

FİTNESS MERKEZLERİNE ÜYE BİREYLER İLE DOĞA SPORLARINA KATILAN BİREYLERİN SERBEST ZAMANDA ALGILADIKLARI ÖZGÜRLÜK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ FARKLARIN İNCELENMESİ

¹Seydi KARAKUŞ^{ABCDE}

²Fatih DİNÇ^{ABCD}

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkanların Sağlanması (Funds Collection)



Özet: Bu çalışmanın amacı; fitness merkezlerine üye bireyler ile doğa sporlarına katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeyleri arasındaki farkın ortaya konulmasıdır. Araştırmaya İzmir, Manisa ve Kütahya illerinde Doğa Sporları kulüplerine üye olan ve ayda en az 1 doğa sporu etkinliğine katılan 84 ve yine aynı illerde fitness merkezlerine üye olan en az 3 aydır üyeliğini sürdüren 118 kişi olmak üzere toplam 202 katılımcı katılmıştır. Çalışmada, veri toplama aracı Witt ve Ellis (1985) tarafından geliştirilen; Türkçe'ye uyarlanması Yerlisu Lapa ve Ağyar (2011) tarafından yapılmış olan "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği" (SZAÖÖ) kullanılmıştır. Araştırmada betimsel istatistik yöntemlerinden, MANOVA ve Two-Way Anava testlerinden faydalanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; katılımcıların katıldıkları aktiviteler onların serbest zamanda algıladıkları özgürlük seviyelerini etkilerken, yaş ve aktiviteye katılım da yaşanan zorluk açısından herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Hem yaş hemde zorluk çekme durumları açısından serbest zamanda algılanan özgürlük seviyeleri anlamlı bir değişim göstermese de, yapılan aktiviteye göre değişimler gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Doğa Sporları, Fitness, Serbest Zaman, Algılanan Özgürlük

INVESTIGATION OF DIFFERENCES LEVELS OF PERCEIVED FREEDOM IN LEISURE BETWEEN INDIVIDUALS WHICH ARE PARTICIPATED IN NATURE SPORTS AND MEMBERS OF FITNESS CENTERS

Abstract: The purpose of this study is; to identify the difference between the level of freedom perceived by individuals participating in fitness centers and nature sports. A total of 202 participants, 84 of whom were members of Nature Sports clubs in İzmir, Manisa and Kütahya, participated in at least 1 nature sports event per month and 118 people who were members of fitness centers for at least 3 months. In the study, data collection tool, Perceived Freedom in Leisure, was developed by Witt and Ellis (1985); and adaptation to Turkish was done by Yerlisu Lapa and Agyar (2011). In the research, descriptive analysis, MANOVA and Two-Way Anova tests were used. As a result of the analysis; while the activities of the participants influenced the level of freedom they perceived in free time, no significant difference was observed in terms of age and difficulty in participating in the activity. Although freedom levels perceived in free time did not show a significant change in terms of both age and difficulty, changes were observed according to the activity performed.

Keywords: Nature Sport, Fitness, Leisure Time, Perceived Freedom

SUMMARY

Introduction: In recent years, the interest in nature sports has increased rapidly because of the diversity of activities and the emergence of the wellness of nature to the individual. This interest has become not only in a certain age or occupation group but also in all groups of society. Nature sports is an important recreational activity especially in western societies, even in countries where there is not much space for nature sports, nature sports attracted the attention of individuals. It is thought that there will be a difference between the sports branches which are known as nature sports, which is known to provide very intense psychological and physical benefits, and the freedom provided by bodybuilding sport for a specific purpose in a more limited area. In this sense, the purpose of this study is; to identify the difference between the level of freedom perceived by individuals participating in fitness centers and nature sports in free time. **Method:** A total of 202 participants, 84 of whom were members of Nature Sports clubs in İzmir, Manisa and Kütahya, participated in at least 1 nature sports event per month and 118 people who were members of fitness centers for at least 3 months. In the study, data collection tool, Perceived Freedom in Leisure, was developed by Witt and Ellis (1985); and adaptation to Turkish was done by Yerlisu Lapa and Agyar (2011). In the research, descriptive analysis, MANOVA and Two-Way Anova tests were used. **Findings:** The MANOVA results on the sub-dimensions of the Freedom of Perceived Freedom Scale reveal that the participants of fitness and nature sports differ significantly in terms of the sub-dimensions of the Freedom of Freedom Scale (WilksL (λ) = ,976; F (2,199) = 2,443; p <0,01). No meaningful difference was found in the perceived freedom averages in free time in terms of age of participants (F (3,194) = ,077; p = 972; η^2 = 0,001). There was no significant difference in the perceived freedom averages in free time in terms of the difficulty of the participants in activities (F (2,196) = 1,779; p = ,172; η^2 = 0,018). **Result:** As a result, while the activities of the participants were affected by the level of freedom they perceived in free time, there was no significant difference in terms of age and difficulty in participating in the activity. However, in terms of both age and difficulty, the perceived levels of freedom in free time do not show a significant change, but changes according to the activity. In future studies, researchers can make this situation more clear by comparing perceived freedom with different sports.

1. GİRİŞ

Son yıllarda doğa sporlarına olan ilgi hem aktivite çeşitliliği hem de doğanın bireye kazandırdığı zindeliğin daha net bir şekilde ortaya çıkışından dolayı hızlı bir şekilde

artmıştır. Bu ilgi sadece belirli bir yaş ya da meslek grubunda değil toplumun tüm grupları açısından aynı şekilde ilgi odağı haline gelmiştir. Doğa sporları özellikle batı toplumlarında önemli bir rekreatif etkinliktir, doğa sporu yapmak açısından çok geniş bir alanı olmayan ülkelerde bile doğa sporları bireylerin ilgisini çekmeye başlamıştır. Doğa sporları ve doğa sporlarını yapan bireyler, doğa sporlarının yapısı gereği; spor ve turizm, rekreasyon, spor yönetimi ve ekonomisi, spor psikolojisi ve çevre-ekoloji gibi alanlarda defalarca araştırmacılar tarafından incelenmiştir (Xiaoxiang,2005; Pucjan, 2005; Üstün ve diğ., 2013; Rivera, 2018; Collins ve Brymer,2018; Melo ve Gomes, 2017; Tuffery, 2017, Üstün ve diğ.,2013). Yapılan çalışmalar doğa sporlarına katılan bireylerin diğer spor dallarına katılan bireylerle ile karşılaştırıldığında, sağlamış oldukları kazanımların daha yüksek olduğuna da sıklıkla vurgulamışlardır (Krein,2018; Gregory ve Cherrington, 2017; Houge Mackenzie, ve Brymer, 2018).

Son yıllarda başta batı toplumları olmak üzere birçok ülkede, “Milli Gelişmenin Temeli” sloganıyla büyük ölçüde yaygınlaşan, spora başlangıcın ve tüm sporların temeli sayılan “Vücut Geliştirme” sporu ve beraberinde “ Fitness” ve sağlıklı spor yapma eğilimi gittikçe benimsenerek, yediden yetmiş herkesin kendi evinde veya spor tesislerinde severek uyguladığı, bir yaşam felsefesine dönüşmüş, sağlığın anahtarı olan spor branşları haline gelmiştir (Uğur ve Baysaling, 1999). Fitness merkezlerine bireylerin katılım amaçları genel itibari ile sağlıklı bir vücuda sahip olmak ve kassal olarak güçlenmektir. Fitness merkezlerine giden bireylerin katılım nedenleri pek çok sebepten kaynaklanıyor olabilir (Açak ve Karataş, 2016;Eruzun,2017; Ayar, 2017). Bireyler fitness merkezine önemli bir motivasyonla katılmakta ve devam etmektedir, bu motivasyon kimi zaman dış görünüşe olan güvensizlik, kimi zaman ise sağlıklı bir yaşama kavuşma isteğidir. Fitness merkezlerine bireyler boş zamanlarında katılırlar, fakat katılımın asıl amacının boş zamanlarını değerlendirmek değil yukarıda sayılan motivasyonlardan olduğu düşünülmektedir.

Serbest zamanın tek temel kriterinin algılanan özgürlük olduğunu savunan Neulinger, özgürlüğün algılanmasını, bireyin yaptığını isteyerek ve kendi seçerek yaptığını hissetmesi durumu olarak tanımlamıştır (Siegenthaler ve O’Dell, 2000; Yerlisu Lapa ve Ağyar, 2011). Serbest zamanda algılanan özgürlük bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılmadaki becerilerine yönelik kendi değerlendirmelerini yansıtır ve bu nedenle hayatlarında gerçekleşen olaylardan etkilenir. Serbest zaman tecrübelerinde daha fazla özgürlüğe sahip olduklarına inanan kişiler daha yüksek yeterlilik, kontrol odağı, içsel motivasyon ve oyunculuk duyguları belirtme eğilimindedir (Janke ve diğ., 2010). İşte tam bu noktada hangi spor dallarının yada hangi aktivitelerin bireylerde daha fazla özgürlük hissi uyandırdığı önem kazanmaktadır. Doğa sporları gibi doğada uygulanan ve çok yoğun psikolojik ve fiziksel fayda sağladığı bilinen spor dalları ile daha sınırlı bir alanda belirli bir amaç için yapılan vücut geliştirme sporunun kişiye sağlayacağı özgürlük arasında da fark olacağı düşünülmektedir. Bu anlamda bu çalışmanın amacı; fitness merkezlerine üye bireyler ile doğa sporlarına katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeyleri arasındaki farkın ortaya konulmasıdır.

2. MATERYAL VE METOT

Bu bölümde, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama aracı, verilerin toplanması, verilerin çözümüne ilişkin analiz, yöntem ve teknikler ile verilerin yorumlanması yer almaktadır.

Araştırma Deseni: Araştırma, nicel araştırma deseni esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma, çok sayıda elemandan oluşan bir evrede, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir örneklem üzerinde taramanın yapıldığı genel tarama modeli, araştırma değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemeye dönük olduğundan genel tarama modellerinden de ilişkisel tarama modeline uygundur (Karasar, 2010).

Araştırma Grubu: Araştırmaya İzmir, Manisa ve Kütahya illerinde Doğa Sporları kulüplerine üye olan ve ayda en az 1 doğa sporu etkinliğine katılan 84 ve yine aynı illerde fitness merkezlerine üye olan en az 3 aydır üyeliğini sürdüren 118 kişi olmak üzere toplam 202 katılımcı katılmıştır.

Veri Toplama Araçları: Çalışmada, veri toplama aracı Witt ve Ellis (1985) tarafından geliştirilen; Türkçe'ye uyarlanması Yerlisu Lapa ve Ağyar (2011) tarafından yapılmış olan "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği" (SZAÖÖ) kullanılmıştır.

Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ): Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SKÖ), 5'li Likert Tipi olup (1= Kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Katılıyorum, 5= Kesinlikle katılıyorum) 17 maddeli, Bilgi ve Beceri, Heyecan ve Eğlence olarak isimlendirilen iki alt boyut içermektedir. Ölçeğin geneline ilişkin iç tutarlılık katsayısı .93 olarak saptanırken, "Bilgi ve Beceri" alt ölçeğinin .80 ve "Heyecan ve Eğlence" alt ölçeğinin ise .80 olarak saptanmıştır. Bu araştırma için ölçeğin geneline ilişkin iç tutarlılık katsayısı .98 iken, alt ölçeklerine ilişkin iç tutarlılık katsayıları "Bilgi ve Beceri" için .94, "Heyecan ve Eğlence için ise .92 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi: Çalışmada verilerin çözümlenmesinde betimsel istatistiksel yöntemlerden; frekans, yüzde dağılımları ve ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırmada ölçek maddeleri normal dağılım gösterdiği (yapılan Shapiro-Wilks testi doğrultusunda ($p>0,05$)) için ve Levene testi sonuçları doğrultusunda Two-Way Anava testlerinden ve MONOVA analizlerinden faydalanılmıştır. Çalışmada istatistiksel hata payı $\alpha=.05$ olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Araştırma Grubunun Kişisel Bilgilerinin Dağılımı

		<i>Frekans</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<i>Yaş</i>	<i>18-23 yaş</i>	57	28,2
	<i>24-29 yaş</i>	52	25,7
	<i>30-35 yaş</i>	55	27,2
	<i>36 ve üstü</i>	38	18,8
	<i>Total</i>	202	100,0
<i>Katılım</i>	<i>Doğa Sporları</i>	84	41,6
	<i>Fitness</i>	118	58,4
	<i>Total</i>	202	100,0

Aktiviteye Katılımda Sıkıntı Çekme	<i>Hiç/Çok Nadir</i>	50	24,8
	<i>Bazen</i>	90	44,6
	<i>Sık sık</i>	62	30,7
	<i>Total</i>	202	100,0
Eğitim Durumu	<i>Ortaöğretim</i>	39	19,3
	<i>Lisans</i>	149	73,8
	<i>Lisansüstü</i>	14	6,9
	<i>Total</i>	202	100,0
Cinsiyet	<i>Erkek</i>	130	64,4
	<i>Kadın</i>	72	35,6
	<i>Total</i>	202	100,0

Tablo 1’de araştırma grubuna ait kişisel bilgiler yer almaktadır. Tablo’ya bakıldığında, katılımcıların 57’sinin (28,2) 18-23 yaş aralığında, 118’inin (%58,4) fitness merkezlerine katılım sağladıkları anlaşılmaktadır. Ayrıca katılımcıların 90’ını (%44,6) “bazen” aktiviteye katılmakta sıkıntı çekmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Katılım Sağladıkları Etkinlik Türüne Göre MANOVA Sonuçları

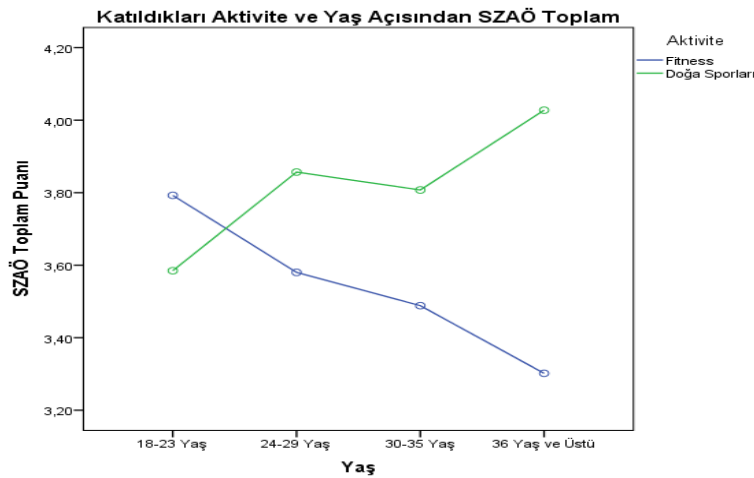
Değişken	Üyelik	n	X	S	sd	F	p
Bilgi-Beceri	Fitness	118	3,536	0,739	1-200	4,273	,040
	Doğa Sporları	84	3,770	0,864			
Heyecan-Eğlence	Fitness	118	3,613	0,799	1-200	4,863	,029
	Doğa Sporları	84	3,875	0,875			

Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan MANOVA sonuçları, fitness ve doğa sporları katılımcılarının Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük ölçeğinin alt boyutları bakımından anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır (WilksL(λ)=,976; $F_{(2,199)}=2,443$; $p<0,01$). Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların katılan aktivite türüne bağlı olarak değiştiğini gösterir. Ölçeğin iki faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile aktiviteye katılım türüne göre alt boyut bazından yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tablo da gösterilmiştir. Her iki alt boyutta da doğa sporlarına katılan bireyler fitness merkezlerine katılım sağlayan bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek ortalamalar elde etmişlerdir.

Tablo3. Katılımcıların Katıldıkları Aktivite ve Yaşa Bağlı Olarak Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p	η^2
Yaş	,142	3	,047	,077	,972	,001
Aktivite	3,558	1	3,558	5,798	,017	,029
Yaş*Aktivite	4,627	3	1,542	2,514	,060	,037
Hata	119,040	194	,614			
Toplam	2855,682	202				

Two-way Anova testinin ön şartı olan varyansların homojenliği Levene testi ile analiz edilmiştir. Yapılan Levene testi sonucunda two-way anova testinin ön şartları sağladığı anlaşılmaktadır ($F_{(7,194)}=1,555; p=,151$). Yapılan Two-Way Anova testi sonucunda katılımcıların yaşları açısından serbest zamanda algılanan özgürlük ortalamalarında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($F_{(3,194)}=,077; p=,972; \eta^2=0,001$). Katılımcıların katıldıkları aktiviteye göre katılımcıların serbest zamanda algılanan özgürlük ortalamalarında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. ($F_{(1,194)}=3,558; p=,017; \eta^2=0,029$). Yaş ve katılan aktivite, katılımcıların serbest zamanda algılanan özgürlük ortalamaları üzerindeki ortak etkileşiminde de anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır ($F_{(3,194)}=2,514; p=,060; \eta^2=0,037$).



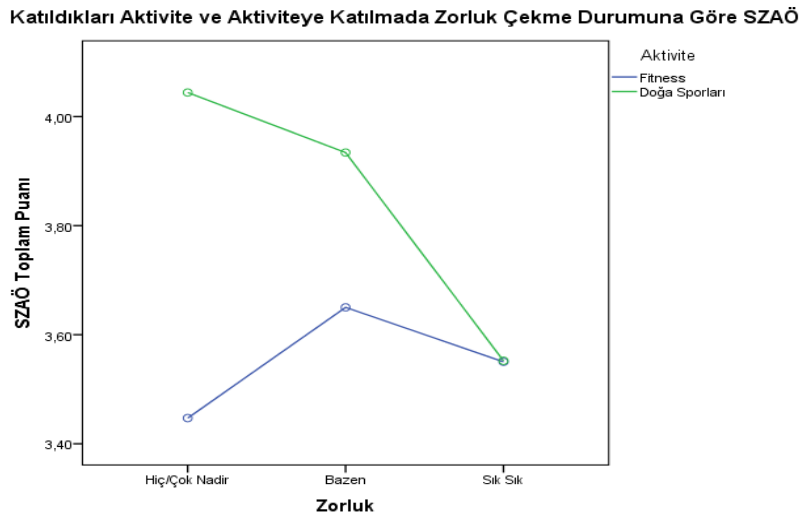
Grafik 1. Katılımcıların Katıldıkları Aktivite ve Yaşa Bağlı Olarak Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük

Grafik 1 incelendiğinde Fitness merkezlerine üye olan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlükleri yaş ilerledikçe düşerken, doğa sporları katılımcılarının artmaya yönelik eğilimleri mevcuttur. Sadece 18-23 yaş aralığında ki katılımcılar arasında fitness merkezlerine üye olan bireylerin SZAÖ ortalamaları doğa sporu katılımcılarından yüksekken, diğer yaş aralıklarında doğa sporları katılımcılarının SZAÖ ortalamaları daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların Katıldıkları Aktivite ve Aktiviteye Katılmakta Zorluk Çekme Sıklığına Bağlı Olarak Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p	η^2
Aktivite	3,983	1	3,983	6,503	,012	,032
Zorluk	2,179	2	1,089	1,779	,172	,018
Aktivite*Zorluk	2,402	2	1,201	1,961	,144	,020
Hata	120,041	196	,612			
Toplam	2855,682	202				

Two-way Anova testinin ön şartı olan varyansların homojenliği Levene testi ile analiz edilmiştir. Yapılan Levene testi sonucunda two-way anova testinin ön şartları sağladığı anlaşılmaktadır ($F_{(5,196)}=,933;p=,461$). Yapılan Two-Way Anova testi sonucunda katılımcıların aktivitelere katılmada çektikleri zorluk açısından serbest zamanda algılanan özgürlük ortalamalarında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($F_{(2,196)}=1,779; p=,172; \eta^2=0,018$). Katılımcıların katıldıkları aktiviteye göre katılımcıların serbest zamanda algılanan özgürlük ortalamalarında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. ($F_{(1,196)}=6,503; p=,012; \eta^2=0,032$). Katılım zorluğu ve katılan aktivite, katılımcıların serbest zamanda algılanan özgürlük ortalamaları üzerindeki ortak etkileşiminde de anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır ($F_{(2,196)}=1,961; p=,144; \eta^2=0,020$).



Grafik 2. Katılımcıların Katıldıkları Aktivite ve Aktiviteye Katılmada Zorluk Çekme Sıklığına Bağlı Olarak Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük

Grafik 2. incelendiğinde aktivitelere katılmaya zorluk çekmeyen katılımcılar arasında doğa sporlarına katılan katılımcıların SZAÖ ortalamaları fitness merkezlerine üye olan katılımcıların SZAÖ ortalamalarından oldukça yüksek gözükmektedir. Aktiviteye katılmada sık sık zorluk çeken katılımcılar arasında ise farklı aktivite katılımcılarının SZAÖ ortalamaları birbirine benzerlik göstermektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı; fitness merkezlerine üye bireyler ile doğa sporlarına katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeyleri arasındaki farkın ortaya konulmasıdır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların katıldıkları aktivite açısından serbest zamanda algıladıkları özgürlük puanları ortalamalarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Lapa ve Ağyar (2012) ve Serdar ve Mungan Ay (2016) tarafından yapılan çalışmalarda rekreatif etkinliklere aktif katılanların pasif katılanlara göre anlamlı derecede daha yüksek ortalamalar elde ettikleri görülmüştür. Buradan hareketle doğa sporlarının fitness merkezinde yapılan aktivitelere oranla daha aktif katılım sağlanan aktiviteler olduğunu belirtebiliriz. Janke ve diğ. (2010)'nın yaptığı araştırmada da serbest zaman aktivitelerine katılmada özgürlük algısı yüksek

bireylerin mutluluk hissini daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda doğa sporlarına katılım bireylerin mutluluk hislerinde yükselmelere neden olabilir. Serbest zaman aktivitelerine katılımın nasıl sağlanacağı ve bu aktivitelere katılımın nasıl sürekli hale geleceği ise yapılan bazı deneysel çalışmalarla ortaya konulmuştur (Isik, 2018).

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenlerine göre SZAÖ ortalamalarında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ortaya çıkan bu sonuç literatürdeki bazı çalışmalarla benzerlik gösterirken (Lapa,2013; Agyar,2013; Robins ve diğ., 2002) bazı çalışmalarla ise benzerlik göstermemektedir (Stelzer,2000). Grafik 1 incelendiğinde 18-23 yaş aralığı haricindeki diğer yaş gruplarında doğa sporlarına katılan katılımcıların SZAÖ ortalamaları diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir. Yaş grupları arttıkça daha aktif olan aktivitelerde bireyler kendilerini daha özgür hissetmektedirler. Doğa sporları doğada yapılan ve bireye farklı kazanımlar sunan daha aktif aktivitelerdir. Bireyin kendisini aktivite içerisinde özgür hissetmesi sadece yaşa yada sadece aktivitenin kendisine bağlı olmayabilir. Yaş arttıkça bireyler daha aktif aktivitelerde kendilerini daha özgür hissederler. Buda insanın yaratılış felsefesi ile uygun bir davranış olduğunun kanaatindeyiz. İnsanlar tabiatta daima doğal ortamda özgür hissetmiş ve buda bireyin mutluluk artışına katkı sağlamıştır.

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların aktiviteye katılmakta zorluk çekmelerine göre algıladıkları özgürlük seviyeleri arasında herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Işık ve diğ. (2018)'nin yapmış oldukları çalışmada fitness merkezlerinde ki aktivitelere katılım sıklığı ile algıladıkları özgürlük düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmış, aktiviteye daha fazla katılım algılanan özgürlük seviyesinde artışa neden olmuştur. Grafik 2 incelendiğinde ise doğa sporlarına katılan bireyler arasında aktiviteye katılımda zorluk çekmeyenlerin çekene oranla çok yüksek özgürlük seviyelerine sahip oldukları görülmektedir. Doğa sporlarına katılmakta herhangi bir zorluk çekmeyen katılımcılar, aktiviteye katıldıkça kendilerini daha fazla özgür hissetmektedirler.

Günümüz insanı teknoloji ile beraber doğayı düzgün kullanarak yayılma yerine gökyüzüne doğru yükselmeyi tercih etmektedir. Bu anlayışta insanoğlunun bencilliğini tabiat sevgisinden uzaklaşmayı, toplumculuktan çok ferdiyetçiliği öne çıkartmaktadır. Doğadaki paylaşımcılık anlayışı yükselen binalarda bencilliği desteklemektedir. Yükselme duygusu ile benlik duygusu örtüşerek insanlar sadece tepeden bakmayı, kendini beğenmeyi ve diğer insanları küçük görmeyi sosyal karakter haline getirmeye başlamıştır. İslam dininde de apartman çok katlı ya da yüksek katlı değil, müstakil evler önerilmiştir. Yine gıda ve hayvancılık konusuna baktığımızda sağlıklı ve makbul olan etlerin, sütlerin, yağların, peynirlerin en iyi tabiatta serbest dolan, doğal beslenen hayvanlarda olduğu bilinmektedir. Kapalı mekânlarda yetiştirilen canlılar ve onların ürünleri ne kadar sağlıksızsa insanların bunları yemesi de o derece sağlıksız sonuçlar ortaya koyduğu bilinmektedir. İnsan da bu tabiatın içerisinde en akıllı en verimli olan canlı ise tabiat dengesinin bozulmasından o derece olumsuz etkilenmekte ve etkilenmeye devam edecektir. Bundan dolayı tabiatın akışını bozmadan yemede, içmede, hareket etmede kullanacağımız alanlar

olabildiğince doğal alanlar olmalıdır. Bu alanların yapay olarak kapalı mekânlarda olması zararlardan kurtulmamıza yetmeyecektir.

Sonuç olarak katılımcıların katıldıkları aktiviteler onların serbest zamanda algıladıkları özgürlük seviyelerini etkilerken, yaş ve aktiviteye katılım da yaşanan zorluk açısından herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Ancak hem yaş hemde zorluk çekme durumları açısından serbest zamanda algılanan özgürlük seviyeleri anlamlı bir değişim göstermese de, yapılan aktiviteye göre değişimler göstermektedir. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda araştırmacılar algılanan özgürlüğü farklı spor dalları ile karşılaştırarak bu durumun daha net bir şekilde ortaya çıkmasını sağlayabilir.

5. KAYNAKÇA

Açak, M., Karataş, Ö. (2016). Malatya'da Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spordan Ve Spor Merkezlerinden Beklentilerinin Karşılama Düzeylerinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 11(18).

Agyar, E. (2013). Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The case of physical education and sport students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 2186-2193.

Ayar, H. (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımı etkileyen motivasyon faktörlerinin incelenmesi (Master's thesis, Trakya Üniversitesi).

Collins, L., Brymer, E. (2018). Understanding nature sports: a participant centred perspective and its implications for the design and facilitating of learning and performance. *Annals of Leisure Research*, 1-16.

Erol, U., Baysaling, E. (1999). "Herkes İçin Spor", Yasa Yayınları, İstanbul.

Eruzun, C. (2017). Kadınların spor etkinliklerine katılmalarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması: B-fit spor merkezleri üyeleri örneği (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Gregory, M., Cherrington, J. (2017). Where nature and culture coalesce: The social, cultural and political impact of outdoor recreation in Sheffield. In *Lifestyle Sports and Public Policy* (pp. 100-116). Routledge.

Houge Mackenzie, S., Brymer, E. (2018). Conceptualizing adventurous nature sport: A positive psychology perspective. *Annals of Leisure Research*, 1-13.

Isik, U. (2018). How to be Serious Leisure Participant? (A Case Study). *Journal of Education and Training Studies*. 6 (9), 146-151.

Işık, U., Güngörmüş, H.A., Cengiz, R., Dal, E. (2018). Fitness Merkezlerinden Hizmet Alan Bireylerin Serbest Zaman Kolaylaştırıcılarının Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri Üzerindeki Etkisi, Uluslararası Rekreasyon ve Spor Bilimleri Kongresi, Bodrum, Mayıs 2018, 275-276.

Janke, M. C., Carpenter, G., Payne, L.L. & Stockard, J. (2010). The role of life experiences on perceptions of leisure during adulthood: A longitudinal analysis. *Leisure Sciences*, 33(1), 52-69.

Karasar, N. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Krein, K. (2018). *Philosophy and Nature Sports*. Routledge.

Lapa, T. Y. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993.

Lapa, T. Y., Ağyar, E. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımlarına Göre Algılanan Özgürlük. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 24-33.

Lapa, T.Y., Ağyar, E. (2011). Cross-Cultural Adaptation of Perceived Freedom in Leisure Scale. *World Applied Sciences Journal (WASJ)*. 14(7): 980-986.

Melo, R., Gomes, R. (2017). Nature sports participation: Understanding demand, practice profile, motivations and constraints. *European Journal of Tourism Research*, 16, 108.

Puchan, H. (2005). Living "extreme": adventure sports, media and commercialisation. *Journal of communication management*, 9(2), 171-178.

Rivera, M. (2018). Active tourism, outdoor recreation and nature sports: a geographical reading. *Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles*, (77), 462-492.

Robins, R.W., Trzesniewski, K.H., Tracy, J.L., Gosling, S.D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423-434

Serdar, E., AY, S. M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma Ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 34-44.

Siegenthaler KL, O'Dell I. (2000). Leisure Attitude, Leisure Satisfaction And Perceived Freedom İn Leisure Within Family Dyads. *Leisure Sciences*, 22, 281-296.

Stelzer, J. (2000). The relationship between perceived freedom in leisure and delinquency behaviors in middle school students. (Doctoral thesis). The University of New Mexico, New Mexico, USA.

Tuffery, L. (2017). The recreational services value of the nearby periurban forest versus the regional forest environment. *Journal of Forest Economics*, 28, 33-41.

Ustun, U. D., Gumusgul, O., Isık, U., Demirel, D. H., & Demirel, M. (2013). A comparison of environmental values: the effect of outdoor recreation. *International Journal of Sport Studies*, 3(10), 1023-1029.

Ustun, U. D., Kalkavan, A., Gumusgul, O. (2013). An Investigation of Students' Attitudes on the Environment: The Influence on Participation in Outdoor Recreation. In *Fourth International Conference on Sport And Society*, Chicago, USA.

Witt PA, Ellis GD. (1985). Development Of A Short Form To Assess Perceived Freedom İn Leisure. *Journal Of Leisure Research*, 17(3), 225-233.

Xiaoxiang, Z. H. E. N. G. (2005). Connotation and Characteristics of Ecology Sports [J]. *Journal of Chengdu Physical Education Institute*, 2.

Makale Geliş (Submitted) : 10.09.2018
Makale Kabul (Accepted) : 02.12.2018
Yazışma Adresi (Corresponding Address) : seydi.karakus@dpu.edu.tr