



SERBEST ZAMAN DOYUMUNUN YAŞAM DOYUMU VE SOSYO- DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Hüseyin GÖKÇE

**Eylül 2008
DENİZLİ**

**SERBEST ZAMAN DOYUMUNUN YAŞAM DOYUMU VE SOSYO-
DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Pamukkale Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans Tezi
Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı**


Hüseyin GÖKÇE

**Danışman: Yrd.Doç.Dr. Bülent AĞBUĞA
Eş Danışman: Yrd.Doç.Dr. Kamil ORHAN**

**Eylül 2008
DENİZLİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Hüseyin GÖKÇE tarafından, Yrd. Doç. Dr. Bülent AĞBUĞA yönetiminde hazırlanan “Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı tez tarafımızdan okunmuş kapsamı ve niteliği açısından bir Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.


Prof. Dr. Sevil BAŞOĞLU
Jüri Başkanı


Yrd. Doç. Dr. Tennur YERLİSU

Jüri Üyesi


Yrd. Doç. Dr. Bülent AĞBUĞA

Jüri Üyesi(Danışman)


Yrd. Doç. Dr. Kamil ORHAN

Jüri Üyesi


Yrd. Doç. Dr. Ramazan BAŞTÜRK

Jüri Üyesi

Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 25/11/2018 tarih ve 08/15-2 sayılı kararıyla onaylanmıştır.


Doç. Dr. A. Çeyik TUFAN
Müdür

TEŞEKKÜR

Bu tezin hazırlanmasında yardımcı olan başta danışmanlarım Yrd.Doç Dr. Kamil ORHAN ve Yrd. Doç.Dr. Bülent AĞBUYA'ya, çok değerli arkadaşlarım Pınar GÜREL ve Gökçe ERTURAN'a en baştan beri yaptıkları destek ve gösterdikleri sabırdan dolayı teşekkür ederim.

Ayrıca aileme verdikleri destek için teşekkürlerimi sunarım.

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmaların yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kuralara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğruluğundan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atfedildiğini beyan ederim.

İMZA :
Öğrenci Adı Soyadı: Hüseyin GÖKÇE

ÖZET

SERBEST ZAMAN DOYUMUNUN YAŞAM DOYUMU VE SOSYO- DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

GÖKÇE, Hüseyin

Yüksek Lisans Tezi, Sporda Psiko – Sosyal Alanlar ABD

Tez Yöneticisi: Yrd.Doç.Dr. Bülent AĞBUĞA

Tez Yrd. Yöneticisi: Yrd.Doç.Dr. Kamil ORHAN

Eylül 2008, 68 sayfa

Bu çalışmanın amacı, serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenler açısından farklı grupların serbest zaman doyum düzeylerini arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini; Denizli Merkez İlçe’de yaşayan 15-55 yaş arası bireyler arasından serbest zamanlarında spor yapıp yapmama durumlarına göre kota örneklem metoduyla seçilmiş 454 kişi (235 Erkek, 219 Kadın) oluşturmaktadır. Serbest zaman doyum düzeyleri Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Gökçe ve diğerleri (2008) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ/Leisure Satisfaction Scale) ile, yaşam doyumunu düzeyleri ise Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ve Yetim (1993) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ/Life Satisfaction Scale) ile ölçülmüştür. Verilerin analizinde ortalama, standart sapma, Pearson Korelasyon Analizi ve Çok Yönlü Varyans Analizi tekniklerinden faydalanılmıştır. Ortaya çıkarılan bulgulardan şu sonuçlar elde edilmiştir:

1. Serbest zaman doyumunu ile yaşam doyumunu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$)
2. Serbest zaman doyum düzeyleri arasında spor yapıp yapmama durumuna göre SZDÖ’nün tüm alt boyutlarında ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).
3. Serbest zaman doyum düzeyleri arasında cinsiyete göre SZDÖ’nün rahatlama ve fizyolojik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).
4. Serbest zaman doyum düzeyleri arasında eğitim durumlarına göre SZDÖ’nün alt boyutlarından estetik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).
5. Serbest zaman doyum düzeyleri arasında yaşa göre SZDÖ’nün alt boyutlarından psikolojik, fizyolojik, rahatlama ve estetik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).
6. Serbest zaman doyum düzeyleri arasında medeni duruma göre SZDÖ’nün tüm alt boyutlarında ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Rekreasyon, Yaşam Doyumu, Serbest Zaman Doyumu.

ABSTRACT

EXAMINING OF THE LEISURE SATISFACTION WITH THE RELATION BETWEEN LIFE SATISFACTION AND SOCIO - DEMOGRAPHIC VARIABLES

GÖKÇE, Hüseyin

M. Sc. Thesis in Psycho – Social Fields in Sports

Supervisor: Asiss. Prof. Bülent AĞBUĞA

Co. Supervisor: Asiss. Prof. Kamil ORHAN

September, 68 Pages

The purpose of this study is to examine the leisure satisfaction relation between life satisfaction and socio – demographic variables. The sample of the study consists of 454 people (235 Male, 219 Female) who were selected according to restricted sample method. Restricted sample method was applied in pursuance of their engaging with sports in their leisure time. To assess leisure satisfaction “Leisure Satisfaction Scale”, which was developed by Beard and Ragheb (1980) and adapted by Gokce, et all (2008 Unpublished) into Turkish. To assess life satisfaction “Life Satisfaction Scale” which was developed by Diener et all (1985) and adapted by Yetim (1993) into Turkish. The data has been analyzed by using the techniques such as average, standard deviation, Pearson Correlation Analyses and Multiple Variance Analyses. Obtained results from the evidences had given below:

- 1. There is no statistically significant relationship between leisure satisfaction and life satisfaction ($p>0.05$).**
- 2. Between leisure satisfaction of people who engage sports and who do not engage sports in their leisure time there are statistically significant difference between all sub dimensions and total points ($p<0.05$).**
- 3. Between leisure satisfaction of male and females there are statistically significant differences between relaxation and physiological sub dimensions ($p<0.05$).**
- 4. Between leisure satisfaction of different educated groups there are statistically significant differences between aesthetic sub dimensions ($p<0.05$).**
- 5. Between leisure satisfaction of age groups there are statistically significant differences between educational, physiological, relaxation and aesthetic sub dimensions ($p<0.05$).**
- 6. Between leisure satisfaction of married and single people there is no statistically significant differences between sub dimensions ($p>0.05$).**

Keywords: Leisure Time, Recreation, Life Satisfaction, Leisure Satisfaction

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	iv
BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
ŞEKİL ve GRAFİKLER DİZİNİ.....	xi
TABLolar DİZİNİ	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xiii
BÖLÜM I – GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Amacı	2
1.2 Problem - 1	2
1.3 Problem – 2.....	2
1.4 Alt Problemler.....	2
1.5 Denenceler.....	2
1.6 Sayıtlılar.....	3
1.7 Sınırlılıklar.....	3
1.8 Araştırmanın Önemi	3
BÖLÜM II – KURAMSAL BİLGİLER ve LİTERATÜR TARAMASI.....	4
2.1 Çalışma Kavramı ve Çalışmanın Evrimi.....	4
2.2 Serbest Zamanın Ortaya Çıkışı.....	5
2.4 Serbest Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler.....	8
2.4.1. Serbest zaman ve yaş.....	8
2.4.2 Serbest zaman ve kültür.....	11
2.4.3. Serbest zaman ve cinsiyet rolleri.....	11
2.4.4. Serbest zaman ve eğitim.....	13
2.5 Rekreasyon.....	14
2.5.1 Rekreasyonun tanımı.....	15
2.5.2 Rekreasyon alanları.....	16
2.6. Serbest Zaman Doymu.....	20
2.6.1 Serbest zaman doymunu etkileyen faktörler.....	21
2.6.2. Serbest zaman doymununun etkilediği alanlar.....	23
2.6.2.1. Yaşam doymu.....	23
2.6.2.2. İş doymu.....	26
2.6.2.3. Motivasyon.....	27
2.6.3. Serbest zaman doymununun ölçülmesi.....	28

BÖLÜM III.....	32
3.1 Materyal Metod.....	32
3.2 Araştırmanın Modeli	32
3.1.2.Evren ve Örneklem.....	32
3.1.3. Veri Toplama Araçları.....	34
3.1.3.1. Bilgi formu.....	34
3.1.3.2. Serbest zaman doyum ölçeği.....	34
3.1.3.3.Yaşam doyum ölçeği.....	35
3.1.4. Verilerin toplanması.....	35
3.1.5. Verilerin Analizi.....	36
BÖLÜM IV - BULGULAR.....	37
4.1 Problem Cümlelerine İlişkin Bulgular.....	37
4.2 Alt Problemlere İlişkin Bulgular.....	38
BÖLÜM V - TARTIŞMA VE YORUM.....	50
BÖLÜM VI – SONUÇ ve ÖNERİLER.....	55
6.1 Sonuçlar.....	55
6.2 Öneriler	56
KAYNAKLAR.....	57
EKLER.....	61

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1 Yaşam Doyumu ve İlişkili Olduğu Unsurlar.....	25
---	----

TABLolar DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1 Örneklemin Cinsiyet, Medeni Durum Ve Serbest Zamanda Spor Yapma Durumlarına Göre Dağılımları.....	34
Tablo 4.1 Serbest Zaman Doyumunun Alt Ölçekleri ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi.....	38
Tablo 4.2 Örneklemin Serbest Zamanlarında Spor Yapma, Medeni Durum ve Cinsiyetlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistiksel Değerleri	39
Tablo 4.3 Örneklemin Eğitim Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistiksel Değerleri.....	40
Tablo 4.4 Örneklemin Yaş Gruplarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistiksel Değerleri.....	40
Tablo 4.5 Örneklemin Spor Yapma. Medeni Durum. Cinsiyet. Öğrenim Düzeyi ve Yaşa Göre Varyansların SZDÖ Toplam Puan ve SZDÖ Alt Boyutları Açısından Homojenliği (Levene Testi).....	42
Tablo 4.6 Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasında Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Farkı Gösteren MANOVA Testi	44
Tablo 4.7 Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasında Cinsiyete İlişkin Farkı Gösteren MANOVA Testi.....	46
Tablo 4.8 Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasında Eğitim Durumuna Göre Farkı Gösteren MANOVA Testi	48
Tablo 4.9 Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasında Yaşa Göre Farkı Gösteren MANOVA Testi.....	49
Tablo 4.10 Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasında Medeni Duruma İlişkin Farkı Gösteren Çok Yönlü Varyans Analizi Testi.....	50

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

SZDÖ : Serbest Zaman Doyum Ölçeği

LSS : Leisure Satisfaction Scale

YDÖ : Yaşam Doyumu Ölçeği

BÖLÜM I

GİRİŞ

Günümüz insanı şimdiye kadar hiçbir insanın sahip olamadığı kadar serbest zamana ve değerlendirme olanaklarına sahip olarak görülmektedir. Rekreasyon (serbest zaman etkinlikleri) sanayi devrimi ile iyileşen çalışma koşulları ve ekonomik yapıyla birlikte gelişen toplumlarda bireylerin sosyal yaşamlarını canlandırmak, fiziksel ve mental sağlıklarını korumalarına yardımcı olmak ve yaşam kalitesini arttırmak amaçlı oluşan alanlardan biridir (Torkildsen 2005).

Serbest zaman ve serbest zaman doyumunu insan yaşamındaki birçok faktöre bağlı olarak değişebilen ve birçok boyutu etkileyebilen bir etmen olarak önemli bir konudur. Literatür incelendiğinde, serbest zaman doyumunu ile yaşam doyumunu, iş doyumunu, stres düzeyi, yeni kültüre adaptasyon, sıkılganlık düzeyi, rehabilitasyon vb. konuların yoğun bir şekilde ilişkili oldukları gözlenmektedir. Serbest zamanın doyum ve başarı hissi verebilen bir kaynak olduğu bilinmektedir. Serbest zaman aktivitelerinin özünde bulundurduğu özgürlük ve gönüllülük katılımcıya yukarıda bahsedilen alanlarda kazanımlar sağlamaktadır (Rodriguez 2006).

Yaşam doyumunu yaşamın genelini ilgilendiren bir konudur. Araştırmalarda yaşam doyumunu ile ilgileri incelenen unsurlar (iş doyumunu, motivasyon, serbest zaman doyumunu vb.) ise yaşam doyumunun bir parçası gibidir. Bireyin yaşamının geneliyle ilgili yaşam doyumunu, yaşamının her parçasının bir katkısı ya da etkisi olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla hangi unsurun yaşam doyumuyla ne kadar ilişkili ya da etkili olduğunu bulmak araştırmacıların dikkatini çekmiştir.

Yaşam doyumunu ve iş doyumunu serbest zaman doyumuna göre Türkiye’de daha erken çalışılmaya başlanmış bir konu iken, serbest zaman doyumunu ile ilgili çalışmalar konusunda aynı şeyler söylenememektedir. Araştırmacılar serbest zaman doyumunun; iş doyumunu ve yaşam doyumunu kadar önemli ve onların bir parçası olarak yorumlarken (Beard, Ragheb, Griffit vd.), serbest zaman doyumunun önemini ortaya koymaktadırlar.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, serbest zaman doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla aşağıdaki problem ve alt problemler yardımıyla yapılmıştır.

1.2 Problem – 1

Bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3 Problem – 2

Bireylerin serbest zaman doyumları ile bazı sosyo – demografik değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

1.4 Alt Problemler

1. Serbest zaman doyum düzeyleri arasında spor yapıp yapmama durumuna göre fark var mıdır?
2. Serbest zaman doyum düzeyleri arasında cinsiyete göre fark var mıdır?
3. Serbest zaman doyum düzeyleri arasında medeni duruma göre fark var mıdır?

1.5 Denenceler

Bu araştırmada aşağıdaki denenceler test edilmiştir:

Serbest zaman doyumu ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki vardır.

Serbest zaman doyumu ile sosyo – demografik değişkenler arasında anlamlı fark olacaktır.

1. Serbest zaman doyum düzeyleri arasında spor yapıp yapmamaya göre anlamlı fark olacaktır.
2. Serbest zaman doyum düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı fark olacaktır.
3. Serbest zaman doyumu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark olacaktır.
4. Serbest zaman doyumu ile yaş grupları arasında anlamlı fark olacaktır.
5. Serbest zaman doyum düzeyleri ile medeni durum arasında anlamlı fark olacaktır.

1.6 Sayıtlar

- Araştırmamıza katılan bireylerin anket formlarını içtenlikle doldurdıkları varsayılmaktadır.

- Anket uygulamadan önce yapılan açıklamalarla, araştırmamıza katılan bireylerin serbest zaman, serbest zaman doyumunu ve yaşam doyumunu hakkında temel bilgiye sahip oldukları varsayılmaktadır.

1.7 Sınırlılıklar

Denizli Merkez İlçe'de yaşayan,

15-54 yaş arası bireylerle,

Yaşam Doyumu leği ile,

Serbest Zaman Doyumu leği ile,

Demografik zellikler, spor yapıp yapmama, cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş grubu ve medeni durumla sınırlıdır.

1.8 Araştırmanın nemi

Bu araştırma sonuçları, serbest zaman doyumunu ve yaşam doyumunu arasında ilişki olup olmadığını araştırılması, bundan sonraki çalışmalara da rehberlik etmesi, serbest zaman etkinliklerinin insan yaşamındaki öneminin kavratılması açısından önemlidir. Ayrıca rekreasyon alanında yapılan yatırımların(spor merkezi, halk merkezleri, müzeler, parklar vb.) ihtiyaca cevap veremediğinin anlaşılması, yatırımlara yn verebilecek nitelikte olması, serbest zaman etkinliklerinin hitap edeceği evrene uygun olarak planlanması, geliştirilmesi ve standartlarının yükselmesi açısından da önemlidir. Bunun yanı sıra çalışma, ilgili yazında derleme yaparak katkıda bulunma amacını da taşımaktadır.

BÖLÜM II

KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI

2.1 Çalışma Kavramı ve Çalışmanın Evrimi

Modern çağa kadar birbirinin zıttı iki kavram olarak görülen serbest zaman ve çalışma kavramları bazı toplumbilimcilerine göre birbirinin tamamlayıcısı gibidir (Aytaç 2005). Sanayi Devrimi'nin yapıldığı dönemlerde serbest zaman, sadece yorulan insanın fiziksel gücünü tamir etmek ve dinlenmek amacıyla kullandığı zaman dilimi olarak, tanımlanmıştır. Serbest zamanın, bu işlevlerin dışında kalan eğlenme ve kişiyi özgür kılma gibi fonksiyonlarının ferdi ve toplumsal değerlerin gelişmesi için kullanılması savurganlık ve tembellik olarak görülmüştür (Karaküçük 1997). Serbest zaman ve rekreasyon, dünyanın her yerinde gelişmeye paralel bir yükselme göstermiştir. Avrupa'da sanayi devriminden sonra yaşanan sürecin benzerleri Çin'de, Avustralya'da, Kanada'da ve diğer ülkelerde gerçekleşmiştir. Örneğin Çin halkı için çok yakın geleceğe kadar serbest zaman kavramı önemli bir kavram olarak düşünülmemiş ve bunun nedeni olarak büyük ekonomik çöküş gösterilmiştir. Fakat ekonomik hayattaki iyileşme ile birlikte insanların iş performansını ve yaşam doyumunu yükseltme aracı olarak rekreasyona verilen önem arttı (Lu ve ark. 2005).

Adler ve Adler (1999) serbest zaman ve çalışma kavramlarını tamamiyle birbirine zıt kavramlar olarak tanımlasa da bu görüş şimdilerde, iş sağlığı ve iş güvenliği standartlarına göre rağbet görmemektedir.

Son zamanlarda yapılan tanımların çoğunda serbest zaman ve rekreasyonun (serbest zaman etkinliklerinin) çalışma karşıtı olmadığı görüşü hakimdir. Günümüzde rekreasyonun bireylerin iyi olma (well-being) ve iş performansını arttırdığı görüşünü savunanlar çoğunluktadır (Torkildsen 2005).

Karaküçük (1999), işin belli bir zaman ve efor sınırını aştıktan sonra bireylerde yorgunluk ve isteksizlik yarattığı için; bireyin özgürce kullanabileceği zaman dilimlerinin olması gerektiğini savunmaktadır.

Serbest zaman olgusu sosyo – ekonomik gelişmelerin bir ürünüdür. Günün, çalışma ve serbest zaman olarak ayrılması, işin akılcı organizasyonunun çeşitli ilkeler altında düzenlenmesinin ve endüstrileşmenin sonucudur. İş zorunluluklarla dolu bir uğraş ve düzen olduğu için insanın doğal ritmini bozmaktadır. Zorunluluk olmaksızın özgürce seçilen uğraşlar, insanın çalışma yaşamını stres ve yorgunluklardan uzaklaştırır (Arslan 1994).

2.2 Serbest Zamanın Ortaya Çıkışı

Var olmakla ilgili zaman kavramı; insanın daha çok temel fizyolojik ihtiyaçlarını ve hayatını devam ettirmek için gerekli olan eylemleri yapmak için harcadığı zaman olarak tarif edilebilir. Geçimle ilgili zaman ise; çalışma ve ekonomik giderlerin karşılanması amacıyla harcanan zamandır. Bu iki kavram günümüz insanların hemen hepsi için zorunludur (Ceyhun 2008). On dokuzuncu yüzyılın ortalarından itibaren endüstrileşmenin hızla gelişimi ve buna bağlı olarak üretimin hızla artması; toplumun geniş bir kesiminin metropollere ve kentlere taşınması ile izleyen dönemlerde çalışma şartlarında iyileşme meydana gelmiştir. Teknolojik gelişmeler, insan yaşamında hem çalışma sürelerinin kısalmasını hem de yaşam standartlarının iyileşmesini sağlamıştır (Corbin 1970). Fakat gelişen dünya şartlarında insanlar pasif ve monoton yaşamlarında kendilerine özel bir zaman dilimine de ihtiyaç duymaya başlamış, bu ihtiyaç insanlara serbest zaman kavramını hatırlatmıştır (Ceyhun 2008).

2.3. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman kavramı hakkında birçok tanım yapılmakla birlikte serbest zaman (*leisure*), Latince *lecire*, Fransızca da ise *loisir* kelimesi ile çok yakından ilgilidir (Özbey ve Çelebi, 1997).

Zorunluluk dışı doldurulmamış zamandır (Başaran 1998). Yine Çelebi ve Özbey'e göre "Özü özgür zaman, deneyimlerinde özgür olmak" anlamında olduğu için boş zaman yerine, serbest zaman kullanımı daha çok önerilmektedir. Serbest zaman bugünkü anlamıyla 19. yy. sonlarında kullanılmaya başlamıştır. Türkiye'de serbest zaman ve rekreasyon ile ilgili olarak yazılan kaynaklarda ilk olarak "boş zaman" kavramı çoğunlukta kullanılsa da, ilerleyen dönemde yapılan araştırmaların çoğalması ile birlikte "leisure" kavramını boş zaman değil serbest zaman kavramının karşıladığı kabul edilmektedir. Bu görüşe paralele olarak, Kelly (1990); eğer zaman dilimi içerisinde bir şey yapılıyorsa o zaman boş zaman değildir şeklinde yorumlamıştır. Bu yorumlardan yola çıkılarak çalışmada boş zaman kavramı kullanılmayacak serbest zaman kavramı kullanılacaktır.

Serbest zamanın ilk modern tanımlarından biri Veblen (1899) tarafından yapılmıştır. Veblen serbest zamanı; zamanın üretim olmadan tüketilmesi olarak tanımlamıştır. Bu tanımı yaparken Veblen'in üzerinde durduğu nokta; serbest zamanın, işten ve diğer zorunlu olarak yapılan faaliyetlerden farklı olarak her hangi bir gelir kazandırmamasıdır (Kelly 1990). Fransız Sosyolog Joffre Dumazedier, serbest zaman etkinliklerini, kişinin çalışma, ailevi ve toplumsal zorunluluklar dışında, rahatlamak, uzaklaşmak, ya da bilgisini ve topluma katılımını artırmak için kendi isteğiyle yaratıcı kapasitesini harekete geçirdiği herhangi bir etkinlik" olarak tanımlamaktadır (Kraus 1971).

Kişinin işe, işle ilgili sorumluluklarına, kendisinin ve ailesinin bakımına ayırdığı zamanın dışında kalan, dolayısıyla zorunlulukların olmadığı özgür bir zaman birimidir (Müftügil 1993).

Serbest zaman; kişinin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zaman olarak yani kişinin kesin olarak bağımsız ve özgür olduğu iş hayatının dışındaki zaman şeklinde tanımlamaktadır. Meyer'e dayanılarak yapılan tanımda ise serbest zamanı; zorlama duygusunun en az olduğu, kişinin kendi yargı ve seçimine göre kullandığı, isteğe bağlı bir zaman parçası olduğunu belirtmiştir (Tezcan 1994).

Özbey ve Çelebi (2003) serbest zamanı; bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir faaliyette uğraştığı zamandır. Bireyin özgürce istediği gibi kullanabildiği zamandır.

Genel olarak ele alındığında serbest zaman (leisure), çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. Birincisi zaman olarak, ikincisi aktivite olarak, üçüncüsü de deneyim olarak... Zaman olarak iş ve zorunlu aktiviteler dışında kalan özgür zaman dilimiyle eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Aktivite olarak özgür zamanlarda yapılan aktiviteler, deneyim olarak ise, gönüllü ve içten olarak kendi isteğiyle yöneldiği aktivitelere dahil olmasıdır. Jackson ve Scott (1999) bireyler içi, bireyler arası ve yapısal olmak üzere üç tip olgudan bahsetmişlerdir (Rodriguez 2006).

Bammel ve Bammel (1995) serbest zamanın, psikoloji, sosyoloji, biyoloji ve felsefeyi içeren disiplinler arası bir durum olduğuna dikkati çekmişlerdir. Ayrıca psikolojinin insan davranışları hakkında, sosyolojinin toplumun serbest zamanı nasıl desteklediği ve cesaretlendirdiği hakkında, biyolojinin aktiviteler esnasında organizmada olan değişiklikler hakkında, felsefenin ise iç değerlerimizi kavramamız konusunda rehberlik ettiğine belirtilmişlerdir.

Serbest zamanları değerlendirmenin temel amaçlarını Karaküçük (1997), bireye sağlık, mutluluk, dinlenme, eğlenme ve kişilik bütünlüğü kazandırmak ve böylece toplumun gelişmesine de olumlu katkıda bulunmaktır şeklinde yorumlamıştır.

Ülkemizde özellikle son yıllarda serbest zamanların kullanımı açısından önemli gelişmeler olmaktadır. Bu bağlamda üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında açılmış Rekreasyon Eğitimi Bölümleri serbest zaman ve rekreasyon kavramına yeni bir boyut kazandırmış bu alanda düşünen insan sayısında belirgin bir artışa neden olmuştur (Erenci 2006).

Serbest zaman etkinlikleri birçok faktöre bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Bunların başlıcaları; yaş, cinsiyet, eğitim ve kültürdür (Torkildsen 2005).

2.4 Serbest Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler

Gerek günümüz insanının fazla sayıda serbest zaman değerlendirme seçeneği olduğundan; gerekse de farklı fiziksel ve psikolojik özellik ile ihtiyaçlardan kaynaklı olarak serbest zaman tercihleri değişiklik göstermektedir.

Kişinin serbest zamanı değerlendirme etkinliğine katılması, etkinliğin türü ve katılma sıklığı temelde onun içinde bulunduğu gereksinimleriyle ilişkilidir. Serbest zamanı değerlendirme davranışını etkileyen etmenlerle ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Havighurst ve Donald (1959) ve Havighurst'un (1961) çalışmalarına göre serbest zamanları değerlendirme etkinliklerine katılmanın en önemli nedenleri şunlardır:

1. Serbest zamanı zevk alarak yaşamak,
2. İşten farklı bir şeyler yapmak,
3. Arkadaşlarla etkileşim kurmak,
4. Yeni deneyimler yaşamak,
5. Bir şeyler başarma duygusu yaşamak,
6. Yaratıcılık duygusunu tatmak,
7. Toplumsal yarar elde etmek,
8. Zaman geçirmek.

Bu araştırmada serbest zaman etkinliklerini etkileyen faktörler alt problemlerde olduğu gibi yaş, cinsiyet rolleri(cinsiyet ve medeni durum), kültür (spor yapma durumu), eğitim başlıkları altında incelenecektir.

2.4.1. Serbest zaman ve yaş

Çocukların serbest zaman etkinliklerini rekreasyondan daha çok oyun başlığı adı altında incelendiği görülmektedir. Torkildsen (2005) serbest zaman aktivitelerini (rekreasyonu) büyüklerin oyunu olarak görmektedir.

Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde oyun veya rekreasyon etkinliklerinin sosyalleşme konusundaki etkisi göz ardı edilemez. Sosyalleşme uzun bir süreçtir.

Serbest zaman aktiviteleri de sosyalleşme için bir hizmet sürecidir. Özellikle serbest zaman deneyimleri ile kazanılan davranışlar bütün yaşamı etkiler. Sosyalleşme sürecinde bireyin içinde yaşadığı toplumun rol beklentilerini ve değerlerini öğrenir (Kılbaş 1994).

Serbest zaman ergenlik (adölesan) dönemindeki bireylere, değişik sosyal rolleri ve aktiviteleri tecrübe edebilme ve bütün bunları zihinsel, bedensel sağlık dengesi içinde yapabilme fırsatı verir. Bammel ve Bammel (1992), büyüme döneminde sağlıklı serbest zaman modelleri kurarken; ömür boyu uğraşacakları serbest zaman aktivitelerini keşfetmede ya da seçmede onları bilinçsiz tüketime yönlendiren özensiz serbest zaman tercihlerinden uzak tutulması gerektiğini belirtmektedir. Ragheb ve Griffit (1982) serbest zaman katılımını; belirli bir serbest zaman etkinliğinin ne sıklıkta yapıldığı olarak tanımlamışlardır. Serbest zaman aktiviteleri adölesanlara; sosyal kimliklerini, rollerini ve anatomilerini keşfetme fırsatı sağlamaktadır. Başka bir çalışmada bütün bunlara ek olarak adölesanların, serbest zaman aktivitelerine katılımlarıyla, fiziksel ve entelektüel gelişimleri bakımından, sosyal ve takım iletişim becerilerini pratik etmeleri açısından, aile ve toplumdaki rollerini öğrenmeleri gibi sosyo-kültürel kazanımları olmaktadır (Beard ve Ragheb 1980). Bu bireysel ihtiyaçların bilinçli ya da bilinçsiz olarak tamamlanmasının ölçülen derecesidir. Serbest zaman hayatımızda yükselen önemli bir role sahiptir. Çünkü birçok ihtiyacı karşılar, stresi düşürür, etkili öğrenmeyi artırır ve bedensel, zihinsel sağlık dengesini kazandırır. Mannel, Zuzanek ve Larson (1988)'nin belirttiklerine göre serbest zaman doyumu, doyum algısının gelişmesine yardımcı olmaktadır (Wang ve ark. 2008).

Riddick (1986) algılanan serbest zaman doyumunda yaş farklılıklarını araştırmıştır ve serbest zaman doyumu modeli ile test etmiştir. 18 ile 65 yaş arasındaki 221 kişiye SZDÖ uygulanmıştır. Serbest zaman doyumunda en düşük ortalama skor 50'li yaş gruplarında bulunmuştur. Fark edilen serbest zaman doyumunun en yüksek düzeyde olduğu grup ise 22 yaş grubu olmuştur. Kazanılmış serbest zaman doyumunda 10 farklı yaş grubu anlamlı farklılıklar göstermemiştir.

Üniversite öğrencileri, gençlik dönemiyle birlikte gelen yoğun bir bedensel değişme dönemini henüz tamamlamaktadırlar. Bu dönemin belirleyici özelliği, bireylerin normal gelişimlerinin gerektirdiği bir benlik kavramı, bireyin kendisini algılamasını, diğer insanlarla olan ilişkilerine ait algılarını, çevresindeki nesnelere ait algılarını ve bütün bu algılara verilen değerleri içermektedir. Bu dönemde bireyin kendini tanıması, yetenek ve yeterliliklerinin farkın da olması için serbest zaman faaliyetlerine katılımı kaçınılmaz olmaktadır (Gökmen ve ark. 1985).

Zamanın iyi değerlendirilmesi ile akademik başarı birbiriyle ilişkili iki konudur. Zamanın olumlu değerlendirilmesi, dolayısıyla serbest zamanların iyi değerlendirilmesi üniversite öğrencilerinin akademik başarısını olumlu etkilemektedir (Alay 2000).

Üniversitelerdeki serbest zaman değerlendirilmesindeki en önemli amaçlardan birisi de öğrencilerin ve çalışanların fiziksel sağlığını korumak, dolaylı olarak onların akademik performanslarını ya da konsantrasyonlarını üst seviyede tutmaktır. Bu da ancak planlı bir rekreasyon aktivitesi ile elde sağlanabilir. Rekreasyon içerdiği fiziksel hareketlilik ve yetenek geliştirme unsurları ile derslerin ve akademik yaşamın bir parçası ve tamamlayıcısı olarak kabul edilmelidir. Eğitim kurumları; plan ve programlarını bu sorumluluk anlayışı ile yapmalıdırlar (Karaküçük 1999).

İnsan yaşamının daha ileri dönemlerinde de serbest zaman ve serbest zaman etkinlikleri önemini korumaktadır. Orta yaş döneminde genelde evlenip çocuk sahibi olan çekirdek aile oluşumları dikkat çekmektedir.

Bu dönemde serbest zaman etkinlikleri genelde herkesin ortak olarak yapmaktan hoşlandığı faaliyetler olarak seçilmektedir. Zabriskie ve McCormick (2001) yaptıkları çalışmada aile ile birlikte yapılan serbest zaman etkinliklerinin daha çok tatmin edici ve aile bağlılığını geliştirici olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca eşler arası ve ebeveyn ile çocuklar arası sağlıklı ilişkiler açısından da önemini vurgulamaktadırlar.

Kinnney ve Coyle'un (1992) çalışmasında ilerleyen yaşlarda serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu önemli derecede arttırdığı görülmüştür (Wang ve ark. 2008).

2.4.2 Serbest zaman ve kültür

Serbest zamanın bugünkü anlamını kazanması, modern yaşamın başlangıcı sayılan sanayi devriminden sonradır. Serbest zaman bir bakıma gelişmişliğin ve modernliğin simgesi gibidir. Kültür, bir toplumun kimliğini oluşturur, onu diğer toplumlardan farklı kılar. Kültür, bir toplumun yaşayış ve düşünüş tarzıdır (Giddens 2005). Dolayısıyla toplumlar bu özellikleriyle birbirleriyle benzerli ya da farklılıklar gösterebilmektedir. Yemekler, evlilikler, cenaze törenleri vb. şeylerin yanında sportif ve serbest zaman etkinlikleri de toplumlar arası benzerlik ya da farklılıklar gösterebilmektedirler. Bir ülkenin gelişmişliğinin göstergesi olan kültür ile serbest zaman etkinlikleri karşılıklı etkileşim halindedirler. Kültür seviyesi yüksek toplumlarda serbest zaman etkinlikleri de daha zengindir. Ayrıca gelişmiş toplumlarda serbest zaman etkinliklerinin önemi büyükken, daha az gelişmiş toplumlarda bunlar bilinçli olarak planlan serbest zaman aktivitesi olarak yapılmamaktadır (Kelly 1990).

2.4.3. Serbest zaman ve cinsiyet rolleri

Cinsiyet, cinsel kimlikle ilişkili olan dış görünüşümüz ve cinsel açıdan bizi farklı kılan davranışlarımızdır. Cinsiyet fiziksel olduğu kadar biyolojik ve sosyal anlamlar da taşımaktadır (Kelly 1990).

Serbest zaman etkinliklerine çocukluktan itibaren bakılırsa bakıldığında, önceleri birlikte daha fazla etkinliğe katılan iki farklı cinsiyetteki bireylerin, zaman geçtikçe gerek fiziksel, gerek sosyal ve gerekse de biyolojik açıdan farklı etkinliklere yöneldikleri dikkat çekmektedir. Hatta fiziksel özellikteki etkinliklerde temas halinde olmamalarına (farklı spor takımları-erkek ve bayan gibi) özel olarak dikkat edildiği görülmektedir (Kelly 1990).

Culp (1998), Henderson (1993), Moccia (2000), Altergot ve Mc Creedy (1993) yapmış oldukları araştırmada bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler arasında cinsiyetin önemli bir rol oynadığını belirtmişleridir (Demir ve Demir 2006).

Serbest zaman etkinliklerine cinsiyet perspektifinden bakıldığında benzerlik ve farklılıklar görülmektedir. Her iki cinsiyetteki bireyler genelde hemcinsinin katılım göstermekten hoşlandığı popüler alanlara yönelme eğilimindedir. Erkeklerin daha çok agresif ve grup etkinliklerine yöneldikleri gözlenmektedir. Erkekler kadınlara göre daha fazla fiziksel özellikte ve kassal etkinliklere katılırken, kadınlar daha estetik, pasif ve bireysel etkinliklere ilgi göstermektedirler (Torkildsen 2005). Kadınların serbest zamanlarında iki büyük engelle karşılaştıkları görülmektedir. Bunlardan ilki; kadınların ev dışında gerçekleşen etkinliklere katılımlarının az olmasıdır. Bunun nedeninin ise genellikle çocuk bakımına erkeklerden daha fazla zaman ayırmaları olduğu düşünülmektedir. İkinci fark ise kadınların fiziksel aktivitelere katılma alışkanlığını kazanmadan yetiştirildikleri için daha sonraki yıllarda etkinliklere katılmada zorluk yaşamalarıdır (Kelly 1990).

Cinsiyet rolleri cinsiyet kimlikleri tarafından seçilen sosyal beklentilerdir. Ne normal hayatta ne de oyun alanında kadın ve erkeklerin benzer şeyler yapması beklenemez. Genelde erkeklerin daha baskın ve agresif; kadınların ise daha uyumlu sorumlu ve pasif olmaları beklenir (Wilson 1980).

Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda Müderrisoğlu ve ark. (2004) serbest zaman etkinliklerindeki kısıtlamaları incelemiş, kadınların etkinliklere katılımında erkelere göre daha fazla fiziksel kısıtlamadan bahsettikleri görülmüştür.

Henderson ve arkadaşları (1996) yapmış oldukları çalışmada, kadın ve erkeğin toplumda karşı karşıya kaldıkları meselelerin farklı olduğunu, dolayısıyla serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri faaliyetlerin de farklı olduğunu belirtmişlerdir.

Gerçekleştirilen bazı çalışmalar, özellikle kadının toplumdaki rolünü belirlemeye yöneliktir. Waren (1990), serbest zaman faaliyetlerine katılmada, kadınların erkeklere nazaran daha az fırsat ve olanağa sahip olduğunu, bunun da kadının toplumdaki yerinden kaynaklandığını belirlemiştir. Çünkü kadının toplumdaki temel rolünün ev işleriyle uğraşmak ve çocuk büyütme olduğu, bunun da kadınların serbest zaman faaliyetlerine katılmalarını etkilediğini ya da sınırlandırdığını belirlemiştir. Henderson yapmış olduğu çalışmada benzer bir sonuca ulaşarak, çocuk sahibi olmayan kadınların serbest zaman faaliyetlerine katılmada daha özgür olduklarını ortaya koymuştur.

Hudson (2000) yapmış olduğu çalışmada, serbest zaman faaliyetlerine katılmada kadın ve erkekler arasında önemli farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Serbest zaman faaliyetlerine katılmada kadınlar erkeklere oranla daha fazla engelle karşılaşmaktadırlar ve birçok kadın, serbest zaman faaliyetlerine katılabilmek için kendilerine yeteri kadar fırsat verilmediğine inanmaktadır (Henderson 1990). Yine Henderson yaptığı çalışmada (1990), kadınların serbest zaman faaliyetlerine katılmak için ailelerinden yeteri kadar destek alamadıkları ve yeterli serbest zamanlarının olmadığı yönünde tespitte bulunmuştur.

2.4.4. Serbest zaman ve eğitim

Bilim ve teknolojik alandaki gelişmeler; dolayısıyla toplumun sosyo-ekonomik statüsündeki değişimler eğitimden beklentilerin artmasına yol açmış ve geleneksel eğitimi ve serbest zaman eğitimini birey yararına değiştirmeye zorlamıştır. Birçok gelişmiş ülkede bu süreç daha hızlı ilerlerken ülkemizde henüz istenilen seviyeye gelinememiştir. Serbest zaman eğitimi değişen ve gelişen eğitim anlayışı içinde önemli bir unsur oluşturmaktadır. Torkildsen (2005) serbest zaman eğitiminin aynı zamanda örgün eğitim dışında da eğitimi doğrudan veya dolaylı olarak desteklediğini ve eğitim sürecinin işlevselliğinde serbest zaman eğitiminin önemini vurgulamaktadır.

Bununla birlikte serbest zaman eğitimi nitelik ve nicelik bakımından sınıflandırılırken aklın ve bedenün üstün manevî halleri olarak görülmekte, düşünmek, erdemli olmak, sevgi, heyecan ve bilgelik gibi niteliksel özellikler aylar, haftalar ve saatlerle ifade edilmektedir (Ağaoğlu 2002).

Temel amaç, bireyin mümkün olan seçeneklerin farkına varmasına ve doğru seçimler yapmasına destek verirken bireyin kendi hayatında hedef belirleme ve yön verme gücünü geliştirmektedir. Bu yoldan demokratik topluma katkıda bulunup topluma uyumlu tercihler yapabilir. Serbest zaman eğitiminin esas amacı çok yönlü, esnek, uyumlu bir insan yetiştirmektir (Tezcan 1994).

Tezcan (1994) toplumsal ve kişisel refah bakımından serbest zaman saatlerinin kişisel gelişme ve toplumsal düzeni geliştirme olarak kullanılmasını serbest zaman eğitiminin amacı olarak açıklamıştır. Ayrıca serbest zaman deneyimleri, bireyin içinde bulunduğu sosyo-kültürel ortama etkin olarak katılmayı ve o ortamın gerekli kıldığı değerleri, kural ve norm sistemlerini diğerleri ile paylaşmayı, bunları doğru yorumlamayı öğrenmesine yardımcı olur. Sadece serbest zaman etkinliği seçiminde değil, serbest zamanın verimli kullanılması açısından eğitimin ve eğitim kurumlarının önemi çok büyüktür (Torkildsen 2005). Serbest zaman eğitiminin temel amacını; bireyin mümkün olan seçeneklerin farkına varmasına ve doğru seçimler yapmasına destek verirken birey kendi hayatına hedef belirleme ve yön verme gücünü geliştirir ve çok yönlü, esnek, uyumlu bir insan yetiştirmeye katkıda bulunur.

Erdemli'ye (2002) göre; serbest zaman eğitiminin zayıf olduğu; serbest zamanla ilgili sağlam, yapıcı, yaratıcı kurum ve geleneklerin oluşmadığı; bu kültürün yetkinleşmediği yerlerde serbest zaman denetimleri sıradan ve belirli kalıplar içinde kalmaktadır.

Serbest zamanı değerlendirmeyi etkileyen faktörlerden sonra bu bölümde, serbest zamanı değerlendirme olarak tanımlanan “rekreasyondan” bahsedilecektir.

2.5 Rekreasyon

Bir çalışmada Neumeyers rekreasyonu, serbest zamanlarda yapılan etkinlikler olarak tanımlamıştır (Kelly 1990).

2.5.1 Rekreasyonun tanımı

Rekreasyon yeniden tazelenme, yeniden biçimlenme, yeniden yaratma anlamına gelen Latince “Recreatio” kelimesinden türemiştir. Türkçe karşılığı olarak Carlson'ın (1972) yaptığı, “rutin iş veya çalışma hayatı için tekrar enerji kazanmak için gönüllü olarak yöneldiğimiz dinlendirici ve eğlendirici aktiviteler” tanımı yaygın olarak kullanılmaktadır.

Aristo, rekreasyon (serbest zaman etkinliklerini), “başka herhangi bir amaç olmadan, sadece yapmak için yapılan bir etkinliğin içinde bulunma durumu” şeklinde ifade etmektedir (Kelly 1990). Aristo yaptığı bir tanımda, parçaları bir araya getirme başarısı olan rekreasyon (serbest zaman deneyimleri), gerçek bireysel mutluluktur, ifadesini kullanmaktadır (Chen 2005).

20. yy. da yaşayan insanlar olarak bizlerin gerek serbest zaman aktivite seçeneklerinin çokluğu, gerek çalışma koşullarının ve şartlarının iyileştirilmesi, bakımından teknolojiye minnettar olmamız gerektiğini savunan Clayne (1999), çoğu zaman rekreasyon ve serbest zamanın eş anlamlı olarak kullanıldığını fakat rekreasyon olmayan birçok serbest zaman kullanımı olduğunu belirtmektedir.

Bazı tanımlarda rekreasyon restorasyon (yeniden yapılanma) anlamında kullanılırken, bazı tanımlarda aktivite formu olarak kullanılmıştır. Sosyoloji terminolojisine göre rekreasyon; serbest zamanlarda bireysel ya da grupla birlikte yapılan, gönüllü bir şekilde yönelinen, herhangi bir kazançla ilgisi olmayan her türlü aktivitedir. Hutchinson’ın sosyolojik yaklaşıma paralel olarak yaptığı tanıma göre; serbest zaman deneyimleri (rekreasyon) gönüllü katılanlara anlık doyum kazandıran aktivitelerdir (Torkildsen 2005).

Bireyin yoğun çalışma yükü, alışılmış hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruh sağlığını, tekrar elde etmek yada korumak aynı zamanda zevk almak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zamanın dışında kalan serbest zaman içinde, gönüllü olarak bireysel ya da bir grup içinde seçerek yaptığımız etkinliklerini, Karaküçük (1999) rekreasyon olarak tanımlamıştır.

Profesyonel Antrenman ve Rekreasyon Yönetimi (American Professional Training and Recreation Management) raporuna göre rekreasyon serbest zamanın amaçlı kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen 2005).

İnsanlar, farklı süre ve kapsamlarda ortaya çıkan serbest zamanlarında; sağlık, uzaklaşmak, dinlenmek, hava değişimi, gezmek, görmek, beraber olmak, heyecan duymak, farklı yaşantılar elde etmek gibi pek çok amaçla, ev içinde veya dışında, açık veya kapalı alanlarda, aktif veya pasif şekillerde, kent içinde veya kırsal alanlarda etkinliklere katılmaktadırlar. Rekreasyon, insanların serbest zamanlarında yaptıkları bu etkinlikleri ifade eden bir kavramdır (Yetim ve Karaküçük 2000).

2.5.2 Rekreasyon alanları

Pehlivanoğlu (1987)'na göre, rekreasyonel etkinliklerin sürdürüldüğü mekanın özelliklerine ya da iç mekan dış mekan ayrımı dikkate alınarak yapılan bu sınıflandırmaya göre, “kapalı yer” ve “açık hava” rekreasyonundan ibaret, birbirinin karşısı iki rekreasyon tipi ortaya çıkmaktadır. Kapalı yer rekreasyonu, konutlar başta olmak üzere, geliştirilmiş çeşitli iç mekanlarda sürdürülen rekreasyon çeşidini kapsamaktadır. Özellikle bireylerin günlük yaşamlarındaki ağırlık ve yaygınlığıyla karakterize edilmektedir. Açık hava rekreasyonu ise, doğal koşullara dönük olarak bireylere daha geniş hareket olanakları sunan ve açık havada gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerinden oluşmaktadır.

Rekreasyonda spor önemli bir yer tutmakla birlikte, sadece bir spor/ serbest zaman etkinliği değildir. Spor bir sosyal kurum olarak, toplum hayatıyla yoğun olarak ilişkilidir. Serbest zamanın spor aktiviteleriyle organize edilmesi, sporun yaygınlaşmasında, nitelik ve öneminin anlaşılmasında önemli bir yer tutmaktadır (Erkal 1992).

Özbey ve Çelebi (2003) rekreasyonu; amaçlarına, aktif ve pasiflik durumlarına göre ve çeşitli kriterlere göre olmak üzere üç sınıfa ayırmışlardır. Genel literatür incelendiğinde net bir ayırım görülemezken, amaçlarına göre ayırımı takip eden kaynaklara daha sık rastlanmaktadır. Bu doğrultuda;

- ❖ Kültürel Rekreasyon
- ❖ Sportif Rekreasyon
- ❖ Turizm Rekreasyonu
- ❖ Terapi (Rehabilitasyon) Rekreasyonu
- ❖ Toplum Rekreasyonu

Kültürel Rekreasyon

Daha çok sanatla ve din ile ilgili etkinlikleri kapsayan bir alandır. Müze ve tarihi yer gezileri, ibadet için yapılan seyahat ve ziyaretler (hac), bu alanın içerisine girmektedir.

Dünyanın birçok bölgesinde kültürel rekreasyon göçmenler, suçlular, hastalar gibi bireylerin rehabilitasyon yöntemlerinin bir parçası olarak kullanılmaktadır. Örneğin; Kültürel ve rekreasyonel programlar çocuk suçlularda suç işleme oranlarının azalmasına yardımcı olmaktadır. Rekreasyon; riskli görülen (sayılan) aileler ve çocuklar için sosyal yatırım açısından çok önemli bir odak noktasıdır. Sanat, drama, müzik ve dans alanları gibi kültür temelli programlar, yaratıcı düşünme, karar verme ve problem çözme konularında becerilerin gelişimini sağlamaktadır.

Ayrıca kültür ve rekreasyon, topluluklara önemli ekonomik katkılarda bulunmaktadır. Ekonomik faydalar hem doğrudan olarak kültürel ve rekreasyonel endüstrilerde oluşan iş gereksinimden ortaya çıkarken hem de turizm, yerel yatırımlar ve ihracat ürünleri gibi dolaylı faydalar da bulunmaktadır (Torjman 2004).

Sportif Rekreasyon

Amerikan Ulusal Kronik Hastalıkları Önleme ve Sağlık Arttırma Merkezi (NPCDHAC)'nin 2007'de yaptığı açıklamaya göre fiziksel aktivitenin; kalp - dolaşım, kassal, metabolik, bağışıklık ve hormonal sistem üzerine fizyolojik pozitif etkisi çok büyüktür. Kan basıncını normale indirmesi, kalp krizi riskini azaltması, hastalıklara yakalanma oranını düşürmesi, şeker oranının ayarlanması, kolon kanser riskini azaltması, depresyon düzeyini azaltması fiziksel aktivitenin raporda geçen diğer pozitif etkilerdir. Dolayısıyla serbest zamanlarda fiziksel bir etkinlik yapmanın önemi daha da artmaktadır. Daha çok sedanter yaşam süresince yapılan sportif etkinlikleri içine alır (kilo verme, rehabilitasyon, formda kalmak vb.) (Stombo ve Peterson 2003).

Özellikle ileri yaşlarda bireylerin yaşam kaliteleri üzerindeki pozitif etkilerinin üzerinde durulan sportif rekreasyonun önemi gün geçtikçe herkes tarafından bilinir hale gelmektedir. Serbest zamanların değerlendirilmesi kişiye ve topluma insanca yaşama anlayışını ve katkısını yaptığı ölçüde olumludur. Spor bu amaca hizmet eden sosyal bir olgudur (Karaküçük 1997).

Turizm Rekreasyonu

Turizmin özünde hareket vardır. Bu anlamda insanlık tarihi incelendiğinde hareketlilik yiyecek içecek bulma, güvenlik gibi nedenlerden kaynaklanmaktadır. Fakat bugünkü anlamıyla eğitim, gezip - görmek, din gibi amaçlarla yapılan turizmin ilk görüldüğü yıllar M.S. 100 civarındadır (Macintosh ve Goeldner 1986).

Turizm kavramının kökenini, Latince kelime anlamıyla dönme hareketini ifade eden tornus sözcüğü oluşturmaktadır. İngilizcedeki touring deyimi ile tour deyimleri de bu sözcükten türemiştir. Tour dairesel bir hareketi, bazı şehir, yöre ilkelerin ziyareti, iş ve eğlence amacıyla yapılan yer değiştirme hareketini ifade eder. Touring deyimi ise, zevk için yapılan eğitsel ve kültürel özellik gösteren seyahatler için kullanılır. Özetle “tour” hareket edilen yere dönmek şartıyla yapılan kısa veya uzun süreli seyahatleri ifade eder. Turizm kurumsal açıdan ise şöyle tanımlanabilir: para kazanmak amacı olmaksızın, bir yerde devamlı kalmamak şartıyla yabancıların devamlı oturdukları yerlerin dışında yaptıkları seyahat ve konaklamalardan meydana gelen faaliyetlerin tümüdür (Mathieson ve Wall 1982).

Günümüz insanı serbest zamanlarını, teknolojik gelişmelere bağlı olarak gelişen seyahat olanakları ve bilgilenmeleri sonucunda daha rahat turistik amaçlı olarak kullanabilmektedir. Artan talep doğrultusunda işletmeciler daha fazla seçenek sunmak ve farklı olmak amacıyla rekreasyon faaliyetlerine verdikleri önemi arttırmışlar ve rekreasyon modern turizm uygulamalarının vazgeçilmez bir parçası olmuştur.

Terapi (Rehabilitasyon) Rekreasyonu

Yardımsaver bir hareket olarak başlayan ve Terapi rekreasyonunun bugünkü halini almasında en büyük etkiyi yapan, iki isim; Philippe Pinel (Fransa) ve William Tuke (İngiltere)'dir.

Terapi rekreasyonu, hasta, engelli ve özel durumdaki bireylerin iyi olma durumlarına ve rekreatif becerilerini geliştirmeye katkı yapma üzerine yoğunlaşmış bir disiplindir (Robertson ve Long 2008).

Philippe Pinel, Fransa'nın en büyük akıl hastanesi olan Bicetre'ye 1793 yılında direktör olarak atanmış ve ilk olarak da hastaları hücrelerinden çıkararak güneş gören odalara yerleştirmiştir. Ayrıca hastane içinde özgürce hareket etmeleri için onları cesaretlendirmiştir. William Tuke ise, York Retreat adlı içinde akıl hastalarını onların yapabileceği kadar işlerde çalıştırıldıkları toplum merkezini finansal olarak destekleyen hayırsever bir tüccardır. Bu iki insan birbirinden haberdar olmadan benzer şekillerde çalışarak bu alanın gelişmesine yardımcı olmuşlardır. 1800'lü yılların sonuna doğru Amerika ve Avrupa'nın büyük bölümünde benzer hareketler görülmeye başlanmıştır. 1900'lü yılların hemen başında savaşların hakim olduğu dünyada terapi rekreasyonu da savaşlarla birlikte varlığını sürdürmüştür. Bu dönemde Florence Nightingale hastalarını alkol ve uyuşturucu bağımlılığından kurtarmak ve moral motivasyonlarını sağlamak amacıyla, müzik dinleme ve enstrüman çalma gibi etkinliklere yönlendirmiştir.

Bu anlayış 2. Dünya savaşında askeri birliklerin içine serbest zaman değerlendirmeleri için kütüphane, piano, oyun alanları ve spor alanları yapılmasıyla etkisini iyice göstermiştir (Robertson ve Long 2008).

Terapi rekreasyonu, serbest zamanlarda yaşam kalitesini, iyi olma halini (well-being), genel sağlıklı olma durumunu artırma ya da bu durumlara katkıda bulunmadır. Terapi rekreasyonu kelime olarak, dayanıklılık, fonksiyonel beceriler, dikkat veya düşünsel durumları geliştirme amaçlı yapılan serbest zaman etkinlikleridir (Robertson ve Long 2008).

Serbest zamanın terapi rekreasyonundan ve diğer terapi formlarından farkı özgürce seçilen ve motive edici fiziksel, bilişsel, sosyal veya duygusal aktiviteler içermesidir. Yapılandırılmış (organize edilmiş, planlanmış) serbest zaman aktiviteleri rekreasyon olarak adlandırılrsa da terapi rekreasyonu bazı açılardan bu tanımlarla çakışmaktadır. Çünkü bütün serbest zaman ve rekreasyon alanlarının temel amacı, sağlıklı olma ve iyi olma durumlarını yükseltmektir (Robertson ve Long 2008).

Toplum Rekreasyonu

Daha çok park, kampüs ve sanayi rekreasyonu gibi bir grubu içine alan etkinlikleri kapsayan rekreasyon alanıdır.

Bir başka bakış açısına göre Ceyhun (2008); insanlar hem spor hem de sağlık amaçlı tesislere yönelirken, aynı işletme içinde farklı bireysel ve toplumsal ihtiyaçların giderilmesi gereği ortaya çıkmaktadır. Spor tesislerinin sadece spor amacıyla insanların faydalandıkları yerler olmasından ziyade, rekreatif faaliyetlerinde yapıldığı çok amaçlı tesisler olması, daha fazla kişinin buradaki hizmetlerden faydalanması sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Spor tesisleri gerek özel gerekse kamuya ait işletmeler olarak toplumla bütünleşme ve sporun yaygınlaştırılması açısından kendilerini yenileme ve hizmet yelpazesini genişletme zorunda kalmaktadır.

2.6. Serbest Zaman Doyumu

Doyum bireysel ihtiyaçların bilinçli ya da bilinçsiz olarak tamamlanmasının ölçülen derecesidir. Serbest zaman hayatımızda yükselen önemli bir role sahiptir. Çünkü birçok ihtiyacı karşılar, stresi düşürür, etkili öğrenmeyi artırır ve bedensel, zihinsel sağlık dengesini kazandırır. Mannel, Zuzanek ve Larson (1988)'nin belirttiklerine göre serbest zaman doyumu, yaşam doyumu algısının gelişmesine yardımcı olmaktadır (Wang ve ark. 2008).

Serbest zaman doyumunu inceleyen araştırmalar, serbest zaman davranışlarını daha iyi anlamaya yardımcı olmaktadır. Serbest zaman doyumu kişinin serbest zamanlarındaki uğraşlarını algılayışı veya bireysel pozitif hisleri üzerine kurulmuştur (Du Cap 2002).

Serbest zaman doyumu, Franken ve Raaij (1981)'e göre göreceli bir kavramdır ve belirli standartlar içerisinde değerlendirilmelidir. Standartlar daha önceden tecrübe edilmiş deneyimlerden aktarılan beklentileri ve başarıları içermelidir. Karşılanmayan beklentiler doyumсуuzluğu artıracaktır.

Bireysel olarak değişebilen serbest zaman tercihlerine bağlı olarak; bireysel serbest zaman araştırma yöntemleri sadece bu etkinliklere hangi insanlar katılıyor sorusunu değil ayrıca bu insanların memnuniyet skorlarını da araştırmalıdır (Barbara ve Frankel 1993).

Lloyd ve Aukd (2001)'un çalışmalarında, serbest zaman doyumunun sosyal bir yönünün olduğuna dikkat çekmektedirler. Serbest zaman doyumunun yaşam kalitesine etkisi üzerinde durmaktadırlar. Serbest zaman aktivitelerine katılımın ve doyumun özel gruplar üzerinde yaşam kaliteleri açısından belirgin pozitif etkileri olduğunu belirtmektedirler.

Beard ve Ragheb (1980), serbest zaman doyumunun “pozitif algıların serbest zaman aktiviteleri ve tercihlerinin bir sonucu” olarak kazanıldığını belirtmişlerdir. Bu da kişinin genel serbest zaman deneyimlerinden sağladığı doyum düzeyidir. Kişinin bireysel ihtiyaçlarını karşılaması ya da karşılayamaması, doyum durumunun pozitif sonuçlarının düzeyiyle ilgilidir. Serbest zaman doyumunu bireyin serbest zaman deneyimlerinden ne kadar memnun olduğunun derecesini gösterir. Pozitif hislerin tatmini, bireysel ihtiyaçların karşılanmasıyla oluşur (Du Cap 2002).

Birçok araştırmacı serbest zaman doyumunu ve serbest zamana katılım sıklığı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Beard (1980) bireyin serbest zaman doyumunun yüksek olduğu etkinliklerde katılım sıklığının belirgin derecede yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yaşla serbest zaman doyumunu arasındaki ilişki incelendiğinde (Riddick 1986) ise erken ve geç yetişkinlik dönemlerinde serbest zaman doyumunun yüksek olduğu görülmüştür.

2.6.1 Serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler

Bir çok araştırmacı (Brown ve Frankel 1993; Hawkins, Foose ve Binkley 2004; Iso-Ahola ve Weissinger 1987; Mak, Parker ve Boley 2003; Russell 1987,1990) yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir, inançlar gibi çeşitli sosyoekonomik değişkenlerin ve algılanan sağlığın, serbest zaman doyumunu anlamlı şekilde etkilediği bulunmuştur (Pearson 1998). Diğer taraftan Di Bona (2000), 65 hemşireye uygulanarak yapılan çalışmada demografik faktörlerin yaş, cinsiyet, aile durumu serbest zaman doyumunu etkilemediği bulunmuştur (Lysyk ve ark. 2002).

Anlamli ilişkilerin bulunamamasının sebebi olarak çalışmanın örnekleminin küçük olması olabileceği düşünülmektedir. İlginç olarak Franken ve Raaij (1981) yüksek sosyal sınıfta bulunan bireylerin serbest zaman doyumlarının yüksek olduğunu ve düşük sosyal sınıfta bulunan bireylerin serbest zaman doyumlarının orta derecede olduğunu ve orta sosyal sınıfta bulunan bireylerin ise de serbest zaman doyum düzeylerinin genel olarak düşük olduğunu bulmuşlardır.

Sosyoekonomik değişkenlerin yanı sıra çeşitli psikolojik değişkenlerin de serbest zaman doyumunu etkilediği bulunmuştur. İyimser bakış açısı (Franken ve Van Raaij 1981), can sıkıntısı (bıkkınlık) düzeyinin düşük olması, (Iso - Ahola ve Weissinger, 1990), hissedilen özgürlük seviyesi (Ellis ve Witt 1994), sosyal yeterlilik algısı (Sneegas, 1986) anlamlı olan faktörlerdir (Wang ve ark. 2008). Franken ve Van Raaiji (1981), serbest zaman doyumunun iyimser kişilerde, yaşlılarda, serbest zaman aktivitelere katılım kapasiteleri ve ilgileri daha yüksek olan bireylerde daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Serbest zaman doyumunu etkileyen psikolojik faktörlerin içinde serbest zamanın yapısını oluşturan çeşitli bileşenler vardır, bunlar; serbest zaman katılımı, tutumu, inanış ve algıları, motivasyonu, bıkkınlığı, serbest zaman değerleri, etiği ve kaynaklarıdır (Beard ve Ragheb 1980; Franken ve Van Raaij 1981; Iso-Ahola ve Weissinger 1990).

Mannell (1989) Birçok alışma serbest zaman tutumu, serbest zaman katılımı ve serbest zaman doyumunu arasında pozitif ilişki olduğuna dikkat çekmiştir (Lysyk ve ark 2002). Ragheb ve Tate (1993), duygusal ve kavramsal serbest zaman tutumları serbest zaman katılım ve doyumuna katkıda bulunduğunu savunmaktadırlar. Serbest zaman tutumları, inanışları ve algıları, serbest zaman davranışlarını ve deneyimlerini etkilemektedir şeklinde yorumları bulunmaktadır (Pearson 1998).

Green, Kreuter, Deeds ve Partridge (1980)'e göre serbest zaman doyumunu ile ilgili açıklayıcı değişkenler üç kategoride toplanabilir; Hazırlayıcı, sağlayıcı ve güçlendirici faktörler. Hazırlayıcı faktörler (cinsiyet, yaş, serbest zaman imkanlarının bilinmesi ve serbest zaman değerleri) kişisel motivasyon ile ilgilidir. Sağlayıcı, faktörler (gelir) kaynaklar ile ilgiliyken, güçlendirici faktörler serbest zaman doyumunu şekillendirmektedir (Wang ve ark. 2002).

Aktivitenin değeri sadece yapılan aktivitenin sıklığı değil, katılımcının tavrı ve düşünce yapısı da serbest zaman etkinlikleri açısından çok önemlidir. Ragheb ve Tate (1993) serbest zaman tutumunun katılımcının serbest zaman doyumunu ve katılımı üzerine çok önemli bir pozitif etkisinin olduğunu görmüşlerdir (Lloyd ve Aukd 2001).

Andrew ve Witheys (1976)'in çalışmalarına göre; serbest zaman aktivitesine katılanların büyük çoğunluğu bu aktivitelerden memnun ayrılırken (%47), çok azınlıkta olan (%8,3) bir kısmı da tatmin olmadan ayrılmaktadır. Lu ve Argly (2001) çalışmalarında; serbest zaman aktivitelerinde belli bir ciddiyet, düzen ve gönüllülük sergileyen kişilerin diğerlerine göre tatminin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Serbest zaman aktivitelerinin çoğunda televizyon izleyen insanların, bir serbest zaman aktivitesi olarak başka bir etkinliğe girdiklerinde daha az mutlu oldukları bulunmuştur (Lu ve Hu 2005).

2.6.2. Serbest zaman doyumunun etkilediği alanlar

Serbest zaman doyumunu, iş doyumunu, motivasyon ve yaşam doyumunu kavramları hepsi birbirleriyle ilişkili kavramlardır.

2.6.2.1. Yaşam doyumunu

Serbest zaman kullanımı olgusunun çalışma ile olduğu kadar psikolojik sağlıkla ve yaşam doyumuyla da ilişkili olduğu savunulmaktadır. Bu araştırmaların çoğunda iş doyumunu yaygın olarak çalışılmıştır. Ayrıca, psikolojik sağlıktan farklı olarak yaşam doyumunu çoğu çalışmalarda bağımlı değişken olarak alınmıştır (Pearson 1998).

Yaşam doyumunu Bearon tarafından (1989); mevcut durum ya da elde edilen başarılar ile istekler arasındaki ilişki olarak tanımlanmıştır. Shichman and Cooper (1984) ise yaşam doyumunu, daha iyi yaşama, hayatı sevme ve genel olarak daha iyi yaşam kalitesine sahip olma olarak tanımlamaktadırlar.

Riddick (1986) çalışmasında, yaşam doyumunu açıklamanın ekonomik, ailevi, sağlık ve işle ilgili faktörlerle değil, serbest zaman doyumunu ile mümkün olduğu üzerinde yoğunlaşmıştır (Wang ve ark. 2008).

İnsanın iyi olma durumunu kapsayan birçok sözcüğün ve kavramın olduğu bilinmektedir. Yaşam doyumundan söz ederken nesnel iyi olma ve öznel iyi olma durumlarına da değinmek gerekmektedir. Öznel iyi olma bireyin kendi bakış açısından yaşamını değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Yaşam doyumunu incelendiğinde öznel iyi olmanın alt boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır. Olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam boyutu bireyin kendi yaşamına ait değerlerini oluşturur. Yaşam doyumunu yaşamın geneline ait bilişsel değerlendirmeleri ve yargılamaları kapsamaktadır (Yetim 2001).

Öznel iyi olmayı, dolayısıyla yaşam doyumunu birçok faktör etkilemektedir. Bunlardan başlıcaları: gelir, yaş, cinsiyet, meslek, eğitim ve sosyal iletişimdir. Kinnney ve Coyle'un (1992) çalışmasında ilerleyen yaşlarda serbest zaman doyumunun, yaşam doyumunu önemli derecede arttırdığı görülmüştür (Wang ve ark. 2008). Braun (1977), Cameron (1975), Gurin ve ark. (1960)'nın yaptıkları araştırmalar incelendiğinde bu faktörlerden cinsiyet faktörüne göre; kadınlar erkeklere göre daha fazla olumsuzluktan söz etmelerine karşın yaşamlarından daha fazla haz aldıkları görülmüştür (Annak ve ark. 2005). Ülkemizde ise cinsiyet ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir farktan söz etmek mümkün değildir (Ünal ve ark 2001; Çetinkaya 2004). Medeni durum ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir fark bulunamamıştır (Ünal ve ark. 2001). Ayakta tedavi edilen ağır ruhsal bozukluğu olan hastalarla yapılan çalışmada; ailesiyle birlikte yaşayanların, sosyal yaşam, aile ilişkileri, serbest zamanı değerlendirme ve sağlık durumu ile ilgili yaşam doyumunu puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir (Şimşek 2000).

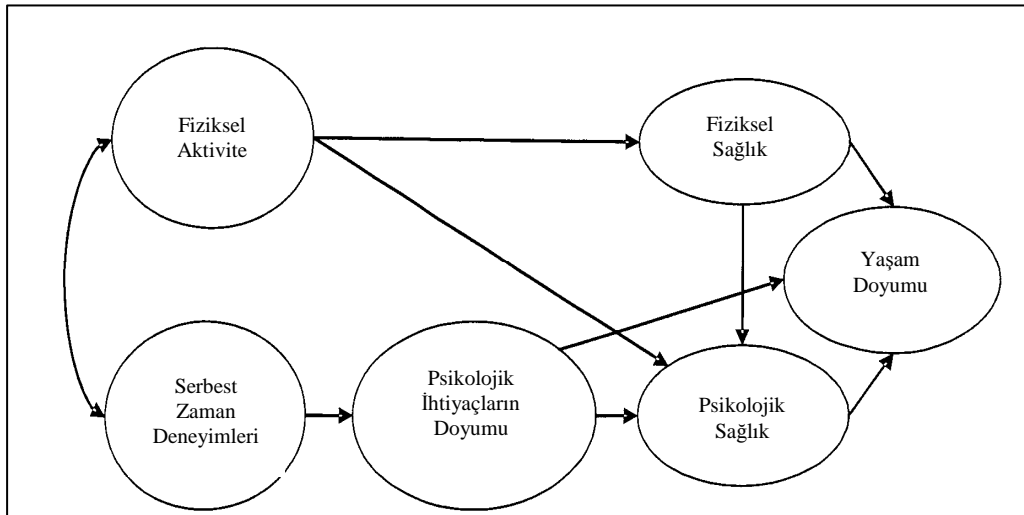
Günümüzde çalışmalar özellikle serbest zaman ve hayatı etkileyen diğer kavramlardan olan sağlık, aile, iş ve toplum arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak üzerine yoğunlaşmıştır. Ayrıca çalışmalar ortalama yaşam doyumunu üzerine de odaklanmıştır (Rodriguez 2006).

Yapılan deneysel araştırmaların sonuçlarına göre, çalışma, serbest zaman ve psikolojik sağlık arasında ilişki tespit edilmiş, serbest zaman doyumunu ve iş doyumunu psikolojik doyumla aralarında pozitif ilişkili bulunmuştur (Pearson, 1998).

Tesadüfi olarak katılımın olduğu tekrar etmeyen serbest zaman etkinlikleri bile psikolojik ihtiyaçların karşılanması konusunda bireye pozitif etki sağlamaktadır. Bireyin psikolojik ihtiyaçlarının tamamlanması yaşam doyumunu, fiziksel ve ruhsal sağlığını olumlu etkilemektedir. Dahası, fiziksel ve mental sağlık direk ve olumlu yönde yaşam doyumunu etkilemektedir. Fiziksel ve mental sağlıkla yaşam doyumunu arasında doğru orantı vardır. Yaşam doyumunun yüksek olması, bireylerin kişisel gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir (Rodriguez 2006).

İşin anlamlandırılması için fırsatların yeterince uygun olmadığı günümüzde, birçok yazarın ortak kanısına göre, insanlar yaşam kaliteleri yükseltmek için serbest zaman uğraşlarına yönelmişlerdir. Wilensky (1960), serbest zaman etkinliklerini memnun edici olmayan iş deneyimlerini telafi edici olarak tanımlamıştır. Buna uygun bir biçimde Kando ve Summers (1992), serbest zaman etkinliklerinin sadece pozitif deneyimler kazandırabilecek bir unsur olmadığını aynı zamanda negatif deneyimleri telafi edebilecek bir fırsat olduğunu savunmaktadır (Pearson 1998).

Yaşam doyumunu ise, genelde kişinin, iş, serbest zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği duygusal tepki olarak açıklanmaktadır. Diğer bir yaklaşıma göre, yaşam doyumunu, bireyin yaşamında yer alan olgulara dayanarak, öznel iyi olma (znel gnen) ve yaşam kalitesi hakkında ulaştığı yargıları temsil eder (Vara 1999).



Şekil 2.1 Yaşam Doyumu ve İlişkili Olduğu Unsurlar

Şekil 1’de Rodriguez (2006) tarafından geliştirilen serbest zaman doyumu modeli gösterilmiştir. Bu modele göre fiziksel ve zihinsel unsurlar iki farklı bölgede yer alıyorlar fakat her iki bölgedeki bu unsurlar olumlu yaşam doyumunu etkileyebiliyorlar. Ayrıca fiziksel olarak kurgulanan aktivitelere katılım psikolojik ve mental sağlığı ve yaşam doyumunu olumlu olarak etkilemektedir. Sonuç olarak ise; psikolojik ihtiyaçların karşılanması, fiziksel sağlık ve mental sağlığın yerinde olması yaşam doyumunu üzerine direk pozitif yönde etki edeceği düşünülmektedir (Rodriguez 2006).

2.6.2.2. İş doyumu

İş, insan yaşamının önemli bir kısmını kapsar. İnsanlar, uyanık kaldıkları sürenin büyük bir kısmını bir “iş” yaparak geçirirler. Eğer yapılan iş, bireyin istediği gibi sonuçlanırsa birey bundan doyum elde eder. Yapılan iş beklenen düzeyde olduysa bundan da daha büyük bir doyum ve mutluluk elde eder. Sonuç beklenen düzeyde ve bireyin istediği gibi değilse, burada etkililikten ve doyumdan söz etmek pek olası değildir (Mirzeoğlu ve ark. 1996).

Literatürde birçok tanım bulunmaktadır. Basitçe iş doyumu, çalışan bireyin yaptığı işi, iş çevresini ve iş yerindeki çalışma koşullarını değerlendirmesi sonucu oluşan duygusal bir tepkidir (Hayran ve Aksayan 1991). İş doyumu, kişilerin başarılı, mutlu ve üretken olabilmelerinin önemli gereklerinden biridir. İş doyumunu yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi kişisel özelliklerin yanı sıra yapılan işin içeriği, ücret, yönetim politikası,

çalışma koşulları gibi örgütsel ve çevresel etkenlerin etkilediği belirtilmektedir. Meslek dışı yaşamı doğrudan etkileyen, sürekli özveri gerektiren mesleklerde, iş doyumu büyük önem taşımaktadır (Sünter ve ark. 2006).

Tuna ve Türk'ün (2006) belirttiğine göre: Schein, iş doyumunu; çalışanların iş ortamına ilişkin olumlu ya da olumsuz duygularının tümüdür. İş doyumunun düşmesi ile birlikte işi bırakma, işi yavaşlatma, devamsızlık ve işgücü devri artmaktadır. İş doyumunun düşmesi bir firmada koşulların kötüye gittiğinin en önemli belirtisi olmakta ve firmaya maliyeti de yüksek olmaktadır. İş doyumunun yükselmesiyle birlikte tüm olumsuz koşullar ve işgücü devri azalmakta, iş ortamından tatmin olma çalışanlar uzun süre aynı işte kalarak diğer çalışanlarla birlikte olmaktan memnuniyet duymaktadırlar. Bireyin iş yaşamındaki mutluluğu ve doyumunu, sadece iş yaşam alanı ile sınırlı kalmayıp, iş dışındaki yaşam alanına da taşması, iş doyumunu ile genel yaşam doyumunu etkileşimini ortaya koymaktadır. Bu nedendir ki; iş doyumunu ile yaşam doyumunu etkileşimine araştırmacılar yoğun ilgi göstermektedirler. İş doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki üzerinde pek çok yaklaşım ortaya atılmıştır.

İş yaşamından alınan doyumun, yaşam doyumunu etkileyen önemli bir değişken olduğu bilinmektedir. Benzer şekilde yaşam doyumunun, bireyin çalışma yaşam alanını etkilediği de bilinmektedir (Keser 2005).

2.6.2.3. Motivasyon

Motivasyon, bireyi herhangi bir yöne doğru harekete geçiren içsel ve dışsal etmenler olarak tanımlanmaktadır. Motivasyon, kişisel bir olaydır. Birisini motive eden bir durum, başka kimseleri motive etmeyebilir (Koçel 1998). Bu nedenle, insanların harekete geçirilmesi için kişisel ihtiyaçlarının bilinmesi gerekir. Her davranışın arkasında bir istek, önünde ise bir amaç vardır. Amaçlara ulaşmak için, birey isteklerinin doyurulması gerekir. Birey, kendi dünyasına uygun ve kendine özgü nitelikte çizdiği amaçlarına ulaştığı ölçüde mutludur (Tuna ve Türk 2006).

Birçok bilim adamının dikkatini çeken motivasyon alanında en çok bilinen kişi Maslow'dur. Onun teorisine göre beş basamaklı ihtiyaçlar hiyerarşisi vardır. Psikolojik, güvenlik, sosyal, itibar - saygı görme ve kendini gerçekleştirme.

Motivasyon diğer bilim dallarında bir çok unsuru etkilediği gibi rekreasyon etkinliklerine katılımı, katılım sıklığını ve katılıma bağlı unsurları etkilemektedir. SZDÖ'yü geliştiren Beard ve Ragheb, 1983 yılında çalıştıkları konuyla çok ilgili olduğunu düşündükleri için Serbest Zaman Motivasyonu Ölçeği'ni (Leisure Motivation Scale) geliştirmişlerdir. Bu ölçeğin geliştirilmesiyle birlikte serbest zaman ve motivasyonla ilgili çalışmaların sayısı oldukça artmıştır.

2.6.3. Serbest zaman doyumunun ölçülmesi

Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin kullanılmasındaki amaç, bireyin serbest zamanlarıyla karşıladığı ihtiyaçların derecesini algılama düzeylerini belirlemektir (Pearson 1998).

Beard ve Ragheb, serbest zaman doyumunu ölçmek için 1980 yılında bir ölçek geliştirmişlerdir. Bu ölçeğin geliştirilmesinde Serbest Zaman Davranış teorileri kullanılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik için iki pilot test uygulanmıştır. Serbest zaman servislerinde çalışan 160 uzman ve 603 birey (öğrenci, memur, emekli) ölçeği geliştirmek için pilot çalışmada örnekleme oluşturmuşlardır. Veriler faktör analizi ile analiz edilmiş ve altı faktör belirlenmiştir. Örneklem geliştirilerek (n=347), maddelerde değişiklik yapılmış ve aynı teknikte test tekrar uygulanmış ve aynı sonuçlar bulunmuştur. Bulgulara göre ölçek belirlenen altı faktörle yeniden tasarlanmıştır. Ölçeğin son şeklinin altı alt boyutu bulunmaktadır; psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik. Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin alpha güvenilirlik katsayısı .96'dır. Altı alt boyutun güvenilirlikleri .85 ile .92 arasında değişmektedir. Güvenirlik verileri, ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin serbest zaman doyumunu ölçmede yeterli bir ölçek olduğunu ortaya koymuşlardır. Her bir alt ölçeğin tanımı şöyledir;

- 1-Psikolojik: Psikolojik boyut; özgürlük hissi, eğlence, katılım ve entelektüel meydan okuma gibi psikolojik fayda boyutu.
- 2-Eğitimsel: Entelektüel uyarma; katılımcıları, kendilerini ve etrafındakilerin öğrenmelerine yardımcı olma boyutu.
- 3-Sosyal: Diğer insanlarla iletişim kurma boyutu.
- 4-Rahatlama: Yaşamın stresinden ve gerginliğinden kurtulma boyutu.
- 5-Fizyolojik: Fiziksel formu geliştirmek, sağlıklı kalmak gibi iyi olma etmenlerini yükseltilmesi boyutu.
- 6-Estetik: Serbest zaman etkinlikleriyle uğraştıkları alanların güzel, ilginç, hoş ve güzel dizayn edilmiş olması boyutu.

Iso-Ahola, Allen ve Buttimer (1982) serbest zaman deneyimleriyle ilgili (ilişkili) faktörleri serbest zaman doyumunun bileşenleri olarak incelemişlerdir. Serbest zaman doyumunu Ragheb ve Beard (1980) tarafından geliştirilen 57 maddeli Serbest Zaman Doyum İndeksi ile ölçülmüştür. Ölçek, sekizinci sınıf ile üniversite son sınıf düzeyleri arasında öğrenim gören öğrenciler arasından seçilen 214 erkek ve 284 bayan öğrenciye uygulanmıştır. Ölçeğin bulgularına göre eğitim yılı - cinsiyetin ve birlikte etkileşimlerinin serbest zaman doyumuna etkileri anlamlı çıkmamıştır (Pearson 1998).

Ragheb ve Griffith (1982) daha yaşlı insanlarda çoklu regresyon modeli kullanarak serbest zaman katılımının ve serbest zaman doyumunun kazanılmış hayat doyumuna üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Rasgele seçilen 55 ve üzeri yaşta 565 bireye LSS (Beard ve Ragheb 1980) uygulanmıştır. Ragheb ve Griffith (1982) hayat doyumuna en büyük katkının serbest zaman doyumundan sağlandığını bulmuşlardır. Serbest zaman doyumuna ile yaşam doyumuna arasındaki korelasyon .50 bulunmuştur ($p < 0.01$) (Pearson 1998).

Kaufman (1984) emeklilerdeki anksiyete düzeyleri ve serbest zaman doyumuna, katılımı ve serbest zaman aktiviteleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Serbest zaman doyumuna SZDÖ'nün (Beard ve Ragheb 1980) kısaltılmış formu uygulanarak ölçülmüştür. Atmış ve yetmiş yaşları arasındaki rasgele seçilmiş 225 emekli bireye uygulanmıştır.

Bu sonuçlara göre; serbest zaman doyumunu çalışma yılı, yaş, emeklilikte geçirilen yıl sayısı, şimdiki gelir seviyesi, emeklilik tercihi (seçimi) ve cinsiyet gibi değişkenler ile istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır. Cinsiyet ile alt ölçeklerin sosyal bileşenleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Wang ve ark. 2008).

Lounsbury ve Hoopes (1985); işle ve tatille ilgili diğer değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Veriler 129 kişiye tatil öncesi ve sonrası uygulanan anketlerden toplanmıştır. Sonuçlar; cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı, evlilik yılı ve gelir ile tatil doyumunu arasında anlamlı ilişki olmadığını göstermiştir ($r=18$, $p<0.05$) (Lysyk ve ark. 2002)

Sneegas (1986), serbest zamana katılımında kazanılmış sosyal yeterlilik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi orta yaş ve üstü yetişkinler için araştırmıştır. 40 yaş ve üzerindeki rastgele seçilen 393 kişiye Beard ve Ragheb'in (1980) oluşturduğu SZDÖ kullanılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre yaş ve medeni durumun serbest zaman doyumunu ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Gelir ve yaşam doyumunu ile serbest zaman doyumunu arasında orta derecede korelasyon bulunmuştur (Pearson1998).

Regresyon modeline dayanarak; serbest zaman kaynakları ve değerlerini bilmek serbest zaman doyumunun en anlamlı tahminicileri olarak bulunmuştur. Yaş ve medeni durum serbest zaman doyumunun anlamlı tahminicileri olmamıştır (Riddick 1986).

Brown ve Frankel (1993) fiziksel serbest zaman aktivitesine katılımı, serbest zaman doyumunu ve yaşam doyumunu genel yaşam perspektifinde araştırmıştır. Beard ve Ragheb'in (1980) geliştirdiği ölçeği modernize ederek serbest zaman doyumunu ölçmüşlerdir. Brown ve Frankel'in ölçeği güvenilirlik katsayısı .91 olan 12 maddeyi kapsamaktadır. 18 ile 70 yaşları arasındaki 685 kişiye uygulanmıştır. Serbest zaman doyumunu ile yaşam doyumunu arasında orta düzeyde korelasyon bulunmuştur. Serbest zaman doyumunun demografik değişkenler ile ilişkisi incelendiğinde serbest zaman ile yaş ($r=.14$) ve cinsiyet ($r=.09$) arasında düşük korelasyon bulunmuştur. Eğitim ve gelir ile serbest zaman doyumunu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (Lysyk 2002).

Sosyoekonomik değişkenlerin yanı sıra çeşitli psikolojik değişkenlerin de serbest zaman doyumunu etkilediği bulunmuştur. İyimser bakış açısı (Franken ve Van Raaij 1981), can sıkıntısı (bıkkınlık) düzeyinin düşük olması, (Iso Ahola ve Weissinger 1990), kazanılmış özgürlük seviyesi (Ellis ve Witt 1994), sosyal yeterlilik algısı (Sneegas 1986) serbest zaman doyumuna üzerine etkili olduğu düşünölen faktörlerdir. Franken ve Van Raaiji (1981), serbest zaman doyumunun iyimser, yaşı, serbest zaman aktivitelerine katılım kapasiteleri ve ilgileri daha yüksek olan bireylerde daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Serbest zaman doyumunu etkileyen psikolojik faktörlerin içinde serbest zamanın yapısını oluşturan çeşitli bileşenler vardır. Bunlar; katılım, serbest zaman tutumu, inanış ve algılar, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman sıklığı, serbest zaman değerleri, etiği ve kaynaklarıdır (Beard ve Ragheb 1980; Francken ve Van Raaij 1981; Iso-Ahola ve Weissinger 1990)

Serbest zaman doyumunu serbest zaman katılımından türetilen bir kavram olarak tanımlanmış ve ölçölmüştür (Buchanan 1983; Guinn 1980; Hazel, Langenau, ve Levine 1990; Mannell 1989) birçok çalışmada serbest zaman tutumu, serbest zaman katılımı ve serbest zaman doyumunu arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. (Beard ve Ragheb 1980;. Ragheb ve Tate (1993). Serbest zaman tutumları, inanışları ve algıları, serbest zaman davranışlarını ve deneyimlerini etkilemektedir

Green, Kreuter, Deeds ve Partridge'e (1980) göre serbest zaman doyumunu ile ilgili açıklayıcı değişkenler üç kategoride toplanabilir; uygun hale getiren, mümkün kılan ve destekleyen faktörler. Uygun hale getiren faktörler (cinsiyet, yaş, serbest zaman imkanlarının bilinmesi ve serbest zaman değerleri) kişisel motivasyon ile ilgilidir. Mümkün kılan faktörler (gelir) kaynaklar ile ilgiliyken, destekleyen faktörler serbest zaman doyumunu şekillendirirler (Lysyk ve ark 2002).

Lloyd ve Aukd (2001) serbest zaman doyumunun ölçölmesiyle yaşam doyumunun tahmin edilebileceğini iddia etmektedir.

BÖLÜM III

MATERYAL ve METOT

Bu bölümde araştırmada kullanılan materyal- metot, evren ve örneklem grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizinden bahsedilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tarama modelinde betimsel bir nitelik taşımaktadır. Tarama modellerinde; mevcut durumlar ve şartlar aynen ortaya konmaya çalışılır. Durumlar genellikle doğal çevre içinde oluşmaktadır. Bu tür araştırmalarda değişkenlerin deneysel ve fiziki olarak ayarlanması, olayların meydana gelme ya da gelmemesini kontrol etme durumu söz konusu değildir (Kaptan,1998).

Araştırmada örneklemin serbest zaman doyum düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmaktadır. Bu belirlemeler, katılımcı görüşlerine dayalı olması nedeniyle araştırma betimsel niteliktedir.

3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini Denizli Merkez İlçe’de yaşayan yaşları 15-54 değişen 147.203 (TÜİK 2001) kişi oluşturmaktadır. Örnekleme oluşturmada kota örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kota örneklemede sınırlı bir evrenden, araştırmanın amacına uygun olarak araştırmacının öngördüğü belirli değişkenlere göre örneklem seçilir. Bu değişkenler yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek, hastalık olabileceği gibi, etnik köken, kırsal ve kentsel değişkenler de olabilir (Gökçe 1988).

Çalışmanın örneklemi ilk etapta 400 kişi olarak planlanmıştır. Kota örnekleme prosedürüne uygun olarak 400/150.000 (evren) işleminden sonra, evren tekrar çıkan sonuca (0,002) bölünmüştür ve çıkan sonuç (300) çalışmada ulaşılması gereken sayı olarak hesaplanmıştır. Araştırmacının isteğine bağlı olarak örneklem, gönüllü olarak çalışmaya katılan 454 kişi olarak oluşturulmuştur. Bu sayı belirlenirken örneklem büyütülmeye ve spor yapıp yapmama durumlarına göre mümkün olan en eşit dağılım elde edilmeye çalışılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, medeni durum ve serbest zamanda spor yapma durumlarına göre dağılımları Tablo 3.1’de görülmektedir.

Tablo 3.1 Örneklemin Cinsiyet, Medeni Durum Ve Serbest Zamanda Spor Yapma Durumlarına Göre Dağılımları

ARAŞTIRMA GRUBU	N	%
SPOR YAPMA DURUMU		
Spor Yapan	234	49.6
Spor Yapmayan	220	46.6
Toplam	454	96.2
CİNSİYET		
Erkek	235	51.8
Bayan	219	48.2
Toplam	454	100
MEDENİ DURUM		
Evli	110	24.2
Bekar	344	75.8
Toplam	454	100
EĞİTİM DURUMU		
İlköğretim	17	%3.7
Lise	35	%7.7
Üniversite	357	%78.6
Yüksek Lisans	32	%7.0
Doktora	13	%2.8
Toplam	454	100
YAŞ		
15-19	35	%7.7
20-24	248	%54.6
25-29	62	%13.6
30-34	29	%6.3
35-39	20	%4.4
40-44	8	%3.5
...>44	13	%2.8
Toplam	454	100

Araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin %24.2’si evliken, %75.8’i bekarıdır. Çalışmanın evreni cinsiyet dağılımına göre incelendiğinde %51,8 kişisi erkek, %48.2 kişisi kadındır. Örneklemi oluşturan bireylerin %49,6’sı spor yaparken, % 46,6’sı spor yapmamaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

3.3.1. Bilgi formu

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik soruları içermektedir. Sırasıyla isim, yaş, cinsiyet, meslek, medeni durum, öğrenim durumu, serbest zamanlarında spor yapma durumu, yabancı dil bilme durumu, en fazla yaşanan yerleşim biriminin özelliği bilgilerini içermektedir (Ek – 1).

3.3.2 Serbest zaman doyum ölçeği

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale/LSS) Jacob G. Beard ve Mounir G. Ragheb tarafından geliştirildi ve Journal of Leisure Research de 1980 yılında yayınlandı (Volume 12, Number 1). Şimdi kullanılan formu olan kısa form, uzun formun yerine 2002 yılında Idyll Arbor, Inc tarafından geliştirildi. Toplam 24 maddeden oluşan ölçek 5’li likert tipi ölçek yapısındadır (Ek – 2). Puanlama, “Neredeyse hiç doğru değil”, “Nadiren doğru”, “Bazen doğru”, “Çoğu kez doğru”, “Neredeyse her zaman doğru” ifadelerine göre 1 ile 5 arasında puanlandırılmıştır. Ölçeğin geçerlilik güvenirliği Beard ve Ragheb tarafından 1980 yılında ölçeğin uzun formu için yapılmış ve güvenirlik analizinde her bir boyut için alınan Cronbach Alpha katsayısı .85 ve .96 arası değişmekle birlikte skor oldukça yeterlidir. Ölçeğin kısa formunda ise bu katsayı ortalaması .93’tür.

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Gökçe ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmış, ölçme aracının Türkçe geçerliliğine ilişkin yapılan madde analizlerinde ölçeğin altı faktörlü yapısını doğrulayan bulgular elde edilmiştir. Erkuş’a (2005) göre kapsam geçerliliği için pek çok yol önerilmekle birlikte “ölçme aracının üretildikten sonra başvurulmuş tüm madde analizi, güvenirlik ve geçerlik yolları aslında ölçme aracının kapsam geçerliliği”ni de kanıtlamaktadır. Bu çalışmada ölçeğin kapsam geçerliliğinin sınanması amacıyla yapılan Pearson çarpım momentler katsayısı alt ölçeklerin hepsinde (0.29 ile 0.78 arasında değişen oranlarda) anlamlı ilişkiler ($p < .001$) olduğu saptanmıştır. Sıralama geçerliliğinin yordanmasında kullanılan Spearman-Brown katsayısı 0.84; Cronbach Alpha birinci yarı için =0.90, ikinci yarı için 0.88, iki form arası korelasyon 0.77 bulunmuştur. Ölçeği oluşturan tüm alt faktörlerin sınıflama geçerliliğinin analizi için yapılan bağımsız grup testi sonuçlarında tüm faktörlerde alt üst grup arasında $p < .001$ düzeyinde anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir.

Ölçeğin dil geçerliliğinde Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki korelasyonuna bakıldığında toplam puanlar arası korelasyon .92'dir.

Ölçek; psikolojik, eğitimsel, sosyolojik, rahatlama, fizyolojik ve estetik olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki alt boyutlar ve soruların boyutlara göre dağılımı aşağıdaki gibidir.

Tablo 3.2 SZDÖ'nün Alt Boyutlarının Sorulara Göre Dağılımı

Alt Boyut	Sorular
1) Psikolojik Boyut	1,2,3,4. Maddeler
2) Eğitimsel Boyut	5,6,7,8. Maddeler
3) Sosyoal Boyut	9,10,11,12. Maddeler
4) Rahatlama Boyutu	13,14,15,16. Maddeler
5) Fizyolojik Boyut	17,18,19,20. Maddeler
6) Estetik Boyut	21,22,23,24. Maddeler

3.3.3 Yaşam Doyumu Ölçeği

Araştırmamızda kullanılan bir diğer veri toplama aracı Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen yaşam doyumu ölçeğidir (YDÖ). Ölçek beş maddeden oluşmakta ve 7'li likert tipi yapısındadır. Ölçeğin orijinal güvenilirliği Cronbach Alpha= .87 iken, Türkçe uyarlamasını yapan Yetim (1993) güvenilirliğini Cronbach Alpha=.86 bulmuştur. Ölçeğin geçerliliği .82'dir. Kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kısmen katılmıyorum, kararsızım, kısmen katılıyorum, katılıyorum ve kesinlikle katılıyorum seçeneklerinin bulunduğu beş sorudan oluşan ölçekte maksimum puan 35'tir (Ek – 3).

3.1.4. Verilerin Toplanması

Veriler 01.06.2008 ile 31.07.2008 tarihleri arasında toplanmıştır. Veri toplama araçları örnekleme oluşturan bireylere doğrudan görüşme yoluyla bireysel veya toplu olarak uygulanmıştır. Araçların uygulanması ortalama 20 dakika sürmüştür. Uygulama öncesi, tüm katılımcılara çalışmanın amacı ve süreç hakkında standart açıklamalar yapılmıştır.

3.1.5. Verilerin Analizi

Araştırmada Denizli Merkez İlçe'de ikamet eden ve yaşları 15 – 54 arası değişen, serbest zamanlarında spor yapma ve yapmamalarına göre kotalanmış 454 kişi rneklemi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan 454 kişiye SZD ve YD lekleri uygulanmış, elde edilen cevaplardan sayısal değerlere ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin SZD toplam, her alt boyut için toplam ve YD toplam puanları hesaplanmıştır. Verilerin analizi SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 15.0 paket programında yapılmıştır.

Öncelikle rneklem normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogorow Simirnov testi ile bakılmış ve örneklem normal dağılım gösterdiği grlmştir. Ayrıca tanımlayıcı istatistiksel bulgular ve tablolar verilmiştir. Serbest zaman doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi araştırmak için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

Cinsiyet, medeni durum ve serbest zamanlarda spor yapıp yapmamanın serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutlarında fark yaratıp yaratmadığını belirlemek için çok Yönlü Tek Değişkenli Varyans Analizi Testi (MANOVA) uygulanmıştır. MANOVA testinden önce bağımsız grupların homojenliğini Levene Testi ile kontrol edilmiştir. Ayrıca MANOVA Testinden nce Hata Varyanslarının Homojenliği'ne de Wilks' Lambda ile test edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde; “serbest zaman doyumu ile yaşam doyumu arasında ilişki var mıdır?” problemini test etmek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir. Ayrıca serbest zaman doyumunun, serbest zamanlarda spor yapıp yapmama durumu, cinsiyet ve medeni durum demografik değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini test etmek için yapılan MANOVA (Çok Yönlü Varyans Analizi) testi sonuçları tablolar biçiminde açıklanmıştır.

4.1 Problem Cümlelerine İlişkin Bulgular

Araştırmada, “Serbest zaman doyumu ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” problemini test etmek amacı ile SZDÖ ve YDÖ’den elde edilen puanların Pearson Korelasyon Analizi ile karşılaştırılması Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1 Serbest Zaman Doyumunun Alt Ölçekleri ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi

SZDÖ Alt Ölçekleri	r	p	\bar{X}	S
Psikoloji	0.016	0.733	3.59	0.78
Eğitim	0.034	0.473	3.79	0.77
Sosyal	0.005	0.922	3.71	0.73
Rahatlama	0.066	0.161	4.08	0.71
Fizyoloji	0.055	0.244	3.32	0.71
Estetik	0.073	0.12	3.71	0.76
Toplam Puan	0.055	0.245	3.70	0.56

$p < 0.05$

SZDÖ’nün alt boyutlarından ve toplamından alınan puanlar ile YDÖ’den alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p > 0.05$). Literatürdeki çoğu araştırmanın aksine çalışmamızda çıkan sonuca dayanarak serbest zaman doyumunun yaşam doyumunun tahmincisi olamayacağı sonucuna varılabilir.

Araştırmanın diğer problemini; “Sosyo - demografik değişkenlere göre serbest zaman doyum düzeyleri arasında fark var mıdır?” cümlesi oluşturmaktadır. Bu problem alt başlıklar altında incelenecektir.

4.2 Alt Problemlere İlişkin Bulgular

Alt problemlere ait bulgular Tablo 4.2, 4.3 ve 4.4’te verilmiştir.

Tablo 4.2 Örneklemenin Serbest Zamanlarında Spor Yapma, Medeni Durum ve Cinsiyetlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistiksel Değerleri

SZDÖ Alt Boyutları	Spor Yapma Durumu				Medeni Durum				Cinsiyet			
	Yapan		Yapmayan		Evli		Bekar		Erkek		Kadın	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Psikolojik	3.45	.80	3.73	.73	3.75	.77	3.55	.771	3.55	.82	3.62	.72
Eğitimsel	3.71	.78	3.86	.73	3.93	.75	3.75	.76	3.75	.78	3.82	.74
Sosyolojik	3.62	.77	3.81	.67	3.86	.69	3.68	.73	3.70	.75	3.72	.71
Rahatlama	3.95	.75	4.20	.63	4.23	.65	4.04	.71	3.97	.73	4.18	.66
Fizyolojik	3.04	.85	3.60	.73	3.50	.82	3.28	.84	3.45	.78	3.16	.88
Estetik	3.58	.77	3.83	.72	3.88	.72	3.66	.76	4.70	.75	3.71	.76
Toplam	3.56	.58	3.84	.49	3.86	.57	3.66	.54	3.69	.57	3.7	.54

Tablo 4.2’de örnekleme oluşturan bireyler, serbest zamanlarında spor yapıp yapmamalarına ve medeni durumlarına göre incelendiğinde, SZDÖ’nün alt boyutlarından en yüksek ortalama puanın rahatlama boyutunda olduğu görülmektedir. Oluşan bu tablo, serbest zamanlarında spor yapan, spor yapmayan, evli ya da bekar bireylerin, serbest zaman etkinliklerini rahatlatıcı ve streslerinden uzaklaştırıcı buluyorlar, şeklinde yorumlanabilir.

Cinsiyetlerine göre ortalamalar karşılaştırıldığında ise erkekler serbest zamanlarında estetik özelliklere (mekan) önem veriyorlar, bayanların ise serbest zamanlarında rahatlama boyutuna önem veriyorlar sonucuna varılabilir.

Spor yapıp yapmama durumu gösteren tablo incelendiğinde, serbest zamanlarında spor yapanların spor yapmayanlara oranla, serbest zamanlarında fiziksel olarak zorlayıcı

etkinliklere daha az yönelmeyi tercih ettikleri görülmektedir. Bu da spor yapanların fiziksel zorlanmayı yapmayanlara göre farklı algılamalarının bir sonucu olarak yorumlanabilir.

Tablo 4.3 Örneklemin Eğitim Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistiksel Değerleri

SZDÖ Alt Boyutları	Öğrenim Düzeyi									
	İlk		Lise		Üniv.		Y.L		Dr	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Psikolojik	3.44	.97	3.80	.63	3.55	.78	3.60	.82	4.00	.48
Eğitimsel	3.97	.94	3.87	.70	3.77	.77	3.75	.67	3.67	.78
Sosyolojik	3.47	.93	3.95	.63	3.67	.74	3.92	.56	3.86	.69
Rahatlama	4.08	.82	4.07	.61	4.04	.71	4.41	.54	4.13	.66
Fizyolojik	3.55	.93	3.51	.78	3.26	.85	3.46	.73	3.61	.55
Estetik	3.72	.88	4.04	.57	3.65	.77	3.91	.69	3.72	.51
Toplam	3.70	.81	3.87	.46	3.66	.56	3.84	.43	3.83	.44

Örneklemin eğitim düzeyleri ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki farkın incelendiği dördüncü alt problemin tanımlayıcı istatistiklerine göre, SZDÖ'nün eğitimsel alt boyutu puanın, örneklemdaki bireylerin eğitim seviyeleriyle ters orantılı olduğu göze çarpmaktadır. Eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin SZDÖ'nin eğitimsel alt boyut ortalama puanları düşmektedir. Buradan hareketle; eğitim seviyesi düşük olan bireyler daha yüksek olanlara göre serbest zamanlarında daha fazla eğitici etkinliklere yönelmektedirler, sonucuna ulaşılabilir.

Tablo 4.4 Örneklemin Yaş Gruplarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistiksel Değerleri

SZDÖ Alt Boyutları	Yaş													
	15-19		20-24		25-29		30-34		35-39		40-44		...>44	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Psikolojik	3.63	.75	3.48	.79	3.76	.77	3.73	.78	3.45	.84	4.12	.48	3.80	.64
Eğitimsel	3.95	.75	3.71	.76	3.86	.74	3.77	.76	3.55	.92	4.18	.63	4.03	.76
Sosyolojik	3.81	.80	3.63	.73	3.85	.67	3.87	.75	3.63	.63	4.12	.70	3.92	.62
Rahatlama	4.00	.77	3.97	.72	4.30	.55	4.09	.78	4.15	.61	4.50	.59	4.21	.61
Fizyolojik	3.40	.95	3.17	.85	3.64	.63	3.40	.90	3.30	.89	3.84	.73	3.53	.85
Estetik	3.88	.75	3.60	.77	3.99	.63	3.82	.70	3.66	.86	4.12	.65	3.61	.85
Toplam	3.78	.61	3.59	.55	3.90	.45	3.78	.64	3.62	.63	4.15	.53	3.85	.54

Örneklemin oluşturulan bireylerin serbest zaman doyumları ile yaş grupları arasındaki farkın incelendiği beşinci alt problemin tanımlayıcı istatistiklerinde; en genç yaş

kategorisinde bulunan birinci grubun SZDÖ' nün alt boyutlarından fizyolojik alt boyutta en düşük ortalama puana sahip olduğu gözle çarpmaktadır.

Genç bireylerin pasif yaşamı benimsedikleri üzerinde tartışmaların ve uyarıların arttığı günümüzde, çalışmamızda sonucu da gençlerin daha pasif olduklarının bir göstergesi olarak düşünülebilir. Bütün yaş gruplarında en fazla ortalamaya sahip alt grup rahatlama alt boyutudur.

Araştırmaya katılan bireylerin Serbest Zamanlarında Spor Yapma Durumlarına, Medeni Durumlarına ve Cinsiyetlerine göre gruplar arası varyanslarının toplam puanda ve alt boyutlarda homojenliğinin Levene Testi ile analizi Tablo 4,5'te verilmiştir.

Tablo 4.5 Örneklem Spor Yapma. Medeni Durum. Cinsiyet. Öğrenim Düzeyi ve Yaşa Göre Varyansların SZDÖ Toplam Puan ve SZDÖ Alt Boyutları Açısından Homojenliği (Levene Testi)

Örneklem Alt Grupları	SZDÖ Alt Boyutları	F	SD1	SD2	P
Spor Yapma Durumu	Psikolojik	1.616	1	452	.204
	Eğitimsel	1.199			.274
	Sosyolojik	4.402			.066
	Rahatlama	2.546			.111
	Fizyolojik	3.436			.064
	Estetik	.614			.434
	Toplam	2.124			.146
Medeni Durum	Psikolojik	.187	1	440	.666
	Eğitimsel	.752			.386
	Sosyolojik	.257			.612
	Rahatlama	.101			.751
	Fizyolojik	.719			.397
	Estetik	.474			.492
	Toplam	.415			.520
Cinsiyet	Psikolojik	2.030	1	452	.155
	Eğitimsel	.599			.439
	Sosyolojik	.338			.561
	Rahatlama	1.473			.226
	Fizyolojik	6.014			.075
	Estetik	.043			.836
	Toplam	.015			.903
Öğrenim	Psikolojik	1387.00	4	447	.237
	Eğitimsel	.801			.525
	Sosyolojik	.959			.430
	Rahatlama	.463			.763
	Fizyolojik	1520.00			.195
	Estetik	2962.00			.200
	Toplam	1467.00			.211
Yaş	Psikolojik	.460	6.00	408.00	.838
	Eğitimsel	.416			.868
	Sosyolojik	.263			.954
	Rahatlama	1190.00			.310
	Fizyolojik	1185.00			.313
	Estetik	.999			.426
	Toplam	.475			.827

p>0.05

Tablo 4,5'te elde edilen sonuçlar, serbest zamanlarda spor yapma durumu, medeni durum, cinsiyet, öğrenim düzeyi ve yaşa göre gruplar arası varyansların SZDÖ alt boyutlarında ve toplam puanda homojen olduğunu göstermektedir ($p>0.05$).

Araştırmanın birinci alt problemi “Serbest zaman doyum düzeyleri arasında spor yapıp yapmama durumuna göre fark var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt probleme cevap vermek amacıyla, Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin alt boyutlarından alınan puanlar ve ölçekten alınan toplam puanlar spor yapan ve yapmayan bireylere göre Çok Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmıştır. Tablo 4,6'da Çok Yönlü Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.6 Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasında Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Farkı Gösteren MANOVA Testi

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
Düzeltilmiş Model	Psikoloji	4.28	1	2.94	4.91	0.03
	Eğitim	1.10		0.28	4.39	0.04
	Sosyal	5.04		1.26	4.44	0.04
	Rahatlama	4.04		1.01	5.80	0.02
	Fizyoloji	4.81		1.20	5.17	0.02
	Estetik	6.13		1.53	6.53	0.01
	Toplam Puan	2.44		0.61	9.72	0.00
Kesişme	Psikoloji	1596.81	1	4068.73	6801.47	0.00
	Eğitim	1708.75		1708.75	7737.39	0.00
	Sosyal	1680.99		1680.99	8211.53	0.00
	Rahatlama	2029.03		2029.03	10482.23	0.00
	Fizyoloji	1428.42		1428.42	4958.67	0.00
	Estetik	1711.48		1711.48	7634.56	0.00
	Toplam Puan	1687.93		1687.93	14013.31	0.00
Spor Yapma Durumu	Psikoloji	4.28	1	2.94	4.91	0.03*
	Eğitim	1.10		0.28	4.39	0.04*
	Sosyal	5.04		1.26	4.44	0.04*
	Rahatlama	4.04		1.01	5.80	0.02*
	Fizyoloji	4.81		1.20	5.17	0.02*
	Estetik	6.13		1.53	6.53	0.01*
	Toplam Puan	2.44		0.61	9.72	0.00**
Hata	Psikoloji	271.57	440	0.60		
	Eğitim	264.52		0.59		
	Sosyal	238.92		0.53		
	Rahatlama	220.49		0.49		
	Fizyoloji	317.15		0.71		
	Estetik	255.05		0.57		
	Toplam Puan	139.38		0.31		
TOPLAM	Psikoloji	275.84	442			
	Eğitim	265.62				
	Sosyal	243.95				
	Rahatlama	224.54				
	Fizyoloji	321.97				
	Estetik	261.18				
	Toplam Puan	141.83				

$\lambda = 0.884$ * $p < 0.05$. ** $p < 0.01$

Serbest zamanlarında spor yapan ve yapmayan bireyler arasında hata varyanslarının homojen olup olmadığına Wilks' Lambda değerine bakılarak karar verilmiştir. Wilks' Lambda değerine ilişkin p değerinin 0.05 hata düzeyinde anlamlı olmasından dolayı gruplar arasında anlamlı fark vardır yorumu yapılmıştır. Spor yapan ve yapmayan bireylerin SZDÖ' nün hangi alt boyutlarında fark olduğunu bulmak amacı ile MANOVA testi yapılmıştır. Spor yapan ve yapmayan bireylerin tüm alt boyutlardan aldıkları puanlar ve ölçekten aldıkları toplam puanlar arasında 0.05 anlamlılık düzeyinde fark bulunmuştur ($p < 0.05$). MANOVA testinde fark bulunan SZDÖ' nün her alt boyutundaki farkın spor yapan bireylerden mi, yapmayan bireylerden mi kaynaklandığını bulmak amacı ile Tablo 4,2'de verilen ortalama değerlere bakılmıştır. Psikolojik alt boyutta 3.73 ile eğitimsel alt boyutta 3.86, sosyolojik alt boyutta 3.82, rahatlama alt boyutunda 4.20, fizyolojik alt boyutta 3.60, estetik alt boyutta 3.84 ve toplam puanlarda 3.84 ile spor yapan bireylerin SZDÖ'den aldıkları puanların ortalamalarının, spor yapmayan bireylerden fazla olduğu görülmektedir. Dolayısı ile farkın tüm alt boyutlar ve toplam puanlarda spor yapan bireylerden kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmanın ikinci alt problemi, “Serbest zaman doyum düzeyleri arasında cinsiyete göre fark var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt probleme cevap vermek amacıyla, Serbest Zaman Doyum Ölçeği’nin alt boyutlarından alınan puanlar ve ölçekten alınan toplam puanlar cinsiyetlere göre Çok Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmıştır. Tablo 4,7’de Çok Yönlü Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.7 Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasında Cinsiyete İlişkin Farkı Gösteren MANOVA Testi

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p
Düzeltilmiş Model	Psikoloji	.608	1	.608	.997	.319
	Eğitim	.538		.538	.917	.339
	Sosyal	.020		.020	.037	.847
	Rahatlama	5.418		5.418	11.064	.001
	Fizyoloji	9.796		9.796	14.154	.000
	Estetik	.016		.016	.028	.867
	Toplam Puan	.027		.027	.085	.771
Kesişme	Psikoloji	5840.207	1	5840.207	9584.076	.000
	Eğitim	6505.118		6505.118	11079.737	.000
	Sosyal	6257.466		6257.466	11592.697	.000
	Rahatlama	7549.685		7549.685	15417.803	.000
	Fizyoloji	4976.781		4976.781	7191.054	.000
	Estetik	6244.157		6244.157	10794.782	.000
	Toplam Puan	6205.104		6205.104	19763.700	.000
Cinsiyet	Psikolojik	.608	1	.608	.997	.319
	Eğitim	.538		.538	.917	.339
	Sosyolojik	.020		.020	.037	.847
	Rahatlama	5.418		5.418	11.064	.001*
	Fizyolojik	9.796		9.796	14.154	.000**
	Estetik	.016		.016	.028	.867
	Toplam Puan	.027		.027	.085	.771
Hata	Psikoloji	275.433	452	.609		
	Eğitim	265.378		.587		
	Sosyal	243.979		.540		
	Rahatlama	221.332		.490		
	Fizyoloji	312.820		.692		
	Estetik	261.456		.578		
	Toplam Puan	141.912		.314		
TOPLAM	Psikoloji	6119.307	454			
	Eğitim	6774.948				
	Sosyal	6508.456				
	Rahatlama	7771.558				
	Fizyoloji	5321.180				
	Estetik	6512.682				
	Toplam Puan	6353.851				

$\lambda = 0.897$ * $p < 0.05$. ** $p < 0.01$

Kadın ve erkek bireylerin rahatlama ve fizyolojik alt boyutlardan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Rahatlama ve fizyolojik alt boyutlardaki farkın erkek bireylerden mi, kadın bireylerden mi kaynaklandığını bulmak amacı ile Tablo 4.2’de verilen ortalama değerlere bakılmıştır. Rahatlama alt boyutunda 4.19 ile kadınların ve fizyolojik alt boyutta 3.46 ile erkeklerin SZDÖ’den aldıkları puanların ortalamalarının fazla olduğu görülmektedir. Dolayısı ile rahatlama alt boyutundaki farkın kadın bireylerden kaynaklandığı, fizyolojik alt boyuttaki farkın ise erkek bireylerden kaynaklandığı söylenebilir.

Ek olarak tanımlayıcı istatistiklerin verildiği Tablo 4.2’de kadınların ortalama puanlarının rahatlama alt boyutunda, erkeklerinkinde ise estetik alt boyutunda en yüksek olduğu görülmüştür. Beklenenin aksine, erkeler serbest zamanlarını değerlendirdikleri yerlerin estetik özelliklerine bayanlardan daha fazla dikkat etmektedirler şeklinde algılanabilir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi; eğitim durumlarına göre serbest zaman doyumu alt boyutlarında anlamlı bir farkın olup olmadığının araştırılmasıdır. Serbest zaman doyum düzeyleri ile eğitim durumu arasındaki fark Çok Yönlü Varyans Analizi ile test edilmiştir.

Tablo 4.8 Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasında Eğitim Durumuna Göre Farkı Gösteren MANOVA Testi

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	Serbestlik Der.	Kareler Ortalaması	F	p
Düzeltilmiş Model	psikoloji	4.277	4	1.069	1.760	0.136
	eğitim	1.101		0.275	0.465	0.761
	sosyal	5.035		1.259	2.355	0.053
	rahatlama	4.044		1.011	2.050	0.086
	fizyoloji	4.813		1.203	1.696	0.150
	estetik	6.130		1.532	2.686	0.031
	toplam puan	2.444		0.611	1.960	0.100
	Kesişme	psikoloji		1596.812	1	1596.812
eğitim		1708.752	1708.752	2887.561		0.000
sosyal		1680.989	1680.989	3145.041		0.000
rahatlama		2029.029	2029.029	4113.426		0.000
fizyoloji		1428.415	1428.415	2013.222		0.000
estetik		1711.484	1711.484	2999.582		0.000
toplam puan		1687.926	1687.926	5413.248		0.000
Eğitim Durumu		psikoloji	4.277	4		1.069
	eğitim	1.101	0.275		0.465	0.761
	sosyal	5.035	1.259		2.355	0.053
	rahatlama	4.044	1.011		2.050	0.086
	fizyoloji	4.813	1.203		1.696	0.150
	estetik	6.130	1.532		2.686	*0.031
	toplam puan	2.444	0.611		1.960	0.100
	Hata	psikoloji	271.567		447	0.608
eğitim		264.518	0.592			
sosyal		238.916	0.534			
rahatlama		220.492	0.493			
fizyoloji		317.154	0.710			
estetik		255.047	0.571			
toplam puan		139.381	0.312			
TOPLAM		psikoloji	275.844	451		
	eğitim	265.619				
	sosyal	243.952				
	rahatlama	224.536				
	fizyoloji	321.967				
	estetik	261.176				
	toplam puan	141.825				

$\lambda = 0.898$ * $p < 0.05$.

Yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi sonucunda serbest zaman doyumu düzeylerinden sadece estetik boyutunda anlamlı bir farka rastlanmıştır.

Bu farkın neden kaynaklı olduğunun araştırılması için ortalama puanlar incelenmiştir. Estetik alt boyuttan alınan ortalama puanlarda sırasıyla en yüksek puanı alan, lise mezunları, daha sonra yüksek lisans mezunları, daha sonra doktora mezunları, ilkokul mezunları ve üniversite mezunları olmuştur. Örneklemin eğitim durumlarının kademelendirildiği beş grup içinde serbest zamanlarını değerlendirdiği yerin estetik özelliklerinden en az beklentisi olan grubun üniversite mezunları olduğu göze çarpmaktadır.

Tablo 4.9 Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasında Yaş Göre Farkı Gösteren MANOVA Testi

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	Serbestlik Der.	Kareler Ortalaması	F	p
Düzeltilmiş Model	psikoloji	8.545(a)	6	1.424	2.344	.031
	eğitim	5.857(b)		.976	1.643	.134
	sosyal	5.866(c)		.978	1.844	.089
	rahatlama	7.804(d)		1.301	2.619	.017
	fizyoloji	15.426(e)		2.571	3.664	.001
	estetik	10.932(f)		1.822	3.229	.004
	toplam puan	7.769(g)		1.295	4.216	.000
Kesişme	psikoloji	2017.474	1	2017.474	3320.661	.000
	eğitim	2190.865		2190.865	3688.028	.000
	sosyal	2153.239		2153.239	4062.195	.000
	rahatlama	2553.016		2553.016	5140.596	.000
	fizyoloji	1763.294		1763.294	2512.831	.000
	estetik	2129.537		2129.537	3773.813	.000
	toplam puan	2128.159		2128.159	6928.951	.000
Yaş	psikoloji	8.545	6	1.424	2.344	.031*
	eğitim	5.857		.976	1.643	.134
	sosyal	5.866		.978	1.844	.089
	rahatlama	7.804		1.301	2.619	.017*
	fizyoloji	15.426		2.571	3.664	.001*
	estetik	10.932		1.822	3.229	.004*
	toplam puan	7.769		1.295	4.216	.000**
Hata	psikoloji	247.881	408	.608		
	eğitim	242.371		.594		
	sosyal	216.268		.530		
	rahatlama	202.628		.497		
	fizyoloji	286.300		.702		
	estetik	230.232		.564		
	toplam puan	125.313		.307		
TOPLAM	psikoloji	5569.127	415			
	eğitim	6154.312				
	sosyal	5959.696				
	rahatlama	7058.470				
	fizyoloji	4845.976				
	estetik	5967.000				
	toplam puan	5791.110				

$\lambda = 0.892$, (*p<0,05), (**p<0,01)

Araştırmanın dördüncü alt problemi, “Farklı yaş grupları arasında serbest zaman doyum düzeyleri açısından fark var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

Bu alt probleme cevap vermek amacıyla, Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin alt boyutlarından alınan puanların ve ölçekten alınan toplam puanlar farklı yaş grupları çok yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. Tablo 4.9'da çok yönlü varyans analizi sonuçları verilmiştir. Bireylerin farklı yaş gruplarına göre eğitim ve sosyolojik boyut hariç olmak üzere, diğer dört alt boyut olan psikolojik, fizyolojik, rahatlama, estetik alt boyutlarında ve SZDÖ toplam puanı arasında 0.05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bir fark vardır. Buna göre farklı yaş gruplarına göre bireylerin serbest zaman doyumlarının alt boyutlarından psikolojik, fizyolojik, rahatlama, estetik boyutlarında ve SZDÖ toplam puanı arasında anlamlı bir fark vardır ($p < 0.05$). buradan hareketle serbest zaman doyumunu, dört alt boyutunda yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir, şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın beşinci alt problemi, örnekleme oluşturan bireylerin “Serbest zaman doyum düzeyleri arasında medeni duruma göre fark var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt probleme cevap vermek amacıyla SZDÖ'nün alt boyutlarından alınan puanlar ve ölçekten alınan toplam puanlar evli ve bekar bireylerde Çok Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 4.10 Medeni Durum ile serbest Zaman Doyumu Arasındaki Farkı Gösteren Çok Yönlü Varyans Analizi

Varyansın Kaynağı	Wilks' Lambda	Serbestlik Derecesi (hipotez)	Serbestlik Derecesi (hata)	F	p
Medeni Durum ve SZ Doyumu	.977	1.693(a)	6.000	435.000	.121

Evli ve bekar bireyler arasında hata varyanslarının homojen olup olmadığına Wilks' Lambda değerine bakılarak karar verilmiştir. Wilks' Lambda değerine ilişkin p değerinin 0.05 hata düzeyinde anlamlı olmamasından dolayı gruplar arasında anlamlı fark yoktur yorumu yapılmıştır. Wilks' Lambda Testine ait p değeri anlamlı çıkmadığı için MANOVA yapmaya gerek duyulmamıştır (Alpar 2003).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın birinci problemi serbest zaman doyumu ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığıdır. Bu problem çerçevesinde araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasında, serbest zaman doyumunun altı alt boyutu ve toplam puanlar incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca rastlanmamıştır.

Araştırmada serbest zaman doyumu ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir fark çıkmamasının nedeni olarak, örneklemin az olması gösterilebilir. Ayrıca örneklemini oluşturan bireylerin serbest zaman etkinliklerine yeterince zaman ayırmamaları ya da serbest zaman etkinliklerine bilinçli olarak yönelme gibi konularda yeteri kadar bilgi sahibi olmamalarından kaynaklı olarak bu sonuç bulunmuş olabilir. Serbest zaman konusunda yeterli bilgiye sahip, serbest zamanı değerlendirmenin önemini bilen daha kalabalık bir örnekleme çalışma tekrarlanırsa anlamlı bir sonuç elde edilebileceği düşünülmektedir.

Brown ve Frankel'in (1993) çalışmalarında 18 ile 70 yaşları arasındaki 685 kişiyle çalışma yürütülmüş, serbest zaman doyumu ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde korelasyon bulunmuştur. Bu çalışmada orta seviyede korelasyon bulunmasının sebebi olarak örneklem sayısının fazla olması gösterilebilir. Lloyd ve Aukd (2001); serbest zaman doyumu ve yaşam kalitesi ile rekreasyona katılımın indirek ilişkisi olduğunu bulmuş ve serbest zaman doyumunun yaşam kalitesinin tahmincisi olabileceğini belirtmiştir. Kinnney ve Coyle (1992) ise çalışmasında ilerleyen yaşlarda serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu önemli derecede arttırdığı görülmüştür. Bu iki çalışmanın aksine çalışmamızda, serbest zaman doyumu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ve serbest zaman doyumunun yaşam doyumu tahmininde kullanılamayacağı görülmektedir.

Araştırmanın ikinci probleminde serbest zaman doyumu ile sosyo – demografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakılmış ve alınan sosyo – demografik faktörler alt başlıklar halinde verilmiştir.

Bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri arasında spor yapıp yapmama durumlarına göre anlamlı bir fark olup olmadığı birinci alt problemde incelenmiştir. Spor yapan ve yapmayan bireyler arasında serbest zaman doyum ölçeğinin 6 alt boyutunda ve SZDÖ toplam puanı arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Spor yapan bireylerin SZDÖ'den aldıkları puanların ortalamalarının, spor yapmayan bireylerden fazla olduğu görülmektedir. Dolayısı ile farkın tüm alt boyutlar ve toplam puanlarda spor yapan bireylerden kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmanın ilk probleminde oluşan tabloya göre örnekleme oluşturan bireyler; serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu üzerinde etkili olmadığını düşünmektedirler, sonucu çıkarılabilir. Fakat bu alt problem sonucuna göre araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeylerinde, sportif etkinliklere katılımlarının pozitif etkisi olduğu görülmektedir. Bu sonuçtan hareketle sportif etkinliklerin, bireylerin doyum düzeyleri üzerinde farkındalık oluşturduğu sonucuna varılabilir. Yine bu sonuca dayanarak; yalnızca sportif etkinliklere katılanlar ile katılmayanlar arasında, serbest zaman doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenebilir.

Andrew ve Witheys (1976)'in çalışmalarına göre; fiziksel serbest zaman aktivitesine katılanların büyük çoğunluğu bu aktivitelerden memnun ayrılırken (%47), çok azınlıkta olan (%8.3) bir kısmı da tatmin olmadan ayrılmakta olduğunu belirtmiştir. Lu ve Argly (2001) çalışmalarında; serbest zaman aktivitelerinde belli bir ciddiyet, düzen ve gönüllülük sergileyen kişilerin diğerlerine göre tatminin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Bu açıdan bakıldığında sportif etkinliklerin serbest zaman etkinlikleri arasında bu tarife uyan yegane dal olduğu söylenebilir. Aktif katılımıda görülen yüksek düzeydeki doyum pasif etkinliklere geçildiğinde benzer etkiyi göstermemektedir. Serbest zaman aktivitelerinin çoğunda televizyon izleyen insanların, bir serbest zaman aktivitesi olarak başka bir etkinliğe girdiklerinde daha az mutlu oldukları bulunmuştur (Lu ve Hu 2005). Bu yönüyle çalışmamızın sonuçları ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Serbest zaman doyum düzeylerinin cinsiyete göre incelendiği alt problemde, rahatlama ve fizyoloji alt boyutunda anlamlı fark görülmüştür.

Yapılan çalışmalar serbest zaman etkinliklerinde erkeklerin bayanlara oranla daha çok fiziksel olarak aktif etkinliklere yöneldikleri, bayanların ise daha az aktif olan; müze gezileri. Seyahat, tiyatro gibi etkinliklere yöneldiklerini göstermektedir (Wilson 1980). Rahatlama alt boyutunda 4.19 ile kadınların ve fizyolojik alt boyutta 3.46 ile erkeklerin SZDÖ'den aldıkları puanların ortalamalarının fazla olduğu görülmektedir. Dolayısı ile rahatlama alt boyutundaki farkın kadın bireylerden kaynaklandığı, fizyolojik alt boyuttaki farkın ise erkek bireylerden kaynaklandığı söylenebilir. Cinsiyetlere göre serbest zaman doyumlarının fizyolojik ve rahatlama boyutunda anlamlı bir farklılık göstermesi, Wilson'ın çalışmasıyla paralellik göstermektedir.

Özellikle çalışan bayanların, hem çalışma hayatlarındaki sorumlulukları. hem de özel yaşamlarındaki sorumluluklarının fazlalığı düşünülecek olursa, oluşan kısıtlı serbest zamanlarında kendilerini rahatlatıcı etkinliklere yönelmeleri doğal olarak görülebilir. Araştırmaya katılan kadın bireylerin çoğunluğunu öğrenci ve çalışan kesimin oluşturduğunu dikkate almak gerekmektedir.

Culp (1998), cinsiyetin sosyal etkinin oldukça önemli bir parçası olduğu ve bireylerin serbest zaman faaliyetlerini sınırlayan önemli bir unsur olduğunu belirtmiştir. Moccia'ya göre (2000) cinsiyet, serbest zaman faaliyetlerini tercih etmede önemli bir rol oynamaktadır. Altergoot ve McCreedy (1993) yapmış oldukları çalışmada Moccia'yı destekleyici sonuçlara ulaşarak bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler arasında aile yapısının ve cinsiyetin önemli rol oynadığını belirlemiştir. Henderson'a (1990) göre serbest zaman faaliyetlerine katılmada kadınlar erkeklere oranla daha fazla engelle karşılaşmaktadırlar. Erciyes Üniversitesi'ndeki bayan öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleriyle ilgili yapılan bu araştırma sonucunda; bayan öğretim elemanlarının yeterince serbest zamanlarının olmadığı ortaya çıkmıştır. Öğretim elemanlarının, serbest zamanlarında bilimsel çalışmalar yaptıklarını bilimsel kitap, dergi okumayı tercih ettiklerini belirtmektedir (Aydoğan ve Gündoğdu 2006).

Üçüncü alt problemde serbest zaman doyum düzeyi ile örnekleme oluşturan bireylerin eğitim düzeyleri arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda altı alt boyuttan, estetik alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür.

Bu farkın neden kaynaklandığını incelemek amacıyla tanımlayıcı istatistiklerden Tablo 4,3'e bakılmış, ortalama puanlarda en düşük puanı üniversite mezunlarının aldığı görülmüştür. Bir diğer düşük ortalamanın ise doktora mezunu bireylerin oluşturduğu gruba ait olduğu görülmektedir. En yüksek ortalama puan ise ilköğretim mezunlarının grubundadır. Buradan hareketle; eğitim düzeyleri yüksek bireylerin, serbest zamanlarını değerlendirdikleri yerlerin estetik özelliklerine eğitim düzeyi düşük bireyler kadar dikkat etmedikleri sonucu çıkarılabilir.

Bu sonuca dayanarak eğitim seviyesi düşük bireylere serbest zaman etkinlikleri düzenlerken, onların kendilerini geliştirmesini sağlayacak etkinlikler planlanmalı; diğer taraftan da etkinliğin düzenleneceği mekanı üst seviye estetik özellikleri buldurmasına dikkat edilmelidir. Eğitim seviyesi daha yüksek olan bireylere ise rahatlatıcı nitelikte etkinlikler planlamak çalışmanın sonucuna göre daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın dördüncü alt probleminde; serbest zaman doyumu ile yaş grupları arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan istatistiksel işlemler altı alt boyuttan psikolojik, fiziksel, rahatlama ve estetik boyutlarda olmak üzere dört alt boyutta ve toplam puanda anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre, serbest zaman boyutunun yaş gruplarına göre büyük oranda farklılık gösterdiği görülmüştür. Bir serbest zaman etkinliği düzenlerken hangi yaş grubuna hizmet verileceğinin ne kadar önemli olduğu çalışmanın bu alt probleminde de görülmektedir. Riddick (1986), yaptığı çalışmada yaş grupları arasında serbest zaman doyumları ile anlamlı bir fark bulamamıştır. Bu sonuca göre çalışmamız, Riddick'in çalışmasından farklılık göstermektedir.

Tanımlayıcı istatistik tablosu incelendiğinde ise, anlamlı ilişkinin bulunmadığı eğitimsel alt boyutta en yüksek ortalamaya sahip iki yaş grubu, en genç ve 40 yaş üzeri gruptur. Bu sonuca göre birinci grup kendini yaşama hazırlamak için serbest zamanlarında eğitici boyutu yüksek etkinliklere yönelirken, bir diğeri de eksik yönlerini ya da merakını giderici alanlara yöneliyor yorumu yapılabilir. Bu tabloda dikkat çeken bir diğer nokta ise en genç grupların fiziksel alt boyuttaki en düşük ortalama puanlara sahip olmalarıdır. Başta obezite olmak üzere pasif yaşamın getirdiği birçok sorun bugün birçok uluslar arası kurum tarafından en büyük tehlike olarak gösterilmektedir.

Dolayısıyla araştırmamızda çıkan bu sonuca göre, aynı tehlike için bizim de dikkatli olmamız gerekiyor sonucu çıkarılabilir.

Araştırmanın son alt probleminde serbest zaman doyum düzeyleri arasında medeni duruma göre fark olup olmadığı incelenmiştir. Analizler doğrultusunda evli ve bekar bireylerin Serbest Zaman Doyum leğinin altı alt boyutundan aldıkları puanlar ve toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir. Herhangi anlamlı bir ilişki bulunamamasının nedeni olarak evli ve bekar bireylerin örneklemde birbirine benzer oranlarda olmamasından kaynaklandığı söylenebilir.

Serbest zaman etkinlikleri ve medeni durum arasındaki ilişki iki şekilde ele alınabilir, bunlar; etkinliklere katılımın kiminle olduğu ve ne kadar zaman ayrıldığıdır. Evli ve çocuklu çiftlerin serbest zamanlarının azaldığı görülürken, serbest zamanlarda yapılan etkinliklerinde evlenmeden önce yaptıkları arasında farklılık gösterdiği görülmüştür (Henry ve ark. 2002). Zabriskie ve McCormick (2001) yaptıkları çalışmada aile ile birlikte yapılan serbest zaman etkinliklerinin daha çok tatmin edici ve aile bağlılığını geliştirici olduğunu belirtmektedirler. Çalışmamızda evli bireylerin SZD'den aldıkları puanların ortalamalarının, bekar bireylerden fazla olduğu görülmektedir bu da örnek verilen çalışmalarla paralellik gösterdiğinin kanıtı olarak yorumlanabilir. Ayrıca serbest zaman etkinliklerinin eşler arası ve ebeveyn ile çocuklar arası sağlıklı ilişkiler açısından da önemini vurgulayan çalışmalar da bulunmaktadır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuçlar

Bu bölümde, serbest zaman doyum ve yaşam doyum arasındaki ilişki ile sosyo-demografik değişkenlere göre serbest zaman doyum arasındaki farkı gösteren bulgular ve daha sonraki çalışmalara rehberlik etmesi açısından önerilere yer verilmiştir.

1. Serbest zaman doyumunun alt boyutları ve toplam puanı ile yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Buna göre birinci denence reddedilmiştir.

2. Serbest zaman doyum düzeyleri arasında spor yapıp yapmama durumuna göre Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve toplam puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Bunun sonunda denence iki kabul edilmiştir.

3. Serbest zaman doyum düzeyleri arasında cinsiyete göre Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin rahatlama ve fizyolojik alt boyutlarında anlamlı fark bulunurken ($p<0.05$). Buna göre denence üç kabul edilmiştir.

4. Serbest zaman doyum düzeyleri ve eğitim düzeylerine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin estetik alt boyutunda anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre denence dört kabul edilmiştir.

5. Serbest zaman doyum düzeyleri ve yaş arasında Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin psikolojik, fizyolojik, rahatlama ve estetik alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre denence beş kabul edilmiştir.

6. Serbest zaman doyum düzeyleri arasında medeni duruma göre Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p>0.05$). Bu sonuca göre denence altı reddedilmiştir.

6.2 Öneriler

1. Örneklem spor yapıp yapmama durumu yerine başka faktörler göz önünde bulundurularak kümelenebilir.
2. Serbest zaman doyumunu; iş doyumunu, serbest zaman katılımı, stres düzeyi veya motivasyon düzeyi gibi unsurlarla karşılaştırılabilir.
3. Çalışma farklı illerde ve farklı ülkelerde yapılarak karşılaştırılabilir.
4. Aktif yaşamın önemi anlatılarak, serbest zaman doyumunu aktif yaşamdaki rolü ile ilgili okulların her kademesinde, dernekler, askeriye gibi kurumlarda eğitimler verilebilir.
5. Farklı alanlarda (spor salonu, sinema, konser vb.)serbest zaman doyumunu ölçülüp karşılaştırılabilir.
6. Sporla ilgili tesislerde broşürler hazırlanıp çeşitli konularla (aile, aktif yaşam, medeni durum, emeklilik ve serbest zaman gibi) serbest zaman ilişkisi anlatılabilir.

KAYNAKLAR

1. Abadan, N. (1961) Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetleri, *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları*, Ankara, ss. 135-117.
2. Alay, S. (2000) Relationship Between Time Management And Academic Achivement Of Selected Universty Student, *ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
3. Alpar, R. (2003) Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemlere Giriş 1. *Nobel Yayınları*, Kızılay Ankara, ss.411.
4. Altergoot, K., ve McCreedy, C., C. (1993) Gender and Family Status Across the Life: Constraints of Five Types of Leisure, *Loisiret Societe/Society and Leisure*, 16(1). ss.151-180.
5. Annak, B. B. (2005) Sosyal Destek. Sosyal Ağ. Yasam Kalitesi Ve Yasam Doyumu: Duygu-Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler Ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı*, Mersin.
6. Aydoğan, İ., Gündoğdu, F., B. (2006) Kadın Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Etkinlikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. S:21/2 (217-232 s.).
7. Aytaç, Ö. (2005) Kimlik. Kamusal Alan ve Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Kahvehaneler. *Akademik Araştırmalar Dergisi*. S:24. Sayfa:15-40.
8. Bammel, G., Bammel, B., L., L. (1992) Leisure and Human Behaviour. Second Edition. Dubuque. IA: Wm. C. *Brown Publishers*. Ss.433.
9. Beard, J. G., Ragheb. M. G. (1980) Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*. 12. 20-33
10. Brown, C. (2005) The Anti Time-Management Approach To Time Management. <http://ezinearticles .com>.
11. Brown, B., Frankel, G. (1993) Activity Trough the Years: Leisure. Leisure Satisfaction and Life Satisfaction. *Sociology of Sports Journal*. 10. 1-17.
12. Ceyhun, S. (2008) Spor Tesislerinin Rekreatif Açidan Kullanımı. Erzincan Üniversitesi. *Eğitim Fakültesi. Beden Eğitimi Spor Bölümü*. Erzincan.
13. Chen, C. H. (2005) Personality Traits And Their Relationship To Leisure Motivation And Lisure Satisfaction In Southern Taiwan University Students. Doctorate Thesis. *University of the Incarnate Word*. San Antonio. Texas. 178s.
14. Clayne, J. (1999) Opportunities in Recreation and Leisure Careers. Lincolnwood. IL. USA: *N T C/Contemporary Publishing Company*.
15. Culp, R., H. (1998) Adolescent Girls and Outdoor Recreation: A Case Study Examining Constraints and Effective Programming. *Journal of Leisure Research*. 30(3). ss.356-379.

16. Çetinkaya, H. (2004) Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması, *Mersin Üniversitesi*.
17. Demir, C., Demir, N. (2006) Bireylerin Serbest zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki, Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama, *Ege Üniversitesi*, İzmir.
18. Du Cap, M. C. (2002) The Perceived Impact of the Acadia Advantage Program on the Leisure Lifestyle and Leisure Satisfaction of the Students at Acadia University. Master Thesis. *Acadia University*., Ottawa, ss. 139.
19. Dumazedier, J. (1974) Sociology of Leisure, *Elsevier Pub*, New York, ss.237
20. Erenci T., (2006) “Bir Üniversite Yerleşkesinde Rekreasyon İhtiyacı ve Planlanması, (Umuttepe örneği)” Yüksek Lisans Tezi, *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*., Kocaeli.
21. Erdemli, A.,(2002) Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi, *E.Yayınları*, İstanbul.
22. Erkal, M. (1992) Sosyolojik Açından Spor, *Filiz Kitapevi*, İstanbul.
23. Erkuş, A. (2005) Bilimsel Araştırma Sarmalı, *Seçkin Yayıncılık*, Ankara, ss.200
24. Franken, D. A., Raaij, V. (1981) Satisfaction With Leisure Time Activities, *Journal of Leisure Research*, 13. 227-352
25. Giddens, A. (2005) Sosyoloji. 2. Baskı, *Ayraç Yayınevi*, Ankara, Ss.704.
26. Gökçe, B. (1988) Toplumsal Bilimlerde Araştırma, *Savaş Yayınları*., Ankara.
27. Gökmen, H., Açıkalın, A., Koyuncu, N., Saydar, Z. (1985) Yükseköğretim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri ve Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri. MEGSB Gençlik Hizmetleri ve Faaliyetleri Daire Başkanlığı, *M.E.B. Basımevi*, Ankara.
28. Henderson, K., A. (1990) Anatomy is not Destiny: A Feminist Analysis of the Scholarship on Women's Leisure, *Leisure Sciences*, 12. ss.,229 - 236.
29. Henry, C., S., Hood, C., D., Johnson, A.,C. (2002) Marital Satisfaction, Shared Leisure, And Leisure Satisfaction in Married Couples With Adolescents. *Oklahoma Christian University*, Edmond, UK.
30. Iso- Ahola, S. E., Weissinger, E. (1990) Perceptions Of Boredom İn Leisure: Conceptualization. Reliability And Validity Of The Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, S.22 (11). Ss.1-17.
31. Kaptan, S. (1998) Bilimsel Araştırma Teknikleri ve İstatistik Yöntemleri. *Esin Ofset Web Tasarım*. Ankara
32. Karaküçük, S. (1997) Rekreasyon-Serbest Zamanları Değerlendirme Genişletilmiş 2. Baskı, *Seren Ofset*. Ankara.
33. Karaküçük, S. Yetim, A. (2000) Rekreasyon Etkinliklerinde Liderlik ve Fonksiyonları. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. C. 1. No. 1. . ss. 64 - 76.Karasar. N. (1984) Bilimsel Araştırma Yöntemleri. *Hacettepe Taş Kitapçılık Ltd.Şti*. Ankara.
34. Kelly, J. R. (1990) Leisure. *Prentice Hall*. Englewood Clieffs. New Jersey. Ss.440.
35. Keser, A.(2005) İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. *Çalışma ve Toplum*. 2005/4.
36. Kılbaş, S. (2001) Rekreasyon Serbest zamanları Değerlendirme. 1. Baskı. *Nobel Yayınevi*. Ankara.

37. Kovacs, A. (2007) The Leisure Personality: Relationships Between Personality, Leisure Satisfaction, And Life Satisfaction. Doctorate Thesis. School of Health. Physical Education and Recreation, *Indiana University*, ss.153.
38. Kraus, R. (1971) Recreation and Leisure in Modern Society, *Appleton-Century-Crofts*, ss.493.
39. Küçüktopuzlu, K. F., Gözek, K., Uğurlu, A. (2003) Serbest zaman Rekreasyon İlişkisi ve Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetlerini Değerlendirmeye Yönelik Bir Araştırma, **1. Gençlik Serbest Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu. Bildiriler Kitabı**, Ankara.
40. Lloyd, K.M., Auld, C. J. (2001) The Role Of Leisure in Determining Quality Of Life: Issues Of Content And Measurement, *Social Indicators Research*, 57: 43–71, Netherlands.
41. Lu, L. and HU, C. H. (2005) Personality Leisure Experiences and Happiness. *Journal of Happiness Studies*. 6: 325–342s.
42. Lysyk, M., Brown T. G., Rodriguez E., McNally J., Loo K (2002) Translation of The Leisure Satisfaction Scale into French: A Validation Study. *Occupational Therapy International, Whurr Publishers Ltd*. 9(1), 76–89,.
43. Mathieson, A ., Wall, G. (1982) Tourism: Physical and Social Impacts. London and New York: *Long man*. Ss.208.
44. McIntosh, R.W., Goeldner, C. R. (1986) Tourism: Principles. Practices. Philosophies. Wiley. New York (USA). Ss. 564.
45. Mirzeoğlu, D., Mirzeoğlu, N., Paknadel, C., Erdoğan, Ş.(1996) Devlet ve Özel Okullarda Çalışan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt VIII. S. 3–10.
46. Moccia, F., D. (2000) Planning Time: An Emergent European Practice. *European Planning Studies*. 8(3). ss.367-376.
47. Müderrisoğlu, H., Kutay. L., E., Örnekçi Eşen. S. (2004) Kırsal Rekreasyonel Faaliyetlerde Kısıtlayıcılar. AİBU. *Tarım Bilimleri Dergisi*. 2005.
48. Özgüven, İ. (1994) Ethem. Psikolojik Testler. *Yeni Doğu Matbaası*. Ankara.
49. Pearson, Q., (1998) Job Satisfaction. Leisure Satisfaction and Psychological Health. *The Career Development Quarterly*. 46. 416-426.
50. Pehlivanoğlu, T. (1987) Belgrad Ormanı'nın Rekreasyon Potansiyeli ve Planlama İlkelerinin Tesbiti. Doktora Tezi. *İ.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü*. İstanbul.
51. Ragheb, M., G., Griiffit. C., A. (1982) The Contribution of Leisure Participation And Leisure Satisfaction To Life Satisfaction of Older Persons. *Journal of Leisure Research*.S. 14. ss 295 - 306.
52. Riddick, C.C.(1986) Leisure Satisfaction Precursors. *Journal of Leisure Research*. 18. 259-265
53. Robertson T., Long T., (2008) Foundation of Therapeutic Recreation. *Human Kinetics*. 324s.
54. Sünter, T. A., Canbaz S., Dabak Ş., Öz H., Pekşen Y. (2006) Pratisyen Hekimlerde Tükenmişlik. İşe Bağlı Gerginlik Ve İş Doyumu Düzeyleri. *Genel Tıp Dergisi*. 16 (1).
55. Stumbo, N. J., Peterson, C. A. (2003) Therapeutic Recreation Program Design. Pearson. *Benjamin Cummings*. 481s.
56. Tezcan, M. (1994) Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi. *Atilla Kitabevi*. Ankara. Tekin. H. (1993) Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme. *Yargı Kitap ve Yayınevi*. Ankara.

57. Tordkilsen, G. (2005) Leisure and Recreation Management. 5. Baskı. *EveFN Spon.* London. New York. Tokyo. Melbourne. Madras.
58. Torjman, S. (2004) Culture and Recreation: Links to Well – Being. *The Caledon Institute of Social Policy.* Ottawa. Ontario. Canada.
59. Tuna, M., Türk S., (2006) Kamu Ve Özel Sektör Matbaa İşletmelerinde Çalışanların İçsel Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.* Konya. Ss. 619-634.
60. Ünal, S.,Karlıdağ. R., Yoloğlu. R. (2001) Hekimlerde Tükenmişlik e İş Doyumu Düzeyinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi. *Klinik Psikiatri Dergisi.* 4 (2) 113-118.
61. Vara, Ş . (1999) “Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş doyumunu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). *İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.* İzmir.
62. Wang, E.S.T., Chen, L.S., Lyin, J.Y.C., Wang, M.C. H. (2008) The Relationship Between Leisure Satisfaction And Life Satisfaction Of Adolescents Concerning Online Games, *Libra Publishers.* S.43. ss 169. San Diego.
63. Warren, K. (1990) Women's outdoor adventures, In Miles. J. C., ve Priest. S. (Eds.). *Adventure Education* ss.411-417. State College. PA: Venture.
64. WEB 1. Brown, C. (2005) The Anti Time-Management Approach To Time Management. <http://ezinearticles.com/?The-Anti-Time-Management-Approach-to-Time-Managementveid=81071>.
65. Wilson, J. (1980) Sociology of Leisure, A Review of Sociology, *Duke Universty,* Durham.
66. Yetim, Ü. (1991) Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yasam Doyumu. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, **Sosyal Bilimler Enstitüsü,** İzmir.

EKLER**Ek – 1. Bilgi Formundaki Sorular**

- 1 Ad, Soyad
- 2 Yaşınız
- 3 Cinsiyet
- 4 Eğitim Durumunuz
- 5 Medeni Durum
- 6 Serbest zamanlarınızda düzenli spor yapıyor musunuz?

Ek – 2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Amaç : Serbest zaman memnuniyeti ölçeğinin amacı ,mevcut serbest zamandan ne kadar memnun olduğunuzu belirlemektir.

Açıklama : Aşağıda 24 cümle sıralanmıştır. Her cümlenin solunda ,o cümlenin ne kadar doğru olduğunu belirten boşluklar bırakılmıştır. “1” Neredeyse hiç doğru değil, “2” nadiren doğru, “3” Bazen doğru, “4” Çoğu kez doğru, “5” Neredeyse her zaman doğru anlamına gelir. Durumunuza en uygun numarayı, cümlenin solundaki boşluğa yazınız.

Tanım : “Serbest zaman aktiviteleri” işiniz ve temel ihtiyaçlarınız dışındaki zamanlarda yaptığınız aktivitelerdir.

- 1 = Neredeyse hiç doğru değil
 2 = Nadiren doğru
 3 = Bazen doğru
 4 = Çoğu kez doğru
 5 = Neredeyse her zaman doğru

		1	2	3	4	5
1.	Serbest zaman aktivitelerim beni çok ilginç eder.					
2.	Serbest zaman aktivitelerim benim güvenimi artırır.					
3.	Serbest zaman aktivitelerim beni başarıya ulaştırır.					
4.	Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneğimi kullanırım.					
5.	Serbest zaman aktivitelerim etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır.					
6.	Serbest zaman aktivitelerim yeni şeyler deneme fırsatı sunar.					
7.	Serbest zaman aktivitelerim benim için tanıma yardımcı olur.					
8.	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.					
9.	Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.					
10.	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurma fırsatı sunar.					
11.	Serbest zaman aktivitelerim sıradanla tanıştığım insanlar arkadaşlarıdır.					
12.	Serbest zamanlarda serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.					

NOT: Ölçeğin izinsiz kullanımları önlemek için, sadece bir bölümü yayınlanmıştır.

Ek – 3. Yaşam Doyumu Ölçeği

	1	2	3	4	5	6	7
Hayatım her yönden idealimden ne kadar yakın							
Hayat şartlarım mükemmel							
Hayatımdan memnunuz							
Hayatımda şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim							
Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim							

NOT: Ölçeğin izinsiz kullanımları önlemek için, sadece bir bölümü yayınlanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

05.08.1980'de Burdur'da dünyaya gelen Hüseyin GÖKÇE, ilk ve ortaöğrenimini Denizli'de tamamlamış olup, lisans eğitimini Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu, Spor ve Rekreasyon Bölümü'nde tamamlamıştır. Mezun olduğu 2005 yılında Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı'nda yüksek Lisans Eğitimine başlayan Hüseyin GÖKÇE, 2006 yılından bu yana Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu'nda öğretim elemanı olarak görev yapmaktadır.