



International

Journal of Human Sciences

ISSN:2458-9489

Volume 15 Issue 2 Year: 2018

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

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

**Hayri Akyüz²
Fatih Yaşartürk³
İsmail Karataş⁴
Mutlu Türkmen⁵
Erdal Zorba⁶**

Abstract

The purpose of this research was to examine the relationship between free time motivation and happiness level of students in recreation department according to some demographic variables. 150 (103 men and 47 women) people studying at Bartın University School of Physical Education and Sports Recreation Department participated in the research. As a data collection tool, the personal information form of the candidates, "Leisure Motivation Scale: LMS" and "Oxford Happiness Scale Short Form" were applied. In the analysis of the data; according to the demographic characteristics of the participants, t-test and ANOVA to investigate the differences between levels of leisure motivation and happiness; Pearson Correlation test and Multiple Linear Regression Analysis was applied to examine relations between variables. In the findings of the research; there was no significant difference in the t-test results according to the "gender"

Özet

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

¹ Bu çalışma, 10. Spor Bilimleri Öğrenci Kongresinde 2017'de sözel bildiri olarak sunulmuştur. 10-12 Mayıs 2017

² Arş. Gör., Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, akyuz61@live.com

³ Dr. Öğr., Üyesi Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, fatihyasarturk@gmail.com

⁴ Arş. Gör., Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ismailkrts34@gmail.com

⁵ Doç. Dr., Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, turkmenm@yahoo.com

⁶ Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, erdalzorba@hotmail.com

variable in the LMS and happiness total score averages ($p>0,05$). There was no significant relationship between LMS and happiness total score averages according to “age” variables in the correlation test results ($p>0,05$). There was no significant difference between LMS and happiness total score average according to the variables of “income and daily free time” in ANOVA test results. There was no statistically significant relationship between participants’ leisure motivation and happiness ($p>0,05$). On the other hand, there is a moderate positive relationship were found between happiness and free time motivation in sub-dimensions of knowing and achieving, stimulating life; low level negative relationship were found in the subscales of identity/inference, external regulation ($p<0,05$). As a result of multiple linear regression analysis; unmotivated, knowing and achieving, stimulating life, identity/inference, external regulation and gender variables together have a significant effect ($R = 0,561$; $R^2 = 0,315$) on happiness ($F_{(6-143)} = 10,945$; $p<0,05$). When the significance tests of the regression coefficients are considered, it is seen that only the free time motivation sub dimensions of knowing and achieving ($p<0,05$) and stimulating life ($p<0,05$) are significant predictors on happiness.

Keywords: Recreation department students; leisure time motivation; happiness.

[\(Extended English summary is at the end of this document\)](#)

1. Giriş

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

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

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

tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Korelasyon testi sonuçlarında “yaş” değişkenine göre BZMÖ ve mutluluk ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). ANOVA testi sonuçlarında “gelir ve günlük serbest zaman süresi” değişkenlerine göre BZMÖ ve mutluluk ölçeği toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Katılımcıların serbest zaman motivasyonunun mutluluk ile ilişkisi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Buna karşılık mutluluk ile serbest zaman motivasyonunun bilmek ve başarmak, uyarıcı ve yaşama alt boyutlarında orta düzeyde pozitif bir ilişki; özdeşim içe atım, dışsal düzenleme alt boyutlarında düşük düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda; motivasyonsuzluk, bilmek ve başarmak, uyarıcı ve yaşama, özdeşim/içe atım, dışsal düzenleme ve cinsiyet değişkenleri birlikte mutluluk üzerinde anlamlı bir etki ($R = 0,561$; $R^2 = 0,315$) sergilemişlerdir ($F_{(6-143)} = 10,945$; $p<0,05$). Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerden yalnızca bilmek ve başarmak ($p<0,05$) ve uyarıcı ve yaşama ($p<0,05$) serbest zaman motivasyonu alt boyutlarının mutluluk üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon bölümü öğrencileri; serbest zaman motivasyonu; mutluluk.

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

Motivasyon, “davranışın altında yatan nedenler” anlamına gelmektedir (Guay ve diğerleri, 2010). Broussard and Garrison (2004) motivasyonu “bizi bir şey yapmak ya da yapmamak için harekete geçiren özellik” olarak tanımlamaktadır. İnsanlar serbest zamanlarında yorulan ruhi ve bedeni sağlığını tekrar geri kazanmak ve elde etmek amacıyla bir dizi rekreatif faaliyetlere katılırlar. Bu faaliyetlerde kendine gerçekleştirmek isteyen bireyler serbest zaman etkinliklerinde kişisel, sosyal ve psikolojik yönden birbirleriyle etkileşim halinde olurlar. Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin bu kişisel, sosyal ve psikolojik durumlarının mutluluk ile ilişkili olduğu söylenebilir.

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

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

2. Yöntem

2.1. Araştırma Grubu

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

2.2. Veri Toplama Araçları

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

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

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

2.3. Verilerin Toplanması

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

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde; katılımcıların demografik özelliklerine göre, serbest zaman motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla t-Testi ve ANOVA; değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson Korelasyon testi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır.

3. Bulgular

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

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Değişkenlerin Sıklık ve Yüzdeler Dağılımları

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

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

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M., & Zorba, E., (2018) Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1086-1096. doi:10.14687/jhs.v15i2.5355

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

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	sd	p																																																																				
Mutluluk	Kadın	47	3,5319	,66721	,399	148	,990																																																																				
	Erkek	103	3,4868	,62923				Motivasyonsuzluk	Kadın	47	3,5177	,76395	1,340	148	,505	Erkek	103	3,3172	,88613	Bilmek ve Başarmak	Kadın	47	3,3617	,73992	-1,226	148	,796	Erkek	103	3,5178	,71550	Uyaran ve Yaşama	Kadın	47	3,3972	,74742	,491	148	,236	Erkek	103	3,3236	,89352	Özdeşim İçer Atım	Kadın	47	2,5001	,60285	,133	148	,917	Erkek	103	2,4856	,63312	Dışsal Düzenleme	Kadın	47	3,3511	,70837	1,277	148	,704	Erkek	103	3,1845	,75567	Serbest Zaman Motivasyonu	Kadın	47	3,1760	,27869	1,098	148	,958
Motivasyonsuzluk	Kadın	47	3,5177	,76395	1,340	148	,505																																																																				
	Erkek	103	3,3172	,88613				Bilmek ve Başarmak	Kadın	47	3,3617	,73992	-1,226	148	,796	Erkek	103	3,5178	,71550	Uyaran ve Yaşama	Kadın	47	3,3972	,74742	,491	148	,236	Erkek	103	3,3236	,89352	Özdeşim İçer Atım	Kadın	47	2,5001	,60285	,133	148	,917	Erkek	103	2,4856	,63312	Dışsal Düzenleme	Kadın	47	3,3511	,70837	1,277	148	,704	Erkek	103	3,1845	,75567	Serbest Zaman Motivasyonu	Kadın	47	3,1760	,27869	1,098	148	,958	Erkek	103	3,1223	,27736								
Bilmek ve Başarmak	Kadın	47	3,3617	,73992	-1,226	148	,796																																																																				
	Erkek	103	3,5178	,71550				Uyaran ve Yaşama	Kadın	47	3,3972	,74742	,491	148	,236	Erkek	103	3,3236	,89352	Özdeşim İçer Atım	Kadın	47	2,5001	,60285	,133	148	,917	Erkek	103	2,4856	,63312	Dışsal Düzenleme	Kadın	47	3,3511	,70837	1,277	148	,704	Erkek	103	3,1845	,75567	Serbest Zaman Motivasyonu	Kadın	47	3,1760	,27869	1,098	148	,958	Erkek	103	3,1223	,27736																				
Uyaran ve Yaşama	Kadın	47	3,3972	,74742	,491	148	,236																																																																				
	Erkek	103	3,3236	,89352				Özdeşim İçer Atım	Kadın	47	2,5001	,60285	,133	148	,917	Erkek	103	2,4856	,63312	Dışsal Düzenleme	Kadın	47	3,3511	,70837	1,277	148	,704	Erkek	103	3,1845	,75567	Serbest Zaman Motivasyonu	Kadın	47	3,1760	,27869	1,098	148	,958	Erkek	103	3,1223	,27736																																
Özdeşim İçer Atım	Kadın	47	2,5001	,60285	,133	148	,917																																																																				
	Erkek	103	2,4856	,63312				Dışsal Düzenleme	Kadın	47	3,3511	,70837	1,277	148	,704	Erkek	103	3,1845	,75567	Serbest Zaman Motivasyonu	Kadın	47	3,1760	,27869	1,098	148	,958	Erkek	103	3,1223	,27736																																												
Dışsal Düzenleme	Kadın	47	3,3511	,70837	1,277	148	,704																																																																				
	Erkek	103	3,1845	,75567				Serbest Zaman Motivasyonu	Kadın	47	3,1760	,27869	1,098	148	,958	Erkek	103	3,1223	,27736																																																								
Serbest Zaman Motivasyonu	Kadın	47	3,1760	,27869	1,098	148	,958																																																																				
	Erkek	103	3,1223	,27736																																																																							

Araştırma grubunun serbest zaman motivasyonu alt boyutları, serbest zaman motivasyonu ve mutluluk puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır [$T(148) = 1,09$; $p > 0,05$].

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Değişkenine Yönelik Korelasyon Testi Tablosu

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

Tabloya göre araştırma grubunun yaş değişkeni açısından serbest zaman motivasyonunun mutluluk ile ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir [$r = -,031$; $p > 0,05$].

Tablo 4. Katılımcıların Gelir Düzeyi Değişkenine Yönelik ANOVA Testi Tablosu

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

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M., & Zorba, E., (2018) Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1086-1096. doi:10.14687/jhs.v15i2.5355

Dışsal Düzenleme	Gruplar arası	,332	2	,166	,298	,743
	Gruplar içi	81,891	147	,557		
	Toplam	82,223	149			
Serbest Zaman Motivasyonu	Gruplar arası	,033	2	,017	,214	,808
	Gruplar içi	11,479	147	,078		
	Toplam	11,513	149			

Araştırma grubunun serbest zaman motivasyonu alt boyutları, serbest zaman motivasyonu ve mutluluk puan ortalamaları gelir değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [$F(149-2)=,214$; $p>0,05$].

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

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

Araştırma grubunun serbest zaman motivasyonu alt boyutları, serbest zaman motivasyonu ve mutluluk puan ortalamaları günlük serbest zaman süresi değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [$F(149-2)=1,08$; $p>0,05$].

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

	Motivasyon suzluk	Bilmek ve Başarmak	Uyaran ve Yaşama	Özdeşim İçer Atım	Dışsal Düzenleme	Mutluluk
Motivasyonsuzluk	1					
Bilmek ve Başarmak	,088	1				
Uyaran ve Yaşama	,090	,739**	1			
Özdeşim İçer Atım	-,059	-,691**	-,547**	1		
Dışsal Düzenleme	,438**	-,233**	-,270**	,208*	1	
Mutluluk	,007	,494**	,528**	-,320**	-,224**	1
Serbest Zaman Motivasyon	,708**	,339**	,294**	-,060	,606**	,100

Tabloya göre araştırma grubunun serbest zaman motivasyonunun mutluluk ile ilişkisi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir [$r = -,100$; $p > 0,05$]. Buna karşılık mutluluk ile serbest zaman motivasyonunun bilmek ve başarmak [$r = ,494$; $p < 0,05$], uyarıcı ve yaşama [$r = ,528$; $p < 0,05$] alt boyutlarında orta düzeyde pozitif bir ilişki; özdeşim içe atım [$r = -,320$; $p < 0,05$], dışsal düzenleme [$r = -,224$; $p < 0,05$] alt boyutlarında düşük düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu

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

Katılımcıların mutlulukları üzerinde etkisi olduğu düşünülen, serbest zaman motivasyon alt boyutları (motivasyonsuzluk, bilmek ve başarmak, uyarıcı ve yaşama, özdeşim/içe atım ve dışsal düzenleme) ve cinsiyet gibi değişkenlerin mutluluğu ne şekilde yordadığını ortaya koymaya yönelik olarak yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda; motivasyonsuzluk, bilmek ve başarmak, uyarıcı ve yaşama, özdeşim/içe atım, dışsal düzenleme ve cinsiyet değişkenleri birlikte mutluluk üzerinde anlamlı bir etki ($R = 0,561$; $R^2 = 0,315$) sergilemişlerdir ($F(6-143) = 10,945$; $p < 0,05$). Söz konusu altı değişken birlikte mutluluk puan ortalamalarındaki değişimin % 32'sini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin mutluluk üzerindeki görece önem sırası; uyarıcı ve yaşama ($\beta = 0,334$), bilmek ve başarmak ($\beta = 0,291$), dışsal düzenleme ($\beta = -0,082$), özdeşim/içe atım ($\beta = 0,079$), cinsiyet ($\beta = -0,058$) ve motivasyonsuzluk ($\beta = -0,015$) olarak bulunmuştur. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerden yalnızca bilmek ve başarmak ($p < 0,05$) ve uyarıcı ve yaşama ($p < 0,05$) serbest zaman motivasyonu alt boyutlarının mutluluk üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. Regresyon analizi sonuçlarına göre mutluluğu yordayan regresyon denklemi:

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

4. Tartışma ve Sonuç

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

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

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların BZMÖ ve OMÖ-K puan ortalamalarında anlamlı bir fark görülmezken, Kaya (2011) Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre, motivasyonsuzluk, bilmek ve başarmak, özdeşim içe-atım ve toplam puan ortalamaları ile anlamlı farklılık tespit ederken, uyarıcı yaşama ve dışsal düzenleme

alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Aynı şekilde Kaya (2011) Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada gelir düzeyi değişkenine göre, serbest zaman motivasyonu alt boyutları ve toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Aydın (2016) fitnes katılımcıları üzerinde yaptığı çalışmada, mutluluk düzeyinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit ederken, erkek katılımcıların puan ortalamasının kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Dolayısıyla rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenleri açısından anlamlı farklılık olmadığı gibi serbest zaman motivasyonu ve mutluluk düzeylerinin benzer nitelikte olduğu sonucuna ulaşılabilir.

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

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

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

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

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda; motivasyonsuzluk, bilmek ve başarmak, uyaran ve yaşama, özdeşim/içe atma, dışsal düzenleme ve cinsiyet değişkenleri birlikte mutluluk üzerinde anlamlı bir etki sergilemişlerdir. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne

alındığında yordayıcı değişkenlerden yalnızca bilmek ve başarmak ve uyarıcı ve yaşama serbest zaman motivasyonu alt boyutlarının mutluluk üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak Bartın Üniversitesi Rekreasyon Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin katılımı ile gerçekleştirilen bu çalışmada serbest zaman motivasyonu ile mutluluk kavramlarının toplam puanda birbirleriyle ilişkili olmadığı fakat serbest zaman motivasyonu bilmek ve başarmak, uyarıcı ve yaşama alt boyutlarında pozitif; özdeşim/içer-atım ve dışsal düzenleme alt boyutlarında negatif yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Dahası yapılan çoklu doğrusal regreasyon analizi sonucunda regreasyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında bilmek ve başarmak ve uyarıcı ve yaşama serbest zaman motivasyonu alt boyutlarının mutluluk üzerine anlamlı etki ettiği görülmektedir.

Kaynakça

- Akpınar, R.B. (2004). Duygusal yüz ifadelerini anlama becerisini geliştirmeye yönelik örnek bir öğretim programı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, ISSN:1303-5134.
- Alashev, S.L. and Bykov, S.V. (2002). Teachers state of anxiety. *Russian Education and Society*, 44(12), 62-72.
- Aydın, İ. (2016). Fitnes Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik İlgi ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Büküşoğlu, N. ve Bayturan, A. (2005). Serbest zaman etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal durumlarına ilişkin algısı üzerindeki rolü, *Ege Tıp Dergisi*, 3(44), 173-177.
- Broussard, S.C., and Garrison, M. E. B. (2004). The relationship between classroom motivation and academic achievement in elementary school-aged children. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 33(2), 106-120.
- Demir, C. and Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Akademik Bakış*, 6(1), 36-48.
- Doğan, F. ve Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Erol, G.H. ve Gezer, K. (2006). Prospective of elementary school teachers' attitudes toward environment and environmental problems. *International Journal of Environmental and Science Education*, 1(1), 65-77.
- Gist, N.P. and Fava, S.F. (1964). *Urban society*. New York, Crowell, 411.
- Guay, F., Chantal, J., Ratelle, C.F., Marsh, H.W., Larose, S., and Boivin, M. (2010). Intrinsic, identified, and controlled types of motivation for school subjects in young elementary school children. *British Journal of Educational Psychology*, 80(4), 711-735.
- Gül, T., Karaçar, E., Kement, Ü., Mert Paşlı, M., Yayla, Ö., Erol, E., Göker, G. (2014). *Rekreasyona Giriş* (Birinci Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Güngörmüş, H.A. (2012). The study of validity and reliability of Turkish version of leisure motivation scale, *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 4(3), 209-1216.
- Hills, P. and Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073-1082.
- İlhan, T. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. İnternet: <http://www.austin.org.au/page?ID=131> adresinden 2 Mayıs 2018' de alınmıştır.
- İnternet: http://www.davidmyers.org/davidmyers/assets/Happiness_10e.pdf adresinden 2 Mayıs 2018' de alınmıştır.
- Kaya, A.M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Kim, B., Heo, J., Chun, S. and Lee, L., (2011). Validation of the leisure facilitator scale, *Leisure/Loisir*, 35(4), 391-405.
- Müştiğil, S. (1993). Dinlenme ve Turizm İlişkisi. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayını. İstanbul.
- Mutlu, İ. (2008). Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği), Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M., & Zorba, E., (2018) Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1086-1096. doi:[10.14687/jhs.v15i2.5355](https://doi.org/10.14687/jhs.v15i2.5355)

- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B. ve Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, Vol. 3, Special Issue, 83-94.
- Öztürk, Z. ve DüNDAR, H. (2003). Örgütsel motivasyon ve kamu çalışanlarını motive eden faktörler, *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(2), 57-67.
- Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Blais, M.R. and Brière, N.M. (1991). "Leisure Motivation Scale (LMS-28)", http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles_en.htm.
- Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Briere, N.M. and Blais, M.R. (1989). Construction Et Validation de l'Échelle de Motivation Vis-à-Vis des Loisirs (EML), Communication Présentée au Congrès Annual de la SQRP, Octobre.
- Reich, J.W. and Zautra, A. (1981). Life events and personal causation: some relationships with satisfaction and distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.
- Şama, E., (2003). Öğretmen adaylarının çevre sorunlarına yönelik tutumları. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 99-110.
- Thogersen-Ntouman, C., Fox, K.R. and Ntoumanis, N. (2005). Relationships between exercise and three components of mental well-being in corporate employee. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 609-627.
- Tsaur, S.H., Yen, C.H. and Hsiao, S.L. (2013). Transcendent experience, flow and happiness for mountain climbers. *International Journal of Tourism Research*, 15(4), 360-374.
- Veal, A.J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4), 44-48.

Extended English Summary

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

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

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

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

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

Happiness is defined as the positive emotions that one feels more than the negative emotions and is generally satisfied with life (Ozdemir and Koruklu, 2011). Our state of happiness or unhappiness colors everything. Happy people perceive the world as safer and feel more confident. They make decisions, cooperate more easily, and are more tolerant. They rate job applicants more favorably, savor their positive past experiences without dwelling on the negative, and are more

socially connected. They live healthier and more energized and satisfied lives (Internet: http://www.davidmyers.org/davidmyers/assets/Happiness_10e.pdf).

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

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

According to the findings related to frequency and percentage obtained from the research group; 31,3% of the participants were female and 68,7% were male students. The age range of participants varies from 19 to 22 years. When the income situation of the participants is examined, 49 people have a family income of 1500 TL and below, 52 people 1501-2500 TL and 49 people 2501 TL and 10000 TL. Finally, when participant’s daily leisure time is examined, 26,7% of the participants have a free time of 4 hours or less, 46,7% of 5-7 hours and 26,7% of daily free time.

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

On the contrary, there is a moderate positive relationship were found between happiness and free time motivation in sub-dimensions of knowing and achieving, stimulating life; low level negative relationship were found in the subscales of identity/inference, external regulation. Moreover, as a result of multiple linear regression analysis; unmotivated, knowing and achieving, stimulating life, identity/inference, external regulation and gender variables together have a significant effect on happiness.

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