T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SERBEST ZAMAN DOYUMU VE YAŞAM TATMİNİ İLİŞKİSİ: BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİ ÖRNEĞİ

Gürkan KÖKSAL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

Danışman

Doç. Dr. Hayri DEMİR

KONYA-2019

ÖNSÖZ

Bu çalışma beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ile serbest zaman doyumları arasındaki ilişkiyi bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu doğrultuda, çalışma sonucunda elde edilen bulgu ve yorumlamaların, serbest zaman doyumu ve yaşam doyumu amacıyla yapılan çalışmalara faydalı olması beklenmektedir.

Yüksek lisans öğrenimim süresince danışmanlığımı üstlenerek çalışmalarım aşamasında bilgi, tecrübe ve yardımlarını benden esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Hayri DEMİR'e,

Yüksek lisans öğrenimim süresince yapıcı ve hoşgörülü tavırlarıyla bilgi ve birikimlerini benimle paylaşan değerli hocam; Doç. Dr. Oğuz ÖZBEK'e

Tez konusunun ortaya çıkışında, yapılandırılmasında, geliştirilmesinde ve bu duruma gelmesinde kıymetli zamanını ayırarak, her defasında tüm içtenliğiyle beni sabırla dinleyen ve hiçbir zaman yardımını esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Bülent GÜRBÜZ'e,

Hayatımın her aşamasında olduğu gibi tez aşamasında da benden hiçbir desteğini esirgemeyen sevgili ablam, değerli hocam Doç. Dr. Funda KOÇAK'a,

Yüksek lisans öğrenimim süresince destek ve katkılarıyla her zaman yanımda olan değerli arkadaşlarım; Cumhuriyet Savcısı Sevil BUDAK, Dr. Öğr. Üyesi Çalık Veli KOÇAK, Öğr. Görevlisi Dr. Seçkin DOĞANER, Öğretim Görevlisi Eda Semikan ÖĞÜN, Öğretmen Neslihan KARACA ve ablam Ferhunde ÜNALAN'a

Son olarak haklarını asla ödeyemeyeceğim Annem ve Babama,

Minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

SİMGELER VE KISALTMALAR ..... **v**
ÖZET ..... **vi**
SUMMARY ..... **vii**
1. GİRİŞ **1**
1.1.Araştırmanın Önemi 2
1.2. Problem Cümlesi 2
1.3. Alt Problemler 2
1.4. Denenceler 3
1.5. Varsayımlar 3
1.6. Sınırlılıklar 4
1.7. Öğretmen 4
1.7.1. Öğretmen Kavramı 4
1.7.2. Beden Eğitimi ve Spor 5
1.7.3. Beden Eğitimi Öğretmenliği 5
1.8. Zaman Kavramı 6
1.8.1. Serbest Zaman Kavramı 7
1.8.2. Serbest Zaman Kavramının Tarihsel Gelişim Süreci 9
1.8.3. Serbest Zaman Teorileri 10
1.9. Rekreasyon Kavramı ve Tanımları 14
1.9.1. Rekreasyonun Sınıflandırılması 15
1.9.2. Rekreasyonun Özellikleri 17
1.9.3. Rekreasyon İhtiyacı 18
1.9.4. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri 18
1.10. Yaşam Doyumu Kavramı 19
1.10.1. Yaşam Doyumunun Kuramsal Açıdan Değerlendirilmesi 20
1.10.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler 23
1.11. Araştırma Konusu ile İlgili Yayınlanmış Araştırmalar 25
2. GEREÇ VE YÖNTEM **28**
2.1. Araştırmanın Modeli 28
2.2. Evren ve Örneklem 28
2.3. Veri Toplama Araçları 29
2.3.1. Yaşam Doyum Ölçeği, YDÖ (Life Satisfaction Scale): 29
2.3.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği, SZDÖ (Leisure Satisfaction Scale): 29

2.4. Verilerin Toplanması 30
2.5.Verilerin Analizi 30
3. BULGULAR 31
4. TARTIŞMA 39
5. SONUÇ VE ÖNERİLER 44
6. KAYNAKLAR 47
7. EKLER 53
EK-A: Anket Formu 53
EK-B: Etik Kurul Raporu 56
8. ÖZGEÇMİŞ 57

SİMGELER VE KISALTMALAR

ISF	:	Uluslararası Okul Sporları Federasyonu
MEB	:	Milli Eğitim Bakanlığı
SZDÖ	:	Serbest zaman doyum ölçeği
YDÖ	:	Yaşam doyum ölçeği
TDK	:	Türk Dil Kurumu

ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Tatmini İlişkisi: Beden Eğitimi Öğretmenleri Örneği

Gürkan KÖKSAL

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ/KONYA–2019

Bu çalışmanın amacı Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ile serbest zaman doyumları arasındaki ilişkiyi bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir.

Araştırmanın evrenini Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) verilerine göre 2018 yılında devlet okullarda görev yapan 35209 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemi seçilmiş Türkiye'nin değişik illerinde görev yapan 99 kadın ($Ort_{yaş}$=38,07; SS=7,29) ve 291 erkek ($Ort_{yaş}$=42,37; SS=7,55) olmak üzere 390 beden eğitimi öğretmeni ($Ort_{yaş}$=41,27; SS=7,71) oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve ark. 1985)" ve "Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Beard ve Ragheb, 1980)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemler, t, MANOVA, ANOVA, Pearson Correlation testleri kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin ve serbest zaman doyum düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu söylenebilir. Ayrıca araştırma sonucunda, katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum ve fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkenlerine göre, Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nden aldıkları puanların ise eğitim durumu ve ekonomik durum değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği ve Serbest Zaman Doyumu Ölçeği alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayıları ise pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman tatmin düzeyleri arttıkça, yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir artış görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi öğretmeni, serbest zaman doyumu, yaşam doyumu.

SUMMARY

THE REPUBLIC OF TURKEY
SELÇUK UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

The Relationship Between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction: A Simple of Physical Education Teachers

Gürkan KÖKSAL

The Department of Sport Management

MASTER'S THESIS/KONYA–2019

The aim of this study is to examine and determine the correlation between life satisfaction levels and leisure satisfaction levels of a group of physical education teachers working in schools affiliated to the Ministry of National Education according to certain variables.

The population of the study consists of 35.209 physical education teachers working in public schools in 2018 according to the data of the Ministry of National Education. The sample of the study consists of 390 physical education teachers (Mn_{age} = 41=27; SD = 7,71) composed 99 female (M_{age} = 38,07; SD = 7,29) and 291 male (Mn_{age} = 42,37; SD = 7,55) teachers working in different provinces of Turkey and selected with convenience sampling method. "Life Satisfaction Scale (Diener et al., 1985)" and "Leisure Satisfaction Scale (Beard and Ragheb, 1980)" were used as data collection tools of the study. The data were analyzed by using descriptive statistical methods, t, MANOVA, ANOVA, Pearson Correlation tests. The life satisfaction levels and leisure satisfaction levels of the samples were found above average. In addition, it was observed that that the scores obtained by the samples differentiated significantly according to gender, marital status, economic status andparticipation in physical activity variables in the Leisure Satisfaction Scale and according to education status and economic status variables in the Life Satisfaction Scale. The correlation coefficients between the scores obtained by the physical education teachers from the sub-dimensions of the Life Satisfaction Scale and Leisure Satisfaction Scale were found positively significant. As a result, it is seen that the life satisfaction levels of the physical education teachers increase significantly as their leisure satisfaction levels increase.

Keywords: Physical education teacher, leisure satisfaction, life satisfaction.

1. GİRİŞ

Özellikle geçtiğimiz son otuz yılda bireylerin serbest zaman katılımından elde ettikleri faydalar, araştırmacıların sıklıkla üzerinde durduğu konulardan birisidir. Serbest zaman etkinliklerinin olumlu etkileri bireylerin yaşamdan daha fazla keyif almalarını sağlamaktadır. Pek çok kavramla ilişkilendirilen serbest zaman çalışmalarının odak noktası serbest zaman etkinliklerine katılımın bireylerin fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel sağlıklarına yaptığı katkıları ortaya koymaktır.

Serbest zamanın en basit anlamı dolu olmayan zaman sürecidir (Demiray 1987). Serbest zaman kavramı literatürde yer alan tanımlara göre kısaca kişinin özgürce, tercih ettiği şekilde değerlendirebileceği zamanı ifade eder. Serbest zaman kişiye özgürlük hissi ve kontrol alanı sağlayarak kişinin kendi dünyasının içini doldurmasına yardımda bulunur (Nadirova 2000). Genel anlamda serbest zaman, gündelik hayat içerisinde biyolojik ihtiyaçlar, uyku ve çalışma saatleri dışındaki süreçte, kişinin kendi isteklerince değerlendirebileceği zaman dilimi olarak açıklanabilir. Serbest zaman, kişinin yaşamayı gerekli kılan uğraşlarının dışında kişisel alternatiflerine ayırdığı zaman olarak da tanımlanır (Sabbağ ve Aksoy 2011).

Rekreasyon kavramı Latin dilinde, "yeniden yaratmak", "yenilenmek" anlamındaki "recreate" sözcüğünden türetilmiştir. Sözlük anlamı, "yeniden yaratmak", "yenilenmek", "ruhsal yenilenme" anlamlarını taşımaktadır. Rekreasyon, yaşamın tekdüzeliğinden kurtulmak ve iş dışı zamanlarda yenilenmek demektir (Jensen ve Naylor 1999). Güngörmüş (2007) rekreasyonu, yalnız serbest zamanda gerçekleştirilen, kişisel bir amacı güden, bireysel tatmin ve gönüllülük esasına dayalı olan, bir başkasına devredilemeyen, kişiyi canlı ve mutlu tutan, aktif ve pasif gerçekleştirilebilen her çeşit sosyal, fiziksel, ruhsal ve zihinsel aktiviteler olarak ifade etmektedir.

Yaşam doyumu kavramını tanımlayabilmek için önce "doyum" kelimesinin açıklanması daha uygundur. Doyum, ihtiyaçların, isteklerin ve beklentilerin gerçekleşmesidir. Yaşam doyumu ise, sadece bir duruma dair doyum değil, genele hâkim yaşantı doyumu olarak anlaşılır. Yaşamın doğal akışında mutlu olma, moralli vb. farklı durumlardan iyi olma halidir. Yaşam doyumu kimi araştırmacılar tarafından mutluluk kavramıyla da tanımlanır (Özer ve Karabulut 2003).

Beden eğitimi öğretmeni mesleğin kutsallığının farkında olan, Türk kültürüne ve milli eğitim sistemine göre derslerini işleyen, siyasi propaganda da bulunmayan, evrensel insan haklarına saygılı, fanatiklik yapmayan, özgür düşünüp konuşabilen, dürüst olan, Atatürk ilke ve devrimlerine bağlı bireydir (Tamer ve Pulur 2001).

1.1.Araştırmanın Önemi

Serbest zaman doyumu ve yaşam doyumu kavramlarına dair verilen bilgiler ışığında, serbest zaman doyumu ve yaşam doyumu seviyelerinin yüksek olması, kişilerin yaşam kalitelerini artıran önemli parametrelerdir. Konuyla ilgili araştırmaları incelediğimizde, serbest zaman doyumu (Ardahan ve Lapa 2010, Chen ve ark 2013, Çelik 2011, Karlı ve ark 2008), yaşam doyumunu (Ağyar 2013, Çivitci 2009, Göç 2008, Huebner 2004, Kumartaşlı 2010, Proctor ve ark 2010, Yerlisu Lapa ve ark 2012) farklı farklı konu edinen her iki değişkeni bir arada ele alan ve aralarındaki bağı inceleyen araştırmaların da bulunduğu görülmektedir (Brown ve Frankel 1993, Gökçe 2008, Wang ve ark. 2008). Literatür taraması yapıldığında, beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi konu edinen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmadan elde edilen sonuçların, beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ve yaşam doyum düzeylerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya çıkarılması noktasında, literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Beden Eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ile serbest zaman doyumları arasında bir ilişki var mıdır?

1.3. Alt Problemler

- Beden Eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark var mıdır?
- Beden Eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında yaş değişkenine göre anlamlı bir fark var mıdır?
- Beden Eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında medeni hal değişkenine göre anlamlı bir fark var mıdır?

- Beden Eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir fark var mıdır?
- Beden Eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında görev süresi değişkenine göre anlamlı bir fark var mıdır?
- Beden Eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında refah seviyesi değişkenine göre anlamlı bir fark var mıdır?
- Beden Eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenine göre anlamlı bir fark var mıdır?

1.4. Denenceler

- Beden Eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark vardır.
- Beden Eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında yaş değişkenine göre anlamlı bir fark vardır.
- Beden Eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında medeni hal değişkenine göre anlamlı bir fark vardır.
- Beden Eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir fark vardır.
- Beden Eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında görev süresi değişkenine göre anlamlı bir fark vardır.
- Beden Eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında refah seviyesi değişkenine göre anlamlı bir fark vardır.
- Beden Eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenine göre anlamlı bir fark vardır.

1.5. Varsayımlar

Araştırmaya katılacak beden eğitimi öğretmenlerinin kendilerine uygulanan ölçeği içtenlikle ve doğru yanıtlayacakları varsayılacaktır.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda çalışan beden eğitimi öğretmenleriyle sınırlandırılmıştır.

Bu araştırma araştırmacının ulaşabildiği beden eğitimi öğretmenleriyle sınırlandırılmıştır.

1.7. Öğretmen

Öğretmen, "mesleği bir bilim dalını, bir sanatı ya da teknik bilgileri öğretmekle görevli olan kişidir" (TDK 1977).

1.7.1. Öğretmen Kavramı

Öğretmenlik, kişisel, bilimsel, teknolojik sosyal ve kültürel yönleri olan, bir eğitmenlik mesleğidir. Bireyin, davranış ve meziyetlerini geliştirip düzenleyen bir eğitmenlik mensubu ise öğretmendir (Alkan 2000). Gençer'e (2002) göre ailesinden sonra öğrenci üzerinde en etkili birey öğretmenidir. Öğretmenlik, idarenin eğitim-öğretim ve bu konuyla ilgili görevlerini üstlenen bir uzmanlık mesleğidir.

Öğretmen, öğrenciyi grup içinde birey olarak tanımlayabilen, onun öğrenmesini etkileyen faktörlerle ilişkisini yorumlayan, hangi yeterliliği en az riskle kazanabileceğini yordayan ve bu anlamda geliştirdiği planı başarıyla uygulayabilen bir sanatçıdır (Ülgen1997). Eğitim-öğretimde başarının temel unsuru öğretmendir. Öğretmen, öğrenimi zevkli hale dönüştüren, öğrenciler ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler içerisinde olan, okula ahenk katan, en etkili yöntemi belirleyerek öğrencileri öğrenmeye teşvik eden bir ustadır. Öğretmenlik, vatandaşın eğitim-öğretim ihtiyacı ve bunlarla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan, özel bir uzmanlık alanıdır. Öğretmenler, bu görevlerini ülke eğitiminin temel ilke ve amaçlarına uygun yürütmekle yükümlüdürler (Recepoğlu 2013).

Öğretmenin, yaşadığı toplumun kültürünü iyi bilmesi, özümsemesi gerekmektedir, çünkü öğretmenin temel görevlerinden bir tanesi de öğrencinin toplumsallaşmasını sağlayarak onu toplumsal kültüre kazandırmaktır. Temel görevi öğrencinin toplumsallaşmasını sağlamak ve toplumsal kültürü öğrenciye aktarmak olan öğretmenin bu görevini başarıyla yerine getirmesi için içinde yaşadığı toplumun

kültürünü de çok iyi bilmesi gerekir. Kişinin öğretmenlik mesleğini yerine getirebilmesi için öncelikle aktarımda bulunacağı alanda uzman olması gerekmektedir. Fakat uzmanlık öğretmenlik mesleğini yerine getirebilmek adına tek başına yeterli gelebilecek bir durum değildir. Kişi bir konuda uzmandır ama bilgilerini aktarma ve öğretim tekniklerinde sıkıntı yaşayabilir. Bu sebeple öğretmenler bilgi birikim ve alan kabiliyetleri dışında kültürel aktarım ve öğretmenlik meslek bilgisine de sahip olmalıdırlar (Taş 2011).

1.7.2. Beden Eğitimi ve Spor

Beden eğitimi, genel eğitimin zaruri bir detayı olmakla birlikte, fiziki aktiviteler ile bireyin bedensel, sosyal ve zihinsel gelişimini güçlendiren faaliyetlerdir (Bucher 1983). Buna göre, beden eğitimi bireyin fiziksel, fikirsel ve zihinsel gelişimini güden, gündelik yaşama ve iş yaşamının koşullarına hazırlamak ve milli değerler ile vatandaşlık bilincini yükseltmek amacıyla gerçekleştirilen düzen ve sistem içeren çalışmalar olarak adlandırılır (Kuru 2000).

Beden eğitimi, bireyin fiziksel aktivitelere katılması yoluyla betimlenerek, beden eğitiminin amaçları olan bedensel, zihinsel duygusal, sosyal değişimi oluşturma evresidir. Beden eğitiminde, eğitimin diğer branşlarından bağımsız bir halde "hareketle öğrenme ve hareket sayesinde öğrenme" temel oluşturmaktadır. Başka bir deyişle beden eğitimi, kişinin fiziksel etkinlik aracılığıyla eğitilmesidir (Tamer ve Pulur 2001).

Beden eğitimi ve sporu genç bireyler açısından ele aldığımızda, serbest zamanlarını fiziksel aktivite ve spora ayıran gençlerin bu aktivitelere bağlılık sağması durumunda kahvehane, sigara, uyuşturucu gibi kötü alışkanlıklardan uzak kalacağı öngörülebilir. Böylece beden eğitimi, bedensel, fiziksel, sosyal, ahlaki ve bilişsel açıdan kendini yetiştirmiş bir nesle ulaşmak adına araç olarak kullanılabilir.

1.7.3. Beden Eğitimi Öğretmenliği

Beden eğitimi öğretmeni, öğrencide gelişim kazanmak adına ona komut vermemekte talimatlarla yönlendirmemektedir. Onu bilişsel olarak yönlendirerek öğrencin bedenini tanıması ve sosyal hayata karışmasını sağlamaktadır. Öğretmen, sadece bilgi aktaran biri değildir. Pratik zekâsını kullanarak sorunları çözen ya da

engelleyen, disiplinli, kendini geliştirirken çağdaş dünya ışığında öğrencilerine bilgilerini aktarabilen, alanında uzman bireydir (Demirhan ve ark. 2002).

Beden eğitimi öğretmeni mesleğin kutsallığının farkında olan, Türk kültürüne ve milli eğitim sistemine göre derslerini işleyen, siyasi propaganda da bulunmayan, evrensel insan haklarına saygılı, fanatiklik yapmayan, özgür düşünüp konuşabilen, dürüst olan, Atatürk ilke ve devrimlerine bağlı bireydir (Tamer ve Pulur 2001).

1.8. Zaman Kavramı

Terim anlam olarak zaman, "olayların geçmişten bugüne kadar gelip, geleceğe doğru birbirini takip edecek kesintisiz bir süreçtir" (Güçlü 2001, Smith 1998).

Zaman hepimizin hissettiği ama dokunamadığı geri dönüşü olmayan yaşantımızdaki en önemli, aynı zamanda tanımlaması zor ve soyut bir kavramdır (Passing 2005). Zaman, hemen hemen herkesin ilgilenmek zorunda olduğu bir kavramdır. Yetersizliğinden en çok şikâyet edilen konuların başında zaman ve para gelmektedir. Para belki bulunabilmekte, ama geçen zamanın geri dönüşü mümkün olmamaktadır (Akatay 2003).

Günümüzde özellikle çağdaş insanların çok fazla üzerinde durdukları zaman kavramı ile ilgili değişik tanımlar yapılmaktadır. Zaman insanlar için en kıymetli şeydir ve kullanılma durumuna göre insanlara önemli yararlar getirebilir (Çerez ve ark. 2006).

Sabuncuoğlu ve Tüz'e (2008) göre ise, zaman, bir eylemin gerçekleştiği süredir. Bir başka deyişle eylem yoksa zaman da yoktur. Bir an için yeryüzünde hareket halinde olan her şeyin durduğu düşünülürse, böyle statik ortamda zaman olgusundan bahsedilemez.

Zaman, belirli bir ritimle amansızca akar gider: her dakika 60 saniye, her saat 60 dakikadır. Zaman demokratik bir şekilde paylaşılan bir kaynaktır. Hepimizin günde 24 saati, her haftada yedi günü vardır (Scoot 1995).

1.8.1. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zamanın en basit anlamı dolu olmayan zaman sürecidir (Demiray 1987). Serbest zaman terimi tanımlara göre kişinin özgürce, tercih ettiği şekilde değerlendirebileceği zamanı ifade eder. Serbest zaman kişiye özgürlük hissi ve kontrol alanı sağlayarak kişinin kendi dünyasının içini doldurmasına yardımda bulunur (Nadirova 2000). Genel anlamda serbest zaman; Gündelik hayat içerisinde biyolojik ihtiyaçlar, uyku ve çalışma saatleri dışındaki süreçte, kişinin kendi isteklerince değerlendirebileceği zaman dilimi olarak açıklanabilir. Serbest zaman, kişinin yaşamayı gerekli kılan uğraşlarının dışında kişisel alternatiflerine ayırdığı zaman olarak da tanımlanır (Sabbağ ve Aksoy 2011).

Serbest zaman iki yönlüdür. Kültür-sanat ve bilim aktivitelerinden haz duyma, sağlığımızı koruma, sportif yeteneklerimizi geliştirme ve yaratıcılığımızı ortaya çıkarma olabileceği gibi, tam tersine yalnızlık, sıkıntı, bunalma gibi duyguları etkileyerek depresyonu da tetikleyebilir (Zorba ve ark. 2001). Diğer bir önemli nokta ise bireyin serbest zamanının olması o kişinin düzenli olarak rekreasyonel etkinliklere katılacağı anlamı taşımaz. Örnek olarak, tutukevindeki bir birey çok fazla serbest zamana sahiptir ancak kişi için bu süreç zorunluluklardan dolayı oluşmaktadır ve bu zamanı özgürce değerlendirme hakkını elinde bulunduramamaktadır (Cordes ve İbrahim 1996).

Günümüzde gelişen teknoloji ve kentleşmenin artmasıyla birlikte bireylerin daha rutin bir yaşam sürdürdükleri görülmektedir. Bu durumun üstesinden gelebilmek amacıyla bireylerin kendilerini yenilemeleri ve geliştirmeleri için bir zaman dilimine ihtiyaçları vardır. Günümüz modern toplumlarında en çok ihtiyaç duyulan serbest zaman, özellikle çalışan bireyler için çalışma şartlarının istenmeyen etkilerinden kurtulmak ve toplumsal bütünleşmeyi sağlamada önemi gün geçtikçe artan bir yaşam hakkı olarak ifade edilmektedir (Mutlu ve ark. 2011).

Serbest zaman kavramı Türkiye'de tam olarak adlandırılamamıştır. Serbest zaman kavramı ülkemizde oldukça fazla kullanılır hale gelmiş, önemini artırmıştır. Ancak halen tam bir terim anlamı kazanamamıştır. Kimi kaynaklar "boş zaman", "özgür zaman" kimi kaynaklarda "serbest zaman" kullanmaktadır. Terim anlamdaki çeşitliliğin sebebi şu şekilde açıklanabilir. "Farklılıklar iki temel sebepten kaynaklanır.

İlki, farklı dillerde birden çok kelimenin eş anlamlı olarak kullanılmasıdır. İkincisi ise serbest zaman kavramında gizlenen, nesnel açıdan ölçülenemeyen özellikleridir. Örnek olarak İngilizce "leisure", "spare time", "leisure time", "recreation","free time" gibi kelimeleri yakın ve eş anlamlı kullanırken, Almanca'da ise "freizeit", "erholung" kullanılmaktadır. Türkiye'de bu sözcüğün terim anlamının "serbest zaman" olup olmadığı tartışmaları halen sürmektedir.

Gelişen sanayi, zaman kavramını genişletmiş ve "iş dışı zaman" terimi oluşmuştur. İş dışı zaman, fiziksel ihtiyaçlar, sosyal sorumluluklar ve serbest zaman süreçleri olarak ifade edilebilir (Tel 2007). Çalışma ve hayatla alakalı zaruri sorumluluklar ve görevleri yerine getirdikten sonra, kişinin sahip olduğu zamandır. Kişi söz konusu zamanı kendince, hür iradesiyle kullanım hakkına sahiptir (Gürbüz ve ark. 2010). Buradan hareketle serbest zaman iş dışında kalan zaman diliminden çok, programlı, periyotlanmış bir zaman dilimini çağrıştırabilir. Mevcut durumda serbest zaman yerine serbest zaman kavramının iş dışı zaman olarak kullanılması, kelimeye ve kelimenin kökenine daha uygun bir kullanımdır (Doğan 2000).

Serbest zaman, kişinin gündelik mutlulukları için önem arz ederken, bu süreç içerisinde hür irade ile seçilen etkinlikler bireyin memnuniyetini artırarak tatmin duygusu daha yüksek bir hayatın kapısını açar (Broughton ve Beggs 2007). Serbest zaman doyumunun "pozitif algıların serbest zaman aktiviteleri ve tercihlerinin bir sonucu" olarak kazanıldığını belirtilmektedir. Bu da bireyin kapsamlı serbest zaman deneyimlerinde kazandığı tatmin seviyesidir. Bireyin kişisel ihtiyaçlarını gidermesi ya da gideremememesi, yaşam tatmininin pozitif neticelerinin seviyesiyle alakalıdır (Beard ve Ragheb 1980). Serbest zaman faaliyetlerine katılım ve tatminin gruplar üzerinde hayat kalitesi bakımından bariz memnuniyet verici etkileri olduğu belirtilmiştir (Lloyd ve Aukd 2001).

Bireylerin serbest zaman alışkanlıklarının gerçekleşmesinde, çocukluk döneminde ebeveynler ve diğer büyükleri ile temasları etkili olduğu için, aile içindeki eğitim özellikle dikkat arz etmektedir (Zeijl ve ark. 2000). Nasıl ki eğitimde zorunluluk esas ise serbest zamanda da gönüllü olma ve kişisel tercihler esastır. Öğretim tekniği öğretmen/öğrenci şeklinde olmayıp, önder/birey şeklindedir. Serbest zamanı değerlendirme, eğitimin bütünleyici parçasıdır (Tezcan 1994).

1.8.2. Serbest Zaman Kavramının Tarihsel Gelişim Süreci

Serbest zaman kavramını tarihsel açıdan incelediğimizde, geçmişi ilkel toplumlara dayanmaktadır. Anılan kavramın köklerine indiğimizde, ilk çağ medeniyetlerinden gelmekte olan kimi ritüellerin bulunduğu gözlemlenmektedir. İlkel toplumlarda yaşam ve temel ihtiyaçların giderilmesi için gerekli olan avlanma, savaşma, kötü hava koşulları vb. durumlarda, bazı kutlama ve törenlerin yapıldığı bilinmektedir. İş ve eğlence arasındaki farkın tam olarak kavranamadığı ilkel toplum tiplerinde düzenlenen bu eğlenceler, o dönemdeki yaşamın dinamiklerini oluşturan serbest zaman etkinliklerinin temellerini oluşturmuştur (Torkildsen 2005). İlkel toplumlardaki bireylerin yaşamını sürdürebilmek için su kenarlarında ve av alanlarına yakın coğrafyalarda yaşamını sürdürmesi, bireylerin yüzme, ata binme, ağaçlara tırmanma gibi çeşitli becerilerini geliştirmesine yol açmıştır (Ağaoğlu ve ark. 2005).

Serbest zaman modern batı uygarlığında baskıcı unsular dışında kalan zaman dilimi olarak görülmüştür. Yunan filozoflar, serbest zamanı ülke yönetimindeki kişilerin, daha başarılı olabilmek adına, yönetim hakkında düşünüp karar verdikleri bir yaşam zamanı olarak düşünürken, Eski Çin'de ise, sağlık amaçlı, stresten uzak bir hayatı amaçlayan (savunma sporları ve meditasyon) kültürel etkinlikleri içerisinde barındıran zaman diliminden bahsedilmiştir (Min ve Jin 2010).

İlkel toplumlardan günümüze, serbest zaman kavramı asıl gelişimini 19. Yüzyıl ve sonrası yaşamıştır. Sanayi devriminin yaşandığı bu dönemde, halk ekonomik seviyesini yükseltirken, artan makineleşmeyle insan gücüne duyulan ihtiyaç azalarak çalışma saatleri düşmüştür. Böylece insanların dinlenme süreleri artmıştır (Hacıoğlu ve ark. 2003).

İnsanlar 1970'li yıllarda ücretten çok serbest zaman isteğinde bulunurken, 1980'lerde bu istek ücretlerin artışına dönmüştür. Bu durum serbest zaman ve ihtiyacını yok sayarak ücret ve dinlenme arasındaki dengenin kaybedilmesine sebep olmuştur. Ancak, gelişim sürecindeki ülkelerde gözlemlenen değişiklik ise serbest zamanlardaki artış olmuştur. Öncesinde kapitalist yönetimlerin tepkisine sebep olan serbest zaman hakkı, ilerleyen zamanlarda özerk bir hal almıştır (Aytaç 2002).

Serbest zamanın gelişiminde uzay çağı diye adlandırabileceğimiz, teknolojik gelişmeler büyük önem taşımaktadır. Gelişen teknoloji ulaşımdan iletişime birçok

konuda insanların hayatlarını kolaylaştırırken, bu durum memnun olma ve modern eğlence kültürü ortaya çıkarmıştır (Juniu 2009).

Günümüzde serbest zamanın gelişiminin, ekonomiye de olumlu etkileri olmuştur. Bu gelişmeler ışığında serbest zaman turizmi kavramı gelişerek bir tür serbest zaman endüstrisi oluşmuştur (Morrison ve ark. 1999). Herhangi bir toplumdaki bireylerin yeterince serbest zamana sahip olmaları, anılan toplum için zenginlik göstergesidir. Serbest zaman kavramı tek başına zenginliğin ve gelişmişliğin sembolüdür (Min ve Jin 2010).

1.8.3. Serbest Zaman Teorileri

Serbest zaman teorileri serbest zamanın anlanması ve kişilerin hayatlarında anlam bulması açısından değerlidir. Serbest zamanlarda gerçekleştirilen etkinlikler bir davranış biçimi veya zihinde oluşturulmuş bir durum olarak idrak edilmektedir (Rojek 2005).

Serbest zaman teorileri aşağıda başlıklar halinde sıralanıp açıklanmıştır.

Ciddi Serbest Zaman Teorisi

Bu teori, Serbest zamanın ciddi bir zaman dilimi olduğu ve serbest zaman etkinliklerinin kişilerin mücadele etme ve rekabet duygularını da harekete geçireceğini iddia etmektedir (Akyıldız 2013). Ciddi serbest zaman teorisi Stebbins (1997) tarafından geliştirilmiş bir teoridir.

Ciddi serbest zaman teorisi, kişilerin etkinliğe olan motivasyonunu ve ilgisini geliştirmek için gerek duyulan bir anlayıştır (Schmalz ve Pury 2018). Ciddi serbest zamanlar teorisinde önem arz eden ve değinilmesi gereken kısım; serbest zaman etkinlikleri yardımıyla kişi baş edebilme duygusunu test ederek geliştirir, kendisini bir etkinliğe odaklayıp profesyonel sporcularla ilişki ya da bağlantı kurma yolunu gerçekleştirebilir. Bu durumda etkinliğe olan bağlılığı güçlenir, ilgi seviyesi artarak güçlenir, etkinlik yoluyla kendine yarar sağlar ve duygusal bağımlılık oluşur (Stebbins 2006). Bunun sonucunda, başarıyla gerçekleştirilen ciddi serbest zaman aktiviteleri ile kişi potansiyelini keşfederek özgüvenini geliştirmektedir (Weiss 2009). Kişiye fiziksel, sosyal ve toplumsal bakımdan pozitif katkıları bulunmaktadır.

Sosyal Alanlar (Bourdieu) Teorisi

Bu teori, Bourdieu tarafından geliştirilen bir teoridir. Bu teori, "nesnel yapılar ile bu yapıların ortaya çıktığı ve onları tekrar kazanmak adına çaba gösteren öznel konumlar arasındaki diyalektik ilişki" olarak da nitelendirilir. Toplumu anlayabilmek için, toplumun kültürünü, yaşam biçimini, gelenek ve göreneklerini, örflerini, anlamak gereklidir (Heper ve ark. 2012). Serbest zaman yazınlarına farklı bir bakış açısı getirmektedir. Bu bakış açısı sosyolojik açıdan toplumsal temasların önemini arz etmektedir (Lee ve ark. 2014).

Bu bilgilere göre, serbest zamanda birçok unsur bulunmaktadır. Bu unsurların hepsinin bir görevi ve yararı vardır. Ayrıca bu teoriye göre, serbest zamanda gerçekleştirilen bir faaliyete ilgi eksikliği oluşması durumunda, faaliyet önemini kaybedecektir (Backlund ve Kuentzel 2013).

Sosyal alanlar teorisi, sosyolojik alanında diyalektik unsurlara dikkat çekerken tüm unsurları bütünleştirme amacı da güder. Tüm sözcüklerin yarar sağladığını ve görevlerinin olduğunu savunur. Bu yüzden hiçbir olgu dışarıda tutulmamalıdır. Olguların kökenleri ve anlamlarının kavranması sağlanmalıdır (Özsöz 2009).

Sosyo-Duygusal Seçicilik Teorisi

Bu teori, geçmişte yaşanmış duygusal konuları ön planda tutar. Bu teoride birey yakın çevresiyle etkileşim kurarak yaşanmış duyguları kapsamı içine almaktadır (Burnett-Wolle ve Godbey 2007). Bu teoride psikolojik açıdan iki amaç önemlidir. İlki sosyalleşme gereksinimi, değişik kişilerle iletişim kurma yeteneği gibi genel genel bir amacı barındırmaktadır (Schmalz ve Pury 2018). İkincisi de zihinsel açıdan kendini iyi hissetmektir. Çevrendekilerin sana ihtiyaç duyduğu hissini benimsemektir. Bu teoride, yaşam boyunca kişilerdeki amaçlar değişiklik göstermektedir (Carstensen ve ark. 2003). Çevresel ilişkilerde negatif etkiler gözlemlense dahi psikolojik açıdan olumlu etkileri olduğu iddia edilmektedir. Bu yüzden bireyler kısıtlı zamanlarını yakın çevresi ile geçirmek istemektedir (Chang ve ark. 2015).

Teoride en önemli kısım, kişilerde gerçekleşen sosyal uyumun psikolojik bakımdan yansımasıdır. Bahse konu yansıma kişilerin sosyal gayelerini ve etkileşim ihtiyaçlarını giderecektir (Carstensen 1995). Serbest zaman kavramı ve duygusal

durumlar insanlar için değişiklik göstermektedir. Bireylerin serbest zamanlarında sosyal öğrenme barındıran rekreasyonel etkinlik katılımı durumunda olumlu duygular içeren bir ruh hali sergileyeceklerdir (Carstensen ve ark. 1999).

Feminist Serbest Zaman Teorisi

Feminist serbest zaman teorisi, kadın bireylerin serbest zaman katılımındaki engel ya da güçlükleri feminist bir düşünceyle ortaya koymuştur. Feminist serbest zaman teorisinde, kadınların serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel etkinliklere katılması ve bu katılıma erkek ile aynı şartlarda sahip olmasını gerektiği savunulmaktadır (Henderson ve Shaw 2006). Kadın erkek eşitliği toplumların birçoğunda geçerlidir. Kadınlar genellikle ev içi ve aile içi sorumlulukları yüklenmişlerdir (Sky 1994). Araştırmacılar bu durumdan yola çıkarak kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımlarını daha fazla artırmak için kadınların katılımı desteklenmeli ve gerekli çalışmalar yapılmalı tezini savunmaktadır (Godbey ve ark. 2010).

Özetle bu teorinin amacı, kadın üzerindeki baskıların ve kısıtlamaların hiçbir şekilde yer almadığı, eşitlik ilkesinin ön planda tutularak kadınların serbest zaman etkinliklerine katılmalarını barındıran bir yapı gerçekleştirilmelidir (Stebbins 2018).

Hiyerarşik Serbest Zaman Kısıtlayıcıları Teorisi

Kişilerin serbest zaman aktivitelerine katılımını engelleyen kimi etkenler vardır. Bunlar; kişisel, kişilerarası ve yapısal kısıtlamalardır. Kişisel kısıtlamalar, serbest zaman seçenekleriyle etkileşme durumunda olan kişisel psikolojik durumlar veya nitelikler olarak ifade edilmektedir (Crawford ve Godbey 1987). Bu teoride kişilerin serbest zaman aktivitelerine katılımları ile kişisel istekleri arasında bir bağ vardır. Fakat kişilerin yaş, cinsiyet, performans, çevresel etkenlerden etkilenme gibi farklı özellikleri kişinin serbest zaman etkinliklerini tercih etmesinde bazı kısıtlamaları doğuracağı iddia edilmektedir (Godbey ve ark. 2010). Kişisel kısıtlamalar; ilgisizlik, fiziksel eksiklik, stres ve depresyon gibi durumlarda ortaya çıkmaktadır (Hudson 2000).

Yapısal kısıtlamalar serbest zaman seçimi ya da tercihiyle oluşan bir etkinliğe katılımda gerçekleşen etkenler olarak anlatılmıştır. Örneğin; tesisin kullanım durumu,

fırsatlardan yararlanabilme, katılım maliyetleri, uygun zaman, çalışma, hava durumu, ailevi faktörler, sağlık ve ulaşım gibi etkenler yapısal kısıtlamaların örneklerini oluşturmaktadır (Wood ve Danylchuk 2012). Kişilerarası kısıtlamalar ise sosyal etkileşim ya da kişiler arası ilişkilerden doğar. Bu durumda kısıtlamalar sosyal alanlarda ortaya çıkar (Gürbüz ve Henderson 2014).

Bunların sonucunda serbest zaman kısıtlamaları önemli bir konu olarak düşünülmektedir. Kişilerin kısıtlamaya uğramadan bireysel seçenekleri göz önünde bulundurularak ve özgürce arzu ettiği serbest zaman etkinliğine katılımı sağlanmalıdır. Özellikle cinsiyet araştırmaları kadınlara yüklenen sorumluluklardan ötürü kısıtlamalar gerçekleştiğini göstermektedir. Mevcut durumu yıkmak ve kadınlarında özgürce karşı cinsleri gibi arzu ettiği etkinliklere katılımını sağlamak için gerekli çalışmalar yapılmalıdır (Hye 2006).

Literatür çalışmalarını incelediğimizde, serbest zaman kısıtlamalarında cinsiyete göre farklılık olduğu göze çarpmıştır. Kadın katılımcılar erkek katılımcılara göre kısıtlanan grupta yer almaktadır. Bunun sebebinin de ailevi faktörler olduğu belirtilmektedir (Khan 2011).

Kendi Kendine Yetebilme Teorisi

Bu teori, serbest zaman etkinlikleri içinde tüketilen ve gereksinim duyulan bir anlayış modelini içinde barındırır. Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılım durumlarını artırmaları ve iyi bir performans sergileyebilmek için güdülenmeleri gerekir. Bu güdü ile kişiler etkinlikten daha fazla haz duyup keyif almaktadırlar (Chatzisarantis ve Hagger 2009). Motivasyon da etkinliğe katılma durumunda önemli bir rol üstlenmektedir. Motivasyonun önemi fiziksel uygunluğun ön plana çıktığı aktivitelerde daha net gözlemlenmektedir. Motivasyon bireyi uyararak harekete geçmesini sağlayan bir kavramdır (Niven ve Markland 2016).

Bu bilgilerden hareketle teoride önem arz eden konu motivasyon kavramıdır. Bireyi hareketlendirerek etkinliğe katılımını ve psikolojik açıdan kendisini iyi hissettirerek mental bir güçlülük durumunu barındırmaktadır. Kişilerin serbest zaman etkinliklerini seçmesinde önemli araçlardan birisidir. Düşük motive ya da motive olamayan kişiler etkinliğe katılma ya da keyif duyma konusunda bazı sorunlar yaşayacaklardır (Wang ve Wang 2018). Bu durumda da bireyler negatif yönde

etkileneceklerdir. Sonuçta, bu teori etkinliklere katılımda gerekli bir güdülenme faktörü olarak bireyin karşısına çıkmaktadır (Hagger ve Chatzisarantis 2009).

Planlanmış Davranış Teorisi

Bu teoride, kişilerin serbest zaman aktivitelerini önceden planlamasının, katılım faktörünü doğrudan etkilediği yönünde görüş belirtilmektedir. Fiziksel etkinlikle ilgili birçok çalışma ve araştırmada da planlanmış davranış teorisi yer almaktadır. Fakat uygulamaya gelindiğinde yeteri kadar yer alamamıştır (French ve ark 2013). Bu teoride bireyin hobileri, kültürel ve kişisel özellikleri kişinin etkinliğe katılımı ile bütünleşmesi olarak ele alınmıştır (De-Leeuw ve ark. 2015).

Planlanmış davranış teorisinde, kişilerin serbest zaman etkinliklerine katılımında olumlu ya da olumsuz geri bildirimleri olacağını ele almak gerekmektedir. Buna göre insan bu duygulardan iyi ya da kötü anlamlar barındıran bir durum içerisinde kendisini bulabilir Dahası, hayatına yön veren istek, ihtiyaç ve beklentilerini bu yönde düzenleyebilir (Doğaner 2017). Sonuç olarak, planlanmış davranış teorisi aktivitelere katılmadan önce tasarlanarak kişilerin alaka düzeylerince şekillenen bir olguyu kapsar denilebilir.

1.9. Rekreasyon Kavramı ve Tanımları

Rekreasyon kavramı Latin dilinde, "yeniden yaratmak", "yenilenmek" anlamındaki "recreate" sözcüğünden türetilmiştir. Sözlük anlamı, "yeniden yaratmak", "yenilenmek", "ruhsal yenilenme" anlamlarını taşımaktadır. Rekreasyon, yaşamın tekdüzeliğinden kurtulmak ve iş dışı zamanlarda yenilenmek demektir (Jensen ve Naylor 1999).

Serbest zaman kavramının teorik temellerinin tanımlanması bakımından oldukça fazla sayıda araştırma bulunmasından dolayı, literatür taramalarında rekreasyon kavramı üzerine fikir birlikteliğine varılan bir tanım bulmak oldukça güçtür (Madgiral 2006). Farklı kültürler ve topluluklar rekreasyon kavramına değişik anlamlar yüklemişlerdir. Literatürde "boş zaman" ve "rekreasyon" kavramları incelendiğinde birçok farklı tanımlama karşımıza çıkacaktır (Stebbins 2005).

Geçmişten günümüze çalışma saatleri insanı yıpratırken, iş dışı saatler ise, insana kendine zaman ayırma, yenilenmene, güç tazeleme ve hayata yeniden başlama

imkânları sunmaktadır. Bu sebeple insanlar iş saatlerine önem verirken, iş dışı zamanlarının verimli kullanımına da önem vermektedirler. Serbest zamanın kullanımı rekreasyon kavramını ortaya çıkarmış ve bireyler bu kavramı istekleri dahilinde geliştirip çeşitlendirmişlerdir (Soyer ve Can 2003).

Howe ve Carpenter'a (1985) göre rekreasyon, genel olarak kişilerin serbest zamanlarında yer aldıkları, aktif veya pasif etkinliklerin tümüdür. Güngörmüş (2007) rekreasyonu, yalnız serbest zamanda gerçekleştirilen, kişisel bir amacı güden, bireysel tatmin ve gönüllülük esasına dayalı olan, bir başkasına devredilemeyen, kişiyi canlı ve mutlu tutan, aktif ve pasif gerçekleştirilebilen her çeşit sosyal, fiziksel, ruhsal ve zihinsel aktiviteler olarak ifade etmektedir.

Ragheb ve Tate'ye (1993) göre rekreasyon kavramı; kişilerin serbest zamanlarını değerlendirmek için özgürce tercih ettikleri ve belirlenmiş kurallara bağlı kalmadan katıldıkları aktiviteler olarak tanımlanırken, diğer bir tanıma göre ise rekreasyon, kişilerin serbest zamanlarında, eğlenme, dinlenme amacıyla ve tatmin olma motivasyonları esas gönüllü olarak yer aldıkları aktiviteler olarak tanımlanmıştır (Gökdeniz ve ark. 2003).

Demiray, zorunlu biyolojik ihtiyaçlar ve çalışma dışında kalan zaman dilimlerinde bilinçli bir şekilde, dinlence, eğlence, bilgi kazanma ve becerileri geliştirme gayesiyle yapılan ve gönüllülük esasına dayanan aktivitelerin tamamı olarak tanımlamaktadır (Demiray 1987). Stebbins'e göre rekreasyon, bireyin serbest zamanlarında, zorunluluk hissetmeden, kendi isteğiyle yer aldığı, kişisel tatmin kazandıran, kendine ait yeteneklerini kullanabileceği faaliyetlerdir (Stebbins 2005).

1.9.1. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Birey, özgür iradesi ile hangi istekleri doğrultusunda bir etkinlikte yer almak isterse, buna uyan bir rekreasyonel etkinlik türünün karşımıza çıktığını görebiliriz. Rekreasyon, etkinliğin gerçekleştirildiği zaman, mekân, katılımcı sayısı farklı etkenlere göre sınıflandırılabilir. Ayrıca, bu sınıflandırmalarda rekreasyonel etkinlikler birden fazla kategoride sınıflandırılabilir. Örneğin voleybol oynamak aktif, kentsel, grup, kapalı alan vb. sınıflandırmayı içine almaktadır (Hacıoğlu ve ark. 2009).

Sevil ve arkadaşları (2012) rekreasyonu şu şekilde sınıflandırmışlardır.

- Katılımcı sayısına göre (Bireysel – Grup)
- Katılım şekline göre (Aktif – Pasif)
- Mekânsal Açıdan Rekreasyon (Açık alan – Kapalı alan)
- Yerel Sınıflamaya Göre (Şehir – Kırsal)

Karaküçük ve Gürbüz (2007) bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılımda amaçları ve beklentilerinin de rekreasyonun sınıflandırılmasında önemli bir faktör olduğunu savunarak aşağıdaki sınıflandırmayı yapmışlardır.

Rekreasyonun çeşitli kriterlere göre sınıflandırılması

- Yaşa göre,
- Katılımcı sayısına göre,
- Mekâna göre,
- Sosyolojik içeriğine göre,
- Zamana göre,

Rekreasyonun amaçlarına göre sınıflandırılması

- Dinlenmek,
- Sportif,
- Sanatsal.
- Toplumsal,
- Kültürel,
- Turizm,

Rekreasyonun özel işlevlerine göre sınıflandırılması

- Sosyal rekreasyon,
- Uluslararası rekreasyon,
- Ticari rekreasyon,
- Fiziksel rekreasyon,
- Estetik rekreasyon,
- Orman rekreasyonu.

1.9.2. Rekreasyonun Özellikleri

Literatür taraması yapıldığında rekreasyonu diğer aktivitelerden ayıran birçok temel özellik göze çarpmaktadır. Bu özelliklerden yola çıkarak, rekreasyonun temel özelliklerini şu şekilde ifade edilebilir (Karaküçük 2005).

- Rekreasyon, serbest zamanlarda yapılır.
- Bireye özgürlük hissi verir.
- Etkinliklere devam etme ve katılım zorunluluğu olmamalıdır.
- Rekreasyon bir aktiviteyi gerektirmektedir.
- Rekreasyonel etkinliğin tercihi gönüllü olmalıdır.
- Rekreasyon bireysel haz ve neşe kazandıran bir faaliyettir.
- Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır.
- Rekreasyonel etkinliklerde seçim bireye bırakılmalıdır.
- Rekreasyonun herkese göre bir amacı bulunmaktadır.
- Rekreasyon her yaş ve cinsiyetteki bireylerin etkinliğe katılımına olanak sağlar.
- Rekreasyon eylemi, planlı ya da plansız, yetenekli bireylerce ya da yeteneksiz bireylerce organize edilmiş veya edilmemiş alanlarda yapılabilmektedir.
- Rekreasyon, bir etkinlik gerçekleştirilirken, ikinci veya daha fazla etkinliklere de ilgi duyma olanağı sağlar.
- Rekreasyon faaliyetleri, her türlü iklim şartında ve açık veya kapalı bütün alanlarda uygulanabilir.
- Rekreasyon birçok çeşit aktiviteyi içerir.
- Rekreasyon, rekreasyon faaliyetlerine katılım sonucu ortaya çıkan bir tecrübedir.
- Rekreasyon, yaşanılan toplumun ahlaki ve manevi değerlerine, törelerine, gelenek ve göreneklerine uygun olarak sosyal değerlerle zıtlık göstermemelidir.
- Rekreasyon bireyin yaratıcı gücünü ortaya çıkarmalı ve kendisini ifade edebilme imkânı sağlayıcı etkinlikler içermelidir.
- Rekreasyon aktiviteleri, rekreasyon uzmanları tarafından üstlenilmelidir.
- Rekreasyon aktivitelerinin katılımcılara bireysel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir.

1.9.3. Rekreasyon İhtiyacı

Rekreasyon, kişilerin yaşantılarında önemli yer tutan evrensel bir ihtiyaçtır. Geçmişten günümüze bütün coğrafyalarda bireyler kendilerini geliştirerek serbest zamanlarını değerlendirmek adına rekreasyona ihtiyaç duymuşlardır. Rekreasyonel aktiviteler yaşam standardını yükselterek hayata anlama katan faaliyetlerdir. Bu durumda insanlar fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaları sebebi ile rekreasyonel etkinliklere katılmaktadırlar (Sevil ve ark. 2012).

Rekreasyon ihtiyacının, bireyin davranış biçimine temel oluşturabilecek bir tek nedene bağlı kalmadan, birçok neden ve faktörden ötürü analizi gerektirmektedir. Rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyonel etkinliklerin bireysel ve toplumsal gelişime kattığı yararlardan oluşmaktadır (Kleiber 1999).

Rekreasyon aktiviteleri bireysel veya grupla, aktif veya pasif, kadın – erkek, genç – yaşlı, herhangi bir zaman diliminde açık veya kapalı alanlarda yapılabilir aktivitelerdir. Bu sebeple rekreasyonel etkinlikler bireylerin eğlenme, dinlenme ve gelişimlerini sağlayan kapsama alanı sınırlı olmayan, insanlara her zaman diliminde ve her mekânda hitap edebilecek aktivitelerdir. Bu durumda, aktivitelere katılarak insanlar kendilerini ifade edebilip, bilinmeyen yönlerini ortaya çıkarabilir. Yaratıcılığını artırarak beden ve ruh sağlığını koruma imkanına sahip olurlar. Bu sebeple ülkemiz için de serbest zaman değerlendirme programları üretmek ve uygulamak bir zorunluluktur (Tezcan 1982).

1.9.4. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılma amaçları, beklentileri, tatmin düzeyleri ve faaliyet seçimleri kişisel etkenlere göre değişebilir kabul edilse de bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılımında öne çıkan önemli güdüsel etkenlerin neler olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmalar genel olarak benzer sonuçlar ortaya koyduğu anlaşılmıştır (Karaküçük ve Gürbüz 2007).

Karaküçük ve Gürbüz'e (2007) göre rekreasyona duyulan ihtiyacın bireysel ve toplumsal nedenleri şu şekilde sıralanmadır;

Bireysel yönden; fiziksel gelişim, sağlıklı yaşam, sağlıklı bir psikoloji, sosyalleştirme, yaratıcılık, becerilerin geliştirilmesi ve çalışma verimine etkisi, ekonomik hareket, insana mutluluk vermesi,

Toplumsal yönden; bütünleşme ve dayanışma sağlaması, demokratik bir toplum yaratması.

Rekreasyon ihtiyaçları alanında önemli çalışmaları yer alan araştırmacı, rekreasyona duyulan temel ihtiyaçları şu şekilde sıralamıştır (Torkildsen 2005).

- Fiziksel aktivite ve zindelik
- Zihinsel aktivite
- Güvenlik
- Yeni deneyimler (macera)
- Diğerlerine hizmet etmek
- Hâkimiyet kurma isteği
- Farkındalık ve kimlik
- Yaratıcılık
- Sorumluluk ve sosyal etkileşim.

Kılbaş (2010) ise rekreasyona katılımda etkili olan temel ihtiyaçları şu şekilde sınıflandırmıştır.

- Kendini yenileme
- Kültürel etkileşim
- İletişim
- Bütünleşme
- Ödüllenme
- Eğitim
- Gruplaşma.

1.10. Yaşam Doyumu Kavramı

Bu kavramı tanımlayabilmek için önce "doyum" kelimesinin açıklanması daha uygundur. Doyum, ihtiyaçların, isteklerin ve beklentilerin gerçekleşmesidir. Yaşam doyumu ise, sadece bir duruma dair doyum değil, genele hâkim yaşantı doyumu olarak

anlaşılır. Yaşamın doğal akışında mutlu olma, moralli vb. farklı durumlardan iyi olma halidir. Yaşam doyumu kimi araştırmacılar tarafından mutluluk kavramıyla da tanımlanır (Özer ve Karabulut 2003).

Yaşam doyumu kavramının araştırmacılar tarafından bazen psikolojik iyi olma durumu ve yaşam memnuniyeti, bazen de mutlu olma ve hayat kalitesi gibi kavramlarla eş anlamlı kullanabildikleri gözlemlenmektedir. Genel anlamda yaşam doyumu, bireyin hayatından memnun olmasını ifade ederken, araştırmalarda genellikle mutlu olan bireyleri tarif etmede kullanılan iyi oluş kavramının bir eklentisi olarak tabir edilebilir (Eryılmaz ve Ercan 2011).

Yaşam doyumu; günümüzde çok sık karşılaşılan bir kavram olamamakla birlikte, özellikle bireyin yaşamından duyduğu hazzı ve beklentilerinin karşılanma düzeyini ifade ettiği düşünülebilir. Yaşam doyumu kavramsal olarak ilk defa Neugarten ve ark. (1961) tarafından ortaya atılmıştır.

Yaşam doyumu, bireyin istekleri ve gerçekleştirdiklerini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı psikolojik durumu ifade etmektedir. Bir başka açıdan doyum, bireyin beklentilerini ile arzularını gerçekleştirmesinin sonuç ifadesidir. Vara'ya (1999) göre, belirli bir duruma ilişkin değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum yaşam doyumudur. Birçok farklı açıdan bireyin tam iyilik halini ifade eder. Yaşam doyumu bireyin yaşam alanlarına ilişkin değerlendirmeleri sonucunda yaşamından elde ettiği doyumu yansıtır (Myers ve Diener 1995).

1.10.1. Yaşam Doyumunun Kuramsal Açıdan Değerlendirilmesi

Özellikle son yıllarda yaşam doyumu araştırmacılar tarafından dikkat çeken bir kavram haline gelmiş ve konu hakkında çeşitli yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu gelişmeler sonucunda belli başlı kuramları aşağıdaki gibi sıralayabiliriz.

- Aktivite Kuramı
- Bağ Kuramı
- Tavandan Tabana – Tabandan Tavana Kuramı
- Ereksel (Telik) Kuramlar
- Yargı Kuramı

Aktivite Kuramı

Bu kurama göre, kişiye yönelik faaliyetlerin ürünü mutluluk. Bu teorinin ilk ve önemli temsilcilerinden Aristo'ya göre mutluluk, kişinin erdemli faaliyetlerden beklenmekte olup, başarılı olunan etkinliğin mutluluğu doğurduğunu düşünmektedir. Fiziksel uygunluğunun altında basit aktiviteler bireyi sıkabilir. Zorlayıcı aktiviteler ise iç çatışma sonucu anksiyeteyi doğurabilir. Birey, kendi beceri ve fiziksel kapasitesiyle uyumlu bir aktivite gerçekleştirirse yaşayacağı haz devamında da onu aktiviteye bağlayacaktır (Yılmaz 2001).

Birey önem verdiği etkinliklere yoğunlaşırsa mutluluk da beraberinde gelecektir. Örneğin fiziksel aktiviteye katılan, sosyal ilişkileri güçlü, kendisi için zaman ayırabilen kişilerin özgüven seviyeleri yüksek ve hayattan elde ettikleri tatmin daha yüksektir (Tümkaya ve ark. 2008).

Bağ Kuramı

Araştırmacılara göre mutluluğu etkileyebilecek birçok etken bulunmaktadır. Bireyde mutluluğa sebep olayların bağ kuramı ile ilişkilendirildiği gözlemlenmektedir. Bunların çoğunluğu bellek (hatırlama), koşullanma veya bilişsel maddelere dayanmaktadır. Belleğimizde mutlu olmakla ilgili bir bağ bulunmaktadır. İnsanlar iyi bir olayla karşılaşıp olumlu bağ kurdukları zaman, olumlu tepkilerde beraberinde gelir ve mutluluğun artışı gözlemlenir. Bu bakış açısıyla birey bazen olumlu bir durumla karşılaşmasa da yaşamındaki iyi olaylar ve bellek ağı iyi olan durumları anımsatarak kişide mutluluğa sebep olmaktadır. Bireyde içsel açıdan, bir dış müdahale olmasa dahi koşullanmalar gerçekleşebilir (Yetim 1991).

Tavandan Tabana – Tabandan Tavana Kuramı

Tavandan tabana kuramına göre; bireylerde pozitif yönleri sezmeye yatkın olan bir güç vardır ve insanların genelinde mutluluk var olan bir özelliktir. Yaşamında doyumu yakalayan kişi mutludur. Örneğin; hoşgörülü ve olumlu düşünen insanlar daha sabırlıdır (Şahin 2008). Tavandan tabana yaklaşımı ve felsefecilerin görüş birliğinde oldukları detay, mutluluk için odak noktasının tutum olduğudur. Araştırmacı mutlu hayatı şansa veya dış dış etkenlere bağlamayıp, bireyin iç dinamiklerine

bağlamıştır. Bireyin sahip oldukları önemli olmayıp, sahip olduklarına ne tepki gösterdiği önemlidir (Yetim 2001).

Tabandan tavana kuramına göre mutluluk, yaşanan olaylara bağlı, hoşnutluk ve acıların toplamıdır. Özelden genele bir tavır söz konusudur. Bu kuram mutlu olmanın herkeste bulunan karakteristik bir özellik olduğunu ve kişinin içinde bulunduğu olaya karşı tepkisini belirlediğini iddia etmektedir. Felsefecilerin genel olarak tavsiyede bulundukları yaklaşım tavandan tabana kuramıdır. Demokritos yüksek kalitede mutlu bir yaşamın kader veya dış etkenlerden bağımsız, bireyin beyninde olduğu görüşündedir (Diener 1984).

Ereksel (Telik) Kuramlar

Bu kuramın iki önemli boyutu vardır: Amaç ve gereksinim. Bu kuramda gereksinim karşılanıp amaca ulaşıldığında mutluluk kaçınılmazdır. Wilson tarafından ortaya atılan Ereksel kuram, mutlu olma, hedef veya ihtiyaç durumlarında kazanılır. Bu kuram, gerekli ihtiyaçların ihmal edilmesi durumunda mutsuzluğa sebep olacağını iddia eder (Kirişoğlu 2016).

Ereksel yaklaşıma göre, bazı güdüler öznel iyi olmayı engeller. Öncelikle, bireyler mutluluğa bir an önce kavuşmak isteyebilir, ama isteklerin ilerideki yansımaları, bireyin diğer isteklerini karşılayabilmesini engelleyebileceğinden dolayı mutluluğu azaltabilmektedir. Bir diğeri ise, istek ve amaçların birbiriyle çatışmasıdır. Bundan dolayı tam bir doyuma ulaşma sağlanamayabilir. Bu durumda dileklerin veya ihtiyaçların, bütünlük sağlaması güçtür. Son olarak, bireyin herhangi bir amacı veya isteği yoksa kendini mutsuz hissedebilir. Sonuçta bireyler beceri eksikliği, olgunlaşmayan şartlar, hayal ürünü amaçlarından dolayı belirledikleri hedefe ulaşamayabilirler (Diener 1984).

Yargı Kuramı

Yargı kuramı, standartlar ile gerçek durumların karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkmıştır. Karşılaştırma sonucunda bireyin belirlediği standartların, gerçeklerle yakınlık göstermesi durumunda bireyin yaşam doyumu artmaktadır. Kişi kendisini karşılaştırdığı kişilere göre bir değerlendirmenin içine alır. Bu karşılaştırma bireyi psikolojik yönden de etkilemektedir. İnsanlar gündelik yaşamda kendilerini, başka

bireylerle sosyal karşılaştırma ve kıyaslar içerisinde bulabilirler. Birey bu kıyaslama sonucunda kendisini daha üstün, daha iyi algılarsa yaşam doyumu yükselmektedir. Bu durumda birey kendinden kötü koşul ya da durumda yaşamını sürdüren insanları gördüğünde yaşam doyumunda artış yaşamaktadır (Diener 1984).

1.10.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunu etkileyebilecek birçok etken bulunmaktadır. Bu etkenlerinde kişiden kişiye değişiklik göstermesi beklenebilir. Bundan dolayı, yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin farklı araştırmacılar tarafından farklı kapsamlarda değerlendirildiğini görebiliriz.

Dockery'e (2003) göre yaşam doyumunu etkileyen temel faktörler;

- Fiziki ve ruhsal bakımdan sağlam olmak,
- Siyasi istikrar,
- Aktif ve açık fikirli olmak,
- Ekonomik açıdan zengin, Demokrasi ve özgürlüğün hâkim olduğu bir ülkede yaşamak,
- Toplumdaki sosyal katmanın üst grubu içerisinde yer almak,
- Azınlıktan ziyade çoğunluğun parçası olmak,
- Arkadaşları ve ailesiyle iyi ilişkiler içinde olmak, bekâr olmamak.
- Para kazanma ve siyasi olarak muhafazakâr olmak yerine, sosyal ve moral değerlere sahip olmaya karşı arzulu olmak.
- Hayatının denetiminin kendi ellerinde olduğunu bilmek,

Yaşam doyumu üzerine yapılan araştırmalar sonucunda, yaşam doyumunu etkileyen faktörleri üç ana başlık altında inceleyebiliriz.

- Kişisel ve Demografik faktörler,
- İşle ilgili faktörler,
- Sosyal Faktörler.

Kişisel ve Demografik Faktörler

Karakteristik özellikler bireylerin yaşam doyum algıları üzerine önemli bir etkiye sahiptir. Demografik özelliklerden cinsiyetin yaşam doyumu üzerine anlamlı bir fark yaratmadığı bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda cinsiyetlerin mutluluk veya doyum düzeyleri arasında fazla bir fark belirlememesine rağmen kadınların erkeklere göre yaşamdan aldıkları hazzın daha yüksek olduğuna değinilmiştir (Donovan ve Halpern 2002).

Araştırmacıların yaşam doyumunda yaş faktörü üzerine farklı görüşleri bulunmaktadır. Kimi araştırmacılar, yaşam doyumunun yaşlılarda tepe seviyeye ulaştığını varsayarken, kimileri ise doyumun gençlerde yüksek olduğunu ileri sürmektedirler. Bu durumu yaşlılıkta kişinin kendisini kanıtlamış olması, beklentinin karşılanması ya da azalması gibi sebeplerle pekiştirirken, gençlikte ise beklenti ve hayallerin sınırsız alanı, dinamik yaşama sevinci gibi nedenlere bağlayarak yaşam doyumunun artacağını savunmuşlardır. Özdevecioğlu'nun (2003) çalışmaları iki yaklaşımı da destekler niteliktedir. Yaşam doyumunun olgunluk dönemlerine değin yükseldiğini, sonrasında azaldığını ve yaşlılıkla birlikte tekrar arttığını savunmaktadır. Yaş ile yaşam doyumu arasında U şeklinde bir ilişkiden bahsetmektedir.

Eğitim aynı zamanda bir statü belirleme aracıdır ve yaşam doyumu üzerine etkilerinden bahsedilebilir. Bireyler statünün yaşam doyumunu artırıcı etkisinin farkındadırlar. Bundan dolayı iyi eğitimli bireylerin beklentileri de yüksek olabilir ve statülerinden kaynaklanan haz alamama veya mutsuzluk durumu yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebilir. Gelir seviyesi bakımından ise, bireyin yaşayacağı gelir artışı doğrudan yaşam doyumunu da artırmaktadır görüşü savunulmaktadır (Keser 2003).

İşle İlgili Faktörler

Yaşam doyumu ile iş hayatı birbirinden bağımsız değildir. Bundan dolayı yaşam doyumu ile iş doyumu arasındaki ilişkinin önemi üzerine durulmaktadır. İş hayatı, bireyin serbest zamanlarındaki yaşam sürecini de etkilemektedir (Keser 2003).

Ortalama çalışma saatleri göz önüne alındığında çoğu insan gündelik hayatının büyük kısmını iş yerinde geçirmektedir. Bundan dolayı yaşam doyumunun artırılmasında iş tatmini önemli bir etkendir. Bu durumda iş yaşamının yaşam doyumu

ile yakın ilgisi gözlemlenmektedir. Neticede iş yerindeki duygu ve durumlar; iş doyumu, gelir, özerklik, mutluluk, yapılan işin ağırlığı, gündelik rutinler, ödül vb. faktörlerin yaşam doyumunu doğrudan etkilediğinden bahsedilebilmektedir (Özdevecioğlu 2003).

Sosyal Faktörler

Sosyal faktörler de bireylerin yaşam doyumunu etkileyen faktörlerdendir. Araştırmalara bakıldığında sosyal ilişkilerin yaşam doyumuna sağladığı katkıdan bahsedilebilir.

Toplum içinde insanlarla yakın ilişkiler sağlayabilen, sosyalleşmiş ve sosyal hayata entegre, çevresi ile barışık bireylerin yaşam tatminlerinin yüksek olması doğaldır. Spor ve fiziksel aktivite yapan, özellikle takım sporlarıyla ilgilenen bir bireyim yaşam doyumunun yüksek olması beklenmektedir. Ayrıca dindar insanların da yaşam doyumlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda bireyler serbest zamanlarını değerlendirirken veya ibadet ederken başka insanlarla etkileşim içine girerek yaşam doyumlarını artırmaktadırlar. Amerika'da her ay düzenli olarak kulüp toplantılarına katılmanın, gönüllü işlerde görevler üstlenmenin, aylık eğlencelere katılmanın ya da haftalık kiliseye gitmenin, kişilerin yaşam doyumları üzerinde, elde ettikleri gelirin ikiye katlanmasının vermiş olduğu tatmine eşit bir etkisi olduğu tespit edilmiştir (Tekgöz 2001). Örneğin, bir sivil toplum kuruluşu üyesi kamu yararına bir hizmet gerçekleştirip yaptığı işten haz alırken, aynı zamanda da sosyallik içeren faaliyetlerinden dolayı yaşam doyum düzeyi artabilir.

1.11. Araştırma Konusu ile İlgili Yayınlanmış Araştırmalar

Kılıç ve ark. (2016) yaz spor okullarına katılan bireylerin yaşam doyumu ve serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında yaz spor okullarına devam eden bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin, yaşam doyum düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Liu ve Yu (2015) Çin'de yaşayan üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatminleri ve öznel iyi oluşları yaptıkları çalışmada da en yüksek ortalama "rahatlama" boyutunda bulunmuştur. Bu sonuçlar bireylerin serbest zaman etkinliklerini rutin yaşam içerisinde rahatlatıcı ve eğitici buldukları şeklinde yorumlanabilir.

Della Giusta, Jewell ve Kambhampati (2011) tarafından Birleşik Krallık'ta British Household Panel Survey'in 1996-2007 yılları arasındaki verilerinin kullanılarak yapılan kapsamlı çalışmada da yetişkin kadın ve erkeklerin yaşam doyum düzeylerinin benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Liang, Yamashita ve Brown (2013) tarafından Asya Kıtasındaki üç ülkede, 4026 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen çalışmada ise Çin ve Kore'de kadınların erkeklere oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu, ancak Japonya'da cinsiyete göre farkın olmadığı belirtilmiştir. Telef (2011) tarafından değişik branşlarda görev yapan 349 öğretmen üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da öğretmenlerin yaşam doyumlarında cinsiyete göre fark bulunmamıştır. Receoğlu (2013) tarafından 619 öğretmen adayı üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da kadın öğretmen adaylarının yaşam doyum düzeylerinin erkek öğretmen adaylarının yaşam doyum düzeylerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Broughton ve Beggs (2008) tarafından Amerika'da serbest zaman aktivitelerine katılan 65 yaş üzerinde yapılan çalışmada cinsiyete göre serbest zaman doyumunda herhangi bir fark bulunmamıştır. Lapa (2013) tarafından rekreasyon etkinliklerine katılan 397 yetişkinle gerçekleştirilen çalışmada da benzer olarak serbest zaman doyumunda cinsiyete göre anlamlı fark bulunmamıştır. Ngai (2005) tarafından Çin'de 993 katılımcı üzerinde yapılan çalışmada ise erkek katılımcıların serbest zaman doyumunun kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cotton Bronk ver arkadaşları (2009) tarafından 153 ergen, 237 genç ve 416 yetişkin olmak üzere üç yaş grubundan 806 birey üzerinde yapılan kesitsel çalışmada yaşam doyumunun ergenlerde ve gençlerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar yaşamda bir amaç tanımlamanın, yaşamın bu üç aşamasında daha fazla yaşam doyumu ile ilişkili olduğu şeklinde yorumlanmıştır. İsveç örnekleminde 18-64 yaş arası 1207 kadın ve 1326 erkek üzerinde gerçekleştirilen çalışmada yaşam doyumunun yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Fugl-Meyer ve ark. 2002). Broughton ve Beggs (2007) tarafından serbest zaman aktivitelerine katılan 65 yaş üzeri yaşlılar üzerinde yapılan çalışmada ise 80 yaş üzeri katılımcıların 70-74 yaş arası katılımcıların göre daha düşük yaşam doyum düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Sevil ve Şimşek (2019) tarafından yapılan çalışmada yalnız yaşayan yaşlıların diğer gruplara göre daha fazla sosyal doyuma sahip oldukları belirlenmiştir. Benzer olarak Brougton ve Brent (2007) tarafından yapılan çalışmada yalnız yaşayan bireylerin daha fazla serbest zaman doyum düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Lui ve Li (2018) tarafından Çin'de gerçekleştirilen çalışmada ise evlilerin bekârlara oranla daha yüksek serbest zaman doyum düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Kim (2018) tarafından Güney Kore'de sağlık ve zindelik kulüplerine üye olan katılımcılar üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğrenim durumu ile yaş doyumu ve serbest zaman arasında anlamlı fark bulunmuştur. Lisansüstü mezunların ve lise mezunlarının yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları üniversite mezunlarından yüksek bulunmuştur. Sevil ve Şimşek (2019) tarafından 65 yaş üzerindeki bireyler üzerinde yapılan çalışmada da öğrenim durumu artıkça serbest zaman doyumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşartürk Akyüz ve Gönülateş (2019) tarafından yapılan çalışmada gelir durumunun katılımcıların serbest zaman doyum ve yaşam doyum düzeyini etkilediği gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumu ve serbest zaman doyum düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010) tarafından yapılan çalışmada da benzer olarak serbest zaman doyumunun gelir durumuna göre farklılaştığı, gelir durumu arttıkça serbest zaman doyumunun da arttığı belirtilmiştir. Sevil ve Şimşek (2019) tarafından 65 yaş üzerindeki bireyler üzerinde yapılan çalışmada da gelir düzeyi artıkça serbest zaman doyumunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Lui ve Li (2018) tarafından yapılan çalışmada ise yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların sosyal, estetik ve psikolojik boyutlarında serbest zaman doyum düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma sosyal bilimlerde sıklıkla yer alan nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline göre planlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyerek, bireylerin fikir yürütmesine olanak sağlar. İki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimi ve bu değişimin derecesini belirleyen türdeki araştırmalar ilişkisel tarama modeli olarak tanımlanmaktadır (Karasar 2007). İlişkisel tarama modeli bireylerin bir konuya ya da probleme yönelik tutum ve davranışlarını analiz etmeyi ve büyük örnekleme gruplarını kapsamasından dolayı genelleme yapabilmeyi sağlar (Büyüköztürk ve ark. 2008).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Türkiye'de Milli Eğitim Bakanlığı'na okullarda 35209 beden eğitimi öğretmeni görev yapmaktadır (MEB, 2018). (Krejcie ve Morgan 1970) tarafından geliştirilen örneklem alma tablosuna göre 35209 kişilik evrenden alınacak örneklem sayısı 0.05 hata payı için 384 kişidir. Araştırmanın örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemi seçilmiş Türkiye'nin değişik illerinde görev yapan 99 kadın ($Ort_{yaş}$=38.07; SS=7.29) ve 291 erkek ($Ort_{yaş}$=42.37; SS=7.55) olmak üzere 390 beden eğitimi öğretmeni ($Ort_{yaş}$=41.27; SS=7.71) oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin kişisel bilgileri Çizelge 2.1.'de gösterilmiştir.

Çizelge 2.1. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kişisel Bilgileri

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	99	25.4
	Erkek	291	75.6
Yaş	30 yaş ve daha az	38	9.7
	31-40 yaş	142	36.4
	41-50 yaş	174	44.6
	51 yaş ve daha fazla	36	9.2
Medeni Durum	Bekar	66	16.9
	Evli	324	83.1
Eğitim Durumu	Üniversite	330	84.6
	Lisansüstü	60	15.4
Ekonomik Durum	Orta	314	80.5
	İyi	76	19.5
Fiziksel Aktiviteye Katılım	Evet	277	71.0
	Hayır	113	29.0

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)" ve "Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)" kullanılmıştır.

2.3.1. Yaşam Doyum Ölçeği, YDÖ (Life Satisfaction Scale):

Bireylerin, yaşam doyum düzeylerini belirlemek amacıyla Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen, Yetim (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Yaşam Doyum Ölçeği', 5 maddeden oluşmaktadır. 7'li Likert tipinde hazırlanan ölçeğin maddeleri, (1) 'Kesinlikle Katılmıyorum'-(7) 'Kesinlikle Katılıyorum' şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 ve en yüksek puan ise 35'dir. Ölçeğin güvenirliği için bu araştırma kapsamında Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı .87 bulunmuştur.

2.3.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği, SZDÖ (Leisure Satisfaction Scale):

Uzun formu (Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Serbest Zaman Doyum Ölçeği ise 2002'de Idyll Arbor Inc tarafından 24 maddeye düşürülerek kısa form haline dönüştürülmüştür. Gökçe ve Orhan (2011) tarafından geçerlik-güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanan LSS, "psikolojik", "eğitimsel", "sosyal",

“rahatlama”, “fiziksel” ve “estetik” olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri (1) ‘Neredeyse Hiç Doğru Değil’-(5) ‘Neredeyse Her Zaman Doğru’ biçiminde derecelendirilmiştir. Ölçeğin güvenirliği için bu araştırma kapsamında Cronbach’s Alpha iç tutarlık katsayısı “psikolojik” boyutu için .79, “eğitimsel” boyutu için .89, “sosyal” boyutu için .80, “rahatlama” boyutu için .92, “fiziksel” boyutu için .85 ve “estetik” boyutu için .89 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geneline ait Cronbach’s Alpha iç tutarlık katsayısı ise .94 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları gerekli izinlerin alınmasının ardından beden eğitimi öğretmenlerine bulundukları illerde uygulanmıştır. Örneklem kapsamına alınan beden eğitimi öğretmenlerine araştırmanın amacı açıklanarak, araştırmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı ve istediklerinde araştırmadan çekilebilecekleri belirtilmiştir. Aydınlatılmış onam formu ile izinleri alınmıştır. Araştırma formlarının katılımcılar tarafından doldurulması 10-15 dakika arasında sürmüştür.

2.5.Verilerin Analizi

Verilerin analizinde öncelikle frekans, aritmetik ortalama, standart sapma gibi betimsel istatistikler tekniklerin kullanılacaktır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk 2008). Parametrik testlerin temel varsayımlarının test edilmesinden sonra, verilerin analizi için tekrarlı ölçümler için t- testi, MANOVA, ANOVA ve Pearson Korelasyon Katsayısı istatistiki yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmada hata payı 0.05 olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Çizelge 3.1'de Beden Eğitimi öğretmenlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği ve Serbest Zaman Doyum Ölçeğinden aldıkları puanların dağılımları verilmiştir.

Çizelge 3.1. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği ve Serbest Zaman Doyum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımları

ÖLÇEKLER		n	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C.Alfa
Yaşam Doyumu Ölçeği		390	4.46	1.19	-.262	-.198	.87
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	Psikolojik	390	3.88	.679	-.628	.876	.79
	Eğitimsel	390	4.09	.700	-.566	.102	.89
	Sosyal	390	4.03	.650	-.657	.626	.80
	Rahatlama	390	4.34	.672	.626	.813	.92
	Fiziksel	390	3.65	.846	-.626	.813	.85
	Estetik	390	3.75	.770	-.603	.943	.89

Çizelge 3.1'deki puan dağılımlarına baktığımızda çarpıklık ve basıklık değerlerine göre Yaşam Doyum Ölçeği ve Serbest zaman Doyum Ölçeğine ait ortalama puanların normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Araştırmada katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin ve serbest zaman doyum düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu söylenebilir. Serbest Zaman Tutum ölçeğinde ortalama puanlarının dağılımına göre en yüksek puanın "rahatlama" alt boyutu, en düşük puanın ise "fiziksel" alt boyutunda olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çizelge 3.2. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Cinsiyetlerine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)

SZDÖ	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	F	P
Psikolojik	Kadın	99	3.88	0.74	0.005	0.94
	Erkek	291	3.88	0.65		
Eğitimsel	Kadın	99	4.14	0.69	0.700	0.40
	Erkek	291	4.08	0.70		
Sosyal	Kadın	99	3.99	0.70	0.463	0.49
	Erkek	291	4.04	0.63		
Rahatlama	Kadın	99	4.40	0.67	1.386	0.24
	Erkek	291	4.31	0.66		
Fiziksel	Kadın	99	3.62	0.93	0.154	0.69
	Erkek	291	3.66	0.81		
Estetik	Kadın	99	3.88	0.74	4.347	0.03
	Erkek	291	3.70	0.77		

Çizelge 3.2'deki MANOVA sonuçları, cinsiyet değişkeninin SZDÖ'nin alt boyut üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [λ=0.957, F(6, 383)=2.841, $p<0.05$]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla ANOVA yapılmıştır. Cinsiyet ana etkisi açısından yalnızca "estetik" [F(1, 388)=4.34.811, $p<0.05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği bu alt boyutta erkek katılımcıların ortalama puanları kadınların puanlarından daha yüksektir.

Çizelge 3.3. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Cinsiyetlerine Göre T-testi Sonuçları (YDÖ)

Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
YDÖ	Kadın	99	4.52	1.12	0.62	0.65
	Erkek	291	4.43	1.21		

Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre yapılan t-testi analiz sonuçları Çizelge 3.3'de sunulmuştur. Analiz sonuçları, katılımcıların YDÖ puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığını [$t_{(388)}$=0.62, $p>0.05$] göstermiştir.

Çizelge 3.4. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşlarına Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)

SZDÖ	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
Psikolojik	30 yaş ve daha az	38	3,75	,744	3.247	0.22	
	31-40 yaş	142	3,78	,650			
	41-50 yaş	174	3,96	,680			
	51 yaş ve üzeri	36	4,06	,645			
Eğitimsel	30 yaş ve daha az	38	4,21	,685	0.497	0.68	
	31-40 yaş	142	4,06	,692			
	41-50 yaş	174	4,10	,710			
	51 yaş ve üzeri	36	4,07	,711			
Sosyal	30 yaş ve daha az	38	4,10	,676	1.386	0.24	
	31-40 yaş	142	3,95	,693			
	41-50 yaş	174	4,07	,615			
	51 yaş ve üzeri	36	4,13	,596			
Rahatlama	30 yaş ve daha az	38	4,43	,722	0.702	0.55	
	31-40 yaş	142	4,28	,688			
	41-50 yaş	174	4,36	,653			
	51 yaş ve üzeri	36	4,34	,655			
Fiziksel	30 yaş ve daha az	38	3,59	1,16	2.106	0.09	
	31-40 yaş	142	3,52	,832			
	41-50 yaş	174	3,75	,778			
	51 yaş ve üzeri	36	3,72	,790			
Estetik	30 yaş ve daha az	38	3,78	,724	1.280	0.28	
	31-40 yaş	142	3,65	,796			
	41-50 yaş	174	3,79	,747			
	51 yaş ve üzeri	36	3,88	,813			

Çizelge 3.4'deki MANOVA sonuçları, yaş değişkeninin SZDÖ'nin alt boyut üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir [λ=0.916, F(6, 383)=1.875, p>0.05].

Çizelge 3.5. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşlarına Göre ANOVA Sonuçları (YDÖ)

Ölçek	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p
YDÖ	30 yaş ve daha az	38	4,58	,932	1.655	0.17
	31-40 yaş	142	4,28	1,20		
	41-50 yaş	174	4,56	1,23		
	51 yaş ve üzeri	36	4,53	1,19		

Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşlarına göre yapılan ANOVA analiz sonuçları Çizelge 3.5'de sunulmuştur. Analiz sonuçları, katılımcıların YDÖ puanlarının öğretmenlerin yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığını [$F(1, 388)=1.655$, $p>0.05$] göstermiştir.

Çizelge 3.6. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Medeni Hallerine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)

SZDÖ	Medeni Hal	N	Ort.	Ss	F	p
Psikolojik	Bekar	66	3,88	,689	0.005	0.94
	Evli	324	3,88	,678		
Eğitimsel	Bekar	66	4,18	,687	1.351	0.24
	Evli	324	4,07	,702		
Sosyal	Bekar	66	4,07	,651	0.298	0.58
	Evli	324	4,02	,650		
Rahatlama	Bekar	66	4,49	,595	4.300	0.03
	Evli	324	4,30	,683		
Fiziksel	Bekar	66	3,66	,873	0.012	0.91
	Evli	324	3,65	,842		
Estetik	Bekar	66	3,84	,734	1.106	0.29
	Evli	324	3,73	,777		

Çizelge 3,6'daki MANOVA sonuçları, medeni hal değişkeninin SZDÖ'nin alt boyut üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0.974$, $F(6, 383)=1.726$, $p<0.05$]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla ANOVA yapılmıştır. Medeni hal ana etkisi açısından yalnızca "rahatlama" [$F(1, 388)=2.878$, $p<0.05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği bu alt boyutta bekar katılımcıların ortalama puanları evli katılımcıların puanlarından daha yüksektir.

Çizelge 3.7. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Medeni Hallerine Göre T-testi Sonuçları (YDÖ)

Ölçek	Medeni Hal	N	Ort.	Ss	t	p
YDÖ	Bekar	66	4.36	1.18	-0.74	0.45
	Evli	324	4.48	1.19		

Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni hallerine göre yapılan t-testi analiz sonuçları Çizelge 3.7'de sunulmuştur. Analiz sonuçları, katılımcıların YDÖ puanlarının medeni hal değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığını [t(388)=-0.74, p>0.05] göstermiştir.

Çizelge 3.8. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Eğitim Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)

SZDÖ	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss	F	p
Psikolojik	Lisans	330	3,88	,677	0.003	0.95
	Lisans Üstü	60	3,88	,694		
Eğitimsel	Lisans	330	4,10	,698	0.142	0.70
	Lisans Üstü	60	4,06	,717		
Sosyal	Lisans	330	4,02	,655	0.602	0.43
	Lisans Üstü	60	4,09	,622		
Rahatlama	Lisans	330	4,32	,682	0.837	0.42
	Lisans Üstü	60	4,40	,615		
Fiziksel	Lisans	330	3,66	,851	0.193	0.66
	Lisans Üstü	60	3,60	,825		
Estetik	Lisans	330	3,73	,779	1.003	0.31
	Lisans Üstü	60	3,84	,717		

Çizelge 3.8'deki MANOVA sonuçları, eğitim durumu değişkeninin SZDÖ'nin alt boyut üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir [λ=0.986, F(6, 383)=.938, p>0.05].

Çizelge 3.9. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Eğitim Durumlarına Göre T-testi Sonuçları (YDÖ)

Ölçek	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss	t	p
YDÖ	Lisans	330	4.39	1.19	-2.53	0.01
	Lisans Üstü	60	4.81	1.11		

Beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim durumlarına göre yapılan t-testi analiz sonuçları Çizelge 3.9'da sunulmuştur. Analiz sonuçları, katılımcıların YDÖ puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermektedir. [$t(388)=-2.53$, $p<0.05$] göstermiştir. Lisansüstü mezunlarının YDÖ puanları lisans mezunlarına göre daha yüksektir.

Çizelge 3.10. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ekonomik Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)

SZDÖ	Ekonomik Durum	N	Ort.	Ss	F	p
Psikolojik	Orta	314	3,82	,645	13.592	0.00
	İyi	76	4,14	,756		
Eğitimsel	Orta	314	4,05	,698	7.409	0.00
	İyi	76	4,29	,681		
Sosyal	Orta	314	3,99	,638	7.178	0.00
	İyi	76	4,21	,672		
Rahatlama	Orta	314	4,32	,650	1.146	0.28
	İyi	76	4,41	,757		
Fiziksel	Orta	314	3,62	,815	2.132	0.14
	İyi	76	3,77	,958		
Estetik	Orta	314	3,71	,750	3.506	0.06
	İyi	76	3,89	,836		

Çizelge 3.10'daki MANOVA sonuçları, ekonomik durum değişkeninin SZDÖ'nin alt boyut üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0.944$, $F(6, 383)=1.878$, $p<0.05$]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla ANOVA yapılmıştır. Ekonomik durum etkisi açısından "psikolojik" [$F(1, 388)=13.592$, $p<0.05$], "eğitimsel" [$F(1, 388)=7.409$, $p<0.05$], "sosyal" [$F(1, 388)=7.178$, $p<0.05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm alt boyutlarda ekonomik durumu iyi olan katılımcıların ortalama puanları ekonomik düzeyi orta olan katılımcıların puanlarından daha yüksektir.

Çizelge 3.11. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ekonomik Durumlarına Göre T-testi Sonuçları (YDÖ)

Ölçek	Ekonomik Durum	N	Ort.	Ss	t	p
YDÖ	Orta	314	4.20	1.11	-9.29	0.00
	İyi	76	5.49	0.90		

Beden eğitimi öğretmenlerinin ekonomik durumlarına göre yapılan t-testi analiz sonuçları Çizelge 3.11'de sunulmuştur. Analiz sonuçları, katılımcıların YDÖ puanlarının ekonomik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermektedir. [t(388)=--9.29, p<0.05] göstermiştir. Ekonomik durumu iyi olanların YDÖ puanları orta düzeyde olanlara göre daha yüksektir.

Çizelge 3.12. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)

SZDÖ	Fiz. Akt. Katılım Durumu	N	Ort.	Ss	F	p
Psikolojik	Evet	277	3,94	,671	5.809	0.01
	Hayır	113	3,75	,682		
Eğitimsel	Evet	277	4,14	,676	4.554	0.03
	Hayır	113	3,98	,745		
Sosyal	Evet	277	4,07	,614	3.794	0.06
	Hayır	113	3,93	,724		
Rahatlama	Evet	277	4,38	,640	4.856	0.02
	Hayır	113	4,22	,735		
Fiziksel	Evet	277	3,80	,777	32.761	0.00
	Hayır	113	3,28	,897		
Estetik	Evet	277	3,78	,742	1.518	0.21
	Hayır	113	3,67	,835		

Çizelge 3.12'deki MANOVA sonuçları, fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninin SZDÖ'nin alt boyut üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [λ=0.905, F(6, 383)=6.726, p<0.05]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla ANOVA yapılmıştır. Fiziksel aktiviteye katılım etkisi açısından "psikolojik" [F(1, 388)=5.809, p<0.05], "eğitimsel" [F(1, 388)=4.554, p<0.05], "rahatlama" [F(1, 388)=4.856, p<0.05], "fiziksel" [F(1, 388)=32.761, p<0.05] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm alt boyutlarda fiziksel aktiviteye katılan katılımcıların ortalama puanları katılmayan katılımcıların puanlarından daha yüksektir.

Çizelge 3.13. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumlarına Göre T-testi Sonuçları (YDÖ)

Ölçek	Fiz. Akt. Katılım Durumu	N	Ort.	Ss	t	p
YDÖ	Evet	277	4.43	1.22	-0.67	0.21
	Hayır	113	4.52	1.11		

Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre yapılan t-testi analiz sonuçları Çizelge 3.13'de sunulmuştur. Analiz sonuçları, katılımcıların YDÖ puanlarının fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığını [t(388)=--0.67, p>0.05] göstermektedir.

Çizelge 3.14. Yaşam Doyumu Ölçeği ve Serbest Zaman Doyum Ölçeği Puanlarına İlişkin Korelasyon Sonuçları

	YDÖ	Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik	**SZDÖ**
YDÖ	1							
Psikolojik	.381**	1						
Eğitimsel	.329**	.710**	1					
Sosyal	.343**	.631**	.723**	1				
Fiziksel	.273**	.605**	.654**	.720**	1			
Rahatlama	.198**	.509**	.513**	.577**	.598**	1		
Estetik	.364**	.410**	.428**	.504**	.527**	.576**	1	
SZDÖ	.388**	.790**	.823**	.850**	.842**	.799**	.726**	1

** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır

Çizelge 3.14'deki korelasyon analizi sonuçlarına göre beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4. TARTIŞMA

Beden Eğitimi öğretmenlerinin Serbest Zaman Doyum Ölçeği puanları incelendiğinde en yüksek ortalamanın "Rahatlama" ve "Eğitimsel" boyutlarında olduğu görülmektedir. Küçük Kılıç vd. (2013) tarafından yaz spor okullarına katılan bireyler üzerinde yapılan çalışmada da aynı sonuca ulaşılmıştır. Gökçe (2008) tarafından Denizli merkezinde yaşayan 15-54 yaş arasındaki bireyler üzerinde gençleştirilen çalışmada da en yüksek ortalamanın rahatlama boyutunda olduğu görülmektedir. Yine Liu ve Yu (2015) tarafından yapılan çalışmada da en yüksek ortalama "rahatlama" boyutunda bulunmuştur. Bu sonuçlar bireylerin serbest zaman etkinliklerini rutin yaşam içerisinde rahatlatıcı ve eğitici buldukları şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, beden eğitimi öğretmenlerinin YDÖ'nden aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Della Giusta, Jewell ve Kambhampati (2011) tarafından Birleşik Krallık't, British Household Panel Survey'in 1996-2007 yılları arasındaki verilerinin kullanılarak yapılan kapsamlı çalışmada da yetişkin kadın ve erkeklerin yaşam doyum düzeylerinin benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gençay (2009) tarafından beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların cinsiyetleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre, kadın öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeyleri erkek öğretmen adaylarına göre daha yüksektir

Liang, Yamashita ve Brown (2013) tarafından Asya Kıtasındaki üç ülkede, 4026 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen çalışmada ise Çin ve Kore'de kadınların erkeklere oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu, ancak Japonya'da cinsiyete göre farkın olmadığı belirtilmiştir. Telef (2011) tarafından değişik branşlarda görev yapan 349 öğretmen üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da öğretmenlerin yaşam doyumlarında cinsiyete göre fark bulunmamıştır. Receoğlu (2013) tarafından 619 öğretmen adayı üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da kadın öğretmen adaylarının yaşam doyum düzeylerinin erkek öğretmen adaylarının yaşam doyum düzeylerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gandelman ve Piani (2013) ve Zappulla vd. (2013) tarafından yapılan çalışmalarda ise erkeklerin daha yüksek yaşam doyum düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, beden eğitimi öğretmenlerinin SZDÖ'nden aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine "estetik" boyutunda anlamlı farklılık göstermektedir. Kadın beden eğitimi öğretmenleri, erkek beden eğitimi öğretmenlerine göre serbest zaman etkinliklerinden daha fazla estetik d0yum elde etmektedirler. Gökçe (2008) ve Karlı ve ark. (2008) tarafından yapılan çalışmalarda da serbest zaman doyum düzeyinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Broughton ve Beggs (2007) tarafından Amerika'da serbest zaman aktivitelerine katılan 65 yaş üzerinde çalışmada cinsiyete göre serbest zaman doyumunda herhangi bir fark bulunmamıştır. Lapa (2013) tarafından rekreasyon etkinliklerine katılan 397 yetişkinle gerçekleştirilen çalışmada da benzer olarak serbest zaman doyumunda cinsiyete göre anlamlı fark bulunmamıştır. Ngai (2005) tarafından Çin'de 993 katılımcı üzerinde yapılan çalışmada ise erkek katılımcıların serbest zaman doyumunun kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, beden eğitimi öğretmenlerinin YDÖ'nden aldıkları puanlar yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Cotton Bronk vd. (2009) tarafından 153 ergen, 237 genç ve 416 yetişkin olmak üzere üç yaş grubundan 806 birey üzerinde yapılan kesitsel çalışmada yaşam doyumunun ergenlerde ve gençlerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar yaşamda bir amaç tanımlamanın, yaşamın bu üç aşamasında daha fazla yaşam doyumu ile ilişkili olduğu şeklinde yorumlanmıştır. İsveç örnekleminde 18-64 yaş arası 1207 kadın ve 1326 erkek üzerinde gerçekleştirilen çalışmada yaşam doyumunun yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Fugl-Meyer ve ark 2002). Broughton ve Beggs (2007) tarafından serbest zaman aktivitelerine katılan 65 yaş üstü bireyler üzerinde yapılan çalışmada ise 80 yaş üzeri katılımcıların 70-74 yaş arası katılımcılara göre daha düşük yaşam doyum düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların SZDÖ'nden aldıkları puanlar yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Brown ve Frenkel (1993) tarafından Kanada'da yapılan çalışmada ise en genç yaş gruplarında serbest zaman doyumunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kim (2018) tarafından yapılan çalışmada da serbest zaman doyumunda yaşa göre farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yaşartürk, Akyüz ve Gönülateş (2019) tarafından 680 üniversite

öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada ise yaş ile yaşam doyumu arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Beden Eğitimi öğretmenlerinin medeni durum değişkenine göre yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark yoktur. Ancak beden eğitimi öğretmenlerinin SZDÖ'nden aldıkları puanlar medeni durum değişkenine göre "rahatlama" boyutunda anlamlı farklılık göstermektedir. Bekâr beden eğitimi öğretmenleri, evli beden eğitimi öğretmenlerine göre serbest zaman etkinliklerinde daha fazla "rahatlama" doyumu elde etmektedirler.

Sevil ve Şimşek (2019) tarafından yapılan çalışmada yalnız yaşayan yaşlıların diğer gruplara göre daha fazla sosyal doyuma sahip oldukları belirlenmiştir. Benzer olarak Brougton ve Brent (2007) tarafından yapılan çalışma da yalnız yaşayan bireylerin daha fazla serbest zaman doyum düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Lui ve Li (2018) tarafından Çin'de gerçekleştirilen çalışmada ise evlilerin bekârlara oranla daha yüksek serbest zaman doyum düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Beden Eğitimi öğretmenlerinin öğrenim durumu değişkenine göre yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark vardır. Lisansüstü mezunu beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu, lisans mezunu beden eğitimi öğretmenlerine göre daha yüksektir. Ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenim durumu değişkenine göre serbest zaman doyumu puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Kim (2018) tarafından Güney Kore'de sağlık ve zindelik kulüplerine üye olan katılımcılar üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğrenim durumu ile yaş doyumu ve serbest zaman arasında anlamlı fark bulunmuştur. Lisansüstü mezunların ve lise mezunlarının yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları üniversite mezunlarından yüksek bulunmuştur. Sevil ve Şimşek (2019) tarafından 65 yaş üzerindeki bireyler üzerinde yapılan çalışmada da öğrenim durumu artıkça serbest zaman doyumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Beden Eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında ekonomik durum değişkenine göre anlamlı bir fark vardır. Beden eğitimi öğretmenlerinin gelir seviyesi arttıkça yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu da

artmaktadır. Yaşartürk Akyüz ve Gönülateş (2019) tarafından yapılan çalışmada gelir durumunun katılımcıların serbest zaman doyum ve yaşam doyum düzeyini etkilediği gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumu ve serbest zaman doyum düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010) tarafından yapılan çalışmada da benzer olarak serbest zaman doyumunun gelir durumuna göre farklılaştığı, gelir durumu arttıkça serbest zaman doyumunun da arttığı belirtilmiştir. Sevil ve Şimşek (2019) tarafından 65 yaş üzerindeki bireyler üzerinde yapılan çalışmada da gelir düzeyi artıkça serbest zaman doyumunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Lui ve Li (2018) tarafından yapılan çalışmada ise yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların sosyal, estetik ve psikolojik boyutlarında serbest zaman doyum düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Beden Eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Brown ve Frenkel (1993) tarafından çalışmada fiziksel aktiviteye katılımla yaşam doyumu arasındaki yaşa göre herhangi bir ilişki gözlenmemiştir. Beden Eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyumları fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermektir. Fiziksel aktiviteye katılım etkisi açısından "psikolojik" "eğitimsel" "rahatlama" ve "fiziksel" alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm alt boyutlarda fiziksel aktiviteye katılan katılımcıların ortalama puanları katılmayan katılımcıların puanlarından daha yüksektir. Brown ve Frenkel (1993) tarafından Kanada'da yapılan çalışmada fiziksel aktivitenin en genç yaş gruplarındaki serbest zaman tatmini ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Yaşartürk ve ark. (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışma ise günlük serbest zaman etkinliklerine katılma ile serbest zaman doyumu arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Araştırma bulgularına göre beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farklı kültürlerde gerçekleştirilen pek çok çalışmada, örneğin; Türkiye'de (Agyar 2013), Kanada'da (Brown ve Frankel 1993), Amerika Birleşik Devletleri'nde (Chick Singh Hood ve Schlatter 1994), Birleşik Krallık'ta (Ho 1996) ve Çin'de (Chick, Dong ve Iarmolenko 2014) yaşam doyumu ile serbest doyumu arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Becchetti, Ricca ve Pelloni (2012) tarafından

yapılan çalışma da sosyal serbest zaman etkinliklerine katılımın yaşam doyumu üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmaların sonuçları incelendiğinde serbest zaman etkinliklerinin bireylerinin yaşam doyumlarının artırılmasında önemli bir katkısının olduğu görülmektedir. Ancak bazı çalışmalarda ise yaşam doyumu ile serbest zaman doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir (Gökçe 2008).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, yaşam doyumu ile serbest zaman doyumu arasındaki ilişkiye ve bağımsız değişkenler ile serbest zaman doyumu ve yaşam doyumuna ilişkin sonuçlar ve önerilere yer verilmiştir.

Sonuçlar

- Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark yoktur. Ancak beden eğitimi öğretmenlerinin SZDÖ'nden aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre "estetik" boyutunda anlamlı farklılık göstermektedir. Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin, erkeklere göre serbest zaman etkinliklerine katılımlarında estetik boyutlu elde edilen doyumun etkili olduğu anlaşılmaktadır.

- Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında yaş değişkenine göre anlamlı fark yoktur.

- Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durum değişkenine göre yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark yoktur. Ancak beden eğitimi öğretmenlerinin SZDÖ'nden aldıkları puanlar medeni durum değişkenine göre "rahatlama" boyutunda anlamlı farklılık göstermektedir. Bekâr beden eğitimi öğretmenleri, evli beden eğitimi öğretmenlerine göre serbest zaman etkinliklerinden daha fazla "rahatlama" doyumu elde etmektedirler.

- Beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim durumu değişkenine göre yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark vardır. Lisansüstü mezunu beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu, lisans mezunu beden eğitimi öğretmenlerine göre daha yüksektir. Ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim durumu değişkenine göre serbest zaman doyumu puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

- Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasında ekonomik durum değişkenine göre anlamlı bir fark vardır. Beden eğitimi öğretmenlerinin gelir seviyesi arttıkça yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu da artmaktadır.

- Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenine göre yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Beden Eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyumları fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenine "psikolojik" "eğitimsel" "rahatlama" ve "fiziksel" alt boyutlarında anlamlı olarak farklılaşmaktadır Fiziksel aktiviteye katılan katılımcıların ortalama puanları katılmayan katılımcıların puanlarından daha yüksektir.

- Serbest zaman doyumunun toplam puanı ve tüm alt boyutları ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Çalışmanın Sonuçlarına ve Gelecekte Yapılacak Çalışmalar için Öneriler

- Fiziksel aktif yaşamın önemi konusunda bireylerin farkındalıkları artırılarak, devlet politikası olarak bireylere medeni durum, yaş, gelir durumu gibi değişkenlerin etkisinin azaltıldığı, her bireyin katılabileceği etkinlikler sunulmalıdır.

- Çalışma beden eğitimi öğretmenleri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda beden eğitimi öğretmenlerinin, öğretmenlik kıdemleri ve görev yaptıkları coğrafi bölge bağımsız değişken olarak kullanılabilir.

- Çalışmada veri toplama aracı olarak, Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Gelecek çalışmalarda bu ölçekler son yıllarda literatürde sıklıkla karşımıza çıkan serbest zaman motivasyonu, serbest zaman ilgilenimi, mutluluk ve öz yeterlik gibi kavramlarla ilişkilendirilebilir.

- Fiziksel olarak aktif serbest zaman katılımının artırılabilmesi için stratejiler geliştirmede öncelikle bireylerin serbest zaman davranışını açıklayabilmek oldukça önem taşımaktadır. Bu nedenle literatürde önerilen teorik modeller (serbest zaman katılım motivasyonu, serbest zaman engelleri, serbest zaman engelleri ile başa çıkma stratejileri, serbest zaman ilgilenimi, bağlılık, niyet vb.) Türk kültüründe beden eğitimi öğretmenleri üzerinde sınanabilir.

- Gelecekte yapılacak çalışmalarda serbest zaman ve yaşam doyumunu belirlemede kültürün etkisi araştırılabilir.

- Bu çalışmada değişkenler arasındaki ortaya çıkarılmaya çalışılan ilişkiler, gelecekteki çalışmalarda geliştirilebilir, serbest zaman katılım motivasyonu, serbest zaman engelleri, serbest zaman engelleri ile başa çıkma stratejileri, serbest zaman ilgilenimi, bağlılık, serbest zaman doyumu gibi kavramlar arasındaki ilişkilerde kurgulanacak modeller ile test edilebilir.

Ayrıca, çalışmadan elde edilen sonuçların, bu alanda çalışan ve yetişkin bireyler için serbest zaman etkinlikleri planlayan uygulayıcılar ve uzmanlar tarafından kullanılmasında fayda olacağı düşünülmektedir.

6. KAYNAKLAR

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

Ağaoğlu YS, Taşmektepligil MY, Bayrak M, 2005. Dünyada ve Türkiye'de serbest zaman kavramının tarihsel gelişimi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11, s. 1-10.

Akatay A, 2003. Örgütlerde zaman yönetimi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (10), s. 281-300.

Akyıldız M, 2013. Boş zamana" ciddi" bir bakış: boş zaman araştırmalarında ciddi boş zaman teorisi. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4, s. 2.

Alkan C, 2000. Meslek ve Öğretmenlik Mesleği. Sönmez, V. (Editör), Öğretmenlik Mesleğine Giriş. Anı Yayınları, Ankara.

Ardahan F, & Lapa TY, 2010. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 21(4), s. 129-136.

Aytaç Ö, 2002. Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Cilt, 12, s. 231-260.

Backlund EA, Kuentzel WF, 2013. Beyond progression in specialization research: Leisure capital and participation change. Leisure Sciences, 35(3), p. 293-299.

Beard JG, Ragheb MG, 1980. Measuring leisure satisfaction. Journal of leisure Research, 12(1), p. 20-33.

Becchetti L, Ricca EG, Pelloni A, 2012. The relationship between social leisure and life satisfaction: Causality and policy implications. Social Indicators Research, 108(3), p. 453-490.

Broughton K, Beggs BA, 2007. Leisure satisfaction of older adults. Activities,Adaptation& Aging 31,p. 1 – 18.

Brown BA, Frankel BG, 1993. Activity through the years: Leisure, leisure satisfaction, and life satisfaction. Sociology of Sport Journal, 10(1), p. 1-17.

Bucher AC, 1983. Foundations of physical education & sport. London: The C.V. Mosby Company.

Burnett-Wolle S, Godbey G, 2007. Refining research on older adults' leisure: Implications of selection, optimization, and compensation and socioemotional selectivity theories. Journal of Leisure Research, 39(3), p. 498-513.

Carstensen LL, Fung HH, Charles ST, 2003. Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. Motivation and emotion, 27(2), p. 103-123.

Carstensen LL, Isaacowitz DM, Charles ST, 1999. Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. American psychologist, 54(3), p. 165.

Carstensen LL, 1995. Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. Current directions in Psychological science, 4(5), p. 151-156.

Chang PF, Choi YH, Bazarova NN, Löckenhoff CE, 2015. Age differences in online social networking: Extending socioemotional selectivity theory to social network sites. Journal of Broadcasting & Electronic Media, 59(2), p. 221-239.

Chatzisarantis NL, Hagger MS, 2009. Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. Psychology and Health, 24(1), 29-48.

Cordes KA, İbrahim HM, 1996. Applications in Recreation & Leisure: For Today and Future. St. Louis, Missouri: Mosby-Year Book, Inc.

Chick G, Dong E, & Iarmolenko S, 2014. Cultural consonance in leisure activities and self-rated health in six cities in China. World Leisure Journal, 56(2), p. 110-119.

Chick G, Singh VP, Hood RD, & Schlatter BA, 1994. Expressive values in rural and urban industrial development in Western Pennsylvania. Final report to the National Science Foundation.

Cotton Bronk K, Hill PL, Lapsley DK, Talib TL, Finch, H, 2009. Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. The Journal of Positive Psychology, 4(6), p. 500-510.

Crawford DW, Godbey G, 1987. Reconceptualizing barriers to familyleisure. Leisure sciences, 9(2), p. 119-127.

Çerez H, Yılmaz Ş, Dinçer Ö, 2006. Antalya merkez emniyet teşkilatında görev yapan emniyet mensuplarının rekreasyon etkinliklerine katılımlarının incelenmesi. Uluslararası spor bilimleri kongresi, 1-3.

Demiray U, 1987. Açıköğretim fakültesi öğrencilerinin boş zamanları değerlendirme eğilimleri, rekreasyon (boş zamanları değerlendirme). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Demirhan G, Coşkun H, & Altay F, 2002. Beden eğitimi öğretmenlerinin niteliklerine ilişkin görüşler. Eğitim ve Bilim, 27 s.123.

De Leeuw A, Valois P, Ajzen I, Schmidt P, 2015. Using the theory of planned behavior to identify key beliefs underlying pro-environmental behavior in high-school students: Implications for educational interventions. Journal of Environmental Psychology, 42, p. 128-138.

Della Giusta M, Jewell SL, Kambhampati US, 2011. Gender and life satisfaction in the UK. Feminist Economics, 17(3), p. 1-34.

Diener ED, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S, 1985. The satisfaction with life scale. Journal of personality assessment, 49(1), p. 71-75.

Diener E, 1984. Subjective well-being. Psychological bulletin, 95(3), p. 542.

Doğan İ, 2000. Sosyoloji Kavramlar ve Sorunlar, Sistem Yayıncılık San. Tic. Aş, İstanbul.

Doğaner S, 2017. Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi SBE.

Donovan N, and Halpern D, 2002. Life satisfaction: the state of knowledge and ımplications for government. GB: Prime Minister's Strategy Unit, http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20100210043018/http://www.cabinetoffice.gov.uk/media/cabinetoffice/strategy/assets/paper.pdf

Eryılmaz A ve Ercan L, 2011. Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 4.36, s. 139.

Fugl-Meyer AR, Melin R, Fugl-Meyer KS, 2002. Life satisfaction in 18-to 64-year-old Swedes: in relation to gender, age, partner and immigrant status. Journal of rehabilitation medicine, 34(5), p. 239-246.

Gandelman N, & Piani G, 2013. Quality of life satisfaction among workers and non-workers in Uruguay. Social indicators research, 111(1), p. 97-115.

Gençay S, 2009. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 8(27), s. 380-388.

Gençer G, 2002. İlköğretimdeki ve Ortaöğretimdeki Öğretmenlerin Spora Katılımcılık Düzeylerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

Godbey G, Crawford DW, Shen XS, 2010. Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. Journal of Leisure Research, 42(1), 111-134.

Gökçe H, & Orhan, K, 2011. Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi, 22(4), s. 139-145.

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

Gökdeniz A, Hacıoğlu N, Dinç Y, 2003. Örnek Animasyon Uygulamaları. Boş Zaman & Rekreasyon Yönetimi. (Editör: Gökdeniz A.), Detay Yayıncılık, Ankara.

Güngörmüş HA, 2007. Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.

Güçlü N, 2001. Zaman yönetimi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 25, s. 87-106.

Gürbüz B, Henderson KA, 2014. Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. World Leisure Journal, 56(4), 300-316.

Gürbüz B, Özdemir AS, Sarol H, and Karaküçük S, 2010. Comparison of recreational behaviors of individuals with regard to demographic variables. Series Physical and Sport/Science, Movement and Health. 10 (2), p. 876-880.

Hacıoğlu N, Gökdeniz A, Dinç Y, 2009. Boş zaman ve rekreasyon yönetimi: örnek animasyon uygulamaları. Detay Yay., Ankara.

Hacıoğlu N, Gökdeniz A, Dinç Y, 2003, Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Detay Yayıncılık, Ankara.

Hagger MS, Chatzisarantis NL, 2009. Integrating the theory of planned behaviour and self - determination theory in health behaviour: A meta - analysis. British journal of health psychology, 14(2), p. 275-302.

Henderson KA, Shaw SM, 2006. Leisure and gender: Challenges and opportunities for feminist research. In A handbook of leisure studies (pp. 216-230). Palgrave Macmillan, London.

Heper E, Sertkaya Ö, Koca C, Ertan H, Kale M, Terekli S, Karabudak E, Demirhan G, 2012. Spor bilimlerine giriş. Editör: Ertan H, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No:2509. Açıköğretim Fakültesi Yayın No:1480, 1.Baskı, Eskişehir.

Ho JT, 1996. Stress, health and leisure satisfaction: the case of teachers. International Journal of Educational Management, 10(1), p. 41-48.

Howe CZ, Carpenter GM, 1985. Programming leisure experiences. A cyclical approach. Prentice-Hall Inc.

Hudson S, 2000. The segmentation of potential tourists: Constraint differences between men and women. Journal of Travel Research, 38(4), p. 363-368.

Hye CM, 2006. Gender, leisure and time constraint: employed men and women's experience. Dev Soc, 35(1), p. 83-105.

Jensen C, Naylor J, 1999.Opportunities in Recreation and Leisure Careers. USA: Contemporary Publishing Company.

Juniu S, 2009. The transformation of leisure. Leisure/Loisir, 33(2), p. 463-478.

Karaküçük S, 2005.Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. 5. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük S, Gürbüz B, 2007. Rekreasyon ve Kent (li) leşme. Ankara: Gazi Kitabevi, s.107.

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

Keser A, 2003. Çalışma yaşamında motivasyon ve yaşam tatmini. Alf Aktüel Yayını, İstanbul.

Khan S, 2011. Gendered leisure: Are women more constrained in travel for leisure?. Tourismos, 6(1).

Kılbaş Ş, 2010. Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme. 4. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.

Kılıç SK, Atasoy KL, Gürbüz B, Öncü E, 2013. Rekreasyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6(3), s. 56-70.

Kim SH, 2018. The Effect of Life Sports Participation of Life Sports Athletes in Mungyeong City on Life Satisfaction. Journal of Convergence for Information Technology, 8(1), p. 123-130.

Kirişoğlu Ş, 2016.Genç Yetişkinlerin aile yapıları İle Benlik Saygısı Ve yaşam DoyumuArasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kleiber DA, 1999. Leisure experience and human development: A dialectical interpretation. Basic Books, Inc.

Kuru E, 2000. Beden eğitimi ve sporda program geliştirme. Ankara: Aksam Sanat Okulu Matbaası, 4. s. 96-99.

Kılıç SK, Atasoy KL, Gürbüz B, & Öncü E, 2013. Rekreasyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6(3), s. 56-70.

Lapa TY, 2013. Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 93, s. 1985-1993.

Lee KJ, Dunlap R, Edwards MB, 2014. The implication of Bourdieu's theory of practice for leisure studies. Leisure Sciences, 36(3), p. 314-323.

Liang J, Yamashita T, Brown JS, 2013. Leisure satisfaction and quality of life in China, Japan, and South Korea: A comparative study using Asia Barometer 2006. Journal of Happiness Studies, 14(3), p. 753-769.

Liu B, Li L, 2018. A Study on the Well-being and the Leisure Satisfaction of Zhuhai Residents. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 283, P. 708-711.

Liu H, Yu B, 2015. Serious leisure, leisure satisfaction and subjective well-being of Chinese university students. Social Indicators Research, 122(1), p. 159-174.

Lloyd KM, Auld CJ, 2002. The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. Social indicators research, 57(1), p. 43-71.

Madrigal R, 2006. Measuring the multidimensional nature of sporting event performance consumption. Journal of Leisure Research, 38(3), p. 267-292.

Min J, Jin H, 2010. Analysis on essence, types and characteristics of leisure sports. Modern Applied Science, 4(7), p. 99.

Morrison A, Rimmington M, Williams C, 1999. Entrepreneurship in the Hospitality, Tourism and Leisure Industries, Butterworth Heinemann.

Mutlu İ, Yılmaz B, Güngörmüş HA, Sevindi T, Gürbüz B, 2011. Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13(1), s. 54-61.

Myers D, Diener E, 1995. Who is happy. Psychological Science, 6, p. 10-19.

Nadirova AA, 2000. Understanding leisure decision making: An integrated analysis of recreation participation, anticipated leisure benefits, environmental attitudes, leisure constraints, and constraints negotiation (Doctoral dissertation, University of Alberta).

Neugarten BL, Havighurst RJ, Tobin SS, 1961. The measurement of life satisfaction. Journal of gerontology. 4.

Ngai VT, 2005. Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. Leisure Studies, 24(2), p. 195-207.

Niven AG, Markland D, 2016. Using self-determination theory to understand motivation for walking: Instrument development and model testing using Bayesian structural equation modelling. Psychology of Sport and Exercise, 23, p. 90-100.

Özdevecioğlu M, 2003. İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, 1, 90-97.

Özer M, Karabulut ÖÖ, 2003. Yaşlılarda Yaşam Doyumu. Geriatri Dergisi, 6(2).

Özsöz C, 2009. Pierre Bourdieu sosyolojisi ve simgesel şiddet. Hacettepe Üniversitesi Sosyoloji Bölümü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Passig D, 2003. Future-time-span as a cognitive skill in future studies. Futures Research Quarterly, 19(4), p. 27-48.

Ragheb MG, Tate RL, 1993. A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. Leisure studies, 12(1), p. 61-70.

Recepoğlu E, 2013. Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 1, 311-326.

Rojek C, 2005. Leisure theory. principles and practices. Palgrave Macmillan Print, UK.

Sabbağ Ç, Aksoy E, 2011. Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (4), s. 10-23.

Sabuncuoğlu Z, Tüz M, 2008. Örgütsel Psikoloji. 4. basım. Bursa: Furkan Ofset. s.270.

Schmalz DL, Pury CL, 2018. Leisure and positive psychology: Complementary science for health and well-being. The Journal of Positive Psychology, 13(1), 1-3.

Scoot M, 1995. Zaman Yönetimi. İstanbul: Rota Yayın Yapım Tanıtım.

Schimmack U, Diener E, Oishi S, 2002. Life -satisfaction is a personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. Journal of personality, 70(3), p. 345.

Sevil T, Şimşek KY, Katırcı H, Çelik O, Çeliksoy MA, Kocaekşi S, 2012. "Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi." Editör: Kocaekşi STC Anadolu Üniversitesi Yayını, (2497). ISO 690

Sevil T, Şimşek KY, 2019. Yaşlıların Boş Zaman Aktivitelerine Katılımlarında Algıladıkları Boş Zaman Tatmininin Demografik Özelliklere Göre Analizi. GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences, 1(2), s. 54-70.

Sky P, 1994. The power of perspectives: A case for feminist leisure theory. Journal of Leisure Research, 26(1), p. 88-96.

Smith J, 1998. Zaman Yönetimi. Ali Çimen (çev.). Timaş Yayınları, İstanbul.

Soyer F, Can Y, 2008. Üniversite öğrencilerinin boşzaman alışkanlıklarını ve sportif eğilimlerini mesleki yönelişlerine göre karşılaştırılması, 1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara, s. 102-120.

Stebbins RA, 2018. Leisure as not work: a (far too) common definition in theory and research on free-time activities. World Leisure Journal, 60(4), p. 255-264.

Stebbins RA, 2006. Serious leisure. In A handbook of leisure studies, Palgrave Macmillan, London.p. 448-456

Stebbins RA, 2005. Choice and experiential definitions of leisure. Leisure Sciences, 27(4), p. 349-352.

Stebbins RA, 1997. Casual leisure: A conceptual statement. Leisure studies, 16(1), p. 17-25.

Şahin Ş, 2008. Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tamer K ve Pulur A, 2001. Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri. Ankara: Kozan Ofset.

Taş İ, 2011. Öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

TDK, 1977. Türk Dil Kurumu Sözlüğü. 5.Baskı, Ankara, s. 111.

Tekgöz Ü, 2001.Futbol Hakemlerinin İş Stresi, İş Tatmini ve Yaşam Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: 3.Bölge Hakemleri Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi.

Tel M, 2007. Öğretim üyelerinin boş zaman etkinlikleri üzerine sosyolojik bir araştırma. Doğu Anadolu Örneği. Yayımlanmamış doktora tezi. Fırat Üniversitesi, Elazığ.

Telef BB, 2011. Öğretmenlerin öz-yeterlikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişliklerinin incelenmesi. İlköğretim Online, 10(1). 91-108.

Tezcan M, 1994. Sosyolojik Açıdan Boş Zaman Değerlendirmesi, Ankara Ünv. Eğit. Bil. Yay., Ankara s. 16.

Tezcan M, 1982. Sosyolojik açıdan bos zamanların değerlendirilmesi. AÜ Yayını, Ankara, s. 194.

Torkildsen G, 2005.Leisure and Recreation Management. 5. Baskı. Routledge Taylor ve Francis Group, USA. p. 11.

Tümkaya S, Hamarta E, Deniz ME, Çelik M, Aybek B, 2016. Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3, s. 30.

Ülgen G, 1997. Eğitim psikolojisi. İstanbul: Alkım Yayınevi. s. 82.

Vara Ş, 1999. Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Wang PY, Wang, SH, 2018. Motivations of adventure recreation pioneers–a study of Taiwanese white-water kayaking pioneers. Annals of Leisure Research, 21(5), p. 592-604.

Weiss Y, 2009. Work and leisure: A history of ideas. Journal of Labor Economics, 27(1), 1-20.

Wood L, Danylchuk K, 2012. Constraints and negotiation processes in a women's recreational sport group. Journal of Leisure Research, 44(4), 463-485.

Yasartürk F, Akyüz H, & Gönülates S, 2019. The Investigation of the Relationship between University Students' Levels of Life Quality and Leisure Satisfaction. Universal Journal of Educational Research, 7(3), p. 739-745.

Yerlisu LT, Ağyar E, & Bahadır Z, 2012. Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(2), s. 53-59.

Yetim Ü, 2001. Toplumdan bireye mutluluk resimleri, 1. Baskı, İstanbul, Bağlam Yayıncılık.

Yetim Ü, 1993. Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. Social Indicators Research, 29 (3), p. 277-289.

Yetim Ü, 1991. Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu.

Yayımlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yılmaz A, 2001. Eşler arasındaki uyum: kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 4. s. 4.

Zappulla C, Pace U, Cascio VL, Guzzo G, & Huebner ES, 2014. 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, 118(1), p. 57-69.

Zorba E, Konukma F, Mollaoğulları H, Ağılönü A, Zorba, E, 2001. Muğla Üniversitesi Öğretim Elemanları ve İdari Personelin Hayat Tarzı, Aktivite Düzeyleri, Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Belirlenmesi. 3. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, 35-40.

7. EKLER

EK-A: Anket Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Sorulara ve ölçek maddelerine vereceğiniz dürüst ve samimi cevaplar bu araştırma için önemlidir. Doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Bu ankette isim belirtilmeyecek ve tüm bilgiler tam olarak gizli tutulacaktır. Her bölümün başında gerekli açıklamalar verilmiştir. Araştırmaya gösterdiğiniz ilgi ve katılım için teşekkür ederiz.

Gürkan Köksal
Yüksel Lisans Öğrencisi

1. Lütfen ikamet ettiğiniz ili yazınız: ……

2. Yaşınız: ……

3. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek

4. Medeni Haliniz: ☐Bekar ☐ Evli

5. Eğitim Durumunuz: ☐ Üniversite ☐Lisansüstü

6. Kaç yıldır görev yapmaktasınız: ……

7. Toplumun genelini düşünerek ekonomik gelir düzeyinizi belirtiniz?
☐ Kötü ☐ Orta ☐ İyi

8. Fiziksel aktiviteye katılma durumunuz?
☐ Hiç katılmıyorum ☐ Düzensiz katılıyorum ☐ Düzenli katılıyorum

9. Normal 7 günlük bir sürede (haftada) ne sıklıkla fiziksel aktiviteye katılıyorsunuz?
☐ Hiç ☐ Çok Nadir ☐ Bazen ☐ Sık Sık

10. Herhangi bir fitness/spor merkezine üye misiniz?
☐ Hayır ☐ Evet (lütfen süresini belirtiniz) …… ay, ……yıl

11. Serbest zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)?

	Aktivite Çeşitleri	**Evet**	**Hayır**
1	Evde yapılan işler		
2	Sportif etkinliklere katılarak (seyirci veya aktif katılımcı)		
3	Sosyal etkinliklere katılarak		
4	Kültürel-Sanatsal etkinliklere katılarak		
5	Açık alandaki etkinliklere katılarak		
6	Turistik etkinliklere katılarak		

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ Aşağıda verilen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katılıp katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatım, her yönden ideallerime yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayatımda şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ (SZDÖ) Aşağıda verilen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katılıp katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.		**Neredeyse Hiç Doğru Değil**	**Nadiren Doğru**	**Bazen Doğru**	**Çoğu Kez Doğru**	**Neredeyse Her Zaman Doğru**
1	Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.	1	2	3	4	5
2	Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.	1	2	3	4	5
3	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.	1	2	3	4	5
4	Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneğimi kullanırım.	1	2	3	4	5
5	Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkında bilgimi arttırır.	1	2	3	4	5
6	Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deme fırsatı sunar.	1	2	3	4	5
7	Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
8	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5
9	Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşim bulunur.	1	2	3	4	5
10	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.	1	2	3	4	5
11	Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır	1	2	3	4	5
12	Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.	1	2	3	4	5
13	Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
14	Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur	1	2	3	4	5
15	Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.	1	2	3	4	5
16	Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.	1	2	3	4	5
17	Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.	1	2	3	4	5
18	Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım	1	2	3	4	5
19	Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım	1	2	3	4	5
20	Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
21	Serbest zaman aktivitelerim meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.	1	2	3	4	5
22	Serbest zaman aktivitelerim meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.	1	2	3	4	5
23	Serbest zaman aktivitelerim meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.	1	2	3	4	5
24	Serbest zaman aktivitelerim meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.	1	2	3	4	5

EK-B: Etik Kurul Raporu

T.C
Selçuk Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Kararı

Karar Sayısı : 18

Sayın : Hayri Demir

Selçuk Üniversitesi. Spor Bilimleri Fakültesi

Yürütücü : Hayri DEMİR

Yrd. Araştırıcı : Gürkan KÖKSAL

"Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Tatmini İlişkisi: Beden Eğitimi Öğretmenleri Örneği" isimli Yüksek Lisans Tez projesi öneriniz incelenmiş ve Fakültemiz Girişimsel Olmayan Etik Kurul yönergesine uygunluğuna oy birliği/ oy çokluğu ile karar verilmiştir. 14/01/2019

Prof.Dr. Süleyman PAZLAR
Başkan

Prof.Dr. Bülent İŞEKÇİOĞLU
Üye

Prof.Dr. Oktay ÇAKMAKÇI
Üye

Doç.Dr. Ekrem BOYALI
Üye

Dr.Öğr.Üyesi. Cihat ÜSTÜN
(Raportör)

1. Etik Kurul Kararları Spor Bilimleri Fakültesi"Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Yönergesine göre verilmektedir.
2. Etik Kurul Kararları danışma niteliğindedir. Üyeler projeler hakkında verdikleri kararlardan dolayı idari ve cezai sorumluluk taşımaz.
3. Projenin yürütülmesi sırasında oluşacak olumsuzluklarda proje yürütücüleri sorumludur.
4. Etik Kurul Raporu verilen projelerde daha sonra proje ile ilgili bir değişiklik (araştırmacı, yöntem vb.)olması durumunda Etik Kuruldan yeniden onay alınması gerekmektedir. Aksi takdirde önceden alınmış olan rapor geçerliliğini yitirecektir

S.Ü. SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ TEL: (0.332) 241 00 41 FAX: (0.332) 241 16 08 KAMPÜS / KONYA

8. ÖZGEÇMİŞ

1984 yılında Ankara'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini aynı şehirde tamamladıktan sonra Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon bölümünden 2011 yılında mezun oldu.

Lisans döneminde fitness, yüzme ve futbol branşlarında çeşitli işletme ve profesyonel futbol kulüplerinde görevler aldı. İki sezon boyunca Ankara bölgesi futbol hakemlerinin performans antrenörlüğünü yaptı. Mezuniyet sonrası Ankara Büyükşehir Belediyesi bünyesinde antrenör olarak görev aldı. 2013 yılında başladığı Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesindeki görevini şu anda Türkiye Okul Sporları Federasyonu bünyesinde devam ettirmektedir.

Başta ISF 2016 Gymnasiade Oyunları olmak üzere bazı uluslararası spor faaliyetlerinin organizasyon ve yürütmesinde görev almıştır. Yüzme, Wellness ve Yoga antrenörlük belgeleri ile Tenis hakemlik belgesine sahiptir.