

Rekreasyonel Bir Etkinlik Olarak Ultra Trail Organizasyonlarına Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi

¹Evrım BÖYÜKELHAN

²Osman GÜMÜŞGÜL

²Halil BİSGİN

¹ Sorumlu yazar, DPÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, evrimboyukelhan@gmail.com

² Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Bu çalışma, rekreasyonel bir etkinlik olarak Ultra Trail (patika koşusu) organizasyonlarına katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile Salomon Cappadocia Ultra Trail organizasyonundan seçilen 313 kişi oluşturmaktadır. Çalışmada kullanılan kişisel bilgiler formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kullanılan veri toplama aracı ise Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Karlı ve ark. (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği" dir. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 20.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogrov-Smirnov testi ile analiz edilmiş ve normal dağılım göstermediği anlaşılmıştır. ($p<0,05$). Araştırmanın bulguları incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların; medeni durum değişkenine göre ise bekâr katılımcıların serbest zaman tatmin puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 29-38 yaş grubunda olan katılımcıların serbest zaman tutum ölçeği psikolojik alt boyutu toplam puan sıralamaları diğer gruplara göre anlamlı şekilde yüksektir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, serbest zaman tatmini, rekreasyon, ultra trail

Analyzing the Leisure Satisfaction Levels of Individuals Participated in the Ultra Trail Organization as Recreation

Abstract

This study was conducted to examine the leisure satisfaction levels of individuals participating in the Ultra Trail (trail running) organization as recreation. The sample group of the study consisted of 313 individuals selected from the Salamon Cappadocia Ultra Trail organization by random sampling method. The personal information form used in the study was created by the researchers. Besides, "Leisure Satisfaction Scale" was developed by Beard and Ragheb (1980) and adapted to Turkish language by Karlı et al. (2008). The data obtained in the study were analyzed using the SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Sciences) program. The Kolmogorov-Smirnov test was used to analyze whether the data showed a normal distribution or not, and Mann Whitney U test and Kruskal Walliss tests were used in the data analyze. When the findings of the study were examined it was found that male and single participants had higher leisure satisfaction scores. In addition, the total score rankings of the leisure satisfaction scale psychological sub-dimension of the participants in the 29-38 age group were significantly higher than the other groups.

Keywords: Free Time, leisure satisfaction, recreation, ultra-trail

SUMMARY

Introduction: Today's fast pace of life brings with it stress, life difficulties, problems in business life and personal unhappiness. For this reason, people need to renew mentally, develop, get away from stress, etc. beyond resting physically. needs needs. A period of time where people can renew themselves, relax and have fun will increase their quality of life. The pleasure and satisfaction that people get from their free time is a factor that increases the continuity of activities. Leisure time satisfaction is expressed as the sum of new emotions, sense of belonging, energy received from new people and all positive emotions felt by the individual participating in any activity during leisure time periods (Beard & Ragheb, 1980). "Ultra Trail", which is a recreational activity, is an activity that is rapidly increasing in popularity in Turkey as well as all over the world. Ultra trail, which is an event attended by people who want to get away from city life, discover new environments, meet new people and discover their own capacity and talents. **Aim:** The aim of the study was to investigate free time satisfaction levels of individuals participating in ultra trail organizations as a recreational activity. **Method:** The sample group of the study consists of 313 people selected from the Salamon Cappadocia Ultra Trail organization by simple non-selective sampling method. The personal information form used in the study was created by the researcher. "Leisure Satisfaction Scale" was developed by Beard and Ragheb (1980) and adapted to Turkish language by Karlı et al. (2008). The data obtained in the study were analyzed using the SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Sciences) program. The Kolmogorov-Smirnov test was used to analyze whether the data showed a normal distribution or not, and it was found that they did not show a normal distribution ($p < 0.05$). When the findings of the study were examined, it was determined that the free time satisfaction status of single participants was higher according to the gender variable and male according to the marital status variable. Due to the fact that ultra trail organizations have difficult and long stages of their trails, as well as being considered an adventure activity, we consider it common for the rates of male and single participants to be high. **Results:** According to gender variable scores of male participants were higher than female participants. When the participants who were in the age group of

29-38 years were examined in the age variable, the total score rankings of the psychological sub-dimension of the Leisure Satisfaction Scale were higher compared to other groups. we can state that the participants in the 29-38 age group freely chose the activities they participated in and that the fun and enjoyment they received while performing these activities was higher, and they also felt more successful while doing these activities. The fact that the trails on which the trail runs are performed are different from each other and have different difficulties allows people to get to know themselves on these trails and discover their abilities. When we consider that according to the state of education, free time satisfaction scale "training" as the reason the size of the score of the sub-ranking participants a person's living and learning that is meaningful because I live on an ongoing want to see new environments, meet new people and your own feelings, thoughts and your physical appearance can renew the discovery that contributed to the development of mankind in environments where we can indicate that an important property.

1. GİRİŞ

Günümüzün hızlı yaşam temposu beraberinde stresi, yaşam zorluklarını, iş yaşamındaki sıkıntıları ve kişisel mutsuzlukları getirmektedir. Bu nedenle insanlar fiziksel anlamda dinlenmenin ötesinde mental anlamda yenilenmek, gelişmek, stresten uzaklaşmak vb. ihtiyaçlara gereksinim duymaktadır. Kişilerin kendilerini yenileyebilecekleri, dinlenebilecekleri ve eğlenebilecekleri bir zaman dilimi onların yaşam kalitesinin artmasını sağlayacaktır. Serbest zaman tanımı birçok farklı bilim insanı tarafından farklı ifadeler ile tanımlanmaya çalışılmış bir kavramdır. Karlı ve ark. (2008) yapmış oldukları çalışmada serbest zamanı, "kişilerin kendilerini ifade edebildikleri, yaşamın monotonluğundan kurtuldukları, eğlendikleri, bir gruba ait olmayı hissettikleri, fiziksel ve mental anlamda yenilenmelerine olanak sağlayan zaman dilimi" olarak ifade etmişlerdir. Hazar (2003) serbest zamanı, "kişilerin yaşamını idame ettikleri (yeme-içme, uyuma, çalışma vb.) zaman dışında kalan vakit" olarak ifade etmektedir. Lapa ve Ağyar (2012) ise serbest zamanı, "herhangi bir dış etken olmadan bireyin kendi denetiminde olan eğlenmek, yaşamdan keyif almak amacıyla kullanılan zaman dilimi" olarak tanımlamaktadır.

Kişilerin serbest zamanlarından aldıkları haz ve tatmin durumu, etkinliklere olan devamlılığı artıran bir etkidir. Serbest zaman tatmini, serbest zaman dilimlerinde herhangi bir etkinliğe katılan bireyin deneyimlediği yeni duygular, ait olma hissi, yeni insanlardan alınan enerji ve hissedilen tüm pozitif duyguların toplamı olarak ifade edilmektedir (Beard ve Ragheb, 1980). Etkinliklere katılma isteği kişilerin karar verme süreci, seçimleri, demografik bilgileri (cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, gelir durumu vb.), yapılan etkinliğin türü gibi daha birçok faktöründe olduğu farklılıklar sunmaktadır (Kır, 2007).

İnsanlar kendilerini psikolojik anlamda yenilenmiş ve fiziksel anlamda daha kuvvetli hissetmek amacıyla sahip oldukları serbest zaman dilimlerini kendi istedikleri aktivitelere katılarak kullanmaktadır. İnsanların serbest zamanlarında yaşamlarına değer katmak amacıyla katıldıkları bu aktivitelere rekreasyon denilmektedir (Karaküçük, 2005). Rekreasyon serbest zamanda bireysel tatmin ile yer alınan aktiviteler bütünü olarak ele alınmıştır. Kişilerin boş zamanlarında kendi inisiyatifleri ile katıldıkları eğlendirici ve dinlenlendirici etkinliklerdir (Kocaekşi, 2012). Rekreasyon etkinlikleri kişilerin herhangi bir ödül kazanmak amacıyla gerçekleştirmediği aksine iç huzurunu sağlamak, mental anlamda rahatlamak, stresten uzaklaşmak, yeni uğraşlar ile kendi gerçekliğini algılamak amacıyla yapılan aktivitelerdir. Rekreasyonel etkinliklere katılım gerçekleştiren kişiler dışarıdan gelen baskı, istek veya ödüller yerine kendi arzu ve istekleri doğrultusunda bu etkinliklere katılım gösterir (Tekin, 2009). Bireylerin kişisel istekleri ile gerçekleştirilen etkinliklerde kişisel haz artar iken rekreasyonel etkinliklere devamlılıkta gerçekleşmiş olur.

Rekreasyonel bir etkinlik olan "Ultra Trail" tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızla popülerliği artan bir aktivitedir. Şehir yaşamından uzaklaşmak, yeni ortamlar keşfetmek, yeni insanlarla tanışmak ve kendi kapasitesini ve yeteneklerini keşfetmek isteyen kişilerin katıldıkları bir etkinlik olan ultra trail Türkçe'ye patika koşuları olarak geçmektedir. Çevreye saygının esas olduğu organizasyonlar "doğada ayak izinden başka bir şey bırakma" sloganıyla düzenlenmektedir. Türkiye Atletizm Federasyonu özel yarışmalar statüsünde gerçekleştirilen ülkemizdeki patika koşuları organizasyon firmaları ve sponsorların destekleri ile gerçekleştirilmektedir. Dünyada olduğu gibi ülkemizdeki birçok organizasyonun parkur mesafeleri ve zorlukları ITRA (Uluslararası patika koşuları birliği) kurallarına göre gerçekleştirilmektedir. Ultra Trail (patika) koşusu, doğanın ortasında ve çevreye saygı, alçakgönüllülük duygusu, ortak topluluk ve güçlü bir spor etiği duygusu ile gerçekleşen bir spordur. Patika koşusu, tüm katılımcılar tarafından uluslararası olarak paylaşılan bir tanımdan yararlanır. Mümkün olan en az asfalt yolla (maksimum %20), doğal bir ortamda gerçekleşen herkese açık bir koşu yarışmasıdır (<https://itra.run/>). Ultra trail organizasyonları birkaç km'lik kısa mesafeleri olan parkurlardan oluşabileceği gibi 80 km ve üzerinde parkurlardan da oluşabilir. Başlangıç ve bitiş noktası arasında yükselti farklılıkları olan parkur koşuları dağlardan, ormanlardan, kırsal veya çöl gibi birbirinden farklı parkurlardan oluşabilir. Bu organizasyonların amacı en uzun mesafeyi koşmak değildir. Amaç doğa ile bütünleşmek ve bir organizasyonun parçası olmaktır. Bu çerçevede bu çalışmanın amacı, rekreasyonel bir etkinlik olarak ultra trail organizasyonlarına katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesidir.

2. MATERYAL & METOT

2.1. Araştırma Modeli

Nicel bir araştırma yöntemi olan genel tarama modeli çalışmanın araştırma modelini oluşturmaktadır.

2.2. Çalışma Grubu

Çalışmanın örneklemini Salamon Cappadocia Ultra Trail organizasyonuna katılan 313 kişi (%54.3 erkek, %45.7 kadın) oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde olasılık temelli örnekleme yöntemlerinden biri olarak kabul edilen basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Basit seçkisiz örnekleme yöntemi, oluşturulan evren listesinden örnekleme birimlerinin seçkisiz olarak çekilmesidir (Erkuş, 2013). Araştırmanın örneklemini ise bu yöntemle seçilen 313 kişi (%54.3 erkek, %45.7 kadın) oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Çalışmada kullanılan kişisel bilgiler formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kullanılan veri toplama aracı ise Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Karlı ve ark. (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği" (SZTÖ) dir. SZTÖ altı (6) alt boyuttan (psikolojik, eğitim, rahatlama, fizyolojik, estetik ve sosyal) oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin değerlendirilmesinde 5-puanlı Likert ölçeğinden faydalanılmıştır (1 = Benim için hemen hemen hiç geçerli değil, 2 = Benim için nadiren geçerli, 3 = Benim için bazen geçerli, 4 = Benim için sıklıkla geçerli, 5 = Benim için hemen hemen her zaman geçerli)

2.4. Veri Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogrov-Smirnov testi ile analiz edilmiş ve normal dağılım göstermediği anlaşılmıştır. ($p < 0,05$). Çalışmada verilerin analizi için Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişken	Alt değişken	N	%
Cinsiyet	Erkek	170	54,3
	Kadın	143	45,7
Medeni Durum	Bekâr	168	53,7
	Evli	145	46,3
Yaş	18-28 yaş	54	17,3
	29-38 yaş	87	27,8
	39-48 yaş	121	38,7
	49 yaş ve üzeri	51	16,3
Eğitim Durumu	Önlisans Mezunu	51	16,3
	Lisans Mezunu	201	64,2
	Lisansüstü Mezunu	61	19,5
Gelir Durumu	5001-10000 TL	62	19,8
	10001-15000 TL	99	31,6
	15001-20000 TL	108	34,5
	20001 TL ve üstü	44	14,1

Tablo 1’de katılımcılara ait demografik bilgiler yer almaktadır. Tanımlayıcı analiz sonuçlarına göre katılımcıların %54.3’ü erkek, %46.7’si kadındır. Katılımcıların %53.7’si bekar, %46.3’ü evli; %38.7’si 39-48 yaş, %27,8’si 29-38 yaş aralığında; %64.2 ‘si lisans mezunu, %19.6’sı yüksek lisans mezunu; %34.5’inin aylık geliri 15001-20000 TL, %31.6’sının ise 10001-15000 TL’dir. Katılımcıların %36,7’si bir etkinliğe katılmak için kayıt ücreti hariç yeme-içme ve barınma için 501-1000 TL, %31’i ise 1001-1500 TL harcamaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetlerine göre Mann Whitney U test sonuçları

SZTÖ	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Ort. T.	Z	P
Psikolojik	Erkek	170	176,19	29952,00	-4,462	,000*
	Kadın	143	134,19	19189,00		
Eğitim	Erkek	170	149,36	25391,50	-2,161	,031*
	Kadın	143	166,08	23749,50		
Rahatlama	Erkek	170	159,73	27153,50	-,738	,460
	Kadın	143	153,76	21987,50		
Fizyolojik	Erkek	170	161,43	27442,50	-1,164	,245
	Kadın	143	151,74	21698,50		
Estetik	Erkek	170	161,82	27509,00	-1,269	,205
	Kadın	143	151,27	21632,00		
Sosyal	Erkek	170	165,92	28206,00	-2,577	,010*
	Kadın	143	146,40	20935,00		
SZTÖ	Erkek	170	174,76	29710,00	-3,843	,000*
Toplam	Kadın	143	135,88	19431,00		

*p<0,05

Tablo 2’de katılımcıların cinsiyetlerine göre serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına bakıldığında psikolojik, eğitim, sosyal ve SZTÖ puanlarında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0,05). Farklılıkların

hangi gruptan kaynaklandığına bakıldığında psikolojik alt boyutunda erkek, eğitim alt boyutunda kadın, sosyal alt boyutunda erkek ve SZTÖ toplam puanında erkek katılımcılardan kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların medeni durumlarına göre Mann Whitney U test sonuçları

SZTÖ	Medeni Durum	N	Sıra Ort	Sıra Ort. T.	Z	P
Psikolojik	Bekâr	168	177,36	29797,00	-4,675	,000*
	Evli	145	133,41	19344,00		
Eğitim	Bekâr	168	166,31	27940,00	-2,600	,009*
	Evli	145	146,21	21201,00		
Rahatlama	Bekâr	168	150,30	25250,00	-1,792	,073
	Evli	145	164,77	23891,00		
Fizyolojik	Bekâr	168	166,25	27929,50	-2,400	,016*
	Evli	145	146,29	21211,50		
Estetik	Bekâr	168	184,64	31020,00	-7,187	,000*
	Evli	145	124,97	18121,00		
Sosyal	Bekâr	168	158,95	26703,50	-,556	,578
	Evli	145	154,74	22437,50		
SZTÖ Toplam	Bekâr	168	183,18	30774,50	-5,592	,000*
	Evli	145	126,67	18366,50		

*p<0,05

Tablo 3'te katılımcıların medeni durumlarına göre serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına bakıldığında psikolojik, eğitim, fizyolojik, estetik ve SZTÖ puanlarında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0,05). Farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığına bakıldığında psikolojik, eğitim, fizyolojik, estetik alt boyutunda ve SZTÖ toplam puanında bekâr katılımcılardan kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların yaş durumlarına göre Kruskal Wallis test sonuçları

SZTÖ	Yaş	N	Sıra Ort.	X ²	P
Psikolojik	18-28 yaş*	54	124,06	12,628	,006*
	29-38 yaş	87	174,89		
	39-48 yaş	121	157,61		
	49 yaş ve üzeri	51	159,92		
Eğitim	18-28 yaş	54	157,69	,575	,902
	29-38 yaş	87	158,94		
	39-48 yaş	121	153,55		
	49 yaş ve üzeri	51	161,16		
Rahatlama	18-28 yaş	54	134,69	6,645	,084
	29-38 yaş	87	162,20		
	39-48 yaş	121	159,65		
	49 yaş ve üzeri	51	165,47		
Fizyolojik	18-28 yaş	54	149,41	1,026	,795
	29-38 yaş	87	161,82		
	39-48 yaş	121	157,92		
	49 yaş ve üzeri	51	154,63		
Estetik	18-28 yaş	54	146,08	2,491	,477
	29-38 yaş	87	157,88		
	39-48 yaş	121	156,37		
	49 yaş ve üzeri	51	168,56		
Sosyal	18-28 yaş	54	157,70	,062	,996
	29-38 yaş	87	157,76		
	39-48 yaş	121	155,82		
	49 yaş ve üzeri	51	157,76		
SZTÖ	18-28 yaş	54	116,48	14,859	,002*
	29-38 yaş	87	174,39		
	39-48 yaş	121	159,80		
	49 yaş ve üzeri	51	163,60		

*p<0,05

Tablo 4'te katılımcıların yaşlarına göre serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına bakıldığında psikolojik alt boyutu puan sıralaması ve SZTÖ toplam puan sıralamasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0,05). Farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığına bakmak için post hoc testlerden Tamhane kullanılmış ve anlamlı farklılıkların 29-38 yaşlar arasındaki katılımcılardan kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların eğitim durumlarına göre Kruskal Wallis test sonuçları

SZTÖ	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	X ²	P
Psikolojik	Önlisans Mezunu	51	149,55	,797	,671
	Lisans Mezunu	201	160,01		
	Lisansüstü Mezunu	61	153,31		
Eğitim	Önlisans Mezunu	51	179,13	7,479	,024*
	Lisans Mezunu	201	150,30		
	Lisansüstü Mezunu	61	160,57		
Rahatlama	Önlisans Mezunu	51	156,68	1,949	,377
	Lisans Mezunu	201	153,68		
	Lisansüstü Mezunu	61	168,21		
Fizyolojik	Önlisans Mezunu	51	154,91	2,457	,293
	Lisans Mezunu	201	161,28		
	Lisansüstü Mezunu	61	144,64		
Estetik	Önlisans Mezunu	51	155,50	,034	,983
	Lisans Mezunu	201	157,07		
	Lisansüstü Mezunu	61	158,03		
Sosyal	Önlisans Mezunu	51	157,05	,001	1,000
	Lisans Mezunu	201	157,04		
	Lisansüstü Mezunu	61	156,82		
SZTÖ	Önlisans Mezunu	51	160,09	,257	,880
	Lisans Mezunu	201	157,70		
	Lisansüstü Mezunu	61	152,11		

*p<0,05

Tablo 5'te katılımcıların eğitim durumlarına göre serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Test verilerine bakıldığında SZTÖ Eğitim alt boyutu puan sıralamasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0,05). Farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığına bakmak için post hoc testlerden Tamhane kullanılmış ve farklılığın Ön lisans mezunları ile lisansüstü mezunlar arasında olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 6. Katılımcıların aylık gelirine göre Kruskal Wallis test sonuçları

SZTÖ	Aylık Gelir	N	Sıra Ort.	X ²	P
Psikolojik	5001-10000 TL	62	106,78	10,579	,000*
	10001-15000 TL	99	166,16		
	15001-20000 TL	108	186,39		
	20001 TL ve üstü	44	135,02		
Eğitim	5001-10000 TL	62	171,33	8,210	,042*
	10001-15000 TL	99	147,29		
	15001-20000 TL	108	164,04		
	20001 TL ve üstü	44	141,38		
Rahatlama	5001-10000 TL	62	160,51	4,623	,202
	10001-15000 TL	99	155,51		
	15001-20000 TL	108	148,78		
	20001 TL ve üstü	44	175,58		
Fizyolojik	5001-10000 TL	62	152,44	2,512	,473
	10001-15000 TL	99	166,11		
	15001-20000 TL	108	150,92		
	20001 TL ve üstü	44	157,84		
Estetik	5001-10000 TL	62	115,27	25,444	,000
	10001-15000 TL	99	170,45		
	15001-20000 TL	108	164,50		
	20001 TL ve üstü	44	167,13		
Sosyal	5001-10000 TL	62	142,52	10,041	,018*
	10001-15000 TL	99	173,78		
	15001-20000 TL	108	152,31		
	20001 TL ve üstü	44	151,17		
SZTÖ	5001-10000 TL	62	107,99	26,257	,000*
	10001-15000 TL	99	173,49		
	15001-20000 TL	108	173,55		
	20001 TL ve üstü	44	148,33		

Tablo 6’da katılımcıların aylık gelirlerine göre serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Test verilerine bakıldığında psikolojik, eğitim, estetik, sosyal alt boyutları ile SZTÖ toplam puan sıralamasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığına bakmak için post hoc testlerden Tamhane kullanılmış ve psikolojik, estetik, sosyal ve SZTÖ toplam puan sıralamasında “10001-15000 TL” gelire sahip olanların serbest zaman tatmin düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Cinsiyet değişkenine göre elde edilen verilere bakıldığında SZTÖ alt boyutlarından psikolojik, eğitim, sosyal alt boyutlarında ve SZTÖ toplam puanında anlamlı fark tespit edilmiştir ve bu farkın erkek katılımcılardan kaynaklandığı belirlenmiştir. Yaman ve ark. (2016), eğitim ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit etmişler ve bu farklılığın kadınlar lehine olduğunu belirtmişlerdir. Demiral (2018), çalışmasında psikolojik, rahatlama ve eğitim alt boyutlarında anlamlı fark tespit ederken bu farkın kadın katılımcılardan kaynaklandığını belirtmiştir. Yaşartürk ve Bilgin (2018); Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010), yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkenine göre SZTÖ alt puanlarında anlamlı bir fark tespit edememişlerdir.

Medeni durum değişkenine göre SZTÖ psikolojik, eğitim, fizyolojik, estetik alt boyut ve SZTÖ toplam puanlarına bakıldığında anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın bekâr katılımcılardan kaynaklandığı belirlenmiştir. Demiral (2018), çalışmasında psikolojik, fizyolojik ve eğitim alt boyutlarında anlamlı fark olduğunu ve bu farklılığın bekâr katılımcılardan kaynaklandığını bekâr katılımcıların evli katılımcılara göre serbest zaman tatmin düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Beşikçi (2016), çalışmasında elde ettiği sonuçlar da çalışmamızla örtüşmektedir. Literatür incelendiğinde Gökçe (2008) ve Yetim (2014) kişilerin serbest zaman tatmin durumlarının medeni durumları ile herhangi bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir.

Yaş durumları göre SZTÖ alt boyutlarına bakıldığında psikolojik alt boyutu puan sıralaması ve SZTÖ toplam puan sıralamasında anlamlı bir fark tespit edilmiş ve farkın 29-38 yaşlar arasındaki katılımcılardan kaynaklandığı belirlenmiştir. Çalışmamıza benzer bir sonuç elde eden Serdar (2016) çalışmalarında SZTÖ alt boyutlarından psikolojik ve rahatlama alt boyutlarında 24 ve üzeri yaşa sahip olan katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin diğer gruplardan yüksek olduğunu belirtmiştir. Demiral (2018), çalışmasında psikolojik, rahatlama ve eğitim alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit ederken farklılıkların psikolojik, rahatlama ve eğitim alt boyutlarında 19-28 yaş arasındaki katılımcılardan kaynaklandığını belirtmiştir. Akgül ve ark. (2015), çalışmalarında serbest zaman tatmin durumlarının yaş değişkenine göre değişmediğini belirtmiştir.

Eğitim durumları göre SZTÖ alt boyutlarına bakıldığında anlamlı farkın sadece Eğitim alt boyutu puan sıralamasında tespit edildiği ve farkın ön lisans ve lisans üstü eğitime sahip katılımcılar arasında olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde Demiral (2018) ile Brown ve Frankel (1993)'in çalışmalarından elde edilen veriler çalışmamızın sonucunu destekleyen bulgulardır. Elde ettiğimiz bulgular ise Beşikçi (2016)'nin çalışmasında elde edilen bulgular ile örtüşmemektedir.

Ultra trail organizasyonlarına katılan kişilerin gelir durumuna göre serbest zaman tatmin düzeylerine bakıldığında psikolojik, eğitim, estetik, sosyal ve SZTÖ toplam puan sıralamasından anlamlı fark olduğu ve bu farklılığın şu alt boyutlarda olduğu belirlenmiştir: psikolojik, estetik, sosyal ve SZTÖ toplam puan sıralamasında "10001-15000 TL" gelire sahip olanların serbest zaman tatmin düzeylerinin daha yüksek olduğu eğitim alt boyutunda ise gruplar arasında fark bulunmadığı belirlenmiştir. Çalışmamızla örtüşen araştırmalara baktığımızda Akgül ve ark. (2015) ve Ardahan ve Lapa (2010) serbest zaman tatmin durumunun kişilerin gelir durumlarının artması ile doğru orantılı olduğunu belirtmişlerdir. Demiral (2018) ve Vong (2005), çalışmalarında ise elde edilen gelirin serbest zaman tatmin durumu ile bir ilgisinin olmadığını belirtmiştir.

Rekreasyonel bir etkinlik olarak Ultra Trail (patika koşusu) organizasyonlarına katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirdiğimiz araştırmanın bulguları incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre erkek; medeni durum değişkenine göre bekâr katılımcıların serbest zaman tatmin durumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ultra trail organizasyonları parkurlarının zor ve uzun etaplarının olması ayrıca bir macera aktivitesi olarak kabul görmesinden dolayı erkek ve bekâr katılımcıların oranlarının yüksek çıkmasını olağan görmekteyiz. Yaş değişkeninde 29-38 yaş grubunda olan katılımcıların bakıldığında psikolojik alt boyutu SZTÖ toplam puan sıralamaları diğer gruplara göre yüksek çıkmıştır. 29-38 yaş grubundaki katılımcıların katıldıkları aktiviteleri özgür bir şekilde seçtiklerini ve bu aktiviteleri gerçekleştirirken aldıkları hazzın ve eğlenme oranının daha yüksek olduğunu ayrıca kendilerini bu aktiviteleri yaparken daha başarılı hissettiklerini belirtebiliriz. Patika koşuları gerçekleştirildikleri parkurların birbirinden farklı olması ve farklı zorluklara sahip olması kişilerin kendilerini bu parkurlarda tanmasına, yeteneklerini keşfetmesine

olanak vermektedir. Eğitim durumuna göre değerlendirdiğimizde serbest zaman tatmin ölçeği "eğitim" alt boyutunda katılımcıların puan sıralamasının anlamlı olmasının nedeni olarak kişilerin yaşayan ve öğrenmeye devam eden bir canlı olmasından dolayı yeni ortamlar görmek istemesi, yeni insanlarla tanışmasını ve kendi duygu, düşünce ve fiziksel görünümünü yenileyebileceği ortamlarda bulunmasının insanoğlunun gelişimine katkı sunan önemli bir özellik olduğunu belirtebiliriz. Gelir insanların satın alma gücünü artıran ve kendilerine serbest zaman ayırabilmeleri için gerekli olan önemli bir araçtır. Çalışmamızda 10001-15000 TL 'lik bir gelir yaklaşık olarak bir asgari ücretin 3-3,5 katına tekâmül etmektedir. Katılımcıların eğitim durumlarına ve gelirlerine bakıldığında Türk toplumunda gelir seviyesi yönüyle orta ve üst kesim insanlardan oluştuğunu belirtebiliriz. Ultra trail (patika koşusu) organizasyonları, katılım ücreti olan ve yapıldıkları bölgelere gelen sporseverlerin konaklama, yeme-içme ve ulaşım giderlerinin olduğu etkinliklerdir. Bu nedenle 10001-15000 TL'lik bir gelire sahip olan katılımcıların serbest zaman tatmin durumlarının yüksek olduğunu belirtebiliriz.

Yazar Katkıları

Sorumlu yazar veri toplanması, analizi, çalışma tasarımı ve teorik incelemeden sorumludur. İkinci yazar çalışma tasarımı ve çalışmanın İngilizcesinden sorumludur. Üçüncü yazar ise çalışma fonundan, son okuma ve çalışma tasarımından sorumludur.

Etik Beyan

Bu makalede dergi yazım kurallarına ve bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.

Çıkar Çatışması

Yazar(lar) çalışma ve yayımlanması konularında herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

KAYNAKÇA

Akgül, B. M., Ayyıldız, T., & Karaman, M. (2015). Spor merkezlerinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 278-287.

Ardahan, F., & Yerlisu, L. T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.

Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.

Beşikçi, T. (2016). *Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları (ÇHHA) pilot örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Brown, A. B., & Frankel, B. G. (1993). Activity through years: Leisure, leisure satisfaction, and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10, 1-17.

Demiral, S. (2018). *Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi: Şavşat -Karağöl Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman

Erkuş, A. (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (4. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.

<https://itra.run/> Erişim Tarihi 25/03/2022

Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon bilimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, S., & Koçak, S. (2008). Serbest Zaman Tatmin Ölçeği'nin (SZTÖ-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 80-91.

Kır, İ. (2007). Yükseköğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri: KSÜ örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 307-328.

Kocakş, S. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Lapa, T. Y., & Ağyar, E. (2012). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 24-33.

Serdar, E. 2016, *Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık

Vong, N. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2), 195-207.

Yaman, B., Akgül, B. M, Karaman, M., Ayyıldız, T., & Karaküçük, S. (2016), Examination of leisure satisfaction levels of individuals participating in youth center activities. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(3).

Yaşartürk, F., & Bilgin, B. (2018). Üniversitede öğrenim gören hentbolcuların serbest zaman tatmin ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 4(2), 50-60.

Yetim, G. (2014). *Boş zaman ilgileniminin boş zaman tatmini ve sadakati üzerine etkisi: Eskişehir'deki fitness merkezleri üzerine araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Makale Geliş : 01.04.2022

Makale Kabul : 09.06.2022

Açık Erişim Politikası

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>