



**FARKLI KURUMLARDA ÇALIŞAN MEMURLARIN SERBEST ZAMAN DOYUM VE
MUTLULUK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

(KIRIKKALE İLİ ÖRNEĞİ)

İlhan ÖZTAŞ

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Doç. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

2018

Her Hakkı Saklıdır.

**T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**FARKLI KURUMLARDA ÇALIŞAN MEMURLARIN SERBEST ZAMAN
DOYUM VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ
(KIRIKKALE İLİ ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
İlhan ÖZTAŞ**

**TEZ YÖNETİCİSİ
Doç. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ**

AĞRI-2018

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “Farklı Kurumlarda Çalışan Memurların Serbest Zaman Doyum ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi (Kırıkkale İli Örneği)” adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

İlhan ÖZTAŞ



T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Doç. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ danışmanlığında, İlhan ÖZTAŞ tarafından hazırlanan bu çalışma 06/09/2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan :

İmza:

Jüri Üyesi :

İmza:

Jüri Üyesi :

İmza:

Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim üyelerine ait olup;

Enstitü Yönetim Kurulunun.../07/2018 tarih ve / nolu kararı ile onaylanmıştır.

.... / /

Doç. Dr. Alperen KAYSERİLİ
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Günümüz makineleşme ve teknolojik gelişmeleri sayesinde artık insanlar daha az çalışmakta ve daha fazla serbest zamana sahip olmaktadır. Ortaya çıkan bu serbest zaman, etkili ve verimli kullanıldığı takdirde bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna ulaşabildikleri yapılan araştırmalar neticesinde ortaya çıkmıştır. Yaptığımız bu çalışma bu konuda yapılacak çalışmalara ışık tutacak nitelikte olabilir. Kırıkkale ilinde yaşayan ve farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk ilişkisinin araştırıldığı “Farklı Kurumlarda Çalışan Memurların Serbest Zaman Doyum Ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi” başlıklı bu çalışmanın her aşamasında bana yardımcı olan sayın hocam Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ’e sonsuz teşekkür ve minnetlerimi sunarım.

İlhan ÖZTAŞ
AĞRI 2018

ÖZET

FARKLI KURUMLARDA ÇALIŞAN MEMURLARIN SERBEST ZAMAN DOYUM VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ (KIRIKKALE İLİ ÖRNEĞİ)

ÖZTAŞ, İlhan

Yüksek Lisans, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

Ağustos-2018

Bu araştırmanın amacı Kırıkkale ilinde çalışan kamu personellerinin serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin çeşitli demografik özelliklere göre belirlenerek, aralarındaki ilişkinin tespit edilmesidir. Araştırmanın evrenini Kırıkkale ilinde farklı kurumlarda çalışan ve çalışmaya gönüllü katılan 261 memurdan oluşmaktadır. Çalışmada kullanılan veri toplama aracı 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde bireyin demografik özelliklerini tanımlamaya yönelik kişisel bilgilerin bulunduğu sorulara, ikinci bölümde araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeylerini belirlemek için kullanılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” ve son bölümde ise bireylerin serbest zamanlardaki aktivitelerden hangi düzeyde doyum sağladıklarını belirlemek için “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, tanımlayıcı istatistiklerle birlikte bağımsız örneklem için t-testi, MANOVA ve ANOVA kullanılmıştır. Serbest zaman doyumunu ve mutluluk arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ise Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre araştırma grubunun, ildeki rekreasyonel alanlarının yeterli olmadığı, serbest zamanların sürelerinin değerlendirmede güçlük çektikleri, bu zamanlarında daha çok ev içi ve sosyal aktivitelere katılarak değerlendirdiğini belirtmişlerdir. Serbest zaman doyumunu etkileyen faktörlerin başında “rahatlama” faktörün yer aldığı ve “fizyolojik” faktörün ise sıralamanın sonunda yer aldığı, ayrıca mutluluk puanlarının ortalamasının üstünde olduğu sonucuna varılmıştır. Katılımcıların serbest zaman doyum ile mutluluk arasındaki ilişki için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, pozitif ve düşük yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman doyumunu, mutluluk, kamu personeli.

ABSTRACT

DETERMINING LEISURE SATISFACTION AND HAPPINESS LEVELS OF STATE EMPLOYEES
WORKING IN DIFFERENT INSTITUTIONS (KIRIKKALE PROVINCE SAMPLE)

ÖZTAŞ, İlhan

Master of Arts Thesis, Physical Education and Sport Department

Advisor: Assoc. Prof. Dr. HamdiAlper GÜNGÖRMÜŞ

August -2018

The aim of this research is identifying leisure time satisfaction and happiness levels of state employees working in Kırıkkale province according to various demographic commonalities and determining the relationship between these two variables. The sample of the research consists 261 voluntary state employees working in different institutions of Kırıkkale province. Data collection tool of the research has 3 parts. In the first part, there are some personal questions supplied for defining demographic characteristics of individuals. In the second part, the “Short Form of Oxford Happiness Scale” is provided for determining the happiness level of workers attended to research. In the last part, “Leisure Time Satisfaction Scale” is used for determining in which level an individual is satisfied with leisure time activities of him/her. To evaluate the results, t-test for independent samples with descriptive statistics, MANOVA and ANOVA tests are used. On the other hand, for determining the correlation between leisure time satisfaction and happiness, Pearson Correlation Test is used. According to findings, it is stated that the places for recreational usage are not enough for the population so individuals living in this city have difficulty in valuing their times and they prefer indoor or social activities, instead. One of the main factors of leisure time satisfaction is “relief” while “physiological” factor comes at the very last of the ordering. Moreover, it is concluded that happiness points of the attendants are above the average. According to correlation analysis, it is determined that there is a weak positive correlation between leisure time satisfaction levels and happiness of the state employees.

Key words: Leisure time satisfaction, happiness, state employee.

İÇİNDEKİLER

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	i
TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	viii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
1.GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM	1
1.2. AMAÇ	1
1.3. ÖNEM	1
1.4. VARSAYIMLAR	2
1.5. SINIRLILIKLAR	2
1.6. TANIMLAR.....	2
1.6.1. Serbest Zaman.....	2
1.6.2. Doyum.....	3
1.6.3. Mutluluk.....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. SERBEST ZAMAN KAVRAMI	4
2.2. REKREASYON KAVRAMI.....	5
2.3. MUTLULUK KAVRAMI	6
2.4. SERBEST ZAMAN DOYUMU	10
2.4.1. Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	11
2.4.2. Serbest Zaman Doyumunun Etkilediği Alanlar	11
2.4.2.1. Yaşam Doyumu.....	12
2.4.2.2. İş Doyumu.....	14

2.4.2.3. Motivasyon.....	15
2.4.3. Serbest Zaman Doyumunun Ölçülmesi	15
2.5. SERBEST ZAMAN DOYUMU VE MUTLULUK İLİŞKİSİ	17
2.6. SERBEST ZAMAN DOYUMU VE MUTLULUK İLE İLGİLİ BAZI ARAŞTIRMALAR	19
İKİNCİ BÖLÜM	22
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	22
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	26
4. BULGULAR	26
4.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR	26
4.2. SERBEST ZAMAN DOYUMA İLİŞKİN BULGULAR.....	31
4.3. MUTLULUK ÖLÇEĞİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	39
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	43
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	43
6. ÖNERİLER	49
KAYNAKÇA	50
EKLER.....	59
ÖZGEÇMİŞ.....	63

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Ölçeğinde Yer Alan Maddelerin İç Tutarlılık Katsayıları	23
Tablo 2. Serbest Zaman Doyumuna Etken Olan Faktörlerin Sıralaması ve Mutluluk Ölçeği Puanlarının Ortalaması	25
Tablo 3. Katılımcıların Yaşlarının Dağılımı	26
Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetlerinin Dağılımı	26
Tablo 5. Katılımcıların Medeni Durumlarının Dağılımı	26
Tablo 6. Katılımcıların Eşlerinin Çalışma Durumlarının Dağılımı.....	27
Tablo 7. Katılımcıların Mesleki Çalışma Yıllarının Dağılımı.....	27
Tablo 8. Katılımcıların Eğitim Durumlarının Dağılımı	27
Tablo 9. Katılımcıların Refah Düzeylerinin Dağılımı.....	28
Tablo 10. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Sürelerinin Dağılımı	28
Tablo 11. Katılımcıların Serbest Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumlarının Dağılımı.....	28
Tablo 12. Katılımcıların Serbest Zamanlarını Genellikle Nasıl Değerlendirdiklerinin Dağılımı	29
Tablo 13. Katılımcıların Serbest Zamanlarında Düzenli Olarak Aktivitelere Katılımlarının Dağılımı.....	29
Tablo 14. Katılımcıların Spor Merkezine Üye Olma Durumlarının Dağılımı	30
Tablo 15. Katılımcıların İkamet Ettikleri İlin Rekreatif Alan Yeterliliğinin Dağılımı ..	30
Tablo 16. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı.....	31
Tablo 17. Katılımcıların Yaşlarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı.....	32
Tablo 18. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	33
Tablo 19. Katılımcıların Mesleki Çalışma Yıllarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	34
Tablo 20. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı.....	35
Tablo 21. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Sürelerine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	36
Tablo 22. Katılımcıların Spor Merkezlerine Üyelik Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	37
Tablo 23. Katılımcıların Serbest Zamanlarında Düzenli Olarak Aktivitelere Katılım Sıklıklarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı.....	38

Tablo 24. Katılımcıların Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	39
Tablo 25. Katılımcıların Yaşlarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı.....	39
Tablo 26. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	40
Tablo 27. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı.....	40
Tablo 28. Katılımcıların Refah Seviyelerine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	40
Tablo 29. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Sürelerine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	41
Tablo 30. Katılımcıların Spor Merkezlerine Üyelik Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	41
Tablo 31. Katılımcıların Serbest Zamanlarında Düzenli Olarak Aktivitelere Katılım Sıklıklarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı.....	42
Tablo 32. Serbest Zaman Doyum Ölçeği ile Mutluluk Ölçeği Arasındaki İlişki.....	42

BİRİNCİ BÖLÜM

1.GİRİŞ

Önemi her geçen gün daha da anlaşılan serbest zaman doyum kavramı, günümüzde daha çok insanın ilgi odağı haline gelmiştir. Zira insanlar artık eskiye oranla daha fazla serbest zamana sahip olmakta ve bu zamanı verimli kullanma arzusu serbest zaman doyum kavramının önemini artırmaktadır. Daha az enerji ile daha fazla üretim sağlayan, hayatın her aşamasında insanoğlunun işini kolaylaştıran teknolojik gelişmeler sayesinde serbest zaman süreleri artmış, insanların bu süreleri verimli kullanmaları zorunluluk haline gelmiştir. Serbest zaman sürelerini verimli kullanan bireylerin yaşamdan daha fazla doyum sağladığı ve mutlu olduğu bilinmektedir. Verimli serbest zaman değerlendirme alışkanlığı aynı zamanda bireylerin iş yaşamını da olumlu etkilemekte ve daha verimli olmalarını sağlamaktadır.

Bireylerin serbest zaman doyum ve mutluluk ilişkisinin araştırılması amacıyla yapılan bu çalışmamızda, bireylerin serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler belirlenerek; mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiler tespit edilmeye çalışılmıştır.

1.1. PROBLEM

Çalışma grubumuzu oluşturan bireylerin serbest zaman doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin tespiti hedeflenmiştir.

1.2. AMAÇ

Bu çalışma Kırıkkale ilinde yaşayan ve farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk ilişkisinin araştırılması amacıyla yapılmıştır.

1.3. ÖNEM

Günümüzde ismini sıkça duyduğumuz serbest zaman doyumunu üzerine yapılmış yeteri kadar araştırma bulunmamaktadır. Bu alanda yapılmış olan çalışmaların sayısını artırmak açısından çalışmamızın önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışma İç Anadolu bölgesinde yer alan Kırıkkale ilinde farklı kurumlarda çalışan memurlar üzerinde yapılan serbest zaman ile ilk araştırma olması sebebiyle çalışmamızın oldukça önemli olduğu ve alanyazında yapılacak olan diğer çalışmalara da ışık tutacak nitelikte olduğu düşünülmektedir.

1.4. VARSAYIMLAR

- Araştırmaya katılan tüm bireylerin evreni belirgin özellikleriyle yansıttığı varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanmış olduğumuz ölçme araçlarının serbest zaman doyum ve mutluluk ilişkisini tespit etme gücünü taşıdığı varsayılmaktadır.
- Araştırmada veri toplama aracı olarak kullandığımız “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” ile “Oxford Mutluluk Ölçeği” kısa formunun geçerlik ve güvenilirliğinin daha önce farklı çalışmalarda yapılmış olup araştırmanın amacına uygun yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmamıza bireylerin gönüllü olarak katıldıkları, ölçme aracında yer alan soruları okuyup, doğru algılayıp cevaplayabilecek düzeyde oldukları varsayılmıştır.

1.5. SINIRLILIKLAR

- Araştırma Kırıkkale ilinde yaşayan ve farklı kurumlarda çalışan memurlar ile sınırlıdır.
- Araştırmamızın sonucu, alan yazınında ulaşabildiğimiz ve verilerin analizi ile yorumlayabildiğimiz bilgilerle sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

1.6.1. Serbest Zaman

Serbest zaman, dinlenme, rahatlama, bilgi ve görgüsünü artırma, psikolojik ve fizyolojik zevklerinde doyumunu gerçekleştirme, toplumsal hizmet katkısında bulunarak ahlaki inancın gereğini yerine getirme, yaratıcı yeteneklerini geliştirme biçiminde ve tüm bu faaliyetlerde herhangi bir çıkar amacı gütmek üzere gerçekleştirilen tamamıyla isteğe bağlı bir uğraşı bütünlüğü olarak açıklamıştır (Yetim, 2005).

1.6.2. Doyum

TDK'da ki tanımına göre doyum; eldekinden hoşnut olma durumu, doyma işi, yetinme, kanma, kanaat anlamına gelmektedir.

1.6.3. Mutluluk

Kelime anlamı olarak mutluluk; Türkçe sözlükte, bütün özlemlere, eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlik olarak geçmektedir (TDK, 2011). Psikoloji sözlüğüne göre mutluluk; genellikle gülümseme ya da gülmeyle ifade edilen duygudur ve kısa süreli haz, eğlence, önemli bir buluşma vb. gibi durumlardan kaynaklanabilir (Masaroğulları ve Koçakgöl, 2011).



2. GENEL BİLGİLER

2.1. SERBEST ZAMAN KAVRAMI

Toplumsal yaşamın önemli bir boyutunda olan serbest zamanlar; artık toplumda varlığına en çok ihtiyaç duyulan bir alanı oluşturmaktadır. Endüstrileşmiş veya endüstrileşmekte olan tüm toplumlarda iş saatleri kısalmakta ve sahip olunan serbest zaman giderek artmaktadır (Güngörmüş, 2007).

Serbest zamanın anlamının kültürel farklılıkları yüzünden, kavramın anlamı ve uygulamaları üzerinde henüz tam bir fikir birliği olmamasında temel nedenlerden sayılmaktadır (Cordes ve İbrahim, 1999).

İngilizce’de “serbest zaman” kelimesinin karşılığı olan “leisure”, Latince’de “izin verilmiş olmak” ya da “özgür olmak” anlamına gelen “licere” kelimesinden türetilmiş; ayrıca, Fransızca “loisir” ve İngilizce karşılığı “licence” ve “liberty” de buradan türetilmiştir. Genel olarak serbest zaman, “baskıdan kurtulmak”, “kısıtlamalardan özgürlüğe geçmek”, “seçme özgürlüğü”, “işten sonra (bireye) arta kalan zaman”, “zorunlu sosyal yükümlülükler yerine getirildikten sonra kalan zaman” (Torkildsen, 1999), “özgürlük ve izin” anlamlarında kullanılmaktadır (Goodale ve Witt, 1980).

Serbest zaman kavramının anlamı, içeriği, değer ve etkisel boyutu yeni oluşan toplumsal yapının anlam örgüsüne ayarlı hale gelmiştir. Artık “serbest zaman” ve “serbest zaman uğraşları” ya da “serbest zaman hakkı”, küçültücü veya alçaltıcı bir talep değil; İlk Çağ’da olduğu gibi yalnızca seçkinlere özgü bir hak olmaktan çıkmış, tüm toplum kesimleri için en doğal ve en yaşamsal bir hak olarak kabul edilir olmuştur. Günümüzde artık, serbest zamanı dolu bir şekilde yaşamak teşvik görmektedir (Tolukan, 2010).

Serbest zaman ifadesi genellikle zaman kavramı içerisinde yer bulmaktadır. Yapılan araştırmalarda iş dışında kalan zaman olarak görülen serbest zaman aynı zaman da çalışma dışında kalan diğer zorunlu işler için ayrılan zamanı da kapsamaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Serbest zaman tanımlarında özellikle vurgulanan unsurlar “arta kalan zaman”, “seçim” ve “fayda” ifadeleridir. Ancak işten arta kalan her zamanın serbest zaman olarak kabul edilmesi günümüzde geçerliliğini yitirmiştir. Çünkü sorumluluklarımızın dışında kalan

zamanın serbest zaman olarak kabul edilmesi için, o zamanın ancak fayda getirecek bir etkinlikle değerlendirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır (Beşikçi, 2016).

Serbest zaman, dinlenme, rahatlama, bilgi ve görgüsünü arttırma, psikolojik ve fizyolojik zevklerinde doyumunu gerçekleştirme, toplumsal hizmet katkısında bulunarak ahlaki inancın gereğini yerine getirme, yaratıcı yeteneklerini geliştirme biçiminde ve tüm bu faaliyetlerde herhangi bir çıkar amacı gütmemek üzere gerçekleştirilen tamamıyla isteğe bağlı bir uğraşı bütünlüğü olarak açıklamıştır (Yetim, 2005).

Aydoğan (2000) ise serbest zamanı iç ve dış dünyasının uyumunu sağladığı, hayatının kendisine yüklediği görevlerden sıyrılıp daha özgür olarak ifade edebildiği ve düşünebildiği hatta sorgulayabildiği bir zaman dilimi olarak tanımlamıştır.

Bu tanımlara göre serbest zaman, kişinin çalışma saatleri, fizyolojik ihtiyaçları gibi bütün zorunlulukların dışında kalan, özgür iradesiyle kullanabileceği ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçası (Yetim, 2005) olarak tanımlanabilir.

2.2. REKREASYON KAVRAMI

Latince’de, “yeni bir şeyler ortaya çıkarmak”, “yenilenmek” anlamına gelen “recreate” kelimesinden türetilen rekreasyon; sözlükte, “yeniden doğmak”, “yenilenmek”, “ruhsal açıdan yenilik” anlamını taşımaktadır. Rekreasyon, hayatın monotonluğundan ve işten ayrılarak yenilenmek demektir (Jensen ve Naylor, 1999).

Fizyolojik açıdan bakıldığında ise rekreasyon, insanların yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden dolayı tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen beden ve ruh sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız serbest zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yapılan etkinlikler olarak tanımlanmıştır (Karaküçük, 2005).

İnsanlar, çeşitli büyüklük ve zamanlarda ortaya çıkan serbest zamanlarında; uzaklaşmak, dinlenmek, hava değişimi, gezme-görme, sağlık, beraber olma, heyecan duyma, farklı yaşantılar elde etme gibi pek çok amaçla, ev dışında veya ev içinde, açık veya kapalı alanlarda ya da pasif-aktif şekillerde, kent içinde veya kırsal alanlarda etkinliklere

katılmaktadırlar. İşte bu noktada rekreasyonun önemi ortaya çıkmaktadır. Çünkü rekreasyon, zorunlu uyku, temizlik, beslenme, iş ve ders çalışma dışındaki zaman diliminde bilinçli olarak, dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerileri geliştirme amacıyla yapılan ve toplum yaşamına gönüllü katılımı gerektiren faaliyetlerin tümü olarak tanımlanmaktadır (Demiray, 1987).

Belki de serbest zaman kavramının teorik temellerinin belirlenmesine ve tanımlanmasına yönelik çok fazla araştırma veya tartışma olmasından dolayı, literatürde rekreasyon kavramının üzerinde fikir birliğine varılmış tek bir tanımı bulmak oldukça zordur (Madrigal, 2006).

Rekreasyon; kişilerin serbest zamanları içinde günlük yaşamın sıkıcılığı ve monotonluğundan kurtulmak ve dinlenmek amacıyla, gönüllü olarak katıldıkları, bireye doyum ve iyilik hali sağlayan etkinlikleri içermektedir (Kılbaş, 2010). Bir diğer tanım ise rekreasyon, pasif veya aktif, grup veya ferdi olarak sporlarla, kültürel fonksiyonlarla, tabiat veya insan tarihinin değerlendirilmesine, gezilere, eğlencelere, zevk veren olaylara, resmi olmayan eğitime katılmayı içerir (Dinç, 1999). Rekreasyon etkinlikleri, gönüllü katılımı içerir. İlgi, özgürlük ve verimlilik esastır. Rekreasyonun temel problemi, insanlarda memnuniyet oluşturacak temel gereksinimler ortaya çıkarmaktır (Luetkens, 2004).

Tanımlardan da anlaşılacağı üzere rekreasyon; sadece serbest zamanda yapılan, bireye göre bir amacı bulunan, kişisel tatmin ve gönüllülük esasına dayalı, başkasına devredilemeyen, bireyi canlandıran ve mutluluk veren, aktif ve pasif olarak yapılan ve her türlü fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal etkinlikler olarak ifade edilebilir (Güngörmüş, 2007).

2.3. MUTLULUK KAVRAMI

Gündelik yaşamda sürekli duyduğumuz mutluluk kavramını tanımlamak aslında çok kolay değildir. Kişiden kişiye değişme özelliği gösterdiğinden ötürü, mutluluk kavramını açıklamak üzere birçok tanıma rastlamak mümkündür.

Türkçe Sözlükte mutluluk, “bütün özlemlere, eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlik” olarak geçmektedir (TDK, 2011).

Lyubomirsky (2007) mutluluğu, “yaşamdan alınan doyum ile neşe, tatmin ve saadet”; Akarsu (1997), “insanın kendisine en yüksek erek olarak koyduğu değerler” ve Doğan ise

(2013), “yaşamdan üst düzeyde doyum almak, haz veren pozitif duyguları daha fazla yaşarken, acı ve sıkıntı veren olumsuz duyguları ise daha az yaşamak” olarak tanımlamıştır.

İbni Sina'ya göre mutluluk; günlük dildekinden farklı olarak, dini-metafizik yetkinliğe ulaşmış insanın duyduğu en yüksek derecede haz ve memnunluk olarak (Tuncer,2006) tanımlanmıştır.

Psikoloji sözlüğünde mutluluk; genellikle gülümseme ya da gülmeye ifade edilen duygudur ve kısa süreli haz, eğlence, önemli bir buluşma vb. gibi durumlardan kaynaklanan bir olgu olarak tanımlanmıştır (Masaroğulları ve Koçakgöl, 2011). Felsefe Sözlüğünde ise; “genel çerçevesi, biçimsel anlamı içinde insan eylemlerinin ve çabalarının nihai ve en yüksek amacı olan hal, yaşamdaki en yüksek değer ya da hedefe ulaşma durumudur” (Güçlü, 2008) şeklinde tanımlanmaktadır.

Mutluluk ulaşmak istediği en büyük amaç olduğu için filozoflar, sosyologlar, din bilimciler, psikologlar ve birçok bilim insanı tarafından derinlemesine araştırılmıştır (Tuncer, 2006). Mutluluk, ahlâk felsefesi (etik) çerçevesinde ele alınmış olmakla birlikte psikoloji, siyaset ve hukuk gibi alanlarda da incelenmiş ve değerlendirilmiştir. Hemen her ahlâk felsefesi akımı, tüm insanların ulaşmak istediği en son gayenin mutluluk olduğu konusunda hemfikirdir; ancak mutluluğun mahiyetinin ne olduğu, hangi alanlarda kazanıldığı ve ne ölçüde gerçekleştiği veya gerçekleşeceği, insan hayatında mutluluğun yerinin tespit edilmesi konularında farklılık gösterir (Ocak, 2012).

Mutluluğu aramak, ona ulaşmanın yollarını belirlemek, onunla uğraşmak yalnızca filozoflara yahut sadece düşünörlere özgü bir iş de değildir. Mutluluğa ulaşma düşüncesi insan fitratında var olan bir olgudur (Yalçın, 1994). Mutlu insan, iş ve sosyal yaşamda ihtiyaçlarını çok fazla kaynak (zaman, para, enerji, vb.) kullanmadan tatmin edebilen insandır. Tatmin duygusu yaşayan kişiler; üretken, verimli, problem çözebilen, algılama yetenekleri yüksek hem kendisine hem de bulunduğu çevreye, işletmeye ve etkileşim halinde olduğu diğer bireylere fayda yaratan kişilerdir (Ardahan ve Tekin, 1998).

Mutluluk kavramının alanyazında süregelen tartışmasının yanında, mutluluğun ölçülmesi ile ilgili olarak tartışmalar günümüzde de devam etmekte ve farklı bilim dallarının ilgisini çekmektedir. Amerika'daki “Genel Sosyal Araştırması” ve Avrupa Birliği'nin “Euro-barometre” araştırmaları bu alanda en fazla bilinen araştırmalardır (Şeker, 2011).

Mutluluğun ölçülmesiyle ilgili olarak alanyazında kullanılan farklı ölçme araçlarının olduğunu görmekteyiz. Mutluluğun tek başına fizyolojik veya psikolojik bir durum olmadığı düşüncesiyle araştırmacılar, farklı ölçme araçlarıyla mutluluğu ölçmeye çalışmışlardır.

Mutluluk, kişinin yaşamını kendi değerlerine göre dolu, anlamlı ve huzurlu bir şekilde algılama sürecidir. Bu süreci etkileyen birçok değişken vardır ki, bu değişkenler bireyden bireye farklılık gösterebileceği gibi, farklı devletlerde, farklı coğrafi bölgelerde ya da farklı değerlere sahip toplumlarda da değişkenlik arzedeblecektir (Şeker, 2011). Buna örnek olarak; Diener (2000), mutluluğun ve öznel iyi oluşun aynı olduğunu savunur. Onun için esenlik, olumlu duygu ve genel yaşam doyumu kombinasyonudur. Athota ise (2013) öznel iyi oluş halinin mutluluğun temeli olduğunu ifade etmektedir. Bu açıdan bakıldığında alanyazında mutlulukla ilişkilendirilen birçok örnek mevcuttur. Bu yüzden tek bir ölçme aracının olması da beklenmemelidir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde; Watson ve arkadaşlarının (1988) geliştirdiği “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği”, Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği”, Bradburn (1969) tarafından geliştirilen “Etki Denge Ölçeği” ve “Otantik Mutluluk Ölçeği”, Lyubomirsky ve Lepper tarafından geliştirilen (1999) “Öznel Mutluluk Ölçeği”, McGreal ve Joseph tarafından geliştirilen (1993) “Depresyon-Mutluluk Ölçeği” gibi ölçme araçlarının sıklıkla kullanıldığı görülmektedir.

Ancak mutluluk araştırmalarında en sık kullanılan ölçme aracı çeşitli formlarıyla birlikte Oxford Mutluluk Envanteri’dir (Argyle, Martin ve Crossland,1989).

Oxford Mutluluk Envanteri (OME), Argyle ve arkadaşları (1989) tarafından 29 maddelik 4’lü Likert tipi (0-3) bir envanter olarak geliştirilmiş ve mutluluğun üç temel bileşeni içerdiğini ileri sürmüşlerdir:

- Olumlu duygulanım veya neşenin sıklığı,
- Belirli bir yaşam sürecinde yaşanan yüksek yaşam doyumu düzeyi ve
- Öfke, kaygı, korku gibi olumsuz duyguların azlığı.

Argyle ve arkadaşları (1989) ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısını ,90 olarak, 7 haftalık arayla uygulama sonucu elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısını ise ,78

olarak rapor etmişlerdir. Aynı çalışmada OME ile Beck Depresyon Ölçeği arasında $-.52$ ($p<.001$) korelasyon elde edilmiştir.

Daha sonra OME, Hills ve Argyle (2002) tarafından revize edilerek Oxford Mutluluk Ölçeği-OMÖ (Oxford Happiness Questionnaire) olarak 6'lı Likert tipinde yeniden geliştirilmiştir. OMÖ'nin iç tutarlık katsayısı $.92$ olarak bulunmuştur. Ayrıca Hills ve Argyle (2002) tarafından yapılan bu çalışmada OMÖ'nin 8 maddelik kısa formu da (OMÖ-K) geliştirilmiştir. OMÖ ile kısa formu arasında $.93$, $p<.001$ korelasyon elde edilmiştir

Doğan ve Çötök tarafından OMÖ-K Türkçe'ye çevrilmiş ve psikometrik özellikleri incelenmiştir. Yaptıkları çalışma, Sakarya Üniversitesi'nde öğrenimlerine devam etmekte olan 532 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Veri toplama araçları olarak OMÖ-K ile birlikte Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Yönelim Testi ve Zung Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. OMÖ-K'nun psikometrik özellikleri madde analizi, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, benzer ölçek geçerliği, iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Faktör analizi sonuçları 4. maddenin, faktör yükünün düşük çıkması sebebiyle ölçekten çıkarılmasına karar verilmiş ve 7 madde ve tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Benzer ölçek geçerliği kapsamında OMÖ-K ile Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. OMÖ-K ile Zung Depresyon Ölçeği arasında ise negatif yönde manidar ilişki bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık ve test tekrar test güvenilirlik katsayıları sırasıyla $.74$ ve $.85$ olarak saptanmıştır. Sonuç olarak OMÖ-K formunun Türk üniversite öğrencilerinin mutluluğunu ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Doğan ve Çötök, 2011).

2.4. SERBEST ZAMAN DOYUMU

Doyum bireysel ihtiyaçların bilinçli ya da bilinçsiz olarak tamamlanmasının llen derecesidir. Serbest zaman hayatımızda yükselen önemli bir role sahiptir. nk birçok ihtiyaı karşılar, stresi düşürür, etkili öğrenmeyi artırır ve bedensel, zihinsel sağlık dengesini kazandırır (Gökçe, 2008). Türk Dil Kurumu'ndaki tanımına göre ise doyum, eldekenden hoşnut olma durumu, doyma içi, yetinme, kanma, kanaat anlamına gelmektedir.

Tatmin (doyum); bir olay karşısında dürtü, güdü, ihtiyaç ve beklenti gibi bir takım duygu durumlarının karşılanması olarak nitelendirilmektedir. Kişilerin beklentileri ile sahip oldukları arasındaki farklılık tatmin düzeyini etkileyen bir durum olmakla birlikte söz konusu farklılığın az olması durumunda tatmin seviyesi de o kadar yüksek olacaktır (Beiki, 2016).

Bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere, tatmin (doyum), bireyin beklentilerinin karşılanması durumunda hissedilen değerler toplamı olup, durumluluk ve/veya süreklilik arz eden bir duygudur (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010).

Serbest zaman tatmini ise, bireylerin rekreasyona katılımları sonucunda ilgi, istek ve ihtiyaçlarının karşılanma derecesi olarak tanımlamaktadır (Mannell ve Kleiber, 1997). Beard ve Ragheb (1980) ise, serbest zaman tatminini, olumlu algıların serbest zaman etkinliklerinin ve tercihlerinin bir sonucu olarak kazanılan doyum veya duygular olarak belirtmişlerdir.

Bireylerin serbest zaman etkinliğine katılma amaçları farklı olsa da hepsinin ortak olarak toplandığı bir nokta vardır. Birey serbest zaman etkinliğinden haz almak ve aldığı haz sonucu tatmin olmak için katılır (elik, 2011). Bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden istedikleri faydayı sağlayıp sağlamadıklarını, beklentilerini karşılayıp karılayamadıklarını ve bu faaliyetlere katılmaktan dolayı mutlu olup olmadıklarını ölçmek; onların serbest zamanlarını değerlendirirken daha mutlu ve tatminkr olmalarını sağlayacak tedbirlerin alınmasında ve onların memnuniyet düzeyleri doğrultusunda oluşturulacak serbest zaman etkinliklerini geliştirmekte önemli bilgiler verebilir (Karlı ve diğ., 2008).

Bu tanımlardan hareketle serbest zaman tatmini (doyum); dıştan gelen zorlamalara bağlı kalmadan, sağlık, sosyal, kültürel, sportif veya sanatsal beklentilerle herhangi bir maddi kazanç beklemeden, sağlık, eğlenme, honutluk, yenilenmek ve mutluluk duygusu elde etmek

için aktif ya da pasif olarak katıldığı etkinliklerden beklentilerinin karşılama derecesidir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010).

2.4.1. Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler

Literatürde, serbest zaman etkinliklerine katılımın farklı değişkenlerden etkilendiğine, (zaman, cinsiyet, yaş, gelir, refah seviyesi, fiziksel ve psikolojik sağlık, meslek farklılıkları ve kişilik özellikleri) değişik tatmin düzeyleri ve değişkenlerle ilişkili olduğuna (yaşam kalitesi, meslek ve iş tatmini, mutluluk düzeyi, evlilik tatmini, iş stresi, akademik stres ve ikili ilişkilerdeki tatmin gibi) yönelik birçok çalışma yapılmıştır (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010).

Birçok araştırmacı (Brown ve Frankel 1993; Hawkins, Foose ve Binkley 2004; Iso-Ahola ve Weissinger 1987; Mak, Parker ve Boley 2003; Russell 1987,1990) yapmış oldukları çalışmalarda yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim ve gelir düzeyi, dini inançlar gibi çeşitli sosyoekonomik değişkenlerin ve algılanan sağlığın serbest zaman doyumunu anlamlı şekilde etkilediği ortaya çıkarmıştır (Pearson, 1998).

2005-2006 eğitim-öğretim yılında Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerine devam etmekte olan 403 üniversite öğrencisinin gönüllü katıldığı araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre farklılaşmaktadır. Cinsiyete göre bakıldığında kızların yaşam doyumu düzeyi erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksektir (Dost, 2007).

Serbest zaman aktivitelerinin çoğunda televizyon izleyen insanların, bir serbest zaman aktivitesi olarak başka bir etkinliğe girdiklerinde daha az mutlu oldukları gözlemlenmiştir (Lu ve Hu, 2005). Sosyo-ekonomik, yaş, cinsiyet ve dini inanç değişkenlerinin yanı sıra psikolojik ruh hali de serbest zaman doyumunu etkilediği sonucu çıkarılmaktadır.

2.4.2. Serbest Zaman Doyumunun Etkilediği Alanlar

Günümüzde serbest zamanı değerlendirme bir yaşam biçimi halini almıştır. Bu sebepler üniversite öğrenimi dönemi, yıllar boyu devam edecek davranış biçimlerinin olduğu en önemli süreçtir. Rekreatif etkinliklere katılma; güçlü, karakterli, sağlam kişilikli bireylerin yetişmesine yardım edecek (Ağaoğlu ve Eker, 2006) ve bireylerin yaşamının birçok

alanını (iş tatmini, yaşam tatmini, aile yaşamını vb.) olumlu etkileyecektir (Huang ve Carleton, 2003).

İş yaşamında bireylerin etkin ve verimli bir şekilde çalışması ve üretim sürecine katkıda bulunması, sosyal yaşamda gerçekleştirilen etkinliklerle de ilgilidir. Özellikle iş dışı zamanda yaşanan olumlu ya da olumsuz duygu, durum ve olaylar, bireylerin iş yaşamına da yansiyarak onları farklı düzeylerde etkileyebilmektedir (Demir ve Demir, 2014).

2.4.2.1. Yaşam Doyumu

İlk kez Neugarten (1961) tarafından ortaya atılan yaşam doyumu kavramı ya da bilinen adıyla mutluluk, çağlar boyunca insanlığın ilgi odağı olmuş konulardan birisidir (Çevik ve Korkmaz, 2014).

Yaşam doyumu, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların karşılaştırılmasıyla (neye sahip olduğu) elde edilen durum ya da sonuçtur. Yaşam doyumu kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir (Özer ve Karabulut, 2003).

Diener ve arkadaşlarına (1999) göre, yaşam doyumu hâlihazır yaşamdan doyum, yaşamı değiştirme isteği, geçmişten doyum, gelecekte doyum ve kişinin yakınlarının o kişinin yaşamı hakkındaki görüşlerini kapsamaktadır. Doyum alanları ise iş, aile, serbest zaman, sağlık, para, benlik ve kişinin yakın çevresi olabilmektedir.

Yaşam doyumu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılır (Özer ve Karabulut, 2003). Bireyin kendi belirlediği kıstaslara uygun bir biçimde tüm yaşamını olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Çevik ve Korkmaz, 2014).

Yaşam doyumu ile ilgili yapılan çalışmalar cinsiyetin, ırkın ve gelir durumunun yaşam doyumunu ve mutluluğu yordamada hemen hemen hiçbir etkiye sahip olmadığını; psikolojik değişkenlerin örneğin kişisel eğilimlerin, yakın ilişkilerin ve kültürün yaşam doyumunu açıklamada daha fazla etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Myers ve Diener, 1995).

Medeni durum ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde de yine anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ülkemizde yapılan çalışmalarda da cinsiyet ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir farktan söz etmek mümkün değildir (Ünal ve diğ., 2001).



2.4.2.2. İş Doymu

Genel olarak çalışanların işlerine ilişkin duygularının bir reaksiyonu olarak tanımlanan iş doymu kavramı, ilk kez 1920'lerde ortaya atılmış bir kavram olup, önemi 1930-40'lı yıllarda anlaşılmıştır. Önemli olmasının bir nedeni, yaşam doymu ile ilişkili olmasıdır ki bu durum kişinin fizik ve ruh sağlığını doğrudan etkilemektedir (Çevik ve Korkmaz, 2014).

İş doymunu yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi kişisel özelliklerin yanı sıra, yapılan işin içeriği, ücret politikası, çalışma koşulları gibi kurumsal ve çevresel etkenler etkilemektedir (Musal ve diğ., 1995). Genel anlamda iş doymu, çalışanların işlerinden duydukları hoşnutluk olarak ifade edilmektedir (Koustelios, 2001). Başka bir tanıma göre ise iş doymu, çalışanın çalışma yaşamında aldığı hazzı, mutluluğu ve doymu ifade etmektedir (Keser, 2005).

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

İş doymu, kişilerin başarılı, mutlu ve üretken olabilmelerinin önemli gereklerinden biridir. İş doymunu yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi kişisel özelliklerin yanı sıra yapılan işin içeriği, ücret, yönetim politikası, çalışma koşulları gibi örgütsel ve çevresel etkenlerin etkilediği belirtilmektedir (Sünter ve diğ., 2006). Barutçugil (2004) iş doymunu "bir çalışanın yaptığı işin ve elde ettiklerinin ihtiyaçlarıyla ve kişisel değer yargılarıyla örtüştüğünü veya örtüşmesine olanak sağladığını fark etmesi sonucu yaşadığı bir duygu" olarak açıklamaktadır.

İş doymu kişinin işinden duyduğu hoşnutluk ya da hoşnut olmama durumudur. Tatmin duygusu ancak işin özellikleriyle, bireyin istekleri birbirine uyduğu zaman ortaya çıkmaktadır (Bingöl, 1997). İş ortamındaki stres, günlük iş taleplerinin bir parçası olarak kabul edilirken, söz konusu iş talepleri ile birey kendini ortaya koyma fırsatı bulamazsa ve desteklenmezse, bireyin uzun süreli stres yaşamasına neden olarak tükenmişliğe dönüşebilmektedir (Çokluk, 2000).

İş doyumu, çalışanların işlerine karşı geliştirdikleri tutumlardan doğmaktadır. İş yaşantılarına karşı duygusal bir tepkidir. Genel anlamdaki doyumdan farklı bir kavram olmayıp gereksinimlerin giderilmesine ilişkindir. Burada önemli olan insanların yaşamlarının büyük bir kısmını geçirdikleri çalışma ortamlarının, bireyin iş doyumu ve yaşam kalitesi üzerinde baskın bir etkisi olduğu söylenebilir (Avşaroğlu ve diğ., 2005).

2.4.2.3. Motivasyon

Motivasyon, genellikle bir kişiyi veya organizmayı hareket etmeye veya tepki vermeye iten bir kuvvet, uyarıcı veya etki olarak tanımlanır. Yani motivasyon, insanları yaptıkları şeyleri yapmaları için “hareket ettiren, etkileyen, yönlendiren veya tahrik eden” iç süreçlerle ilgilidir (Dilts, 1998). Akat’a (1984) göre motivasyon; ferdi veya fertleri belirli bir yöne doğru devamlı şekilde harekete geçirmek için gösterilen çabaların toplamıdır.

Başka bir tanımda ise motivasyon, bireylerdeki içsel enerjinin belirli hedeflere yönlendirilmesi için hareketlendirilmesi, aktive edilmesidir (Düren, 2000). Yani, bir insanda meydana gelen ilk isteklerin ve dileklerin seçilmesinde, öncelik sırasına konulmasında, planlanmasında ve başarılı ya da başarısız bir şekilde ifa edilmesinde kullanılan bilişsel ve motor süreçleri harekete geçiren, yönlendiren, koordine eden, artıran, sonlandıran ve değerlendirmesini yapan, dinamik olarak değişen kümülâtif bir hareketlenmedir (Dörnyei, 2001).

Yapılan tanımlardan da anlaşılacağı üzere, motivasyon insan davranışlarını yönlendirme ve organizmayı harekete geçirmede etkili ise bireyi serbest zaman etkinliklerine katılımını ve katılmasına etken nedenleri de etkilemesi kaçınılmazdır.

2.4.3. Serbest Zaman Doyumunun Ölçülmesi

Serbest Zaman Doyumunu ölçmek için Türkçeye uyarlanmış pek fazla ölçek yoktur. Türkçeye uyarlanan ve Serbest Zaman Doyumunu ölçmede kullanılan en yaygın ölçek 1980 yılında Beard ve Ragheb tarafından geliştirilmiş olanıdır. Bu ölçeğin geliştirilmesinde Serbest Zaman Davranış Teorileri kullanılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik için iki pilot test uygulanmıştır. Serbest zaman servislerinde çalışan 160 uzman ve 603 birey (öğrenci, memur, emekli) ölçeği geliştirmek için pilot çalışmada örneklemi oluşturmuşlardır. Veriler faktör analizi ile analiz edilmiş ve altı faktör belirlenmiştir. Örneklem geliştirilerek (n=347), maddelerde değişiklik yapılmış ve aynı teknikle test tekrar uygulanmış ve aynı sonuçlar

bulunmuştur. Bulgulara göre ölçek belirlenen altı faktörle yeniden tasarlanmıştır. Ölçeğin son seklinin altı alt boyutu bulunmaktadır; psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik. Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin alpha güvenirlik katsayısı ,96'dır. Altı alt boyutun güvenirlikleri ,85 ile ,92 arasında değişmektedir. Güvenirlik verileri, ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin, serbest zaman doyumunu ölçmede yeterli bir ölçek olduğunu ortaya koymuşlardır. Her bir alt ölçeğin tanımı şöyledir;

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

Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010) ise üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin (psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik boyutlarına göre) cinsiyet ve gelire göre değerlendirilmesine yönelik çalışma yapmışlardır. Çalışmaya 455 erkek ve 349 kadın olmak üzere toplam 804 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların serbest zaman tatminleri "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği" (Beard ve Raghd, 1980) ile belirlenirken, katılımcıların kişisel bilgileri için "kişisel bilgi formu" kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Gökçe (2008) tarafından yapılmış, ölçme aracının Türkçe geçerliliğine ilişkin yapılan madde analizlerinde ölçeğin altı faktörlü yapısını doğrulayan bulgular elde edilmiştir. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ve alt boyutlarındaki cinsiyet ve gelir farkını test etmek için Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Yapılan MANOVA analizi, katılımcıların cinsiyetlerine göre serbest zaman tatmin düzeyi ve alt boyutları arasında anlamlı fark olmadığını ortaya koymuştur. Çalışmanın sonucunda ise çalışmanın serbest zaman tatmini ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını fakat gelire göre farklılaştığını, gelir düzeyi yükseldikçe

serbest zaman tatmin düzeyinin buna paralel olarak yükseldiğini göstermiştir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010).

Sönmezoğlu ve arkadaşları (2014) ise Ankara, Bolu ve Düzce'deki gençlik merkezleri üyelerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin araştırılması ve gençlik merkezi üyelerinin bazı demografik özellikleri ile serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın evrenini bu ilerdeki gençlik merkezi üyeleri oluştururken örneklem grubu ise bu merkezlerden ulaşılabilir örneklem yoluyla seçilen ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 155'i kadın ve 216'sı erkek olmak üzere toplam 371 üyeden oluşmuştur. Araştırma verileri toplanmasında, Serbest Zaman Tatmin Ölçeği (SZTÖ – Uzun Versiyon) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeni ile serbest zaman tatmin düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca, gençlik merkezine üyelik süresi, gençlik merkezine devam etme sıklığı ve üye olunan gençlik merkezleri değişkenleri ile serbest zaman tatmin düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler belirlenmiştir.

2.5. SERBEST ZAMAN DOYUMU VE MUTLULUK İLİŞKİSİ

Huang ve Carleton (2003), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada yaşam doyumu (tatmini) ve serbest zaman katılımı arasında da anlamlı pozitif doğrusal ilişkinin olduğunu serbest zaman etkinliğine katılan bireylerin yaşam doyumlarının daha fazla olduğunu dolayısı ile serbest zaman doyumu ve mutluluk ilişkisini ortaya koymuştur.

Tezcan (2007), yapmış olduğu, rekreasyon etkinliklerinin çalışanların performans üzerine etkilerinin incelenmesi çalışmasında ise, sosyal etkinliklerin ve spor aktivitelerinin bireyleri iş stresinden uzaklaştırdığı, psikolojik açıdan rahatlattığı ve verimlerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Sarol (2013), yaptığı “uyarlanmış rekreasyonel fiziksel aktivitenin otizmlili bireylerin yaşam kalitesi üzerine etkisi” konulu araştırmasında, otizmlili bireylerin uygulanan uyarlanmış rekreasyonel fiziksel aktivite programına katılımı ile fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerine olumlu katkı yaptığı; okul ile sorunların giderilmesinde ve dolayısıyla yaşam kalitelerinin artmasında etkili olduğu anlaşılmaktadır.

Karaman (2015) araştırmasında ise, eğitim, algılanan gelir seviyesinin, serbest zaman yeterlilik algısının, algılanan sağlık durumunun yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerini değiştirdiği saptanırken, cinsiyetin sadece yaşam tatminini değiştirdiği yaşın ise sadece umutsuzluk düzeyini değiştirdiği saptanmıştır. Ayrıca yaşam tatmini ve umutsuzluk arasında

negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatminleri yüksek iken, umutsuzluk düzeyleri düşüktür sonucuna ulaşılabilir.

İnsanların günlük yaşantılarındaki karşılaştıkları stres veren durumlar geçici duygusal çöküntüye neden olduğu gibi, uzun dönemli tatminlerini de etkilemektedir. Bu nedenle bireyler günlük yaşamdaki streslerden uzaklaşmak veya kurtulmak için, duygusal olarak tatmin olma ihtiyacı hissederler. Rekreasyonel aktivitelere katılım, duygusal ihtiyaçların karşılanmasını sağlayarak, bireyin yaşamındaki monotonluktan ve stres veren durumlardan uzaklaşmasında, bireylerin mutlu olmasında önemli etkenlerden biri olmaktadır (Güngörmüş, 2007). Serbest zamanını spor, sanat, turizm ve benzeri birçok etkinliklerle değerlendiren birey kaybettiği bütünlüğü yeniden kazanma ve mutlu olabilme olanağı sağlayabilmektedir (Ramazanoğlu ve diğ., 2004).

McAvoy (2001), yaptığı çalışmasında açık alan etkinliklerine katılımın fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığa olumlu etkilerinin yanında, bireyin kendine olan güven ve saygısını artırmakta, kişisel beceri, sosyal davranışlar, vücut ve kişilik gelişimi ile genel davranışları üzerinde olumlu değişikliklere yol açtığını belirtmiştir. Çalışan insanlar için serbest zamanlarını en etkili şekilde değerlendirmek çok önemlidir. Bu sayede çalışma hayatının neden olduğu stres ve yorgunluktan kurtulan insanlar, sosyal ve kişisel yaşamlarında daha mutlu ve başarılı olacaklardır. Ayrıca serbest zamanlarda yapılan etkinlikler insanların iş yaşamlarında ortaya çıkaramadıkları yetenek ve becerilerini geliştirerek yaratıcılık, başarılı olma ve bir şeyler üretme gibi çeşitli insani ihtiyaçlarını gidermelerine yardımcı olur (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006).

Paxton (1998), yapmış olduğu araştırmasında bireylerin egzersiz ve rekreasyonel faaliyetlere katılımları ile benlik kavramları, yaşam doyumları, özsaygıları ve akademik başarıları arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Açık havada yapılan her türlü rekreasyonel etkinlikler günlük baskılardan ve olumsuz etkilerinden terapötik (tedavi edici) bir kaçıştır. Açık havada, doğa içinde uzun bir yürüyüş büyük bir sorunun çözümü olabilir veya rahatsız edici düşüncelerden kurtulmayı sağlayabilir (Tomporowski ve Ellis, 1984).

Serbest zamanın önemi ve hatta gerekliliği birçok araştırmacı tarafından belgelenerek serbest zaman aktivitelerinin olumlu etkileri ortaya konmuştur. Spor, sanat, turizm ve daha birçok etkinlikler aracılığıyla serbest zaman değerlendirmesiyle insana kaybettiği bütünlüğü

yeniden verebilmek, insanı mutlu edebilmek ve yeni yaşam biçimlerine zemin hazırlayabilmektir.

2.6. SERBEST ZAMAN DOYUMU VE MUTLULUK İLE İLGİLİ BAZI ARAŞTIRMALAR

“Serbest zaman doyum ve mutluluk” kavramları hakkında yapılan araştırmalar incelendiğinde serbest zaman ve rekreasyon alanında birçok araştırma yapılmış olsa da serbest zaman doyum ve mutluluk ile ilgili oldukça az sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir.

Kalfa (2017), yapmış olduğu çalışmada, cinsiyete göre serbest zaman doyum düzeyleri karşılaştırıldığında, eğitimsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, psikolojik doyum ve fizyolojik doyum düzeylerinin ise cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Kalfa hem psikolojik doyum hem de fizyolojik doyum düzeylerinde erkek katılımcıların daha yüksek doyum düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ngai’de (2005) yapmış olduğu çalışmada, eğlence tatmini ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmış, serbest zaman doyumunun cinsiyete göre erkeklerin lehine farklılaştığını tespit etmiştir.

Yine yapılan diğer araştırmaya göre ise, kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha yüksek serbest zaman motivasyonuna ve tatminine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerden şehirde yaşayan bireylerin serbest zaman motivasyon ve tatmininin, ilçe veya köyde yaşayan bireylere oranla daha yüksek olduğu ve yüksek gelir grubuna sahip katılımcıların serbest zaman motivasyonu ve tatmin puanlarının, kendilerinden daha düşük gelir grubunda olanlara oranla daha yüksek sonucuna ulaşmıştır (Ağduman, 2014).

Misra ve McKean’ın (2000), “kolej öğrencilerinin akademik stres ve anksiyete ile olan ilişkisi, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini” isimli çalışmalarında ise kadın ve erkek katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyinin cinsiyete göre fark göstermediği bulunmuştur.

Çiftler üzerine yapılan çalışmada ise kadın ve erkek bireylerin serbest zaman tatmin düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucunu bulmuşlardır (DiBona, 2000).

Gökçe (2008) ise yapmış olduğu çalışmada, serbest zaman doyum düzeylerini cinsiyete göre incelemiş; rahatlama ve fizyolojik doyum alt boyutlarında anlamlı fark tespit

ederken, diğ er alt boyutlarda cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Yerlisu Lapa (2013), Antalya ilindeki 173 erkek ve 223 kadın katılımcı ile yaptığı araştırmada kadın ve erkek katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyi alt boyutlarından rahatlama boyutuna yüksek bir aritmetik ortalamada diğ er alt boyutlara kıyasla yüksek oranda yanıtlar verdikleri sonucunu elde etmiştir. Çalışma incelendiğinde yaş gruplarının tümünde rahatlama alt boyutunda diğ er boyutlara oranla yüksek seviyelerde sonuçlarına ulaşmıştır. Yapılan başka bir araştırmada ise yine cinsiyet değı şkeni noktasından bakıldığında psikolojik, eğitim ve rahatlama boyutunda kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla serbest zaman tatmin düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Sönmezoğ lu ve diğ ., 2014).

Yapılan bu araştırmalar paralellik gösterirken Ardahan ve Yerlisu Lapa'nın (2010) üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyet ve gelire göre değı erlendirilmesi konulu çalışmasında ise, serbest zaman tatmini ve alt boyut değı erlerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık taşımadığı sonucuna ulaşmıştır.

Gürbüz ve arkadaşları (2016) yapmış oldukları araştırmada ise, yaz spor okullarına devam eden bireylerin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu arasındaki korelasyon katsayılarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı, katılımcıların gelir düzeyleri ile yaşam doyum ve serbest zaman doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ve katılımcıların yaşları ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı olduğu bilgisine ulaşmışlardır.

Beggs ve Elkins (2010) yapmış olduğu araştırmada, üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonunun, serbest zaman doyumu üzerine etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda, serbest zaman doyum ve serbest zaman motivasyonu arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Lee ve Russell (2003) yaptığı çalışmada, yaşlı Avustralyalı kadınlarda fiziksel aktivitenin duygusal iyi olma durumuna etkisini araştırmıştır. Çalışma 1996 ile 1999 yılları arasında yapılmıştır. Hiç fiziksel aktivite yapmayanların yapanlara göre iyi olma durumları daha düşük çıkmıştır. Ayrıca fiziksel aktivitenin yaşlı kadınlarda ileriki dönem iyi olma durumlarını belirleyen bir etkisinin olduğu belirtilmiştir.

Serdar ve Mungan Ay (2016) ise yapmış oldukları çalışmada, serbest zaman tatmin ölçeğine bakıldığında cinsiyete göre katıldıkları serbest zaman etkinliklerden “psikolojik”,

“eğitim”, “sosyal” ve “rahatlama” açısından tatmin oldukları, yaşıa göre ise “psikolojik” ve “rahatlama” açısından 24 yaşı ve üstü katılımcıların daha fazla tatmin olduğu sonucuna varmışlardır. Ayrıca Pauperio ve arkadaşlarının (2012), yaptığı bir çalışmada sporun yaşam tatmini arttırdığı ve spor yapan bireylerin yaşam tatmin düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koyulmuştur.

Başka bir çalışmada ise serbest zaman etkinlikleri ile demografik özelliklerden biri olan gelirin ilişkili olup olmadığı araştırılmış, gelir düzeyi ile serbest zaman tatmini arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Russell, 1987). VongTze (2005) ise in Halk Cumhuriyeti Macao bölgesindeki yerleşik yaşayan 993 katılımcı üzerine yaptığı çalışmada serbest zaman doyum düzeyinin gelire göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Karaman (2015), yapmış olduğu çalışma sonucunda, rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyinin yüksek olduğu ve bağımsız değişkenlerden cinsiyetin, eğitim seviyesinin, algılanan gelir seviyesinin, serbest zaman yeterlilik algısının, algılanan sağlık durumunun yaşam tatmini düzeylerini değiştirdiği; yaşın, medeni durumun, ocuk sahibi olma durumunun, yaşam tatminini değiştirmedeği saptanmıştır.

akır ve arkadaşları (2016) yaptığı “kamu çalışanlarının serbest zaman engelleri ve yaşam tatmini düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi” konulu araştırmasında örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan 150 Erkek ve 70 Kadın olmak üzere toplam 220 kamu çalışanı çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre serbest zaman engelleri leğinin “birey psikolojisi” ve “ilgi eksikliği” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken, aylık gelire göre serbest zaman engelleri leğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık rastlanmamıştır. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre yaşam tatmini düzeylerinde anlamlı farklılık rastlanmazken, aylık gelire göre yaşam tatmini düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuç olarak, katılımcıların cinsiyetlerine göre serbest zaman engelleri arasında “birey psikolojisi” ve “ilgi eksikliği” alt boyutunda farklılık görülürken, katılımcıların aylık gelirleri arttıkaa yaşam tatminlerinin de arttığı sonucuna varılabilir.

Aydın (2016) yaptığı “fitness katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi” konulu çalışmasında araştırma bulgularında; “eğitim”, “haftalık kullanım sıklığı”, “günlük harcanan zaman” değişkenlerine göre Serbest Zaman İlgilenim leği (SZİÖ) toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunduğu; “medeni hal” ve “yaş” değişkenine göre OM-K puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna

varmışlardır. Yine aynı çalışmada Pearson Korelasyon analizi sonucuna göre ise, OMÖ-K ve SZİÖ arasında düşük ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak; katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyi arttıkça mutluluk seviyesi de arttığı tespit edilmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın evrenini Kırıkkale ilinde farklı kurumlarda çalışan ve araştırmaya gönüllü katılan 261 memurdan oluşturmaktadır.

Çalışmada 3 bölümden oluşan veri toplama aracı kullanılmıştır. Birinci bölümde bireyin demografik özelliklerini tanımlamaya yönelik kişisel bilgilerin bulunduğu sorulara, ikinci bölümde araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeylerini belirlemek için kullanılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” ve son bölümde ise bireylerin serbest zamanlardaki aktivitelerden hangi düzeyde doyum sağladıklarını belirlemek için “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” kullanılmıştır.

Katılımcıların mutluluk düzeylerini ölçmeye yönelik ifadelerin yer aldığı, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2010) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-K” kullanılmıştır. OMÖ-K tek alt boyuttan 7 ifadeden oluşmaktadır. 5’li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Hiç katılmıyorum- Tamamen katılıyorum (5) şeklinde yanıtlanmaktadır. Toplam ölçeğin genel iç tutarlılığı ise 0,71 olarak görülmektedir.

Serbest Zaman Doyumu Ölçeğinin (SZDÖ) orijinal formu Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama çalışmaları ise Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek kısa formunda 24 madde ve a) psikolojik, b) eğitimsel, c) sosyal, d) fiziksel, e) rahatlama ve f) estetik olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. 5’li Likert Tipi ölçek yapısında olan kısa form (1) Neredeyse Hiç Doğru Değil - Neredeyse Her Zaman Doğru (5) şeklinde puanlandırılmıştır. Türkçeye uyarlanan çalışma için ölçeğin alt boyutları için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; a) psikolojik 0,82, b) eğitimsel 0,87, c) sosyal 0,83, d) fiziksel 0,86, e) rahatlama 0,80 ve f) estetik 0,87 olarak bulunmuştur. Toplam ölçeğin genel iç tutarlılığı ise 0,94 olarak görülmektedir.

Araştırma grubunda yer alan bireylerin demografik dağılımlarının belirlenmesi için betimleyici istatistik yapılmıştır. Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin “cinsiyet, yaş, medeni durum, mesleki çalışma yılı, eğitim durumu, haftalık serbest zaman süresi, spor merkezlerine üyelik durumu ve serbest zamanlarda düzenli olarak aktivitelere katılım sıklıkları ile belirlemek için Çok Yönlü Tek Değişkenli Varyans Analizi Testi (MANOVA) uygulanmıştır. MANOVA testinden önce bağımsız grupların homojenliğini Levene Testi ile kontrol edilmiştir. Ayrıca MANOVA Testinden önce Hata Varyanslarının Homojenliğine de Wilks' Lambda ile test edilmiştir.

Araştırma grubunun “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” puanları arasında, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve spor merkezlerine üyelik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için verilere Independent Samples T-Testi analizi; yaş, refah seviyesi, haftalık serbest zaman süresi, düzenli olarak aktivitelere katılım sıklıklarına göre, ANOVA ve varsa ortaya çıkan istatistiksel farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla, Tukey HSD çoklu karşılaştırma testleri uygulanmıştır. Ayrıca serbest zaman doyum ve mutluluk arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $\alpha=.05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Tablo 1. Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Ölçeğinde Yer Alan Maddelerin İç Tutarlılık Katsayıları

Alt Boyutlar	Alfa
Psikolojik	,82
Eğitimsel	,87
Sosyal	,83
Rahatlama	,86
Fizyolojik	,80
Estetik	,87
SZDÖ Toplam	,94
OMÖ-K Toplam	,71

Tablo 1'de “Serbest Zaman Doyumu Ölçeği”nin 6 alt boyutu için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sunulmuştur. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ,87 (eğitimsel) ile ,80 (fizyolojik) arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam ortalama puanı ise

,94'tür. Ayrıca "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun toplam ortalama puanı ise ,71'dir. Bu sonuçtan veri toplama araçlarının eldeki çalışma için güvenilir ölçme yaptığı söylenebilir.



Tablo 2. Serbest Zaman Doyumuna Etken Olan Faktörlerin Sıralaması ve Mutluluk Ölçeği Puanlarının Ortalaması

	N	Min	Max	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik	261	1,00	5,00	3,22	,84	-,374	,080
Eğitimsel	261	1,00	5,00	3,46	,86	-,387	,046
Sosyal	261	1,00	5,00	3,41	,83	-,332	-,072
Rahatlama	261	1,25	5,00	3,65	,85	-,396	-,274
Fizyolojik	261	1,00	5,00	3,04	,89	-,084	-,346
Estetik	261	1,00	5,00	3,23	,90	-,178	-,403
SZDÖ Toplam	261	1,13	4,92	3,34	,68	-,330	,129
OMÖ-K Toplam	261	1,71	5,00	3,66	,67	-,167	-,341

Tablo 2'deki verilere göre, katılımcıları serbest zaman doyumuna etken olan birinci alt boyutun “rahatlama” ve “algılanan yeterlilik” ($\bar{X}=3,65$) ve son alt boyutun ise “fizyolojik” ($\bar{X}=3,04$) olduğu görülmektedir. “Serbest Zaman Doyumu Ölçeği”nin ortalamasının ($\bar{X}=3,34$) ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun ortalamasının ise ($\bar{X}=3,66$) olduğu tespit edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

4.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 3. Katılımcıların Yaşlarının Dağılımı

Yaş Grupları	f	%
≥ 29yaş	61	23,4
30-39 yaş	95	36,4
40-49 yaş	66	25,3
≤ 50 yaş	39	14,9
Toplam	261	100,0

Tablo 3’de çalışmada yer alan katılımcıların yaşlarının dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların %23,4’ü “≥ 29yaş”, %36,4’ü “30-39 yaş”, %25,3’ü “40-49 yaş” ve %14,9’u ise “≤ 50 yaş” grubundadır.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetlerinin Dağılımı

Cinsiyet	f	%
Erkek	159	60,9
Kadın	102	39,1
Toplam	261	100,0

Tablo 4’de çalışmada yer alan katılımcıların cinsiyetlerinin dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların %60,9’u “erkek” iken, %39,1’i ise “kadın”dır.

Tablo 5. Katılımcıların Medeni Durumlarının Dağılımı

Medeni Durum	f	%
Bekar	63	24,1
Evli	198	75,9
Toplam	261	100,0

Tablo 5’de çalışmada yer alan katılımcıların medeni durumlarının dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların %24,1’i “bekar” iken, %75,9’u ise “evli”dir.

Tablo 6. Katılımcıların Eşlerinin Çalışma Durumlarının Dağılımı

Çalışma Durumu	f	%
Evet	97	49,0
Hayır	101	51,0
Toplam	198	100,0

Tablo 6’da çalışmada yer alan katılımcıların eşlerinin çalışma durumlarının dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların %49,0’unun “eşleri çalışmakta” iken, %51,0’inin ise “eşleri çalışmamaktadır”.

Tablo 7. Katılımcıların Mesleki Çalışma Yıllarının Dağılımı

Mesleki Çalışma Yılı	f	%
≥ 10yıl	131	50,2
11-20 Yıl	72	27,6
≤ 21yıl	58	22,2
Toplam	261	100,0

Tablo 7’de çalışmada yer alan katılımcıların mesleki çalışma yıllarının dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların %50,2’si “≥ 10yıl” çalışmakta, %27,6’sı “11-20 yıl” arasında çalışılmakta iken, %22,2’si ise “≤ 21yıl” çalışmaktadır.

Tablo 8. Katılımcıların Eğitim Durumlarının Dağılımı

Eğitim Durumu	f	%
Lise	67	25,7
Üniversite	194	74,3
Toplam	261	100,0

Tablo 8’da çalışmada yer alan katılımcıların eğitim durumlarının dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların %25,7’si lise mezunu” iken, %74,3’ü ise “üniversite mezunu”dur.

Tablo 9. Katılımcıların Refah Düzeylerinin Dağılımı

Refah Düzeyi	f	%
Kötü	18	6,9
Normal	146	55,9
İyi	97	37,2
Toplam	261	100,0

Tablo 9’da çalışmada yer alan katılımcıların refah düzeylerinin dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların %6,9’unun refah düzeyi “kötü”, %55,9’unun refah düzeyi “normal” iken, %37,2’sinin ise refah düzeyi “iyi” durumdadır.

Tablo 10. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Sürelerinin Dağılımı

Haftalık Serbest Zaman Süresi	f	%
1-5 Saat	50	19,2
6-10 Saat	59	22,6
11-15 Saat	89	34,1
≤ 16 Saat	63	24,1
Toplam	261	100,0

Tablo 10’da çalışmada yer alan katılımcıların haftalık serbest zaman sürelerinin dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların, %19,2’sinin haftalık serbest zaman süresi “1-5 saat”, %22,6’sının haftalık serbest zaman süresi “6-10 saat”, %34,1’inin haftalık serbest zaman süresi “11-15 saat” iken, %24,1’inin ise haftalık serbest zaman süresi “≤ 16saat” olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların Serbest Zamanlarını Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumlarının Dağılımı

Güçlük Çekme Durumu	f	%
Her Zaman	79	30,3
Bazen	164	62,8
Hiçbir Zaman	18	6,9
Toplam	261	100,0

Tablo 11’de çalışmada yer alan katılımcıların serbest zamanlarını değerlendirme güçlüklerinin dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların %30,3’ü serbest zamanlarını değerlendirmede “her zaman” güçlük çektiği, %62,8’inin serbest zamanlarını değerlendirmede “bazen” güçlük çekerken, %6,9’u ise serbest zamanlarını değerlendirmede “hiçbir zaman” güçlük çekmemektedir.

Tablo 12. Katılımcıların Serbest Zamanlarını Genellikle Nasıl Değerlendirdiklerinin Dağılımı

Etkinlik Türü	Katılım Şekli	f	%
Ev içi Aktivitelere Katılarak	Evet	177	67,8
	Hayır	84	32,2
Fiziksel Etkinliklere Katılarak	Evet	80	30,7
	Hayır	181	69,3
Sosyal Etkinliklere Katılarak	Evet	177	67,8
	Hayır	84	32,2
Kültürel Etkinliklere Katılarak	Evet	73	28,0
	Hayır	188	72,0
Açık Alan Etkinliklere Katılarak	Evet	113	43,3
	Hayır	148	56,7

Tablo 12’deki verilere göre, araştırma grubunun %67,8’i “ev içi aktivitelere”, %30,7’i “fiziksel etkinliklere”, %67,8’i “sosyal etkinliklere”, %28,0’i “kültürel etkinliklere” ve %43,3’ü ise “açık alan etkinliklerine” katıldığı tespit edilmiştir.

Tablo 13. Katılımcıların Serbest Zamanlarında Düzenli Olarak Aktivitelere Katılımlarının Dağılımı

Düzenli Aktivitelere Katılım Sıklığı	f	%
Sıklıkla	28	10,7
Bazen	160	61,3
Çok Nadir	73	28,0
Toplam	261	100,0

Yukarıdaki tabloda, çalışmada yer alan katılımcıların haftalık serbest zamanlarında düzenli olarak aktivitelere katılımlarının dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların %10,7’si haftalık serbest zamanlarında düzenli olarak aktivitelere “sıklıkla” katılmakta, %61,3’ü haftalık serbest zamanlarında düzenli olarak aktivitelere “bazen” katılmakta iken, %28,0’i ise haftalık serbest zamanlarında düzenli olarak aktivitelere “çok nadir” katılmaktadır.

Tablo 14. Katılımcıların Spor Merkezine Üye Olma Durumlarının Dağılımı

Üye Olma Durumu	f	%
Evet	34	13,0
Hayır	227	87,0
Toplam	261	100,0

Tablo 14’de çalışmada yer alan katılımcıların spor merkezine üye olma durumlarının dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların %13,0’ü spor merkezine “üye olurken”, %87,0’si ise spor merkezlerine “üye olmamaktadır”.

Tablo 15. Katılımcıların İkamet Ettikleri İlin Rekreatif Alan Yeterliliğinin Dağılımı

Rekreatif Alan	f	%
Kesinlikle Yetersiz	41	15,7
Yetersiz	123	47,1
Normal	64	24,5
Yeterli	33	12,6
Toplam	261	100,0

Tablo 15’de çalışmada yer alan katılımcıların ikamet ettikleri ilin rekreatif alan yeterliliklerinin dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların %15,7’si ilin rekreatif alan yeterliliğini “kesinlikle yetersiz”, %47,1’i ilin rekreatif alan yeterliliğini “yetersiz”, %24,5’i ilin rekreatif alan yeterliliğini “normal” bulurken, %12,6’sı ise ilin rekreatif alan yeterliliğini “yeterli” bulmaktadır.

4.2. SERBEST ZAMAN DOYUMA İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 16. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Erkek (N=159)		Kadın (N=102)		Sd	f	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
Psikolojik	3,14	0,82	3,34	0,83	1-259	3,651	,050*
Eğitimsel	3,43	0,87	3,50	0,85	1-259	,362	,548
Sosyal	3,35	0,84	3,50	0,79	1-259	2,195	,140
Rahatlama	3,57	0,88	3,77	0,78	1-259	3,774	,050*
Fizyolojik	3,07	0,84	3,18	0,91	1-259	,645	,423
Estetik	3,14	0,91	3,35	0,87	1-259	3,398	,066

Cinsiyete göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde MANOVA testi uygulanmıştır.

MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, cinsiyet durum değişkeninin Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$\lambda=0,941$, $F_{(6,254)}=2,637$; $p<0,05$]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla bakıldığında, cinsiyet durumu ana etkisi açısından “psikolojik” [$F_{(1,259)}=3,651$; $p<0,05$] ve “rahatlama” [$F_{(1,259)}=3,774$; $p<0,05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutlarda kadın katılımcıların puanları erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Eğitimsel alt boyutunda kadın katılımcıların puanı ($3,50\pm,85$), erkek katılımcıların puanından ($3,43\pm,87$) yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(1,259)}=,362$; $p>0,05$]. Sosyal alt boyutunda kadın katılımcıların puanı ($3,50\pm,79$), erkek katılımcıların puanından ($3,35\pm,84$) yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(1,259)}=2,195$; $p>0,05$]. Fizyolojik alt boyutunda kadın katılımcıların puanı ($2,98\pm,95$), erkek katılımcıların puanından ($3,07\pm,84$) yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(1,259)}=,645$; $p>0,05$]. Estetik alt boyutunda kadın katılımcıların puanı ($3,35\pm,87$), erkek katılımcıların puanından ($3,14\pm,91$) yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(1,259)}=3,398$; $p>0,05$].

Tablo 17. Katılımcıların Yaşlarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	≥ 29 yaş (N=61)		30-39 Yaş (N=95)		40-49 Yaş (N=66)		≤ 50 yaş (N=39)		Sd	f	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
Psikolojik	3,25	0,91	3,20	0,83	3,14	0,85	3,36	0,74	3-257	,607	,611
Eğitimsel	3,59	0,86	3,38	0,91	3,32	0,80	3,64	0,80	3-257	1,848	,139
Sosyal	3,52	0,79	3,37	0,87	3,28	0,82	3,53	0,74	3-257	1,236	,297
Rahatlama	3,83	0,84	3,63	0,87	3,50	0,84	3,65	0,78	3-257	1,609	,188
Fizyolojik	3,06	0,89	2,98	0,82	3,01	0,90	3,14	0,82	3-257	,357	,784
Estetik	3,47	0,87	3,19	0,96	3,04	0,86	3,24	0,76	3-257	2,612	,050*

Yaşa göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde MANOVA testi uygulanmıştır.

Katılımcıların “yaş” değişkeninin Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,936$, $F_{(6,252)}=,943$; $p>0,05$]. Ancak faktör düzeyinde sadece “estetik” [$F_{(3,257)}=2,612$; $p<0,05$] alt boyutunda puanların anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutta ≥ 29 yaş grubunda yer alan katılımcıların puanları diğer yaş gruplarında yer alan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik alt boyutunda ≤ 50 yaş grubundaki katılımcıların puanları ($3,36\pm,74$) diğer yaş grubundaki katılımcıların puanlarından yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(3,257)}=,607$; $p>0,05$]. Eğitimsel alt boyutunda ≤ 50 yaş grubundaki katılımcıların puanları ($3,64\pm,80$) diğer yaş grubundaki katılımcıların puanlarından yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(3,257)}=1,848$; $p>0,05$]. Sosyal alt boyutunda ≤ 50 yaş grubundaki katılımcıların puanları ($3,53\pm,74$) diğer yaş grubundaki katılımcıların puanlarından yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(3,257)}=1,236$; $p>0,05$]. Rahatlama alt boyutunda ≥ 29 yaş grubundaki katılımcıların puanları ($3,83\pm,84$) diğer yaş grubundaki katılımcıların puanlarından yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(3,257)}=1,609$; $p>0,05$]. Fizyolojik alt boyutunda ≥ 29 yaş grubundaki katılımcıların puanları ($3,06\pm,89$) diğer yaş grubundaki katılımcıların puanlarından yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(3,257)}=,357$; $p>0,05$].

Tablo 18. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Bekâr (N=63)		Evli (N=198)		Sd	f	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
Psikolojik	3,33	0,89	3,18	0,77	1-259	1,498	,222
Eğitimsel	3,55	0,93	3,43	0,83	1-259	,937	,334
Sosyal	3,54	0,89	3,36	0,80	1-259	2,215	,138
Rahatlama	3,86	0,87	3,58	0,83	1-259	5,275	,022*
Fizyolojik	3,21	0,99	2,97	0,84	1-259	3,411	,066
Estetik	3,48	0,83	3,14	0,83	1-259	6,956	,009*

Medeni duruma göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde MANOVA testi uygulanmıştır.

MANOVA sonuçlarına bakıldığında, medeni durum değişkeninin Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir [$\lambda=0,963$, $F_{(6,254)}=1,607$; $p>0,05$]. Katılımcıların alt boyut düzeyindeki ortalama puanlarında “estetik” [$F_{(1,259)}=6,956$; $p<0,05$] ve “rahatlama” [$F_{(1,259)}=5,275$; $p<0,05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutlarda bekar katılımcıların puanları evli katılımcıların puanlarından daha yüksektir.

Psikolojik alt boyutunda bekâr katılımcıların puanı ($3,33\pm,89$), evli katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen ($3,18\pm,77$), bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(1,259)}=1,498$; $p>0,05$]. Eğitimsel alt boyutunda bekâr katılımcıların puanı ($3,55\pm,93$), evli katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen ($3,43\pm,83$), bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(1,259)}=,937$; $p>0,05$]. Sosyal alt boyutunda bekâr katılımcıların puanı ($3,54\pm,89$), evli katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen ($3,36\pm,80$), bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(1,259)}=2,215$; $p>0,05$]. Fizyolojik alt boyutunda bekâr katılımcıların puanı ($3,21\pm,99$), evli katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen ($2,97\pm,84$), bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(1,259)}=3,411$; $p>0,05$].

Tablo 19. Katılımcıların Mesleki Çalışma Yıllarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	≥ 10 Yıl (N=131)		11-20 Yıl (N=72)		≤ 21 yıl (N=58)		Sd	f	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
Psikolojik	3,18	0,90	3,19	0,85	3,35	0,66	2-258	,877	,417
Eğitimsel	3,46	0,93	3,36	0,81	3,57	0,74	2-258	,937	,393
Sosyal	3,40	0,85	3,34	0,85	3,51	0,72	2-258	,741	,478
Rahatlama	3,70	0,87	3,50	0,90	3,71	0,71	2-258	1,458	,235
Fizyolojik	3,01	0,91	2,99	0,88	3,14	0,83	2-258	,549	,578
Estetik	3,31	0,93	3,18	0,94	3,10	0,76	2-258	1,235	,293

Mesleki çalışma yıllarına göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde MANOVA testi uygulanmıştır.

Analiz sonuçlarına incelendiğinde, katılımcıların “mesleki çalışma yılı” değişkeninin Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,952$, $F_{(12,506)}=1,050$; $p>0,05$].

Psikolojik alt boyutunda ≤ 21 yıl mesleki çalışma yılına sahip katılımcıların puanı ($3,35\pm,66$), diğer mesleki çalışma yılına sahip katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(2,258)}=,877$; $p>0,05$]. Eğitimsel alt boyutunda ≤ 21 yıl mesleki çalışma yılına sahip katılımcıların puanı ($3,57\pm,77$), diğer mesleki çalışma yılına sahip katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(2,258)}=,937$; $p>0,05$]. Sosyal alt boyutunda ≤ 21 yıl mesleki çalışma yılına sahip katılımcıların puanı ($3,51\pm,72$), diğer mesleki çalışma yılına sahip katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(2,258)}=,741$; $p>0,05$]. Rahatlama alt boyutunda ≤ 21 yıl mesleki çalışma yılına sahip katılımcıların puanı ($3,71\pm,71$), diğer mesleki çalışma yılına sahip katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(2,258)}=1,458$; $p>0,05$]. Fizyolojik alt boyutunda ≤ 21 yıl mesleki çalışma yılına sahip katılımcıların puanı ($3,14\pm,83$), diğer mesleki çalışma yılına sahip katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(2,258)}=,549$; $p>0,05$]. Estetik alt boyutunda ≥ 10 yıl mesleki çalışma yılına sahip katılımcıların puanı ($3,31\pm,93$), diğer mesleki çalışma yılına sahip katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(2,258)}=1,235$; $p>0,05$].

Tablo 20. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Lise (N=67)		Üniversite (N=194)		Sd	f	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
Psikolojik	3,37	0,83	3,17	0,84	1-259	2,692	,102
Eğitimsel	3,38	0,86	3,49	0,87	1-259	,686	,408
Sosyal	3,37	0,84	3,43	0,82	1-259	,292	,589
Rahatlama	3,61	0,84	3,66	0,85	1-259	,166	,684
Fizyolojik	3,20	0,87	2,97	0,88	1-259	3,336	,069
Estetik	3,22	0,90	3,23	0,90	1-259	,324	,950

Öğrenim durumlarına göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde MANOVA testi uygulanmıştır.

Katılımcıların “eğitim durumu” değişkeninin Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu [$\lambda=0,944$, $F_{(6,254)}=2,492$; $p<0,05$], ancak katılımcıların tüm alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir. Psikolojik alt boyutunda lise mezunu katılımcıların puanı ($3,37\pm,83$), üniversite mezunu katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen ($3,17\pm,84$) bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(1,259)}=2,692$; $p>0,05$]. Eğitimsel alt boyutunda üniversite mezunu katılımcıların puanı ($3,49\pm,87$), lise mezunu katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen ($3,38\pm,86$) bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(1,259)}=,686$; $p>0,05$]. Sosyal alt boyutunda üniversite mezunu katılımcıların puanı ($3,43\pm,822$), lise mezunu katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen ($3,37\pm,844$) bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(1,259)}=,292$; $p>0,05$]. Rahatlama alt boyutunda üniversite mezunu katılımcıların puanı ($3,66\pm,85$), lise mezunu katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen ($3,61\pm,84$) bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(1,259)}=,166$; $p>0,05$]. Fizyolojik alt boyutunda lise mezunu katılımcıların puanı ($3,20\pm,87$), üniversite mezunu katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen ($2,97\pm,88$) bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(1,259)}=3,336$; $p>0,05$]. Estetik alt boyutunda üniversite mezunu katılımcıların puanı ($3,23\pm,90$), lise mezunu katılımcıların puanından ($3,22\pm,90$) yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır [$F_{(1,259)}=,324$; $p>0,05$].

Tablo 21. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Sürelerine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	1-5 saat (N=50)		6-10 saat (N=59)		11-15 saat (N=89)		≤ 16 saat (N=63)		Sd	f	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
Psikolojik	3,10	,890	3,16	,900	3,26	,846	3,33	,741	3-257	,879	,453
Eğitimsel	3,18	,826	3,47	,814	3,51	,888	3,60	,874	3-257	2,421	,066
Sosyal	3,23	,837	3,45	,838	3,42	,882	3,52	,716	3-257	1,190	,314
Rahatlama	3,44	,885	3,72	,893	3,67	,847	3,73	,777	3-257	1,362	,255
Fizyolojik	2,74	,897	3,08	,857	3,11	,871	3,13	,896	3-257	2,360	,072
Estetik	3,01	,857	3,07	1,024	3,30	,836	3,46	,858	3-257	3,194	,024*

Haftalık serbest zaman sürelerine göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde MANOVA testi uygulanmıştır.

Katılımcıların haftalık serbest zaman süreleri değişkenine Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,920$, $F_{(6,252)}=1,179$; $p>0,05$]. Katılımcıların alt boyut düzeyindeki ortalama puanlarında sadece “estetik” [$F_{(3,257)}=3,194$; $p<0,05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyuta haftalık serbest zaman süreleri ≤ 16 saat grubunda yer alan katılımcıların puanları diğer gruplarında yer alan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

MANOVA sonuçlarına göre “psikolojik” [$F_{(3,257)}=,879$; $p<0,05$], “eğitimsel” [$F_{(3,257)}=2,421$; $p<0,05$], “sosyal” [$F_{(3,257)}=1,190$; $p<0,05$], “rahatlama” [$F_{(3,257)}=1,362$; $p<0,05$] ve “fizyolojik” [$F_{(3,257)}=2,360$; $p<0,05$] alt boyutlarında anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 22. Katılımcıların Spor Merkezlerine Üyelik Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Üye (N=34)		Üye Değil (N=227)		Sd	f	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
Psikolojik	3,44	,917	3,19	,828	1-259	2,606	,108
Eğitimsel	3,63	,915	3,44	,855	1-259	1,431	,233
Sosyal	3,60	,872	3,38	,818	1-259	2,073	,151
Rahatlama	3,75	,735	3,64	,867	1-259	,514	,474
Fizyolojik	3,36	,949	2,99	,868	1-259	5,336	,022*
Estetik	3,57	,840	3,18	,902	1-259	5,524	,020*

Serbest zamanlarında düzenli olarak aktivitelere katılım sıklıklarına göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde MANOVA testi uygulanmıştır.

Katılımcıların spor merkezlerine üyelik durumu değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,953$, $F_{(6,254)}=,657$; $p>0,05$]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla bakıldığında ise spor merkezlerine üyelik durumu ana etkisi açısından “fizyolojik” [$F_{(1,259)}=5,336$; $p<0,05$] ve “estetik” [$F_{(1,259)}=5,524$; $p>0,05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutlarda spor merkezlerine üye olan katılımcıların puanları, spor merkezlerine üye olmayan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

MANOVA sonuçlarına göre “psikolojik” [$F_{(1,259)}=2,606$; $p<0,05$], “eğitimsel” [$F_{(1,259)}=1,431$; $p<0,05$], “sosyal” [$F_{(1,259)}=2,073$; $p<0,05$] ve “rahatlama” [$F_{(1,259)}=,514$; $p<0,05$] alt boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 23. Katılımcıların Serbest Zamanlarında Düzenli Olarak Aktivitelere Katılım Sıklıklarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Sıklıkla (N=28)		Bazen (N=160)		Asla/Çok Nadir (N=73)		Sd	f	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
Psikolojik	3,40	1,023	3,31	,781	2,96	,854	2-258	5,048	,007*
Eğitimsel	3,60	,898	3,55	,837	3,20	,867	2-258	4,561	,011*
Sosyal	3,70	,863	3,43	,791	3,25	,865	2-258	3,213	,042*
Rahatlama	3,96	,818	3,63	,844	3,56	,862	2-258	2,338	,099
Fizyolojik	3,66	,943	3,15	,811	2,53	,779	2-258	23,836	,000*
Estetik	3,52	,834	3,24	,913	3,07	,881	2-258	2,653	,072

Serbest zamanlarında düzenli olarak aktivitelere katılım sıklıklarına göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde MANOVA testi uygulanmıştır.

Katılımcıların düzenli olarak aktivitelere katılım sıklıkları değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$\lambda=0,796$, $F_{(12,506)}=5,109$; $p<0,05$]. Faktör düzeyinde “psikolojik” [$F_{(2,258)}=5,048$; $p<0,05$], “eğitimsel” [$F_{(2,258)}=4,561$; $p<0,05$], “sosyal” [$F_{(2,258)}=3,213$; $p<0,05$] ve “fizyolojik” [$F_{(2,258)}=23,836$; $p<0,05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutlarda düzenli olarak aktivitelere hiç katılmayan veya çok nadir katılan katılımcıların puanları sıklıkla ve bazen katılan katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

MANOVA sonuçlarına göre “rahatlama” [$F_{(2,258)}=2,338$; $p>0,05$] ve “estetik” [$F_{(2,258)}=2,653$; $p>0,05$] alt boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır.

4.3. MUTLULUK ÖLÇEĞİNE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 24. Katılımcıların Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.±Ss.	t	p
Mutluluk Ölçeği	Erkek	159	3,70±0,69	1,141	,225
	Kadın	241	3,60±0,62		

Cinsiyete göre katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız “t testi” uygulanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($t=1,141$; $p>0,05$). Analiz sonuçlarına göre erkek katılımcıların puanı kadın katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır.

Tablo 25. Katılımcıların Yaşlarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Değişken	Yaş	N	Ort.±Ss.	F	p
Mutluluk Ölçeği	≥ 29 yaş	61	3,64±0,60	,747	,525
	30-39 Yaş	95	3,59±0,66		
	40-49 Yaş	66	3,72±0,72		
	≤ 50 yaş	39	3,75±0,66		

Yaşa göre katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde ANOVA testi uygulanmıştır. Yaş değişkenine göre katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir ($F=,747$; $p>0,05$). Analiz sonuçlarına göre ≤ 50 yaş katılımcıların puanı diğer yaş gruplarındaki katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır.

Tablo 26. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Değişken	Medeni Durum	N	Ort.±Ss.	t	p
Mutluluk Ölçeği	Bekâr	63	3,62±0,63	-,580	,562
	Evli	198	3,67±0,68		

Medeni durumlarına göre katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız t testi uygulanmıştır. Medeni durum değişkenine göre katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($t=-,580$; $p>0,05$). Analiz sonuçlarına göre evli katılımcıların puanı bekâr katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır.

Tablo 27. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Değişken	Eğitim Durumu	N	Ort.±Ss.	t	p
Mutluluk Ölçeği	Lise	67	3,64±0,79	-,199	,843
	Üniversite	194	3,66±0,62		

Eğitim durumlarına göre katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız t testi uygulanmıştır. Öğrenim durum değişkenine göre katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($t=-,199$; $p>0,05$). Analiz sonuçlarına göre üniversite mezunu katılımcıların puanı lise mezunu katılımcıların puanından yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunamamıştır.

Tablo 28. Katılımcıların Refah Seviyelerine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Değişken	Refah Seviyesi	N	Ort.±Ss.	F	p
Mutluluk Ölçeği	Kötü	18	3,33± 0,64	3,575	,029*
	Normal	146	3,64± 0,65		
	İyi	97	3,76± 0,65		

Refah seviyelerine göre katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde ANOVA testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında, refah seviyesi değişkeninin katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğunu göstermektedir ($F=3,575$; $p>0,05$).

Anlamli farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Refah seviyesini “kötü” ($3,33 \pm ,64$) olarak hisseden katılımcıların puanları ile “iyi” olarak hisseden ($3,76 \pm ,65$) katılımcıların puanları arasında bir farkın olduğu ve “kötü” olarak hisseden katılımcıların puanlarının “iyi” olarak hisseden katılımcıların puanlarından düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 29. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Sürelerine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Değişken	Haftalık Serbest Zaman Süresi	N	Ort.±Ss.	F	p
Mutluluk Ölçeği	1-5 saat	50	3,39±0,63	3,606	,014*
	6-10 saat	59	3,77±0,71		
	11-15 saat	89	3,70±0,68		
	≤ 16 saat	63	3,72±0,59		

Haftalık serbest zaman süresine göre katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde ANOVA testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde, haftalık serbest zaman süresi değişkeninin katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğunu göstermektedir ($F=3,606$; $p>0,05$). Anlamli farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Haftalık serbest zaman süresi “1-5 saat” ($3,39 \pm ,63$) olan katılımcıların puanları ile “6-10 saat” ($3,77 \pm ,71$), “11-15 saat” ($3,70 \pm ,68$) ve “≤ 16 saat” ($3,72 \pm ,59$) olan katılımcıların puanları arasında bir farkın olduğu ve haftalık serbest zaman süresi “1-5 saat” olan katılımcıların puanlarının diğer üç grubun puanlarından düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 30. Katılımcıların Spor Merkezlerine Üyelik Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Değişken	Üyelik Durumu	N	Ort.±Ss.	t	p
Mutluluk Ölçeği	Evet	34	3,67±0,53	,47	,963
	Hayır	227	3,66±0,69		

Spor merkezlerine üyelik durumlarına göre katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız t testi

uygulanmıştır. Spor merkezlerine üyelik durum değişkenine göre katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($t=,47$; $p>0,05$).

Tablo 31. Katılımcıların Serbest Zamanlarında Düzenli Olarak Aktivitelere Katılım Sıklıklarına Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Değişken	Katılım Sıklığı	N	Ort.±Ss.	F	p
Mutluluk Ölçeği	Sıklıkla	28	3,72±0,64	1,574	,209
	Bazen	160	3,60±0,57		
	Asla/Çok Nadir	73	3,56±0,74		

Düzenli olarak aktivitelere katılım sıklığı seviyelerine göre katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını tespit etmek için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde ANOVA testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında, düzenli olarak aktivitelere katılım sıklığı değişkeninin katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır ($F=1,574$; $p<0,05$).

Tablo 32. Serbest Zaman Doyum Ölçeği ile Mutluluk Ölçeği Arasındaki İlişki

Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7
Mutluluk	1						
Psikolojik	,283*	1					
Eğitimsel	,195*	,633	1				
Sosyal	,196*	,582	,761	1			
Rahatlama	,269*	,580	,648	,625	1		
Fizyolojik	,141*	,486	,527	,532	,463	1	
Estetik	,249*	,414	,465	,495	,504	,529	1

Katılımcıların serbest zaman doyum ölçeği ile mutluluk ölçeği arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; “psikolojik” ($r=,283$; $p<0,05$), “eğitim” ($r=,195$; $p<0,05$), “sosyal” ($r=,196$; $p<0,05$), “rahatlama” ($r=,269$; $p<0,05$), “fizyolojik” ($r=,141$; $p<0,05$), ve “estetik” ($r=,249$; $p<0,05$), boyutlarında pozitif ve düşük yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın ilk bölümde öncelikli olarak, araştırma grubunun serbest zaman süresinin dağılımları ve yeterliliği, serbest zamanlarını değerlendirme durumları, düzenli fiziksel aktivitelere katılım sıklıkları ve spor merkezlerine üyelik durumları ile ikamet ettikleri ilin rekreatif yeterliliğine ilişkin olarak elde edilen sonuçlar tartışılmıştır. İkinci olarak ise, araştırma grubunun serbest zaman doyumuna ilişkin (a) psikolojik, (b) eğitimsel, (c) sosyal, (d) rahatlama (e) fizyolojik ve (f) estetik alt boyutlarına ve mutluluk toplam puanlarına ilişkin aldıkları puanlarının bazı kişisel değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni hal, mesleki çalışma yılı, eğitim durumu) göre elde edilen sonuçlar tartışılmıştır. Son bölümde ise serbest zaman doyumunu ile mutluluk arasındaki istatistiksel değerlendirmelerden elde edilen bulguların tartışılmasına yer verilmiştir.

Çalışmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun (%74,3) üniversite eğitimi aldığı, mesleki çalışma yıllarına göre yarısının (%50,2) “≥ 10 yıl” çalışmakta olduğu ve neredeyse yarısının eşlerinin de (%49,0) çalıştığı tespit edilmiştir. Bu açıdan refah seviyelerini değerlendirdiğinde; çok büyük bir bölümünün refah seviyelerini normal ve iyi (%93,1) olarak hissettiği sonucuna varılmıştır. Bu bulgulara ek olarak araştırma grubunun Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun ortalamasının ise ($\bar{X}=3,66$) olduğu sonucuna varılmıştır. Türkçe Sözlükte (2011) refah kelimesinin anlamının “bolluk, rahatlık ve varlık içinde iyi yaşama” olduğu ve günümüzde ise “zenginlik, mutluluk ve sosyal iyilik olarak” kullanılması tercih edildiği (Kurşun ve Rakıcı, 2016) gözönünde bulundurulur ise; eğitim seviyesinin artması, çalışma hayatında olmak ve refah seviyesinin iyi olmasının bireylerin mutluluk seviyeleri üzerinde pozitif etkilerinin olacağı sonucuna varılabilir. Sonucumuzu destekler nitelikte alanyazında da çalışmalar bulunmaktadır (Di Tella ve diğ., 2001; Hayo ve Seifert 2003; Blanchflower ve Oswald, 2004; Noodings, 2006; Kahyaoğlu, 2008, 57; Easterlin ve diğ., 2010; Wang ve VanderWeele, 2011; Kandemir ve Kürkçü, 2016).

MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, cinsiyet durum değişkeninin Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin “psikolojik” ve “rahatlama” alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutlarda kadın

katılımcıların ortalama puanları erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (tablo 16). Kalfa (2017), yapmış olduğu çalışmada, cinsiyete göre serbest zaman doyum düzeyleri karşılaştırıldığında, “psikolojik” ve “fizyolojik” alt boyut puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı; psikolojik ve fizyolojik alt boyutlarında erkek katılımcıların daha yüksek doyum düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Güngörmüş ve arkadaşlarının (2018) yapmış olduğu çalışmada, bireylerin cinsiyetlerine göre “psikolojik”, “eğitimsel” ve “sosyal” alt boyut puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı; Gökçe (2008) ise yapmış olduğu çalışmada, serbest zaman doyum düzeylerini cinsiyete göre incelemiş; “rahatlama” ve “fizyolojik” doyum alt boyutlarında anlamlı fark tespit ederken, diğer alt boyutlarda cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Küçük Kılıç ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmada ise, araştırma grubunun “psikolojik”, “eğitimsel”, “sosyal” ve “rahatlama” alt boyutunda kadın katılımcıların daha yüksek serbest zaman doyum düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Alanyazında benzer bulguları görmekteyiz. Benzerlikler olmasına karşın; farklılıkların nedeninin çalışmanın yapıldığı tarih, örneklem grupları ve sosyo-demografik değişkenler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “yaş” değişkeninin Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı ancak faktör düzeyinde sadece “estetik” alt boyutunda puanların anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutta ≥ 29 yaş grubunda yer alan katılımcıların ortalama puanları diğer yaş gruplarında yer alan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (tablo 17). Yerlisu Lapa (2013), Antalya ilindeki 173 erkek ve 223 kadın katılımcı ile yaptığı araştırmada, kadın ve erkek katılımcıların serbest zaman doyum düzeyi alt boyutlarından “rahatlama” boyutunda yüksek bir aritmetik ortalama yanıtlar verdikleri sonucunu elde etmiştir. Çalışmaya göre yaş gruplarının tümünde rahatlama alt boyutunda diğer boyutlara oranla yüksek seviyelerde sonuçlara ulaşmıştır. Gökçe’nin (2008) yapmış olduğu çalışmada ise katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği’nin “psikolojik”, “fizyolojik”, “rahatlama” ve “estetik” alt boyutlarında anlamlı farklılıkların olduğu sonucunu bulmuştur.

MANOVA sonuçlarına bakıldığında, medeni durum değişkeninin Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Katılımcıların alt boyut düzeyindeki ortalama puanlarında “estetik” ve “rahatlama” alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit

edildiği alt boyutlarda bekar katılımcıların ortalama puanları evli katılımcıların puanlarından daha yüksektir (tablo 18). Gökçe'nin (2008) yapmış olduğu "Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi" konulu yüksek lisans tezi bulgularına göre, Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin alt boyutlarında medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken; en yüksek ortalama puanın "rahatlama" alt boyutunda olduğu görülmüştür.

Analiz sonuçlarına incelendiğinde, katılımcıların "eğitim durumu" ve "mesleki çalışma yılı" değişkenlerinin Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin alt boyut düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır (tablo 19, 20).

Katılımcıların haftalık serbest zaman süreleri değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin alt boyut düzeyindeki ortalama puanlarında sadece "estetik" alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı ve haftalık serbest zaman süreleri ≤ 16 saat grubunda yer alan katılımcıların ortalama puanları diğer gruplarında yer alan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (tablo 21). Bu bulguya ek olarak sadece "estetik" alt boyutta anlamlı farklılıklar olduğu; ancak diğer alt boyutlarda da haftalık serbest zaman süreleri ≤ 16 saat grubunda olan katılımcıların puanlarının daha yüksek çıktığı görülmektedir. Sonuç olarak katılımcıların serbest zaman süreleri arttıkça; katıldığı etkinliklerin sayılarının arttığı ve doyum düzeylerinin de diğer gruplara göre daha yüksek çıkacağı şeklinde yorumlanabilir.

Verilere göre, katılımcıların spor merkezlerine üyelik durumu değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin "fizyolojik" ve "estetik" alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı ve spor merkezlerine üye olan katılımcıların ortalama puanları, spor merkezlerine üye olmayan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (tablo 22). Pauperio ve arkadaşlarının (2012) yaptığı bir çalışmada, sporun yaşam tatmini arttırdığı ve spor yapan bireylerin yaşam doyumunu seviyelerinin yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların düzenli olarak aktivitelere katılım sıklıkları değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit faktör düzeyinde ise "psikolojik", "eğitimsel", "sosyal" ve "fizyolojik" alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutlarda düzenli olarak aktivitelere hiç katılmayan veya çok nadir katılan katılımcıların ortalama puanları sıklıkla ve bazen katılan katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu tespit

edilmiştir (tablo 23).

ANOVA ve t testi sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve spor merkezlerine üyelik durumlarına göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (tablo 24-27, 30). Alanyazında mutluluk düzeyinde cinsiyet farklılıklarının anlamlı olmadığı sonucunu ortaya çıkaran araştırmalarda mevcuttur (Diener 1984; Argyle ve Lu, 1990; Furnham ve Berwin, 1990; Diener ve diğ. 1999; Liaghatdar ve diğ., 2008; Diener ve Ryan, 2009; Doğan ve Çötök, 2011). Bunun dışında, Emir'in (2015) yaptığı araştırmada, katılımcıların herhangi bir sosyal, kültürel ve sportif kulübe üyelik durumlarına göre mutluluk ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu bulgusuna ulaşmıştır. Kangal'ın (2013) "mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı değerlendirmeler" isimli çalışmasında kadın ve erkek arasındaki öznel iyi olma farklılıklarına bakıldığında yazında tam bir ayrımın yapılmadığını, kadın ya da erkek olmanın öznel iyi olma için belirleyici olmadığı görülmektedir. Bu çalışmaların aksine Göksel ve Çirkin (2016), cinsiyetin kadın olmasının ve kişinin yüksek eğitim seviyesinde olması gelir artışına neden olabileceği için yaşam doyumu ve mutluluk seviyesi üzerindeki etkisi olumlu yönde bulunmuştur. Parlar ve arkadaşlarının (2018) "rekreasyonel egzersize katılan yetişkinlerde mutluluk algısı" konulu çalışmalarında da cinsiyet ve eğitim durumu değişkenine göre mutluluk algılarının anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu tespit edilmiştir. Bu bulgular çalışmamızla örtüşmektedir.

Analiz sonuçlarına incelendiğinde, refah seviyesi değişkeninin katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğunu göstermektedir. Refah seviyesini "kötü" ($3,33 \pm 0,64$) olarak hisseden katılımcıların puanları ile "iyi" olarak hisseden ($3,76 \pm 0,65$) katılımcıların puanları arasında bir farkın olduğu ve "kötü" olarak hisseden katılımcıların puanlarının "iyi" olarak hisseden katılımcıların puanlarından düşük olduğu bulunmuştur (tablo 28). Emir'in (2015) yaptığı araştırmada, katılımcıların OMÖ-K puanlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan ANOVA sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu çalışmamızın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Analiz sonuçlarına incelendiğinde, haftalık serbest zaman süresi değişkeninin katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğunu göstermektedir. Haftalık serbest zaman süresi "1-5 saat" olan katılımcıların puanları ile "6-10 saat", "11-15 saat" ve " ≤ 16 saat" olan katılımcıların puanları arasında bir farkın olduğu ve

haftalık serbest zaman süresi “1-5 saat” olan katılımcıların puanlarının diğer üç grubun ortalama puanlarından düşük olduğu belirlenmiştir (tablo 29). Mutluluk düzeyini etkileyen faktörlerin belirlenmesine yönelik yapılan araştırmalara göre, serbest zamanlarda yapılan amaçlı etkinlikler mutluluk düzeyini %40 oranında etkilediği sonuçları görülmektedir (Lyubomirsky ve diğ., 2005).

Analiz sonuçlarına bakıldığında, düzenli olarak aktivitelere katılım sıklığı değişkeninin katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklığın olmadığı sonucuna varılmıştır (tablo 31). Ancak Subramanian ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada mutluluğun fiziksel sağlıkla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Doğan ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları çalışmada, bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılımları Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin sadece “estetik” alt boyutunda anlamlı farklılaşmanın olduğu sonucu tespit edilmiştir. Emir (2015) çalışmasında, katılımcıların mutluluk ortalama puanları, fiziksel aktiviteye katılım değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Ölçek ortalama puanlarına bakıldığında anlamlı fark olmasa da düzenli fiziksel aktivitelere katılan bireylerin ortalama puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Güngörmüş (2007) bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımları onların, duygusal ihtiyaçların karşılanmasını sağlayarak; yaşamın getirmiş olduğu monotonluk ve streslerden uzaklaşmasında ve bireylerin mutlu olmasında önemli etkenlerden biri olduğunu vurgulamıştır. Düzenli olarak aktivitelere katılımın fiziksel sağlığı geliştirdiği bununla beraber, ruh sağlığını da iyileştirdiği bilinmektedir. Böylece bireylerin sosyalleşmesini sağlayarak, iş verimini de olumlu yönde etkileyen bir yaşam süreci içerisinde mutluluk vermektedir (Türker ve diğ., 2016).

Araştırma grubunun serbest zaman doyumu ile mutluluk arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmanın sonuçları kısaca şu şekilde özetlenebilir.

Elde edilen bulgularda, ildeki rekreasyonel alanlarının yeterli olmadığını ifade eden araştırma grubunun; serbest zamanların sürelerinin değerlendirmede güçlük çektikleri, bu zamanlarında daha çok ev içi ve sosyal aktivitelere katılarak değerlendirdiği sonucuna varılmıştır.

Araştırma grubunun eğitim seviyesinin yüksek ve refah seviyelerinin de normal/iyi olmasına rağmen, fiziksel etkinliklere katılımlarının azlığı ve spor merkezlerine üyelik durumlarının yetersiz olmasının düşündürücü olduğu ifade edilebilir.

Serbest zaman doyumunu etkileyen faktörlerin başında “rahatlama” faktörünün yer aldığı ve “fizyolojik” faktörün ise sıralamanın sonunda yer aldığı, ayrıca mutluluk puanlarının ortalamasının üstünde olduğu sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların serbest zaman doyum ölçeği ile mutluluk ölçeği arasındaki ilişki seviyesini belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, pozitif ve düşük yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma grubunun serbest zaman doyum düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Ölçekteki altı faktörde de farklılaşmaların gözlemlendiği; ancak bu farklılaşmaların daha çok “estetik” ve “rahatlama” faktörlerinde yoğunlaştığı anlaşılmıştır. Farklılıkların oluşmasında; medeni durum, yaş, cinsiyet, haftalık serbest zaman süresi, spor merkezlerine üyelik durumu ve serbest zamanlarda düzenli olarak aktivitelere katılım sıklıkları gibi değişkenlerin etkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

6. ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde, aşağıdaki öneriler verilebilir.

- Kamu kurumlarında çalışan personelin serbest zaman etkinliklerine katılımları ile ilgili kurumlarınca destek verilmelidir.
- Üniversitemizdeki Spor Bilimleri Fakültesinin akademik kadroları ve rekreasyon bölümü öğrencilerinden faydalanılmalıdır.
- Yerel yönetimlerin bünyesinde olan açık ve kapalı rekreasyonel alanların rutin tadilatlarının yapılması; ayrıca çeşitliliğinin ve niceliklerinin artırılarak halka arz edilmesi gerekmektedir.
- Açık ve kapalı rekreasyonel alanlarda fiziksel aktivitelerin düzenli yapılabilmesi için spor eğitmenleri ve/veya rekreasyon uzmanlarına görev verilebilir.
- Yerel yönetimler, halkın iş/yaşam stresinden uzaklaştırılması ve yenilenmesini sağlamak amacıyla; rekreasyon uzmanları ile koordineli çalışmalıdır.
- Hali hazırda ilde yapılan ve yapılması planlanan etkinliklerin daha geniş kitlelere yayılması ve etkinliklere katılımların artırılması için görsel ve basılı yayınlar kullanılmalıdır.
- İlimizde farklı örneklem gruplarında serbest zaman doyum / tutum / motivasyon / ilgilenim / engel vb. ölçme araçlarının; mutluluk / yaşam doyum / psikolojik iyi oluş / öznel iyi oluş vb. ölçme araçlarıyla etki/ilişkileri incelenmelidir.
- Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmesinin faydalarının (bireysel ve toplumsal) önemin farkındalığın artırılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Ağduman, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Erzurum.
- Akarsu, B. (1997). *Mutluluk Ahlakı*, İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Akat, İ. (1984). *İşletme Yönetimi*, İzmir: Üçel Yayıncılık.
- Ardahan, F. ve Lapa Yerlisu, T. (2010). “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi”, *Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (4), 129-136.
- Ardahan, F. ve Tekin, M. (1998). “Resmi Liseler ve Aynı Statüdeki Özel Kolejlere Çalışan Öğretmenlerin İş Tatmini Boyutları ve Antalya İli Örneği”, VII. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Argyle, M. ve Lu, L. (1990). “The Happiness of Extraverts”, *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Argyle, M., Martin, M. ve Crossland, J. (1989). “Happiness as a Function of Personality and Social Encounters” In J. P. Forgas, & J. M. Innes (Eds.), “*Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective*”, 189-203, North-Holland: Elsevier.
- Athota, V.S. (2013). “The Role of Moral Emotions in Happiness”, *The Journal of Happiness and Well-Being*, 1 (2), 115-120.
- Avşaroğlu, S., Deniz, E., M., Kahraman, A. (2005). “Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115–129.
- Aydın, İ. (2016). Fitnes Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydoğan, F. (2000). *Medya ve Serbest Zaman*, İstanbul: Om Yayınları.
- Aydoğan, İ. ve Gündoğdu, F.B. (2006). “Kadın Öğretim Elemanlarının Serbest zamanlarını Değerlendirme Etkinlikleri”, *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 217-232.

- Barutçugil, İ. (2004). *Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi*, Kariyer Yayıncılık: İstanbul.
- Beard, J.G. ve Ragheb, M.G. (1980). “Measuring Leisure Satisfaction”, *Journal of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.
- Beggs, B.A. ve Elkins, D.J. (2010). “The Influence of Leisure Motivation on Leisure Satisfaction”, *The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research*, July, <http://larnet.org/2010-02.html>.
- Beşikçi, T. (2016). Macera Rekreasyonunda Heyecan Arayışı, Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Çok Hafif Hava Araçları (ÇHHA) Pilot Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Bingöl, D. (1997). *İnsan Kaynakları Yönetimi*, İstanbul: Beta Yayınları.
- Blanchflower, G.D. ve Oswald, J.A. (2004). “Well-Being Over Time in Britain and the USA”, *Journal of Public Economics*, 88 (7-8): 1359–1386.
- Bradburn, N.M. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*, Chicago: Alpine.
- Çakır, V.O., Şahin, S., Serdar, E, Parlakkılıç, Ş. (2016). “Kamu Çalışanlarının Serbest Zaman Engelleri İle Yaşam Tatmini Düzeylerinin İncelenmesi”, *Journal of Tourism Theory and Research*, 2(2), 135-141. DOI: 10.24288/jttr.279185.
- Çelik, G. (2011). Kamu Kuruluşlarında Çalışan Engelli Bireylerin Serbest Zaman Engellerinin ve Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Çevik, N.K ve Korkmaz, O. (2014).” Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model”, *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, 2014, Cilt: 7, Sayı: 1, 126-145.
- Çokluk, Ö. (2000). “Örgütlerde Tükenmişlik: Yönetimde Çağdaş Yaklaşımlar”, (Edit: Cevat Elma ve Kamile Demir), Ankara: Anı Yayıncılık.
- Cordes, K. ve Ibrahim, H.M. (1999). *Application in Recreation & Leisure for Today and Future* (Second Edition), Boston: WCB / McGraw-Hill.
- Demir, M. ve Demir, Ş.S. (2014). “İş görenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler”, *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi* Cilt 2, (3), 74-84.

- Demiray, U. (1987). “Açıköğretim Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimleri”, *Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını*.
- Di Tella, R., MacCulloch, R. J., & Oswald, A. J. (2001). “Preferences over Inflation and Unemployment: Evidence From Surveys of Happiness”, *American Economic Review*, 91, 335–341.
- DiBona, L. (2000). “What are the Benefits of Leisure? An Exploration Using the Leisure Satisfaction Scale”, *British Journal of Occupational Therapy*, 63 (2), 50-58.
- Diener, E. (1984). “Subjective Well-Being”, *Psychological Bulletin*, 75(3):542–575.
- Diener, E. (2000) “Subjective Well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index”, *American Psychologist*, 55: 34-43.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). “Subjective Well-Being: A General Overview”, *South African Journal of Psychology*, 39 (4): 391–406.
- Diener, E., Emmons, R.L. ve Griffin, S. (1985). “The Satisfaction with Life Scale”, *J Pers Assess*, 49: 71-75.
- Diener, E., Suh, M.E., Lucas, E.R. ve Smith, H. (1999). “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress”, *Psychological Bulletin*, 125 (2): 276–302.
- Dilts, Robert, (1998). Motivation, <http://www.nlpu.com/Articles/artic17.htm>
- Doğan, M., Elçi, G. ve Gürbüz, B. (2018). “Serbest Zaman Doyumu, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İş Tatmini İlişkisi: Akademisyenler Üzerine Bir Araştırma”, *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiriler Kitapçığı*, 10-13 Mayıs, Bodrum/Muğla, 309-310.
- Doğan, T. (2013). “Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş”, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1), 56-64.
- Doğan, T. ve Çötök, N.A. (2011). “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2011, 4 (36), 165-172
- Dörnyei, Z. *Teaching and Researching Motivation*, Essex, Longman, 2001.
- Dost, M.T. (2007). “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2 (22), 132-143.

- Düren, A. Z (2000). *2000'li Yıllarda Yönetim*, İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Easterlin, R., McVey, L., Switek, M., Sawangfa, O., ve Zweig, J. (2010). The happiness-income paradox revisited. *Proceedings of The National Academy of Sciences*, 107 (52), 22463-22468.
- Emir, E. (2015). “Kadınlarda Rekreatyonel Etkinliklere Katılım: Algılanan Özgürlük ve Mutluluk İlişkisi”, 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, 14-16 Mayıs / Mersin.
- Furnham, A. ve Berwin, C. R. (1990). *Personality and happiness*, *Personality and Individual Differences*. 11, 1093-1096.
- Gökçe, H. (2008). Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Gökçe, H. ve Orhan, K. (2011). *Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması*, *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Göksel, T. ve Çirkin, Z. (2016). Mutluluk ve Gelir, *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 71 (2), 375-400.
- Güçlü, A. ve Uzun, E. (2008). *Felsefe sözlüğü* (3. Baskı), Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Güngörmüş, H.A. (2007). Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatyonel Egzersize Güdöleyen Faktörler, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güngörmüş, H.A., Serdar, E., Beşikçi, T. ve Dirilik, Y. (2018). “Fitness Merkezlerinden Hizmet Alan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi,” Uluslararası Rekreatyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiriler Kitapçığı, 10-13 Mayıs, Bodrum/Muğla, 425-426.
- Hacıoğlu N, Gökdeniz A, Dinç Y. (2003). *Boş Zaman & Rekreatyon Yönetimi, Örnek Animasyon Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hayo, B., & Seifert, W. (2003). “Subjective Economic Well-being in Eastern Europe”, *Journal of Economic Psychology*, 24, 329–348.
- Hazar, A. (2003). *Rekreatyon ve Animasyon*, Detay Yayıncılık, Ankara.

- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073–1082.
- Huang, C.Y., Carleton, B., “The Relationships among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction of College Students in Taiwan”, *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1 (2), 129-132, 2003.
- Jensen, C. ve Naylor, J. (1999). *Opportunities in Recreation and Leisure Careers*, USA: Contemporary Publishing Company; 1999.
- Kahyaoğlu, O. (2008). Yaşam Memnuniyeti ve Yaşam Memnuniyetini Etkileyen Değişkenler İle Ekonometrik Uygulama (Türkiye Örneği), Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ekonometri Anabilim Dalı, İzmir.
- Kalfa, S. (2017). Spor Bilimleri Ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi (uşak üniversitesi örneği), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla.
- Kangal, A. (2013). “Mutluluk Üzerine Kavramsal bir Değerlendirme ve Türk Hanehalkı için Bazı Sonuçlar”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Kış-2013, 12, (44), 214-233.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon (Serbest zamanları Değerlendirme)* “Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma (5. Baskı), Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaman, M., (2015). Rekreasyonel Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Tatmini ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B. ve Koçak, S. (2008). “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği'nin (SZTÖ-Uzun Versiyon) Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması”, *Spor Bilimleri Dergisi*, 2008; 19 (2): 80-91.
- Keser, A. (2005). “İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama”, *İş Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 7 (2); 53-63.
- Kılbaş, Ş.(2010). *Rekreasyon*. 4. Basım. Ankara: Gazi Kitabevi; 2010.

- Koustelios, D.A. (2001). “Personal Characteristics and Job Satisfaction of Greek Teachers”, *International Journal of Educational Management*, 15 (7); 354-358.
- Kovacs, A. (2007). The Leisure Personality: Relationships between Personality, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University the School of Health, Physical Education and Recreation, Indiana.
- Küçük Kılıç S., Lakot Atasoy K., Gürbüz B. ve Öncü E. (2016). “Rekreasyonel Tatmin ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt.6, 56-70.
- Lee, C. ve Rusell, A. (2003). “Effects of Physical Activity on Emotional Well-Being Among Older Australian Women: Cross-sectional and Longitudinal Analyses”, *Journal of Psychomatic Research*, 54 (2), 155-160.
- Liaghatdar, M. J., Jafari, E., Abedi, M. R. ve Samiee, F. (2008). “Reliability and Validity of the Oxford Happiness Inventory Among University Students in Iran”, *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 310-313.
- Lu, L. and HU, C. H. (2005). “Personality Leisure Experiences and Happiness”. *Journal of Happiness Studies*. 6, 325–342.
- Luetkens, S.A. (2004). “The Integration of Physical Activity and Social Youth Work-Common Goals and Synergy Effects of Two Discrete Social System?” International Conference on Leisure, Tourism & Sport-Education, Integration, Innovation, Cologne: Germany, 18-21 March, 18-21.
- Lyubomirsky, S. (2007). *Nasıl mutlu olunur* (çev. G. Göze). İstanbul: Mediacat Kitapları
- Lyubomirsky, S. ve Lepper, H. S. (1999). “A Measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation”, *Social Indicators Research*, 46, 137–155.
- Madrigal, R. “Measuring the Multidimensional Nature of Sporting Event Performance Consumption”, *Journal of Leisure Research*, 2006, 38 (3): 267-292.
- Mannell, R.C. ve Kleiber, D.A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*, State College: Venture Publishing.
- Masaroğulları, G. ve Koçakgöl, M. (2011). *Psikoloji Sözlüğü*, Nobel Yayınları, Ankara.

- McAvoy, L. (2001). “Opportunities that Include People with Disabilities”. *Parks and Recreation*, 36 (8), 24-36.
- McGreal, R. ve Joseph, S. (1993). “The Depression-Happiness Scale”, *Psychological Reports*, 73, 1279–1282.
- Mirzeoğlu, D., Mirzeoğlu, N., Paknadel, C., “Erdoğan, S (1996) Devlet ve Özel Okullarda Çalışan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu Düzeyleri”, *Spor Bilimleri Dergisi*, VIII, 3–10.
- Misra, R. ve McKean, M. (2000). “College Students Academic Stress and its Relation to their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction”, *American Journal of Health Studies*, 16 (1), 41-51.
- Musal, B., Elçi, Ö.Ç. Ergin, S. (1995). “Uzman Hekimlerde Mesleki Doyum”, *Toplum ve Hekim*, 10 (68): 2-7.
- Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is happy?, *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Ngai, V.T. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24 (2), 195–207.
- Noodings, N. (2006) *Eğitim ve Mutluluk*, (Çev. Zuhâl Bilgin), Kitap Yayınevi, İstanbul.
- Ocak, H. (2012). “Kınalızade Ali Efendi’de Mutluluk Ahlakı Kavramının Felsefi Temelleri, İğdır Üniversitesi”, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 126-132.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö.Ö. (2003). “Yaşlılarda Yaşam Doyumu”, *Türkiye Geriatri Dergisi*, 6 (2); 72-74.
- Parlar, F., Öncü, E., Akbulut, V. ve Başkan, N. (2018). Rekreatyonel Egzersize Katılan Yetişkinlerde Mutluluk Algısı, Uluslararası Rekreatyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiriler Kitapçığı, 10-13 Mayıs, Bodrum/Muğla, 293-294.
- Pauperio, T., Corte-Real, N., Dias, C., ve Fonseca, A. (2012). “Sport, Substance use and Satisfaction with Life: What Relationship?”, *European Journal of Sport Science*, 12 (1), 73-80.
- Paxton, T.S. (1998). Self-efficacy and outdoor adventure programs: A quantitative and qualitative analyses. Unpublished doctoral dissertation, University of Minnesota, 1998.
- Pearson, Q. (1998). “Job satisfaction, Leisure Satisfaction and Psychological Health”, *The Career Development Quarterly*, 46, 416-426.

- Ramazanoğlu, F., Altungül, O., Özer, A. (2004). “Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirmesi”, *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 177-178.
- Russell, R.V. (1987). “The Importance of Recreation Satisfaction and Activity Participation to the Life Satisfaction of Age-Segregated Retirees”, *Journal of Leisure Research*, 19 (4), 273-283.
- Sarol, H. (2013). Uyarlanmış Rekreasyonel Fiziksel Aktivitenin Otizmli Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Şeker, M. (2011). “Mutluluk Ekonomisi”, *Sosyoloji Konferansları Dergisi*, 39, 115-140.
- Serdar, E. ve Mungan Ay, S. (2016). “Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi”, *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 2016, 6 (2), 1303-1414
- Sönmezoğlu, U., Polat E., Aycan, A. (2014). “Gençlik Merkezi Üyeleri ve Bazı Değişkenlere Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri”, *International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue*, 1, 219-229.
- Subramanian, S.V., Kim, D., ve Kawachi, I. (2005). “Covariation in the socioeconomic determinants of self rated health and happiness: A multivariate multilevel analysis of individuals and communities in the USA”, *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 664 – 669.
- Sünter, T.A., Canbaz S., Dabak S., Öz H., Peksen Y. (2006). “Pratisyen Hekimlerde Tükenmişlik, İşe Bağlı Gerginlik ve İş Doyumu Düzeyleri”, *Genel Tıp Dergisi*, 16 (1), 9-14.
- Tezcan, M. (1994). *Serbest zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi*, (4. Baskı), Ankara: Atilla Kitabevi.
- Tezcan, N. (2007). Rekreasyon Etkinliklerinin Çalışanların Performans Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Tolukan, E. (2010). Özel Yetenekle İlgili Bölümleri Okuyan Öğrencilerin Rekreasyonel Aktivitelere Katılımına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Tomporowski, P.D., Ellis N.R.: “Effects of Exercise on the Physical Fitness,

- Intelligence, and Adaptive Behavior of Institutionalized Mentallyretarded Adults”
Applied Research in Mental Retardation- (Elmsford, N.Y.) 5 (3), 1984, 329-337.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*, 4th Edition. London: E & FN Spon Press; 1999.
 - Tuncer, M. (2006). Aristo ve Farabi’de Mutluluk Düşüncesi, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
 - Türk Dil Kurumu, *Türkçe Sözlük*, (1982-2011). TDK Yayını, Ankara.
 - Türker, N., Ölçer, H. ve Aydın A. (2016). “Yerel Halkın Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Safranbolu Örneği”, *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (1), 49-62.
 - VongTze, Ngai. (2006). “Leisure Satisfaction and Quality of Life in Macao, China”, *Leisure Studies*, 24 (2),195-207.
 - Wang, P. ve VanderWeele J.T. (2011). “Empirical Research on Factors Related to the Subjective Well-being of Chinese Urban Residents”, *Social Indicators Research*, 101 (3), 447-459.
 - Watson, D., Clark, L.A., ve Tellegen, A. (1988). “Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070.
 - Yalçın, M. (1994). *Mutluluk Yolu ve Felsefesi*, (Çev: Sabri Hizmetli), İlmî Nesriyat, İstanbul.
 - Yerlisu Lapa, T. (2013). “Life satisfaction, leisure satisfaction andperceivedfreedom of park recreation participants”, *Procedia-Socialand Behavioral Sciences*, 93,1985-1993.
 - Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*, Yaylacık Matbaası. İstanbul.

EKLER

Sayın Katılımcı

Bu araştırma, sizlerin serbest zaman etkinliklerine katılımınızdaki doyumunuz ve mutluluk düzeylerinizin incelenmesi amacıyla yapılmaktadır. Araştırma sonuçları, yalnızca bu amaç için kullanılacak olup kişisel amaçlar için anket sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur. Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

İlhan ÖZTAŞ
Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız?	2. Cinsiyetiniz? () Erkek () Kadın	3. Medeni durumunuz () Evli () Bekar 4. Evli iseniz eşinizin çalışma durumu? () Çalışıyor () Çalışmıyor
5. Mesleğiniz (Belirtiniz)		6. Kaç yıldır bu mesleği yapıyorsunuz?
7. Öğrenim durumunuz		

8. Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde “1” en düşük basamak, “5” en yüksek basamak olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçınıcı basamağında görüyorsunuz?

Çok Kötü	Kötü	Normal	İyi	Çok İyi
----------	------	--------	-----	---------

9. Serbest zaman sürenizi haftalık olarak belirtiniz?

Haftalık	1-5 saat	6-10 saat	11-15saat	16 saat ve üzeri
-----------------	----------	-----------	-----------	------------------

10. Serbest zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?

Hiçbir Zaman	Bazen	Her Zaman
--------------	-------	-----------

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

Ev içi aktivitelere katılarak	1
Fiziksel etkinliklere katılarak	2
Sosyal etkinliklere katılarak	3
Kültürel-Sanatsal etkinliklere katılarak	4
Açık alan etkinliklere katılarak	5
Diğer (Belirtiniz)	6

12. Normal 7 günlük bir sürede (haftalık), boş zamanlarınızda ne sıklıkla sizi terletecek kadar uzun süredeki düzenli aktivitelere katılırsınız (kalp atışınız hızlanacak kadar)?

Sıklıkla	Bazen	Asla/Çok Nadir
----------	-------	----------------

13. Herhangi bir kulübe/derneğe (sosyal-kültürel-sportif) üye misiniz?

Evet	Hayır
------	-------

13. İlinizdeki rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz?

Kesinlikle Yetersiz	Yetersiz	Normal	Yeterli	Kesinlikle Yeterli
---------------------	----------	--------	---------	--------------------

<u>OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU</u>						
1-5 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2	Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4	Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5
7	Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ						
Aşağıda, serbest zaman aktivitelerine katılım ile ilgili bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bunun sizin için ne derece doğru olup olmadığını 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 yeteneklerimi kullanırım.	1	2	3	4	5
5	Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır.	1	2	3	4	5
6	Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme 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 öğrenmemi yardımcı olur.	1	2	3	4	5
9	Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.	1	2	3	4	5
10	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.	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 aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.	1	2	3	4	5
22	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.	1	2	3	4	5
23	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.	1	2	3	4	5
24	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	İlhan ÖZTAŞ
Doğum Yeri ve Tarihi	Ladik-1985
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi BESYO/ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Yüksek Lisans Öğrenimi	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce
Bilimsel Faaliyetler	
İş Deneyimi	
Stajlar	
Projeler	
Çalıştığı Kurumlar	Emniyet Genel Müdürlüğü-Milli Eğitim Bakanlığı
İletişim	
E-posta Adresi	ladikli_ilhan@hotmail.com 0506 604 88 57
Yüksek Lisans Mezuniyet Tarihi	
06.09.2018	