eğitim ve öğrenim hayatım boyunca üzerimde emeği olan tüm hocalarıma;

Yüksek lisans eğitimim boyunca desteğini yanımda hissettiğim değerli arkadaşım Elvan Deniz YUMUK'a ve rekreasyon katılımcıları olarak çalışmama destek veren herkese teşekkürü bir borç bilirim.

Tüm eğitim hayatımda bana maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili aileme ve dostlarıma teşekkür ederim.



ÖZET

REKREATİF AMAÇLI BİSİKLET KULLANICILARINDA ALGILANAN ÖZGÜRLÜK VE AKIŞ DENEYİMİ İLİŞKİSİ

Onur YAPILI

Rekreasyon Anabilim Dalı

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Ağustos, 2022 (67 Sayfa)

Araştırmanın Amacı: Türkiye’deki bisiklet kullanıcılarının akış deneyimleri ile serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek ve araştırma bulgularına dayanarak serbest zaman alan yazınına katkıda bulunmaktır.

Materyal ve Metot: Çalışma grubu, Türkiye’de rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireyler içerisinde, bu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 244 (Ort.yaş=32.09 ± 10.65) kadın ve 602 (Ort.yaş=36.78 ± 12.52) erkek olmak üzere toplam 846 (Ort.yaş=35.43 ± 12.19) kişiden oluşmaktadır. Katılımcılar Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ) ve Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ)’ni cevaplamışlardır. Verilerin analizi için tanımlayıcı istatistikler, MANOVA, t testi, korelasyon ve regresyon istatistiksel yöntemleri kullanılmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçlarına göre, “cinsiyet”, “medeni hal”, “haftalık serbest zaman süresi”, “bisiklet etkinliğine katılım durumu”, “bisiklet festivallerine katılım durumu”, “bisiklet kullanım süresi (haftalık saat ve yıl)” ve “refah düzeyi” değişkenlerinin SZAÖÖ toplam puanlarında ve “bisiklet etkinliğine katılım durumu”, “bisiklet festivallerine katılım durumu”, “bisiklet kullanım süresi (haftalık saat ve yıl)”, “refah düzeyi” “bisiklet kullanım tercihi” ve “serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme durumu” değişkenlerinin ise RADÖ toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: SZAÖÖ’nin RADÖ’ni istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ve katılımcıların serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin rekreasyonel akış deneyimi düzeyi varyansının %16’sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: algılanan özgürlük, rekreasyonel akış deneyimi, bisiklet kullanıcısı, serbest zaman.

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN PERCEIVED FREEDOM AND FLOW EXPERIENCE IN RECREATIONAL CYCLISTS

Onur YAPILI

Department of Recreation
Graduate School of Alanya Alaaddin Keykubat University
August, 2022

Aim: The aim is to reveal the correlation between perceived freedom in leisure and flow experience of the cyclists in Turkey.

Material and Method: The study group consists of 244 males ($\text{Mean}_{\text{age}}=32.09 \pm 10.65$) and 602 ($\text{Mean}_{\text{age}}=36.78 \pm 12.52$) females, in total, 846 voluntary participants ($\text{Mean}_{\text{age}}=35.43 \pm 12.19$) who use bicycles with recreational purposes in Turkey. The participants answered Perceived Freedom in Leisure Scale (PFLS) and Recreational Flow Experience Scale (RFES). For the analysis of data, descriptive statistics, MANOVA, t test, correlation and regression analyses were used.

Findings: According to analysis results, it was determined that there is a statistically significant difference for PFLS total scores in the variables of “gender”, “marital status”, “weekly leisure duration”, “participation partners in cycling activity”, “participation in cycling festivals”, “cycling duration (weekly hours and years)”, and “welfare level” whereas there is a statistically significant difference for RFES total scores in the variables of “participation partners in cycling event”, “participation in cycling festivals”, “cycling duration (weekly hours and years)”, “welfare level”, “bicycle preference”, and “having difficulty in leisure participation”.

Conclusion: It was concluded that PFLS predicts RFES significantly and positively, and the perceived freedom in leisure levels of the participants explains 16% of the recreational flow experience levels of the participants.

Keywords: Perceived freedom in leisure, recreational flow experience, cyclists, leisure.

İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
BÖLÜM I.....	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI	4
1.2. PROBLEM CÜMLESİ	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ALT PROBLEMLERİ	4
1.4. ARAŞTIRMANIN ALT PROBLEMLERİNE İLİŞKİN HİPOTEZLERİ	4
1.5. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI.....	7
1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	7
2. LİTERATÜR	8
2.1. SERBEST ZAMAN KAVRAMI.....	8
2.2. REKREASYON KAVRAMI.....	12
2.2.1. Rekreasyon İhtiyacı	13
2.2.2. Rekreasyon Aktivitelerinin Sınıflandırılması	16
2.2.4. Rekreasyon Aktivitelerinden Sağlanan Faydalar	18
2.3. SERBEST ZAMANDA ALGILANAN ÖZGÜRLÜK KAVRAMI	20
2.4. AKIŞ DENEYİMİ KAVRAMI.....	21
2.4.1. Akış Deneyimi Kanal Modelleri	23
2.4.1.1. Üç Kanallı Akış Deneyimi Modeli	23
2.4.1.2. Dört Kanallı Akış Deneyimi Modeli	24
2.4.1.3. Sekiz Kanallı Akış Deneyimi Modeli	25
2.5. İLGİLİ ALAN ÇALIŞMALARI.....	26
2.5.1. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	26
2.5.2. Akış Deneyimi ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	29
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	31
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	31

3.1. ÖRNEKLEM GRUBU	31
3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	31
3.2.1. Kişisel bilgi formu	31
3.2.2. Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği (SZAÖÖ).....	31
3.2.3. Rekreatyonel akış deneyimi ölçeği (RADÖ).....	32
3.3. VERİLERİN TOPLANMASI	32
3.4. VERİLERİN ANALİZİ	33
4. BULGULAR.....	34
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	42
ÖNERİLER.....	49
KAYNAKLAR	49
EKLER	64
EK-1. SERBEST ZAMANDA ALGILANAN ÖZGÜRLÜK ÖLÇEĞİ KULLANIMI İÇİN İZİN ONAYI.....	64
EK-2. REKREASYONEL AKIŞ DENEYİMİ ÖLÇEĞİ KULLANIMI İÇİN İZİN ONAYI	65
EK-3. ETİK KURUL ONAY	66
EK-4. ÖLÇEK FORMLARI.....	67

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. SZAÖÖ ve RADÖ Ölçek Puanlarının Dağılımı	34
Tablo 2. Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları	35
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	36
Tablo 4. Katılımcıların Medeni Hal Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	36
Tablo 5. Katılımcıların Özel Araç Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	37
Tablo 6. Katılımcıların Bisiklet Etkinliğine Katılım Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	37
Tablo 7. Katılımcıların Bisiklet Festivallerine Katılım Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	37
Tablo 8. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	38
Tablo 9. Katılımcıların Refah düzeyi Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	38
Tablo 10. Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	39
Tablo 11. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Süreleri Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	39
Tablo 12. Katılımcıların Serbest Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı.....	39
Tablo 13. Katılımcıların Bisiklet Kullanım Tercihi Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	40
Tablo 14. Katılımcıların Haftalık Bisiklet Kullanım Süresi (Haftalık/Saat) Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	41
Tablo 15. Katılımcıların Haftalık Bisiklet Kullanım Süresi (Yıl) Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	41
Tablo 16. RADÖ ile SZAÖÖ Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	42
Tablo 17. RADÖ'nin SZAÖÖ Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	42

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Bisikletin tarihine bakıldığında ilk olarak 12. yüzyılda Çin’de ulaşım aracı olarak kullanılmaya başlanmış ve günümüzde ise gelişmiş ülkelerin çoğunluğu ulaşım aracını bisiklet yönünde kullanmaya devam etmişlerdir. Son yıllarda iklim değişikliği ve fosil yakıtları ulaşımında azaltabilmek için hem ulaşım hem de spor amaçlı olarak bisiklet tercih edilmektedir. Ayrıca artan nüfus ve oluşan trafik sorunları da bisiklet tercih sebeplerindendir (Evlivan, 2019). Türkçe alan yazına bakıldığında rekreasyon kavramı genellikle serbest zaman değerlendirme karşılığı olarak kullanıldığını görmekteyiz. Rekreasyon insanların serbest zamanlarında yaptıkları aktiviteleri ifade eder. Rekreasyon kelimesinin kökeni Latince “recreatio”dur. Yenileme, yeniden yaratma veya yeniden düzenleme anlamını ifade etmektedir (Torkildsen, 2009) Rekreasyon, serbest zaman aktivitelerine gönüllü katılım göstermesiyle bireyde güdülenme gerçekleşip mutluluk düzeyine olumlu yönde etki etmektedir (Yumuk, 2019).

Gelişmiş ve gelişmekte olan toplumların serbest zaman kavramının yoğun bir şekilde yayıldığı; bireylerin rahatlama, eğlenme ve kendilerini geliştirme vb. amaçlı yaptıkları etkinlikler son yıllarda hızla artmaktadır. Bu etkinlikler içerisinde bisiklet kullanımının büyük bir payı vardır. Bugün dünya üzerinde tahminlere göre yolculuk, rekreasyon ve egzersiz amaçlı olarak tahmini bir milyardan üzerinde bisiklet kullanılmaktadır (Sustrans, 1999). Bisikletin Türkiye’deki tarihine baktığımız zaman ise yaklaşık olarak 1900’lü yıllardan itibaren kullanılmaya başlandığını söyleyebiliriz. Ancak diğer gelişmiş toplumlar kadar bir hareketlilik oluşmamıştır (Süme ve Özsoy, 2010).

Sustrans topluluğu 1999 yılında bisiklet turizminin üç türe sahip olduğunu belirtmiştir. Bisiklet tatili, rekreasyonel bisiklet gezileri ve aktivite tatilidir. Bu kavramları açıklamak gerekirse;

- Bisiklet tatili: Bireyin temel amacı bisiklete binmek olup ülke sınırı dışında veya evden uzakta olup konaklamalı şeklindedir.
- Aktivite tatili: Bireyin konaklamalı tatil süresince yaptığı aktivitelerden bir tanesinin de bisiklet olmasını kapsamaktadır.
- Rekreatif amaçlı bisiklet gezileri: Bireyin konakladığı yer ve etrafında yaptığı günlük gezi olarak tanımlanmaktadır. Burada birey daha çok rekreatif amaçlı bisiklet sürmektedir.

Bisiklet kullanımının bireyde sağlıksal, fiziksel ve zihinsel gelişime katkısı vardır. Bunun yanında toplumda obezitenin azalması, kardiyovasküler ve diğer hastalık risklerinin düşürölmesi gibi yararları mevcut (Garrard, Rissel ve Bauman, 2012). Bisiklet kullanımının bireye, topluma ve ölkeye sağladığı yararları sıralamak gerekirse;

- Sağlığına katkı (fiziksel ve ruhsal),
- Sosyal ilişkilerde kazanım,
- Daha az stresli insanların etrafına verdiği huzur
- Sağlık harcamalarında azalma
- Daha sağlıklı insanların yaydığı mutluluk,
- Spor masraflarından tasarrufa katkı (Fitness gibi),
- Esnek spor imkânı (istediğı zaman sürme),
- Eğlence imkânı,
- Ücretsiz ulaşım, İstediğın noktaya ulaşım, Ulaşımında zaman tasarrufu,
- Gürültü kirliliğinde azalma
- Yol, bakım, yapım ve giderlerinde azalma
- Trafik kazalarında azalma
- Araba parkı alanları için yapılacak harcamalarda azalma
- Gelecek nesillere katkı (Daha fazla yeşil alan)
- Çevre dostu sürdüröllebilir kalkınmaya katkı (Aydın, 2015).

Bisiklet üzerindeki insan, yayalardan 3-4 kat daha hızlı hareket etmesine rağmen 5 kat daha az enerji harcar. Bisiklet, insanın metabolik enerjisini en etkin şekilde harekete dönüştüren mükemmel bir alettir. Bisiklet kullanan insanın verimliliğı bütün makinaları geride bırakır (Illich, 1978). Bisiklet hızlı gelişen sektörlerden birinin doğmasına neden olmuş ve sağlık, iş ve spor gibi seyahat etmenin temel başlıklarından biri haline gelmiştir.

Son yıllara bakıldığında bir rekreasyon aktivitesi olarak bisiklet kullanımı artmıştır. Bunun birçok sebebi bulunmakla beraber bunlar; yarışma amaçlı, bir noktadan bir noktaya ulaşım maksatlı ve rekreatif amaçlı kullanımlar diyebiliriz. Rekreasyon aktivitesi olarak tercih edilen bisiklet sporunda bireyler yalnız bisiklet sürdüğü gibi grup şeklindedeki sürüş gerçekleştirebilir (Yalçın, 2019).

Bisiklet ve serbest zaman arasındaki ilişki insanların kendini yenileme ve monoton dışına çıkmak istemesinden kaynaklanmaktadır. Bisiklet çok uzun yıllardan beri insanlar için sadece bir ulaşım aracı değil aynı zamanda bir eğlence ve rekreasyon aracı olmuştur. Ayrıca bisiklet kullanımı ölke genelinde yaygınlaştığı gözlemlenebilir bir hale

gelmiştir. Bisiklet kullanımı ilk yıllarda düşük gelirli insanların tercih ettiği bir aktiviteydi. Bisiklet kullanıcıları Türkiye genelinde serbest zaman aktivitesi olarak popülerliği artmakta olan bir aktivitedir. İnsanların yoğun şehir hayatına kısa bir mola vermek için yönelmesiyle bisiklet tekrardan önemini kazanmaya başlamıştır (Balkanlıoğlu, 2017).

Özellikle gelişmiş ve gelişmekte olana ülkelerde serbest zaman kavramının yoğun bir şekilde yayıldığı; bireylerin dinlenme, eğlenme ve kendilerini geliştirme vb. amaçlı yaptıkları etkinliklere bakıldığında bisikletin yeri dünyada ve ülkemizde son yıllarda hızla artmaktadır. Bisikletin Türkiye'ye ilk geldiği 1890'lı yıllardan (Süme ve Özsoy, 2010) günümüze kadar gelen bu süreç içerisinde, bisiklet kullanımı artmakla birlikte, sportif anlamda da gelişimsel bir süreç gerçekleşmektedir. Ancak diğer Avrupa ülkelerine kıyaslama yapıldığında ülkemizdeki bisiklet kullanımı ne yazık ki sportif henüz beklenen düzeylerde olmamasına rağmen rekreasyonel kullanım bağlamında bisiklet kullanımı günden güne artmaktadır. Bunun sebebi rekreasyonel olarak bireylerin katıldığı fiziksel aktivite içeren etkinliklerin bireylerde belirli fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalar sağlaması (Kraus, 1998) olarak görülebilir.

Bu bağlamda incelendiğinde, rekreasyon ve serbest zaman etkinliklerine katılıma ilişkin alanyazında serbest zamanda algılanan özgürlük (Kara, 2019; Gökçe, Uğurtaş ve Morca, 2020), mutluluk düzeyi (Serdar, 2020), serbest zaman doyumu (Mouratidis, 2019) ve yaşam doyumu (Tian, Zhou, Qui ve Zou, 2022) ile ilgili çalışmalar görülmektedir. Ayrıca son yıllarda rekreasyonel etkinlikler ve akış deneyimi kavramları araştırmacılar tarafından yoğun ilgi görmekte ve bu kavramlar ile ilişkili yapılan çalışmalar alanda önemli bir yer tutmaktadır (Ayhan, Eskiler ve Soyer, 2020). Rekreasyon ve serbest zaman ile ilgili alanyazında rekreatif bisiklet katılımcılarının, serbest zamanda algılanan özgürlük ve rekreasyonel akış deneyimi ilişki düzeylerinin incelendiği bu araştırma sonuçları rekreasyon ve serbest zaman çalışmaları açısından alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük ve rekreasyonel akış deneyimi düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre karşılaştırılması ve ölçekler arasındaki ilişki ve etki düzeyinin belirlenmesidir.

1.2. Problem Cümlesi

Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi ve rekreasyonel akış deneyimi ilişkili midir?

1.3. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin rekreasyonel akış deneyimleri demografik özellikleri açısından bir farklılık var mıdır?
2. Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri demografik özellikleri açısından bir farklılık var mıdır?
3. Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinin serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerine etkisi var mıdır?

1.4. Araştırmanın Alt Problemlerine İlişkin Hipotezleri

1. **Hipotez 1 (H1):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinde cinsiyet değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
2. **Hipotez 2 (H2):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinde medeni hal değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
3. **Hipotez 3 (H3):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinde öğrenim düzeyi değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
4. **Hipotez 4 (H4):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinde refah düzeyi değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

5. **Hipotez 5 (H5):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinde çalışma durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
6. **Hipotez 6 (H6):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinde haftalık serbest zaman süresi değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
7. **Hipotez 7 (H7):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinde serbest zaman değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
8. **Hipotez 8 (H8):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinde özel araç durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
9. **Hipotez 9 (H9):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinde bisiklet etkinliğine katılım durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
10. **Hipotez 10 (H10):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinde bisiklet kullanım tercihi değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
11. **Hipotez 11 (H11):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinde bisiklet kullanım süresi (haftalık/saat) değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
12. **Hipotez 12 (H12):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinde bisiklet kullanım süresi (yıl) değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
13. **Hipotez 13 (H13):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinde cinsiyet değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
14. **Hipotez 14 (H14):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinde medeni hal değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

15. **Hipotez 15 (H15):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinde öğrenim düzeyi değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
16. **Hipotez 16 (H16):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinde refah düzeyi değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
17. **Hipotez 17 (H17):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinde çalışma durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
18. **Hipotez 18 (H18):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinde haftalık serbest zaman süresi değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
19. **Hipotez 19 (H19):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinde serbest zaman değerlendirmede güçlük çekme durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
20. **Hipotez 20 (H20):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinde özel araç durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
21. **Hipotez 21 (H21):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinde bisiklet etkinliğine katılım durumu değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
22. **Hipotez 22 (H22):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinde bisiklet kullanım tercihi değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
23. **Hipotez 23 (H23):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinde bisiklet kullanım süresi (haftalık/saat) değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
24. **Hipotez 24 (H24):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinde bisiklet kullanım süresi (yıl) değişkene göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

25. **Hipotez 25 (H25):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin rekreasyonel akış deneyimleri serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

26. **Hipotez 25 (H25):** Rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin rekreasyonel akış deneyimleri serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerine etki etmektedir.

1.5. Araştırmanın Sayıltıları

- Araştırmaya katılan Türkiye’de rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerin evreni belirgin özellikleriyle yansıttığı varsayılmaktadır.
- Araştırma kapsamında toplanan tüm veriler gerçeği yansıttığı varsayılmaktadır.
- Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan “Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği” ile “Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği”nin güvenirlik ve geçerlik çalışmasının daha önce farklı çalışmalarda yapılmış olup araştırmanın amacına uygun yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgi formunda yer alan sorulara ilişkin verdikleri bilgileri içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma Türkiye’de farklı şehirlerde rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireyler ile sınırlıdır.
- Araştırma süreci 2022 yılı Mayıs ve Haziran aylarını kapsamaktadır.
- Araştırma sonuçları, rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireylerden elde edilen veri analizi, yorumlanması ve alanyazın taraması sonucunda ulaşabilen bilgiler ile sınırlıdır.

2. LİTERATÜR

2.1. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman kavramı zaman kavramı ile bağdaşık olduğundan öncelikle zaman kavramına ilişkin bilgileri vermek gerekmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde sözlük tanımında (TDK, 2022), zaman; “bir eserin, olayın meydana geldiği, geçmek üzere olduğu veya geçmekte olduğu dönem” olarak tanımlamaktadır. Zaman, hem olayların akışından etkilenmeyen bir süreç hem de zor bulunan ve planlama gerektiren bir kaynaktır (Gül, 2014). Zaman kelimesi en kolay şekilde saatler, günler ve haftalar olarak açıklanabilir (Jensen, 1995). Zaman kavramı bireylerin özgür iradesinde harcanabilen bir konumdadır bu sebeptendir ki; bireylerin kendilerine özgü zaman algılarını incelemek serbest zaman literatürünün odak noktası haline gelmiştir. İnsanlar hayatlarını idame ettirebilmesi için çalışmaya ihtiyacı vardır. Çalışmanın yanında ise uyuma, dinlenme ve yemek yeme gibi fizyolojik ihtiyaçları mevcuttur. Yani zamanı dilimlerine göre ayıracak olursak; çalışma zamanı, çalışma dışı zaman ve serbest zaman olarak tanımlayabiliriz.

Cordes (1993), bireyler için farklı şeyler ifade ediyor olması açısından serbest zamanı tanımlamanın oldukça güç olduğunu dile getirmiştir. Şöyle ki; zaman algımızın farklılığı, serbest zaman algısının da farklılaşmasına neden olmaktadır. Bireylerin ve toplumların algıları ile ilişkilendirilen serbest zaman kavramının (Gülbüz ve Henderson, 2013) çeşitli şekillerde tanımlandığı görülmektedir.

Kahraman vd. (2017) serbest zaman kavramını, fizyolojik ve diğer zorunlu ihtiyaçlardan arta kalan zaman olarak açıklamasının yanı sıra, serbest zaman içerisinde bireylerin kendilerini geliştirebilecek kaliteli aktivitelerde bulunması olarak tanımlamaktadır.

Köktaş (2004), çalışma zamanının amaca yönelik bir araç ve diğerleri için harcanmış bir zaman olduğunu belirtmiş ve serbest zamanın ise insanın kendi zamanı olduğunu öne sürmektedir. Aristoteles’e göre ise serbest zaman yorgunluktan uzak olunan zaman diye ifade etmiştir. Serbest zamana ilişkin tüm bu tanımlar dikkate alındığında, serbest zamanın bireylerin fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için yürütmek zorunda kaldıkları çalışma zamanından sonra ellerinde kalan vakitlerinde yapacakları etkinliklerle anlamlı ve zengin bir konuma geleceği görülebilmektedir.

Serbest zaman faaliyetleri “kişisel yükümlülükler dışında gerçekleştirilen, tamamen özgür bir şekilde kullanılan, ekonomik çıkarlara yönelik olmayan, amaç ve yöntemleri kişiden kişiye değişen, tamamen kişisel tercihlerden ibaret olan faaliyetlerdir”

(Arslan, 2011). Mesai saatleri dışındaki faaliyetler için gereken süre Türkçe literatürde “serbest zaman”, “özgür zamanlar, şeklinde ifade edilmektedir (Hazar, 2003; Tezcan, 1992; Argan, 2007). Serbest zaman bir aktivite kalemi ile tanımlandığında, bireyin çalışmadığı zamanlarda gerçekleştirdiği tüm dinamik etkinlikleri ifade etmektedir (Özmaden, 2016). Bütüncül bir yaklaşımda iş ve serbest zaman birbirinden ayrılamaz; ancak serbest zaman, bir şeyle meşgul olmak değil, kendini akışa bırakmak olarak tanımlanır. Burada serbest zaman, ruhsal bir içgüdü, bir zihin durumu olarak görülür (Torkildsen, 2009).

Serbest zaman, bireyleri rutininden çıkaran ve günlük yaşamın gerilimlerinden uzaklaşmasını sağlayan eğlenceli, zevkli ve ödüllendirici deneyimlerle ve bireylerin serbest zamana yönelik algılarıyla ilişkilendirilmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2013;).

Bireyler serbest zamanlarında iş hayatının sağlayamadığı yetenek ve kapasitelerle sahiptir. Kişinin gelişimsel aşamalarını geliştirmektedir (Lindeman, 1937). Serbest zaman, nadir olduğu için uzun bir süre lüks olarak görülmekteydi. Ancak son yıllarda bireylerin sahip olduğu serbest zamanın artması ile insanlar bu değerli zamanın tadını çıkarmaya başladılar (Zelinski, 2004). Kara, Gürbüz ve Sarol (2018) serbest zamanı insanın kendisini özgür bir şekilde ifade edebileceği bir alan olarak değerlendirmiş ve önemli araştırma konularından biri olarak serbest zamanın bireyler için anlamının özellikle araştırılması gerektiğini savunmuştur. Ayrıca, serbest zaman kavramının öznel bir kavram olarak bireyin ödüllendirildiği bir süreç olarak bu süreç içerisinde bireylerin çıkarlarının tüm yönleri ile değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Öyle ki, serbest zamanlarda yapılan etkinlikler kişisel gelişime fayda sağladığı gibi bireyin sosyal ilişkilerinin de pozitif yönde artırıp farklı kimlikler ve roller kazanmasında fırsatlar sunar (Kirshnit, 1991).

İsteğe bağlı olarak harcanan süre ve temel işlerden kalan zaman dilimine dahil olan serbest zaman tarih sahnesinde ilk Yunanlılar tarafından ifade edilmiştir. İngilizce’de kelime anlamı "leisure" olan zaman diliminin, Latince kökenli “licere” kelimesinden geldiği “izin verme” veya “hür, özgür olma” anlamlarına sahip olduğu bilinmektedir (Torkildsen, 2009; Tribe, 2004). "Lousir" kelimesinin Fransızca’da serbest zaman anlamına geldiği, kamusal sorumluluktan kaçma veya monotonluk dışına çıkma ve özgür, hür anlamında olduğu görülmektedir. Sözcüklerin anlam bütünlüğü incelendiğinde, hepsinin birbiriyle bağlantılı olduğu ve serbest zaman içerisinde özgür seçimlerin yer aldığı ve zorlamanın bulunmadığı sonucuna varılabilir. (McLean ve Hurd, 2011).

Serbest zaman, kişinin iş hayatı dışında kendisine kalan zaman dilimi şeklinde tanımlanırken, aktivite ve tecrübe ile yaşam standardını yükseltmeye yönelik yapılan uygulamaların olumlu duygular, kimlik gelişimi, öz saygı, benlik ve son olarak da bireyin kendini gerçekleştirme gibi etmenlerin serbest zaman aracılığı ile desteklendiği şeklinde ifade edilmektedir (Liang vd., 2013). Serbest zaman etkinliklerine katılım için bir kırılma noktası olduğu söylenebilecek Sanayi Devrimi'nin başladığı dönemde, kelimenin tam anlamıyla, çalışma saatleri de değişmiş ve çalışma zamanı belirli zaman ölçütleri arasında kalmıştır. Yani iş sabah sekiz-akşam beş olarak ifade edilen klasik bir slogan haline gelmiştir. İnsanların monoton yaşam biçimlerinden uzaklaşmaları ve kalan zamanlarını yaşam kalitelerini artırmak için değerlendirme istekleri serbest zaman kavramının tarih boyunca önemini ortaya sermiştir (Yüksek, 2014). İnsanların işten sonra dinlenmeleri, rahatlamaları, verimlilik yöntemlerinin geliştirilmesi ve bir sonraki iş programına olumlu bir şekilde dönülmesi için serbest zamanın kullanılması önemli görülmektedir (Güngörmüş ve Sezen, 2005).

Serbest zamanın öneminin farkında olan düşünürler, tarih boyunca zaman dilimine ilişkin kuramsal yaklaşımları ortaya çıkararak toplumsal bilinci etkilemeye ve bu zamanı daha etkin kullanmaya çalışmışlardır (Aytaç, 2002). Theorstein Veblen "Aylak Sınıfın Kuramı" (2007) adlı eserinde serbest zamanı, varlıklı sınıfların birbiriyle rekabet ettiği ve tüketim malları adına prestij için çeşitli gösterişler yaptığı bir kavram olarak ifade etmek. Aylak sınıf sahip olduğu statü ve varlık sayesinde kendilerinden ayrılan sınıfı dışlayan, hükmedici bir konumda yer almaktadır. Aylak sınıf sahip olduğu statü ve zenginlik yoluyla kendilerini terk eden sınıfı dışlayan, hükmedici ve hâkim konumundadırlar. Bu sınıfın gündelik tarzı, gösterişli bir yaşam tarzını bünyesinde barındırmaktadır.

Tarihsel süreç bireylerin serbest zamanı bir hak olarak elde etmesini ve serbest zaman farkındalığı geliştirmesini sağlamıştır. Arslan (2018) serbest zaman okuryazarlığını, farkında olma durumu olarak tanımlarken serbest zaman okuryazarlığını ise üç farklı boyutta incelemiş olup, bunlar sırasıyla temel, işlevsel ve eylemsel serbest zaman okuryazarlığı olarak açıklamıştır.

- Temel serbest zaman okuryazarlık Bireyde başlangıç düzeyde serbest zaman ile ilgili terimleri ve yapılan faaliyetlerin birey için önemi ve faydaları ile edinecek kazanımlara ilişkin bilgi edinme ve öğrenme durumu olarak açıklanmaktadır.
- İşlevsel serbest zaman okuryazarlığı; bireyin serbest zaman faaliyetlerinde

çevresel durumların farkında olma durumu ve yapılan eylemin bilinçli bir şekilde planlı ve programlı tasarlanmasıdır. Bu kısımda yapılan faaliyetlerin uygulanabilirlik kısmı etkileyici olurken bireyde oluşan serbest zaman algısını şekillendiren deneyim bu kısımda oluşur.

- Eylemsel serbest zaman okuryazarlığı; bireylerde oluşan serbest zaman algısı zaman içerisinde bireyin davranışlarına yansır. Davranıştaki değişiklikler öğrenme ortamını harekete geçirir. Bireyler serbest zaman içerisinde yaptığı bütün aktivitelerde aktif bir durum gösterirken, davranışları öğrenme sayesinde eyleme dönüşür. Eğitim bir davranış oluşturma süreci olarak ele alındığında, bireylerin birikiminin davranışa dönüştürülmesinin yüksek düzeyde serbest zaman okuryazarlığını ortaya koyduğu ve serbest zaman eğitiminin başarılı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir.

Serbest zaman eğitiminin ihtiyacı, her geçen gün daha da artarak bireyler için artık yaşamsal bir önem taşımaktadır. Hayat standartlarının gelişmesi ile serbest zaman diliminde meydana gelen artış bu zamanın etkili bir şekilde değerlendirilmesinin önemini ortaya koymaktadır. Eğitim yolu ile bu kültürü edinemeyen toplumlar için serbest zaman dilimi sıkılma algısını ortaya çıkarırken sosyal ve psikolojik problemlere yol açabilecek olumsuz davranışların sergilenmesine neden olmaktadır (Mahoney ve Stattin, 2000; Haller vd., 2013; Kara vd., 2018). Olumsuz davranışların kontrol edilmesinde serbest zaman diliminin aktif olarak değerlendirilmesi önemli bir rol oynamaktadır. Satılmış (2021)'a göre, bireylerde negatif davranışların minimum seviyeye indirmek ve kontrol etmek için serbest zaman dilimini etkin bir şekilde değerlendirilmesi önemli bir görevdir. Buradan hareketle bireylerin sahip oldukları serbest zamanlarının farkında olmalarının ve sahip oldukları bu serbest zamanı kendileri için en iyi biçimde kullanmak üzere belirli serbest zaman eğitimleri sayesinde yürütmelerinin önemi oldukça büyüktür. Zira, serbest zamanlarda yapılan rekreasyonel etkinliklerin bireye sağladığı faydalar literatürde incelenmiş ve kanıtlanmış durumlardır (Driver, Brown ve Peterson, 1991; Park, Yoon, Koo ve Lee, 2021).

2.2. Rekreasyon Kavramı

TDK güncel sözlüğüne (2022) göre rekreasyon kelimesinin iki tane anlamı mevcuttur. Birincisi, insanların serbest zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları aktiviteler ve diğeri bir anlamı ise bölgeyi insanların eğlenme, dinlenme amacıyla kullanabilecekleri bir duruma getirme şeklinde ifade edilmiştir.

Rekreasyon kelimesi son zamanlarda sıkça duyduğumuz bir kavram olsa da aslında bu uzun yıllardır varolan bir kavramdır. Rekreasyon insanların serbest zamanlarında yaptıkları aktiviteleri ifade etmektedir. Rekreasyon kelimesi Latince recreatio'dan, restore edilip sağlığa kavuşma anlamına gelmektedir (Sevil vd., 2012). Bu nedenle, rekreasyonu tanımlarken tarihsel yaklaşım, onu insanları iş için yenileyen bir aktivite olarak görmek olmuştur. Rekreasyon, kişinin kendine uygun ve yapmaktan keyif aldığı sosyal bir aktivite, kültürel ve sportif faaliyetlere katılarak günlük hayatın monotonluğundan kurtulması ve insanlarla etkileşim yoluyla sosyal kişiliğin kazanılması olarak yorumlanır (Kılbaş, 2001).

Rekreasyon, kişinin kendine uygun ve yapmaktan keyif aldığı sosyal bir aktivite, kültürel ve sportif faaliyetlere katılarak günlük hayatın monotonluğundan kurtulması ve insanlarla etkileşim yoluyla sosyal kişiliğin kazanılması olarak yorumlanır (Anderson, 1974). Rekreasyon, kişilerin kendi hür iradeleri ve özgürce aktif veya pasif şeklinde katılım sağladıkları aktivitelerdir (Lu ve Hu, 2005). Rekreasyon faaliyetlerinde bulunan bireylerin davranışlarına bakıldığında, bireyler rahat, yenilenmiş ve pozitif yönde etkilerin olduğu görülmektedir (Brey ve Lehto, 2007). Serbest zaman insanların iş dışındaki kendilerine kalan zamanda mutlu olmak, eğlenmek, sosyalleşmek kendilerini geliştirmek ve yenilenmek için yaptıkları faaliyetlerdir (Stevens vd., 2010).

Kimine göre rekreasyon; ülke, şehir, kasaba ve parklarda sosyal etkileşim merkezleri, spor sahaları, oyun alanları gibi tesisler sağlayan ulusal kuruluşlar; kimine göre zihinsel engellilerin önlenmesi ve geliştirilmesine yönelik fiziksel rehabilitasyon merkezleri veya motosiklet, uçak, tren veya cruise yolcu gemileri ile seyahat etmek, popüler bir bölgede turistik bir faaliyetin parçası olarak kabul edilmektedir. Rekreasyon kelimesine sosyolojik açıdan bakıldığında serbest zaman süresince insanın yaptığı bireysel veya grupla yapılan ve içinde özgürlük hissinin bulunduğu etkinlikler olarak tanımlanmıştır (Torkildsen, 2009). Rekreasyon; fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal faktörleri içerir ve bireylerinde serbest zamanlarında katılmayı seçtiği aktivitedir (Sevil vd., 2012).

Rekreasyon serbest zaman içerisinde bireyin yaptığı uğraşlar olarak da açıklamaktadır (Stebbins, 1998). Bireyin fizyolojik, zihnen ve fiziken ihtiyaçlarını karşılayan rekreasyonun en önemli unsurları oyun ve sanattır (Köktaş, 2004). Rekreasyon aktivitelerine katılan kişiler gözlemlendiğinde kişiler rahatlamış, motivasyonu artmış ve yenilenmiş olduğu ortaya çıkmaktadır (Yılmaz, 2004). Buradan hareketle, rekreasyon faaliyetlerinin bireyin sosyal hayatını da olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Atchley'e göre (1971), rekreasyon ve serbest zaman aktiviteleri öncelikle rahatlamayı, eğlenmeyi ve kişisel gelişimi amaçlamaktadır. Rekreasyon bireyin yapmak zorunda olduğu işlerin bulunduğu zaman zarfının dışında sürdürdüğü aktivite veya bir dizi faaliyeti ifade etmektedir. Bu durumda, rekreasyon için günlük hayatın içerisinde bir mola denenebilir. Rekreasyon faaliyetleri bireyin tercihi kalmıştır ve zevk, eğlence ve neşe duygularına neden olmaktadır. De la Vega vd. (2018), rekreasyonun sanat, egzersiz, eğitim ve sosyalleşme içeren aktiviteler olduğunu öne sürmüştür.

2.2.1. Rekreasyon İhtiyacı

Bireylerin rekreasyon ihtiyacı açıklanmadan önce ihtiyaç teriminin açıklanması gerekmektedir. İnsanların yaşamı sürdürme ya da yaşamdan zevk alma yetilerini doğrudan etkileyen ihtiyaç terimi, temelde bir şeyden yoksun olma ya da eksiklik durumu olarak kabul edilmektedir. (Torkildsen, 2009). İhtiyaç, somutlaştırılması ve tanımlanması güç bir kavramdır. Bu nedenle, birçok kaynakta farklı tanımlarına rastlanmaktadır. Kavramın tanımlanmasındaki bu çeşitlilik iktisat, sosyoloji, siyaset, psikoloji, hatta felsefe gibi birçok alanın ve disiplinin farklı bakış açılarının bir sonucudur. İhtiyaç olgusunun en geniş anlama sahip olarak tanımlandığı durum, felsefi bakış açısına göre yapılan tanımlamadır. Buna göre, ihtiyaç bir organizmanın kendi türünün normal yaşamını sürdürmek için gerek duyduğu her şeydir. Buradaki normal yaşam ifadesiyle kastedilen, basitçe hayatta kalmaktan çok, gelişim ve ilerleme göstermektir. Bu durumda, bir ihtiyacın veya bir ihtiyaç tatmininin eksikliği, bir zarara yol açacaktır (Sarıpek, 2017).

Rekreasyonel açıdan bakıldığında ise rekreasyon ihtiyacının karşılanmaması bireylerde farklı yoksunluklara sebep olabileceği düşünülebilir. Kyle ve Mowen (2003) ise rekreasyona katılım ihtiyacını dışarıdan gözlemlenemeyen bir güdülenme, uyarı ya da çeşitli aktivitelere katılım sağlayarak sonucunda oluşabilecek ilgi olarak açıklamaktadır. Bu ilginin oluşması için belirli faaliyetlerden önce bireylerin bu faaliyetlere katılmaya

yönelik kişisel bir ihtiyacının olması gerekir. Bu doğrultuda, insanların ihtiyaçlarını hiyerarşik bir yapı içinde sınıflandırılması ihtiyacı vurgulanmaktadır (Woolfolk, 1995).

İhtiyaç ve ihtiyaçlarının tatiminini ele alan Maslow'un insan motivasyonu ile ilgili beş aşamalı ihtiyaçlar hiyerarşisi yaşamsal olandan topluma doğru olduğu için ihtiyaçların karşılanması en alt seviyeden başlanması gereklidir (Kılbaş, 2004). Temel İnsan İhtiyaç Teorisi, sağlıklı bir toplumsal düzen oluşturmak için insanların temel ihtiyaçlarını karşılama ihtiyacına dayanmaktadır (Burton, 1991). Maslow'un hiyerarşisinde, temel fizyolojik ihtiyaçlardan kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarına kadar insan ihtiyaçlarından bahsetmektedir. Burada insan ihtiyaçlarının bir itici güç ve motivasyon kaynağı olarak görülebileceğine inanılmakta ve ihtiyaç sınıflaması şu şekilde yapılmaktadır (Maslow, 1970):

- Fizyolojik ihtiyaçlar: Bireyin fizyolojik açıdan açlık, susuzluk ve uyku gibi ihtiyaçlarını kapsayan ilk basamak olarak bilinmektedir.
- Güvenlik ihtiyacı: İnsanın kendisini güven içinde hissetmesi ve huzurlu olması gereken gereksinimlerdir.
- Ait Olma İhtiyacı: Sosyal bir varlık olan insan her zaman diğer insanlarla bir ilişki kurmak zorundadır. Bireyler sosyal hayatlarında aidiyet hissetme veya bir topluluğun parçası olma ihtiyacı duymaktadır. İnsanlar başka insanlarla, sevgi bağında bulunma durumu olarak açıklanabilir.
- Saygınlık İhtiyacı: Bireyin kendine ve başkalarının kendisine duymasını istediği saygıyı ifade etmektedir. Bu başlık iki farklı kategoride incelenmiştir. Birincisi insanın kendine duyduğu öz saygı, ikincisi ise statü, etrafındaki kişilerin beğenisini ve taktirini kazanıp prestij elde etmektir.
- Kendini Gerçekleştirme: Bireyin önceki tüm basamakları karşılayıp bu basamakta ise kendi kimliğiyle örtüşen bir iş ile hayatına devam etmediği sürece mutsuzlukla karşılaşabileceği ifade edilir. Birey kendisiyle barışırken, gerçek kimliğini kendine sadık kalarak doğru olanı yapması olarak tanımlanır.

İhtiyaçlar hiyerarşisi dikkate alındığında rekreasyonun bulunduğu alanın kendini gerçekleştirme olduğu sonucu çıkarılabilir. Bireylerin kendileri için gerçekleştirdikleri gelişimlerinin yer aldığı bu bölümde rekreasyonel aktiviteler kanalıyla kendini gerçekleştirme sağlanabilecektir. Maslow'dan 600 yıl önceye kadar dayanan 14. yüzyıl

düşünürü, devlet adamı ve tarihçisi İbn-i Haldun tarafından insan ihtiyaçları beş aşamada kategorilendirilip incelenmiştir (Sidani, 2008; Ardahan ve Lapa, 2011; Yumuk, 2019).

- Hayatta var olmak için temel ihtiyaçlar mekân ve zamana bağlı olarak bedeninde ihtiyaçları yemek yemek, su içmek, organizmanın yaşayabileceği sıcaklık ve soğukluk istenimi ve bireyin üreme arzusu şeklinde değerlendirmiştir.
- Güven için gerekli ihtiyaçları ikinci basamakta yer vermiştir. Birey kendini güvende ve rahat hissederek duygularını doyum sağlayarak hayatına devam edecektir.
- Sosyallik ihtiyacı, bireylerin aile ilişkileri, etrafındaki benzer kişiler ile bağ kurma, dostluk vd. kapsamaktadır. Toplumun oluşmasına ve sürdürülmesine yol açan temel arzulardır.
- Üstün olma ihtiyacı, bir toplumdaki bireylerin dayanışma ve diğerlerine karşı başarılı olmadı çabası sonucunda oluşan örgütler, çatışma ve savaşın kaynağını oluşturur. Toplum üzerinde olumsuz etkisi olsa da merhamet, yardım etme, ödünç verme gibi olumlu davranışlar üretebilir.
- Son olarak serbest zaman terimi ile alakalı üç farklı ihtiyaçtan söz etmektedir. Bunlardan birincisi heveskarlığı içermekte olup bunlar eğlenmek, gülmek ve rahatlamış hissiyatını içermektedir. İkinci heveskarlığı ise ritmik ezgilere olan talep, tatmak, koklamak, dokunmak veya görmek ile objeleri tecrübe ederek isteklerini barındırmak. Son heveskarlığı ise bireyin merak edip, öğrenme ve bilgi sağlamak isteklerini barındırmaktır.

İhtiyaç teorilerine bakıldığında hepsinin ortak düşünceleri ve görüşleri bir basamağın gerçekleştirilmeden bir sonraki basamağa geçilemeyeceğidir. Bu bilgiler doğrultusunda bireyin serbest zamanını değerlendirdiği rekreasyon uygulamaları ve bu uygulamalara duyulan ihtiyaç her iki teorinin de en üst basamağında yer almaktadır.

Iso-Aholo'ya (1997) göre bireyler serbest zamanın önemini kavrayamadığı bir hayat sürmeye devam ettiğinde uyuşturucu, alkol vb. gibi insan sağlığına zarar verebilmekte ve serbest zamanını negatif yönde kullanıp bireysel açıdan kaybetmeyi zaman içerisinde hissedecektir. Halbuki serbest zamanda yapılan sportif, kültürel ve sosyal etkinliklere katılımın bireylerin etkinlik esnasında elde ettikleri akış hissine (Dinler

ve Güngörmüş, 2022), yaşamlarında doyuma (Şafak ve Gürbüz, 2022; Küçükçılıç, Öncü ve Bozyiğit, 2022), yaşam kalitelerinde (Salman, Çobanoğlu ve Güngörmüş, 2022) artışa ve mutluluğa (Serdar, Gökçe ve Siyahtaş, 2022) yol açtığı görülmektedir.

2.2.2. Rekreasyon Aktivitelerinin Sınıflandırılması

Güngörmüş'e göre (2007) Sosyal, kültürel, ekonomik ve çevresel koşullar gibi birçok faktör bu farklılığı etkili bir şekilde şekillendirmektedir. Kavramın geniş ve farklı anlamlara sahip olması, alandaki birçok araştırmacıyı kavramı farklı şekillerde sınıflandırmaya yöneltmiştir. Rekreatif etkinlikler için birçok farklı yön ele alınıp birden fazla sınıflandırma oluşturulabilir. Mekâna, zamana, hareket çeşidine, etkinliğe katılan birey sayısına, zihinsel veya tedavi edici olup olmasına ve amaçlarına göre farklı sınıflandırmalar yapılabilir. Her rekreatif faaliyetin grubu bireyin aktivitelerden beklentisine ve katılım biçimine göre değişir. Bu aktiviteler amaçlarına ve işlevselliğine bağlı olarak kategorilendirildiğinde ise dinlenme, tarihsel veya kültür, sosyal ilişkiler kurmak, sportif, sanatsal ve turizm ve sanatsal amaçlı yapıyor olabilir (Mull vd., 2005).

Tribe (2011), rekreasyon faaliyetlerini üç şekilde kategorilemiştir. Bunlar;

Ev tabanlı eğlence:

- Müzik dinlemek,
- Televizyon ve video izlemek,
- Radyo dinlemek,
- Kitap okumak,
- Bahçıvanlık,
- Oyun oynamak,
- Egzersiz yapmak,
- Hobiler,
- Bilgisayar kullanmak,

Ev dışı rekreasyon:

- Spor katılımı,
- Eğlence, gösteri izlemek,
- Hobiler,
- Gezilecek yerleri ziyaret etmek,

- Yeme ve içme,

- Bahis ve oyun,

Seyahat ve Turizm:

- Hedefe seyahat,
- Varış noktasında konaklama,
- Varış yerinde eğlence.

Farklı bir sınıflandırmada ise Leither ve Leither (2004), rekreasyon aktivitelerini, çeşitlerine göre şu şekilde sınıflandırmıştır. İlk olarak

Basit eğlence olarak tanımlanan rekreasyonel aktiviteler bulunmaktadır. Bu alanda birey biraz daha pasifize aktivitelerde yer alır. Bunlara örnek olarak televizyon seyretmek seyirci olmak gibi katılımcının herhangi bir fiziksel çaba sarf etmeden keyif aldığı aktiviteler gösterilebilir.

Zihinsel aktiviteler olarak gösterilmiştir. Bu kategoride ise bireyler kendileriyle vakit geçirirler, bunlar bireysel egzersizler meditasyon ve pilates, yoga ve yazı yazmak ya da kitap okumak gibi aktiviteleri içermektedir.

Spor ve egzersiz kategorisinde ise birçok fiziksel aktivite yer alır, bunlar; voleybol, rüzgâr sörfü, fitnes gibi faaliyetleri içermekte ve bu faaliyetler sayesinde bireylerin dinç ve zinde kalması sağlanmaktadır. Bir diğer sınıflandırma kategorisi ise

Müzik kategorisinde ise bireyin dinleme ve besteleme aktivitelerini kapsar.

Sanat kategorisi ise bireylerin heykel tıraş, resim veya yağlı boya gibi sanatın çeşitli türleri ile alakalı ilgilenimlerini kapsamaktadır.

Dans kategorisinde ise genellikle bireyin içinde yer aldığı müzik, sanat, aktif katılımcı olarak dans veya pasif olarak seyirci statüsünde kültürel ve estetik aktiviteler olarak adlandırılan bir küme içerisinde.

Hobiler kategorisi çok geniş bir yelpazeye sahiptir. Bireyin amatör olarak yaptığı iş veya uğraşı faaliyetlerini içerir.

Oyun kategorisinde ise sayısız çeşitli oyun veya eğitsel oyunları içerir, bunlar yakar top, ip atlamak, saklambaç gibi herkesin katılımının sağlanabileceği etkinlikler olarak ifade edilebilir.

Gevşeme bir diğer aktivite çeşidi olarak karşımıza çıkmakta ve bireyin rahatlaması ve tazelenmesi önceliklidir. İfade edilen etkinlikler arasında masaj, sıcak duş vb aktiviteler bulunmaktadır.

Sosyal aktivite kategorisinde bulunan aktiviteler için partiler, aile toplantıları veya kulüp faaliyetleri gibi bireyin bir topluluk içerisinde sosyalleştiği aktiviteler örnek gösterilmiştir.

İnsanı yardım hizmetleri kategorisi ise birden fazla gönüllü katılım ve insani destek hizmetleri sunan gönüllü kuruluşlara katılımı kapsar. Sosyal sorumluluk projeleri ve yaşlı bakım evlerinde gönüllü yardımlarda bulunmak da bu kategorinin aktiviteleri arasında yer alır.

Doğa aktiviteleri ve açık hava rekreasyonu kategorisi açık havada yapılan aktiviteleri kapsamakta ve doğada yürüyüş veya balık tutma gibi aktiviteleri içermektedir.

Seyahat ve turizm kategorisinde ise bireyin yaptığı bütün seyahatler ve ülke içi ve ülke dışı turistik amaçlı geziler yer almaktadır (Güven, 2018).

Rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılmasındaki amaç, rekreasyon teriminin multidisipliner yapısını basit ve anlaşılır hale getirerek terimin anlaşılabilirliğini kolaylaştırmaktır. Rekreasyonel etkinliklerin sınıflandırılması bu çalışmalarla sınırlı kalmayıp karmaşık bir yapı sergilemektedir. Serbest zaman ve rekreasyon terimleri gibi rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılmasında da birçok farklı kategorileme örneği bulunabilmektedir (Yumuk, 2019).

2.2.4. Rekreasyon Aktivitelerinden Sağlanan Faydalar

Rekreasyonun bireyin zihinsel ve bedensel yenilenmesindeki önemiinden dolayı insan hayatında önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle insanoğlunu ileri götürecek bireylerin zihnen ve bedensel açıdan sağlıklı kişiler olabilmeleri için rekreasyon aktivite eğilimlerinin belirlenmesi önemli bir konudur. Kişisel ve sosyal rekreasyonun faydalarından bazıları şunlardır:

- Fiziksel açıdan sağlığı korur.
- Zihin sağlığını korur.
- Bireyi sosyalleştirir.
- Bireyin psikomotor yeteneklerinin gelişmesini sağlar.
- Bireyi mutlu eder.
- İş verimini artırır.
- Bireyde yaratıcılığı geliştirir.
- Yaşam kalitesinin artırır (Kalkan, 2012).

Rekreasyonun bireysel yararlarının yanı sıra yaşadığı toplumda da sağladığı yararlar da bulunmaktadır. Yapılan çeşitli aktiviteler farklı grupların sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılarken bireyler arası farklılıkları da ortadan kaldırır. Yapılan rekreatif uygulamaların gerçekleştiği bölgeye veya şehre bağlılığı pozitif yönde arttırdığı akabinde toplumsal suç oranını düşürürken eğitime destek verildiği ifade edilmiştir (Torkildsen, 2009).

Evans ve Haworth (1991) bu serbest zaman içerisinde yapılan aktivitelerin bireyde mutsuzluk, depresyon, tükenmişlik gibi olayların yaşanmasını düşüreceğini belirtmiştir. Serbest zamanda yapılan çeşitli aktiviteler, bireylerin gündelik yaşamına, sağlıklarına, iç huzurlarına ve yaşam standartlarına pozitif yönde etki eden önemli faktörlerdendir (Salihoğlu, 2016; Ngai, 2005).

Rekreasyon bireylerin serbest zamanlarını katıldıkları aktiviteler sayesinde en iyi şekilde değerlendirmesi, bireyin zihnen ve bedensel olarak yenilenmelerini amaçlamaktadır. Rekreasyona sağlık tarafından bakıldığında iki kısımda değerlendirilmektedir; bunlar, koruyucu ve iyileştirme (rehabilitasyon) hizmetleridir (Tütüncü, 2012). Örneğin rekreasyon faaliyetlerinde bireyde vücuda dışarıdan gelen mikrop, virüs vb. maddeler için bağışıklık sistemini güçlendirir, devamında bireyde obezite, kronik hastalık gibi sağlık sorunlarını minimum seviyeye çekmek mümkündür (Arslan, 2013). İlk kısımda koruyucu hizmetlerden bahsedip sağlık sorunları ortaya çıkmadan önce önleyici bir etki söz konusudur, ikinci kısımda ise iyileştirme (rehabilitasyon) ise bireyde bedenen veya ruhen ortaya çıkan sağlık sorunlarından sonra tedavi amaçlı, destekleyici, iyileştirici bir konumdadır.

Fenton vd. (2017)'nin fayda sınıflamasına göre (1) sosyal faydalar, (2) psikolojik iyileştirmeler, (3) fizyolojik değişiklikler, (4) bilişsel iyileştirmeler, (5) fiziksel değişiklikler ve (6) pratik faydalar şeklinde bir sıralama görülmektedir (akt. Doğan, 2021). Rekreasyonun sağladığı faydalar hiçbir zaman tek taraflı olmayıp, bir aktivite sırasında aynı anda bireyde psikolojik, zihinsel, fiziksel veya toplum için yarar sağlayabilir (Arslan, 2013). Ayrıca literatürde rekreasyonel aktivitelerin bireylere sağladığı faydalar farklı biçimlerde de ifade edilmektedir. Bir diğer sıralamaya göre rekreasyon etkinliklerine katılımdan sağlanan faydalar üç genel başlık altında sıralanmıştır: (1) fiziksel yararlar, (2) toplumsal yararlar ve (3) psikolojik yararlar (Karademir, 2022). Bu faydalar ile ilgili tanımlamalar aşağıdaki gibidir:

Fiziksel Yararlar: Gelişen teknolojiyle beraber bireylerin günlük hareketliliği azalmıştır. Buda bireylerde zamanla hareketsizlikle beraber fizyolojik rahatsızlıklar

ortaya çıkmıştır. Yapılan çalışmalarda düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları, obezite, kas ve eklem gibi rahatsızlıkları önlemede etkili olmuştur.

Toplumsal Yararlar: Rekreasyon aktiviteleri bireylerin, grupların bir araya gelmesini sağlar. Bireyler arası yardımlaşma ve dayanışmayı sağlar. İnsanın ihtiyaçları sadece fizyolojik bir ihtiyaçtan oluşmamaktadır çünkü insan doğası gereği sosyal bir varlıktır. Aynı zamanda bireylerin bir araya gelip serbest düşüncelerini paylaşmada ve bilgi öğrenimi gerçekleştirilebilir.

Psikolojik Yararlar: Sağlık kavramına dışarıdan bakıldığında ilk akla gelen beden sağlığıdır. Aslında sağlık tamamıyla bir bütündür ve ruh sağlığı da en az beden sağlığı kadar önemlidir. Günümüzde iş, okul ve aile hayatımızdaki sorumluluklar bireylerin zaman içerisinde ruh sağlığında bir takım olumsuz durumlara neden olmaktadır. Bu olumsuz durumların birey üzerindeki etkisinden kaçmak ve azaltıp moral kazanmak için en iyi seçenek rekreasyon aktivitelerine katılmaktır.

2.3. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Kavramı

Özgürlük kavramı insanlık tarihinin en önemli konularından biridir. Ancak özgürlük, hem insanların talep ettiği bir hak hem de fırsat yarattığı için bir imkân olarak görüldüğünden dolayı birçok filozof ve araştırmacının ele alması gereken bir konudur. Sartre'a göre (2009) özü önceden belirlenmediği için insan, kendi özünü bulacak ve deneyimleri, eylemleri ve seçimleriyle kendini yeniden yapılandıracaktır, bu da ancak insan eylemlerinde ve seçimlerinde özgür olduğu sürece mümkündür. Maalesef günümüzde otonomlaşmış, tek tip insanın hareket ve seçimlerinde nadiren serbest, hür olma şansı vardır. Özgürlük ve tatmin duygusu yarattığı için, serbest zamanlarda katılınan fiziksel aktivite, modern dönemde insanlara kendilerini yeniden inşa etme fırsatı yaratır. Serbest zamanlarda yapılan aktiviteler bireyde kendini gerçekleştirme fırsatı yaratması, algılanan özgürlük kavramını serbest zaman literatüründe çalışılması gereken önemli konulardan biri haline getirmektedir (Bregha, 1980).

Bu bağlamda en önemli görüşlerden birini ortaya koyan Neulinger, serbest zaman paradigmasında serbest zamanın pozitif ve yüksek seviyede idrak etmeyi sağlayan üç ana başlıktan söz etmektedir. Bunlar; bireyin algıladığı özgürlük, güdü ve hedeftir. Bireyde algılanan özgürlük incelendiğinde algıladıkları özgürlükleri ne kadar yüksekse, serbest zaman algıları da o kadar yüksek olur (Neulinger, 1974). Algılanan özgürlük, bireylerin

tercihlerine göre hareket etmesidir ve bu bir seçim olduğu için serbest zamanları aktif olarak algılamalarını sağlayan bir kavram olarak nitelenir (Neulinger, 1974). Bu fikrini bir üst basamağa taşıyan Neulinger (1981), bireyin serbest zamanlarında kendi iradesiyle faaliyetlere katılım duygusu yaşatan algılanan özgürlüğün, faaliyetlere katılımlarda en temel ölçütün olduğunu savunmuştur.

Harper (1986) ise algılanan özgürlük kavramını “(kısmen özgür) seçme özgürlüğü” şeklinde tanımlamıştır; ayrıca, Kişinin günlük yaşamda birçok seçenekle karşı karşıya olduğuna inanmakta ve algılanan özgürlüğü, serbest zaman etkinliklerine katılmayı seçmenin yanı sıra etkinliklerle özdeşleşme, yeni deneyimlere uyum sağlama ve olumlu duyguları deneyimlemeden kaynaklanan bir özgürlük duygusu olarak değerlendirmektedir. Algılanan özgürlük düzeyi yüksek olan bireylerin, serbest zamanda katılım sağladığı etkinliklerde yaşadığı deneyim ve tecrübelerden kaynaklandığı düşünülmektedir (Ellis ve Witt, 1984). Bireyler serbest zamanda gerçekleştirdiği aktivitelere katılım sağlandığında özgürlük hissiyatları yükselmekte ve bireylerde içsel güdülenme, mutluluk ve yaşam doyumu gibi parametreler daha çok artmaktadır (Janke, Carpenter, Payne ve Stockard, 2010). Ne var ki, serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi az olan bireylerin serbest zamanda umutsuz hissettikleri ve yapılan aktiviteler için başkalarına bağımlı oldukları ortaya konmuştur (Siegenthaler ve O'Dell, 2000).

Literatürde serbest zamanda algılanan özgürlüğün bireyin aktivitelere katılma yeteneklerine göre öz değerlendirmesini yansıtmakta olduğu ve yaşamda gerçekleşen olaylardan etkilendiği belirtilmektedir (Lapa, Ağyar ve Bahadır, 2012). Özgürlüğün tabiatı gereği derinlemesine incelenmesi, araştırmacıları felsefi açıklamalar, politik güç ve sosyokültürel görüşler yoluyla değiştirilebilecek bir özgürlük kavramına götürebilir. Daha önemlisi özgürlük bireyin yaşadığı öznel deneyimler veya algıladığı hareket sonucunda doğaçlama ile açıklanabilir (Wu vd., 2010).

2.4. Akış Deneyimi Kavramı

Çocukluk yılları II. Dünya Savaşı'na denk gelen Csikszentmihalyi çevresindeki insanların paralarını, iş hayatlarını ve statülerini yitirdiğinden dolayı ümitsizliğe kapıldığını görmüştür. Bazı insanların ise hedef ve bütünlüklerini muhafaza ettiklerini ve bu insanların diğerlerinden daha saygıdeğer yâda iyi eğitilmiş veya çok fazla beceriye sahip olmadıklarını fark etmiştir. Araştırmacı bu durumda bazı sorular yöneltmeye başlamıştır: “O zaman bu insanları diğer insanlardan daha etkili ve güçlü yapan kaynaklar

nelerdir?” (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000); “bireyler neden bariz bir ödöl olmadığı halde zor, zaman alıcı ve hatta tehlikeli faaliyetlerde bulunurlar?” (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh ve Nakamura, 2005). Benzer şekilde araştırmacı tarafından sorulan bir soru da “bireyin kendi içinde yaşadığı içsel ödüller nasıl hissettiriyor?” Bu sorulara dayanarak, insanların eğlenirken nasıl hissettiklerini ve bu duyguların nereden geldiğini anlamaya çalışmıştır (Jones, Hollenhorst ve Perna, 2003). Csikszentmihalyi (1990)’ye göre akış deneyimi insanın yaptığı eylemi gerçekleştirirken odaklanması, ilgisinin yoğun bir biçimde artması ve yaptığı eylemin dışındaki her şeyin önemsizleşmesi olarak tanımlamıştır. Akış deneyimi birey için olumlu ve ödüllendirici bir deneyimdir çünkü birey yaptığı eylemin içinde olduğu sürece beceri ve yeteneklerini geliştirme fırsatına sahiptir.

Akışı deneyimleyen insanlar hem başarılı olacaklarına inandıkları hem de olası başarısızlığı kabul ettikleri için yaptıkları eylemden anlam çıkarmakta (Chalofsky, 2003) ve akışı tecrübe ederken tam kapasite bu iş için çaba harcamaktadırlar (De Charms, 1968). Akış bireyin gündelik yaşamda hayatına devam ederken zihninden geçirdiği kaygılar, düşünceler, korku ve endişelerinden uzaklaşmasına ve rahatlamasına yardımcı olmaktadır (Csikszentmihalyi, 1996). Bir diğer tanıma göre akış “bireyin yaptığı faaliyetler üzerindeki bilişsel yetenek ve kontrol duygusu, faaliyetlerin içinde kaybolması ve bunlardan aldığı içsel hazdır” (Moneta, 2004). Aynı zamanda akış, bireyin en üst düzeyde deneyimlediği performans durumu olarak da betimlenmektedir (Jackson, Thomas, Marsh ve Smethurst, 2001). Inghilleri ve Inghilleri (1999)’ye göre ise akış, kişinin iç yaşamını kontrol altına alarak mutluluğa ulaşma sürecidir. Akışın katılımcılarına sağladığı belirtilen haz düşünüldüğünde, optimal deneyimler, belirli bir durumda bireysel zorluklardan ve beceri algılarından kaynaklanır (Huang, 2006).

Benzer bir şekilde akış, bireylerin zor faaliyetlerde bulunurken beceri düzeylerine göre deneyim kazandıkları etkili, dengeli ve yoğun zihinsel bir durum hissi olarak ifade edilmektedir. (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi, 1997; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Akışı deneyimleyen insanlar, farklılıkları hissetmekte ve geriye dönüp baktığında hayatının daha basit bir durum olarak yorumlamaktadırlar, yani kişi her zorluğun üstesinden geldikten sonra geriye bakmakta ve kendini daha değişik, daha güçlü ve daha eşsiz bulabilmektedir (Csikszentmihalyi, 2005). Birey hangi uğraşla meşgul olursa olsun yapılan işte haz olsa da akış deneyimini yaşatacak uğraş sayısı birey için oldukça azdır (Csikszentmihalyi, 2003).

Akışı yaşıyan bireylerin cinsiyeti, yaşı veya kültür özellikleri ne olursa olsun, yaptıkları aktiviteler sırasında çoğu aynı duyguları yaşadıklarını ve yaptıkları aktiviteler birbirinden çok farklı olsa da hissedilen deneyimin aynı olduğunu belirtmektedir (Csikszentmihalyi, 2003). Akış deneyiminin bireyde yaşam doyuma, iyi performansa, deneyim ve duygulara pozitif yönde katkı sağladığı bilinmektedir. Ancak bu noktada bireyin tam olarak akışı nasıl deneyimleyeceğini bilememesi gibi bir sorun vardır. Akış deneyimi oluşturabilen ve olumsuz duyguları ortadan kaldırabilen serbest zaman eğitimi kavramının olduğu söylenmelidir. Yani bireyin yaşamında serbest zaman ve yaşam biçimini değiştirip geliştirmesi, bireyde akış deneyimi yaşamayı anlaması ancak serbest zaman eğitimiyle mümkündür (Dattilo, 2008). Akışın bireylerde ortaya koyduğu bu durum düşünüldüğünde rekreasyonel bisiklet etkinliğinden elde edilebilecek akış durumu mevcut çalışmayı meydana çıkarmıştır.

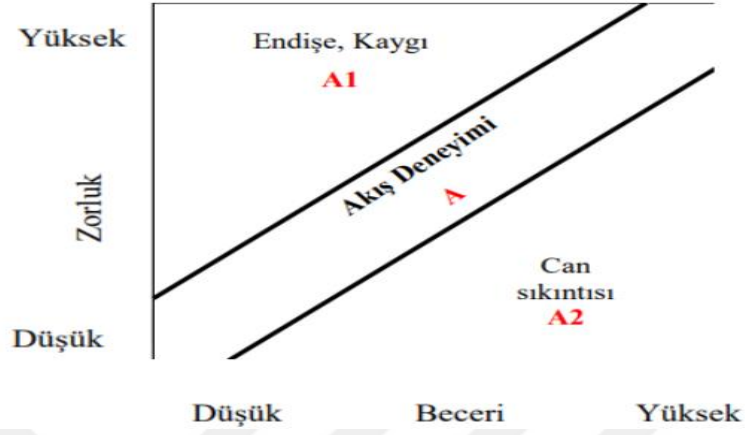
2.4.1. Akış Deneyimi Kanal Modelleri

Akış deneyimindeki kanal modeli, “güçlük ve beceriklilik arasındaki denge” boyutuna dayanmaktadır (Özkara, 2015). Akış deneyimi, bireyde yüksek beceri ve yüksek zorluk arasında bir istikrar olduğunda ortaya çıkar. Bireyde zorluk ve beceri arasındaki bağlantı aktivite gerçekleştiği sırada hangi kanala yöneldiğini; bireyde gerçekleşen psikolojik durumu belirlemek için kullanılır. Örneğin, bir aktivitede beceri yüksek seviyede, zorluk düşük ise bu durum can sıkıntısı ile karakterize edilebilirken, beceri seviyesi düşük ancak zorluk yüksek ise ortaya çıkan durum kaygı ile karakterize edilir (Lambert vd., 2015). Akış deneyimi ile ilgili alanyazın incelendiğinde alanyazında üç, dört ve sekiz kanallı akış deneyim modelleri mevcuttur (Korer, 2021). Bu modeller aşağıdaki gibidir.

2.4.1.1. Üç Kanallı Akış Deneyimi Modeli

Akış deneyiminde ilk model, “üç kanallı” ilk tasarımıdır. Bu kanalda beceri ve zorlukların, yoğun veya şiddeti düşük olmasından kaynaklı ilk modeldir. Üç yönlü akış deneyimi modeline göre etkinliklere katılan bireyin beceri seviyesi düşük ve etkinliğin zorluk seviyesi yüksek ise birey kaygı hissetmektedir. Bunun aksine, bireyin beceri seviyesi yüksek ve etkinliğin zorluk seviyesi düşük ise bu durum bireyde sıkılma ortaya çıkarmaktadır.

Dengenin sağlandığı durum ise bireyin beceri seviyesinin ve katılınan etkinliğin zorluk seviyesinin eşit olduğu durumdur ve birey akış deneyimini yaşamaktadır (Korer, 2021).



2.4.1.2. Dört Kanallı Akış Deneyimi Modeli

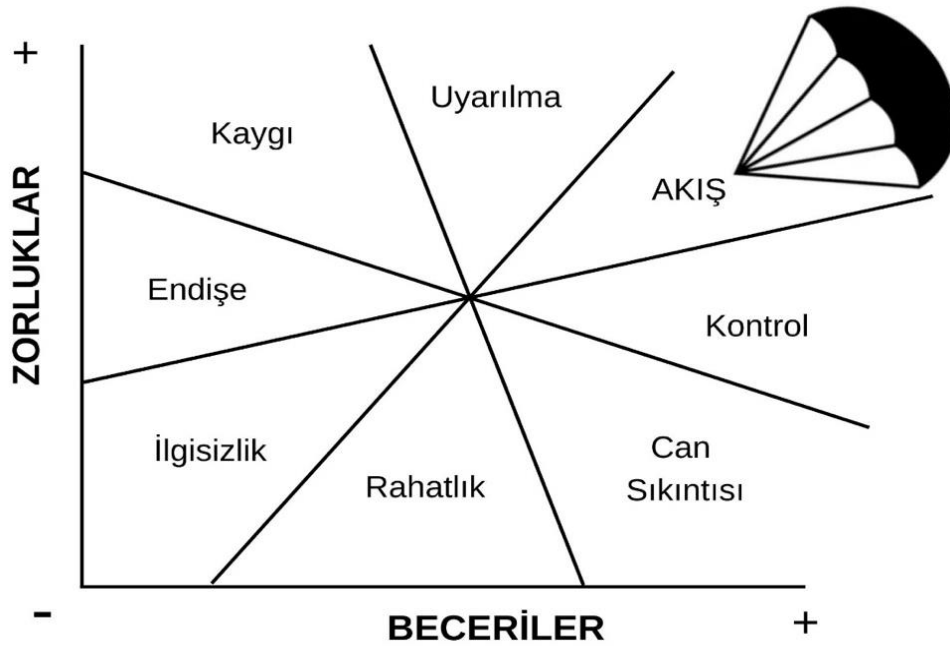
Dört kanallı modelde ise, birey içinde olduğu aktiviteye yönelik becerileri ile gerçekleştirmekte olduğu etkinlikte karşılaştığı meydan okumalar bireyin yoğun bir şekilde akış deneyimini yaşamasını sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 1988). Bir önceki üç kanallı modelden farkı ise aktivitenin gerektirdiği beceri veya güçlük, bireyin kapasitesinin çok altında ise birey ilgisizliği deneyimlemektedir (Maeran ve Cangiano, 2013).

Zorluk	Yüksek	Kaygı	Akış Deneyimi A
	Düşük	İlgisizlik B	Can Sıkıntısı
		Düşük	Beceri Yüksek

2.4.1.3. Sekiz Kanallı Akış Deneyimi Modeli

Sekiz kanallı akış deneyimi modelinde algılanan zorlukların düzeyi ve etkinlik katılımcısı olan bireylerin becerileri, sekiz farklı durum açısından raporlanmıştır (Csikszentmihalyi, 1996). Bunlar;

- İlgisizlik (düşük beceri x düşük zorluk)
- Can sıkıntısı (orta beceri x düşük zorluk)
- Rahatlık (yüksek beceri x düşük zorluk)
- Endişe (düşük beceri x orta zorluk)
- Kontrol (yüksek beceri x orta zorluk)
- Kaygı (düşük beceri x yüksek zorluk)
- Uyarılma (orta beceri x yüksek zorluk)
- Akış (yüksek beceri x yüksek zorluk) olarak karşımıza çıkmaktadır.



2.5. İlgili Alan Çalışmaları

2.5.1. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Serbest zamanda algılanan özgürlük açısından literatür değerlendirildiğinde, Yerlisu Lapa (2013)'nın bireylerin serbest zamanda yaptığı fiziksel aktiviteler üzerine gerçekleştirdiği çalışmada, çalışma katılımcılarının serbest zamanda katıldıkları aktivitelerin algılanan özgürlüğe etkisinin olduğu ve serbest zaman doyumunu pozitif yönde etkilendiğini bulunmuştur.

Guinn vd. (1996) sürdürdükleri çalışmada bireylerin serbest zamanda algıladığı özgürlük ile aktivitelere katılım arasında yaptığı incelemede iki parametre arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Wu vd. (2010)'ın yaptığı çalışmada bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığının düşük olduğunu ancak serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığının artmasıyla beraber bireyin algıladığı özgürlük düzeyinin pozitif yönde arttığı sonucuna varılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde algılanan özgürlük ile serbest zaman doyumunu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Michelle vd. (2003), yürüttükleri çalışmada serbest zaman doyumunu, algılanan özgürlük ve motivasyon arasındaki ilişkiyi incelediklerinde ise serbest zaman doyumunu ile algılanan özgürlük arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu bulmuşlardır.

Kodaş vd. (2015) tarafından turizm sektöründe çalışan bireyler üzerine yapılan bir çalışmada serbest zaman doyumunu ile algılanan özgürlük arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmaya bakıldığı zaman iki kavramın da birbirini destekleyen bir ilişkisi olduğu görülmektedir.

Kleiber vd. (1993) bireyin serbest zamanda katılım gösterdiği aktivitelerdeki özgür seçimi, tatmin duygusu ve serbest zamandaki algıladığı özgürlük duygusu zaman içerisinde aktivitelerdeki ilgilenimi pozitif yönde arttırdığını belirtmiştir.

Janke vd. (2010) çalışmalarında serbest zaman faaliyetlerine katılımında özgürlük algısı yüksek olan bireylerin mutluluk oranının daha yüksek bir seviyede olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca çalışmada kadınların serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Alanyazında yer alan bazı çalışmalarda ise serbest zamanda algılanan özgürlüğün cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcılar lehine anlamlı bir şekilde farklılık çıkmıştır (Memili vd., 2019; Öztürk vd., 2019).

Yumuk ve Güngörmüş (2021)'ün İzmir korku evlerinde etkinliklere katılan bireyler üzerine yaptığı çalışmanın sonuçları, katılımcıların serbest zamanda algılanan özgürlük ile yaşam doyumu arasında düşük seviyede ve pozitif yönde ve heyecan arayışı arasında ise orta seviyede ve pozitif yönde ilişki olduğu, farklı bir çalışmada ise Poulsen vd. (2007), serbest zamanda algılanan özgürlük ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ve yüksek seviyede bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Demirdöğen ve Güngörmüş (2021)'ün dans okullarından hizmet alan bireylerin serbest zamanda algıladığı özgürlük ve mutluluk düzeyi ilişkisi konulu çalışmasındaki sonuçlara göre, Türkiye'de faaliyetlerini sürdüren dans okullarında etkinliklere katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ve mutluluk seviyelerinin yüksek olduğu, mutluluğun bir belirleyicisi olan serbest zamanda algılanan özgürlüğün bireylerin mutluluğuna etki ettiği belirlenmiştir.

Robinson (2003) okul öncesi yaşlarda çocukları olan annelerin serbest zaman doyum ve algılanan özgürlük arasındaki ilişkiyi incelemiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Akdeniz vd. (2018) ise Kocaeli Üniversitesindeki Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelenmesi konulu çalışmalarında, "haftalık serbest zaman süresi" değişkenine göre anlamlı bir farklılık elde edilememiştir.

Demirel vd. (2017), üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmasında serbest zamanda bireylerin algıladıkları özgürlüklerin yaşla birlikte artacağı sonucuna varmıştır. Yerlisu Lapa ve Ağyar (2012) ise çalışmalarında, genç yaştaki bireylerin serbest zamanda algıladığı özgürlük seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yerlisu Lapa (2013) bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları fiziksel aktivitelerin serbest zaman doyumuna etkisini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmada fiziksel etkinliklere katılan bireylerin algıladıkları özgürlüklerinin yaşam doyumuna etki ettiği ve serbest zaman doyumlarını da pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Işık vd. (2018) Manisa ili ve çevresindeki fitnes merkezlerindeki üyelerle yaptığı çalışmada aktiviteye katılım durumu ve algılanan özgürlük arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Uygurtaş vd. (2018) yaptığı çalışmada düzenli fiziksel aktivitelere katılım gösteren bireylerde algılanan özgürlük ile serbest zaman doyum arasında pozitif ve anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur.

Taşkıran ve Gürbüz (2018) yaptığı çalışmada bireylerin serbest zamandan algıladıkları özgürlük ve psikolojik dayanıklılık seviyelerini belirlemiş ve serbest zamanlarını aktif bir şekilde değerlendiren bireylerin özgürlük algıları ve psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Memili vd. (2019) yaptığı çalışmada düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Işık vd. (2019) yaptığı çalışmada doğa sporu yapan bireyler esas alınmıştır. Fiziksel aktiviteye katılan bireylerin serbest zaman doyum, algılanan özgürlük ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Bireyde serbest zaman doyum oranı arttıkça yaşam doyumun da aynı oranla arttığı ve bu parametrelerin serbest zamanda algılanan özgürlüğü pozitif yönde etkilediği görülmüştür.

Kılıç vd. (2022) öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada açık alanda yapılan etkinliklerin serbest zamanda algılanan özgürlüğe pozitif bir yönde etki ettiğini bulmuştur ayrıca rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyi arttıkça algılanan özgürlük ve yaşam doyumun da arttığı belirtilmiştir.

Yalçın vd. (2022) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin serbest zamanda algılanan özgürlük, mutluluk ve psikolojik sağlamlık ilişkisini incelenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım sıklığı ile serbest zamanda algılanan özgürlük arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım sıklığı arttıkça serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

Doğan ve Yüzgenç (2022)'in Covid 19 pandemi sürecinde Kastamonu Üniversitesinde öğrenim gören toplam 703 öğrenci üzerinde yapılan çalışmasında bireylerin en çok sosyal aktivitelerde serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde hem katılınan etkinliklerden elde edilen akış durumunun hem de serbest zamanda algılanan özgürlüğün farklı değişkenler ile incelendiği ve serbest zaman literatüründe önemli bir yer aldığı görülmüştür. Buradan hareketle bu iki parametrenin bisiklet kullanıcıları özelinde incelenmesinin serbest zaman literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.5.2. Akış Deneyimi ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Csikszentmihalyi akış deneyimini gözlemlemeye yönelik ilk çalışmalara Chicago Üniversitesi'nde 1984/1985 akademik yılında başlamıştır. Öğretmenler öğrenciler arasından matematik, bilim, müzik, atletizm veya sanat dallarından biri veya daha fazlasında yetenekli olan öğrencileri belirlemişlerdir. 280 katılımcıdan 92 erkek ve 116 kadın çalışmayı tamamlamış olup katılımcılar 14 ile 17 yaşlar arasındadır (Csikszentmihalyi, 1993). Devamında yapılan çalışmalarda spor, sanat veya serbest zaman aktivitesi üzerine sınıflandırılmalar yapılmıştır, ancak bu sınıflamalar ile bireyin çalıştığı ortam arasında da bir benzerlik olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca bireylerin çalışırken de akış deneyimini yaşayabilecekleri öngörülmüştür (Csikszentmihalyi, 1988).

Fixx (1977), akış deneyimini açıklarken Yeni Zelandalı John Walker'ın Olimpiyatlar'da 1500 metre yarış zaferini ifade ettiği konuşmasını örnek vermiş ve "Koşarken gözüme bir şey çarptı ancak omzumun üzerinden bakamadım ama birinin geldiğini hissediyordum ve kim olduğunu göremesem de onun ABD'li Rick Wohlhuter olduğunu biliyordum. Yarıştayken çok gergindim ama mental olarak kendimi farklı bir boyuta taşıdım ve yarış kazandım. Bu durumu daha önce ki yarışlardada deneyimledim ve yaşadım ancak ne yaşadığımı, hissettiğimi tam olarak açıklayamam" sözleriyle anlattığını bildirmiştir.

Ayazlar (2015), yamaç paraşütü etkinliğine katılan 296 birey üzerine yapılan çalışmada akış deneyimi ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönde ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Bu çalışmanın sonuçlarından bir diğerinin akış deneyimini yaşayan bireylerin yaşam ve deneyim doyumu gibi pozitif bulguları bulabilmeye yönelik olduğudur. Akış deneyimi ile ilgili olarak yapılmış bir diğer çalışma ise atletizm, tenis ve voleybol sporcularının oluşturduğu 506 profesyonel katılımcı ile gerçekleşmiştir. Bu çalışmada ise uzun süre spor ile uğraşıp profesyonelleşen sporcuların akış deneyiminin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Özdemir, 2020).

Çeşitli spor dallarında spor yapan 26 kişinin katılım sağladığı başka bir araştırmada ise sporcuların yüksek performanslarının arka planındaki psikolojik durum araştırılmıştır. Araştırma sonucunda ise akış deneyimi yaşayan sporcular ile sergilediği yüksek performansları arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür (Swann vd., 2017). Başka bir çalışmada ise, egzersiz ve spor yapan üniversite öğrencilerinde sürekli performans duygu durumu hali ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Taşkuyu, 2018).

Bir başka çalışmada ise akış deneyiminin egzersiz yapan bireylerde egzersiz sonrasında enerjik olma, rahatlama ve heveslilik ile anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Karageorghis vd., 2000). Buna ek olarak, akış deneyiminin bireyde algılanan dış görünüşü olumlu yönde yordadığı ve dış görünüş üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Kowal ve Fortier (1999)'in yaptığı diğer bir çalışmada ise yetişkin yüzücülerde akış deneyimi motivasyon ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler incelenip birbirileri arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur.

Yapılan bir çalışmada tiyatro izleyicilerinin akış deneyimi ve duyguları ölçüldüğünde, çoğu katılımcı ortalamanın üzerinde akış deneyimleri yaşadığı ve bu durumun orantılı düzeyde duygu durumlarına yansıdığı görülmüştür (Demirutku ve Ağaoğlu, 2018). Farklı bir çalışmada ise müzik aleti kullanan ve eğitim veren bireylerin akış deneyimleri incelendiğinde müzik aleti kullanan bireylerin o zaman zarfı içinde güdü, ödül ve başarıma hissiyatı performansı daha da ileri götürdüğü bulunmuştur (Teztel, 2016).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde örneklem grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz süreci hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Örneklem Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye’de rekreatif amaçlı bisiklet kullanan bireyler, çalışma grubunu ise bireyler içerisinde 244 (Ort_{yaş}=32.09 ± 10.65) kadın ve 602 (Ort_{yaş}=36.78 ± 12.52) erkek olmak üzere toplam 846 (Ort_{yaş}=35.43 ± 12.19) kişi o kolayda örneklem yolu ile gönüllülerden oluşmaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, rekreatif amaçlı bisiklet kullanıcılarının demografik bilgilerini tanımlamaya yönelik oluşturulan kişisel bilgi formu, ikinci bölüm araştırmanın amacına yönelik uygulanan, Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ) ve Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ)’nden oluşmaktadır.

3.2.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, araştırmaya konu olan Türkiye’deki rekreatif amaçlı bisiklet kullanıcıları hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olacak olan yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, serbest zaman ve bisiklet kullanımına ilişkin sorulardan oluşturulmuştur.

3.2.2. Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği (SZAÖÖ)

Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği, Witt ve Ellis (1985) tarafından geliştirilmiş (orijinal ölçek 25 madde) ve Türk kültürü için geçerlilik ve güvenilirliği ilk olarak Yerlisu Lapa ve Ağyar (2011) tarafından, 17 madde ve 2 alt boyut olarak uyarlanmıştır. Daha sonra Yerlisu Lapa ve Tercan Kaas (2017, 2019) tarafından, doğrulayıcı faktör analizi ile sınaması sonucunda 25 madde ve tek alt boyut olarak Türkçe’ye uyarlanmıştır.

Yerlisu Lapa ve Tercan Kaas (2017) çalışmasında ölçeğin güvenirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.93 olarak saptanmıştır. Araştırmacıların zamanla değişen fikir ve düşüncelerine bağlı olarak istatistiksel analizlerde uygulanan programların artmasıyla beraber çalışmalarını tekrardan yenileme durumu ortaya çıkmıştır. Bundan dolayı ölçek 2019 yılında tekrar geçerliliğini doğrulayıcı faktör analizi yapılarak düzenlenmiştir. Ölçeğe verilen cevaplar; 1 “Kesinlikle Katılmıyorum”, 5 “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde cevaplanmakta ve 5’likert tipi ölçek üzerinden hesaplanmaktadır. Ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı yüksek derecede güvenilir düzeyindedir. Bu çalışmada elde edilen Cronbach alfa katsayısı 0.96 olup yüksek güvenirlik düzeyindedir.

3.2.3. Rekreatif akış deneyimi ölçeği (RADÖ)

Ayhan, Eskiler ve Soyer (2020) tarafından geliştirilen Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği tek alt boyut ve 9 ifadeden oluşmaktadır. 7’li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; 1 Kesinlikle katılmıyorum- Kesinlikle katılıyorum 7 şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçeğin toplam iç tutarlılığı 0.935 olarak tespit edilmiş ve bu çalışmada elde edilen alfa katsayısı ise 0.87’dir.

3.3. Verilerin Toplanması

Verileri toplama işlemi süresince araştırmacı tarafından çeşitli illerde (İzmir, Manisa, Antalya, Muğla) rekreatif amaçlı bisiklet kullanan katılımcılar içerisinde kolayda örneklem yoluyla kâğıt- kalem yöntemi ile çalışma verileri toplanmıştır.

İzlenen diğer yol ise, ölçek formları elektronik ortama aktarılarak forum, blog ve sosyal medya üzerinden çevrimiçi anket formu ile eş zamanlı anket uygulaması yapılmıştır. Çalışmadan önce ölçme araçlarının kullanılması için gerekli izinler (EK 1-2) ve Etik Kurulu onayı (EK) alınmış, sonrasında katılımcılara onay formları doldurtulmuştur (EK 4). Veriler katılımcılar tarafından ortalama 8-10 dakika içerisinde cevaplanmıştır. Verilerin gönüllülük esasına göre cevaplanması sağlanmıştır. Veri toplama süreci sonunda, ilgili dans kurslarından hizmet alan katılımcılardan toplam 865 geri dönüş alınmıştır. Eksik ve hatalı doldurulan veriler ayrıştırılarak; toplam 846 ölçek IBM SPSS 24 programına aktarılmış ve analiz için hazır aşamaya getirilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun sınanması için SPSS programı ile basıklık ve çarpıklık analizleri yapılmış, histogram grafiği çizdirilmiştir. Normal dağılıma uygun olduğu görülerek; tanımlayıcı istatistik korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Bağımlı değişkenlerde bağımsız değişkenler açısından anlamlı farklılıkları test etmek amacıyla bağımsız gruplarda t testi ve Anova analizi yapılmıştır. ANOVA analiz tablolarında anlamlı farklılıkların kaynağını tespit etmek için ise Post-Hoc Tukey testi kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak dikkate alınmıştır.



4. BULGULAR

Bu bölümde, öncelikle ölçek puanlarının dağılımını gösteren tablolar verilmiştir. Sonrasında araştırmada yer alan rekreatif amaçlı bisiklet kullanıcılarının demografik özelliklerine ilişkin bulguların yüzde ve frekans dağılımlarına yer verilmiştir. Katılımcıların serbest zamanda algılanan özgürlük, rekreasyonel akış deneyimi düzeyleri ortalamalarının demografik değişkenler ile bağlantılı farkını gösteren t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları bulunmaktadır. Ayrıca Korelasyon testi ile ölçeklerin ortalama puanları arasındaki ilişki, Regresyon testi ile etki seviyesi belirlenmiştir.

Tablo 1. SZAÖÖ ve RADÖ Ölçek Puanlarının Dağılımı

Ölçekler	Madde Sayısı	N	Ort. / Ss.	Çarpıklık	Basıklık	C. Alpha
RADÖ	9	846	6.30 / 0.72	-1.17	0.89	0.87
SZAÖÖ	25	846	3.83 / 0.72	-0.36	-0.11	0.96

Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeğinin toplam ortalama puanın 6.30, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.87 olduğu belirlenmiştir. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği'nin toplam ortalama puanın ise 3.83, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.96'dır. Bu bulgulardan veri toplama araçlarının güvenilir ölçme yaptığı sonucuna ulaşmıştır.

Tablo 2. Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları

Değişkenler	Alt Grup	N	%	Toplam
Cinsiyet	Erkek	602	71.2	846
	Kadın	244	28.8	
Medeni hal	Evli	365	43.1	846
	Bekar	481	56.9	
Öğrenim Düzeyi	İlköğretim/Orta Öğretim	28	3.3	846
	Lise	189	22.3	
	Lisans	476	56.3	
	Yüksek Lisans	128	15.1	
	Doktora	25	3.0	
Refah Düzeyi	Çok kötü	41	4.8	846
	Kötü	169	20.0	
	Normal	488	57.7	
	İyi	129	15.2	
	Çok iyi	19	2.2	
Çalışma Durumu	Çalışmıyorum	225	26.6	846
	Yarı Zamanlı	140	16.5	
	Tam Zamanlı	481	56.9	
Haftalık Serbest Zaman Süreleri	1-5 saat	92	10.9	846
	6-10 saat	169	20.0	
	11-15 saat	161	19.0	
	16 saat $\geq$	424	50.1	
Serbest Zaman Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu	Her zaman	88	10.4	846
	Bazen	455	53.8	
	Hiçbir zaman	303	35.8	
Özel Araç ODurumu	Var	436	51.5	846
	Yok	410	48.5	
Bisiklet Etkinliğine Katılım Durumu	Bireysel	656	77.5	846
	Grup	190	22.5	
Bisiklet Festivallerine Katılım Durumu	Evet	337	39.8	846
	Hayır	509	60.2	
Bisiklet Kullanım Tercihi	Dağ Bisikleti	301	35.6	846
	Yarış Bisikleti	182	21.5	
	Tur Bisikleti	109	12.9	
	Şehir Bisikleti	254	30.0	
Bisiklet Kullanım Süresi (Haftalık/Saat)	1-2 saat	258	30.5	846
	3-5 saat	251	29.7	
	6-8 saat	164	19.4	
	9-11 saat	61	7.2	
	12 saat $\geq$	112	13.2	
Bisiklet Kullanım Süresi (Yıl)	1 yıla kadar	111	13.1	846
	1-2 yıl	129	15.2	
	3-5	98	11.6	
	6 yıl $\geq$	508	60.0	

Katılımcıların %71.2'sinin erkek, %56.9'unun bekar, %56.3'ünün lisans eğitimi aldığı, %57.7'sinin refah düzeyini normal olarak hissettiği, %56.9'unun tam zamanlı çalıştığı, , %50.1'inin 16 saat $\geq$ haftalık serbest zamanının olduğu ve %53.8'inin ise serbest zamanları değerlendirirken bazen güçlük çektiği, %51.5'inin özel aracının olduğu, %77.5'inin bisiklet etkinliklerine bireysel katıldığı, %39.8'sinin bisiklet festivallerine

katıldığı %30.5'inin dağ bisikleti kullandığı,%30.5'inin haftada 1-2 saat bisiklet kullandığı, ve %60.0'ının ise toplamda 6 yıl $\geq$ bisiklet kullandığı belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Cinsiyet (N)	SZAÖÖ	RADÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Kadın (244)	3.91 / 0.72***	6.25 / 0.78
Erkek (602)	3.79 / 0.72	6.32 / 0.69

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 3'teki analiz sonuçlarına göre, katılımcıların SZAÖÖ toplam ortalama puanlarının “cinsiyet” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı [$t=2.17$; $p=0.03$], farklılığın “kadın” katılımcıların lehine olduğu ve RADÖ toplam ortalama puanlarının ise “cinsiyet” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı [$t=-1.38$; $p=0.19$] belirlenmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Medeni Hal Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Medeni hal (N)	SZAÖÖ	RADÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Evli (365)	3.74 / 0.75	6.34 / 0.73
Bekar (481)	3.89 / 0.68***	6.27 / 0.71

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ ortalama puanları “medeni durum” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık [$t=-3.09$; $p=0.01$] göstermektedir. Anlamlı farklılığın bekar katılımcıların lehine olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca RADÖ ortalama puanları “medeni durum” değişkenine göre ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği [$t=1.30$; $p=0.19$] tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Özel Araç Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Özel araç olma durumu (N)	SZAÖÖ	RADÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Evet (436)	3.79 / 0.72	6.32 / 0.72
Hayır (410)	3.87 / 0.71	6.28 / 0.71

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

Tablo 5'teki analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ [$t=-1.60$; $p=0.11$] ve RADÖ [$t=0.77$; $p=0.44$] ortalama puanları “özel araç durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Bisiklet Etkinliğine Katılım Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Bisiklet etkinliğine katılım durumu (N)	SZAÖÖ	RADÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Bireysel (656)	3.77 / 0.71	6.23 / 0.74
Grup (190)	4.03 / 0.70***	6.55 / 0.59***

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

Tablo 6'daki t testi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ'nin toplam ortalama puanları [$t= -4.47$; $p=0.001$] ile RADÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları [$t= -6.08$; $p=0.001$] “bisiklet etkinliğine katılım durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Her iki ölçekte de bisiklet etkinliğine grupla birlikte katılım sağlayan araştırma grubunun toplam ortalama puanları bireysel katılım sağlayan araştırma grubunun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 7. Katılımcıların Bisiklet Festivallerine Katılım Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Bisiklet festivallerine katılım durumu (N)	SZAÖÖ	RADÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Evet (337)	3.95 / 0.69***	6.53 / 0.55***
Hayır (509)	3.75 / 0.72	6.15 / 0.78

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ'nin toplam ortalama puanları [$t= 3.92$; $p=0.001$] ile RADÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları [$t= 8.34$; $p=0.001$] “Bisiklet festivallerine katılım durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Her iki ölçekte de bisiklet festivallerine katılım sağlayan

araştırma grubunun toplam ortalama puanları katılım sağlamayan araştırma grubunun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 8. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Eğitim durumu (N)	SAÖÖ	RADÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
İlk/Orta Öğretim (28)	4.02 / 0.76	6.28 / 0.69
Lise (189)	3.92 / 0.73	6.31 / 0.76
Lisans (476)	3.80 / 0.72	6.34 / 0.70
Yüksek Lisans (128)	3.74 / 0.71	6.19 / 0.72
Doktora (25)	3.87 / 0.55	6.24 / 0.74

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Tablo 8’deki verilere göre, katılımcıların SAÖÖ [$F_{(4-841)} = 2.01$; $p=0.09$] ve RADÖ’ne ilişkin toplam ortalama puanlarının [$F_{(4-841)} = 1.09$; $p=0.36$] “eğitim durumu” değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Refah düzeyi Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Refah düzeyi (N)	SAÖÖ	RADÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Çok Kötü (41)	3.78 / 0.79	6.23 / 0.73
Kötü (169)	3.79 / 0.69	6.27 / 0.75
Normal (488)	3.89 / 0.66	6.30 / 0.70
İyi (129)	4.15 / 0.78**	6.56 / 0.68
Çok İyi (19)	4.16 / 0.75**	6.63 / 0.61**

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların SAÖÖ [$F_{(4-841)} = 3.94$; $p=0.001$] ve RADÖ’ne ilişkin toplam ortalama puanlarının [$F_{(4-841)} = 2.85$; $p=0.001$] “refah düzeyi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, SAÖÖ’ne ilişkin refah düzeyini “çok iyi” ve “iyi” olarak hisseden grubun toplam ortalama puanları “çok kötü” olarak hisseden grubun toplam ortalama puanlarından ve RADÖ’ne ilişkin ise refah düzeyini “çok iyi” olarak hisseden grubun toplam ortalama puanları “çok kötü” olarak hisseden grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 10. Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Çalışma Durumu (N)	SZAÖÖ	RADÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Çalışmıyorum (225)	3.85 / 0.71	6.29 / 0.70
Yarı Zamanlı Çalışıyorum (140)	3.90 / 0.68	6.18 / 0.77
Tam Zamanlı Çalışıyorum (481)	3.80 / 0.73	6.34 / 0.71

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ [$F_{(2-843)} = 1.38$; $p=0.25$] ve RADÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanlarının [$F_{(2-843)} = 2.72$; $p=0.66$] “çalışma durumu” değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Süreleri Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Haftalık serbest zaman süresi (N)	SZAÖÖ	RADÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
1-5 saat (92)	3.75 / 0.69	6.24 / 0.78
6-10 saat (169)	3.79 / 0.73	6.31 / 0.67
11-15 saat (161)	3.93 / 0.67	6.33 / 0.72
16 saat $\geq$ (424)	3.96 / 0.78*	6.33 / 0.78

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(3-842)} = 3.15$; $p=0.02$]. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, haftalık serbest zaman süresi “16 saat $\geq$ ” olan grubun toplam ortalama puanları “1-5 saat arası” olan gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların RADÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir [$F_{(3-842)} = 0.61$; $p=0.61$].

Tablo 12. Katılımcıların Serbest Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Serbest Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu (N)	SZAÖÖ	RADÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Her Zaman (88)	3.79 / 0.69	6.25 / 0.72
Bazen (455)	3.81 / 0.75	6.28 / 0.66
Hiçbir Zaman (303)	3.89 / 0.74	6.39 / 0.72*

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Tablo 12'deki verilere göre, katılımcıların RADÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında “serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(2-843)}= 3.90$; $p=0.02$]. Sonuçlara göre, “serbest zamanları değerlendirirken “hiçbir zaman güçlük çekmeyen” grubun toplam ortalama puanları “her zaman güçlük çeken” gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca katılımcıların SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında “serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmektedir [$F_{(2-843)}= 1.70$; $p=0.18$].

Tablo 13. Katılımcıların Bisiklet Kullanım Tercihi Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Bisiklet Kullanım Tercihi (N)	SZAÖÖ	RADÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Dağ Bisikleti (301)	3.90 / 0.68	6.32 / 0.69
Yarış (Yol) Bisikleti (182)	3.78 / 0.72	6.39 / 0.65
Tur Bisikleti (109)	3.87 / 0.73	6.53 / 0.64*
Şehir Bisikleti (254)	3.76 / 0.75	6.12 / 0.79***

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

Tablo 13'e göre, katılımcıların RADÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında “bisiklet kullanım tercihi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(3-842)}= 10.81$; $p=0.001$]. Post hoc testi sonuçları incelendiğinde, “tur bisikleti”, “dağ bisikleti” ve “yarış bisikleti” kullanan grubun toplam ortalama puanları “şehir bisikleti” kullanan grubun toplam ortalama puanlarından, “tur bisikleti” kullanan grubun toplam ortalama puanları ise “şehir bisikleti” ve “dağ bisikleti” kullanan grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca katılımcıların SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında “bisiklet kullanım tercihi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı belirlenmiştir [$F_{(3-842)}= 2.49$; $p=0.11$].

Tablo 14. Katılımcıların Haftalık Bisiklet Kullanım Süresi (Haftalık/Saat) Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Bisiklet Kullanım Süresi (Haftalık/Saat) (N)	SZAÖÖ	RADÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
1-2 saat (258)	3.74 / 0.75	6.02 / 0.84***
3-5 saat (251)	3.78 / 0.75	6.34 / 0.63
6-8 saat (164)	3.91 / 0.67	6.44 / 0.61
9-11 saat (61)	3.91 / 0.62	6.47 / 0.62
12 saat ≥ (112)	3.97 / 0.67***	6.57 / 0.58*

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

Tablo 14 incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ [$F_{(4-841)} = 2.97$; $p=0.02$] ve RADÖ’ne ilişkin toplam ortalama puanlarının [$F_{(4-841)} = 17.63$; $p=0.001$] “haftalık bisiklet kullanım süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, SZAÖÖ’ne ilişkin bisikleti haftalık “12 saat ≥” kullanan grubun toplam ortalama puanları “1-2 saat” kullanan grubun toplam ortalama puanlarından, RADÖ’ne ilişkin bisikleti haftalık “12 saat ≥”, “9-11 saat”, “6-8 saat” ve “3-5 saat” kullanan grubun toplam ortalama puanları “1-2 saat” kullanan grubun toplam ortalama puanlarından ve bisikleti haftalık “12 saat ≥” kullanan grubun toplam ortalama puanları “3-4 saat” kullanan grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 15. Katılımcıların Haftalık Bisiklet Kullanım Süresi (Yıl) Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Bisiklet Kullanım Süresi (Yıl) (N)	SZAÖÖ	RADÖ
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
1 yıla kadar (111)	3.63 / 0.62	6.08 / 0.85***
1-2 yıl (129)	3.85 / 0.73	6.37 / 0.66
3-5 yıl (98)	3.85 / 0.65	6.42 / 0.63
6 yıl ≥ (508)	3.86 / 0.74***	6.31 / 0.71

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001.

Tablo 15’teki verilere göre, katılımcıların SZAÖÖ [$F_{(3-842)} = 2.97$; $p=0.02$] ve RADÖ’ne ilişkin toplam ortalama puanlarının [$F_{(3-842)} = 17.63$; $p=0.001$] “haftalık bisiklet kullanım süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, SZAÖÖ’ne ilişkin bisikleti “6 yıl ≥” kullanan grubun toplam ortalama puanları “1 yıla kadar” kullanan grubun toplam ortalama puanlarından ve RADÖ’ne ilişkin ise bisikleti “6 yıl ≥”, “3-4 yıl” ve “1-2 yıl” kullanan grubun toplam

ortalama puanları “1 yıla kadar” grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 16. RADÖ ile SZAÖÖ Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		RADÖ	SZAÖÖ
RADÖ	Pearson Correlation	1	0.148**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	846	846

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Katılımcıların RADÖ toplam ortalama puanları SZAÖÖ ile toplam ortalama puanları arasında, ($r=0.400$; $p=0.000$) pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 17. RADÖ’nin SZAÖÖ Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar			F	R2
	B	Std. Hata	β	T	p		
Sabit	4.77	0.12		38.88	0.00	161.12	0.16
RADÖ	0.40	0.32	0.40	12.69	0.00		

Bağımlı Değişken: SZAÖÖ

* $p<0.05$. ** $p<0.01$. *** $p<0.001$.

Katılımcıların SZAÖÖ’nin RADÖ’ni ne ölçüde etkilediğini test etmek için yapılan regresyon analizi neticesinde; bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin rekreasyonel akış deneyimi düzeyi varyansının %16’sını açıklayabildiği saptanmıştır ($R^2=0.16$; $F(1,844)= 161.12$; $p=0.00$). Elde edilen sonuçlara göre; SZAÖÖ’nin RADÖ’ni istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ($\beta=0.40$, $t=38.88$; $p=0.00$) belirlenmiştir. Yani serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyindeki bir birimlik artış, rekreasyonel akış deneyimi düzeyinde 0.40’lik bir artışa neden olmaktadır.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların SZAÖÖ ve RADÖ’nin toplam ortalama puanlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasından elde edilen sonuçlar tartışılmıştır. Mevcut araştırmanın bulgularına benzer çalışma bulunamadığı takdirde konuya en yakın araştırma sonuçları ile tartışma bilgileri genişletilmeye

çalışılmıştır. Son bölümde ise SZAÖÖ ve RADÖ arasındaki istatistiksel değerlendirmelerden elde edilen bulguların tartışılmasına yer verilmiştir.

Katılımcıların SZAÖÖ toplam ortalama puanlarının “cinsiyet” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı ve farklılığın “kadın” katılımcıların lehine olduğu ve RADÖ toplam ortalama puanlarının ise “cinsiyet” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir (tablo 3). Literatürde kadınlar lehine anlamlı SZAÖÖ açısından anlamlı farklılık ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Yerlisu Lapa, 2013; Janke vd., 2010). Çalışmanın bulgularının tersine Memili vd. (2019) çalışmalarında erkek katılımcılar lehine yaşam doyumunun yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer bir şekilde Yumuk ve Güngörmüş (2021) korku evleri katılımcıları üzerinde yürüttükleri çalışmalarında SZAÖÖ açısından erkek katılımcılar lehine bir anlamlı farklılık bulunduğunu ortaya koymuştur. RADÖ açısından değerlendirildiğinde, Yapıcı, Alpullu, Mametkulyyev ve Yılgin, (2022) yabancı uyruklu bireyler üzerinde yürüttükleri çalışmalarında erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık elde etmiştir.

Çalışma grubunun SZAÖÖ ortalama puanları “medeni durum” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ve farklılığın ise bekar katılımcıların lehine olduğu, RADÖ ortalama puanları “medeni durum” değişkenine göre ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (tablo 4). Literatür incelendiğinde SZAÖÖ açısından Janke vd (2010)’nin çalışmalarında yetişkin bireyler arasında bekar bireylerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koyduğu görülmüştür. Benzer şekilde Bilgen ve Yüksel (2021) çalışmalarında bekar katılımcıların SZAÖÖ ortalama puanlarının evli katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yaşartürk ve Yılmaz (2019) rekreasyonel etkinliklere katılan kamu personelleri üzerine yaptıkları çalışmalarında SZAÖÖ açısından istatistiksel medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını görmüştür. Yapıcı, Alpullu, Mametkulyyev ve Yılgin (2022) çalışmalarında bekar katılımcıların evli katılımcılara kıyasla akış deneyimi açısından daha yüksek ortalama puanlar elde ettiğini bulmuştur.

Elde edilen verilere göre, katılımcıların SZAÖÖ ve RADÖ ortalama puanları “özel araç durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (tablo 5). Literatür incelendiğinde özel araç sahibi olmanın bireylerde bir özgürlük hissi oluşturduğunu ortaya koyan çalışmalar olmasına rağmen (Steg, 2005; Beirao ve Cabral, 2007) SZAÖÖ veya RADÖ açısından özel araç sahibi olma durumu açısından incelemelere rastlanamamıştır.

Katılımcıların SZAÖÖ ve RADÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları “bisiklet etkinliğine katılım durumu” ve “bisiklet festivallerine katılım durumu” değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ve her iki ölçekte de bisiklet festivallerine katılım sağlayan ve etkinliklere “grupla” birlikte katılım sağlayan bireylerin toplam ortalama puanları festivallere katılmayan ve bireysel katılım sağlayanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (tablo 6,7). Yumuk ve Güngörmüş (2021) yürüttükleri çalışmalarında SZAÖÖ açısından söz konusu serbest zaman etkinliğine yalnız, arkadaş ve aile ile katılan gruplar arasında anlamlı bir farklılık elde edememiştir. RADÖ açısından literatür incelendiğinde, Tepeköylü Öztürk, Sümer ve Soytürk (2021) bireysel ve takım sporları yapan katılımcılar arasında yaptıkları karşılaştırmada bireysel bir şekilde etkinliğe katılım sağlayanlar ve takım olarak etkinliğe katılım sağlayan bireylerin optimal performans duygu durumu arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır.

Bulgulara göre, katılımcıların SZAÖÖ ve RADÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanlarının “eğitim durumu” değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir (tablo 8). Bisiklet her eğitim durumundan bireyin katılım gösterebildiği ve belirli bir eğitim statüsü gerektirmeyen bir araç olarak her grup katılımcıya hitap edebilmektedir. Mevcut çalışmanın bulgularında anlamlı bir farklılığa rastlanmamasının sebebi olarak da yukarıda belirtildiği gibi her eğitim durumundan bireyin rahatlıkla ulaşabildiği ve kullanabildiği bir araç olarak bisikletin SZAÖÖ ve RADÖ açısından bir değişim göstermemesi olarak düşünülmektedir. Benzer bir şekilde Yumuk (2019) çalışmasında eğitim durumu değişkeninde SZAÖÖ'nün toplam ortalama puanı açısından anlamlı bir farklılık elde edememiştir. Mevcut çalışmanın aksine Janke vd. (2010) ise eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlüğün daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. RADÖ açısından literatür incelendiğinde, eğitim durumu açısından katılımcıların ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmediği ortaya konmuştur (Kaya, Metin ve Kozak, 2015).

Katılımcıların SZAÖÖ ve RADÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanlarının “refah düzeyi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. SZAÖÖ'ne ilişkin refah düzeyini “çok iyi” ve “iyi” olarak hisseden grubun toplam ortalama puanları “çok kötü” olarak hisseden grubun toplam ortalama puanlarından ve RADÖ'ne ilişkin ise refah düzeyini “çok iyi” olarak hisseden grubun toplam ortalama puanları “çok kötü” olarak hisseden grubun toplam ortalama

puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (tablo 9). Yerlisu Lapa (2013) çalışmalarında SZAÖÖ açısından refah düzeyinin anlamlı bir farklılık ortaya koyduğunu bu farklılığın ise yüksek gelir grubunda yer alan katılımcılardan kaynaklandığını ortaya koymuştur. Ne var ki, Yumuk (2019) refah düzeyi açısından SZAÖÖ ortalama puanlarını incelediğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık elde edilemediğini ortaya koymuştur. Genel anlamda düşünüldüğünde refah durumunun bireylerin serbest zamanda katılımlarını kolaylaştırabileceği düşünülebilir. Serbest zaman etkinliklerine maddi bir kaygı olmadan katılan bireylerin ise serbest zamanları ile ilgili hissettikleri özgürlüğün mevcut çalışmada yüksek çıkmasının bu sebeple olabileceği söylenebilir. RADÖ açısından literatür incelendiğinde, asgari ücret altı, asgari ücret ve asgari ücret üstü grupları arasında akış durumunu inceleyen bir çalışmada asgari ücret alan bireylerin akış deneyimi düzeylerinin diğer iki gruba göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür (Yapıcı, Alpulu, Mametkulyev ve Yılgin, 2022).

Mevcut çalışmanın katılımcılarının SZAÖÖ ve RADÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanlarının "çalışma durumu" değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (tablo 10). Çalışmanın bulgularını destekler nitelikte Robinson (2003) çalışmalarında çalışma durumu açısından SZAÖÖ'ne ilişkin anlamlı bir farklılık bulunamadığını belirtmiştir. Ne var ki RADÖ'ne ilişkin çalışmalarında Heo vd. (2010) yüksek seviyelerdeki çalışma durumunun akışı pozitif etkilediğini öne sürmüştür. Mevcut çalışma içerisinde katılımcıların SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında "haftalık serbest zaman süresi" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiş ve haftalık serbest zaman süresi "16 saat $\geq$ " olan grubun toplam ortalama puanları "1-5 saat arası" olan gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda katılımcıların RADÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında "haftalık serbest zaman süresi" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (tablo 11). Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, Yumuk (2019) haftalık serbest zaman süresi değişkeni açısından SZAÖÖ'ne ilişkin olarak mevcut çalışmaya benzer şekilde anlamlı bir farklılık elde etmemiştir. Benzer bir şekilde Akdeniz vd. (2018) de çalışmalarında SZAÖÖ'ne ilişkin anlamlı bir farklılık elde etmemiştir. RADÖ'ne ilişkin literatür haftalık serbest zaman süresi açısından incelenmiş ve araştırmacıların ulaşabildiği dahildeki çalışmalarda haftalık serbest zaman süresi açısından RADÖ'nin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ne var ki, akışın genel durumu düşünüldüğünde içinde bulunulan anda elde edilen haz ile ilgili olduğunu öne sürebilir ve

bu hazzın serbest zaman süresinden çok beceri ve zorluğun dengede olduğu serbest zaman etkinliğinin içerisinde bulunmakla ilgili olduğu söylenebilir.

Çalışmadan elde edilen verilere göre, katılımcıların RADÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında “serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, “serbest zamanları değerlendirirken “hiçbir zaman güçlük çekmeyen” grubun toplam ortalama puanları “her zaman güçlük çeken” gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında “serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmektedir (tablo 12). Literatürdeki çalışmalarda SZAÖÖ'ne ilişkin anlamlı farklılığın elde edilebildiğini göstermektedir. Yumuk (2019) çalışmasında serbest zamanlarını değerlendirmede hiç güçlük çekmeyen katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu bunun nedeni olarak da serbest zaman farkındalığının yüksekliğini öne sürmüştür. Ne var ki, Karakuş ve Dinç (2018) yürüttükleri çalışmalarında SZAÖÖ'ne ilişkin serbest zaman etkinliklerine katılımı güçlük çekme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde etmediklerini bildirmiştir. RADÖ'ne ilişkin literatür incelendiğinde serbest zamanda etkinlik katılımı açısından güçlük çekme açısından akışı inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Mevcut çalışmanın bulguları serbest zamanlarını değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyen katılımcıların lehine sonuçlanmıştır. Hali hazırda serbest zamanlarında akış hissiyatı yüksek olarak hissedilen bir etkinliğe katılan bireylerin serbest zaman farkındalık ve yaptıkları etkinliklerle ilgili deneyimlerinin yüksek seviyelerde olabileceğinden kaynaklanabilir.

Çalışmanın katılımcılarının RADÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında “bisiklet kullanım tercihi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre “tur bisikleti”, “dağ bisikleti” ve “yarış bisikleti” kullanan grubun toplam ortalama puanları “şehir bisikleti” kullanan grubun toplam ortalama puanlarından, “tur bisikleti” kullanan grubun toplam ortalama puanları ise “şehir bisikleti” ve “dağ bisikleti” kullanan grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında “bisiklet kullanım tercihi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (tablo 13).

Mevcut çalışmanın bulguları incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ ve RADÖ’ne ilişkin toplam ortalama puanlarının “haftalık bisiklet kullanım süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. incelendiğinde, SZAÖÖ’ne ilişkin bisikleti haftalık “12 saat $\geq$ ” kullanan grubun toplam ortalama puanları “1-2 saat” kullanan grubun toplam ortalama puanlarından, RADÖ’ne ilişkin bisikleti haftalık “12 saat $\geq$ ”, “9-11 saat”, “6-8 saat” ve “3-5 saat” kullanan grubun toplam ortalama puanları “1-2 saat” kullanan grubun toplam ortalama puanlarından ve bisikleti haftalık “12 saat $\geq$ ” kullanan grubun toplam ortalama puanları “3-4 saat” kullanan grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (tablo 14).

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde SZAÖÖ’ne ilişkin Tepeköylü Öztürk, Sümer ve Soytürk (2021) tarafından yürütülen çalışmada, haftalık antrenman süresindeki artışın negatif yönde optimal performans duygu durumunda artışa sebep olduğu ortaya konmuştur. RADÖ’ne ilişkin durum incelendiğinde akış kuramının özü gereği etkinlikte geçirilen zamanın akış durumunda artışa sebep olacağı kabul edilebilir. Zira etkinliğe katılım ve etkinliğe katılım sıklığı bireylerdeki beceri düzeyinin gelişmesine neden olurken bu gelişmeye uyum sağlayacak yönde bir zorluk seviyesi seçimi ise bireylerin daha yoğun bir şekilde elde edilebilmesine neden olabilir.

Katılımcıların SZAÖÖ ve RADÖ’ne ilişkin toplam ortalama puanlarının “haftalık bisiklet kullanım süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, SZAÖÖ’ne ilişkin bisikleti “6 yıl $\geq$ ” kullanan grubun toplam ortalama puanları “1 yıla kadar” kullanan grubun toplam ortalama puanlarından ve RADÖ’ne ilişkin ise bisikleti “6 yıl $\geq$ ”, “3-4 yıl” ve “1-2 yıl” kullanan grubun toplam ortalama puanları “1 yıla kadar” grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kaya, Metin ve Kozak (2015) yürüttükleri çalışmada katılan etkinlikteki deneyim süresini 16 yıl ve üzeri olarak bildiren katılımcıların 1 yıldan az süre ile etkinliğe devam eden katılımcılara kıyasla daha yüksek seviyelerde akış deneyimi elde ettiğini bulmuştur. Yumuk (2019) ise çalışmalarında etkinliğe katılım sıklığının yüksek olmasının serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyinde anlamlı farklılık yarattığını ve daha sık etkinliklere katılan bireylerin daha yüksek seviyelerde algılanan özgürlük elde ettiklerini bulmuştur.

Katılımcıların RADÖ toplam ortalama puanları SZAÖÖ ile toplam ortalama puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkinin etki seviyesini belirlemek için yapılan regresyon analizi neticesinde; bu modelin istatistiksel

olarak anlamlı olduğu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin rekreasyonel akış deneyimi düzeyi varyansının %16’sını açıklayabildiği ve SZAÖÖ RADÖ’ni istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Yani serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyindeki bir birimlik artış, rekreasyonel akış deneyimi düzeyinde 0.40’lik bir artışa neden olmaktadır (tablo 16, 17). Mannell, Zuzanek ve Larson (1988) hem algılanan özgürlüğün hem de algılanan seçim özgürlüğünün serbest zaman etkinlikleri bağlamında akış açısından önemine dikkat çekerek, akış deneyiminin artışından büyük bir etkisi olacağını savunmuştur.

Sonuç olarak,

- SZAÖÖ’ne ilişkin kadın, bekar ve haftalık 16 saat $\geq$ serbest zamana sahip katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu,
- Refah düzeyi yüksek, festivalere katılım sağlayan, bisiklet kullanımına grup olarak katılan, haftalık 12 saat $\geq$ bisiklet kullanımı olan ve 6 yıl $\geq$ bisiklet kullanan katılımcıların bireylerin SZAÖÖ ve RADÖ ortalama puanlarının daha yüksek olduğu,
- RADÖ’ne ilişkin serbest zamanlarını değerlendirmekte hiçbir zaman güçlük çekmeyen ve “tur bisikleti” kullanan katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu,
- RADÖ toplam ortalama puanları SZAÖÖ ile toplam ortalama puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu ve SZAÖÖ’nin RADÖ’ni istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

ÖNERİLER

Mevcut çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda ortaya çıkan özel ve bisiklet kullanımını artırıcı genel öneriler aşağıdaki gibidir:

- Mevcut çalışma bisiklet süren bireyler üzerinde gerçekleştirilmiş olup, bisiklet sürmeyen bireylerle karşılaştırmalı bir şekilde gelecekte çalışmalar yapılabilir.
- Bisiklet kullanımı gün geçtikçe artış gösterdiği göz önünde bulundurulduğunda, yerel yönetimlerin bisiklet yollarına daha çok önem vermesi önerilebilir. Böylece bireylerin hem kendilerini daha güvende hissederek bisiklet sürebilecekleri bir alan oluşturulmuş hem de yapısal engellerden dolayı bisiklet süremeyen bireylerin de etkinliklere katılımları sağlanabilir.
- Gençlik merkezleri ve yerel yönetimlerin ilgili birimlerinde istihdam edilecek bisiklet konusunda uzman rekreasyon liderleri sayesinde bisiklete dair etkinlik çeşitliliği artırılabilir. Herkes için spor kapsamında daha fazla sayıda bireyin güvenli bir şekilde bisiklet sürmesi için eğitimler verilebilir.
- Çeşitli bakanlıkların (Sağlık, Gençlik ve Spor ve Milli Eğitim) iş birliği ile Türkiye Bisiklet Federasyonu yönetiminde topluma bisiklet kültürünü aşılayabilmek için okullarda daha aktif kullanabilme amaçlı bir yol haritası çizilebilir. Okul öncesi, ilk okul ve orta okullarda çocukların dikkatini çekici farklı temalarda (benim şehrim benim bisikletim, iki tekerim çok şekerim vb.) projeler yapılabilir.
- Yerel, bölgesel bisiklet organizasyonları ve festivallerle bisiklet kültürünün oluşması sağlanabilir.
- Bisiklet eğitimi bir ders olarak eğitim müfredatlarına alınabilir.
- Ehliyet programlarında eğitim müfredat sistemi içinde yer alan trafik dersi içine bisikletin yeri ve önemini arttırıcı bilgiler eklenebilir.
- Bisiklet dostu otelleri arttırmaya yönelik teşvik edici finans desteği sağlanabilir. Akdeniz, Ege ve Marmara Bölgelerinde konumu müsait olan otellerle pilot uygulama başlatılabilir.
- Şehir içi ve şehirlerarası yollarda benzin istasyonlarında bölgenin yoğunluğuna bağlı olarak seçilen bir benzin istasyonlarında bisiklet tamiri için alan oluşturulacak yasal düzenlemelerle atölye hizmeti açılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Ağyar, E. (2013). Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The Case of Physical Education and Sport Students, *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 93, 2186-2193. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.185>.
2. Akdeniz, H., Körmükçü, Y., Sekban, G., & Bostan, İ. (2018). Reviewing sports sciences students' perceived freedom levels in leisure in terms of any variables (Kocaeli University Case). In *SHS Web of Conferences* (Vol. 48, 01068). EDP Sciences.
3. Anderson, N. (1974). *Man's work and leisure* (Vol. 4). Netherlands: Brill Archive.
4. Ardahan, F. & Yerlisu Lapa, T. (2011). Açık alan rekreasyonu: Bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1) 145- 181.
5. Argan, M. (2007). *Eğlence pazarlaması*. Detay Yayıncılık.
6. Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2) 2- 6.
7. Arslan, S. (2013). *Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi*. Nobel: Ankara.
8. Atchley, R. C. (1971). Retirement and leisure participation: Continuity or crisis?. *The Gerontologist*, 13-17. <https://doi.org/10.1093/geront/11.1 Part 1.13>.
9. Ayazlar, R. A. (2015). *Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri (Doktora Tezi)*. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı.
10. Aydın, M. (2015). Bisiklet kullanımının ortaya çıkardığı pozitif dışsallıklar. *Dokuz Eylül University Journal of Graduate School of Social Sciences*, 17(3) 274-282. <http://dx.doi.org/10.16953/deusbed.44321>.
11. Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2020). Measuring flow experience in recreational participants: Scale development and validation: Rekreasyonel katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1297-1311. <https://doi.org/10.14687/jhs.v17i4.6105>.

12. Aytaç, Ö. (2002). Serbest zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat üniversitesi sosyal bilimler dergisi*, 12(1), 231-260.
13. Balkanlıoğlu M. E. (2017). *Bağcılar kentsel alanında bisikletli bağlantı olanaklarının araştırılması*. Yüksek lisans dönem projesi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, 9-14.
14. Beirao, G. ve Cabral, J. S. (2007). Understanding attitudes towards public transport and private car: A qualitative study. *Transport Policy*, 14(6), 478-489.
15. Bilgen, H., & Yüksel, O. (2021). Kick boks sporcularının heyecan arayışı ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 71-81. <https://doi.org/10.30655/besad.2021.37>.
16. Bregha, F. J. (1980). Leisure and freedom re-examined. *Recreation and leisure: Issues in an era of change*, 30-37.
17. Brey, E. T., & Lehto, X. Y. (2007). The relationship between daily and vacation activities. *Annals of tourism Research*, 34(1) 161-181. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2006.08.001>.
18. Burton, J. W. (1991). Conflict resolution as a political system. In V. D. Volkan, D. A. Julius & J. V. Montville (Eds.), *The psychodynamics of international relations* (Vol. 2, pp. 71-92). Lexington, MA: Lexington.
19. Chalofsky, N. (2003). An emerging construct for meaningful work. *Human Resource Development International*, 6(1), 69-83. <https://doi.org/10.1080/1367886022000016785>.
20. Cordes, K.A. (2013). *Applications in recreation & leisure, for today and the future*. (4nd Ed.). Sagamore Publishing LLC.
21. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
22. Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Harper Collins.
23. Csikszentmihalyi, M. (2003). *Good business: Leadership, flow, and the making of meaning*. New York: Penguin.
24. Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış Mutluluk Bilimi*, Çev. Semra Kunt Akbaş, HYB Yayıncılık: Ankara.

25. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). (1992). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge university press.
26. Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). Flow. *Handbook of competence and motivation*, 598-608.
27. Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. R., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: A longitudinal study of their development*. Cambridge University Press.
28. Dattilo, J. (2008). *Leisure education program planning: A systematic approach*. (No. Ed. 2). Venture Publishing Inc.
29. De Charms, R. C. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
30. De la Vega, L. R., & Toscano, W. N. (Eds.). (2018). *Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life*. Springer.
31. Demirdöğen, S., & Güngörmüş, H.A. (2021). *Rekreasyonel dans perspektifinden "Serbest zamanda algılanan özgürlük ve mutluluk"*. LAP Lambert Academic Publishing, Basım sayısı: 1.
32. Demirel, M., Harmandar Demirel, D., & Serdar, E. (2017). Constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 789-795. doi: <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i1.4340>.
33. Demirutku, K., & Ağaoğlu, D. (2018). Tiyatro İzleyicisinin Akış Deneyimi: Duygu durumların çeşitliliği, yoğunluğu ve değeri hipotezlerinin sınanması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(3), 36-40. <https://doi.org/10.31682/ayna.424536>.
34. Dinler, K. & Güngörmüş, H.A. (2022). The relationship of serious leisure and flow state in recreational basketball. 3. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 16-19 Mayıs, Manavgat/Antalya, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 106.
35. Doğan, M. (2021). *Serbest zaman doyumu, mutluluk ve algılanan sağlık ilişkisinde kültürel uyumun rolü*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Doktora Tezi. Ankara.
36. Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). Benefits of leisure. In *Preliminary drafts of the chapters in this volume were presented at a workshop of the authors in Snowbird, Utah, May 1989.*. Venture Publishing.

37. Ellis, G., & Witt, P. A. (1984). The measurement of perceived freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 16(2), 110-123. <https://doi.org/10.1080/00222216.1984.11969579>.
38. Evans, S.T. & Haworth, J.T. (1991). Variations in personal activity, access to “categories of experience”, and psychological well-being in young adults. *Leisure Studies*, 10(3), 250-261. <https://doi.org/10.1080/02614369100390231>.
39. Evlivan, İ., & Ardahan, F. (2019). Bireyleri bisiklet festivallerine katılmaya motive eden faktörler ölçeğinin geliştirilmesi ve Türk popülasyonu için geçerlilik güvenirliliğinin yapılması. *Journal of Global Sport and Education Research*, 4(2), 16-18.
40. Fenton, L., White, C., Gallant, K.A., Gilbert, R., Hutchinson, S., Hamiltonhinch, B., & Lauckner, H. (2017). The benefits of recreation for the recovery and social inclusion of individuals with mental illness: An integrative review. *Leisure Sciences*, 39:1, 1-19.
41. Fixx, J. (1977). *The complete book of running*. Random House.
42. Garrard, J., Rissel, C., & Bauman, A. (2012). Health benefits of cycling. In *City cycling*, 31, 31-56.
43. Gökçe, H., Uygurtaş, M., & Morca, Ş. (2020). Düzenli fiziksel etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyumu serbest zamanlarda algılanan özgürlük ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(26), 4408-4420. <https://doi.org/10.26466/opus.650826>.
44. Guinn, B., Semper, T. and Jorgensen, L. (1996). Perceived leisure freedom and activity involvement among Mexican American adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 18(3), 356-363. <https://doi.org/10.1177%2F07399863960183006>.
45. Gül, T. (2014). *Rekreasyon olgusuna genel yaklaşım*. Editör: (A. Yaylı), *Rekreasyona Giriş* (1. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
46. Güngörmüş, H. A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.
47. Güngörmüş, H., & Sezen, M. (2005). Milletvekillerinin rekreasyonel alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(17), 52-62.

48. Gürbüz, B., Henderson, K. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education*, 15(4): 927-957.
49. Güven, Y. (2018). *Çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
50. Haller, M., Hadler, M. & Kaup, G. (2013). Leisure time in modern societies: A new source of boredom and stress. *Social Indicators Research*, 111(2), 403-434. DOI 10.1007/s11205-012-0023-y.
51. Harper, W. (1986). Freedom in the experience of leisure. *Leisure Sciences*, 8(2), 115-130. <https://doi.org/10.1080/01490408609513064>.
52. Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon: rekreasyon ve animasyon teorisi, animasyon hizmetlerinin yönetimi, geleneksel kültür canlandırması, uygulamalı animasyon etkinlikleri*. Detay Yayıncılık.
53. Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2005). Leisure and active lifestyles: Research reflections. *Leisure sciences*, 27(5), 355-365. <https://doi.org/10.1080/01490400500225559>.
54. Heo, J., Lee, Y., Pedersen, P. M., & McCormick, B. P. (2010). Flow experience in the daily lives of older adults: An analysis of the interaction between flow, individual differences, serious leisure, location, and social context. *Canadian Journal on Aging/ La Revue Canadienne Du Vieillissement*, 29(3), 411-423. <https://doi.org/10.1017/S0714980810000395>.
55. Huang, M. H., (2006). Flow, enduring, and situational involvement in the web environment: A tripartite second-order examination. *Psychology & Marketing*, 23(5), 385-403. <https://doi.org/10.1002/mar.20118>.
56. Ibrahim, H. (1988). Leisure, idleness and Ibn Khaldun. *Leisure Studies*, 7(1), 51-57. <https://doi.org/10.1080/02614368800390051>.
57. Illich, I. (1974). *Energy and equity*. New York: Harper & Row.
58. Inghilleri, G. & Inghilleri, P., (1999). *From subjective experience to cultural change*. New York: Cambridge University Press.
59. Iso-Ahola, S.E. (1997). A psychological analysis of leisure and health. In *Work, leisure and well-being*. (pp. 143-156). Routledge.
60. Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and

- performance. *Journal of applied sport psychology*, 13(2), 129-153.
<https://doi.org/10.1080/104132001753149865>.
61. Janke, M. C., Carpenter, G., Payne, L. L., & Stockard, J. (2010). The role of life experiences on perceptions of leisure during adulthood: A longitudinal analysis. *Leisure Sciences*, 33(1), 52-69.
<https://doi.org/10.1080/01490400.2011.533108>.
62. Jensen, C. R., & Guthrie, S. (2006). *Outdoor recreation in America*. Human Kinetics.
63. Jones, C. D., Hollenhorst, S. J., & Perna, F. (2003). An empirical comparison of the four channel flow model and adventure experience paradigm. *Leisure Sciences*, 25(1), 17-31. <https://doi.org/10.1080/01490400306551>.
64. Kahraman, G., Çolak, E., BAYAZIT, B., & Yılmaz, O. (2017). Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılmalarını etkileyen faktörlerin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 27-41.
65. Kalkan, A. (2012). *Açık Alan Rekreasyonu, Doğa Sporları Yapan Bireylerin Bu Sporları Yapma Nedenleri: Antalya Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
66. Kara, F. M. (2019). Internet Addiction: Relationship with Perceived Freedom in Leisure, Perception of Boredom and Sensation Seeking. *Higher Education Studies*, 9(2), 131-140. <https://doi.org/10.5539/hes.v9n2p131>.
67. Kara, F.M., Gürbüz, B. & Sarol, H. (2018). Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise Training Sciences*, 4(4), 113-121. Doi:10.18826/useeabd.473994.
68. Karademir, D. C. (2022). Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Konya.
69. Karageorghis, C. I., Vlachopoulos, S. P., & Terry, P. C. (2000). Latent variable modelling of the relationship between flow and exercise-induced feelings: An intuitive appraisal perspective. *European Physical Education Review*, 6(3), 230-248. <https://doi.org/10.1177%2F1356336X000063002>.
70. Karakuş, S., & Dinç, F. (2018). Fitness merkezlerine üye bireyler ile doğa sporlarına katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeyleri

- arasındaki farkların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 64-73.
71. Kaya, B., Metin, T., & Kozak, M. A. (2015). Kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*.
 72. Kılbaş, Ş. (2001). *Rekreasyon serbest zamanları değerlendirme*. Anaca Yayınları, Ankara.
 73. Kleiber, D. A., Caldwell, L. L., & Shaw, S. M. (1993). Leisure meanings in adolescence. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 16(1), 99-114. <https://doi.org/10.1080/07053436.1993.10715444>.
 74. Kodaş D, Kodaş B. Arıca R. (2015). Yiyecek-İçecek Çalışanlarının Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri ile Serbest Zamanda Algılanan Özgürlüklerinin İncelenmesi. *3.Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*. Eskişehir.
 75. Koror, E. (2021). *Racketlon Sporcularının Akış Deneyimlerinin İncelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
 76. Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The journal of social psychology*, 139(3), 7-12. <https://doi.org/10.1080/00224549909598391>.
 77. Köktaş, Ş. K. (2004). *Rekreasyon: serbest zamanı değerlendirme*. Nobel.
 78. Kraus, R. G. (1998). *Recreation and Leisure in Modern Society* (Fifth ed.). Sudbury, Massachusetts: Jones & Bartlett.
 79. Küçükılıç, S., Öncü, E. & Bozyiğit, E. (2022). Serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumu: Öğretmen adayları üzerine bir araştırma. *3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 16-19 Mayıs, Manavgat/Antalya, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 144-145.
 80. Kyle, G.T. ve Mowen, A.J., (2003). An Examination of the relationship between leisure constraints, involvement and commitment. *Proceedings of the 2003 North eastern Recreation Research Symposium*, Pennsylvania, USA, 328-330.
 81. Lambert, L., Passmore, H. A., & Holder, M. D. (2015). Foundational frameworks of positive psychology: Mapping well-being orientations. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 56(3), 311. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cap0000033>.
 82. Liang, J., Yamashita, T. & Brown, J.S. (2013). Leisure satisfaction and quality of life in China, Japan, and South Korea: A comparative study using Asia

- Barometer 2006. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 752-770. DOI 10.1007/s10902-012-9353-3.
83. Lindeman, E. C. (1937). Youth and leisure. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 194(1), 59-65. <https://doi.org/10.1177%2F000271623719400109>.
84. Litwiller, F., White, C., Gallant, KA., Gilbert, R., Hutchinson, S., Hamiltonhinch, B., & Lauckner, H. (2017). The benefits of recreation for the recovery and social inclusion of individuals with mental illness: An integrative review. *Leisure Sciences*, 39(1), 1-19. <https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1120168>.
85. Lu, L., & Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of happiness studies*, 6(3), 325-342. DOI 10.1007/s10902-005-8628-3.
86. Maeran, R., & Cangiano, F. (2013). Flow experience and job characteristics: Analyzing the role of flow in job satisfaction. *TPM-Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 20(1), 14-18. Doi:10.4473/TPM20.1.2.
87. Mahoney, J.L. & Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence*, 23(2), 113-127. <https://doi.org/10.1006/jado.2000.0302>.
88. Mannell, R. C., Zuzanek, J., & Larson, R. (1988). Leisure states and “flow” experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure research*, 20(4), 289-304.
89. McLean, D.D. & Hurd, A.R. (2011). *Kraus' recreation and leisure in modern society*. Jones & Bartlett Publishers.
90. Memili, H., Akar, T., Öztürk, E., Durmaz, H., & Güngörmüş, H.A. (2019). Serbest zamanda algılanan özgürlük ile bilinçli farkındalık düzeyi ilişkisi: üniversite öğrencileri örneği , 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 11-14 Nisan, Bodrum/Muğla, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı.250-251.
91. Michelle M, Munchua, M. M., Lesage, D. M., Reddon, J. R., & Badham, T. D. (2003). Motivation, satisfaction, and perceived freedom: A tri-dimensional model of leisure among young offenders. *Journal of Offender Rehabilitation*, 38(1), 53-64. https://doi.org/10.1300/J076v38n01_05.

92. Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. In *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. Springer.
93. Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of personality*, 64(2), 275-310. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00512.x>.
94. Mouratidis, K. (2019). Built environment and leisure satisfaction: The role of commute time, social interaction, and active travel. *Journal of transport geography*, 80, 102491. <https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2019.102491>.
95. Mull, R.F., Bayless, K.G., Jamieson, L.M., (2005). *Recreational Sport Management*. Human Kinetics, Champaign.
96. Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2009). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press, 89-105.
97. Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure*. Charles C Thomas.
98. Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure*. Springfield, IL: Charles C.
99. Ngai, V. T. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure studies*, 24(2), 195-207. <https://doi.org/10.1080/02614360412331313502>.
100. Öksüz, E. & Özmaden, M. (2016). Yükseköğrenim kredi ve yurtlar kurumu ve özel yurtlarında ikamet eden öğrencilerin serbest zaman faaliyetlerini değerlendirme sorunları üzerine bir araştırma: Balıkesir ili örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 71-79.
101. Özdemir, A. S., & Durhan, T. A. (2020). Understanding flow experiences in professional athletes. *European Journal of Education Studies*. 7(2), 155-170. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3725688>.
102. Özkara, B. Y. (2015). *Tüketicilerin çevrimiçi bilgi aramaları bağlamında akış deneyiminin bilgiden tatmin üzerindeki etkisinin araştırılması*. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
103. Park, S., Yoon, H., Koo, C., & Lee, W. S. (2021). Role of the leisure attributes of shared bicycles in promoting leisure benefits and quality of life. *Sustainability*, 13(2), 739. <https://doi.org/10.3390/su13020739>.

104. Poulsen, A. A., Ziviani, J. M., & Cuskelly, M. (2007). Perceived freedom in leisure and physical co-ordination ability: Impact on out-of-school activity participation and life satisfaction. *Child: Care, Health and Development*, 33, 432–440. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2007.00730.x>.
105. Robinson, J. (2003). Perceived freedom and leisure satisfaction in mothers with preschool-aged children. (Electronic Thesis or Dissertation). Retrieved from <https://etd.ohiolink.edu/>.
106. Salihoğlu, T. (2016). *Kentsel Yaşam Kalitesinin Yükseltilmesinde Boş Zaman Aktivitelerinin Rolü: İstanbul Örneği*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
107. Salman, B., Çobanoğlu, H.O. & Güngörmüş, H.A. (2022). Pilates egzersizi katılımcılarında serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesi ilişkisi. 3. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 16-19 Mayıs, Manavgat/Antalya, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 74-75.
108. Sarıipek, D. B. (2017). “İhtiyaç” Kavramı Ekseninde Sosyal Koruma: Temel İhtiyaçlar Yaklaşımı. *İnsan ve İnsan*, 4(12), 43-65. <https://doi.org/10.29224/insanveinsan.313027>.
109. Sartre, J. P. (2011). *Varlık ve Hiçlik: Fenomenolojik Ontoloji Denemesi*, Çev. Turhan Ilgaz, Gaye Ç. Eksen, İstanbul: İthaki Yayınları, 2011. 59-73.
110. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
111. Serdar, E. (2020). Serbest zaman fayda ile mutluluk arasındaki ilişki: Spor bilimleri fakülteleri öğrencileri. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(5), 2711-2721. <https://doi.org/10.47356/TurkishStudies.44273>.
112. Serdar, E., Gökçe, H. & Siyahtaş, A. (2022). Özel sektör çalışanlarının işe bağlılıkları, mutlulukları ve serbest zaman doyumları arasındaki ilişki. 3. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 16-19 Mayıs, Manavgat/Antalya, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 220-221.
113. Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, O., Çeliksoy, M. A., & Kocaekşi, S. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.

114. Shaw, S. M., Caldwell, L. L., & Kleiber, D. K. (1996). Boredom, stress and social control in the daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28(4). 99-114. <https://doi.org/10.1080/00222216.1996.11949776>.
115. Sidani, Y. M. (2008). Ibn Khaldun of North Africa: An AD 1377 theory of leadership. *Journal of Management History*, 14(1), 73-86. DOI 10.1108/17511340810845499.
116. Siegenthaler, K. L., & O'Dell, I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure sciences*, 22(4), 281-296. <https://doi.org/10.1080/01490409950202302>.
117. Spiers, A., & Walker, G. J. (2008). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. *Leisure Sciences An Interdisciplinary Journal*, 31(1), 84-99. <https://doi.org/10.1080/01490400802558277>.
118. Stebbins, R. A. (1998). *After Work—the search for an optimal lifestyle* Calgary: Detselig Enterprises.
119. Steg, L. (2005). Car use: Lust and must. Instrumental, symbolic and affective motives for car use. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 39(2-3), 147-162.
120. Stevens, C. A., Murphy, J. F., Allen, L. R., & Sheffield, E. A. (2010). *A Career with Meaning: Recreational, Parks, Sport Management, Hospitality, and Tourism*. USA: Sagamore Publishing L.L.C.
121. Sustrans, (1999). Cycle tourism information pack. Retrieved January 7, 2017, from <http://www.sustrans.org.uk>, 25-34.
122. Süme, M., & Özsoy, S. (2010). Osmanlı'dan günümüze Türkiye'de bisiklet sporu. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 24, 345-360.
123. Swann C, Crust L, Jackman P, Vella SA, Allen MS., & Keegan R. (2017). Psychological States Underlying Excellent Performance in Sport: Toward an Integrated Model of Flow and Clutch States. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 375-401. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1272650>.
124. Şafak, H.A. & Gürbüz, B. (2022). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının yordayıcıları olarak yaşam doyumu ve serbest zamanda sıkılma algısı. 3. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 16-19 Mayıs, Manavgat/Antalya, Türkiye, Bildiri Özetleri Kitabı, 254-255.

125. Taşkuyu, E. (2018). *Egzersiz ve spor yapan üniversite öğrencilerinin sürekli optimal performans duygu durumu ve benlik saygılarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
126. Tepeköylü Öztürk, Ö. T., Sümer, K., & Soytürk, M. (2021). Antrenör iletişim becerileri ile sporcuların sürekli optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkinin sporcu algılarına göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (46), 333-346. DOI:10.30794/pausbed.858678.
127. Tezcan, M. (1992). Serbest zamanların değerlendirilmesi sorununun sosyolojik ve eğitimsel yönleri. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 11(1), 165-179. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000547.
128. Teztel, G. (2016). Psikolojide akış kuramı ve müzik icrası bağlamında değerlendirilmesi. *Konservatoryum*, 3(2), 1-17.
129. Tian, H., Zhou, W., Qiu, Y., & Zou, Z. (2022). The Role of Recreation Specialization and Self-Efficacy on Life Satisfaction: The Mediating Effect of Flow Experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3243. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.581908>.
130. Torkildsen, G. (1999). *Leisure and recreation management*. (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203477571>.
131. Tribe, J. (2011). *The economics of recreation, leisure and tourism*. Oxford: Butterworth-Heinemann
132. Tribe, J. (2016). *The economics of recreation, leisure and tourism*. New York: routledge.
133. Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
134. Veblen, T. (2005). *Aylak sınıfın teorisi*. Çev, Gültekin, Z., & Atay, C. Babil Yayınları.
135. Woolfolk, A.E. (1995). *Educational psychology*. A Simon and Schuster Company, 6th Ed. Allyn& Bacon, USA.
136. Wu H.C., Liu A., Wang C.H. (2010). Taiwanese university students' perceived freedom and participation in leisure. *Annals of Leisure Research*, 13(4), 679-700. <https://doi.org/10.1080/11745398.2010.9686870>.
137. Yalçın, E. (2019). *Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonlarının öznel refah üzerindeki etkisi: Bisiklet kullanıcıları örneği*.

Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Eskişehir.

138. Yapıcı, E. C., Alpulu, A., Mametkulyyev, Y., & Yılgin, A. (2022). Yabancı uyruklu bireylerin serbest zamanlarındaki durumlarının akış kuramı bağlamında incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 1-14.
139. Yaşartürk, F., & Yılmaz, H. (2019). Rekreatif etkinliklere katılan kamu personellerinin iş stresi ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1325-1335. <https://doi.org/10.33206/mjss.499731>.
140. Yerlisu Lapa, T. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.153>.
141. Yerlisu Lapa, T., & Ağyar, E. (2012). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 25-27.
142. Yılmaz, S. (2004). Serçeme vadisinin rekreasyonel kullanım potansiyelinin belirlenmesi. *Ekoloji*, 13(51), 1-6.
143. Yerlisu Lapa, T., & Tercan Kaas, E. (2019). Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği-25: Üniversite öğrencileri için yapı geçerliğinin sınanması. *Journal of Human Sciences*, 6(4), 1071-1083. <https://doi.org/10.14687/jhs.v16i4.5860>.
144. Yerlisu Lapa, T., & Tercan Kaas, E. (2017). Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği: yapı geçerliğinin sınanması (Perceived freedom in leisure scale: testing ve construct validity). Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi. 23-26 Kasım 2017, 216- 217, Manisa-Türkiye.
145. Yumuk, E. D. (2019). Heyecan arayışı ile yaşam doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi ilişkisi: İzmir korku evleri örneği, (Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Manisa.
146. Yumuk, E.D., & Güngörmüş, H.A. (2021). Modern Don Quixotes: Sample of horror themed escape rooms as an alternative adventure activity, *Int J Life Sci Pharma Res. About this Special Issue*, 14, 342-346.

147. Yüksel, H. (2014). Çalışma ilişkilerinde dinamik ve değişken bir konsept olarak ‘zaman’ kavramı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(10), 124-142.
148. Zelinski, E. J. (2004). *Çalışma(ma)’nın keyfi, işkolikler, işsizler ve emekliler için bir rehber*. Birinci Baskı. Çolakoğlu D (Çev), İstanbul: Boyner Yayınları.



EKLER

EK-1. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği Kullanımı İçin İzin Onayı

13 Mart Paz 21:01

☆ ↶ ⋮

Sayın hocam,

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisiyim. "Rekreatif Amaçlı Bisiklet Kullanıcılarında Algılanan Özgürlük ile Optimal Performans Duygu Durumu İlişkisi" konulu tez çalışmamda kullanmak üzere, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği"ni kullanmak için izninizi ve ölçek yönergesini talep ediyorum.

Katkılarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

14 Mart Pzt 21:41

★ ↶ ⋮

Sayın Onur Yapılı hocam,

Öncelikle Yüksek lisans tez çalışmanızda başarılar dilerim. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması tarafımızdan yapılmış olan "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği"ni hem tezinizde hem de kullanmak istediğiniz başka çalışmalarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ekte çalışmanın yönergesini gönderiyorum.

Herhangi bir sorunuz olursa her zaman yazabilirsiniz.

Sevgiler,

EK-2. Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği Kullanımı için İzin Onayı

17 Mart Per 12:42

☆ ↶ ⋮

Sayın hocam,

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreatif Akış Deneyimi Dalı Yüksek Lisans öğrencisiyim. "Rekreatif Amaçlı Bisiklet Kullanıcılarında Rekreatif Amaçlı Bisiklet Kullanıcılarında Algılanan Özgürlük ve Akış Deneyimi İlişkisi" konulu tez çalışmamda kullanmak üzere, Türkiye geçerlik ve güvenirlik çalışmamı yaptığınız "Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği"ni kullanmak için izninizi ve ölçek yönergesini talep ediyorum.

Katkılarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

30 Mart Çar 12:03

☆ ↶ ⋮

EK-3. Etik Kurul Onay

Evrak Tarih ve Sayısı: 10.05.2022-67777

T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ^{Ek-2}

Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma Etiği Kurul Kararı

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
02	20	27.04.2022

Karar Numarası: 2022/17

Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ'ün Araştırmanın yürütücüsü olduğu (Diğer araştırmacı – Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Onur YAPILI) "**Rekreatif Amaçlı Bisiklet Kullanıcılarında Algılanan Özgürlük ve Akış Deneyimi İlişkisi**" başlıklı yüksek lisans tezine ait etik kurul başvurusunun görüşülmesi istemi.

Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ'ün Araştırmanın yürütücüsü olduğu (Diğer araştırmacı – Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Onur YAPILI) "**Rekreatif Amaçlı Bisiklet Kullanıcılarında Algılanan Özgürlük ve Akış Deneyimi İlişkisi**" başlıklı yüksek lisans tezine ait etik kurul başvurusunun fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucaya ait olmak üzere araştırma süresince uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi **27.04.2022**

(Mazeretli)

Prof. Dr. Özgür Kasım AYDEMİR
Kurul Başkanı

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Kamile DEMİR
(Kurul Başkan V.)

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Mehmet AK
Üye

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Tamer BUDAK
Üye

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Seymur AĞAZADE
Üye

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Süleyman UYAR
Üye

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Harun UÇAK
Üye

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-4. Ölçek Formları

Sayın Katılımcı,
Elinizde bulunan bu anket formu “Rekreatif Amaçlı Bisiklet Kullanıcılarında Algılanan Özgürlük ve Akış Deneyimi ilişkisi” ni belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

ONUR YAPILI
ALKÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Rekreasyon Anabilim Dalı

1.Yaşınız:	2. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()	3. Medeni Durumunuz: Evli () Bekâr ()
4. En son mezun olduğunuz okul: İlk/Orta Öğretim () Lise () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()		

5. Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde “1” en düşük basamak, “5” en yüksek basamak olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçınıcı basamağında görüyorsunuz?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Gelir getirici herhangi bir işte çalışıyor musunuz?

Çalışmıyorum	Yarı zamanlı çalışıyorum	Tam zamanlı çalışıyorum
--------------	--------------------------	-------------------------

7. Haftalık serbest zaman sürenizi belirtiniz?

1-5 saat	6-10 saat	11-15 saat	16 - saat üzeri
----------	-----------	------------	-----------------

8. Serbest zamanlarınızı değerlendirmekte güçlük çekiyor musunuz?

Her Zaman	Bazen	Hiçbir Zaman
-----------	-------	--------------

9. Özel aracınız var mı?

Evet	Hayır
------	-------

10. Bisiklet etkinliğine katılım şeklinizi belirtiniz?

Bireysel	Grup
----------	------

11. Bisiklet Festivallerine katılım sağladınız mı?

Evet	Hayır
------	-------

12. Kullandığınız bisikletinizin çeşidi nedir?

Dağ bisikleti (MTB)	Yarış (Yol) bisikleti	Tur bisikleti	Şehir bisikleti	Katlanır bisiklet
---------------------	-----------------------	---------------	-----------------	-------------------

13. Haftalık Bisiklet kullanım sıklığınız?

1-2 saat	3-5 saat	6-8 saat	9-11 saat	12 saat ve üzeri
----------	----------	----------	-----------	------------------

14. Bisiklet kullanım süreniz?

1 - 2 yıl	3 - 4 yıl	5 - 6 yıl	7 yıl ve üzeri
-----------	-----------	-----------	----------------

Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği Formu

Lütfen aşağıdaki soruları sıklıkla yaptığınız “bisiklet kullanımı” deneyiminizi düşünerek cevaplayınız. Buradaki ifadeler, yaptığınız etkinlik sırasında genel olarak yaşadığınız duygular ya da edindiğiniz düşüncelerle ilgilidir. Bu duygu ve düşünceleri bazen, her zaman ya da hiç yaşamamış olabilirsiniz. Burada doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Etkinlik sırasında her bir duygu ve düşünceye ne sıklıkla sahip olduğunuzu düşününüz ve yaşadığınız deneyimle örtüşen en iyi cevabı yuvarlak içine alınız Bisiklet etkinliğine katıldığınızda.....	Tamamen Katılmıyorum						Tamamen Katılıyorum
1. Bisiklet etkinliği özgüvenimi artırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2. Bisiklet etkinliğine tüm dikkatimi veriyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3. Bisiklet etkinliği esnasında keyifli bir deneyim yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bisiklet etkinliği esnasında olumlu bir deneyim yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Bisiklet etkinliği esnasında kendimi aşırı motive olmuş hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Bisiklet etkinliği beni mutlu ediyor.	1	2	3	4	5	6	7
7. Bisiklet etkinliğinde zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Bisiklet etkinliği zevklidir.	1	2	3	4	5	6	7
9. Bisiklet etkinliğinde yeterli olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7

Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği

Aşağıda verilen ifadelere cevap verirken, lütfen katıldığınız rekreasyon aktiviteleri ile ilgili duygu ve düşüncelerinize odaklanın. Cevaplar üzerinde çok düşünerek fazla vakit harcamanıza gerek yoktur. Rekreasyon aktiviteleri ile ilgili duygu ve düşüncelerinizi derecelendirmeyi lütfen her ifadenin yanında bulunan size uygun numarayı daire içine alarak yapınız. Sorulara içtenlikle cevap verdiğiniz için çok teşekkür ederim!	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katlıyorum	Kesinlikle Katlıyorum
1. Katıldığım rekreasyon aktiviteleri kendimi önemli hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5
2. Çok sayıda eğlenceli rekreasyon aktivitesi biliyorum	1	2	3	4	5
3. Rekreasyon aktivitelerini beraber yaptığım kişilerin becerilerini geliştirebilecek şeyler yapabilirim.	1	2	3	4	5
4. Yapmak istediğim tüm rekreasyon aktivitelerini yapabilecek kadar iyiyim	1	2	3	4	5
5. Bazen, bir rekreasyon aktivitesi sırasında her şeyi yapabileceğimi hissettiğim kısa anlar olur	1	2	3	4	5
6. Benim için yapabileceğim bir rekreasyon aktivitesini seçmek kolaydır	1	2	3	4	5
7. Rekreasyon aktiviteleri sırasında diğer insanların beni daha çok beğeneceği şeyler yapabilirim.	1	2	3	4	5
8. Rekreasyon aktiviteleri diğer insanları tanımama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
9. Bir rekreasyon aktivitesini istediğim kadar eğlenceli hale getirebilirim	1	2	3	4	5
10. Bir aktivite sırasında diğer insanların daha fazla eğlenmesini sağlayacak şeyler yapabilirim	1	2	3	4	5
11. Genelde rekreasyon aktivitelerini kiminle yapacağıma kendim karar veririm.	1	2	3	4	5
12. Diğer insanlarla birlikte yaptığım aktivitelerde iyiyim	1	2	3	4	5
13. Hemen hemen yaptığım tüm rekreasyon aktivitelerinde iyiyim	1	2	3	4	5
14. Yaptığım rekreasyon aktivitelerinde yaratıcı olabilirim	1	2	3	4	5
15. Rekreasyon aktivitelerini herkes için eğlenceli hale getirebilirim	1	2	3	4	5
16. Rekreasyon aktivitelerim sırasında, sıklıkla her şeyin iyi gittiği anlar olur ve çok heyecanlanırım.	1	2	3	4	5
17. İstemeseler de çoğunlukla insanların benimle rekreasyon aktivitelerini yapmalarını sağlarım	1	2	3	4	5
18. Hemen hemen her aktiviteyi kendim için eğlenceli hale getirebilirim	1	2	3	4	5
19. Yeni arkadaşlar edinmeme yardımcı olan rekreasyon aktivitelerine katılırım.	1	2	3	4	5
20. Rekreasyon aktivitelerini yaparken iyi şeylerin olmasını sağlarım.	1	2	3	4	5
21. Rekreasyon aktivitelerini yaparken kendimi güçlü ve kontrol sahibi hissettiğim zamanlar olur	1	2	3	4	5
22. İnsanların benimle aktivite yapmaktan hoşlanacağı şeyler yapabilirim	1	2	3	4	5
23. Sıkıntılı iken sakinleşmek için rekreasyon aktivitelerine katılabilirim	1	2	3	4	5
24. Rekreasyon aktivitelerini yaparken heyecanlanırım	1	2	3	4	5
25. Rekreasyon aktivitelerini yaparken genelde eğlenirim	1	2	3	4	5

Yüksek Lisans Tez

ORJİNALLİK RAPORU

% **19**
BENZERLİK ENDEKSİ

% **19**
İNTERNET KAYNAKLARI

% **3**
YAYINLAR

%
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

TÜM KAYNAKLARI EŞLEŞTİR (SADECE SEÇİLİ OLAN KAYNAĞI YAZDIR)

%7

★ **dergipark.org.tr**
İnternet Kaynağı

Alıntılarını çıkart

üzerinde

Eşleşmeleri çıkar

< 5 words

Bibliyografyayı Çıkart

üzerinde

