T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SERBEST ZAMAN TATMİNİ VE YAŞAM KALİTESİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Eyüp TEMUR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREASYON ANABİLİM DALI

Danışman
Doç. Dr. Mehmet ALTIN

KONYA - 2021

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, beni her zaman anlayıp yol gösteren danışman hocam Doç. Dr. Mehmet ALTIN'a teşekkür ederim. Ayrıca bana maddi - manevi desteklerini esirgemeyen Prof. Dr. Hamdi PEPE hocama çok teşekkür ederim. Son olarak da eğitimim boyunca beni hep destekleyen ve hep yanımda olan aileme sonsuz teşekkür ederim.

Eyüp TEMUR

Konya, 2021

ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Serbest Zaman Tatmini ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi

Eyüp TEMUR

Rekreasyon Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / Konya-2021

Bu çalışma ile Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman tatmini ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın evrenini Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler oluştururken, örneklem grubunu ise Selçuk Üniversitesi, Marmara Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi ve Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören 274 Kadın 466 Erkek olmak üzere toplam 740 öğrenci oluşturmuştur. Sosyo demografik bilgiler için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılırken, Serbest zaman tatminlerinin belirlenmesinde Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Karlı ve ark (2008) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Serbest Zaman Tatmin Ölçeği (BZTÖ), Yaşam Kalitelerinin belirlenmesinde ise Quality of Life (WHOQOL-BREF) kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında Covid-19 Pandemi süreci dikkate alınarak anket formları dijital ortama taşınarak "google form" ile yapılmıştır. Elde edilen verilerin varyans ve homojenlikleri test edilerek, İkili karşılaştırmalar için Independent Samples t Test, Çoklu karşılaştırmalar için One Way Anova, farklılık kaynağının belirlenmesinde ise Tukey HSD testi kullanılmıştır. Serbest Zaman Tatmini ve alt boyutlarında, kardeş sayısı faktörüne bağlı istatistiki bir değişim gözlenmezken; cinsiyet, yaş, barınma, spor yapma, anne ve baba eğitim seviyesi faktörlerine bağlı istatistiki değişimler tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yaşam kalitesi alt boyutlarında ise cinsiyet, kardeş sayısı, spor yapma ve baba eğitim seviyesi faktörlerine bağlı bir değişim gözlenmezken; yaş, barınma ve anne eğitim seviyesi faktörlerine bağlı istatistiki değişimler tespit edilmiştir ($p<0.05$). Serbest zaman tatmini ve yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$). Serbest zaman tatmininin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi üzerine yapılan Regresyon analizinde sonucun istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Çalışmamız bulguları ışığında; Öğrencilerin serbest zaman tatmininin cinsiyet, yaş, barınma, spor yapma, anne ve baba eğitim seviyelerine göre değişim sergilediği, yaşam kalitelerinin ise yaş, barınma ve anne eğitim seviyesine bağlı değişim sergilediği söylenilebilir. Serbest zaman faaliyetlerine yaşantımızda gereken önem ve yer verildiğinde yaşam kalitemiz üzerinde pozitif bir etki yapacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Yaşam Kalitesi, Spor, Üniversite Öğrencisi, Eğitim

SUMMARY

REPUBLIC OF TURKEY
SELCUK UNIVERSITY
SPORTS SCIENCES FACULTY

Investigation of the Free Time Satisfaction ve Life Quality Levels of Students at the Faculty of Sports Sciences

Eyüp TEMUR

Rekreasyon Department

MASTER THESIS / Konya-2021

With this study, it is aimed to examine the leisure time satisfaction and quality of life levels of students studying in Sports Sciences Faculties. While the population of the research was composed of students studying in Sports Sciences Faculties, the sample group consisted of 740 students, 274 female and 466 male, studying at Selçuk University, Marmara University, Gazi University, Pamukkale University and Akdeniz University Sports Sciences Faculties. While the personal information form created by the researcher was used for socio-demographic information, Karlı et al (2008), the Leisure Time Satisfaction Scale (BZTÖ), which was adapted into Turkish for validity and reliability, was used to determine the Quality of Life (WHOQOL-BREF). Considering the Covid-19 Pandemic process in the collection of data, the survey forms were transferred to the digital environment and made with a "google form". By testing the variance and homogeneity of the obtained data, Independent Samples t Test for pairwise comparisons, One Way Anova for multiple comparisons, and Tukey HSD test were used to determine the source of difference. While no statistical change was observed in Leisure Satisfaction and its sub-dimensions, depending on the number of siblings; Statistical changes were determined depending on the factors of gender, age, accommodation, doing sports and education level of mother and father ($p<0.05$). In the sub-dimensions of quality of life, no change was observed depending on the factors of gender, number of siblings, doing sports and father's education level; Statistical changes were determined depending on the factors of age, housing and maternal education level ($p<0.05$). A positive relationship was found between leisure time satisfaction and quality of life ($p<0.05$). Regression analysis on the effect of leisure time satisfaction on quality of life revealed that the result was statistically significant ($p<0.05$). In the light of the findings of our study; It can be said that the leisure time satisfaction of the students varies according to gender, age, accommodation, doing sports, education levels of mother and father, and their quality of life varies according to age, accommodation and mother's education level. It can be said that when leisure activities are given the necessary importance and place in our lives, they will have a positive effect on our quality of life.

Keywords: Leisure, Quality of Life, Sports, University Student, Education

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET ..... **ii**
SUMMARY ..... **iii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vi**
SİMGELER VE KISALTMALAR ..... **vii**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Zaman ve Serbest Zaman Kavramları 2
1.1.1. Zaman Kavramı 2
1.1.2. Serbest Zaman Kavramı 3
1.2. Serbest Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler 9
1.2.1. Yaş 9
1.2.2. Cinsiyet Rolleri 10
1.2.3. Eğitim 12
1.2.4. Kültür 12
1.2.5. Sosyal Faktörler 12
1.2.6. Ekonomik Düzey 14
1.3. Serbest Zaman Fonksiyonları 14
1.3.1. Dinlenme veya Kendini Bırakma Fonksiyonu 15
1.3.2. Eğlence Fonksiyonu 15
1.3.3. Gelişim ve Kendini Geliştirme Fonksiyonu 16
1.4. Serbest Zaman Tatmini Kavramı 17
1.4.1. Serbest Zaman Tatmininin Etkilediği Alanlar 20
1.4.2. Serbest Zaman Tatmininin Ölçümü 26
1.5. Yaşam Kalitesi Kavramı 29
1.5.1. Yaşam Kalitesi Göstergeleri 33
2. GEREÇ VE YÖNTEM **40**
2.1. Veri Toplama Araçları 40
2.2. Evren ve Örneklem 42
2.4. Verilerin Toplanması 42
2.5. Verilerin Analizi 42
3. BULGULAR **44**
4. TARTIŞMA **55**
5. SONUÇ VE ÖNERİLER **62**
6. KAYNAKLAR **65**

7. EKLER..... 71
EK-1 Anket Formu 71
EK-2 Turnitin Raporu..... 74

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırma grubuna ait sosyo-demografik değerler..... 44

Tablo 3.2. Cinsiyet faktörüne bağlı serbest zaman değişimleri..... 45

Tablo 3.3. Cinsiyet faktörüne bağlı yaşam kalitesi değişimleri 45

Tablo 3.4. Yaş faktörüne bağlı serbest zaman tatmin değişimleri 46

Tablo 3.5. Yaş faktörüne bağlı yaşam kalitesi değişimleri 47

Tablo 3.6. Barınma durumuna bağlı serbest zaman tatmini değişimleri..... 47

Tablo 3.7. Barınma durumuna bağlı yaşam kalitesi değişimleri..... 48

Tablo 3.8. Kardeş sayısı faktörüne bağlı serbest zaman tatmini değişimleri 49

Tablo 3.9. Kardeş sayısı faktörüne göre bağlı yaşam kalitesi değişimleri 49

Tablo 3.10. Aktif spor yapma durumuna bağlı serbest zaman tatmini değişimleri... 50

Tablo 3.11. Aktif spor yapma durumuna bağlı yaşam kalitesi değişimleri..... 50

Tablo 3.12. Anne eğitim düzeyine bağlı serbest zaman tatmini değişimleri..... 51

Tablo 3.13. Anne eğitim düzeyine bağlı yaşam kalitesi değişimleri..... 51

Tablo 3.14. Baba eğitim düzeyine bağlı serbest zaman tatmin değişimleri 52

Tablo 3.15. Baba eğitim düzeyi faktörüne bağlı yaşam kalitesi değişimleri..... 53

Tablo 3.16. Serbest zaman tatmini ve yaşam kalitesi alt boyut değişimleri..... 53

Tablo 3.17. Serbest zaman tatmini ve yaşam kalitesi korelasyon değerleri..... 53

SİMGELER VE KISALTMALAR

β	: Regresyon yükü (Değişim miktarı)
F	: Ortalamalar arası farklılık testi (Varyans Analizi)
n, N	: Katılımcı sayısı
p	: İstatistiksel anlamlılık değeri (Probability value)
r	: Korelasyon test değeri
R^2	: Regresyon belirleme katsayısı
ss	: Standart sapma
t	: Ortalamalar arası farklılık testi (Student's t-test)
$\bar{x}$	: İstatistiksel ortalama değeri
vb.	: Ve benzeri
ark.	: Arkadaşları
ANOVA	: Varyans Analizi (Analysis of Variance)
BZTÖ	: Serbest Zaman Tatmin Ölçeği
SPSS	: İstatistiksel Analiz Programı
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)
WHOQOL-BREF	: WHO Yaşam Kalitesi Ölçeği (World Health Organization Measuring Quality of Life)

1. GİRİŞ

Gelişmekte olan endüstriyel çağda, insanlar sosyal durumun ve ekonomik baskının hızla değişmesi ve rekabetin genişlemesi nedeniyle artan bir baskı ile karşı karşıyadır. Özellikle üniversite ortamı, sosyal ve akademik yaşamlarını dengelemek isteyen lisans öğrencileri için karmaşık olma eğilimindedir. Kampüs sosyal yaşamının bir kısmı öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine katılımını içerir. Fiziksel ve açık hava aktivitelerine katılmak gibi serbest zaman aktivitelerine katılım, artan mutluluk ve daha düşük depresif semptom seviyeleri ile ilişkili olduğundan dolayı öğrenciler için önemlidir (Köktaş, 2004).

Serbest zaman tatmini, bireylerin hoş deneyimlerinden oluşan karmaşık bir insan ihtiyacıdır. Serbest zamanın kapsamı ve sınırları, her bireyde farklılık göstermektedir. Bireyler serbest zamanlarını farklı şekilde değerlendirmektedir ve bu zamanlardan alınan tatmin düzeyi de yapılan aktiviteye göre değişebilmektedir. Serbest zaman tatmini bireyin zevklerine, becerilerine, zaman ve kaynakların bulunması ile yakın ilişkilidir (Karadaş, 2015).

Serbest zaman tatmini bu nedenle cinsiyet, yaş ve gelir gibi kişisel özelliklerden etkilenebilir. Birçok çalışma, serbest zaman tatmininin diğer bireysel yaşam boyutlarıyla nasıl ilişkili olduğunu ve bu ilişkilerin ergen gelişiminde önemli olduğunu göstermiştir. Serbest zaman tatmininin etkili olduğu olgulardan birisi de yaşam kalitesidir. Kalite, bireylerin herhangi bir olgu ya da varlık için erişmeyi arzuladıkları mükemmellik düzeyidir. Somut kriterler ile ölçülebildiği için nesnel bir yapıda olup, bireysel beğenilerden, görüşlerden ve psikolojik durumlardan etkilenmesi açısından da öznel bir yapıdadır. Yaşam kalitesi ise, bireylerin kültürel değerleri içinde bulunan yaşam şekillerini, değer sistemlerini, yaşam standartlarını ve hedeflerini, ilgilerini algılamaları biçiminde tanımlamıştır. Bu tanım içerisinde sosyal ilişkiler, çevresel özellikler, fiziksel sağlık, bağımsızlık düzeyi, psikolojik durum ve maneviyat faktörleri bulunmaktadır (Tekin, 2009).

1.1. Zaman ve Serbest Zaman Kavramları

1.1.1. Zaman Kavramı

Genellikle serbest zaman kavramı, zaman kavramı içinde değerlendirilmektedir. Bu çerçevede serbest zaman kavramının doğru bir şekilde anlaşılabilmesi için öncelikle zaman kavramının üzerinde durulması gerekmektedir. Zaman kavramı, üç boyutlu olarak tanımlanan uzaysal ortama dördüncü bir boyut kazandırmaktadır. Genel olarak zaman kavramı, bireyin yaşamında süre olarak kısa ya da uzun, tekrarlanmayan, ne zaman biteceği ve ne zaman başlayacağı bilinmeyen, soyut bir kavram olarak herkes açısından farklı algılamalar oluşturan, saatle ölçülebilen bir kesit biçiminde açıklanmaktadır (Köktaş, 2004).

Ana rahminde ceninin oluşumundan itibaren, insanların yaşantısında zaman kavramı, önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanların yaşamında zaman kavramının sahip olduğu önemden dolayı tarihsel süreçte, felsefeden fiziğe, sosyolojiden psikolojiye kadar birçok disiplinde düşünce insanlarının bu konuya yönelmesine ve farklı görüş açılarıyla zaman ve insan kavramları üzerine teoriler geliştirmesine yol açmıştır. Teknolojinin gelişmesi ile birlikte, zaman kavramı üzerine geliştirilen teoriler karşıt tartışmalar zenginleşerek günümüze kadar gelmiştir (Kaya, 2013).

Harekete bağlı bir şekilde zamanı açıklamaya çalışan Aristoteles'e göre zaman, "kaygan" ve "ele avuca gelmeyen" bir olgudur ya da yoktur. Bu çerçevede, insanların düşüncelerinde herhangi bir değişimin olmadığı durumlarda veya bir değişimi fark etmediklerinde zamanın ilerlediğini düşünmemektedirler. Bu nedenle, zamanın devinimin bağımsız bir şekilde kendi başına var olması mümkün olmamaktadır (Karadaş, 2015).

İzafiyet teorisi bağlamında Einstein, evrensel bir zaman kavramından bahsetmenin mümkün bulunmadığını, başka bir şeyin türevleri olmayan, bunun yanında, özünde belli bir varoluşa sahip bulunan zaman ve uzayın bükülebilir olduğunu iddia etmiştir. Modernizmin yükselişi ile birlikte, zaman kavramının açıklamasında da değişimler yaşanmıştır. Endüstri İnkılabı ve sonrasında yaşanılan teknolojik ilerlemeler insanlar bakımından zamanı planlanabilir, denetlenebilir ve ölçülebilir bir kavram haline dönüştürmüştür. Tarih bilimindeki yaşanan gelişmelerle

birlikte teokratik tarih anlayışından bilimsel tarih anlayışına geçişle birlikte bağımsız bir tarihin ve zaman akışının var olduğu fikri ortaya çıkmıştır. Bunun yanında, romantizm ekolünün gelişmesi ile birlikte sanatçıların öznel iç alemine ait zaman ritminin bulunduğuna dair yaklaşımlar ortaya çıkmıştır (Yenişehirlioğlu, 1993).

Zaman, kurtarılmayan, ödünç alınamayan veya kiralanamayan, satın alınamayan, çoğaltılamayan, depolanamayan, kullanılamayan veya kaybolan temel bir kaynak olma özelliğine sahiptir. Bu özellikleri ile kıt ve eşsizdir. Tasarruf sağlamayan bir kaynak olan zamanın kullanım bölümleri "çalışma zamanı", "işle ilgili faaliyetlere ayrılan zaman", "yaşamı sürdürme faaliyetleri" ve "serbest zaman" dır. Zaman kavramının serbest zamanları tanımlamak ve ölçmek için uygun bir kavram olup olmadığı hakkındaki görüşler literatürde sıklıkla bulunmaktadır (Kaya, 2013).

Serbest zaman kavramının, zaman bölümlerinin neresinde yer aldığını anlamamızda zamanın kategorize edilmesi kolaylık sağlayacaktır. Kullanış biçimlerine göre bölümlendirdiğimiz zamanı, uyumak, yemek yemek, vücut bakımı şeklindeki fizyolojik gereksinimlerimizi giderdiğimiz zaman, üretim faaliyetlerine katıldığımız iş zamanı, spor eğlence oyun gibi etkinlikler gösterdiğimiz zaman kullanımı şeklinde tasnif edebiliriz. Tespit edilen bu üç zaman kesiti birbiriyle etkileşim süreci içinde bulunduklarından çeşitli gelişmelere göre uzunlukları ya da kısalıkları değişebilir (Beşikçi, 2016).

1.1.2. Serbest Zaman Kavramı

İnsanların hayat süreci çerçevesinde vermiş olduğu mücadelesi, teknolojiye bağlı bir şekilde sürekli gelişerek günümüze kadar ulaşmıştır. Bu gelişim süreci bireylerin dolaysız ya da dolaylı olarak vermiş oldukları hizmetler ile ilgilidir. Tarihin ilk devirlerinde insanlara çok fazla değer verilmemiş hatta, köle olarak alınıp satılmışlardır. İlkel dönemlerde modern toplumlarda olduğundan farklı olarak insanlar, çalışma zamanı ile serbest zamanı ayırma gereği duymamışlardır. Çünkü bu dönemlerde insanlar hayatlarını idame ettirebilmek için gerekli çalışmaları yaptıktan sonra geri kalan zamanları coğrafi ve iklimsel koşullarla mücadele etmekle geçmiştir. Yerleşik hayata geçtikten sonra insanlar, çeşitli meslekler edinerek üretim faaliyetlerine başlamışlardır (Köktaş, 2004).

Yerleşik hayata geçirdikten sonra iş bölümünün artması ile birlikte, üretim faaliyetlerinin kolektifleşmesi sonucu insanların resim, müzik, spor, benzeri uğraşlar için zamanları oluşmaya başlamıştır. Tarihin ilk dönemlerinden itibaren günümüze kadar tartışılan bir kavram olan serbest zaman kavramı, tarihsel süreçte değişime uğramışsa da bu kavrama atfedilen anlamlar çoğu zaman birbiriyle benzerlik göstermiştir (Karaküçük, 2008).

Serbest zaman kavramı Dumazadier'e göre, endüstrileşmiş toplumların sosyal gelişime çizgisine paralel bir şekilde doğup gelişmiş ve yalnızca endüstrileşmiş toplumlara has bir özellik taşımıştır. Mesela Antik Yunan Dönemi'nde zihinsel ve bedensel gelişim üstünlük oluşturmaktaydı. Bu tür rekreasyonlar genellikle toplum içinde sahip olunan sosyal sınıflarla ilgiliydi. Aristokratik sınıfı oluşturan katmanlardaki insanlar, serbest zamanlarını en iyi değerlendiren kesimdi. Ancak Endüstri İnkılabı ile birlikte verilen uğraşlar sonucunda, çalışma koşullarında sağlanan iyileştirmelerle işçi sınıfları için çalışma zamanının dışında serbest zaman dilimleri oluşmaya başlamıştır (Henderson,1995).

Bu süreçten itibaren özellikle işçilerin daha verimli bir şekilde üretim yapabilmeleri açısından da sadece dinlenme aracı şeklinde kullanılan serbest zaman, artık bir vasıta olmaktan çıkarak bir amaç haline dönüşmüştür. Endüstri inkılabı ile birlikte başlayan üretim artışı buna bağlı bir şekilde refah seviyesindeki yükselmeler ve serbest zamana duyulan gereksinimin artması ile ilişkili bir şekilde, çalışanların çalışma sürelerinin azalması, serbest zaman sürelerinin artmasına yol açmıştır (Kaya, 2013).

Endüstriyel yaşamla birlikte gelişen sosyal ve kültürel yaşam, öznel bir yaşam alanını açığa çıkarmıştır. İşin zorunlu, koordineli, normatif, organize ve ritüel bir yapı olarak uygulanması, çalışma alanının endüstriyel niteliklere sahip ilkelere dönüşmesine neden olmuştur. Günümüzde modern toplumlar için vazgeçilmez hale gelen serbest zaman etkinlikleri, güçlerini toplumun her alanında hissetmeye başlamış ve sıkı çalışma gibi değerler giderek daha az önem taşımaya başlamıştır. "Hayatın tadını çıkar" anlayışında, hazcı/narsisistik niteliğe sahip yeni bir düşünce yapısını ortaya çıkarmıştır. Kapitalizm yaratan modern bireyin "ideal yapısı", hazcı tüketiciye arzularını karşılayacak imkanlar sunmuştur (Köktaş, 2004).

Genel olarak İnsanlar hayatlarını sürdürebilmeleri açısından belirli bir gelir sahibi olması ve sahip olacağı bu gelir içinde emeğini satarak toplumdaki değer yaratma sürecine iştirak etmesi gerekir. Serbest zaman bu emek için harcanan zamanın dışında kalan süredir. Farklı araştırmacılar tarafından serbest zamanın, keyfi olarak kullanılabilecek serbest zamandan daha fazla olduğu birçok kez belirtilmiştir. Serbest zamanları zaman olarak tanımlamak kavramı bağlamsız hale getirir. İngilizce'de "serbest zaman", "boş zaman" kelimesinin eşdeğeridir ve Latince, "izin verilmek" veya "serbest olmak" anlamına gelen "lisans" kelimesinden türetilmiştir (Torkildsen, 2005).

En basit anlamıyla, serbest zaman, bir bireyin istediği gibi özgürce harcayabileceği zamanın çerçevesini ifade etmektedir. Serbest zaman, engellerden kurtulma, seçim hakkına sahip olma, işten veya yapılması gereken belirli sosyal davranış ve işlerden kalan zaman olarak tanımlanabilir (Gürbüz, 2006).

Serbest zaman, kişiye eğlence ve memnuniyet sağlayan gönüllü olarak seçilen tüm aktiviteler olarak da tanımlanabilir. Serbest zaman, varoluşun, serbest zamanda ne yapmamız gerektiğinin, biyolojik ihtiyaçlarımızın, para kazanma mücadelemizin ötesindedir ve kendi muhakememize ve seçimimize göre kullanabileceğimiz sağduyulu ve yararlı bir zamandır. Başka bir tanıma göre, serbest zaman, bireysel memnuniyet için sınırları ve yapıyı belirlediğimiz bir zaman dilimi içinde istediğimizi yapma özgürlüğüdür. Serbest zaman, sosyalleşmek, zihinlerimizi ve bedenlerimizi kullanmak ve kendi çıkarlarımızı gözetmek için ayırdığımız zamana karşılık gelir. Serbest zaman için zamana sahip olmak ve zamanımızı nasıl harcadığımız konusunda bir seçim yapabilmek zihinsel ve fiziksel refahın önemli bileşenleridir (Nadirova, 2000).

Günümüzde ayrıca popülerliği zaman geçtikçe artan ve önem kazanan serbest zaman olgusunun insanların ve toplumun algılayış biçimine göre, çeşitlilik gösterdiği de dikkat çekmektedir. Modern görüşlerin genelinde serbest zaman bir aktivite, zamanın bir bölümü ya da düşünce tarzı şeklinde algılanmaktadır. Bazı durumlarda bu üç boyut bütünleşerek insanların beceri ve bilgilerini artırabilecekleri veya sosyal hayatlarına katkı sağlayabilecekleri, serbest zamanlar şeklinde değerlendirilmektedir. İnsanların tatmin düzeylerini yükseltmek maksadıyla gönüllü bir şekilde katıldıkları memnuniyet oluşturan bu zaman dilimleri, bireysel, mesleki ve sosyal

sorumluluklarımızdan arta kalan kısımları ifade etmektedir. Bu nedenle serbest zamanla ilgili kesin bir tanımlamaya gitmek oldukça zor olmakla birlikte ortak faydalara işaret eden evrensel tanımlar yapılabilir (Beşikçi, 2016).

Nadirova (2000) serbest zamanı iş karşıtı bir kavram olarak tanımlamaktadır. Bu yüzden işte çalışmak her zaman bireyler için bir ödül değildir ve bireylerin potansiyelini gerçekleştirmesine olanak tanımaz. Diğer yandan serbest zaman, bireylere özgür olma ve kontrol etme hissini vermektedir. Zelinski'ye (2004) göre serbest zaman, insanların işyerinden uzakta istediklerini yapmaları için bir zaman dilimidir. Bağımsız bir yaşam alanı olarak algılanan serbest zamanların tarihi eski zamanlara dayanmaktadır. Edginton ve diğerleri, (2004) serbest zamanı, bireysel arzuların gerçekleştirilebileceği özgürlük hissi ile ilişkilendirmektedir. Janke ve diğerleri (2008) çalışmasındaki tanıma göre, serbest zaman, faaliyetin kendisi veya yaşayan iç doyum için gerçekleştirilen faaliyettir.

Tekin'e (2009) göre ise, serbest zaman kişilerin hür iradeleri ile seçim yapabildiği bu seçimlerinin sonuçlarından fayda elde ettiği zamandır. Serbest zamanla ilgili yapılan tanımlamalarda genel olarak vurgulanmış olan ögeler, "fayda", "seçim" ve "arta kalan zaman" ifadeleridir. Bununla birlikte, insanların hayatta kalmak için gerekli olan geliri elde edebilmesini sağlayan çalışma zamanlarının dışında kalan zaman diliminin tamamının, günümüzde serbest zaman olarak değerlendirilmediği de dikkat çekmektedir.

Wang ve ark (2008), yaşamımızda serbest zaman olgusunun giderek daha önemli bir duruma geldiğini, çünkü beden ve zihin uyumunun sağlıklı bir denge çerçevesinde yürütülmesi, öğrenme verimliliğinin artırılması, stresin azaltılması gibi birçok gereksinimimizin karşılanabilmesi açısından serbest zaman dilimine daha çok ihtiyaç duyulduğunu belirtmektedir. Bu nedenlerle, bireylerin gerçekleştirmiş olduğu işte, benliğini ortaya koyabilmesi olumlu etkiler elde etmesi aynı zamanda serbest zamanlarında göstereceği etkinliklerin de bir gereği olduğu düşünülmektedir.

Serbest zaman için tam olarak özgürlüklerden bahsedilse de, tam bir özgürlük nadiren sağlanmaktadır. Zorunluluğun bulunmaması ise serbest zaman için önemli bir ölçüdür. Ancak yine de sosyal, ailevi, gönüllü gerçekleştirilen etkinliklerin önemli bir kısmı zorunluluklar içermektedir (Beşikçi, 2016).

Parker (1983) tarafından geliştirilen aktivite kategorileri, serbest zaman kavramını daha iyi anlamak için beş kategori geliştirmiştir;

- ✓ İş, çalışma zamanı, satılan zaman, geçim için harcanan zamandır. İş istihdamdan daha geniş bir anlama sahip olsa da, yaşam alanını analiz etmek amacıyla genellikle geçimini sağlamakla tanımlanır. "Geçim süresi", çalışanın çalışma amacına, yani kendisinin ve bakmakla yükümlü olduğu kişilerin geçimine olanak tanıyan bir vurgu yapar.

- ✓ İşle ilgili zaman, iş yükümlülüklerini içerir. Gerçek çalışma süresinin yanı sıra, çoğu insan işyerine gidip gelirken ve iş için kendilerini hazırlarken belli bir zaman harcamak zorundadır. Bununla birlikte, bazı durumlarda, seyahat süresinin en azından bir kısmı işle ilgili olmaktan ziyade bir eğlence biçimi olarak görülebilir. Örneğin, gazete veya kitap okumak, diğer gezginlerle sohbet etmek için harcanan zamandır. Gönüllü fazla mesai ve ikinci bir işe sahip olmak, hiç kimsenin iş ve eğlence arasındaki alanlardaki faaliyetler gibi, bunun bir parçası olmaktan ziyade ana çalışma süresi ile ilgili olarak kabul edilebilir.

- ✓ Fizyolojik ihtiyaçları karşılama süresidir. Bu şeylere harcanan ekstra zaman daha çok serbest zaman aktivitesi gibi olabilir. Zevk için yemek yemek, kişinin bir parti veya sosyal etkinlik için görünümüne ekstra özen göstermesi, tamamen fizyolojik ihtiyaç çağrısının ötesinde cinsel aktivite, çizginin "varoluş" ihtiyaçlarının karşılanması ve serbest zaman etkinlikleri arasında her zaman kolay değildir.

- ✓ İş dışı yükümlülükler, yarı-serbest zamanı ifade eder. Joffre Dumazedier (1967) yarı serbest zaman kavramını "bireyin bakış açısıyla, ilk etapta serbest zamanlardan ortaya çıkan, ancak farklı derecelerde yükümlülüklerin karakterini temsil eden" faaliyetleri tanımlamak için kullanmıştır. Yükümlülükler genellikle diğer insanlara aittir, ancak evcil hayvanlar, evler veya bahçeler gibi insan olmayan nesnelere ait olabilir. Yine, yükümlülük ve serbest zaman arasındaki çizgi her zaman net değildir ve büyük ölçüde kişinin faaliyete karşı tutumuna bağlıdır.

- ✓ Serbest zaman, taahhüt edilmeyen zaman, isteğe bağlı zamandır. Serbest zaman sonrasındaki tüm terimler, neyin kastedildiğini açıklar. "Taahhütsüz" zaman, bir iş veya iş dışı karakterden kaynaklanan yükümlülüklerin eksik olduğunu gösterir.

Kaplan (1960) yedi temel serbest zaman unsuru sunmuştur. Bu unsurlar şunlardır;

- √ Ekonomik anlamda çalışmaya karşı bir tezdir.
- √ Hoş bir beklenti ile yapılır.
- √ Asgari sosyal rol yükümlülükleridir.
- √ Psikolojik açıdan özgürlük hissi verir.
- √ Kültürel değerlerle yakın ilişkilidir.
- √ Geniş bir yelpazede uygulanır.
- √ Karakterize edilen bir faaliyettir.

Bu unsurların yanı sıra pasif, aktif, tüketim, tüketim dışı, entelektüel, fiziksel, gündelik veya benzeri gibi serbest zaman türlerini belirlemek için çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bunlardan biri, ciddi serbest zaman diğeri ise, gündelik serbest zamandır. Mevcut bilgileri doğrulamak ve test etmek için serbest zaman edebiyatı nicel kavramına katkıda bulunan ve hala yapabilen kapsamlı ve zengin nitel araştırma geçmişine sahiptir. Ayrıca, ciddi ve nedensel ilişki hala daha önceki serbest zaman türlerini içerebilmektedir. Ciddi serbest zaman kavramı, Stebbins'in kapsamlı etnografik çalışmaları ile ortaya çıkmış ve "amatör, hobi veya gönüllü bir çekirdek faaliyetin sistematik olarak takibi son derece önemli, ilginç, tatmin edici tipik durumlara, katılımcılar olarak tanımlanmıştır. Ciddi serbest zamanları anlamanın daha iyi yolu, onu ciddi serbest zamanların tersine ve oldukça daha az önemli olan rahat serbest zamanların kalitesi ile karşılaştırmaktır (Stebbins, 2011).

Sıradan serbest zamanlar ya da huzursuz serbest zamanlar, Stebbins tarafından "içten gelen ödüllendirici, nispeten kısa ömürlü, çok az özel eğitim gerektiren ya da hiç eğitim gerektirmeyen" olarak tanımlanır. Temel özelliği, kayda

değer saf zevk seviyesi için haz arayışı veya hedonik çabalardır. Stebbins'e (2011) göre, gündelik eğlencenin beş faydası vardır: "yaratıcılığı ve keşfi" teşvik etmek, eğitimsel eğlence veya "eğitici eğlence" sağlamak, "rejenerasyon veya yeniden yaratma" sağlamak, "kişilerarası ilişkiler" geliştirmek ve sürdürmek ve katılımcıların güçlendirmesini sağlamak "refah ve yaşam kalitesi"dir.

1.2. Serbest Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler

Serbest zaman, tarihsel değişim boyunca sosyal ve ekonomik dinamiklerin bir ürünü haline gelmiştir. 20. yüzyılın ikinci yarısından bu yana, bu alandaki araştırma durmadan arttı ve serbest zaman etkinlikleri yeni bir yaşam tarzı başlattı. Gerek mevcut koşullardaki olumlu gelişmeler, teknolojik ilerlemeler, kişilerin sahip oldukları serbest zaman bilincinin zaman ilerledikçe gelişmesi serbest zamanları değerlendirme oranlarında artışa yol açmaktadır. Gelişmiş sanayileşmiş toplumlarda, bireyler giderek artan bir şekilde genel ekonomik refah seviyesi ve yaşam kalitelerinin iyileştirilmesi ile ilgilenmektedir. Ortaya çıkan "yaşam kalitesi" kavramı, kararlarının birçoğu üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Serbest zamanın önemine vurgu yapan ortak bir görüşe göre, iyi bir ruh hali memnuniyet içeren bir deneyimdir. Ruh hali, fiziksel ve sosyal ortamın özelliklerinden önemli ölçüde etkilenebilir (Tekin, 2009).

Bu bağlamda, kişiler sahip oldukları serbest zamanı çeşitli aktivite ve faaliyetlerle değerlendirirler. Daha önceki çalışmalar, birçok ülkedeki bireylerin zaman ayırma kararlarını etkileyen faktörleri incelemiştir. Serbest zamanların tahsisi önceki literatürün ana odağı olmasa da, nispeten yeni çalışmalar özellikle serbest zaman aktivitelerini dikkate almaktadır. Önceki bulgular, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, emek dışı gelir, medeni durum, çocuk sahibi olma ve kentsel alanlarda yaşamanın, çeşitli serbest zaman etkinlikleri yerine katılım sıklıkları ve tercihleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Serbest zaman değerlendirme yönelimindeki farklı anlayışların ortaya çıkmasını etkileyen unsurlar aşağıda verilmektedir (Beşikçi, 2016).

1.2.1. Yaş

Serbest zaman davranışı üzerine yapılan araştırmalarda, bireyin yaş evresinin serbest zaman tercihleri üzerinde etkileri olduğu bildirilmektedir. Her yaş grubundaki

bireysel kişiliklerdeki farklılıkların yanı sıra, modern teknolojideki gelişmelerin, ekonomik, sosyal eğilimlerin ve aile ilişkilerindeki değişikliklerin yaşa bağlı insan davranış normlarındaki büyük değişikliklerden sorumlu olduğu bilinmektedir. Serbest zaman faaliyetlerine katılma konusunda etkili olan unsurlardan birisi yaş faktörüdür. Mesela, yaşlı bireylere nazaran genç bireyler daha fazla fiziksel aktivitelere katılma yönelimdedir (Henderson, 1995).

Bundan dolayı her yaş grubunun katıldığı serbest zaman aktivitelerinin çeşidi ve sıklığı farklıdır. Örnek olarak genç yaşta olan bireyler, serbest zamanlarında bar, disko ve diğer yerlere gitme yöneliminde iken, çocuk yaşta olan bireyler, parka gitmeyi, oyun oynamayı vb. tercih ederken, yaşlılar ise daha sakin sayılabilecek yerlerde bulunmayı tercih etmektedirler (Kunz ve Graham, 1996).

1.2.2. Cinsiyet Rolleri

Erkeklerle kadınlar arasındaki farklılıklardan bahsedildiğinde, cinsiyetten ziyade toplumun bu biyolojik kategoriler hakkındaki anlayışı nasıl şekillendirdiği ön plana çıkmaktadır. Cinsiyet biyolojik özelliklere bağlı olabilir veya olmayabilir. Daha spesifik olarak, toplumların cinsiyet kategorilerini nasıl belirlediğini ve yönettiğini tanımlayan bir kavramdır. Erkeklerin ve kadınların rollerine bağlı kültürel anlamlar yanında bireylerin, erkek, kadın, transseksüel, interseks, ve diğer cinsiyet konumları dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere kimliklerini nasıl anladıklarıdır. Cinsiyet rolleri sosyal normlar veya erkekler ve kadınlar için farklı çıkarları, sorumlulukları, fırsatları, kısıtlamaları ve davranışları belirleyen kural ve standartlar olarak tanımlanabilir (Pehlivan, 2017).

Serbest zaman deneyimlerinin sosyal doğası göz önüne alındığında, bu deneyimlerin anlamının sosyal ve kültürel bağlamlarla da şekilleneceği varsayılabilir. Zaman geçtikçe kültürel, ekonomik ve sosyal bağlamlar değişir ve bireylerin serbest zaman deneyimleri buna göre uyarlanır. Serbest zaman algısındaki cinsiyet farklılıklarının araştırılması, erkeklerin ve kadınların birbirleriyle yaşadıkları ve etkileştikleri sosyal bağlamı da göz önünde bulundurulmalıdır (Henderson, 1995).

Serbest zaman etkinliklerini sürdürmek için toplumsal cinsiyet rolleri ile güdüler arasındaki ilişkiyi araştırmış ve toplumsal cinsiyet rollerinin serbest zaman etkinliği güdülerinde biyolojik cinsiyetten daha fazla varyansı açıkladığını

bulmuştur. Serbest zaman davranışının yordayıcıları olarak toplumsal cinsiyet rollerinin değeri, serbest zamanların durumsal öncüllerinin cinsiyet rollerinden nasıl etkilenebileceğini ve ayrıca cinsiyet rol beklentilerinin nasıl etkilenebileceğini belirten Colley (1984) tarafından sunulmuştur. Serbest zamanın dört unsurunun (özgürlük, kendini ifade etme, sosyal değerlendirme ve keyif) önemi eril, kadınsı veya çift cinsiyetli bireyler tarafından farklı algılanabilir.

Culp (1998)'a göre cinsiyet, sosyal açıdan önemli ve bireyin serbest zaman aktivitelerini sınırlandıran önemli bir faktördür. Henderson (1995), erkek ve kadının toplumda karşı karşıya kalmış oldukları sorunların farklı olduğunu, bu yüzden serbest zamanlarında yapmış oldukları aktivitelerin de farklı olduğunu açıklamıştır.

Kadınların, ev kadını ve bakıcıların rolleri gibi geleneksel olarak kadınlara tahsis edilen rollerle daha yüksek bir mutabakata sahip oldukları varsayılmaktadır. Birçok çalışma, bu tür rollerin benimsenmesinin, serbest zamanları özgürce deneyimleme yeteneğinde sınırlamalar sunduğunu göstermiştir. Bu sınırlamalar farklı biçimler alabilir; örneğin, kadınsı bireyler geleneksel kadın rollerini kabul ettikleri ölçüde, serbest zamanlarını eşlerinin ve çocukları ile birlikte serbest zamanlarını geçirirler. Onlar için serbest zaman, doğası gereği başkalarının serbest zamanları, ihtiyaçları ve talepleri ile ilişkili olabilir (Henderson,1995).

Kadın rollerinin benimsenmesi, aile ve eş görevlerine öncelik verilmesi ve aile ve eşin ikinci sırada yer alması halinde kişisel eğlence için uygun bir seçenek olarak görülmemektedir. Kadınsı rollerin benimsenmesi, ev içinde ve ev dışında iş birikimi ile sonuçlanabilir, bu da serbest zaman, yer veya serbest yol arkadaşı seçmek için daha az fırsat sağlar. Bu nedenle, özgürlük boyutunun kadınsı bireyler için serbest zaman algıları ile yakından ilişkili olması beklenmemektedir (Henderson,1995).

Kadınların fiziksel özelliklerinin de serbest zaman aktivitelerine katılması üzerinde etkili olabilmektedir. James (1995), farklı sebeplerden ötürü kadınların halka açık tesislerde katıldıkları faaliyetleri dış görünüşlerinin, sınırlandırabildiğini ortaya koymuştur. Buna göre, erkekler tarafından fiziksel aktivitelerin daha çok tercih edilmesinin sebebi, bedensel özelliklerin kadın bireylere göre daha güçlü olmasından kaynaklanmaktadır.

1.2.3. Eğitim

Bireylerin katılmış oldukları serbest zaman faaliyetleri ile eğitim düzeyleri arasında da önemli bir ilişki vardır. Mesela eğitim seviyesi yüksek olan kişiler, bale, opera, tiyatro, sinema, kültürel aktivitelere eğitim düzeyi düşük kişilere kıyasla daha fazla eğilim göstermektedir. Sağcan (1986), yeni şeyler, yeni yerler tanıma ve görme isteğinin eğitim düzeyi ile doğru orantılı olarak arttığını tespit etmiştir.

1.2.4. Kültür

Toplumsal yapı, kültür ve birey birbirleriyle yakın etkileşim içindedir. Kültür ve kişiliği araştıran araştırmaların çoğunda, bir kişinin davranışının sosyal ve fiziksel çevresi tarafından düzenlendiği ve sosyalleşme sürecinin geçmiş nesillerin deneyimlerini öğrenme ve geleceğe hazırlık dönemi olduğu vurgulanmaktadır. Sosyalleşme döneminde, bir birey doğal çevresinden etkilenir. Kişiliği sadece temel sosyal kurumlar olarak adlandırılan sosyalleşme kurumları tarafından değil, aynı zamanda ailesinin normları ve değerleri, cinsiyeti, gelenekleri, dili, dini ve yasaları tarafından da şekillenir. Kişiliğini şekillendirmede önemi olan diğer kurumlar akran gruplarıyla ilişki veya eğitim ortamının ve serbest zamanın özellikleri olarak sıralanabilir. Başka bir deyişle, bireyin kişiliği, içinde yaşadığı kültürel ortamlarla doğrudan veya dolaylı olarak etkileşime girerek gelişir.

1.2.5. Sosyal Faktörler

Bireyin serbest zaman davranışını etkileyen bir diğer faktör de içinde bulunduğu sosyal sınıftır. Sahip olduğu normlar ve değerler onun içinde bulunduğu sosyal sınıfın ürünleridir. Çalışmaların çoğu, sosyalleşme ile sosyal sınıfı arasında paralel bir bağlantı olduğunu belirtiyor. Çocukluk döneminde sosyal öğrenme, sahip olduğu sosyal ilişkilerin ve alt kültürünün bir yansıması olarak kabul edilir. Dumazedier'e (1967) göre, sosyal sınıf sadece ücretler, maaşlar veya gelirdeki niteliksel farklılıkları değil, aynı zamanda harcama biçimlerindeki farklılıkları da yansıtmaktadır.

Dolayısıyla, bir toplumun özellikleri gözlendiğinde, bazı nüfus gruplarının sosyal ve ekonomik kurumları farklı kullandıkları açıktır. Dahası, serbest zaman geçirme konusundaki farklılıklar sadece bir seçim meselesi değil, aynı zamanda sınıf zorunluluğudur. Bergier (1981) çalışmasında, bireyi sınıfının beklentilerine uymaya

zorlayan sınıf içinde bir miktar sosyal baskı olabileceğini açıklar. Başka bir deyişle, bir birey sosyal sınıfına özgü etkinliklere katılmak zorunda kalabilir ve başka bir sınıfa özgü etkinliklere katılmakta zorlanabilir.

Serbest zamanın değerlendirilmesinde etkili olan faktörlerden birisi de, sosyal etkileşim gruplarıdır. Bu gruplar, bireyin serbest zaman davranışlarını etkileyen en önemli sosyal ajanslardan biridir. Çocukluğu boyunca, bir bireyin sosyal çevresi ailesi ve akrabaları ile akran grupları tarafından oluşturulur. Serbest zaman katılımının nedenlerini araştıran çalışmalarda, en önemli nedenin sosyal etkileşim ihtiyacı ve diğerleri arzusu üzerine yoğunlaştığı görülmüştür. Araştırmacılar, özellikle grup etkinliklerinde motivasyonun daha yüksek olduğu kanıtlamıştır.

Samdahl (1992) serbest zamanlardaki gayri resmi sosyal etkileşime dikkat çeker. Bu, gayri resmi sosyal etkileşimin, kişinin arzularının bilinçli maskelemesinde bir azalma ile karakterize edileceğini ve sansür korkusu olmadan kişinin gerçek benliğini sunma fırsatı yaratacağını gösteriyor.

Erken çocukluktan başlayarak, aile çevresi, bireyin kendi alt kültürünü ve serbest zamanlarını öğrendiği en önemli sosyal kurumdur. Serbest zaman katılımının yıllar içinde becerilerin, tutumların, ilişkilerin, rollerin ve kaynakların geliştiği bir "kariyer" olduğu söylenebilirse, bu tür bir sosyalleşme gerekli olacaktır. Etkinlikler, koşullara bağlı olarak öğrenilir, genişletilir, düşürülür, yeniden öğrenilir. Çoğu araştırma, kişinin serbest zamanlarının şiddetle etkilendiğini ve aileyi etkilediğini göstermiştir. Yazarlar, serbest zaman davranışının, serbest zaman için genellikle yaşam döngüsü aşamasından etkilendiğini belirtmektedir. Aile üyeleri, farklı aşamalarda birey, çift ve aile eğlencesi olarak farklı zaman ve ilgilere sahiptir. Aile yaşam döngüsü aşaması, ailelerin seçtiği faaliyet türlerini de etkilemektedir. Evlenmek ve ebeveynlik, bireylerin serbest zaman aktivitelerinin çoğunu evlerinde gerçekleştirmelerine yol açar (Horna, 1989).

Ayrıca, çocuk sayısı ve yaşları serbest zaman katılımında ebeveynler için bir diğer göstergedir. Birçok çalışmada araştırmacılar, eşlerin ya da ebeveynlerin istihdamının da serbest zaman davranışları üzerinde bir etkisi olduğunu bildirmektedir. Kocanın ya da babanın iş katılımı ailesi için serbest zaman sorumluluklarını olumsuz etkilemekle birlikte, eşin veya annenin iş katılımı serbest zamanlarını takip etmek için çok az zaman bırakır. Bireyin yaşadığı bölge veya

alanın sosyal ve fiziksel koşulları ile serbest zaman tercihi ve serbest zaman davranışları üzerinde etkisi vardır. Araştırmalara göre, çocukluğun geçirildiği konutun serbest zaman davranışları veya yetişkinlikte seçimler üzerinde bir etkisi yoktur. Ancak, birey gençlik ve yetişkinlik arasında olduğunda serbest zamanları etkilemektedir. Son olarak, büyük şehirlerde yaşayan bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmak için daha fazla fırsatı vardır (Horna, 1989).

1.2.6. Ekonomik Düzey

Modern ileri toplumlar, genişletilmiş serbest zaman fırsatları için yaygın talep de dahil olmak üzere, bireysel ve kolektif hak ve fırsatların giderek merkezileştiği tüketici toplumları haline gelmiştir. Bir tüketici olarak kişi, sadece sosyo-kültürel faktörlerden değil, aynı zamanda serbest zaman seçiminde sosyo-ekonomik faktörlerden de etkilenir. Tüketici davranışını "Ekonomik Modeller" ile açıklayan yazarlar, tüketicilerin bütçe adı verilen bir dizi sınırlı kaynağa ve bu kaynaklara dokunarak satın alabilecekleri bir dizi farklı metaya sahip olduğunu belirtmektedir. Bu modele göre, bir kişinin serbest zaman seçimi, zevkleri, alışkanlıkları, kişilerarası etkiler, tüketicilerin satın alma karar süreci olarak değerlendirilir (Horna, 1989).

Bu alanda yapılan bir araştırma, bireyin mesleki düzeyinin, halk rekreasyon programlarına katılma olasılığını etkilediğini göstermektedir. Başka bir araştırmada, yazarlar eğitimin meslek prestiji ile yüksek derecede ilişkili olduğunu ve bağımsız etkilerinin şaşırtıcı olmadığını belirtiyorlar. Gelir, meslek ile de yüksek oranda ilişkilidir, ancak serbest zamanları etkilemez. Bununla birlikte özellikle düşük gelir grupları serbest zaman fırsatlarının maliyetinden etkilenir (White, 1975).

1.3. Serbest Zaman Fonksiyonları

Serbest zaman kavramı, endüstri inkılabı ile iş, tasarruf, sermaye gibi yeni toplumsal değerlerle birlikte ortaya çıkmıştır. Endüstri inkılabı döneminde serbest zaman, yorgun bireylerin fiziksel gücünü onarma ve dengeyi yeniden kazanmaya yardımcı olma dinlenme işlevini yerine getirme olarak görüldü. Daha sonra yapılan araştırmalarda, dinlenme fonksiyonunun yanında, serbest zamanın eğlence ve gelişim fonksiyonunun da olduğu bulunmuştur (Beard ve Ragheb,1980).

Serbest zaman, bireyin kendi bağımsız iradesi ile tercih ettiği, dinlendiği, keyif aldığı, stres ve yorgunluktan uzaklaştığı ve ilginç deneyimler deneyimlediği bir

süreçtir. Serbest zamanları veya zorunlu olmayan serbest zamanları daha iyi anlamak için rekreasyon, kişisel bakım veya iş gibi terimlerle uğraşmak ve aralarında bir ayrım yapmak gerekir. Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi ve Rekreasyon Derneği, serbest zamanın alternatifler arasında serbestçe seçilebilir bir zaman olduğunu ve üç temel işlevi olduğunu belirtir. Bunlar; dinlenme, eğlence ve gelişim fonksiyonlarıdır (Kaya, 2013).

1.3.1. Dinlenme veya Kendini Bırakma Fonksiyonu

Karaküçük (2008), dinlenme fonksiyonunu, serbest zamanı önemli düzeyde karakterize eden ve çalışma hayatı boyunca değişik şekillerde değerlendirilen temel bir fonksiyon olarak görmektedir. Yeni iş sonrası stres, yorgunluk ve sinir gerginliği gibi bedensel yaralanmaları ortadan kaldıran bir işlev gibi görünüyor. Sanayi devriminin ilk günlerinde, çalışma süreleri 12 ila 15 saat arasında olduğunda, işçiler dinlenme zamanlarını sadece fiziksel gücü geri kazanmak için kullanmışlardı (Karaküçük, 2008).

Bununla birlikte, sürekli çalışmanın birey için hem fizyolojik hem de psikolojik yoksunluk olduğu bir gerçektir. Yapılan birçok çalışmada, üretken zamanımızın toplam dinlenme süresine bağlı olduğu vurgulanmaktadır. Mesai saatleri dışında bedensel veya zihinsel olarak zorlayıcı görevlerin yardımıyla dinlenmeyi seçen bireylerin sayısı çok fazladır. Çağdaş dünyanın keşfettiği "serbest zaman ve hobiler" bu durumun en bariz göstergeleridir. Bu açıdan bakıldığında, dinlenme fonksiyonu serbest zamanımızın en belirgin fonksiyonu olarak ortaya çıkar (Çoruh, 2013).

1.3.2. Eğlence Fonksiyonu

Genel anlamda, "eğlendirmek" fiilinin temel anlamı, halka, eğlenceli nesne vesileyle algılanan süre boyunca dikkatlerini çeken, zevkli bir şey sağlamaktır. Eğlence, bir kitlenin dikkatini ve ilgisini çeken ya da zevk ve haz veren bir faaliyet biçimidir. Bu bir fikir ya da görev olabilir, ancak özellikle izleyicilerin dikkatini çekmek amacıyla binlerce yıldan fazla süren faaliyetlerden ve etkinliklerden biri olma olasılığı daha yüksektir (Beard ve Ragheb,1980).

İnsanların dikkati farklı şeyler tarafından çekilse de, bireyler eğlence konusunda farklı tercihlere sahiptir. Eğlence ürünlerini üreten ve satan bir eğlence

endüstrisi tarafından modern zamanlarda hızlandırılmıştır. Eğlence gelişir ve önceden kaydedilmiş çok çeşitli ürünlerden özel bir eğlence seçen bir bireyden her ölçeğe uyacak şekilde uyarlanabilir (Karaküçük, 2008).

Eğlence, tiyatro ya da konserlerde olduğu gibi, resmi, yazılı performans içeren, kamusal ya da özel olabilir. Eğlence gerçek bir zorunluluktur. İnsanlar serbest zamanlarında kendilerini memnun etmek için zamana ihtiyaç duymaktadırlar. Sosyal çevreye giren kişi, serbest zamanlarında bazı eğlence aktiviteleri ile psikolojik rahatlama için bazı fırsatlar bulacaktır. Özellikle refah düzeyine sahip gelişmiş alanlarda eğlence merkezleri oldukça fazladır. Örneğin, otellere bakarsanız, hem rekreasyon alanlarında daha fazla konaklama fırsatı buluyorlar, hem de bireyin eğlencesinin yolunu açarak bireylerin enerjilerini aktive etmektedir (Kaya, 2013).

1.3.3. Gelişim ve Kendini Geliştirme Fonksiyonu

Kişisel gelişim, farkındalığı ve kimliği geliştiren, yetenekleri geliştiren, beşeri sermaye inşa eden, istihdam edilebilirliği kolaylaştıran, yaşam kalitesini arttıran ve hayallerin ve isteklerin gerçekleşmesine katkıda bulunan faaliyetleri kapsar. Kişisel gelişim kişinin yaşamı boyunca gerçekleşir. Kendi kendine yardımla sınırlı olmayan bu kavram, öğretmen, rehber, danışman, yönetici, yaşam koçu veya mentor gibi rollerde başkalarını geliştirmek için resmi ve gayri resmi faaliyetleri içerir. Kişisel gelişim kurumlar bağlamında gerçekleştiğinde, kuruluşlarda bireysel düzeyde insani gelişmeyi destekleyen yöntem, program, araç, teknik ve değerlendirme sistemlerini ifade eder (Horna, 1989).

Kendini geliştirme, ya tam kapasite ya da daha özel olarak kişinin karakterini geliştirme eylemini ya da sürecini ifade eder. Bu anlamda, yerine getirme ve başarı birbiriyle yakından ilişkilidir. Gelişimsel işlev, aynı zamanda yararlı olmayan ve bireyi güncel sıkıntılardan kurtaran, sosyal katılıma ortam sağlayan, kişiliği geliştirme ve gösterme eğiliminde olan faaliyetleri içerir. Gelişimsel işlev, bireyin karar alma süreçlerine çok önemli katkıları olan bir işlev olarak ortaya çıkar. Serbest zaman aktivitelerinde, bireyler olaylara sosyal yaşamda veya işte farklı açılardan bakma yeteneğine sahip olabilecek davranışlar geliştirebilir. Bu tür faaliyetler, fiziksel ve zihinsel yorgunluklarını ortadan kaldırarak insanlara fiziksel ve ruhsal yaratıcı güç getirir (Karaküçük, 2008).

Belirli bir serbest zaman yaşam tarzına bağlı kalarak, bireyler kendilerine bir süreklilik hissi verebilecek günlük sosyal uygulamalarla kendilerini geliştirebilirler. Devam eden öznel deneyimlerinin birikimi, muhtemelen deneyimin olumlu algılarının bölümlerinin toplamını aştığında kendini geliştirme algıları sağlayabilir (Çoruh, 2013).

1.4. Serbest Zaman Tatmini Kavramı

Serbest zaman tatmini, serbest zaman aktivitelerine ve seçimlerine katılan bir bireyin oluşturduğu veya kazandığı olumlu algı veya duygular olarak tanımlanabilir. Literatüre göre yaşam tatmini genellikle bir bireyin yaşamından tatminini ifade eder. Serbest zaman tatmini, bireylerin iş dışında yaptıkları duygu ağırlıklı faaliyetler tanımlanabilir. Başka bir deyişle, serbest zaman tatmini, bireyin genel serbest zaman deneyimlerinden memnuniyet düzeyini gösterir (Beard ve Ragheb,1980).

Serbest zaman tatmini, bireylerin hoş deneyimlerinden oluşan karmaşık insani bir ihtiyaçtır. Birey, ihtiyaçların karşılanmasından kaynaklanan memnuniyet ve mutluluk duygularına ulaşabilir. Serbest zaman faaliyetlerine katılım ve serbest zaman tatmini ayrılmaz bir şekilde bireyin sağlığı ile bağlantılıdır (Du Cap, 2002).

Beard ve Ragheb (1980), serbest zaman tatminini, bireyin serbest zaman faaliyetlerine katılım nedeniyle gösterdiği, başardığı veya elde ettiği olumlu duygular olarak tanımlamıştır. Bu, bireyin genel serbest zaman deneyimlerinden elde ettiği tatmin düzeyidir. Bir bireyin kendi ihtiyaçlarını karşılayamama yeteneği veya yetersizliği, tatmin durumunun olumlu sonuçlarının seviyesiyle ilişkilidir. Olumlu duyguların tatmini, bireysel ihtiyaçların karşılanmasıyla sağlanır.

Serbest zaman tatmini bir bireyden diğerine farklılık gösterir. Çünkü her birey serbest zamanlarını farklı şekillerde değerlendirmektedir. Serbest zaman tatmini, bireyin zevklerine, becerilerine, zaman ve kaynakların mevcudiyetine bağlıdır. Serbest zaman tatmini, bu nedenle cinsiyet, yaş, gelir gibi kişisel özelliklerden ve ev ortamı gibi diğer faktörlerden etkilenebilir. Önceki çalışmalar serbest zaman tatmini ile sosyo-demografik faktörler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır (Karaküçük, 2008).

Bu konuda yapılan çalışmaların bulguları, serbest zaman tatmininin demografik ve çevresel faktörlerinin etkisinin bağlamla değiştiğini göstermektedir.

Bireylerin serbest zaman faaliyetlerinden arzuladıkları faydayı sağlayıp sağlamadıklarının, ihtiyaçlarını karşılayıp karşılayamadıklarının ve bu faaliyetler sonucu mutlu olup olmadıklarının ölçülmesi, onları daha mutlu ve daha tatmin edici hale getirmek ve tatmin düzeylerine uygun olarak sağlanan serbest zaman aktiviteleri geliştirmek ve hatta aktivite seçeneklerini arttırma imkanı sağlar (Karaküçük, 2008).

Du Cap, (2002), cinsiyetin serbest zaman tatminini etkilediği sonucuna varmıştır. Bu çalışmalarla araştırılan toplumlar arasında toplumsal cinsiyetin serbest zaman tatmini üzerindeki etkisine ilişkin farklı sonuçlar cinsiyet eşitliğinin farklı düzeyleri ile açıklanabilir. Cinsiyet eşitliği daha fazla olan bir toplumda, erkekler ve kadınlar kaynaklara eşit erişime sahip olabilir. Oysa bu fırsat, cinsiyet eşitsizliğinin yüksek olduğu bir toplumda erkekler ve kadınlar için aynı olmayabilir. Bu nedenle, serbest zaman tatmini ve cinsiyet arasındaki bağlantı sadece erkekler ve kadınlar arasındaki bireysel özelliklerden değil, aynı zamanda araştırılan toplumdaki cinsiyet eşitliği seviyesinden de etkilenebilir.

Serbest zaman tatmini psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlatma, fizyolojik ve estetik boyutlar da dahil olmak üzere altı boyutla ilişkilidir. Serbest zaman tutumu ile serbest zaman tatmini arasındaki ilişki araştırmalar tarafından belgelenmiştir. Aynı doğrultuda, diğer çalışmalar serbest zaman tutumları ve üniversite öğrencisi örnekleriyle serbest zaman tatmini arasında pozitif bir ilişki bulmuş ve ergenlerle yapılan çalışmaların hala az olduğunu göstermiştir (Köktaş, 2004).

Birçok çalışma, serbest zaman tatmininin diğer bireysel yaşam boyutlarıyla nasıl ilişkili olduğunu ve bu ilişkilerin ergen gelişiminde önemli olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda, serbest zaman faaliyetlerine katılımdan elde edilen memnuniyet ve aynı zamanda serbest zamanlara karşı olumlu tutumların olması, benlik saygısındaki artışlarla ilişkilendirilmiştir (Choi ve Yoo, 2017).

Bu boyutlardan, eğitim boyutu bireyin çevresini ve kendisini tanıması, kültürel birikimi ve yeni şeyler öğrenebilmesi gibi konularla ilgili sağladığı faydaları açıklarken, psikolojik boyut ise, serbest zaman etkinliklerinin etkinliğe katılım, özgürlük hissi, eğlence ve mücadele etme gibi psikolojik yararlarına atıfta bulunmaktadır. Rahatlama boyutu ise, bireylerin stres ve hayatın zorluklarından uzaklaşabilmelerinde, yenilenmede ve dinlenmede serbest zamanın etkisini

vurgulamaktadır. Diğer bir alt boyut olan fizyolojik boyutu ise; kişilerin katıldıkları serbest zaman etkinlikleri ile birlikte forma girme, aşırı kilolardan kaçınma sağlık yönünden iyi hissetme ve iyi olma durumu gibi fizyolojik faydalarını ifade etmektedir (Beard ve Ragheb, 1980).

Diğer bir alt boyut olan sosyal boyut, katılımcıların bir gruba dâhil olarak farklı bireylerle yeni ve anlamlı ilişkiler geliştirebildiklerinde serbest zaman etkinliklerinin yararlarını gösterirken, son olarak, estetik boyutta ise, kişilerin serbest zaman aktivitelerine dâhil olmak için kullandıkları ya da gittikleri mekânlar tasarım, çekicilik, güzellik ve tatmin ediciliği yönünden ele alınmaktadır (Beard ve Ragheb,1980).

Çalışmalar, serbest zaman tatmininin lisans öğrencisi ve daha yaşlı yetişkin örneklemlerinde benlik saygısı üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu bulmuştur. Ayrıca, son araştırmalar ergenlerin refah düzeyleri ve genel yaşam tatmini için serbest zaman tutumları ve serbest zaman tatmininin faydalarına odaklanmıştır. Serbest zaman tatmininin ergenlerin psikolojik refahı ve yaşam doyumu üzerinde uzunlamasına etkisi vardır. Choi ve Yoo (2017) için serbest zaman tatmini de yaşam tatmini ile ilgilidir.

Trainor ve diğerleri (2010), ergenlerin serbest zaman katılımı ve psikolojik iyi olma arasındaki bağlantıyı incelemiştir - benlik saygısı ve yaşam doyumu, olumlu ruh hali durumları ve anlamlı düzeyde depresyon, kaygı ve stresin bulunmaması ölçümlerinde daha yüksek puanlar olarak anlaşılmıştır. Çalışmalarında, eğilim değişkenleri, ergenlerin refahının serbest zaman kullanımından daha iyi yordayıcılarıdır.

Ayrıca, ergenlerin dahil olduğu faaliyet türleri psikolojik refahı anlamada önemli bir konu olarak ortaya çıkmıştır. Tüm bu çalışmalara göre, serbest zamanın ve özellikle serbest zaman tatmininin, aralarındaki belirgin ilişkilerle birlikte, benlik saygısı, yaşam tatmini ve psikolojik iyilik açısından ifade edilen olumlu işlevselliği artırmada etkili bir rolü olabileceği açıktır (Choi ve Yoo, 2017).

1.4.1. Serbest Zaman Tatmininin Etkilediği Alanlar

Yaşam Doyumu

İnsan her zaman yaşam doyumuna ulaşmak isteyen nesnel bir yaratıktır. Bu nedenle hedeflerine ulaşana kadar doyum hissetmeyecektir. Belki de, her insanın nihai amacının arzularına ulaşmak olduğu ve bu kazanımın yaşam doyumuna yol açtığı söylenebilir. Nihai amaç budur ve her insan yaşam boyunca bu amaca ulaşmak için çaba gösterir. Yaşam doyumu, psikolojik ve çevresel yaşam koşullarıyla ilgili çok boyutlu bir kavramdır. Yaşam doyumu, kişinin yaşamını bilişsel olarak nasıl değerlendirdiğinin bir ölçüsüdür (Andrews, 1974).

Duyuşsal teori, aksine, yaşam doyumunun, bireyin olumlu duygularının olumsuz duyguları üzerindeki baskınlığına ilişkin bilinçli deneyimi olduğunu hisseder. Yaşam doyumu, kişinin yaşamının olumsuzdan olumluya doğru ilerlemesidir. Yaşam doyumu, bilişsel teori ile uyumlu olarak "bireyin kendi yaşam koşullarının standartlarla uyumluluğuna dayalı karşılaştırmalar hakkındaki bilişsel yargısı" olarak nitelendirilir (Frisch, 1999).

Yaşam doyumu terimi iki kelimeye ayrılır. Bunlar; yaşam ve doyumdur. Yaşam, fonksiyonel aktivite durumudur. Genel olarak, doyum kelimesi arzuların, duyguların yerine getirilmesi ya da zevklerin, mutluluğun, memnuniyetin ve iyimserliğin tatmin edilmesi olarak tanımlanır. Doyum tamamen bireyin çevresine, davranışına ve doğasına bağlıdır (Andrews, 1974).

Sumner (1966) için yaşam doyumu, yaşamınızın koşullarının olumlu bir değerlendirmesi, en azından dengede kalması, standartlarınıza veya beklentilerinize göre olumlu bir şekilde ölçüleceği bir karardır. Andrew (1974)'a göre yaşam doyumu, çok önemli bir kriteri temsil eder veya insan deneyiminin nihai sonucudur (Telman ve Ünsal, 2004). Bu çerçevede yaşam doyumu, kişinin hayatına anlam kazandırır ve bir hissin ya da değerin kaynağı olabilir. Kişinin özleminin birinin gerçek başarılarıyla karşılaştırılmasından elde edilen genel varoluş koşullarının bir değerlendirmesidir (Frisch, 1999).

Genel anlamda yaşam doyumu, kişinin çalışma içi ve çalışma dışı faaliyetlerine gösterdiği duygusal etkileşim olarak tanımlanabilir. Gelişim psikolojisinde, yaşam doyumu, kişinin kendi yaşam tarzı ile ilgili memnuniyet

derecesidir. Yaşam doyumu genellikle bir insanın hayatından aldığı hazzı ifade eder (Telman ve Ünsal, 2004).

Andrew (1974) bir insanın hayatın her yönünden memnun olması durumunda tamamen mutlu olacağı görüşündedir. Basit arzuların tatminini içeren bir yaşam, birçok zevk verir. Bu arzular, söz konusu bireyin açık veya gizli davranışlarıyla ilgili bir dizi davranışsal eylemden kaynaklanmaktadır. Bunlar çevresel, sosyal, zihinsel ve fiziksel çevre ile ilgili olabilir. İhtiyaç refah, saldırı, koruma, yalnızlık, aşağılanma, zorluk, çirkinlik, güzellik gibi faktörleri içerebilir. Bunlar, günlük yaşamımızda ilerlerken bizim karşılaşabileceğimiz olgulardır.

İş yaşamı ve iş harici yaşam arasındaki ilişki yaşam doyumunu belirleyen en önemli değişkendir. Dolayısıyla iş yaşamındaki doyumu yüksek olan kişinin genel yaşam doyumunun da yüksek olduğu söylenebilir. Kişinin yaptığı işi anlamlı, iş ortamını değerli ve kendisini geliştirici bulması, çalışma yaşamı kalitesi bakımından mühimdir (Bayrak, 2019).

Aile, bireyin davranışlarının kazanılmasındaki rolü ile övgü ve cezalara maruz kalınan ilk ortamdır. İnsanlarla ilişkili olma bağlamında gerçekleştirilen araştırmalara göre, yaşam doyumu yüksek bireylerin, diğerlerine göre daha fazla sosyal ve sevgi dolu ilişki içerisinde oldukları, buna karşın mutsuz ve yaşam doyumu düşük bireylerin daha az sosyal ilişki içerisinde oldukları saptanmıştır (Erdinç, 2018).

İş Doyumu

Maslow'a göre, doyum, insan davranışlarının en üst çıktısıdır. Bu bakış açısına göre iş doyumu, işin durumuna göre ortaya konan davranışların sonuçları ile beklentinin ne kadar karşılandığının bir göstergesidir (Sencer, 1992). İnsanların temel ihtiyaçlarını karşılayabilmek ve yaşamlarını sürdürebilmeleri açısından zamanlarının önemli bir bölümünü iş ortamlarında geçirmektedirler. Bu şekliyle çalışanlar açısından işin önemi, iktisadi yönüyle birlikte bireyin psikolojik yapısını da mühim bir şekilde biçimlendirmektedir. Çalışma yaşamında hem iktisadi hem de psikolojik bakımdan kendilerini memnun hisseden çalışanlar, mutlu olabilmektedir. Bu çerçevede çalışma yaşamında iş doyumu, önemli bir kavram şeklinde kendisini göstermektedir (Ceylan, 2005).

İş doyumu, iş yaşamında elde edilen maddi menfaatler ve çalışma çevresinde gerçekleştirilen faaliyetler sonucunda bir ürün ortaya koymanın verdiği mutluluk biçiminde de açıklanmaktadır. İş doyumu, İş yaşamında kişilerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları yanında ruhsal ve fizyolojik duyguların yansımasıdır. 1958 yılından günümüze kadar geçen süreçte bu kavrama yönelik olarak birçok çalışma geçekleştirirse de herkesin üzerinde anlaşmış olduğu bir tanımlama henüz ortaya konulamamıştır (Yahya, 1996).

Genel bir şekilde doyum bir iş ve olayın ortaya çıkardığı uyarımdan haz alma, şeklinde ifade edilmektedir. İş doyumu ise, bireylerin gerçekleştirdiği işin, değer, istek ve beklentilerine uygun gelmesi ve gereksinimlerini karşılamasıdır. Çalışma hayatında çalışanların ihtiyaçlarına cevap verilmesi iş doyumu ile sonuçlanmaktadır (Silah, 2001).

İş doyumu, bireyin işine karsı duyduğu farklı tutumların bileşkesidir (Organ, 1986). İş doyumu, bireyin işine karsı duygusal, mantıksal ve davranışsal eğilimlerinin olumlu ya da olumsuz şekilde gelişmesine neden olabilmektedir (Gilmer, 1971). İş doyumu, bireyin işe karsı tutumunu ve motivasyonu başlatan bir süreçtir. İş doyumu, bireyin başarma duygusunun kalitesi ve miktarı anlamında da izah edilebilir (Mullins, 1993).

İş doyumuna yönelik olarak gerçekleştirilmiş olan bu açıklamaların önemli bir bölümünde kişileri işine karşı hissetmiş olduğu duygular şeklinde ele alınmıştır. Birey işine karşı tutumları negatifse iş doyumu sağlanmamıştır, eğer pozitif davranışlar gösteriyorsa iş doyumu sağlanmıştır (Ceylan, 2005).

Bireyin işine yönelik beslediği duyguları, düşünceleri onun iş doyumundaki rolü oldukça önemlidir. Araştırmalara göre, iş doyumuna ulaşmada çok farklı faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerden birinin ya da birkaçının etkisiz kaldığı durumlarda iş görenin işine karşı tavrı etkilenebilir. Bu ise, iş hayatında verimsizlik şeklinde kendisini gösterir.

İş doyumu, bir çalışanın kendini motive ettiği, içeriğinden ve işinden memnun kaldığı ölçüde tanımlanır. İş doyumu, iş görenler, iş istikrarı ve kariyer gelişimi yaşadığını hissettiğinde gerçekleşir. Bu durum, iş görenin beklentilerini karşıladığı için iş yerinde tatmin olduğunu gösterir (Yahya, 1996).

İş doyumuna ulaşmış bir iş gören, yeteneklerinin en iyisini sunduğu için işletmeler açısından önemli bir olgudur. İş görenler, işyerinde iyi bir kariyer isterler. Bir iş gören kendisini, şirketinde ve işinde mutlu hissediyorsa, şirketine daha fazla katkı sağlamaya çalışır. İş doyumu, işgörenler için, iyi bir gelir kazanmak, iş istikrarına ve iyi bir kariyer gelişimine sahip olmak, tanınır olmak ve yeni fırsatlara sahip olmak anlamı taşır. İşverenler açısından, bir iş görenin iş doyumu, en iyi sonucu almak için önemli bir unsurdur. Doyuma ulaşmış iş gören, her zaman işletmeye daha fazla katkı sağlar ve işletmenin büyümesine yardımcı olur. İşverenlerin, çalışanları çekmek için iyi bir iş tanımı sağlaması ve bireylerin öğrenmesi ve büyümesi için sürekli fırsatlar sağlaması gerekir (Telman ve Ünsal, 2004).

Genel olarak iş doyumu aşağıdaki konularla ilgilidir (Okumuş, 2011);

- √ Çalışma ortamlarındaki insani ilişkilerle,
- √ Örgütün genel yaklaşımı ile,
- √ Sendikal haklarla,
- √ Çalışanın işten kazandığı maddi getirilerle,
- √ İş güvenliği ile,
- √ İşten zevk alma ve işin uygunluğu ile,
- √ Umut verici mesleki projelerle ilgilidir.

Örgütlerin hedeflerine ulaşmasında son derece önemli olan iş doyumunun sağlanması ve yükseltilmesi için ilk önce iş doyumunun oluşması üzerinde etkili olan faktörlerin neler olduğunun belirlenmesi de önemlidir. İşgörenlerin işine yönelik tutum ve davranışlarını etkileyen faktörleri bireysel ve örgütsel olmak üzere iki sınıfta ele almak gerekmektedir. Bireysel faktörler, bireyin niteliklerinden dolayı sağlayacakları tatmin düzeylerini belirleyen, yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, mesleki konum, kıdem, zekâ, hizmet zamanı vb. unsurladır (Erdinç, 2018).

İş görenlerin iş doyumu üzerinde tesiri bulunan faktörler arasında işletmelerin verilen emekten ötürü iş görenlere ödenen ücret de bulunmaktadır. İş görenlerin, sarf

etmiş oldukları emekten ötürü onlara verilen yeterli olarak değerlendirilmiyor ise ya da yapmış olduğu çalışmanın karşılığı olarak görülmüyor ise, iş doyumuna ulaşma noktasında başarı sağlanamayacaktır. İş görenler bağlamında ele alındığında iş görenler, ailesi kadar sosyal çevresi kişisel gereksinimlerinin giderilebilmesi isteği gibi çok sayıdaki faktörü dikkate alarak iş hayatını davam ettirirler. Emeklerinin karşılığında elde etmiş oldukları ücretin bu öğeleri karşılama noktasında yeterli olmaması durumunda, iş doyum seviyesinde de düşüş olacaktır. Bununla birlikte ücret yetersizliğinin neden olduğu iş doyumsuzluğu, organizasyonları da negatif yönde etkiyeceğinden verimlilik noktasında düşüş gözlenebilecektir (Yahya, 1996).

Aynı zamanda iş doyumsuzluğu iş görenlerin tutumlarına da negatif yönde yansıyacağından örgüt bünyesinde bir takım huzursuzluklara yol açabilecektir. Çünkü iş görenlerin verimliliği, örgüt verimliliğindeki en etkili faktördür. Bu çerçevede ele alındığında ücret ile iş görenler tatmin edilirse, aidiyet hissi de artacağından iş görenlerin performans seviyeleri de artacak bu gelişme, örgüt verimliliğini de olumlu etkileyecektir. İşletmelerde olağan ücret ve maaş uygulamaları çerçevesinde, iş görenlere verilen işin miktarı ile bu işe göre takdir edilen maddi karşılığın, iş doyumuna ulaşmayı dolaylı ve dolaysız bir şekilde etkileyebileceği görülmektedir (Silah, 2001).

Motivasyon

Motivasyon kavramı ilk olarak Antik Yunan'da, Sokrates, Platon ve Aristoteles tarafından kullanılmıştır. Eski Yunanlılar, motivasyon olgusuyla ilgili olarak bedenin iradesi, zevkler ve acı olmak üzere üç bileşen kullanmıştır. Rönesans sonrası modern çağda, Rene Descartes, motivasyonel ve pasif boyutlar arasında ayrım yapmış ve bedenin pasif bir motivasyon faktörü olduğunu, ancak aktif bir rol oynadığını belirtmiştir. Motivasyon kelimesi Latince movere kelimesinden türetilmiştir. Basit bir şekilde, insanları seçim yapma, harekete geçme, çaba gösterme ve eyleme devam etme konusunda aktif kılan sorular, motivasyon teorilerinin ve araştırmasının temelini oluşturur (Özkalp ve Kırel, 2013).

Corsini Psikoloji Ansiklopedisinde motivasyon, insanlar ve hayvanlar için uyarıcı ve düzenleyici bir durum olarak tanımlanmaktadır. Motivasyonun bilişsel, davranışsal ve çevresel faktörlerdeki düzenlemeler yoluyla kişisel eylemleri şekillendiren dinamik bir birim olduğu söylenebilir. İnsanların davranış biçimleri ve

davranışlarının boyutları ile ilgilenen bir kavramdır. Motivasyonun belirli bir eylemin seçimi, onunla devam etme ve üzerinde harcanan çaba ile ilgili olduğu belirtiliyor (Yeşil, 2016).

Kanfer (1998) motivasyonun eylemlerin yönünü, yoğunluğunu ve kalıcılığını düzenleyen psikolojik mekanizmalar, yalnızca bireysel yetenek farklılıkları veya eylemi zorlayan çevresel taleplere bağlı olmadığını belirtmiştir. Nihayetinde, önemli ihtiyaçlarımızdan biri veya daha fazlası tatmin edilmediğinde ortaya çıkan bir gerilimden kaynaklanır. Buna ek olarak, motivasyon öğrencilerin performansını belirleyen temel faktördür. Eğitim yöneticileri, öğretmenler, aile üyeleri ve hatta toplum, öğrencilerin eğitim yaşamlarında başarılı olma şansını artırabilecek doğru motivasyon faktörlerini bilmelidir (Kanfer, 1998).

Skinner (1950) motivasyonun dışarıdan geldiğini, dışsal motivasyonun olumlu ya da olumsuz sonuçları kullanarak pekiştirme yoluyla tepki verdiğini savunur. Bununla birlikte, Maslow'a göre, motivasyon belirli insan ihtiyaçlarından kaynaklanmaktadır. Maslow, insan ihtiyaçlarının bir hiyerarşisinin olduğunu ileri sürmüştür. Bu, daha önce bir ihtiyaç karşılanamazsa, diğerlerinin karşılanamayacağı anlamına geliyor. Dahası, bu ihtiyaçlar verilen sırayla karşılanmalıdır. Çünkü daha düşük ihtiyaçlar karşılanamazsa, daha yüksek ihtiyaçlar da karşılanamaz. Okula aç, yorgun veya endişeli gelen öğrenciler, düşük ihtiyaçları karşılanmadıkça başarılı bir şekilde motive edilemez (Özkalp ve Kırel, 2013).

Motivasyon sürecindeki iç unsurları vurgulayan bir başka paradigma olan motivasyon, herhangi bir davranışı başlatan, yönlendiren ve sürdüren içsel bir durumdur. Bireyin hedefine ulaşmasına yardımcı olan iç fiziksel enerji veya zihinsel güç olarak kabul edilebilir. Tümevarım sürecine hedef odaklı yaklaşan diğer araştırmacılar, motivasyon tanımlarken hedef ve strateji gibi kavramları kullanırlar ve bunları birbirlerinden ayırmanın uygun olduğunu düşünürler (Yeşil, 2016).

Aynı şekilde, bu paradigmada, insanlara rehberlik etmek, eylemleri gerçekleştirmek için enerji sağlayan genel ihtiyaçlar ve arzular olarak tanımlanmaktadır. Süreci hedefleyen diğer faaliyetler, motive edilmiş, hedeflenmiş faaliyetlerin başlatıldığı ve sürdürüldüğü bir süreç olarak tanımlanmaktadır.

Motivasyon, yeni öğrenilen davranışları ve bireyin önceki performansını da etkilemektedir (Ağdoğan, 2014).

Motivasyon kavramının, içsel motivasyon ve dışsal motivasyon olmak üzere iki ana parçası olduğu tartışılmaktadır. İçsel motivasyon, kasıtlı eylemlerle hedefleri yerine getirerek nasıl keyifli hale gelinebileceğiyle, dışsal motivasyon ise ödüller veya cezalar gibi dış faktörlerle ilgilenir. İçsel motivasyon, kişinin zevk almasını gerektiren uygulamalara atfedilir. Deci ve Ryan (2008), içsel motivasyonun yaratıcı becerileri ve öğrenmeyi geliştirdiğini vurgulamaktadır.

Keller (2010) motivasyonun yaygın olarak "davranışın yönünü ve büyüklüğünü açıklayan veya başka bir deyişle insanların hangi hedefleri takip etmeyi seçtiklerini ve ne kadar aktif veya yoğun bir şekilde takip ettiklerini" belirtmiştir. Bu tanım, hedefler ve çaba gibi önerilen ortak noktaları içermesine rağmen, insanların hedeflerini nasıl ve neden seçtiklerini ve takip ettiklerini açıklayamamaktadır. Bu nedenle Keller (2010) öğrenme bağlamındaki rolünü dikkate alarak motivasyonu şöyle açıklamaktadır, Motivasyon, bir öğretmenin ve öğretim materyallerinin merak uyandıran ve kişisel olarak ilgili uyaran, duygularını teşvik eden zorluk seviyeleriyle birlikte etkileme derecesidir.

Keller (2010) tarafından önerilen bu motivasyon tanımı, öğrencilerin kişisel hedeflerine ulaşmak için nasıl ve neden çaba gösterdiklerini açıklayarak öğreniminde motivasyonun etkisini açıkladığı için temel olarak seçilmiştir. Bazı eğitmenler motivasyonu öğrencilerin Keller gibi çeşitli araştırmalardan sorumlu oldukları bir şey olarak görse de, öğretmenin öğrenci motivasyonu üzerindeki rolünü vurgulamaktadır.

1.4.2. Serbest Zaman Tatmininin Ölçümü

Serbest zaman faaliyetleri, yoğun iş yükünün neden olduğu stres ve gerginliği azaltan ve bireyleri psikolojik ve fiziksel olarak kendilerini iyi hissettiren insanların sosyal gelişimlerinde önemli bir rol oynar. Bireylerin boş zaman etkinliklerine katılma amacı farklı olsa da, herkes için geçerli olan bir nokta vardır. Bireyler bu etkinlikleri zevk almak ve bu zevk sonucunda tatmin olmak için kullanırlar. Tatmin, olaylardan önce motivasyon, beklenti ve ihtiyaçlar gibi duygusal gereksinimleri karşılama olarak tanımlanır (Çelik, 2011).

Serbest zaman memnuniyeti, bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılımları, serbest zamanlarından ne kadar memnun olduklarını ve bu tür faaliyetlerle ilgi, istek ve ihtiyaçlarını karşılamaları sonucunda elde ettikleri olumlu duygular anlamına gelir. Serbest zaman aktiviteleri yoluyla arzularına ulaşmak ve katılımlarındaki mutluluk seviyelerini ölçmek boş zaman aktiviteleri geliştirme ve faaliyet yelpazesini katılımcıların memnuniyet göstergeleri doğrultusunda genişletmede önemli bir role sahiptir. Bununla birlikte, bireyin fiziksel ve psikolojik gelişimine katkıda bulunacak serbest zaman aktivitelerine katılım konusunda sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Tatmin edici duyguların gelişiminde önemli bir rol oynayan serbest zaman faaliyetlerinin yaşam doyumu üzerinde önemli etkileri olabileceği düşünülmektedir (Eskiler ve Karataş, 2017).

Serbest zamanın miktarı ve kalitesi, getirdiği doğrudan tatmin insanların refahı için önemlidir. Ek olarak, belirli şekillerde alınan boş zamanlar fiziksel ve zihinsel sağlık için önemlidir. Boş zamanlar, aynı zamanda diğer insanların refahına katkıda bulunur. Bir kişi serbest vakit geçirdiğinde, elde edilen faydalar, kişisel ilişkiler, ailenin işleyişi ve sosyal sermaye ağlarının oluşturulması açısından iyileştirmeler de dahil olmak üzere çok çeşitli yollarla paylaşılır. Çağlar boyunca insanlığın odağı haline gelen konular arasında yer alan yaşam memnuniyeti, bireyin beklentilerinin karşılanması, bireyin kendi yaşamının olumlu değerlendirilmesinin sonucu olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman faaliyetleri, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde kendini gerçekleştirme düzeyindedir. Kendini gerçekleştirme aşamasına gelen bireyler tüm ihtiyaçlarını karşılar ve yaşam doyumu seviyesine ulaşır. Bu nedenle, boş zaman etkinlikleri ile doygunluk noktasına ulaşan bireylerin yaşam doyumunu gerçekleştirebileceği düşünülmektedir (Çetinkanat, 2000).

Serbest zaman memnuniyet düzeyi LSS kullanılarak belirlenmektedir. Bu ölçek 1980 yılında serbest zaman doyumunu ölçmek için Beard ve Ragheb (1980), bir ölçek geliştirmişlerdir. Serbest Zaman Davranış teorileri, bu ölçeğin geliştirilmesinde kullanılmıştır. Güvenirlilik ve gerçeklik açısından iki pilot test tatbik edilmiştir. Ölçeği geliştirmek için 160 uzman ve 603 emekli, öğrenci, memur, emekli bireyden oluşan serbest zaman servislerinde çalışan, pilot çalışmada örneklemi teşkil etmişlerdir. Elde edilen veriler faktör analizi ile analiz edilmiş, ölçek

maddelerinde değişiklikler yapılmış ve altı faktörle yeniden tasarlanmıştır. Ulaşılan altı faktör şu şeklidedir (Çelik, 2011);

- √ Psikolojik,
- √ Eğitim,
- √ Sosyal,
- √ Rahatlama,
- √ Fizyolojik ve
- √ Estetik memnuniyettir.

Karlı ve diğerlerine (2008) göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği ile aşağıdaki hususlar ölçülebilir;

- √ Psikolojik alt ölçek, bireylerin özgürlük, eğlence ve entelektüel gelişim duygularını değerlendirir;
- √ Eğitim alt boyutu, boş zaman aktivitelerinin bireylerin kişisel gelişimi ve kendileri ve çevreleri hakkındaki bilgileri için faydalarını değerlendirir;
- √ Sosyal alt ölçek, boş zaman faaliyetine katılımın başkalarıyla ilişki kurma üzerindeki etkilerini ve bu ilişkilerin algılarını değerlendirir;
- √ Gevşeme alt ölçeği boş zaman faaliyetlerine katılımın stresle başa çıkma ve yaşam zorluklarından kurtulma üzerindeki etkilerini değerlendirir,
- √ Fizyolojik alt ölçek, formda kalma, sağlıklı olma, kilo kontrolü ve iyi durumda olma gibi boş zaman aktivitelerinin çeşitli fizyolojik faydalarını değerlendirir;
- √ Estetik alt ölçek, insanların boş zaman aktivitelerine katılmak için ziyaret ettikleri veya kullandıkları yerleri tasarımları, güzellikleri, ilginçlikleri veya nitelikleri açısından değerlendirir.

1.5. Yaşam Kalitesi Kavramı

Yaşam kalitesi, bir bireyin sağlıklı, rahat ve yaşam olaylarına katılma veya bunlardan zevk alma derecesidir. Aristo'nun "Nikomakhos'a Etik" Platon'un "Devlet", isimli eserlerinde dile getirilen konular yaşam kalitesi etrafındaki tartışmaların bugün olduğu gibi antik dönemde yapıldığını ortaya koymaktadır. Yaşam kalitesi konusundaki akademinin ilgisi, insan haklarına İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra duyarlılığın yükselmesiyle artmıştır. Bununla birlikte, Long'un 1960 yılında yayınlamış olduğu "On the Quantity ve Quality of Life" adlı çalışmasında yaşam kalitesi terimi ilk olarak geçmektedir. İnsan hakları konusunda atılan adımlar ve bu çerçevede sağlanan ilerlemeler neticesinde yaşam kalitesi, tüm siyasal kararların verilmesi noktasında önemli bir gösterge olmuş, dünyadaki tüm kesimlerin bir şekilde erişmek istedikleri evrensel bir hedef halini almıştır (Edisan ve Kadıoğlu, 2013).

Yaşam kalitesi karmaşık bir bileşime sahip olduğundan, ne evrensel bir tanımın ne de standart bir ölçüm biçimi bulunmamaktadır. Karmaşık bir kavram olarak yaşam kalitesi yeni olmakla birlikte, içeriği yeni değildir. "Refah", "iyi yaşam" vb. ile ilgili birçok kavram erken Yunan felsefesinden bu yana tartışılmıştır ve yüzyıllar boyunca kaliteli yaşam insanların amacı olmuştur. Başka bir deyişle, aslında yaşam kalitesi muhtemelen medeniyet kadar eskidir (Torlak ve Yavuzçehre, 2008).

Yaşam kalitesinin çok boyutlu bir kavram olduğu hususunda bir mutabakat vardır. Başka bir deyişle, bir boyutlar kümesidir. Ayrıca, gözlemlenebilir yaşam koşulları ile ilgili bazı nesnel bileşenleri ve bireylerin yaşam koşulları hakkındaki algıları ile ilgili bazı öznel bileşenleri kapsar. Gerçekten de, bir kavram olarak yaşam kalitesi uzun süredir tanımlanmaya çalışılmıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde farklı disiplinlerdeki bilim insanları açısından yaşam kalitesi farklı anlamlar taşımaktadır. Mesela, bir sosyal psikolog ve psikolog açısından yaşam kalitesi genel mutluluk ve yaşam doyumu anlamlarını taşırken bir ekonomiste göre ekonomik refaha atıfta bulunmaktadır. Bununla birlikte bir tüketici açısından yaşam kalitesi, tüketici haklarını ve tüketici memnuniyetini ifade ederken çevreci açısından toprak mineralleri vahşi yaşam ve doğanın korunmasını içermektedir. Yaşam kalitesini felsefeciler, esenlik ve mutluluk durumu üzerinden değerlendirirken siyasetçiler

çalışanların iş yaşamında beklentilerinin ve gereksinimlerinin karşılanma düzeyi şeklinde açıklamaktadır (Yurtseven, 2013).

Zaman ilerledikçe yaşam kalitesi konusundaki düşünceler de değişmekte, bu kavramı içerisine farklı bileşenler girmektedir. Günümüzde yaşam kalitesine bakış açısı, pozitif psikoloji şeklinde isimlendirilmektedir. Bu bakış açısı daha çok olumsuz gelişmeleri, olumlu bir şekilde ele almayı içermektedir. Genel olarak öznel İyi olma şeklinde tanımlanan yaşam kalitesi, bireylerin hayatlarını değerlendirmeye yönlendiren bir psikoloji alanı şeklinde belirtilmektedir. Yaşam kalitesi insanların sosyal sistemin refahına ne ölçüde katkı sunduklarını ifade etmektedir. Genel olarak insanların toplumsal çıkarlar çerçevesinde çalışmalarını, kişisel ilerleme konusundaki çabalarını ve başkalarına adanmışlıktan elde ettikleri memnuniyet düzeylerini gösteren bir olgudur (Eroğlu, 2011).

Kalite, bireylerin herhangi bir olgu ya da varlık için erişmeyi arzuladıkları mükemmellik düzeyidir. Somut kriterler ile ölçülebildiği için nesnel bir yapıda olup, bireysel beğenilerden, görüşlerden ve psikolojik durumlardan etkilenmesi açısından da öznel bir yapıdadır. Yaşam kalitesini, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bireylerin kültürel değerleri içinde bulunan yaşam şekillerini, değer sistemlerini, yaşam standartlarını ve hedeflerini, ilgilerini algılamaları biçiminde tanımlamıştır. Bu tanım içerisinde sosyal ilişkiler, çevresel özellikler, fiziksel sağlık, bağımsızlık düzeyi, psikolojik durum ve maneviyat faktörleri bulunmaktadır (Mucha, 2016).

Bunlardan maneviyat; kişinin dinsel, ruhsal ve kişisel inançlarını, fiziksel güvenlik; yeni bilgi ve becerilere ulaşabilme imkanı, finansal kaynaklar, hava kirliliği, iklim, trafik, gürültü gibi faktörleri, çevresel özellikler; sağlık ve sosyal bakıma ulaşılabilirlik, ev çevresi, sosyal ilişkiler sosyal destek ve kişisel ilişkiler ile cinsel aktiviteyi; bağımsızlık düzeyi; günlük yaşamsal faaliyetleri, çalışma kapasitesi, hareket edebilme, ilaç ve tedaviye bağımlı olma, fiziksel sağlık, enerji, dinlenme, ağrı, yorgunluk, halsizlik, rahatsızlık ve uykuyu; psikolojik durum negatif ve pozitif düşünceler, kendine güven, düşünme, öğrenme, hafıza, konsantrasyon ve beden imajını, kapsamaktadır (Yıldırım ve Hacıhasanoğlu, 2011).

Literatür araştırmaları üzerinde durulduğunda, yaşam kalitesi ile yaşam memnuniyeti kavramlarının benzer anlamları taşımamalarına rağmen genel olarak

birbirinin yerine kullanılmış olduğu dikkat çekmektedir. Ancak, yaşam kalitesinin tespit edilmesi açısından kullanılan faktörlerden birinin yaşam memnuniyeti olduğu ifade edilmektedir. Yapılan çalışmalar üzerinde durulduğunda, yaşam kalitesi ve yaşam memnuniyetine yönelik nicel çalışmaların yapılmasında benzer etkenlerden faydalanıldığı görülmektedir. Bu etkenler yaşam memnuniyeti için sosyal ilişkiler, eğitim, çevre, ekonomik seviye, çalışma yaşamı, gelir, sağlık vb. konular teşkil etmektedir (Kanbur ve Özdemir, 2017).

Yaşam kalitesi ile ilgili olarak günümüzde araştırmaların genellikle sağlık sektörüne yönelik olarak yapılmakta olduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, tarihsel süreç üzerinde durulduğunda, akademik araştırmalarda çalışma yaşamının kalitesi ile yaşam kalitesini buluşturan bir süreç de ön plana çıkmaktadır. Bu sürecin, gereksinimlerin karşılanması ve yayılma etkisi şeklinde adlandırılan iki yaklaşım üzerinden gerçekleştirilmiş olduğu görülmektedir. Bunlardan Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi çerçevesinde gereksinimlerin karşılanması yaklaşımı oluşturulmuştur. Maslow'a göre beş ihtiyaç türü bulunmaktadır. Fizyolojik gereksinimlerden başlayarak sırası ile güvenlik gereksinimi, sosyal gereksinimler, saygınlık gereksinimi en son olarak da kendini gerçekleştirme gereksinimi bulunmaktadır (Aydın ve diğerleri, 2011).

Ayrıca ilk ihtiyaç yeterli doyuma ulaşmadan sonraki ve sırasıyla ondan sonraki ihtiyaçlar için doyum elde etmek söz konusu değildir. İş görenler bu gereksinimlerde tatmine ulaşabilmek açısından iş hayatına ihtiyaç hissederler. Bu gereksinimlerini giderebilmek seviyesinde de iş hayatı kaliteleri yükselmiş olacaktır. Başka bir yaklaşım olan yayılma etkisi yaklaşımına göre, çalışma dışı yaşam alanında memnuniyetin de, iş hayatında memnuniyet oluşturabileceği belirtilmektedir. Bununla birlikte, çalışma yaşamında çalışma dışı yaşam alanındaki memnuniyetin de etki oluşturabileceği belirtilmektedir. Bu tür durumlarda, kişiler eğer çalışma yaşamından memnuniyet duyuyorlarsa bu kişilerin aile ilişkileri, maddi imkânları, sağlığı, sosyal alandaki ilişkileri, boş zamanı gibi sahalarda da pozitif gelişmelerin oluşabileceğini, yaşam kalitesi üzerinde iş hayatının kalitesinin, etkisinin olabileceğini belirtilmektedir (Çetin, 2010).

Bireylerin kendilerini pozitif ve olumlu yönde algılamasına katkı sağlayan etkenler yaşam kalitesini yükselten etkenler olup bunlar aşağıdaki gibi sıralanabilir; (Türkmen, 2015).

- √ İnanç ve değerlerini yerine getirirken huzurlu olma.
- √ Kişinin kendini ifade edebilmesi
- √ Mahremiyete değer verilmesi
- √ Eğlence ve zevk alınan aktiviteler
- √ İtibar görme
- √ Yakın çevreyle olumlu ilişkiler
- √ Anlamlı ve aktif bir yaşantı
- √ Fonksiyonel açıdan yeterlilik
- √ Güven içerisinde yaşama
- √ Ekonomik ve sosyal açıdan güvende hissetme
- √ Rahatlık ve gerekli konfora sahip olma

Bireyler tarafından yaşam kalitesi olumsuz algılanabiliyorsa, başka bir deyişle bireylerde yaşam kalitesinin düşük olduğu ile ilgili bir fikir ön plana çıkmışsa, yaşam kalitesini azaltan 10 etkenden bahsedilmektedir. Bu etkenler aşağıdaki gibi sıralanabilir (Çelebi, 2015):

- √ Kronik olan sağlık problemleri ile hayat
- √ Kronik olmayan sağlık problemleri
- √ Destek mekanizmasında eksiklik
- √ Gelecek endişesi
- √ Cinsel yaşamda aksaklık
- √ Devamlı yorgun olma hali, halsizlik
- √ Kişisel bakım ve günlük yaşam faaliyetlerinde eksiklik
- √ Bedensel değişim
- √ Temel ihtiyaçların yetersizliği

1.5.1. Yaşam Kalitesi Göstergeleri

Cinsiyet

Yaşam kalitesi ile cinsiyet arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Objektif yaşam kalitesi ölçümlerinde özellikle bu ilişki, kendisini hissettirmektedir. Mesela, gelişmekte olan ve geri kalmış devletlerde öncelikli olarak eğitim ve istihdam sahasında cinsiyet bakımından önemli farklar dikkat çekmektedir. Bu devletlerde hayat süren ve çalışamayan, çalışmaları kısıtlanan, ataerkil, muhafazakâr ve geleneksel aile ortamlarında yaşayan kadınlarda ev hanımlığı olarak isimlendirilen ücretsiz aile işçiliği oldukça yaygın bir şekilde gözükmektedir. Bu nedenle, bu tip sosyal çevrelerde yaşayan kadınların yaşam kaliteleri eğer evlilerse eşlerinin, değilse babalarının sosyal güvencelerine göre şekillenecektir (Torlak ve Yavuzçehre, 2008).

Bireyi tatmin eden bir iş ve yaşam dengesi oluşturmada kadınların erkeklere nazaran daha fazla zorlandıkları dikkat çekmektedir. Bununla birlikte bu devletlerde hayat süren kadın bireyler arasında yaygın olan düşük eğitim seviyesi; sağlık, kültürel, ekonomik, ve sosyal sahalarda kadınların lehine olmayan bir farkın meydana gelmesine zemin hazırlamaktadır. Bununla birlikte toplumsal cinsiyet rolü şeklinde isimlendirilen ve içinde yaşamış oldukları toplumsal yapıların kadınlara yüklemiş olduğu çocuk bakımı, ev temizliği, yemek yapma işlevi ya da diğer ev bireylerinin bakımı gibi farklı sorumluluklar, beklentiler, erkeklere oranla kadınların yaşam kalitelerini oldukça aşağıya çekmektedir (Avcı ve Pala, 2004).

Sübjektif yaşam kalitesi ölçümleri üzerinde durulduğunda cinsiyet değişkeni bakımından, araştırmaların farklı yaş gruplarında farklı bölgelerde ve farklı sosyo-ekonomik koşullarda gerçekleştirilmesi sebebiyle farklı neticeler elde edildiği dikkat çekmektedir. Gerçekleştirilmiş olan bu araştırmalar yaşam kalitesi bakımından kadınların erkeklere oranla istatistiksel bakımdan anlamlı ölçüde daha düşük seviyelerde bulunduğu, bazı araştırmalarda ise yaşam kalitesi ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark bulunmadığı ifade edilmektedir (Avcı ve Pala, 2004).

Yaş

Bireylerin yaşları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkide literatürde yapılmış olan araştırmalara konu olmuştur. Öncelikle yaşlılık dönemi, ergenlik dönemi, gibi

belli bir yaş periyotlarını örneklendirilerek gerçekleştirilen araştırmaların sıklığı, yaşam kalitesi bakımından bize yaş faktörünün oldukça önemli değişkenlerden birisi olduğunu göstermektedir. Bütün yaş dönemlerinde bir takım yaşam kalitesi göstergelerinin ölçüt olarak değerlendirilememesi, örnek olarak emeklilik koşullarının yaşlılar açısından mühim bir yaşam kalitesi göstergesi olabilirken diğer yaş grupları açısından herhangi bir anlam taşımaması, bu araştırmaların oluşmasında belirleyici olabilmektedir. Gerçekleştirilen bu araştırmalarda, her yaş döneminde yaşam kalitesinin önemli bir yere sahip olduğu üzerinde durulsa da yaşam kalitesi açısından yaşlılık dönemi genellikle daha fazla araştırılmaktadır (Sabbah ve diğerleri, 2013).

Çünkü yaşlılık dönemi; genel olarak yaşam kalitesi düzeylerinde olumsuz seyretmesinin en yüksek hissedildiği süreçtir. Bu süreçte yaşlılığa bağlı bir şekilde sağlık sorunlarının arması, emeklilikten sonra gelirlerde yaşanılan düşüş, statü ve rollerde yaşanılan geri gidiş, anne ve babanın vefatı, eşin vefatı çocukların evden ayrılması, gibi yalnızlaşma, sosyal hayattan kopma, bilişsel becerilerin azalması cinsel işlevlerde yaşanılan düşüş gibi olumsuz gelişmeler yaşam kalitesini olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Bu konu ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalarda 65 yaş üzeri kişiler arasında sağlığın kötü algılanması, düşük gelir düzeyi, düşük eğitim düzeyi, herhangi bir kronik hastalığa sahip olma ve kadın olma gibi değişkenlerin yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu belirlenmiştir (Güven ve Şener, 2010).

Medeni Durum

İnsanların medeni durumu da, yaşam kalitesini etkilemekte olan değişkenlerden birisidir. Bu konuda üzerinde durulması gereken hususlardan birisi, kişilerin boşanmış ve dul olmasıdır. Bekar veya evli bireyler olmak toplumlarda alışılmış durumlardan birisi olmakta iken, özellikle gelişmekte ve geri kalmış olan devletlerde boşanmış ya da dul olmak yadırganmakla beraber aynı zamanda yaşam kalitesinin düşmesine yol açabilmektedir. Bununla birlikte, kadının namus kavramı ve toplumsal cinsiyet eşitsizliği ile ilişkilendirilmesi sebebiyle boşanmış ve dul kadınların, aynı durumdaki erkeklere karşılaştırıldığında yoksulluk riskiyle karşı karşıya kaldıkları, daha fazla dışlandıkları, sorumluluklarının arttığı bu etmenlerden dolayı yaşam kalitelerinin azaldığı görülmektedir (Avcı ve Pala, 2004).

Gerçekleştirilmiş olan çok sayıdaki araştırmada boşanmış ve dul olmanın kadınlarda anksiyete ve depresyon risklerini önemli ölçüde arttırdığından yaşam kalitelerinde düşüş yaşandığı belirlenmiştir. Yaşam kalitesini boşanmış ve dul olmak sadece cinsiyet bakımından farklılıklara yol açmamakta, yaş faktörü bakımından da yaşam kalitesi üzerinde etkili olmaktadır. Yaşlı bireylere yönelik olarak gerçekleştirilen araştırmalarda cinsiyet değişkeninden bağımsız bir şekilde bekar ya da boşanmış olmanın yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkiler bıraktığı ve bu neticenin tamamıyla yaş değişkeninin etkili olabileceği ifade edilmiştir (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016).

Yaşam kalitesi ile medeni hal arasında mevcut ilişki ile ilgili başka bir durum, bir eş ile yaşama ve evli olma durumudur. Bu konuya yönelik araştırmalarda bir eş ile birlikte yaşamanın veya evli olmanın yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkide bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, evli olmanın, kişilere sürekli ve birincil bir sosyal destek sistemi sağlamasından, yalnızlık algısını ortadan kaldırmasından iktisadi bağlamda kişileri güçlendirmesinden kaynaklanabilir (Avcı ve Pala, 2004).

Eğitim

Sosyal göstergeler, sosyal sistemlerin çeşitli yönlerini izlemek ve yaşam kalitesini iyileştirmeye ve sürdürmeye yönelik politikaların uygulanmasına ve değerlendirilmesine rehberlik etmek için politika yapıcılar için yararlı istatistiksel araçlardır. Yaşam kalitesinin çok sayıdaki göstergesinden birisi de eğitim düzeyidir. Yaşam kalitesi ve Sosyal İlerleme Endeksinin, her biri eğitim katılımı ve okuryazarlık oranlarının bir ölçüsünü içerir. Eğitim seviyesinin kendisi, belirli eğitim yeterlilik seviyelerinin belirli eğitim kazanımları veya performans seviyeleri ile ilişkili olması bakımından bir başarının göstergesidir. İşgücü piyasasında, bireysel akademik kimlik bilgileri, işverenlere, sahipleri ve ayrıca bir çalışanın gelecekteki performans potansiyeli olan sahipleri tarafından belirli bir başarı veya performans geçmişi anlamına gelir (Güven ve Şener, 2010).

Daha spesifik mesleki kimlik bilgileri, bir bireyin belirli bir iş için resmi olarak kalifiye olduğunu (yani gerekli eğitimi tamamladığını) gösterebilir. Sonuç olarak, eğitimsel başarı, mesleki statü kazanımı için de çok önemlidir. Bu bağlamda, eğitim düzeyi, yaşam kalitesini etkileyen en önemli faktörlerden birisi eğitimdir. Eğitim kişinin iş sahibi olmasında, kişisel gelişimde ve sahip olunan işin niteliği

üzerinde direkt etkiye sahiptir. Bu değişkenler ise, yaşam kalitesinin önemli belirleyicileridir (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016).

Gelir

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin ilk sırasında ifade edilen yemek, su, barınma gibi fiziksel ihtiyaçların giderilmesi yanında daha kaliteli ulaşım, konut, eğitim, şartlarına sahip bulunmak ekonomik şartlarla direkt bir şekilde alakalıdır. Bu konuda gerçekleştirilmiş olan araştırmalar iktisadi şartların en mühim kaynağı olan gelirin; kişilerin sosyal, duygusal ve fiziksel sağlıkları, sosyal ve çalışma hayatlarındaki tatmin ve başarılarının yaşam kaliteleri üzerinde en önemli değişkenlerden birisi olduğu belirtilmektedir. Nitekim gelir seviyeleri düşük olan kişilerin yaşam kalitelerinin gelir seviyeleri yüksek olan bireylerle karşılaştırıldığında daha düşük olduğu olgusu herkes tarafından kabul edilen bir gerçekliktir (Cılga, 1994).

Bunla birlikte, yaşam kalitesi bakımından bu bulgular gelirin tek başına yeterli bir gösterge olduğu anlamını taşımamaktadır. Nitekim gelir seviyeleri yüksek olup ta ancak enerjisi, isteği ve zamanı olmayan bir kişilerin yaşam kaliteleri aynı oranda yüksek olmayabilir. İkamet edilen bölgede güvenlik, sağlık, eğitim olanaklarının yeterli düzeyde bulunmaması, kişi başına düşen yeşil alanın az olması, genel suç oranının yüksek olması, trafik, kalabalık ve çevre kirliliği benzeri problemler bireylerin elde etmiş olduğu gelirden bağımsız bir şekilde yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkilemektedir (Demirkıran, 2012).

Sağlık

Son yirmi yılda, "yaşam kalitesi" terimi tıp ve sağlık hizmetlerinde popüler hale gelmiştir. Bununla birlikte, terimin anlamı ve kullanımında önemli farklılıklar vardır. Tıp ve sağlık hizmetlerinin nihai amacı sağlık veya yaşamın uzaması değil, yaşam kalitesinin korunması veya iyileştirilmesidir. Yaşam kalitesinin sağlıkla ilişkisi fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal işlevsellik ile ilgili alanları içeren çok boyutludur. Dünya Sağlık Örgütü sağlığı, sadece hastalık veya sakatlığın olmaması değil, tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal refah durumu olarak tanımlar. Sağlıkla ilişkili olarak, yaşam kalitesi sağlığın bir kişinin tatmin edici bir yaşam sürme yeteneği üzerindeki etkisine odaklanır. Bu çerçevede, hem olumlu hem de olumsuz

yönleri içeren geniş bir fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevsellik ve refah kavramlarını temsil eder. Arterit ve diğer romatizmal hastalıklar gibi kronik tıbbi rahatsızlıkları olan insanlar için, bu aynı zamanda hastalıklarının ve tedavilerinin günlük işlevi nasıl etkilediğini içerir (Çelebi, 2015).

Sağlığa ilişkin önemli yaşam kalitesi göstergeleri; bireyin merdiven çıkabilme, eğilme, doğrulma, yürüme ve koşma gibi fiziksel dayanıklılık gerektiren faaliyetler ile günlük hayat aktiviteleri yanında öz bakımını yerine getirebilmesidir. Bununla birlikte, kişinin sağlık güvencesine sahip olması da önemli bir göstergedir. Gerçekleştirilen çok sayıdaki araştırma, bireylerin sağlık güvencesine ve sigortasına sahip bulunmasının, yaşam kalitesi üzerinde olumlu etki oluşturduğu belirtilmektedir (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016).

Sosyal Destek

Sosyal destek, farklı insanların sosyal ortamda davranış biçimlerini destekleyen geniş bir terimdir. Çevrenin yapısal önlemleri sadece sosyal ilişkilerin varlığı ile ilgilidir. İşlevsel önlemler, bireyin sosyal ağındaki kişilerin sağladığı kaynakları ifade eder. Yapısal destek yaşam kalitesi ile doğrusal bir ilişki göstermektedir. Bireylerin akrabaları, komşuları ve arkadaşları da yaşam kalitesi bakımından önemli sosyal unsurlardır. İnsanlar doğası gereği sosyaldir ve sadece hayatta kalmak için değil, samimiyet, destek, bilgi, anlayış ve rehberlik için de birbirlerine güvenirler. Olumlu sosyal ilişkiler mutluluk ve refah ile ilişkilendirilebilir. Bir sosyal ağa dahil olmak, genelleştirilmiş olumlu bir etki kaynağı sağlayabilir ve bu olumlu psikolojik durum, genel sağlığa katkıda bulunabilir ve yaşam kalitesini artırabilir (Hollar, 2003).

Yaşanılan Konut Özellikleri

Bireylerin yaşamış oldukları konutların nitelikleri de, yaşam kalitesi bakımından önem taşınmaktadır. Konforlu ve güvenli bir konut, kişilerin temel gereksinimlerinden birisi olup, apartman dairesi ve gecekondu gibi ikamet edilen konutun elektrik, su, ısınma gibi olanakları konforlu ve güvenli bir konutun önemli niteliklerindendir. Bununla birlikte beyaz eşya ve mobilya benzeri dayanıklı tüketim ürünlerinin ve diğer ev eşyalarının nitelikleri de, yaşam kalitesini etkileme kapasitesine sahiptir. Kullanışlı, yeterli ve uygun kullanışlı eşyalar, bireylerin ev

kullanımını kolay ve daha etkili kısa süre içerisinde gerçekleştirebilmelerine, bununla birlikte hayatlarını kolaylaştırmalarına imkan oluşturmaktadır (Çelebi, 2015).

Hollar (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ikamet edilen evin güvenli ve fonksiyonel olması gibi fiziki niteliklerinin aile yaşam kalitesi bakımından önem taşıdığına işaret edilmiştir. Başka bir araştırmada yaşanılan evin ya da binanın estetik olmasının, müstakil evlerde yaşamı sürdürmenin ve evin yakınında veya önünde yeşil alanlarla çevrili olmasının yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkide bulunduğu ortaya konulmuştur (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016).

İş Yaşamı

Çalışma saatleri gündelik hayatta günün önemli bir kısmını işgal etmektedir. Bundan dolayı, hayatın bölünmez bir parçasını iş yaşamı oluşturmaktadır. İş hayatında karşılaşılan olumsuz ve olumlu gelişmeler, başarısızlıklar, başarılarılar, sosyal dışlanmalar veya katılımların yaşam kalitesini direkt bir şekilde etkilediği belirtilmektedir. Yaşam kalitesi ile iş yaşamı arasında bulunan ilişki üzerine yoğunlaşan araştırmalarda daha çok yaşam tatmini ve iş tatmini arasında bulunan ilişki üzerinde durulduğu dikkat çekmektedir. Bu araştırmaların neticeleri de genel olarak yaşam tatmini ile iş tatmini arasında güçlü ve pozitif yönde bir ilişki bulunduğu ortaya koymaktadır (Demirkıran, 2012).

Gerçekleştirilen araştırmalarda, kişilerin hoşlarına giden, ilgisini çeken, sorumluluk üstlenebilecekleri bir iş pozisyonunda çalışmaları durumunda yaşam doyumlarının artmış olduğu, bununla birlikte işyerlerindeki pozisyonun, hizmet, gelir, düzeyleri olumlu olarak arttıkça iş tatminlerinin, bu nedenle de yaşam kalitesinin arttığı ortaya çıkmıştır. Bahsedilen araştırmalarda, bu neticelerin; hizmet yılı, gelir, çalışma ortamlarındaki pozisyonları iyileştikçe; sahip olunan sosyal imkanların ve mesleki algının artmasının ortaya çıktığı belirtilmektedir. Konuya yönelik üzerinde durulması gereken diğer bir hususta kişinin iş sahibi olma durumudur. Gerçekleştirilen araştırmalarda iş aramanın ve uzun süreli işsizliğin mental sağlığı negatif yönde etkilediği bunun neticesinde yaşam kalitesinin de olumsuz etkilenildiği görülmüştür (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016).

Serbest Zaman Aktivite Durumu

Serbest zaman, insanların hayati işlevlerini sürdürebilmeleri açısından gerçekleştirmek zorunda olduğu faaliyetlerden arta kalan zaman dilimidir. Serbest zaman faaliyetleri ise bireylerin bu gerçekleştirmek zorunda oldukları faaliyetlerden arta kalan zamanda bağımsız bir şekilde ve tamamen gönüllü olarak katıldıkları faaliyetlerdir (Karaküçük, 2008).

Serbest zaman faaliyetleri bireylerin kişisel tatminini sağlayan ve kişiyi zenginleştiren, serbest zamanlarını verimli olarak geçirmelerine olanak sağlayan faaliyetlerdir. Temel amacı; kişisel olarak gelişmek, dinlemek olan serbest zaman etkinlikleri toplumların veya bireylerin gelişimine katkı sunan, pasif ya da aktif grup halinde veya bireysel yürütülen, düzensiz veya düzenli olarak gerçekleştirilen faaliyetlerdir (Çoruh, 2013).

Serbest zaman faaliyetlerinin yetersiz veya zayıf olması ve serbest zaman kültürünün oluşmadığı ya da önem verilmediği durumlarda serbest zaman faaliyetleri belirli ve sıradan kalıplar çerçevesinde kalmaktadır. Serbest zaman faaliyetlerinin genel özellikler şu biçimde sıralanabilir (Köktaş, 2004):

- √ İsteğe, ilgi alanına ve amaca göre değişkenlik gösterebilen esnek etkinliklerdir.
- √ İnsan yaşamının her dönemindeki ihtiyaçlara cevap verebilir.
- √ Kapalı ya da açık alanlarda gerçekleştirilebilir.
- √ Bireylere fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalar sağlar.
- √ Gönüllü katılım esastır.
- √ Bireysel ya da grup halinde yapılabilir.
- √ Aktif veya pasif katılım gerçekleştirilebilir.
- √ Serbest ve bağımsız belirli bir zaman diliminde gerçekleşir.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Nitel bir çalışma olarak planlanan çalışmada; betimsel araştırma yöntemleri kullanılarak konuya ilişkin kavramlar literatür taraması yapılarak açıklanmış ve araştırma kapsamında tespit edilen soruların cevaplanması için "tarama modeli" şeklinde tasarlanmıştır. Araştırma iki farklı ölçekten oluşmaktadır ve bu ölçekler yoluyla elde edilen verilerle araştırmanın problemine ilişkin çözümler aranmıştır.

2.1. Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu: Araştırmaya katılım sağlayan bilgilerin sosyo-demografik bilgilerini sorgulayan sorular içermektedir. Araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Serbest zaman tatmini ölçeği: İlk kez Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Serbest Zaman Tatmin Ölçeği (BZTÖ), Karlı ve diğerleri (2008) tarafından Türkçeye çevrilmiş, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek ile bireylerin serbest zaman aktivitelerinden tatmin olma düzeyi ölçülmektedir. Ölçek toplam 51 ifade ve psikolojik, eğitsel, sosyal, dinlenme, fizyolojik ve estetik şeklinde 6 alt boyuttan oluşmaktadır. BZTÖ'nin soru maddeleri 5'li likert türünde puanlanmıştır.

Ölçeğin psikolojik alt boyutu; özgürlük hissi, eğlence, katılım ve entelektüel gelişim gibi serbest zaman etkinliklerinin bireye kattığı psikolojik faydalarını, eğitim alt boyutu; serbest zaman aktivitelerinden bireyin kişisel gelişimine, kendisini ve etrafını tanımasında sağladığı faydalarını, sosyal alt boyutu; diğer bireylerle ilişkiler kumalarında serbest zaman aktivitelerinin yararlarını ve bu ilişkilere yönelik algılarını, rahatlama alt boyutu; serbest zamanın bireylerin stresten uzaklaşmalarındaki etkisini, fizyolojik alt boyut; bireylerin serbest zaman etkinlikleri sonucunda zinde kalma, sağlıklı olma, kilo verme gibi fizyolojik yararlarını ve estetik alt boyutu; bireylerin serbest zaman aktivitelerini gerçekleştirdikleri ortamın tasarım, güzellik, ilginçlik ve hoşluk bakımından değerlendirilmesini içermektedir. BZTÖ'nün alt boyutlarının Cronbach's alfa iç tutarlık (güvenirlik) katsayıları şu şekildedir;

- √ Psikolojik alt boyutu: (1-2-3 ve 4. madde) 0,863
- √ Eğitsel alt boyutu: (5-6-7 ve 8. madde) 0,869

√ Sosyal alt boyutu: (9-10-11 ve 12. madde) 0,825,

√ Dinlenme alt boyutu: (13. 14. 15 ve 16. medde) için 0,861

√ Fizyolojik alt boyut: (17- 18- 19 ve 20. madde) 0,708

√ Estetik alt boyutu: (21- 22- 23 ve 24. madde) 0,878

Serbest zaman tatmin ölçeğinin toplam Cronbach's alfa katsayısı ise 0,952 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bu haliyle %95 seviyesinde güvenilir olduğu belirlenmiştir.

Yaşam kalitesi ölçeği: Yaşam Kalitesi Ölçeği (YŞKÖ), bireylerin grubunun yaşam kalitesinin belirlenmesi amacıyla WHO (1998) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin, World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF) ölçeğinden uyarlanarak Türkçeye çevrilmesi, geçerlik ve güvenirlik çalışması Sevil (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 23 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları şu şekildedir;

√ Fiziksel Kalite (3 madde)

√ Psikolojik Kalite (5 madde)

√ Sosyal Kalite (3 madde)

√ Çevresel Kalite (6 madde)

√ Bağımsızlık Kalitesi (6 madde)

Araştırmada kullanılan ölçeklerin her birinde aralıklı ölçüm düzeyi olarak kabul edilen 5'li Likert Ölçeği 25 kullanılacak. Ölçeğin Türkçe formunda WHO'nun geliştirdiği Yaşam Kalitesi Ölçeğinden farklı olarak faktör yük değerleri ve ortak varyans değerleri yüksek olan 15 maddenin oluşturduğu dört faktörlü bir yapı elde edilecek. Araştırmada kullanılan yaşam kalitesi ölçeğinin, bu çalışma için 14 maddelik, 3 faktörlü yapıyı desteklediği tespit edilmiş ve güvenirlik katsayıları;

√ Fiziksel ve çevresel kalite alt boyutu (7 madde) 0,856

√ Sosyal kalite alt boyutu (4 madde) 0,697

√ Psikolojik kalite alt boyutu (3 madde) 0,797 olarak bulunmuştur.

Yaşam kalitesi ölçeğinin toplam Cronbach alfa katsayısı ise 0,895 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğinin bu haliyle %89 seviyesinde güvenilir olduğu belirlenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu kapsamda örneklem ise, Selçuk Üniversitesi, Marmara Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi ve Akdeniz Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler olarak belirlenmiştir.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırma, 2019-2020 yılında Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Çalışma kapsamında, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden gönüllük esasına göre 740 kişiye anket uygulanmıştır. Araştırmanın anket formu hazırlandıktan sonra "google form" aracılığıyla istekli kişilere uygulanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin çözümlenmesinde, frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma'yı içeren betimsel istatistik yöntemler ile açıklayıcı veya yorumlayıcı istatistik yöntemler kullanılmıştır. Çalışmada verilerin istatistiksel analizi için SPSS Version 25 paket programı kullanılmıştır.

Araştırma grubunun yaşam kalitesi ve serbest zaman tatminlerindeki değişimler sosyo-demografik faktörlere bağlı olarak Bağımsız Örneklem T-Testi (Independent Samples T-Test) ve Tek Yönlü Varyans Analizi testi (One-Way ANOVA Testi) kullanılarak değerlendirilmiştir. Gruplar arasındaki farklılıkların hangi grubun olduğunun belirlenmesinde ise Tukey testi kullanılmıştır.

Araştırma verilerinin normal dağılım gösterme durumunun test edilmesi için Kolmogorov-Simrnov analiz sonucu ile Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır. Skewness ve Kurtosis değerlerinin -1 ve +1 arasında değiştiği görülmüştür. Kolmogorov-Simrnov değerlerinin ise anlamlılık düzeyinin normal dağılımdan anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>.05$). Dolayısıyla araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırmada parametrik testler tercih edilmiştir.

Bilimsel araştırmalarda, aralarında ilişki olan iki ya da daha fazla değişkenlerden birisinin, araştırmanın bağımlı değişkeni olarak ele alınıp, diğerinin

bağımsız değişken olarak tanımlanması ve aralarındaki ilişkiyi matematiksel bir fonksiyon ile açıklamaya yönelik yapılan regresyon analizi ile bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkeni ne şekilde etkilediği, bağımlı değişken üzerindeki değişimin ne kadarının bağımsız değişkenler tarafından ne ölçüde açıklandığı şeklinde çıkarımlarda bulunulmaktadır.

Ayrıca, araştırma grubunun yaşam kalitesi ve serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla araştırma kapsamında elde edilen verilere korelasyon (pearson correlation) analizi ve değişkenler arasındaki değişimin matematiksel olarak modellenmesi için ise basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Verilerin varyanslarının homojenlik gösterip göstermediğine yönelik yapılan Levene testi sonucunda ise serbest zaman tatmini ve yaşam kalitesi ölçek puanlarının varyanslarının homojen olduğu görülmüştür ($p>.05$).

3. BULGULAR

Tablo 3.1. Araştırma grubuna ait sosyo-demografik değerler

Değişkenler	**Grup**	**N**	**%**
Cinsiyet	Kadın	274	37,0
	Erkek	466	63,0
Yaş	18-22 yaş	476	64,3
	23-27 yaş	200	27,0
	28 ve ya üzeri	64	8,6
Barınma durumu	Aile/akraba yanı	253	34,2
	Öğrenci yurdu	261	35,3
	Öğrenci evi	226	30,5
Kardeş sayısı	Kardeşim yok	179	24,2
	1-3 kardeş	473	63,9
	4 ve üzeri kardeş	88	11,9
Aktif spor yapma durumu	Evet	474	64,1
	Hayır	266	35,9
Anne eğitimi	İlköğretim	495	66,9
	Lise	157	21,2
	Lisans/lisansüstü	88	11,9
Baba eğitimi	İlköğretim	360	48,6
	Lise	223	30,1
	Lisans/lisansüstü	157	21,2
Toplam		**740**	**100**

Tablo 3.1'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan katılımcıların 274'ünün kadın ve 466'sının erkek olduğu, katılımcıların 476'sının 18-22 yaş (%64,3), 200'ünün 23-27 yaş (%27) ve 64'ünün 28 yaş ve üzeri (%8,6) olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların, 253'ü aile/akrabasının yanında (%34,2), 261'i öğrenci yurdunda (%35,3) ve 226'sı ise öğrenci evinde (%30,5) kalmaktadır. Katılımcıların 179'unun kardeşinin olmadığı (%24,2), 473'ünün 1-3 arası kardeşi olduğu (%63,9) ve 88'inin ise 4 ve üzeri kardeşinin olduğu (%11,9) görülmektedir.

Bireylerin gelir durumu olarak, %37,2'sinin öğrenim kredisi/burs aldığı, %13,9'unun ailesinin para gönderdiği, %15,9'unun bir işte çalıştığı, %18,5'inin bir işte çalışmanın yanı sıra kredi/burs aldığı ve %14,5'inin ise diğer seçeneklerin hepsindeki kaynaklardan gelir elde ettiği belirlenmiştir.

Katılımcıların spor yapma durumu incelendiğinde; %64,1'inin aktif olarak spor yaptığı ve %35,9'unun aktif olarak spor yapmadığı görülmektedir.

Katılımcıların anne eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, annesi ilköğretim mezunu olanların %66,9, lise mezunu olanların %21,2 ve lisans/lisansüstü %11,9'luk grubu oluşturduğu; baba eğitim durumları incelendiğinde ise, bireylerin babalarının %48,6'sının ilköğretim, %30,1'inin lise, %21,2'sinin lisans/lisansüstü düzeyinde eğitim aldığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.2. Cinsiyet faktörüne bağlı serbest zaman değişimleri

Serbest Zaman Tatmin Alt Boyutları	Grup	n	x̄	ss	t	p
Psikolojik tatmin	Kadın	274	3,90	0,695	1,790	0,074
	Erkek	466	3,80	0,831		
Eğitsel tatmin	Kadın	274	4,11	0,667	2,847	0,005*
	Erkek	466	3,95	0,809		
Sosyal tatmin	Kadın	274	3,91	0,680	0,289	0,773
	Erkek	466	3,89	0,802		
Dinlenme tatmini	Kadın	274	4,05	0,646	1,990	0,047*
	Erkek	466	3,95	0,769		
Fizyolojik tatmin	Kadın	274	3,73	0,640	0,758	0,432
	Erkek	466	3,69	0,735		
Estetik tatmin	Kadın	274	3,87	0,710	1,411	0,159
	Erkek	466	3,79	0,782		

* $p<0,05$; %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 3.2'den de anlaşılacağı üzere; cinsiyet faktörüne bağlı olarak, psikolojik, sosyal, fizyolojik ve estetik tatmin boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmezken, eğitsel ve dinlenme tatmini boyutlarında kadınlara ait değerin erkeklere ait değerden istatistiki anlamda yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 3.3. Cinsiyet faktörüne bağlı yaşam kalitesi değişimleri

Yaşam Kalitesi Alt Boyutları	Grup	n	x̄	ss	t	p
Fiziksel ve çevresel kalite	Kadın	274	3,15	0,761	-0,801	0,423
	Erkek	466	3,20	0,830		
Psikolojik kalite	Kadın	274	3,91	0,717	-0,022	0,982
	Erkek	466	3,91	0,824		
Sosyal kalite	Kadın	274	3,56	0,681	0,167	0,867
	Erkek	466	3,55	0,757		

Tablo 3.3'de de görüleceği gibi; cinsiyet faktörüne bağlı olarak yaşam kalitesi boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir.

Tablo 3.4. Yaş faktörüne bağlı serbest zaman tatmin değişimleri

Serbest Zaman Tatmini Alt Boyutları	**Grup**	**n**	**x̄**	**ss**	**F**	**p**
Psikolojik tatmin	18-22 yaş	476	3,82	0,797	0,252	0,777
	23-27 yaş	200	3,86	0,784		
	28 ve yaş üzeri	64	3,89	0,691		
Eğitsel tatmin	18-22 yaş	476	3,98	0,799	0,846	0,430
	23-27 yaş	200	4,06	0,716		
	28 ve yaş üzeri	64	4,04	0,622		
Sosyal tatmin	18-22 yaş	476	3,83	0,786 [b]	4,671	0,010*
	23-27 yaş	200	4,02	0,740 [a]		
	28 ve yaş üzeri	64	3,96	0,535 [b]		
Dinlenme tatmini	18-22 yaş	476	3,91	0,775 [b]	8,893	0,000*
	23-27 yaş	200	4,16	0,615 [a]		
	28 ve yaş üzeri	64	4,05	0,575 [b]		
Fizyolojik tatmin	18-22 yaş	476	3,61	0,713 [b]	12,398	0,000*
	23-27 yaş	200	3,87	0,651 [a]		
	28 ve yaş üzeri	64	3,89	0,639 [a]		
Estetik tatmin	18-22 yaş	476	3,73	0,788 [b]	9,718	0,000*
	23-27 yaş	200	3,99	0,689 [a]		
	28 ve yaş üzeri	64	3,94	0,598		

* p<0,05; %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 3.4'te de görüleceği gibi, Yaş faktörüne bağlı olarak Psikolojik ve Eğitsel tatmin boyularında istatistiki bir değişim gözlenmezken, Sosyal, Dinlenme, Fizyolojik ve Estetik tatmin boyutlarında 23-27 yaş öğrencilere ait ortalama değerin diğer yaş gruplara nazaran istatistiki anlamda yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 3.5. Yaş faktörüne bağlı yaşam kalitesi değişimleri

Yaşam Kalitesi Alt Boyutları	Grup	n	x̄	ss	F	p
Fiziksel ve çevresel kalite	18-22 yaş	476	3,12	0,800 [b]		
	23-27 yaş	200	3,22	0,806 [b]	7,454	0,001*
	28 ve yaş üzeri	64	3,52	0,754 [a]		
Psikolojik kalite	18-22 yaş	476	3,93	0,813		
	23-27 yaş	200	3,88	0,749	0,518	0,596
	28 ve yaş üzeri	64	3,84	0,685		
Sosyal kalite	18-22 yaş	476	3,51	0,735 [b]		
	23-27 yaş	200	3,62	0,683 [b]	4,019	0,018*
	28 ve yaş üzeri	64	3,75	0,796 [a]		

* p<0,05; %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 3.5'te görüldüğü üzere; yaş faktörüne bağlı olarak psikolojik kalite boyutunda istatistiksel bir değişim gözlenmezken, fiziksel kalite ve sosyal kalite boyutlarında 28 yaş ve üzeri öğrencilere ait değerin diğer yaş gruplarına nazaran istatistiki anlamda yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Tablo 3.6. Barınma durumuna bağlı serbest zaman tatmini değişimleri

Serbest Zaman Tatmini Alt Boyutları	Grup	n	x̄	ss	F	p
Psikolojik tatmin	Aile/akraba yanı	253	3,77	0,753		
	Öğrenci yurdu	261	3,93	0,709	2,965	0,052
	Öğrenci evi	226	3,81	0,888		
Eğitsel tatmin	Aile/akraba yanı	253	3,95	0,735		
	Öğrenci yurdu	261	4,09	0,700	2,594	0,075
	Öğrenci evi	226	3,97	0,852		
Sosyal tatmin	Aile yanı	253	3,82	0,745		
	Öğrenci yurdu	261	3,98	0,708	2,756	0,064
	Öğrenci evi	226	3,88	0,823		
Dinlenme tatmini	Aile/akraba yanı	253	3,97	0,743		
	Öğrenci yurdu	261	4,03	0,664	0,827	0,438
	Öğrenci evi	226	3,95	0,778		
Fizyolojik tatmin	Aile/akraba yanı	253	3,62	0,696 [b]		
	Öğrenci yurdu	261	3,80	0,678 [a]	4,418	0,012*
	Öğrenci evi	226	3,69	0,723 [b]		
Estetik tatmin	Aile/akraba yanı	253	3,76	0,744 [b]		
	Öğrenci yurdu	261	3,94	0,706 [a]	5,813	0,003*
	Öğrenci evi	226	3,73	0,810 [b]		

* p<0,05; %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 3.6'da görüleceği gibi barınma faktörüne bağlı olarak psikolojik, eğitsel, sosyal ve dinlenme tatmini boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmezken,

fizyolojik tatmin ve estetik tatmin boyutlarında Öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin aile/akraba ve öğrenci evinde kalanlara nazaran istatistiki anlamda daha yüksek ortalama değere sahip olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 3.7. Barınma durumuna bağlı yaşam kalitesi değişimleri

Yaşam Kalitesi Alt Boyutları	**Grup**	**n**	**x̄**	**ss**	**F**	**p**
Fiziksel ve çevresel kalite	Aile/akraba yanı	253	3,35	0,837 [a]	10,131	0,000*
	Öğrenci yurdu	261	3,16	0,739		
	Öğrenci evi	226	3,02	0,809 [b]		
Psikolojik kalite	Aile/akraba yanı	253	3,92	0,833	0,094	0,910
	Öğrenci yurdu	261	3,89	0,720		
	Öğrenci evi	226	3,92	0,806		
Sosyal kalite	Aile/akraba yanı	253	3,64	0,821	2,446	0,087
	Öğrenci yurdu	261	3,52	0,654		
	Öğrenci evi	226	3,50	0,698		

* $p<0,05$; %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 3.7'den de anlaşılacağı üzere barınma faktörüne bağlı olarak psikolojik ve sosyal kalite boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmezken, fiziksel ve çevresel kalite boyutunda aile/akraba yanında kalan öğrencilerin öğrenci evinde kalan öğrencilerden istatistiki anlamda daha yüksek değere sahip olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 3.8. Kardeş sayısı faktörüne bağlı serbest zaman tatmini değişimleri

Serbest Zaman Tatmini Alt Boyutları	Grup	n	x̄	ss	F	p
Psikolojik tatmin	Kardeşim yok	179	3,82	0,771	0,645	0,525
	1-3 kardeş	473	3,83	0,797		
	4 ve üzeri kardeş	88	3,93	0,740		
Eğitsel tatmin	Kardeşim yok	179	4,05	0,707	0,507	0,603
	1-3 kardeş	473	3,99	0,789		
	4 ve üzeri kardeş	88	4,03	0,735		
Sosyal tatmin	Kardeşim yok	179	3,92	0,727	0,278	0,758
	1-3 kardeş	473	3,88	0,771		
	4 ve üzeri kardeş	88	3,92	0,764		
Dinlenme tatmini	Kardeşim yok	179	4,04	0,660	0,790	0,454
	1-3 kardeş	473	3,98	0,753		
	4 ve üzeri kardeş	88	3,93	0,717		
Fizyolojik tatmin	Kardeşim yok	179	3,74	0,698	0,354	0,702
	1-3 kardeş	473	3,69	0,692		
	4 ve üzeri kardeş	88	3,70	0,762		
Estetik tatmin	Kardeşim yok	179	3,87	0,699	0,555	0,574
	1-3 kardeş	473	3,80	0,766		
	4 ve üzeri kardeş	88	3,78	0,822		

Tablo 3.8'de görüleceği üzere kardeş sayısı faktörüne bağlı olarak serbest zaman tatmini boyutlarında istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 3.9. Kardeş sayısı faktörüne göre bağlı yaşam kalitesi değişimleri

Yaşam Kalitesi Alt Boyutları	Grup	n	x̄	ss	F	p
Fiziksel ve çevresel kalite	Kardeşim yok	179	3,14	0,856	3,790	0,23
	1-3 kardeş	473	3,16	0,770		
	4 ve üzeri kardeş	88	3,40	0,853		
Psikolojik kalite	Kardeşim yok	179	3,93	0,731	0,758	0,469
	1-3 kardeş	473	3,89	0,810		
	4 ve üzeri kardeş	88	3,99	0,760		
Sosyal kalite	Kardeşim yok	179	3,59	0,708	3,724	0,25
	1-3 kardeş	473	3,51	0,736		
	4 ve üzeri kardeş	88	3,74	0,717		

* p<0,05; %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 3.9'da görüleceği üzere kardeş sayısı faktörüne bağlı olarak Yaşam kalitesi boyutlarında istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 3.10. Aktif spor yapma durumuna bağlı serbest zaman tatmini değişimleri

Serbest Zaman Tatmini Alt Boyutları	Grup	n	x̄	ss	t	p
Psikolojik tatmin	Spor yapıyor	474	3,90	0,746	3,090	0,002*
	Spor yapmıyor	266	3,72	0,837		
Eğitsel tatmin	Spor yapıyor	474	4,06	0,748	2,231	0,021*
	Spor yapmıyor	266	3,92	0,783		
Sosyal tatmin	Spor yapıyor	474	3,99	0,701	4,393	0,000*
	Spor yapmıyor	266	3,73	0,827		
Dinlenme tatmini	Spor yapıyor	474	4,03	0,717	2,110	0,035*
	Spor yapmıyor	266	3,91	0,740		
Fizyolojik tatmin	Spor yapıyor	474	3,74	0,684	2,152	0,000*
	Spor yapmıyor	266	3,63	0,726		
Estetik tatmin	Spor yapıyor	474	3,92	0,728	4,800	0,000*
	Spor yapmıyor	266	3,64	0,775		

* p<0,05; %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 3.10'da görüleceği üzere spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara oranla serbest zaman tatmini boyutlarının tamamında istatistiki anlamda daha yüksek ortalama değere sahip olduğu tespit dilmiştir (p<0.05).

Tablo 3.11. Aktif spor yapma durumuna bağlı yaşam kalitesi değişimleri

Yaşam Kalitesi Alt Boyutları	Grup	n	x̄	ss	t	p
Fiziksel ve çevresel kalite	Spor yapıyor	474	3,22	0,790	1,635	0,103
	Spor yapmıyor	266	3,12	0,828		
Psikolojik kalite	Spor yapıyor	474	3,88	0,784	-1,437	0,151
	Spor yapmıyor	266	3,97	0,788		
Sosyal kalite	Spor yapıyor	474	3,54	0,709	-0,610	0,541
	Spor yapmıyor	266	3,58	0,767		

Tablo 3.11'de de görüleceği gibi spor yapma faktörüne bağlı olarak yaşam kalitesi boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir.

Tablo 3.12. Anne eğitim düzeyine bağlı serbest zaman tatmini değişimleri

Serbest Zaman Tatmini Alt Boyutları	Grup	n	x̄	ss	F	p
Psikolojik tatmin	İlköğretim	495	3,77	0,806 [b]	5,027	0,007*
	Lise	157	3,97	0,724 [a]		
	Lisans/lisansüstü	88	3,96	0,722 [a]		
Eğitsel tatmin	İlköğretim	495	3,96	0,785 [b]	2,976	0,05*
	Lise	157	4,09	0,726 [a]		
	Lisans/lisansüstü	88	4,12	0,677 [a]		
Sosyal tatmin	İlköğretim	495	3,82	0,777 [b]	7,678	0,001*
	Lise	157	4,04	0,722 [a]		
	Lisans/lisansüstü	88	4,07	0,652 [a]		
Dinlenme tatmini	İlköğretim	495	3,94	0,753 [b]	3,734	0,024*
	Lise	157	4,07	0,690 [a]		
	Lisans/lisansüstü	88	4,12	0,611 [a]		
Fizyolojik tatmin	İlköğretim	495	3,61	0,701 [b]	14,196	0,000*
	Lise	157	3,86	0,715 [a]		
	Lisans/lisansüstü	88	3,94	0,558 [a]		
Estetik tatmin	İlköğretim	495	3,73	0,750 [b]	10,655	0,000*
	Lise	157	3,95	0,787 [a]		
	Lisans/lisansüstü	88	4,07	0,645 [a]		

* p<0,05; %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 3.12'de görüleceği üzere anne eğitim seviyesi faktörüne bağlı olarak serbest zaman tatmin boyutlarının tamamında lisans/Lisansüstü ve Lise mezunlarının birbirine benzer ortalama değere sahip oldukları, ilk öğretim mezunlarına nazaran istatistiki anlamda daha yüksek değere sahip oldukları tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 3.13. Anne eğitim düzeyine bağlı yaşam kalitesi değişimleri

Yaşam Kalitesi Alt Boyutları	Grup	n	x̄	ss	F	p
Fiziksel ve çevresel kalite	İlköğretim	495	3,15	0,788	2,239	0,107
	Lise	157	3,18	0,863		
	Lisans/lisansüstü	88	3,35	0,780		
Psikolojik kalite	İlköğretim	495	3,90	0,802	0,134	0,874
	Lise	157	3,93	0,798		
	Lisans/lisansüstü	88	3,93	0,668		
Sosyal kalite	İlköğretim	495	3,51	0,735 [b]	6,064	0,002*
	Lise	157	3,58	0,743 [b]		
	Lisans/lisansüstü	88	3,80	0,629 [a]		

* p<0,05; %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 3.13'e görüleceği gibi; anne eğitim seviyesi faktörüne bağlı olarak Psikolojik kalite ve Fiziksel ve Çevresel kalite boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmezken; sosyal kalite boyutunda Lisans/Lisansüstü mezunların diğer eğitim kademelerine nazaran daha yüksek ortalama değere sahip olduğu, bu değişimin de istatistiki olarak anlam teşkil ettiği belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 3.14. Baba eğitim düzeyine bağlı serbest zaman tatmin değişimleri

Serbest Zaman Tatmini Alt Boyutları	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p
Psikolojik tatmin	İlköğretim	360	3,75	0,848 [a]	6,042	0,002*
	Lise	223	3,88	0,705		
	Lisans/lisansüstü	157	4,00	0,710 [a]		
Eğitsel tatmin	İlköğretim	360	3,93	0,809 [b]	3,456	0,032*
	Lise	223	4,06	0,708		
	Lisans/lisansüstü	157	4,10	0,716 [a]		
Sosyal tatmin	İlköğretim	360	3,80	0,774 [b]	5,705	0,003*
	Lise	223	3,97	0,707 [a]		
	Lisans/lisansüstü	157	4,01	0,772 [a]		
Dinlenme tatmini	İlköğretim	360	3,93	0,768 [b]	2,919	0,05*
	Lise	223	4,01	0,665		
	Lisans/lisansüstü	157	4,09	0,706 [a]		
Fizyolojik tatmin	İlköğretim	360	3,61	0,683 [b]	6,604	0,001*
	Lise	223	3,75	0,723		
	Lisans/lisansüstü	157	3,84	0,686 [a]		
Estetik tatmin	İlköğretim	360	3,710	0,756 [b]	6,933	0,001*
	Lise	223	3,89	0,712		
	Lisans/lisansüstü	157	3,95	0,789 [a]		

* $p<0,05$; %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 3.14'e göre, baba eğitim seviyesine bağlı olarak serbest zaman tatmini boyutların tamamında Lisans/Lisansüstü mezunlarının lise mezunlarından, lise mezunlarının da ilköğretim mezunlarından daha yüksek ortalama değere sahip oldukları görülmektedir. Öğretim kademeleri arasındaki değişimin istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 3.15. Baba eğitim düzeyi faktörüne bağlı yaşam kalitesi değişimleri

Yaşam Kalitesi Alt Boyutları	Grup	n	x̄	ss	F	p
Fiziksel ve çevresel kalite	İlköğretim	360	3,18	0,802	0,127	0,880
	Lise	223	3,17	0,781		
	Lisans/lisansüstü	157	3,21	0,847		
Psikolojik kalite	İlköğretim	360	3,92	0,787	0,403	0,668
	Lise	223	3,87	0,747		
	Lisans/lisansüstü	157	3,94	0,838		
Sosyal kalite	İlköğretim	360	3,52	0,745	1,876	0,154
	Lise	223	3,55	0,691		
	Lisans/lisansüstü	157	3,65	0,743		

Tablo 3.15'ten de anlaşılacağı üzere; bireylerin baba eğitim faktörüne bağlı olarak yaşam kalitesi boyutlarında istatistiki bir değişim gözlemlenmiştir.

Tablo 3.16. Serbest zaman tatmini ve yaşam kalitesi alt boyut değişimleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	x̄	ss
Serbest Zaman Tatmini Ölçeği Alt Faktörleri	Psikolojik tatmin	3,84	0,784
	Eğitsel tatmin	4,01	0,763
	Sosyal tatmin	3,89	0,759
	Dinlenme tatmini	3,99	0,729
	Fizyolojik tatmin	3,70	0,701
	Estetik tatmin	3,82	0,756
Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Faktörleri	Fiziksel ve çevresel kalite	3,18	0,805
	Psikolojik kalite	3,91	0,786
	Sosyal kalite	3,56	0,730

Tablo 3.16'da öğrencilerin tamamına ait serbest zaman tatmini ve yaşam doyumu boyutlarına ait değerler görülmektedir.

Tablo 3.17. Serbest zaman tatmini ve yaşam kalitesi korelasyon değerleri

Değişkenler	n	x̄	1	2
Serbest zaman tatmini ölçeği	740	3,87	--	0,254*
Yaşam kalitesi ölçeği	740	3,45	--	--

* p<0,05; %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 3.17 de görüldüğü gibi, serbest zaman tatmini ve yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 3.18. Serbest zaman tatmini ve yaşam kalitesi regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	**x̄**	**R^2**	**β**	**F**	**p**
Serbest zaman tatmini ölçeği	3,87	0,064	0,272	50,764	0,000*
Yaşam kalitesi ölçeği	3,45				

* p<0,05; %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 3.18'de, serbest zaman tatmininin yaşam kalitesi üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik yapılan regresyon analizi sonucunun istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit belirlenmiştir (p<0,05). Elde edilen veriler doğrultusunda serbest zaman tatmininin yaşam kalitesi üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik kurulan regresyon modeli aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur;

Yaşam kalitesi = 2,393 + 0,272 x Serbest Zaman Tatmini

Oluşturulan regresyon formülüne göre, bağımsız değişken olan serbest zaman tatmini bağımlı değişken olan yaşam kalitesinin %6,4'ünü açıklayabilmektedir (R^2= 0,064). Bunun yanında, 2,393 sabit değere ilave olarak serbest zaman tatmininde meydana gelen 1 birimlik artış yaşam kalitesinde 0,272'lik bir artışa neden olmaktadır.

4. TARTIŞMA

Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman tatmini ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada araştırmanın evrenini Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler oluştururken, örneklem grubunu ise Selçuk Üniversitesi, Marmara Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi ve Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören 274 Kadın 466 Erkek olmak üzere toplam 740 öğrenci oluşturmuştur.

Bu çalışmada cinsiyet faktörüne bağlı psikolojik, sosyal, fizyolojik ve estetik tatmin boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmezken, eğitsel ve dinlenme tatmini boyutlarında kadınlara ait değerin erkeklere ait değerden istatistiki anlamda yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3.2; $p<0.05$). Cinsiyet faktörüne bağlı olarak yaşam kalitesi boyutlarında ise istatistiki bir değişim gözlenmemiştir (Tablo 3.4).

Literatürde cinsiyet faktörüne bağlı olarak serbest zaman tatmininde istatistiksel değişimler bildiren oldukça fazla çalışmaya rastlamak mümkündür (Vong Tze 2005; Kabanoff 1982; Sönmezoğlu ve ark 2014; Serdar 2016; Ağduman 2014; Gökçe 2008; Kalfa 2017; Kodaş ve ark 2015). Yine bu çalışma bulguları ile benzer olmayan cinsiyete bağlı serbest zaman tatmin düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmayan çalışmalara rastlamak da mümkündür (Polat ve ark 2018; Ardahan ve Lapa'nın 2010; Berg ve ark 2001; Bozdal 2009; Yiğit, 2018; Lu ve Hu 2005; Murat 2019; Siegenthaller ve O'Dell 2000; Ayhan ve ark, 2018; Di Bona 2000; Kocaman ve ark, 2018; Misra ve McKean 2000; Çağlayan Tunç 2019). Ağduman'ın (2014) ve Gökçe (2008) Kadınların erkeklere göre daha yüksek boş zaman motivasyonu değeri olduğunu bildirmektedirler. Kalfa (2017) psikolojik ve fizyolojik doyum boyutlarında erkeklerin yüksek ortalama değere sahip olduğunu bildirirken, Kodaş ve ark (2015) sosyal boyutta kadınların daha pozitif değere sahip olduğunu bildirmişlerdir. Çalışmamızda kadınların erkeklere nazaran eğitsel ve dinlenme tatmini boyutlarındaki pozitif yöndeki değişim bu yönüyle literatürle benzerlik göstermemesi bakımından dikkat edilmesi bir bulgu olarak görülmektedir. Bu durum kadın ve erkeğin günümüzde toplumsal rol ve statülerinin birbirlerine yakınlaşması, çalışma grubu ve kapsamındaki farklılıklar olarak görülebilir.

Yaşam kalitesinin cinsiyete göre farklılaştığını bildiren (Koçoğlu ve Akın 2009; Yıldırım ve Hacıhasanoğlu 2011; Şimşek ve Öge 2021) cinsiyete göre farkın olmadığına yönelik çalışmalar (Akyüz 2018; Şahan 2020; Tetik 2021) literatürde kendisine yer bulmuştur. Literatürde daha çok erkeklerin yaşam kalitelerinin yüksekliğine yönelik araştırmalar (Yıldırım 2015; Vural 2010; Tekkanat 2008 Gandelman ve Piani 2013; Zappulla ve ark 2013; Paksoy (2014) oldukça fazladır.

Toplumsal yapının erkeklere sağladığı koşullarının kadınlara nazaran daha fazla olması bu tür değişimlerin nedeni olarak görülebilecektir. Günümüzde erkek ve kadın arasındaki sosyo kültürel yapıya bağlı olarak toplumsal rol ve statüdeki değişimler ve fırsat eşitliğinin sağlanması için yapılan düzenlenmeler bu çalışmadaki cinsiyet faktörüne bağlı bir değişim gözlenmemesinin nedeni olarak görülebilir.

Yaş faktörüne bağlı olarak Psikolojik ve Eğitsel tatmin boyularında istatistiki bir değişim gözlenmezken, Sosyal, Dinlenme, Fizyolojik ve Estetik tatmin boyutlarında 23-27 yaş öğrencilere ait ortalama değerin diğer yaş gruplara nazaran istatistiki anlamda yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3.4; $p<0.05$). Yaşam kalitesi alt boyutlarından psikolojik kalite boyutunda istatistiksel bir değişim gözlenmezken, fiziksel kalite ve sosyal kalite boyutlarında 28 yaş ve üzeri öğrencilere ait değerin diğer yaş gruplarına nazaran istatistiki anlamda yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.5; $p<0,05$). Murat (2019) Antrenörlerin serbest zaman tatmin düzeylerine yönelik çalışmasında yaş değişkenine göre istatistiki bir değişim bildirmemiştir. Whang ve Shen (2003) yaş faktörüne bağlı olarak yaşam kalitesinde bir düşüş görüldüğünü belirtilmektedir. Isaacowitz ve ark (2003) genç yetişkinlerde umudun, orta yaşlılarda sevgi dolu ilişkilerin, yaşlılarda ise umut, yurttaşlık ve sevgi dolu ilişkilerin hepsinin yaşam doyumunu belirgin olarak yordadığını rapor etmektedirler. Isaacowitz ve ark (2003)'nın araştırmamız bulgularının, çalışmamızda 28 yaş ve üzeri grubun fiziksel kalite ve sosyal kalite puanlarındaki değişime benzer olması açısından önemlidir. Serbest zaman tatmini ve yaşam kalitesindeki değişimlerin literatürde ve çalışmamızda yaş grubundaki yükselmeyle paralel olarak artışı yaşanılan tecrübelerin yaşantımıza yansımaları olarak görülebilecektir.

Barınma faktörüne bağlı olarak psikolojik, eğitsel, sosyal ve dinlenme tatmini boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmezken, fizyolojik tatmin ve estetik tatmin boyutlarında Öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin aile/akraba ve öğrenci evinde

kalanlara nazaran istatistiki anlamda daha yüksek ortalama değere sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3.6; $p<0.05$). Yaşam kalitesi alt boyutlarından psikolojik ve sosyal kalite boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmezken, fiziksel ve çevresel kalite boyutunda aile/akraba yanında kalan öğrencilerin öğrenci evinde kalan öğrencilerden istatistiki anlamda daha yüksek değere sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.7; $p<0.05$).

Aile ve akraba yanında kalan bireyler aile yaşantısına ve sosyo kültürel yapıya daha bağlıyken, belirli bir çalışma ve yaşam disiplinine sahip öğrencilerin yurtlarda, daha rahat ve bağımsız bir yaşam unsurunu benimsemiş gençlerin ise öğrenci evlerinde kaldıkları söylenilebilir. Öğrencilerin bu seçimlerini bir çok farklı faktör etkileyebilir. Gelir durumu, kültürel farklılıklar, yaşanılan çevre, kişisel faktörler gibi birçok iç ve dış faktör bu yapıdaki değişimlerde rol oynar. Wagner ve ark (2005) yaşam kalitesinin, barınma, medeni hal, iş memnuniyeti, meslek gibi öz yeterlilik gibi kavramlardan ve yaşam kalitesi farkındalığından oluştuğunu bildirmektedir. Mandzuk ve McMillan (2005) yaşam standartlarına bağlı olarak rahat yaşam, memnun olma hali ve ruhsal duruma ilişkin beklentilerin arttığını bildirmektedir. Barınma durumu öğrencilerin ait oldukları toplumsal yapının yanında bireysel özelliklerine bağlı olarak değişebilmektedir. Koçoğlu ve Akın (2009) çalışmalarında, yaşanılan çevrenin sağlıklı yaşam biçimi ve yaşam kalitesi ile ilişkili olduğunu bildirmektedir. Fizyolojik tatmin ve estetik tatmin boyutlarında Öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin aile/akraba yanında kalanlardan daha yüksek ortalama değere sahip olmaları ailelerinden uzak ve kendilerinin planladığı şartlara uygun bir yaşam profilinin getirisi olarak görülebilecektir. Ayrıca fiziksel ve çevresel kalite boyutunda aile/akraba yanında kalan öğrencilerin öğrenci evinde kalan öğrencilerden daha yüksek ortalama değere sahip olmaları ise kendi ailesi ile yaşayan öğrencilerin aile desteklerine bağlı olarak yaşam kalitelerinin pozitif yönünde etkilendiği kanaatini uyandırmıştır.

Kardeş sayısı faktörüne bağlı olarak serbest zaman tatmini (Tablo 3.8) boyutlarında ve yaşam tatmini boyutlarında (Tablo 3.9.) istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir. Literatürde farklı bulgulara rastlamak mümkündür. Aldinç ve ark (2004) gelir düzeyinin ve hane halkının sınıfsal konumunun yükselmesiyle yaşam kalitesinin artığı bildirilmektedir. Kılıç (2016) Düzce ilinde okuyan farklı sosyal

yapıdaki 12 lisede 1122 öğrenciye yönelik çalışmalarında kardeş sayısının artmasıyla aileyle kaliteli zaman geçirme arasında ters orantı olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızda serbest zaman tatmini ve yaşam doyumu ile ilgili sonuçlar literatürdeki bulgularla bu yönüyle benzerlik göstermemektedir. Hollifield ve Conger (2015) 337 katılımcının bulunduğu boylamsal çalışmada ise kardeş desteği, temel psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam doyumu ele alınmıştır. Çalışma sonucunda ergenlikte ölçülen psikolojik ihtiyaç doyumu ile kardeş desteğinin genç yetişkinlikte ölçülen yaşam doyumu düzeyi ile pozitif yönde korelasyonu ortaya konmuştur. Görüleceği üzere kardeş sayısının yaşam kalitesini olumsuz etkileyeceği gibi bir çıkarsama yapılamayacağı gibi kardeşlerin birbirlerine destek olmasıyla pozitif bir etki de yapabilmektedir.

Spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara oranla serbest zaman tatmini boyutlarının tamamında istatistiki anlamda daha yüksek ortalama değere sahip olduğu tespit dilmiştir (Tablo 3.10; $p<0.05$). Spor yapma faktörüne bağlı olarak yaşam kalitesi boyutlarında ise istatistiki bir değişim gözlenmemiştir (Tablo 3.11). Gökçe (2008) bireylerin spor yapıp yapmama durumuna göre serbest zaman tatmininin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bildirmektedir. Serdar (2016) Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören 566 gönüllü öğrenci üzerinde yaptığı çalışmasında da, serbest zaman tatmini psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarına serbest zaman aktivitelerine aktif katılanların lehine olmak üzere anlamlı düzeyde farklılık bildirmektedir. Serbest zamanı etkili bir şekilde kullanmak ve tatmin olmak rekreatif etkinliklerle mümkündür (Juniu 2000). Lloyd ve Auld (2001) Serbest zaman faaliyetlerine keyifle katılan grup üyelerinin yaşam kalitelerinin arttığını bildirmektedir. Eruzun'un (2017) aktif sporcu olma durumuna göre boş zaman tatmini ölçek puanları incelendiğinde, tüm alt boyutlarda ve toplam ölçek puanlarında aktif sporcu olan kadınların ölçek puanlarının aktif sporcu olmayanlara göre daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Doğaner (2017) Düzenli egzersiz programına katılan kişilerde serbest zaman doyum düzeylerinin, tüm alt boyutlarda, kontrol grubunda yer alan ve düzenli egzersiz programına katılmayan kişilere oranla artış gösterdiğine vurguda bulunmaktadır. Ağduman (2014) boş zaman etkinliğine daha fazla zaman ayıran bireylerin boş zaman motivasyon ve tatminin, boş zaman etkinliğine daha az zaman ayıran bireylere oranla daha yüksek seviyede olduğunu bildirmektedir. Literatürdeki

çalışmalardaki serbest zaman tatminindeki sonuçların araştırmamız bulgularıyla benzer olması kayda değer bir sonuç olarak görülebilir. Fiziksel aktivite varyasyonu ile ruhsal sağlık düzeyi arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuş ve fiziksel aktivite düzeyinin artmasıyla ruhsal anlamda daha sağlıklı bireyler yaratabileceği fikri benimsenmiştir (Maugeri ve ark. 2020). Bu çalışmada spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara oranla serbest zaman tatmini boyutlarında görülen istatistiki değişimler bu yönüyle literatürle benzerlik göstermektedir. Yaşam kalitesinde spor yapan ve yapmayanlar arasında istatistiki bir değişim gözlenmemesi ise literatürle benzerlik göstermemektedir. Bu durumun bireylerin fiziksel aktivite ve spor anlayışındaki eksiklikten kaynaklandığı düşünülmektedir. Toplum ve bireylere fiziksel faaliyetler ve sporun önemi ile ilgili spor kültürüne yönelik eğitimsel faaliyetlerle bu durumun pozitif yönde değiştirilebileceği düşünülmektedir.

Anne eğitim seviyesi faktörüne bağlı olarak serbest zaman tatmin boyutlarının tamamında Lisans/Lisanüstü ve Lise mezunlarının birbirine benzer ortalama değere sahip oldukları, bu iki eğitim kademesinin ilk öğretim mezunlarına nazaran istatistiki anlamda daha yüksek değere sahip oldukları tespit edilmiştir (Tablo 3.12; $p<0.05$). Yaşam kalitesi alt boyutlarından Psikolojik kalite ve Fiziksel ve Çevresel kalite boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmezken; sosyal kalite boyutunda Lisans/Lisansüstü mezunların diğer eğitim kademelerine nazaran daha yüksek ortalama değere sahip olduğu, bu değişimin de istatistiki olarak anlam teşkil ettiği belirlenmiştir (Tablo 13; $p<0.05$). Baba eğitim seviyesine bağlı olarak serbest zaman tatmini boyutların tamamında Lisans/Lisansüstü mezunlarının lise mezunlarından, lise mezunlarının da ilk öğretim mezunlarından daha yüksek ortalama değere sahip oldukları görülmektedir. Öğretim kademeleri arasındaki değişimin istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Tablo 14; $p<0.05$). Bireylerin baba eğitim faktörüne bağlı olarak yaşam kalitesi boyutlarında istatistiki bir değişim gözlemlenmemiştir (Tablo 3.15). Literatürde aile bireylerinin eğitim düzeyinin yükseldikçe bireyin olumsuz dış etkenlerden daha az etkilendiği ve bunun sonucunda da yaşam kalitesinin arttığı ifade edilmektedir (Yıldırım ve Hacıhasanoğlu 2011; Meeks ve Murrell 2001). Bu çalışmaların sonuçları, çalışmamızın bu yöndeki bulguları ile örtüşmektedir. Meeks ve Murrell (2001) aile bireylerinin eğitim düzeyinin yükseldikçe bireyin olumsuz dış etkenlerden daha az etkilendiği ve bunun sonucunda da yaşam kalitesinin arttığını bildirmektedirler.

Bölükbaş (2019) Kop Bölgesi Üniversiteleri Turizm Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Bakış Açılarının İncelenmesi" isimli çalışmasında, anne öğrenim durumu değişkenine göre, bilişsel ve duyuşsal alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bildirirken, davranışsal alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bildirmemiş, bu farklılık ilk-ortaokul ve lise mezunu olanlar lehine ortaya çıkmıştır. Ayrıca, bahse konu çalışmada baba öğrenim durumu değişkenine göre boş zaman tutum ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Akyüz (2018) öğrencilerin anne ve baba eğitim durumuna göre boş zaman tatmini puanların ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermediği belirlenmiştir. Bölükbaş (2019)'un çalışmasındaki bulgular bu yönüyle çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Eğitim seviyesindeki artışa paralel olarak ebeveynler çocukları için daha iyi şartlar ve pozitif duygu ve davranışların oluşması için gerekli şartları sağlamaya çalışmaktadır. Yaşam kalitesinin artmasında ve serbest zaman etkinliklerinin içselleşmesinde eğitimsel faktörler yadsınamaz derecede önem taşımaktadır.

Serbest zaman tatmini ve yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü bir korelasyon tespit edilmiştir (Tablo 3.17; $p<0.05$). Lapa ve ark (2012) ile Wang ve ark (2008) tarafından yapılan çalışmaların sonuçları bu yöndeki bulguyu desteklemektedir. Bu çalışmalarda, yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Yerlisu ve ark (2009) yaşam kalitesi ve serbest zaman motivasyonu arasında doğrusal ve pozitif yönlü bir ilişki bildirmektedirler. Küçük Kılıç ve ark (2016) yaz spor okullarına devam eden bireylerin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu arasındaki korelasyon katsayılarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Chiu ve Kaya 2010 Serbest zaman etkinliklerinin sıklığının katılım motivasyonunu etkilediğini bildirmektedirler Huang ve Carleton (2003) Üniversiteli gençlerde yaşam tatmini ve serbest zaman katılımı arasında da anlamlı pozitif doğrusal ilişki bildirmektedir. Çalışmamız bulgularının literatürdeki çalışmalarla bu yönüyle benzerlik göstermesi kayda değerdir.

Serbest zaman tatmininin yaşam kalitesi üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik yapılan regresyon analizi sonucunun istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit

edilmiştir (Tablo 3.18; p<0,05). Araştırmamız bulgularını bu yönüyle destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür. Küçük Kılıç ve ark (2016) rekreasyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin, yaşam doyum düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit etmişlerdir. Yine, Huang ve Carleton (2003) ve Kovacs (2007) çalışmalarında yaşam doyumu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu bulmuşlardır. Aycan ve ark (2019) tarafından yapılan çalışmada ise, serbest zaman tatmin düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da arttığı belirlenmiştir. Şener ve ark (2007) serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığının yaşam tatminini etkileyen en önemli belirleyici olduğu bildirmektedir. Serbest zaman tatminini yüksek olan bireylerin yaşam kalitesinin de buna paralel olarak yüksek olduğu görülmektedir. Öğrencilerin serbest zaman tatmininin cinsiyet, yaş, barınma, spor yapma, anne ve baba eğitim seviyelerine göre değişim sergilediği, yaşam kalitelerinin ise yaş, barınma ve anne eğitim seviyesine bağlı değişim sergilediği söylenilebilir. Serbest zaman faaliyetlerine yaşantımızda gereken önem ve yer verildiğinde yaşam kalitemiz üzerinde pozitif bir etki yapacağı söylenebilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Serbest zaman tatmin boyutlarına ait analiz sonuçlarına göre;

√ Cinsiyet faktörüne bağlı olarak; psikolojik, sosyal, fizyolojik ve estetik tatmin değerleri arasında istatistiki bir değişim gözlenmezken, eğitsel ve dinlenme tatmini boyutlarında kadınlara ait değerin erkeklere ait değerden istatistiki anlamda yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3.3).

√ Yaş faktörüne bağlı olarak psikolojik ve eğitsel tatmin değerlerinde istatistiki bir değişim gözlenmezken, sosyal, dinlenme, fizyolojik ve estetik tatmin boyutlarında 23-27 yaş öğrencilere ait ortalama değerin diğer yaş gruplarına nazaran istatistiki anlamda yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3.4).

√ Barınma faktörüne bağlı olarak psikolojik, eğitsel, sosyal ve dinlenme tatmini boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmezken, fizyolojik tatmin ve estetik tatmin boyutlarında Öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin aile/akraba ve öğrenci evinde kalanlara nazaran istatistiki anlamda daha yüksek ortalama değere sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3.6).

√ Kardeş sayısı faktörüne bağlı istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir (Tablo 3.8).

√ Serbest Zaman Tatmin boyutlarının tamamında spor yapan öğrencilere ait ortalama değerin spor yapmayanlara oranla istatistiki anlamda daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.10).

√ Serbest Zaman Tatmin boyutlarının tamamında, anne eğitim seviyesi faktörüne bağlı olarak lisans/Lisansüstü ve Lise mezunlarının birbirine benzer, ilk öğretim mezunlarına nazaran istatistiki anlamda daha yüksek değere sahip oldukları tespit edilmiştir (Tablo 3.12).

√ Serbest Zaman Tatmin boyutlarının tamamında baba eğitim seviyesine bağlı olarak Lisans/Lisansüstü mezunlarının lise mezunlarından, lise mezunlarının da ilk öğretim mezunlarından daha yüksek ortalama değere sahip oldukları ve bu değişimin de istatistiki açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.14).

Yaşam kalitesi boyutlarına ait analiz sonuçlarına göre;

- √ Cinsiyet faktörüne bağlı bir değişim gözlenmemiştir (Tablo 3.3).
- √ Yaş faktörüne bağlı olarak psikolojik kalite değerlerinde istatistiki bir değişim gözlenmezken, fiziksel kalite ve sosyal kalite boyutlarında 28 yaş ve üzeri öğrencilere ait değerin diğer yaş gruplarına nazaran istatistiki anlamda yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.5).
- √ Barınma faktörüne bağlı olarak psikolojik ve sosyal kalite değerlerinde istatistiki bir değişim gözlenmezken, fiziksel ve çevresel kalite boyutunda aile/akraba yanında kalan öğrencilerin öğrenci evinde kalan öğrencilerden istatistiki anlamda daha yüksek değere sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.7).
- √ Kardeş sayısı faktörüne bağlı istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir (Tablo 3.9).
- √ Spor yapma faktörüne bağlı olarak istatistiki bir değişim gözlenmemiştir (Tablo 3.11).
- √ Anne eğitim seviyesi faktörüne bağlı olarak Psikolojik kalite ve Fiziksel ve Çevresel kalite değerleri arasında istatistiki bir değişim gözlenmezken; sosyal kalite boyutunda Lisans/Lisansüstü mezunların diğer eğitim kademelerine nazaran daha yüksek ortalama değere sahip olduğu, bu değişimin de istatistiki olarak anlam teşkil ettiği belirlenmiştir (Tablo 3.13). Baba eğitim faktörüne bağlı olarak istatistiki bir değişim gözlemlenmemiştir (Tablo 3.15).

Ayrıca yapılan korelasyon ve regresyon analizi sonucunda;

- √ Serbest zaman tatmini ve yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Tablo 3.17).
- √ Serbest zaman tatmininin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi üzerine yapılan Regresyon analizinde sonucun istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3.18).

Öneriler;

- √ Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatminleri artırılarak buna paralel olarak yaşam kalitelerinin artırılması sağlanmalı
- √ Öğrencilere verilecek seminer, kurs, panel vb etkinliklerle serbest zaman tatmini ve yaşam kalitesi ile ilgili eğitimsel destek sağlanmalı
- √ Cinsiyete bağlı ayırım ve fırsat eşitsizliği ortadan kaldırılmalı
- √ Her yaş grubu ve eğitim seviyesine bağlı yaşam kalitesini artırıcı ve lisans programlarının içine yerleştirilen modüllerle desteklenmeli
- √ Yaşam kalitesinin artırılmasında serbest zaman tatmini ve sporun önemi vurgulanmalı
- √ Serbest zaman değerlendirme ve serbest zaman etkinlikleri ile ilgili temel bilgiler verilerek uygulama için gerekli imkanlar sağlamalı
- √ Ebeveynler bilgilendirilmeli gerekiyorsa faaliyetlerin içine dahil edilmeli
- √ Öğrencilerin eğitim faaliyetlerine ek olarak rekreatif faaliyet programları hazırlanmalı, serbest zaman kültürü kazandırılmalı
- √ Yaş gruplarına özel faaliyetler düzenlenerek her yaş grubuna özel rekreatif etkinliklere yer verilmeli

6. KAYNAKLAR

Ağduman F, 2014. Üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Akyüz H, 2018. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Bartın Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Aldinç H, Aytar B, Demetçi, ME, Seçen AE, Şahin A, Yılmaz H, 2004. Ankara ilinde seçilen birinci basamak sağlık kuruluşlarına başvuran 18 yaş ve üzeri kişilerin medikososyal özelliklerine göre yaşam kalitelerinin karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD.

Andrews F, 1974. Social indicators of perceived life quality. Social Indicators Research, (1), 279-291.

Ardahan F, Lapa TY, 2010. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete Ve Gelire Göre İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 21(4), 129-136.

Avcı K, Pala K, 2004. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 30(2), 78-88.

Aycan A, Polat E, Uçan Y, 2009. Takım Özdeşleşme Düzeyi İle Profesyonel Futbol Müsabakalarına Seyirci Olarak Katılım Kararını Etkileyen Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(4):169-174.

Aydın İ, Çelik Y, Uğurluoğlu Ö, 2011. Sağlık personeli çalışma yaşam kalitesi ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. Toplum ve Sosyal Hizmet, 22(2), 78-89.

Ayhan C, Eskiler E, Ekinci NE, 2018. Extreme sporcuların serbest zaman tatmin düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. International 2nd Academic Sports Research Congress. Erişim Tarihi: 16.01.2007.

Bayrak DY, 2019. Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sülayman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Beard J, Ragheb M, 1980. Measuring leisure satisfaction. Journal of Leisure Research, (23), 35–46.

Berg E, Trost M, Schneider IE, Allison MT, 2001. Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. Leisure Sciences, 23, 35–46

Bergier M, 1981. A Conceptual Model of Leisure-Time Choice Behaviour. Journal of Leisure Research, 13(2).

Beşikçi T, 2016. Macera Rekreasyonunda Heyecan Arayışı, Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Çok Hafif Hava Araçları (ÇHHA) pilot örneği. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Boylu AA, Paçacıoğlu B, 2016. Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi, 8(15), 137-150.

Bozdal Ö, 2009. Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman, 21-29.

Bölükbaş S, 2019. KOP Bölgesi Üniversiteleri Turizm Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Bakış Açılarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Cap MD, 2002. The perceived impact of the Acadia Advantage Program on the leisure lifestyle and leisure satisfaction of the students at Acadia Universityi. Acadia University. Ottawa.

Ceylan M, 2005. Stresle Başaçıkmada Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Chiu LK, Kayat K, 2010. "Psychological Determinants of Leisure Time Physical Activity Participation among Public University Students in Malaysia", AJTLHE, 2(2), 33-45.

Choi S, Yoo Y, 2017. Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: proposing leisure prioritization and justification. World Leis, (59), 140-155.

Cılga İ, 1994. Gençlik ve Yaşam Niteliği, Ankara: T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Basımevi.

Colley A, 1984. Sex Roles and Explanations of Leisure Behavior. Leisure Studies, 3(3), 35-341.

Culp R, 1998. Adolescent Girls and Outdoor Recreation: A Case Study Examining Constraints and Effective Programming. Journal of Leisure Research, 30(3), 356-379.

Çağlayan Tunç A, 2019. Üniversite öğrencilerinin kişilik yapılarının, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ile ilişkisinin incelenmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora tezi.

Çelebi E, 2015. Cerrahi Servisinde Çalışan Hemşirelerin Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Değişkenlerin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Çelik G, 2011. Kamu Kuruluşlarında Çalışan Engelli Bireylerin Serbest Zaman Engellerinin ve Tatmin Düzeylerinin Incelenmesi (Antalya merkez örneği). Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Çetin L, 2010. Sınıf öğretmenlerinde yaşam kalitesi ve etkileyen bazı faktörler. Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Çetinkanat C, 2000. Örgütlerde Güdüleme ve İş Doyumu. Ankara: Anı Yayıncılık.

Çoruh Y, 2013. Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği). Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Deci E, Ryan RM, 2008. Self Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. Canadian Psychology, 49(3), 182-185.

Demirkıran S, 2012. Yaşam Kalitesi ve Sağlık Çalışanları. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Di Bona L, 2000. What are the benefits of leisure? An exploration using the leisure satisfaction scale. British Journal of Occupational Therapy, 63 (2), 50-58

Doğaner S, 2017. Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 42-43.

Dumazedier, Joffre 1967. Toward A Society of Leisure, New York.

Edginton C, DeGraaf DG, Dieser RB, Edginton SR, 2004. Leisure and life satisfaction: foundational perspectives. United States: McGraw-Hill.

Edisan Z, Kadıoğlu, F, 2013. Yaşam Kalitesi Kavramının Antik Dönemdeki Öncüleri. Lokman Hekim Journa, 3(3), 1-4.

Erdinç İ, 2018. Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Eroğlu E, 2011. Örgütlerde iletişim kalitesini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (26), 32-44.

Eruzun C, 2017. Kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması: B-fit spor merkezleri üyeleri örneği. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın, 11-12.

Eskiler E, Karataş G, 2017. An Examination of the Relationship between Leisure Time Involvement and Behavioral Intentions in Students' of Sakarya University. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7(3), 10-24.

Frisch M, 1999. Quality of life assessment and the Qualiy of Life Inventory. M. R. Maruish içinde, The use of psychological testing for treatment planning and outcome assessment, 1227-1331.

Gandelman N, Piani G, 2013. Quality of Life Satisfaction Among Workers and Non-Workers in Uruguay. Social Indicators Research, 111(1):97-115.

Gilmer, B. Von Haller. 1971. Industrial and organizational psychology. New York: Mc Graw-Hill Book Company.

Gökçe H, 2008. Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli, 5-19.

Gürbüz B, 2006. Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreasyonel Katılım Sorunları. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Güven S, Şener A, 2010. Factors Affecting Life Satisfaction in Old Age. Turkish Journal of Geriatrics, 14(2), 179-186.

Henderson K, 1995. Women's Leisure:More Truth than Facts. World Leisure and Recreation, 37(1), 9-13.

Hollar D, 2003. A Holistic Theoretical Model for Examining Welfare Reform:Quality of Life. Public Administration Review, 63(1), 90-99.

Hollifield, CR, Conger KJ, 2015. The role of siblings and psychological needs in predicting life satisfaction during emerging adulthood. Emergining Adulthood, 3(3), 143-153. doi:10.1177/ 2167696814561544

Horna J, 1989. The Leisure Component of the Parental Role. Journal of Leisure Research, 21(2).

Huang CY, Carleton B, 2003. The Relationships among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction of College Students in Taiwan. Journal of Exercise Science and Fitness, 1(2), 129-132.

Isaacowitz,D.M., George, E., Martin, E.P., 2003. Strengths and Satisfaction Across the Adult Lifespan, The International Journal of Aging and Human Development, 1:

James K, 1995. Ownership of Space: Its Impact on Recreational Participation of Young Women. Western Australia.

Janke M, Davey A, Kleiber D, 2008. Modeling Change in Older Adults' Leisure Activities. Leisure Sciences, 28(3), 234-254.

Juniu S, 2000. Down shifting: Regaining the essence of leisure. Journal of Leisure Research, 32(1), 69-73.

Kabanoff B, 1982. Occupational and sex differences in leisure needs and leisure satisfaction. Journal of Occupational Behavior, 3, 233-245.

Kalfa S, 2017. Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla, 27.

Kanbur E, Özdemir B, 2017. Yaşam memnuniyeti ve öncülleri: Karadeniz bölgesi incelemesi. Al-Farabi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 1(1), 147-157.

Kanfer R, 1988. Motivation. N. Nocholson içinde, Encyclopedic Dictionary of Organizational Behavior. Oxford: Blackwell Publishers Ltd.

Kaplan, M. 1960. Leisure in America: A social inquiry, New York: John Wiley & Sons.

Karadaş N, 2015. Zaman Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar ve İnternet'te Şimdiki Zaman Olgusu. folklor/edebiyat, 21(83), 325-343.

Karaküçük S, 2008. Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi.

Karlı Ü, Polat E, Yılmaz B, Koçak S, 2008. Serbest zaman tatmin ölçeği'nin (SZTÖ-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Journal of Sport Sciences, 19(2), 80–91.

Kaya İ, 2013. Çekim Unsurları İle Rekreatif Alışveriş, Tatmin ve Yeniden Satın Alma Niyeti Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, Eskişehir.

Keller J, 2010. Motivational design for learning and performance: The ARCS model approach. New York: Springer.

Kılıç M, 2016. "Aile ve Serbest Zaman İlişkisi: Düzce Örneği", Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Yıl: 5, Sayı: 1.

Kocaman Karaoğlu A, Atasoy B, 2018. Sosyal medya kullanımı ile serbest zaman tatmini arasındaki ilişki. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 42(2), 826-839.

Koçoğlu D, Akın B, 2009. Sosyoekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkisi.

Kodaş D, Kodaş B, Arıca R, 2015. Yiyecek-içecek çalışanlarının serbest zaman tatmin düzeyleri ile serbest zamanda algılanan özgürlüklerinin incelenmesi. 3. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, 7-9.

Kovacs A, 2007. The Leisure Personality: Relationships Between Personality, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction, School of Health, Physical Education and Recreation, Doktora Tezi, Indiana University, ABD.

Köktaş Ş, 2004. Rekreasyon Serbest Zamanı Değerlendirme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kunz J, Graham H, 1996. Cource Changes in Alcohol Consumption in Leisure Activities of Men and Women. Journal of Drug Issues, (26), 805-827.

Küçük Kılıç S, Lakot Atasoy K, Gürbüz B, Öncü E, 2016. Rekreasyonel Tatmin ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İÜ Spor Bilimleri Dergisi, 6 (3): 1303-1414.

Lapa TY, Ağyar E, Bahadır Z, 2012. Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği). Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, X (2) 53-59.

Lloyd KM, Auld CJ, 2001. The role of leisure in determining quality of life: ıssues of content and measurement. Social Indicators Research, 57, 43-71.

Lu L, Hu CH, 2005. Personality, leisure experiences and happiness. Journal of Happiness Studies, 6, 325- 342.

Mandzuk LL, McMillan DE, 2005. A concept analysis of quality of life. Journal of Orthopaedic Nursing, 9, 12–18.

Maugeri G, Castrogiovanni P, Battaglia G, Pippi R, D'Agata V, Palma A, Di Rosa M, Musumeci G. 2020. The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. Heliyon; 6: 6.

Meeks S, Murrell SA, 2001. Contribution of education to health and life satisfaction in older adults mediated by negative affect. J Aging Health, 13, 92-119.

Misra R, McKean M, 2000. College students academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. American Journal of Health Studies, 16 (1), 41-51.

Mucha B, 2016. The Impact of working life conditions on the quality of life. Journal of quality and Environmental Studies, 3(2), 12-22.

Mullins LJ, 1993. Management and Organizatianol Behavior.

Murat B, 2019. Gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğünde görev yapan antrenörlerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi (Güneydoğu Anadolu Bölgesi). Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman, 36.

Nadirova A, 2000. Understanding Leisure Decision Making: An Integrated Analysis of Recreation Participation, Anticipated Leisure Benefits,Environmental Attitudes, Leisure Constraints and Constraints Negotiation. University of Alberta: Alberta.

Okumuş M, 2011. Öğretmenlerde Meslek Tatmini ve İş Stresi. İstanbul

Özkalp E, Kırel Ç, 2013. Örgütsel Davranış. Bursa: Ekin.

Paksoy E, 2014. Futbol Fanatizmi, Taraftar Kimliği: Beşiktaş Çarşı Taraftarlarının Taraftarlıkla İlgili Davranışlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

Parker S, 1983. Leisure and work. New York: George Allen and Unwin.

Pehlivan PV, 2017. Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Kuramsal Yaklaşımlar: Bir Literatür Taraması. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16(31), 497-521.

Sabbah I, Drouby N, Sabbah N, Mercier M, 2013. Quality of Life in Rural and Urban Populations in Lebanon Using SF-36 Health Survey. Health Quality Life, 1-14.

Sağcan M, 1986. Rekreasyon ve Turizm. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.

Samdahl, D. M. 1992. Leisure in our lives: Exploring the common leisure occasion. Journal of Leisure Research, 24(1): 19–3

Sencer M, 1992. Kamu Görevlilerinde İş Doyumu ve Moral. TODAE Dergisi, 9.

Serdar E, 2016. Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 14-19.

Skinner, B. F. 1950. Are theories of learning necessary? Psychological Review, 57 (4), 193-216.

Siegenthaller KL, O'Dell I, 2000. Leisure attitude, leisure satisfaction and perceived freedom in leisure within family dyads. Leisure Sciences, 22, 281-295.

Silah M, 2001. Çalışma Ekonomisi. Ankara: Selim Kitabevi.

Sönmezoğlu U, Polat E, Aycan A, 2014. Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri. International Journal of Science Culture and Sport, 1, 226.

Stebbins R, 2011. The idea of leisure: First principles. New York: Transaction Publishers.

Sumner, L. W. 1996. Welfare, happiness, and ethics. Clarendon Press

Şahan H, 2020. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi. 3: 1: 185-201.

Şener A, Terzioğlu RG, Karabulut E, 2007. Life Satisfaction and Leisure Activities during Men's Retirement: A Turkish Sample. Aging ve Mental Health, 11(1), 30-36.

Şimşek M, Öge S, 2021. İnsan Kaynakları Yönetimi. Konya: Eğitim.

Tekin A, 2009. Rekreasyon. Muğla: Ata Ofset.

Tekkanat Ç, 2008. Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri. Denizli, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Telman N, Ünsal P, 2004. Çalisan Memnuniyeti. İstanbul: Epilson.

Tetik S, 2021. Covid-19 pandemi sürecinin spor bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesine etkisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü ETM Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Torkildsen G, 2005. Leisure and Recreation Management. Glasgow: Grcat Britain by Bell ve Bain Ltd.

Torlak S, Yavuzçehre P, 2008. Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme. Çağdaş Yerel Yönetimler, 17(2), 23-44.

Trainor S, Delfabbro P, Anderson S, Winefield A, 2010. Leisure activities and adolescent psychological well-being. J. Adolesc, (33), 173–186.

Türkmen E, 2015. Hemşire İstihdamının Hasta ve Hemşire Sonuçları İle Organizasyonel Çıktılara Etkisi: Yataklı Tedavi Kurumlarında Hemşire İnsan Gücünü Planlama. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 2(3), 69-80.

Vural Ö, 2010. Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Ankara: Yüksek lisans tezi Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Hareket Bilimleri Programı.

Wagner U, Değirmenci M, Drosopoulos S, Perras B, Born J, 2005. Effects of cortisol suppression on sleep-associated consolidation of neutral and emotional memory. Biological psychiatry, 58(11), 885-893.

Wang E, Chen L, Lin J, Wang M, 2008. The Relationship Between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of Adolescents Concerning Online Games. Adolescence, 43(169), 177-184.

Whang LL, Shen Y, 2003. Chinese SF-36 health survey: Translation, cultural adaptation, validation, and normalisation. Journal Epidemiology and Community Health, 57 (4), 259-261.

White,T.H. 1975. The Relative Importance of Work as a Factor in Life Satisfaction, Relatıons ındustrıelles, 36(1):178-88.

Yahya F, 1996. Örgüt Kültürünün Verimlilik Artışına Etkisi. Verimlilik Dergisi, 3.

Yenişehirlioğlu F, 1993. Resimde zaman ve mekân kavramı. Anadolu Sanat Dergisi, 2(1), 197-205.

Yerlisu Lapa T, Ardahan F, 2009. Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. Spor Bilimleri Dergisi, 20 (4), 132-144.

Yeşil A, 2016. Liderlik ve motivasyon teorilerine yönelik kavramsal bir inceleme. Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi, 2(3).

Yıldırım A, Hacıhasanoğlu R, 2011. Sağlık çalışanlarında yaşam kalitesi ve etkileyen değişkenler. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 2(2), 61-82.

Yıldırım M, 2015. Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi. Eskişehir.

Yiğit İ, 2018. Üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya, 11-17.

Yurtseven H, 2013. Yaşam kalitesi ve mutluluk kaynakları: Türkiye'deki beş yıldızlı konaklama işletmelerinin yöneticileri üzerine pilot bir araştırma. Yönetim, (46), 41-52.

Zappulla C, Pace U, Cascio VL, Guzzo G, Huebner ES, 2013. Factor Structure and Convergent Validity of The Long and Abbreviated Versions of The Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale in an Italian Sample. Social Indicators Research, 11(1):57-69.

Zelinski E, 2004. Çalışma(ma)'nın Keyfi, İşkolikler, İşsizler ve Emekliler İçin Bir Rehber. İstanbul: Boyner Yayınları.

7. EKLER

EK-1 Anket Formu

Anket Formu Sayın Katılımcı,

Bu araştırma "Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması amacıyla hazırlanan yüksek lisans tez çalışmasıdır. Aşağıda bu konuda hazırlanmış üç bölümden oluşan soru formu bulunmaktadır. Bu formdaki bilgiler sadece araştırma için kullanılacak ve verilen tüm cevaplar gizli tutulacaktır. Soruların değerlendirilebilmesi için eksiksiz doldurulması gerekmektedir.

Desteğiniz ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Eyüp TEMUR
Selçuk Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

BÖLÜM 1

Soru 1: Cinsiyetiniz ( ) Kadın ( ) Erkek

Soru 2: Yaşınız?
( ) 18-22 ( ) 23-27 ( ) 28-32 ( ) 33 ve üzeri

Soru 3: Barınma durumunuz?
( ) Aile Yanı ( ) Öğrenci Yurdu ( ) Akraba Yanı ( ) Öğrenci Evi

Soru 4: Kardeş sayısı?
( ) Kardeşim yok ( ) 1-3 Kardeş ( ) 4-6 Kardeş ( ) 7 ve üzeri

Soru 5: Gelir durumunuz?

( ) Öğrenim kredisi / Burs **alıyorum** ( )Ailem gönderiyor
( ) Çalışıyorum ( ) Çalışıyorum ve kredi / burs alıyorum ( ) Hepsi

Soru 6: Aktif Spor Yapıyor musunuz ?
( ) Evet ( ) Hayır

Soru 7: Anne Eğitim?
( ) İlkögretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü

Soru 8: Baba Eğitim?

( ) İlkögretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü

BÖLÜM 2

1) Aşağıda bireylerin boş zaman tatminine yönelik sorular yer almaktadır. Lütfen size uygun olan ifadenin altına çarpı işareti (X) koyunuz.

		Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Kesinlikle Katılıyorum	5					
Katılıyorum	4					
Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	3					
Katılmıyorum	2					
Kesinlikle Katılmıyorum	1					
	PSİKOLOJİK TATMİN					
1	Boş zaman etkinlikleri benim çok ilgimi çeker.	5	4	3	2	1
2	Boş zaman etkinlikleri bana öz güven verir.	5	4	3	2	1
3	Boş zaman etkinlikleri bana başarı duygusu verir.	5	4	3	2	1
4	Boş zaman etkinliklerinde birçok farklı becerilerimi kullanırım.	5	4	3	2	1
	EĞİTSEL TATMİN					
5	Boş zaman etkinlikleri bilgimi arttırır.	5	4	3	2	1
6	Boş zaman etkinlikleri yeni şeyler deneme fırsatı yaratır.	5	4	3	2	1
7	Boş zaman etkinlikleri kendimi tanımama yardımcı olur.	5	4	3	2	1
8	Boş zaman etkinlikleri insanları daha iyi tanıma fırsatı verir.	5	4	3	2	1
	SOSYAL TATMİN					
9	Boş zaman etkinlikleri sayesinde insanlarla sosyal iletişimim artar.	5	4	3	2	1
10	Boş zaman etkinlikleri insanlarla yakın ilişki kurmama yardımcı olur.	5	4	3	2	1
11	Boş zaman etkinliklerinde tanıdığım bireyleri samimi bulurum.	5	4	3	2	1
12	Boş zaman etkinlikleri yapmaktan zevk duyan insanlarla kendimi aynı görürüm.	5	4	3	2	1
	DİNLENME TATMİNİ					
13	Boş zaman etkinlikleri rahatlamama yardımcı olur.	5	4	3	2	1
14	Boş zaman etkinlikleri stres atmama neden olur.	5	4	3	2	1
15	Boş zaman etkinlikleri duygusal yönden iyi olmama neden olur.	5	4	3	2	1
16	Boş zaman etkinliklerini yapmaktan hoşlandığım için ilgilenirim.	5	4	3	2	1
	FİZYOLOJİK TATMİN					
17	Fiziksel olarak katıldığım boş zaman etkinlikleri beni yorar/zorlar.	5	4	3	2	1
18	Boş zaman etkinliklerini fiziksel uygunluğum için yaparım.	5	4	3	2	1
19	Boş zaman etkinlikleri beni dinçleştirir.	5	4	3	2	1
20	Boş zaman etkinlikleri sağlıklı olmama yardımcı olur.	5	4	3	2	1
	ESTETİK TATMİN					
21	Boş zaman etkinliklerine katıldığım yerler temizdir.	5	4	3	2	1
22	Boş zaman etkinliklerine katıldığım yerler ilgi çekicidir.	5	4	3	2	1
23	Boş zaman etkinliklerine katıldığım yerler güzeldir.	5	4	3	2	1
24	Boş zaman etkinliklerine katıldığım yerlerin tasarımı iyidir.	5	4	3	2	1

BÖLÜM 3

2)Aşağıda, bireylerin yaşam kalitesine yönelik sorular yer almaktadır Lütfen size uygun olan ifadenin altına çarpı işareti (X) koyunuz.

Kesinlikle Katılıyorum	5					
Katılıyorum	4					
Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	3					
Katılmıyorum	2					
Kesinlikle Katılmıyorum	1	**Kesinlikle Katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Biraz Katılıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kesinlikle Katılmıyorum**
FİZİKSEL VE ÇEVRESEL KALİTE						
1	Günlük yaşamım için yeterli enerjiye sahibim	5	4	3	2	1
2	İş yapmak fiziksel ağrılarımı engeller.	5	4	3	2	1
3	Uyku kalitemden memnunum.	5	4	3	2	1
4	Yaşamımdan zevk alırım.	5	4	3	2	1
5	Sağlık hizmetlerinden memnunum.	5	4	3	2	1
6	Yaşadığım yerin koşullarından memnunum.	5	4	3	2	1
7	Günlük yaşama ait bilgilendirilmeden memnunum.	5	4	3	2	1
	SOSYAL KALİTE					
8	Bireysel ilişkilerimden memnunum.	5	4	3	2	1
9	Ailemden ve arkadaşlarımdan aldığım destekten memnunum.	5	4	3	2	1
10	İhtiyaçlarımı karşılayacak düzeyde param var.	5	4	3	2	1
11	Günlük yaşamımda kendimi güvenli hissederim.	5	4	3	2	1
	PSİKOLOJİK KALİTE					
12	Bedensel görünümümü kabullenirim.	5	4	3	2	1
13	Kendimden memnunum.	5	4	3	2	1
14	Arkadaşlarım ile birlikte olmaktan memnunum.	5	4	3	2	1

EK-2 Turnitin Raporu

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SERBEST ZAMAN TATMİNİ VE YAŞAM KALİTESİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ORİJİNALLİK RAPORU

%11	%10	%1	%3
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	dergisosyalbil.selcuk.edu.tr İnternet Kaynağı	%2
2	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	%1
3	dspace.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
4	acikerisim.akdeniz.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%1
5	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	%1
6	Submitted to Bahcesehir University Öğrenci Ödevi	<%1
7	www.entelaylak.com İnternet Kaynağı	<%1
8	acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1
	Submitted to Batman University	