

Yağlı Güreş Sporcularının Serbest Zaman Doyumları ile Mutluluk Düzeyleri İlişkisinin İncelenmesi

Yasin YILDIZ¹

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Aydın Adnan Menderes
Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi
Aydın/Türkiye

Öz

Bu çalışmada Yağlı Güreşleri'ne katılan Yağlı güreş sporcularının serbest zaman doyumları ile mutluluk düzeyleri ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya, 2019 yılı "658. Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreşleri"nde Türkiye Güreş Federasyonu'nun "baş", "başaltı", "büyük orta" ve "küçük orta büyük" yağlı güreşlerinde lisanslı olarak aktif olan 204 yağlı güreş sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile birlikte, serbest doyum düzeylerini belirlemede Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale)" ve katılımcıların mutluluk düzeylerini belirlemeye yönelik kullanılan diğer ölçek Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı ile analiz edilmiş olup istatistiksel açıdan güvenilirlik katsayısı hesaplamaları yapılarak veriler arasındaki ilişkiyi belirlemede Pearson Korelasyon analizi ve katılımcılarda serbest zaman doyumunun mutluluk düzeylerinin tespitinde doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda yağlı güreş sporcularının serbest zaman doyum düzeylerindeki artışın mutluluğu seviyelerini de arttıracakını göstermektedir. Bu bağlamda dünyanın en zor sporlarından biri olan yağlı güreş sporunu yapan sporcuların serbest zaman doyumlarını arttırmaya yönelik çeşitli aktivitelere yönelmeleri ve rekreasyonel anlamda yapılacak farklı araştırmalara da yer verilmesi tavsiye edilmektedir.

Anahtar kelimeler: Yağlı güreş, spor, serbest zaman, mutluluk, Kırkpınar.

Sorumlu Yazar:
Yasin Yıldız

Orcid ID:
0000-0003-3230-5717

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:

01.12.2020

Kabul Tarihi:

22.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi:

10.38021/asbid.834089

Investigation Of The Relationship Of Oil Wrestling Athletes' Leisure Satisfaction And Happiness Levels

Abstract

In this study, it is aimed to examine the relationship between leisure time satisfaction and happiness levels of Oil wrestling athletes participating in Oil Wrestling. 206 oil wrestling athletes voluntarily participated in the research from Turkey Wrestling Federation licensed wrestling in different categories in Historic Kırkpınar 658. Oil Wrestling held in 2019. personal information form was prepared by the researcher in order to determine the demographic characteristics of the participants. "Leisure Time Satisfaction Scale" developed by Beard and Ragheb (1980) and adapted into Turkish by Gökçe and Orhan (2011) was used to determine leisure time satisfaction levels and The "Oxford Happiness Scale Short Form" developed by Hills and Argyle (2002) and adapted to Turkish by Doğan and Çötök (2011) was used to determine the happiness levels of the participants. The obtained data were analyzed with the SPSS 25.0 package program, and Pearson Correlation analysis was used to determine the relationship between the data by making statistical reliability coefficient calculations and linear regression analysis was used to determine the happiness levels of leisure, the increase in the leisure time satisfaction levels of oil wrestling athletes will also increase their happiness level. Thus, it is recommended that athletes engaged in oil wrestling, which is one of the most difficult sports in the world, should participate to various activities aimed at increasing their leisure time satisfaction and to include different recreational researches.

Keywords: Oil wrestling, leisure time, happiness, kırkpınar

Giriş

Günümüzde modern teknoloji alanındaki gelişmelerin sağlamış olduğu kolaylıklar sayesinde insanların serbest zamanlarını gün geçtikçe arttırdığını görmekteyiz (Roberts, 2018). Broadhurst (2001) serbest zaman kavramını, bireyler tercih ettiklerinde kullanabileceği zaman dilimi olarak tanımlarken, başka bir deyişle, bireylerin özgür hissettiği ve kendilerini ifade edebildiği zaman dilimidir (Henderson ve Bialeschki, 2007). Chen ve diğerleri, (2013)'ne göre ise, küresel toplumlarda bireylerin serbest zamanlarında zevk verici ya da doyum sağlamalarının yanı sıra, başarı hislerine sahip olabilmelerinde önemli rol oynayan bir zaman dilimidir. Tekin (2009) ise insanların kendi rızaları ile belirlediği ve bu doğrultuda kendine fayda sağladığı zaman olarak tarif etmektedir. Serbest zamanın verimli kullanılması insanların iş stresini azaltırken, fiziksel ve zihinsel sağlığını yenileme fırsatı sunmaktadır. Aynı zamanda bireylerin yaratıcılığını geliştirmekle kalmıyor aynı zamanda da yenilikçi çalışmaları öğrenmesine de yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda serbest zaman olgusu insan yaşantısında boş vakitlerini değerlendirmeleri için sürekli olarak artan bir öneme sahiptir (Dikici, 2020).

Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılım amaçları farklı olmasına rağmen hepsinin ortak olarak toplandığı bir durum vardır. Kişiler, faaliyetlerden haz almak ve aldığı haz sonucunda tatmin yaşamak için çeşitli etkinliklere katılırlar. İnsanların boş vakitlerini değerlendirmeleri için pek çok neden bulunmaktadır. Bunun en önemlisi ise bireylerin doyum duygusunu hissetmesidir. Bu nedenden dolayı serbest zaman doyumunu bireyler için çok önemli bir kavramdır (Çelik, 2011). Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası İşlevsellik, Engellilik ve Sağlık Sınıflandırmasında, serbest zaman katılımının önemli bir bileşen olarak kabul edildiği (WHO, 2007) ve tüm insanlar için önemli faydalar sağladığı bilinmektedir. (Kemperman ve Timmermans, 2008).

Kuşkusuz bireylerin mutlu olması, ruh halinin iyi olması sağlık açısından çok önemlidir. Bu açıdan literatüre bakıldığında öznel iyi olma durumu, psikolojik ve kişisel iyi oluş kavramları hayat standartları, yaşam doyumunu ve pozitif duygulanım gibi olgularla ilişkilendirildiği görülmektedir (Cha, 2003; Chow, 2005; Paolini, Yanez ve Kelly, 2006). Moller (1996). Araştırmalarda mutluluğun çeşitli olumlu sonuçları olduğu ve psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucu bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Örneğin mutluluğun sağlıklı olma, yüksek yaşam doyumunu, olumlu kişilerarası ve duygusal ilişkiler ve iş yaşamında başarılı olma gibi değişkenlerle ilişkili olduğu çalışmalar bulunmaktadır (Özdemir ve Koruklu, 2012).

Bu bağlamda gelişmiş ülkelerdeki gibi ülkemizde de bireyin kendisini mutlu ve rahat hissettiği an olarak değerlendirdiğimiz serbest zamanın algısı, önemsenmeye başladığı; sosyo-ekonomik gelişmelere bağlı olarak serbest zaman tutum ve değerlendirme alışkanlıklarında da ilerlemenin olduğu gözlemlenmektedir (Balaban, 2020). Serbest zaman fonksiyonlarının “dinlenme, eğlenme ve gelişim” barındırdığı yelpaze çok geniştir. Bu yelpazede; sanatsal, kültürel, eğitimsel

faaliyetler olduğu gibi turizm etkinlikleri de olabilir. Birey bu zamanını evde pasif olarak televizyon izleyerek geçirebileceği gibi aktif olarak bir yürüyüş veya orta/yüksek seviyede spor aktivitesine de katılabilir. Ayrıca bu tür bir etkinliği yerinde izlemek için açık veya kapalı müsabaka alanlarına gidebilir (Karaküçük, 2005). Bu etkinlikler içerisinde yüzyıllardır yapılan ve günümüze kadar gelmiş geleneksel olarak düzenlenen Kırkpınar Yağlı Güreşleri izleyenler açısından serbest zamanları değerlendirme biçimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yıllarca antrenman yaparak müsabakaya hazırlanan sporcular hem geleneğin devam etmesine hem de yerel, ulusal ve uluslararası gelen seyircilere şölen sunmak için, “Er meydanında yağlanarak ter dökmektedirler. Onlar açısından bir meslek olan güreş izleyiciler açısından ise bir serbest zaman uğraşdır (Balaban, 2020).

658 yıldır devam eden tarihi ata sporumuz ve dünyanın bu zamana kadar gelmiş geçmiş en eski ve büyük organizasyonunda güreş yapan sporcuların geçirdikleri serbest zamanlarından algıladıkları mutluluk hissiyatı önem arz etmiştir. Sporcuların serbest zamanlarına ilişkin tutumlarının olumlu olması öznel olarak mutlu olmalarını dolayısıyla da hayattan aldıkları keyifle yaşamlarına ve profesyonel iş kalitesine yansıtacağını düşünerek araştırmanın önemi daha da artmaktadır. Bu bilgilerden hareketle bu çalışmada, 658. Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreşleri’ne katılan Yağlı güreş sporcularının serbest zaman doyumları ile mutluluk düzeyleri ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen yol ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; araştırmada bir durum veya olay meydana gelmesini betimlemekte aynı zamanda bu duruma neden olan değişkenler arasındaki ilişkiyi, etkisini ve derecelerini belirlenmek amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2013).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye Güreş Federasyonu’nun “baş”, “başaltı”, “büyük orta” ve “küçük orta büyük” kategorilerinden 658. Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreşleri’ne katılan lisanslı 206 yağlı güreş sporcusu oluşturmaktadır. Veriler katılımcılara ulaştırılmış yüz yüze ulaştırılmış olup

gönüllü olarak araştırmaya katılımı esas alınmıştır. Toplamda 240 kişiye ulaşılmış olup eksik ya da hatalı olan 34 anket formu değerlendirmeye alınmamıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan kişisel bilgi formu ile birlikte, serbest doyum düzeylerini belirlemede Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale)” kullanılmıştır. Serbest zaman doyum ölçeği 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşan 5’li dereceli Likert tipi bir öz değerlendirme ölçeğidir. Ölçek maddeleri; 1 “Kesinlikle Katılmıyorum” ile 5 “Kesinlikle Katılıyorum” arasında 5’li derecelendirme ile değerlendirilmiştir. Ölçekteki maddeler; 1 “Neredeyse Hiç Doğru Değil”, 5 “Neredeyse Her Zaman Doğru” şeklinde cevaplanmaktadır. Gökçe ve Orhan (2011) çalışmasında ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı ,90 olarak bulunmuştur. Araştırmada ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı ,87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin maddeler sırasıyla;

- Psikolojik alt boyut: 1- 4. maddeler,
- Eğitimsel alt boyut: 5-8. Maddeler,
- Sosyal alt boyut: 9-12. maddeler,
- Fizyolojik alt boyut: 13-16. maddeler,
- Rahatlama alt boyutu: 17-20. maddeler,
- Estetik alt boyut: 21-24. maddelerdir.

Araştırmada katılımcıların mutluluk düzeylerini belirlemeye yönelik kullanılan diğer ölçek Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır. 8 maddeden oluşan tek faktörlü kısa formu oluşturulmuştur. Ölçek 8 maddelik 6’lı likert tipinde bir ölçektir. Çeviriden sonra madde analizi yapılarak ölçeği oluşturan maddelerin ölçeği temsil edebilme gücü araştırılmıştır. Madde toplam korelasyonları değerlendirilmiş olup .30 ve üzeri değer alan maddelerin ölçeği temsil gücü olduğu kabul edilmiştir. Cevap seçenekleri ise birbirlerine yakın cevaplar çıkarılarak 5’ li likert (1) Hiç Katılmıyorum, (5) Tamamen Katılıyorum) şeklinde düzenlenmiştir. Ölçeğin 1. ve 7. maddeleri ters kodlanmıştır. . Ölçekten en düşük 7, en yüksek 35 puan alınabilmekte ve alınan puanın ortalamasına göre bireyin mutluluk düzeyi değerlendirilebilmektedir. Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun iç tutarlılık kat sayısı ,74 olarak bulunmuştur. Bizim çalışmamızda ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı ,68 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak istatistiksel analiz yapılmıştır. Veri setindeki uç değerler ve çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiş aykırı uç değerler gösteren veriler veri setinden çıkartılmıştır. İstatistiksel açıdan güvenilirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Ayrıca Pearson Korelasyon analizi ve (Serbest zamanda doyumun mutluluk üzerine etkisini belirlemek amacıyla) doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır Ölçeğin güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile belirlenmiştir. Analiz sonucunda Oxford mutluluk ölçeği Cronbach alpha değeri ,683; Serbest zaman doyum ölçeği Cronbach alpha değeri ,874 olarak bulunmuştur.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların hayal etme gücü ve temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistikler

		f	%
Yaş	18-20 yaş	20	9,7
	21-23 yaş	51	24,8
	24 yaş ve üzeri	135	65,5
	Toplam	206	65,5
Medeni Durum	Bekar	122	59,2
	Evli	84	40,8
	Total	206	100,0
Yaşadığınız yer	Büyükşehir	91	44,2
	İl Merkezi	52	25,2
	İlçe/Kasaba	52	25,2
	Köy	11	5,3
	Total	206	100,0
Çocuk sayısı	Çocuk Yok	137	66,5
	1 çocuk	21	10,2
	2 çocuk	38	18,4
	3 çocuk	8	3,9
	4 Çocuk	2	1,0
Total	206	100,0	
Eğitim Durumu	İlk ve Ortaokul	25	12,1
	Lİse	82	39,8
	Üniversite	92	44,7
	Lisansütü	7	3,4
	Total	206	100,0

Maddi durum	İyi	58	28,2
	Orta	136	66,0
	Kötü	12	5,8
	Total	206	100,0
Spor geçmişi	1-5 Yıl	7	3,4
	6-10 Yıl	58	28,2
	11-15 Yıl	58	28,2
	16-20 Yıl	48	23,3
	21 Yıl ve Üzeri	35	17,0
	Total	206	100,0

Tablo 2

Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

		Mutluluk	Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Rahatlama	Fizyolojik	Estetik
Mutluluk	r	1						
	P	-						
Psikolojik	r	,042	1					
	P	,000	-					
Eğitimsel	r	-,126	,542**	1				
	P	,000	,000	-				
Sosyal	r	,060	,481**	,587**	1			
	P	,000	,000	,000	-			
Rahatlama	r	,157*	,393**	,510**	,568**	1		
	P	,000	,000	,000	,000	-		
Fizyolojik	r	,015**	,387**	,333**	,420**	,446**	1	
	P	,000	,000	,000	,000	,000	-	
Estetik	r	,266**	,250**	,340**	,376**	,383**	,352**	1
	P	,000	,000	,000	,000	,000	,000	-

* $P < .05$; ** $P < .01$

Tablo 2 incelendiğinde; yağlı güreş sporcularının mutluluk düzeyi ile serbest zaman doyumunu alt boyutlarından rahatlama ($r = ,157^*$) arasında $p < 0.05$ düzeyinde, estetik doyum ($r = ,266^{**}$) arasında ise $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre yağlı güreş sporcularının algıladıkları serbest zaman doyumları üzerinde bir birimlik artışın mutluluk düzeylerini de arttıracaklarını göstermektedir.

Tablo 3

Boş Zamanın Mutluluk Düzeyi Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	VIF	F	Model (p)	R2	Durbin Watson
Mutluluk	Sabit	2,487	,337	-	7,390	,000	-				
	Psikolojik	,129	,088	,117	1,454	,148	1,569	6,968	0.000*	0.149	1.528
	Eğitimsel	-,383	,086	-	-	,000	1,872				

			,393	4,452		
Sosyal	,042	,091	,042	,469	,640	1,932
Rahatlama	,226	,086	,224	2,637	,009	1,737
Fizyolojik	-,127	,076	-	-	,097	1,413
Estetik	,303	,070	,314	4,304	,000	1,280

* $P < 0.05$

Tablo 3'te yapılan regresyon analiz sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F=6,968$; $p < 0.05$). Bağımsız değişkenlere ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; serbest zaman doyumunda eğitsel ($t=-4.452$ $p < 0.05$), rahatlama ($t=2.637$ $p < 0.05$) ve estetik ($t=4.304$ $p < 0.05$) mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülürken, mutluluk üzerindeki değişimin %14.9'unu açıkladığı anlaşılmaktadır (Düzenlenmiş $R^2=0.149$). Eğitimsel serbest zaman değişkenindeki 1 birimlik artış mutluluk üzerinde ki -,383'lük azalışa, ($\beta=-.383$); Serbest zamanda rahatlama üzerinde 1 birimlik artış mutluluk üzerinde 0.226'lık artışa ($\beta=0.226$); Serbest zamanda estetik üzerindeki 1 birimlik artış kişisel mutluluk üzerinde 0.003'lük ($\beta=0.303$) artışa neden olmaktadır. Serbest zaman doyumunda Psikolojik ($t=-1.454$ $p > 0.05$), sosyal ($t=-.469$ $p > 0.05$) ve fizyolojik ($t=-1.666$ $p > 0.05$) mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Serbest zaman motivasyonu veya doyumunu bireyin belirli bir amacı gerçekleştirmek için kendi arzusu ve istekleri ile harekete geçmesidir. Bununla birlikte uyarıcılar veya güdüler yolu ile belirli bir motivasyon düzeyine ulaşması ise bireyin boş zaman aktivitesine katılmasına veya karşılaştığı engelleri aşmasında önemli rol oynar (Kaya, 2011). Tablo 3'te yapılan regresyon analiz sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F=6,968$; $p < 0.05$). Bağımsız değişkenlere ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; serbest zaman doyumunun eğitimsel, rahatlama ve estetik ilişkisinde mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Eğitimsel serbest zaman değişkenindeki 1 birimlik artış mutluluk üzerinde ki -,383'lük azalışa; Serbest zamanda rahatlama üzerinde 1 birimlik artış mutluluk üzerinde 0.226'lık artışa; Serbest zamanda estetik üzerindeki 1 birimlik artış kişisel mutluluk üzerinde 0.003'lük artışa neden olmaktadır. Serbest zaman doyumunda psikolojik, sosyal ve fizyolojik ilişkisinin mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı yaptığımız çalışmada tespit edilmiştir.

Yapılan çeşitli literatür çalışmalarına bakıldığında Öztaş, 2018 yılında yaptığı çalışmada bireylerin serbest zaman doyum ölçeği ile mutluluk ölçeği arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; “psikolojik” “eğitim” “sosyal” “rahatlama” “fizyolojik” ve “estetik” boyutlarında pozitif ve düşük yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal hayatın içinde olmak, eğitim seviyesinin artması ve refah seviyesinin iyi olmasının bireylerin mutluluk seviyeleri üzerinde pozitif etkilerinin olduğu çalışmalar bulunmaktadır (Kahyaoğlu, 2008, 57; Di Tella ve diğ.,2001; Hayo ve Seifert 2003; Fisher (2010). Lu ve Argyle (1994) insanların ciddi, bağlı ve yapıcı serbest zaman etkinliklerine katıldıklarında serbest zaman doyumlarının arttığı bununda mutluluk düzeylerinde kayda değer bir artışa neden olduğunu vurgulamışlardır. Reich ve Zautra (1981) serbest zaman etkinliklerdeki sürekliliğin serbest zaman doyumunu pozitif yönde etkilediği, günlük stresi azalttığı ve psikolojik olarak mutluluğu artırdığı belirtmişlerdir.

Psikolojik rahatlamanın yapıldığı başka bir çalışmada da, iş görenlerin serbest zaman gereksinimi ve doyumunu etkileyen faktörler incelenmiş ve kişilerin serbest zamanlarında rekreatif etkinliklere katılmasının, onlarda hem sosyalleşme sağladığı hem de fiziksel ve ruhsal olarak serbest zaman doyum düzeyini pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır (Demir ve Demir, 2014). Serbest zaman ve depresyon ilişkisinin incelendiği bir başka çalışmada ise düzenli egzersiz programının, orta yaşa sahip kişilerde (45-65) serbest zaman doyumunu, ruhsal durumu, mutluluğu ve zihinsel sağlığı artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. (Lu, 2011).

Serbest zaman kavramını anlamaya çalışırken, bireyde yarattığı birtakım etkileri de görebilmek gerekmektedir. Çünkü kişiler, serbest zamanları içerisinde sıkılma algısı yaşarsa, bu onların zamanlarını eğlenceli ya da yararlı geçirememelerine neden olabilir (Oh ve diğerleri, 2016). Bu durum söz konusu olduğunda serbest zaman doyumunda ve mutlulukta azalmaya neden olacaktır.

Ayrıca serbest zaman doyumundaki azalmanın sporcuda yada bireylerde eğitimsel, rahatlama, estetik, psikolojik, sosyal ve fizyolojik olarak negatif yönde etkileyeceği, hareketsizliğe neden olacağı, hareketsiz bir yaşamın da kişide psiko-sosyal dengesizlik, sinir sisteminde gerginlik, yoğun stres, uyku bozuklukları, mutsuzluk ve depresyon gibi istenmeyen ruhsal bozukluklara sebep olduğu düşünüldüğünde, serbest zamanlar alışkanlığının ve doyumunun sağlıklı ve mutlu bir yaşam için ne kadar gerekli olduğu yadsınamaz bir gerçeklik olduğu ortaya çıkacaktır (Zorba, 2009).

Sonuç olarak, yağlı güreş sporu yapan sporcuların özellikle müsabaka anında çok zor şartlara maruz kaldıkları bir gerçektir. Fiziksel kondisyonun yanı sıra gerçek bir psikolojik sağlamlık da gerektiren yağlı güreş sporu mental olarak mutlaka hazırlık yapılması gereken bir branş olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla yağlı güreş sporcularının kendilerine serbest zaman ayırmaları ve bu zaman dilimlerinde kendilerini mental olarak iyi hissedecekleri ve kaliteli zaman

geçirecekleri aktivitelere yönelmeleri tavsiye edilebilir. Aynı zamanda serbest zaman doyumu, yaşam doyumu ve mutluluğu olumlu yönde etkileyebilecek faktörlerin araştırılması ve uygulanması, bireylerin sosyal aktivitelere katılmaları, onların aktif yaşam alışkanlığı kazanmaları için yerel yönetimler tarafından serbest zaman aktiviteleri programları ve rekreasyon alanlarının artırılmasına yönelik çalışmalar önerilebilir.

Kaynaklar

- Balaban, İ. (2020). Yağlı Güreş Sporcularının Serbest Zaman Tutum Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Beard, J. G., ve Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*. 12(1): 20-33.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. (1. Edition). London: GBR: Routledge.
- Cha, K. (2003). Subjective well-being among college student. *Social Indicators Research*, 62 (63), 455-477.
- Chen, Y.C., Li, R.H. ve Chen, S.H. (2013). Relationships Among Adolescents' Leisure Motivation, Leisure Involvement, and Leisure Satisfaction: A Structural Equation Model. *Social Indicators Research*. 110(3): 1187– 1199.
- Chow, H.P.H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139–150.
- Demir, M. ve Demir, S. S. (2014). İşgörenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Di Tella, R., MacCulloch, R. J. ve Oswald, A. J. (2001). Preferences over inflation and unemployment: Evidence from surveys of happiness. *American economic review*, 91(1), 335-341.
- Dikici, İ. (2020). Serbest Zamanlarını Gençlik Merkezlerinde Değerlendiren Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum, Yaşam Doyum ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Dogan, T. ve Çötök, A. N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Adaptation of the Short Form of the Oxford Happiness Question Nairein to Turkish: a Validity and Reliability Study). *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Fisher, C.D. (2010). "Happines at Work", *International Journal of Management Reviews*, 12 (4).
- Gökçe, H. ve Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*. 22 (4): 139-145.
- Hayo, B. ve Seifert, W. (2003). "Subjective Economic Well-being in Eastern Europe", *Journal of Economic Psychology*, 24, 329–348.
- Henderson, K.A. ve Bialeschki, M.D. (2007). Leisure and Active Lifestyles: Research Reflections. *Leisure Sciences*. 27(5): 355-365.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a Compactscale for the Measurement of Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073 – 1082.
- Kahyaoğlu, O. (2008). Yaşam Memnuniyeti ve Yaşam Memnuniyetini Etkileyen Değişkenler ile Ekonometrik Uygulama (Türkiye Örneği), Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ekonometri Anabilim Dalı, İzmir.
- Karasar N. (2013). Bilimsel araştırma yöntemi. 25. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.

- Kaya, A. M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları Ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Kemperman, A. D. ve Timmermans, H. J. (2008). Influence of socio-demographics and residential environment on leisure activity participation. *Leisure sciences*, 30(4), 306-324.
- Lu, L. (2011). Leisure and depression in midlife: A Taiwanese national survey of middle-aged adults. *Journal of health psychology*, 16(1), 137-147.
- Lu, L., ve Argyle, M. (1994). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1255- 126.
- Moller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in sample of university students: A research note. *South African Journal of Sociology*, 27 (1), 109-125.
- Oh, S. S., Caldwell, L. L. ve Oh, S. Y. (2001). An examination of leisure constraints, participation in creative activities and hobbies, and leisure boredom in a sample of Korean adults. *World Leisure Journal*, 43(2), 30-38.
- Özdemir, Y., ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Öztaş, İ. (2018). Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği) (Master's thesis, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Paolini, L., Yanez, A. P. ve Kelly, W. E. (2006). An Examination of Worry and Life Satisfaction Among College Students. *Individual Differences Research*, 4(5).
- Reich, J. W., ve Zautra, A. (1981). Life events and personal causation: some relationships with satisfaction and distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.
- Roberts, K. (2018). Writing About Leisure. *World Leisure Journal*. 60(1): 3-13.
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık. 55-56.
- Wang, E. S. T., Chen, L. S. L., Lin, J. Y. C. ve Wang, M. C. H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43(169).
- World Health Organization. (2007). *International Classification of Functioning, Disability, and Health: Children and Youth Version: ICF-CY*. World Health Organization.
- Zorba, E. (2009), *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*, Neyir Matbaacılık, Ankara., s:27-105.