

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANABİLİM DALI

SPOR BİLİMLERİ VE EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM
DOYUMU VE SERBEST ZAMAN DOYUMUNUN İNCELENMESİ
(UŞAK ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sultan KALFA

DANIŞMAN

Doç. Dr. Yusuf CAN

EYLÜL, 2017

MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANABİLİM DALI

SPOR BİLİMLERİ VE EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM
DOYUMU VE SERBEST ZAMAN DOYUMUNUN İNCELENMESİ
(UŞAK ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sultan KALFA

DANIŞMAN

Doç. Dr. Yusuf CAN

EYLÜL, 2017

MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANABİLİM DALI

SPOR BİLİMLERİ VE EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM
DOYUMU VE SERBEST ZAMAN DOYUMUNUN İNCELENMESİ
(UŞAK ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Sultan KALFA

Sosyal Bilimler Enstitüsünce

“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 11.09.2017

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 07.09.2017

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Yusuf CAN

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Gülsüm BAŞTUĞ

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Mihriay MUSA

Enstitü Müdürü : Prof. Dr. Mehmet MARANGOZ

EYLÜL- 2017

MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü'nün 09./08./2017. tarih ve 796/14... sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24. maddesine göre, Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Sultan KALFA'nın "Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi (Uşak Üniversitesi Örneği)" adlı tezini incelemiş ve aday 07./09./2017. tarihinde saat 14.40'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 75.. dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin*kabul*.....olduğuna *ay...birliği*..... ile karar verildi.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Yusuf CAN

Üye

Doç. Dr. Gülsüm BAŞTUĞ

Üye

Yrd. Doç. Dr. Mihriay MUSA

YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Spor Bilimleri ve Eğitim Fakóltesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi (Uşak Üniversitesi Örneği)**” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakçada gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmıő olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

..../09/2017

Sultan KALFA

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

Soyadı: KALFA

Ad: Sultan

Kayıt No:

TEZİN ADI

Türkçe: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doymu ve Serbest Zaman Doymununun İncelenmesi (Uşak Üniversitesi Örneği)

Y. Dil: To Examine The Life Satisfaction And Leisure Time Satisfaction Levels Of The Students Of Sport Sciences And Education Faculty In Terms Of Different Variables.

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans

Doktora

Sanatta Yeterlilik

(X)

O

O

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Fakülte : Spor Bilimleri Fakültesi

Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü

Tarih :

TEZ YAYINLANMIŞSA

Yayınlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi :

ISBN :

TEZ YÖNETİCİSİNİN

Soyadı, Adı : CAN Yusuf

Unvanı : Doç. Dr.

TEZİN YAZILDIĞI DİL: Türkçe

TEZİN SAYFA SAYISI: 71

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

1. Serbest Zaman Doyumu

2. Yaşam Doyumu

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:

1. Serbest Zaman Doyumu

2. Yaşam Doyumu

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER:

1. Leisure Time Satisfaction

2. Life Satisfaction

1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum.

2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir. (X)

3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir.

Yazarın İmzası :



Tarih : 11/09/2017

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi ve yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu arasındaki ilişkinin tanımlanmasıdır.

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde hazırlanmış olup, araştırmanın evrenini Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 1255 kadın, 1072 erkek olmak üzere toplam 2327 kişiden oluşan öğrenci grubu oluşturmaktadır.

Araştırmaya veri toplamak amacıyla oluşturulan anket formu Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencileri arasında tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 516 kadın, 591 erkek olmak üzere toplam 1107 öğrenciye uygulanmıştır.

Araştırmada veri toplamak amacıyla uygulanan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde 12 sorudan oluşan kişisel bilgi formu yer almıştır. İkinci bölümde Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ve Köken (1991) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 5 soruluk yaşam doyum ölçeği yer almıştır. Üçüncü bölümde ise Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Gökçe ve arkadaşları (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan serbest zaman doyum ölçeği yer almıştır.

Araştırmada kişisel bilgi formunda yer alan sorular için tanımlayıcı istatistik analizleri, yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu değişkenlerinde demografik veriler açısından değişikliklerin bulunup bulunmadığını test etmek için ikili gruplarda Mann Whitney U testi, ikiden çoklu gruplarda ise Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Spearman Corelation analizi kullanılmıştır. Yapılan istatistik analizlerde $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu duyguları arasında 0,01 anlamlılık düzeyinde pozitif yönlü anlamlılık bulunmuştur.

Bu sonuca göre öğrencilerin serbest zaman doyumu yükseldikçe yaşam doyumu düzeyleri de yükselmektedir. Diğer taraftan serbest zaman doyumu düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı fark bulunurken yaşam doyumunda cinsiyet açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Ayrıca öğrencilerin serbest zaman doyumu alt boyutlarından sosyal doyum düzeylerinde akademik not ortalamaları açısından anlamlı fark bulunurken, yaşam doyumunda akademik not ortalamaları açısından anlamlı fark görülmemiştir. Öğrencilerin serbest zaman doyumu düzeylerinde anne-baba eğitim düzeyi açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Yaşam doyumunda ise, anne eğitim düzeyi açısından anlamlı bir fark gözlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinde I. ve II. öğretim türü açısından anlamlı bir sonuç ortaya çıkmıştır. Buna göre I. öğretim öğrencileri II. öğretim öğrencilerine göre daha yüksek yaşam doyum düzeylerine sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumuna ilişkin algıları birbirlerini pozitif yönde etkilemektedir. Ayrıca, Spor Bilimleri Öğrencileri ile Eğitim Fakültesi Öğrencileri arasında yaşam doyum düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmazken, Spor Bilimleri Öğrencilerinin serbest zaman doyumunda, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinden daha avantajlı oldukları anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Doyumu, Serbest Zaman Doyumu

ABSTRACT

The present study aims to examine the life satisfaction and leisure time satisfaction levels of the students of Sport Sciences and Education Faculty in terms of different variables and to define the relationship between life satisfaction and leisure time satisfaction.

This study is conducted on a relational research model, and the study universe constitutes a total group of 2327 students 1072 male, 1255 female, studying at Usak University Sports Sciences and Education Faculties.

A questionnaire aiming to collect data for the study was applied to a total of 1107 students, 516 female and 591 male, of Sport Sciences and Education Faculty selected by random sampling method.

The questionnaire used to collect data in the study consists of three parts. In the first part, there is a personal information form consisting of 12 questions. In the second part, a 5-item life satisfaction scale developed by Diener et al. (1985) and adapted to Turkish by Köken (1991) was utilized. In the third part, the leisure time satisfaction scale developed by Beard and Ragheb (1980) and adapted to Turkish by Gökçe et al. (2008) was used.

Descriptive statistical analyzes were used for the questions in the personal information form, Mann Whitney U test in dual groups was used and Kruskal Wallis H test was used in more than dual groups in order to test whether there were any changes in terms of demographic data in life satisfaction and leisure time satisfaction variables. Spearman Correlation analysis was practised to determine the relationship between life satisfaction and leisure time satisfaction. In statistical analysis, $p < 0.05$ significance level was taken as basis.

According to the results of the study, positive significance was found at the level of 0,01 significance between life satisfaction and leisure time satisfaction of Sports Science and Education Faculty students.

According to this result, as the leisure time satisfaction of the students increases, life satisfaction levels also increase. On the other hand, there was a

significant gender difference in leisure time satisfaction levels but there was no significant difference in life satisfaction in terms of gender. In addition, there was a significant difference in terms of academic grades in the social satisfaction levels of the students from the leisure time satisfaction sub - dimensions, but no significant difference was found in terms of academic grade points in life satisfaction. There was no significant difference in terms of parental education level among the students' leisure time satisfaction levels. In life satisfaction, a significant difference was observed in terms of mother education level. According to the results of the analysis, there is a meaningful result in terms of first and second education. According to this, the students of the first education, it is understood that they have higher life satisfaction levels than the second education students.

As a result, the perceptions of university students of life satisfaction and leisure time affect each other positively. In addition, while there is no significant difference in life satisfaction levels among Sports Science students and education faculty students, it is understood that Sports Science students are more advantageous in the leisure time satisfaction than Education Faculty students.

Keywords: Life Satisfaction, Leisure Time Satisfaction

ÖNSÖZ

Uşak Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin, “Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi (Uşak Üniversitesi Örneği)” alanında yapılan bu araştırma, pek çok kişinin katkılarıyla hazırlanmıştır.

Bu eserin ortaya konulma süreci boyunca eğitimim için görüş ve önerilerini benden esirgemeyen, farklı bir akademik alandan gelmeme rağmen bana güvenip danışmanlık yapan, akademisyen tavrı, duruşu ve olaylara bakış açısıyla çok şey öğreten, çok değerli hocam Sayın Doç. Dr. Yusuf CAN' a tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Yüksek lisans hayatımdan itibaren benden hiçbir desteğini esirgemeyen, beden eğitimi ve spor bilimleri alanında engin bilgi ve tecrübesinden sonsuz faydalandığım, iş ahlakı, akademik etik ve akademisyenlik gibi pek çok farklı alanda örnek aldığım, üzerimde çok fazla emeği olan, çok değerli hocam Sayın Doç. Dr. Gülsüm BAŞTUĞ' a teşekkürlerimi borç bilirim.

Eğitim hayatım süresince her zaman destek olan ailem, yüksek lisans eğitimim boyunca da yanımda oldukları, bana güvendikleri, sevgilerini ve desteklerini hiçbir zaman eksik etmedikleri, her anımda yanımda hissettiğim varlıklarıyla gurur duyduğum maddi manevi desteklerini hiç esirgemeyen başta babam Muzaffer KALFA' ya, annem Aynur KALFA' ya ve kardeşim Şule KALFA' ya bugüne kadar benim için vermiş oldukları bütün emekler için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Sultan KALFA

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar	iv
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	4
1.2. Araştırmanın Önemi	4
1.3. Problem	4
1.4. Hipotezler	4
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Sayıtlar	7
1.7. Tanımlar	7
2. GENEL BİLGİLER	8
2.1. Zaman Kavramı	8
2.2. Serbest Zaman	9
2.3. Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları.....	11
2.3.1. Dinlenme Fonksiyonu	11
2.3.2. Eğlenme Fonksiyonu.....	11
2.3.3. Gelişim Fonksiyonu	12
2.4. Serbest Zamanın Sınıflandırılması	12
2.5. Serbest Zaman Doyumu	13
2.6. Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler	14
2.7. Serbest Zaman Doyumunun Etkilediği Alanlar	15
2.7.1. Yaşam Doyumu.....	15
2.7.2. İş Doyumu.....	16
2.7.3. Motivasyon.....	16
2.8. Yaşam Doyum Kavramı	17
2.9. Yaşam Doyum Kuramları	18
2.9.1. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları.....	18
2.9.2. Bağ Kuramları.....	19
2.9.3. Yargı Kuramları	20

2.9.4.	Ereksel (Telik) Kuramları	20
2.9.5.	Etkinlik Kuramları	21
2.10.	Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar	21
2.11.	Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler	23
3.	GEREÇ VE YÖNTEM.....	24
3.1.	Araştırmanın Modeli	24
3.2.	Evren ve Örneklem.....	24
3.3.	Veri Toplama Araçları.....	24
3.3.1.	Kişisel Bilgi Formu	24
3.3.2.	Yaşam Doyumu Ölçeği	24
3.3.3.	Serbest Zaman Doyum Ölçeği	25
3.4.	Verilerin Toplanması.....	26
3.5.	Verilerin Analizi.....	26
4.	BULGULAR.....	28
5.	TARTIŞMA VE SONUÇ	52
KAYNAKLAR	60	
EKLER.....	69	

TABLolar

Tablo 1. Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Frekans ve Yüzdellik Dağılımları

Tablo 3. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Fakültelere Göre Frekans ve Yüzdellik Dağılımları

Tablo 4. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Sınıflara Göre Frekans ve Yüzdellik Dağılımları

Tablo 5. Katılımcıların Not Ortalamalarına Göre Frekans ve Yüzdellik Dağılımları

Tablo 6. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdellik Dağılımları

Tablo 7. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdellik Dağılımları

Tablo 8. Katılımcıların Mezun Oldukları Lise Türüne Göre Frekans ve Yüzdellik Dağılımları

Tablo 9. Katılımcıların Ailelerinin İkamet Ettiği Yerleşim Yeri Türüne Göre Frekans ve Yüzdellik Dağılımları

Tablo 10. Katılımcıların Öğretim Türlerine Göre Frekans ve Yüzdellik Dağılımları

Tablo 11. Katılımcıların Barınma Şekillerine Göre Frekans ve Yüzdellik Dağılımları

Tablo 12. Katılımcıların İlgi Alanlarına Göre Frekans ve Yüzdellik Dağılımları

Tablo 13. Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 14. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Tablo 15. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Fakültelere Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Tablo 16. Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Tablo 17. Katılımcıların Not Ortalamalarına Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Tablo 18. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Tablo 19. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Tablo 20. Katılımcıların Mezun Oldukları Lise Türüne Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Tablo 21. Katılımcıların Ailelerinin İkamet Ettiği Yerleşim Yeri Türüne Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Tablo 22. Katılımcıların Öğretim Türlerine Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Tablo 23. Katılımcıların Barınma Şekillerine Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Tablo 24. Katılımcıların İlgi Alanlarına Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Tablo 25. Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 26. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Tablo 27. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Fakültele Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Tablo 28. Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Tablo 29. Katılımcıların Not Ortalamalarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Tablo 30. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Tablo 31. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Tablo 32. Katılımcıların Mezun Oldukları Lise Türüne Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Tablo 33. Katılımcıların Ailelerinin İkamet Ettiği Yerleşim Yeri Türüne Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Tablo 34. Katılımcıların Öğretim Türlerine Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Tablo 35. Katılımcıların Barınma Şekillerine Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Tablo 36. Katılımcıların İlgi Alanlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Tablo 37. Yaşam Doyum Ölçeği ve Serbest Zaman Doyum Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Korelasyon Analizi



1. GİRİŞ

İnsanoğlu var olduğundan, günümüze kadar çeşitli zaman dönemlerinden geçmiştir. Özellikle sanayi devrimi sonrası, birçok alanda gelişim hızlanmış, bu hızlı değişim ve gelişim ise toplumsal düzeyde çeşitli sorunları beraberinde getirmiştir. Öyle ki, 18. Yüzyıl sonrası, sanayi devrimi ile başlayan ve her alana yayılan hızlı bir değişimin toplumsal ve ruhsal düzeyde yarattığı bunalımların köklü bir rahatsızlığa dönüştüğü bir ortamda yaşanmakta olunması (Tolan, 1980). Devletleri milletleri üzerindeki bu olumsuz etkilerden arındırmaya sevk ettiği söylenebilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, insanın günlük yaşamı içerisinde, her türlü ihtiyaçlarının karşılanması, günün farklı bölümlerinin önceden belirlenmiş ihtiyaçlara göre planlanmasını gerekli kılmıştır. En basit tanımı ile zamanı planlanma, zamanın en etkili ve verimli bir biçimde kullanılması olarak ifade edilebilir.

Öyleyse, zaman; gerek devletlerin, gerekse de bireylerin günlük yaşamları içerisinde, en etkili ve verimli olarak kullanılması gereken bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Doğumdan ölüme kadar geçen sürenin her bir evresinin, insan için çok önemli olduğu söylenebilir. Bu durum, alan yazında, zaman kavramıyla ifade edilmektedir. Eren (1993)'e göre zaman; canlı, cansız tüm varlıkların hayat ölçüsü olan, tasarruf edilmeyen, ödünç alınamayan, satın alınamayan sadece kullanılan ve kaybedilen, tekrarı mümkün olmayan, nesnelere uzaydaki hareketlerine göre ölçülebilen ve bölümlere ayrılabilen soyut bir kavram olarak ifade edilmektedir. Benzer olarak, zaman son derece değerli eşsiz bir kaynak ama para gibi toplanamaz, hammadde gibi depolanamaz, istenerek ya da istenmeyerek harcanmak zorundadır. Çünkü zamanın “tekrar ele geçmeyen bir soyut kavram” olduğu bildirilmektedir (Mackenzie, 1985). Zaman; “Bir fiilin, bir iş veya oluşun geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit; meydana gelen olayları sıralamaya yarayan başsız ve sonsuz mücerret, soyut kavramdır.” (Karaküçük, 1997). Bu tanımlar ışığında, insanın tüm yaşam sürecinde zamanın, önemli bir yere sahip olduğu, bireyin istemli veya istemsiz olarak kullanmak durumunda kaldığı, soyut bir süreci ifade ettiği söylenebilir. Zaman insanın ihtiyaçlarını karşılayabilmesi açısından çeşitli parçaya ayrılmaktadır.

Bu durum Jensen (1995) tarafından üç kısma ayrılmakta ve bunlar ise;

1. Var olma zamanı; – biyolojik ihtiyaçlar (uyuma, yemek yeme ve kişisel bakım)
2. Zorunlu olarak yapılan işler için harcanan zaman; – bireyin çalışarak ekonomik kazanç elde etmek için yaptığı iş ve
3. Serbest zaman; – geriye kalan zaman olarak sıralanmaktadır.

Bu kısımlar içerisinde, var olma ve zorunlu olarak yapılan işler için harcanan zaman dışında kalan, serbest zaman kavramı, bireylerin diğer iki kısım sonrasında kendini yenileyebilmek anlamında en kıymetli zaman dilimi olarak değerlendirilebilir.

Alan yazında yer alan serbest zaman kavramı; İngilizcede *Leisure Time* kavramı ile eş anlamlı olarak ifade edilmekte, terimin tarihsel gelişimi üzerine görüş sunan araştırmacılar ise, terimi Latince “licere” ve Fransızca “loisir” kelimelerine dayandırmaktadırlar (McLean, Hurd ve Rogers, 2008).

Serbest zaman; dinlenme, rahatlama, bilgi ve görgüsünü arttırma, psikolojik ve fizyolojik zevklerinde doyumu gerçekleştirme, toplumsal hizmet katkısında bulunarak ahlâki 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).

Öyleyse, bireylerin bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal açılardan daha sağlıklı ve üretken olabilmelerinde serbest zamanın etkili ve verimli kullanılması önemlidir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, alan yazında serbest zaman doyumu kavramı, kendisine yer bulmuştur.

Serbest zaman doyumu, kişinin serbest zamanlarındaki uğraşlarını algılayışı veya bireysel pozitif hisleri üzerine kurulmuş ve bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılarak bireysel ihtiyaçlarını karşılamaları sonucu kazandıkları olumlu hisler olarak tanımlanmaktadır (Du Cap, 2002; Seigenthaler, 1997).

1961 yılında Neugarten tarafından tanımlanan yaşam doyumu kavramı, bireyin kendisi ve yaşamı ile ilgili gerçekleşmesini istedikleriyle var olanların karşılaştırılması ile elde edilen durum ya da sonuç olarak aktarılmaktadır (Özer ve Karabulut, 2003). Mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Vara, 1999). Bireyin yaşam doyumu algılayışı, yaşamı hakkında değer biçmesiyle ve kendisine yüklediği öznel yargılarla ifade edilir (Pavot ve Diener, 1993).

Yaşam doyumu, kişinin iş, boş zaman ve diğer zaman dilimlerindeki yaşamına gösterdiği duygusal tepki veya tutumdur (Köker, 1991). Başka bir ifadeyle genel olarak yaşam doyumu, kişinin, iş, boş zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği duygusal tepki olarak tanımlanmıştır (Keser, 2005).

Yaşam doyumu kavramındaki doyum ifadesi; beklenti, gereksinim, istek ve hayallerin yerine getirilmesini ifade eder. Yaşam doyumu genel olarak bireyin bütün yaşamını kapsar (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 1999).

Yaşam doyumu kavramıyla ilgili birçok tanımlama yapılmıştır. Bu tanımlardan yola çıkarak; bireyin belirli bir duruma ilişkin doyumu değil, genel olarak tüm yaşamındaki doyumu, günlük yaşamından mutluluk duyması, yaşamı anlamlı bulması, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, psikolojik durumu ve iyi olma hali olarak söylenebilir.

İnsanların yaşam doyumuna ulaşabilmesi, bireyin kişisel farklılıklarından kaynaklanmaktadır. Örneğin; müzik dinlemek, kitap okumak, sinemaya gitmek, resim yapmak, tiyatro izlemek, sportif aktivitelere katılmak gibi bu zaman dilimi içerisinde yapılan gönüllü katılım olan serbest zaman faaliyetleridir. Bu manada geleceğin teminatı sayılan gençliğin lisans eğitimi içerisinde serbest zamanlarını pozitif yönde, yaşam doyumlarını etkileyecek bir biçimde geçirmesi için imkânların sunulması gerekmektedir ya da mevcut durumlarının tespit edilmesi gerekir ki eksik olan yönleri varsa doldurulsun.

Bu sebep ile çalışma Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumlarının incelenmesine odaklanmıştır.

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin lisans eğitimleri içerisinde yaşam doyumu ve serbest zaman doyumlarının incelenmesidir.

1.2.Araştırmanın Önemi

Bu çalışma farklı bölüm ve fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman doyumu ile yaşam doyumlarının incelenmesi alanında yapılacak çalışmalardan olduğu için önem arz etmektedir. Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında katıldıkları aktivitelerle beraber dinlenmenin, rahatlamanın, hoşnutluğun, psikolojik ve fizyolojik olarak doyumun gerçekleştirilmesinin, isteğe bağlı bir uğraşı olarak yapıldığı söylenebilir. Yaşam doyumunun ve serbest zaman etkinliklerine katılımın önemini öğrencilere kavratılması önemlidir. Yaşam doyum ve serbest zaman doyum düzeyleri üzerine olan etkisinin araştırılması amacıyla yapılacak bu çalışmanın alana ilişkin literatüre katkı sağlaması beklenmektedir. Araştırmadan elde edilecek bulguların Uşak Üniversitesi bünyesinde öğrenim gören öğrencilere yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3.Problem

Farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman doyumları ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4.Hipotezler

H1: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu algıları arasında bir ilişki vardır.

H2: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu algısında anlamlı farklılık vardır.

H3: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyumu algısında anlamlı farklılık vardır.

H4: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinde cinsiyet açısından farklılık vardır.

H5: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinde cinsiyet açısından farklılık vardır.

H6: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinde fakülte değişkeni açısından farklılık vardır.

H7: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinde fakülte değişkeni açısından farklılık vardır.

H8: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinde genel not ortalaması değişkeni açısından farklılık vardır.

H9: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinde genel not ortalaması değişkeni açısından farklılık vardır.

H10: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinde baba eğitim değişkeni açısından farklılık vardır.

H11: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinde baba eğitim değişkeni açısından farklılık vardır.

H12: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinde anne eğitim değişkeni açısından farklılık vardır.

H13: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinde anne eğitim değişkeni açısından farklılık vardır.

H14: : Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinde mezun olunan orta öğretim kurumları değişkeni açısından farklılık vardır.

H15: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinde mezun olunan orta öğretim kurumları değişkeni açısından farklılık vardır.

H16: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinde ailelerin ikamet ettiği yerleşim yeri değişkeni açısından farklılık vardır.

H17: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinde ailelerin ikamet ettiği yerleşim yeri değişkeni açısından farklılık vardır.

H18: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinde öğretim türü değişkeni açısından farklılık vardır.

H19: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinde öğretim türü değişkeni açısından farklılık vardır.

H20: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinde barınma şekli değişkeni açısından farklılık vardır.

H21: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinde barınma şekli değişkeni açısından farklılık vardır.

H22: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinde ilgi alanı değişkeni açısından farklılık vardır.

H23: Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinde ilgi alanı değişkeni açısından farklılık vardır.

1.5.Sınırlılıklar

- Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri ve Eğitim Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılacak öğrenciler ile sınırlıdır.
- Sadece yukarıda belirtilmiş olan 2 Fakültede 2. 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin katılımı ile sınırlıdır.
- Veriler uygulanan anketin sonuçlarından elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
- Ulaşılabilen kaynaklar ve araştırmacının yeterliliği ile sınırlıdır.
- Bu araştırma yüksek lisans için ayrılan süre ile sınırlıdır.

1.6.Sayıtlar

- Amaçların gerçekleşmesi için anketleri doldurma talimatlarının doğru şekilde verildiği ve tüm deneklerin talimatları doğru anlayacakları, anket formunu dolduran öğrencilerin objektif oldukları ve sorulara doğru cevap verdikleri,
- Araştırmaya tüm deneklerin gönüllü olarak katıldıkları,
- Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan edinilen bilgilerin objektifliği yansıttığı,
- Ulaşılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Bu araştırmada kullanılacak anketler uygulanabilir niteliktedir.

1.7.Tanımlar

Serbest Zaman: İnsanın bir şey yapmak ya da yapmamak arasında serbest bir seçim yapabildiği, yapmak ya da yapmamak istediği şeyleri tayin edebildiği, fakat yapılan işin sorumluluğunu da yüklenebilecek, sorumlu davranışlar gösterebilmesi gereken zamandır (Hitcer, 1966).

Bir başka tanıma göre serbest zaman; bireylerin çalışma zamanı dışında kalan, kendi isteği ile seçtiği bir etkinlikle ilgilendiği, rahatlama ve memnuniyet gibi kişisel ihtiyaçlarını karşıladıkları özgür zaman dilimidir (McLean ve Hurd, 2012).

Serbest Zaman Doymu: Bireyin beklentilerinin karşılanması durumunda hissedilen değerler toplamı olarak ifade edilen tatmin, durumluk ve süreklilik arz eden bir duygu durumudur (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010).

Serbest zaman tatmini, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımları sonucunda ilgi, istek ve ihtiyaçlarının karşılanması şeklinde tanımlamaktadır (Mannell ve Kleiber, 1997).

Yaşam Doymu: Bireyin kendisi ve yaşamı ile ilgili gerçekleşmesini istedikleriyle var olanların karşılaştırılması elde edilen durum ya da sonuçtur (Özer ve Karabulut, 2003).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

Zaman günümüzde bireylerin sahip olduğu en değerli kaynaklardan biri olduğu söylenebilir. Zaman kavramı birçok araştırmacı tarafından tanımlanmıştır. Bu yüzden tek bir tanımlama yapmak zordur. Zaman kavramının çok farklı alanlarda kullanılması, insanın yaşamında da değerli kaynaklardan biri olmasından dolayı farklı bakış açılarıyla zamanın birçok tanımları yapılmıştır. Bu sebep ile zaman kavramının tek bir tanım içerisinde toplamak mümkün değildir. Türk Dil Kurumu'na göre (2005) zaman, olayların ardışıklığını görerek aklımızla yarattığımız ve olayların bundan sonrada içinde olup gideceklerini düşündüğümüz başı ve sonu olmayan soyut kavram olarak belirtilmektedir. Tunçel ise (1999) günlük hayatta karşılaşılan ve peş peşe gelişen bütün olaylar “zaman” denilen soyut bir kavramı düşünmeye zorlamaktadır. Çünkü çok değerli olan bu kavram içinde, olaylar sıralanır, yaşanır, değerlendirilir. Zaman kavramı dışında meydana gelen hiçbir olay ve olgu olmaz. Elias'a (2000) göre zaman kavramı, belli bir toplumsal çevreyi oluşturan insanların, sürekli değişimler arasında kurdukları bağlantıları içermekle kalmayıp, aynı şekilde belli bir olayın geçiş süresine göre, olaydan “önce” ve “sonra” olanı ve olacak olanı kapsamaktadır. Addington (1993) zamanın; insanların sorunsuzluk ölçüsü olduğunu ve şimdiye kadar zamanla ilgili doğal kabul edilen her şeyin, insan düşüncesinin ürünü ve göreceli olduğunu belirtir. Mackenzie'ye (1985) göre zaman “son derece değerli eşsiz bir kaynak ama para gibi toplanamaz, hammadde gibi depolanamaz, istenerek ya da istenmeyerek harcanmak zorundadır. Çünkü zaman tekrar ele geçmeyen bir soyut kavramdır” diye ifade edilmektedir.

Jensen'e (1995) göre zaman üç farklı parçadan oluşmaktadır;

1. Var olma zamanı; – biyolojik ihtiyaçlar (uyuma, yemek yeme ve kişisel bakım)
2. Zorunlu olarak yapılan işler için harcanan zaman; – bireyin çalışarak ekonomik kazanç elde etmek için yaptığı iş
3. Serbest zaman; – geriye kalan zaman

Yukarıdaki gruplandırmalara göre 24 saatlik bir günün 8 saati çalışma, 8 saati uyku ve 8 saati de dinlenmeye ayrılabilir (Bayer, 1983). Zamanın bu şekilde sınıflandırılması toplumdaki bireylerin zamanlarını nasıl harcadıklarının farkında olmasına yardımcı olur. Zamanın farkında olmak zamanın iyi kullanılması gerekliliğini ortaya koyar (Gürbüz, 2006).

Bu tanımlar ışığında, zamanın geçmişten günümüze gelip, geleceğe devam eden süreç olduğu söylenebilir. Zaman kavramında 1 dakika 60 saniye, 1 saat de 60 dakikadır. Her bireyin eşit şekilde sahip olduğu 24 saati vardır. Bayer'e göre (1983) 24 saatlik bir zamanın 8 saati uyku ve yemek, 8 saati okul, ders ve iş (çalışma) ise diğer 8 saat bireyin dinlenme, rahatlama ve kendine ayırdığı zaman dilimidir. Öyleyse zamanın anlamı bireyin o zaman diliminde yaşadıkları ve hissettikleri ile ilgili olduğunu söyleyebiliriz.

Örneğin, kısa mesafe koşan bir atlete göre 10 saniyenin anlamıyla, sıra bekleyen bir adamın 10 saniye anlamı ve bu sürenin geçme hızının bireye göre algılanması aynı değildir. Çalışan bir kişi gün içinde faaliyetlerini zaman esaslı yürütürken, bu koşullar tatildeki bir kişi için aynı değildir (Ardahan, 2004).

2.2. Serbest Zaman

Serbest zaman kelimesinin İngilizcedeki karşılığı *leisure*dir. *Leisure* kelimesi Latince'deki *licere* kelimesinden türetilmiştir. *Licere* "müsaade verilmesi", "özgür olmak" anlamlarına gelmektedir (Cordes ve İbrahim, 1996). Yine "serbest zaman" manasına gelen Fransızca *loisir* ve "izin" anlamındaki *liberty* kelimeleri de *licere* kelimesinden türetilmiştir (Yılmaz, 2002).

Zaman kavramından sonraki en önemli unsur serbest zaman kavramıdır. Serbest zaman kavramı birçok araştırmacı tarafından tanımlanmıştır. Serbest zaman kavramını araştırmacılar, özgür zaman, serbest zaman ve boş zaman kavramı olarak ele almışlardır. Bunun sonucunda bu tanımlar ortaya konulmuştur. Broadhurst (2001) ise serbest zamanı "artık zaman" olarak tanımlar. Yetim (2005) serbest zamanı; dinlenme, rahatlama, bilgi ve görgüsünü artırma, psikolojik ve fizyolojik zevklerinde doyumunu gerçekleştirme, toplumsal hizmet katkısında bulunarak ahlâki 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. Özdemir (2006)'e göre insanlar, genel olarak hayatlarını devam ettirebilmek, daha iyi koşullarda yaşamak, statü sahibi olmak, toplum içinde üretken konumda bulunmak için çalışmaya gereksinim duymaktadırlar. İnsanların yaşantıları adına daha iyiye yol almaları içinse, toplam zamanlarından önce kendi özel zamanlarını, diğer bir deyişle, “serbest zamanlarını” olumlu yönde kullanmaları gerekmektedir. Özşaker (2012)'e göre serbest zaman kişinin özgürce kullanabileceği zaman dilimini, bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ya da bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir etkinlikle uğraşacağı zaman dilimidir.

Serbest zaman kavramı tanımlarına göre bireyin özgürce, dilediği gibi harcayabileceği zaman dilimini ifade eder. Serbest zaman bireye özgürlük ve kontrol hissi verir ve bireyin bu boşluğu doldurmasına yardımcı olur (Nadirova, 2000). Bir diğer önemli husus ise kişinin serbest zamana sahip olması bireyin her zaman için rekreasyon etkinliklerine katılacağı anlamına gelmez. Örneğin, cezaevindeki bir insan oldukça fazla serbest zamana sahiptir ancak bu birey için bu zaman dilimi zorunluluk karşısında ortaya çıkmaktadır ve bu zaman dilimini istediği gibi değerlendirme hakkına sahip değildir (Cordes ve İbrahim, 1996).

Serbest zaman ile ilgili çalışmalar, ilk olarak ABD’de 1950’li yıllarda sosyo-ekonomik yapı ve etkinliklere katılım arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmıştır. 1960’lı yıllarda azınlıkların ülke politikasında yer edinmesiyle araştırmalar ırk ve milliyet kavramları üzerinde yoğunlaşmış, 1970’lerde yaşlı nüfusun artması nedeniyle yaşam biçimi ve katılımı ilgili çalışmalar yapılmıştır. 1980’lere kadar bu etmenler tek başına değerlendirilirken, 1990’lardan itibaren ise hepsi birlikte ele alınmaya başlamıştır (Lee ve ark., 2001).

Serbest zamanlar doğru değerlendirildiğinde, insana zevkini, hevesini, yeteneğini, sorumluluk ve özgürlüğünü yaşama, zamanını doğru kullanma ve böylece kendini gerçekleştirme imkânı vermektedir. Ülkemizde çeşitli kuşakların, serbest zamanlarını değerlendirme yönünden bir eğitimden geçmedikleri için serbest zamanlarını edilgen ve yararsız bir biçimde değerlendirdikleri bir gerçektir. Eğitim politikamızda eksikliği görülen, şimdiye kadar ciddi bir biçimde ele alınmayan ve uygulanmayan

çocuk, genç, yetişkin gibi çeşitli yaş gruplarının bir gereksinimi olmakta devam eden bu konu hem gelişmiş, hem de gelişmekte olan ülkeler için bir sorun durumuna gelmiştir (Tezcan, 1994).

Eğitimde zorunluluk, serbest zamanlarda ise gönüllülük ve bireysel seçim esastır. Öğretim yöntemi öğretmen-öğrenci biçiminde olmayıp, önder-birey (genç ya da yetişkin) biçimindedir. Serbest zamanları değerlendirme, eğitimin tamamlayıcı bir parçasıdır (Tezcan, 1994). Bireylerin serbest zaman alışkanlıklarının oluşmasında çocukluk devresinde ebeveynler ve diğer büyükler ile ilişkileri etkili olduğundan, bu konuda aile içi eğitime özellikle dikkat edilmelidir (Zeijl ve ark., 2000).

2.3. Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları

Sosyal faktörler kültürel yapı, ekonomik faktörler, aile yapısı, meslek, gelir düzeyi, yerleşim yeri, yaş ve cinsiyet pek çok faktöre bağlı olarak değişen boş (serbest) zamanın üç temel fonksiyonu vardır. Bu fonksiyonlar aşağıda maddeler halinde ele alınmaktadır.

2.3.1. Dinlenme Fonksiyonu

Karaküçük (2005)'e göre dinlenme fonksiyonu; boş zamanı en fazla karakterize eden ve farklı algılamalarla, çalışma hayatı boyunca değerlendirilen temel bir fonksiyon olduğu belirtilmiştir. Yani, iş sonrası stres ve yorgunluk atma gibi bedensel yıpranmaları ve sinir gerilimlerini ortadan kaldıran bir fonksiyon olduğu anlaşılmaktadır. Çalışma saatlerinin 12-15 saat olduğu sanayi devriminin ilk dönemlerinde işçiler, boş zamanlarında dinlenme fonksiyonunu sadece fiziksel gücü yeniden elde etmek anlamında kullanmışlardır.

2.3.2. Eğlenme Fonksiyonu

“Can sıkıntısını yok eden veya sıkıntı sonrası eğlenme ve rahatlamayı ifade eden”, yarışmanın oyun zevkine ağırlık basmadığı tüm spor uğraşları ile diğer etkinlikleri ister gayretli ister pasif olsun günlük ihtiyaçların gerektirmediği bazı aktivite tiplerine katılma fırsatı sağlar (Brotherten, 1991).

Eğlence, insanın hayattan zevk almasını, yaşantısına farklılıklar getirmesini sağlar. Bu açıdan bakıldığında, bireyler çok farklı şekillerde eğlenmektedirler. Bazıları zevk

aldıkları ortamlara gider, bazıları arkadaşlarıyla hoşça vakit geçirmeyi tercih edebilir. Televizyon izleyerek eğlenenlerde oldukça fazladır. Yemek yeme, yaşamak gibi eğlenmek de insanların bir ihtiyacıdır (Howe, 2002).

2.3.3. Gelişim Fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, insan düşüncesini, günlük eylemlerin otomatizminden kurtaran, daha geniş sosyal katılıma zemin hazırlayan, insanın kişiliğini geliştirmesine ve göstermesine eğilimli, aynı zamanda çıkarıcı olmayan faaliyetleri içermektedir (Karaküçük, 2005).

2.4. Serbest Zamanın Sınıflandırılması

Faaliyetler; gruplara, amaçlara veya yapılaş yerlerine göre değişik şekilde sınıflandırabiliriz (Hacıoğlu ve ark., 2015). Fakat en yaygın olarak kullanılan sınıflama türü sürelerle göre sınıflandırmadır. Buna göre serbest zaman ikiye ayrılır;

1. Uzun Süreli Serbest Zaman

- ❖ Çocukluk dönemi serbest zamanları
- ❖ Yıllık izin serbest zamanları
- ❖ Emeklilik

2. Kısa Süreli Serbest Zaman

- ❖ İşgünü sonu serbest zaman
- ❖ Hafta sonları
- ❖ Kısa süreli tatiller

Torkildsen (2005)'de serbest zamanı 4 farklı grupta incelemiştir. Bunlar:

1. Zaman olarak serbest zaman: Serbest zaman kavramı en iyi zaman faktörü ile açıklanır ancak yalnızca para kazanmak için ayrılan zaman değil diğer zorunlu işler için ayrılan zamanın da serbest zamanın tanımına eklenmesi gerekir.

2. Etkinlik olarak serbest zaman: Serbest zaman kavramı çoğunlukla etkinlik kavramı ile birlikte açıklanır. Bu etkinlikler genellikle sadece fiziksel olarak algılansa da, zihinsel ve/veya duygusal öğeleri de içermektedir.

3.Rekreasyon olarak serbest zaman: Serbest zamanın eş anlamlısı “rekreasyon” kelimesidir. Ancak bu iki kavram birbirinden tamamen farklıdır. Serbest zaman hayatın temel gereksinimlerinin yerine getirilmesinden sonra arta kalan zaman dilimi olarak tanımlanırken, rekreasyon kelimesi serbest zamanda yapılan tüm etkinliklere verilen addır.

4.Yaşam biçimi olarak serbest zaman: Serbest zaman kavramını bazen de bir ürün, deneyim veya süreç olarak da tanımlamak mümkündür. Buna göre; serbest zaman bireyin kültürel, çevresel ve diğer dışsal faktörlerin etkisinden kurtulması, yaşamı sevmesi, hayattan zevk alması ve bu tür etkinlikleri yaşamın bir parçası olarak görmesi olarak tanımlanır.

2.5. Serbest Zaman Doyumu

Serbest zaman doyum kavramını, bireyin serbest zaman etkinliklerine katılımı sonucu elde ettiği olumlu doyum ve duygular olarak tanımlamışlardır (Beard ve Ragheb, 1980). Serbest zaman doyumunu bireyin serbest zaman deneyimlerinden ne kadar memnun olduğunun derecesini gösterir. Pozitif hislerin tatmini, bireysel ihtiyaçların karşılanmasıyla oluşur (Du Cap, 2002). Serbest zaman doyumunu, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımları sonucunda ilgi, istek ve ihtiyaçlarının karşılanması şeklinde tanımlamaktadır (Mannell ve Kleiber, 1997).

Bireylerin beklentilerinin karşılanması durumunda hissedilen değerler toplamı olarak ifade edilen tatmin, durumluk ve süreklilik arz eden bir duygu durumudur (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010). Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinden algıladıkları kaliteyle yakından ilgilidir; genel bir ifadeyle bireylerin serbest zamanlarından ne kadar memnun olduklarını ifade etmektedir (Kovacs, 2007).

Serbest zaman, bireyin günlük mutluluğunda önemli bir yer tutarken bu zaman dilimindeki özgürce seçilen etkinliklerde memnuniyet için daha çok olanak sağlayarak tatmin duygusu yüksek bir yaşamın kapısını aralamaktadır (Broughton ve Beggs, 2006). Serbest zaman aktivitelerine katılımın ve doyumun özel gruplar üzerinde yaşam kaliteleri açısından belirgin pozitif etkileri olduğunu belirtmektedirler (Lloyd ve Aukd, 2001). Serbest zaman doyumunun “pozitif algıların serbest zaman aktiviteleri ve tercihlerinin bir sonucu” olarak kazanıldığını

belirlenmektedir.. Bu da kişinin genel serbest zaman deneyimlerinden sağladığı doyum düzeyidir. Kişinin bireysel ihtiyaçlarını karşılaması ya da karşılayamaması, doyum durumunun pozitif sonuçlarının düzeyiyle ilgilidir (Beard ve Ragheb, 1980). Mannel, Zuzanek ve Larson (1988)'nin belirttiklerine göre serbest zaman doyumunu, yaşam doyumunu algısının gelişmesine yardımcı olmaktadır (Wang ve ark. 2008).

2.6.Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler

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

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

Serbest zaman doyumunu ile ilgili değişkenler üç kategoride sınıflandırılmaktadır; Hazırlayıcı, sağlayıcı ve güçlendirici faktörler.

- Hazırlayıcı faktörler (cinsiyet, yaş, serbest zaman imkanlarının bilinmesi ve serbest zaman değerleri) kişisel motivasyon ile ilgilidir (Green, Kreuter, Deeds ve Partridge 1980).
- Sağlayıcı, faktörler gelir kaynakları ile ilgilidir.
- Güçlendirici faktörler serbest zaman doyumunu şekillendirmektedir (Wang ve ark. 2002).

(Mannell, 1989) Birçok çalışma serbest zaman tutumu, serbest zaman katılımı ve serbest zaman doyumunu arasında pozitif ilişki olduğuna dikkat çekmektedir (Lysyk ve ark., 2002). Serbest zaman tutumları, inanışları ve algıları, serbest zaman davranışlarını ve deneyimlerini etkilemektedir gibi yorumları bulunmaktadır

(Pearson, 1998). Lu ve Argly (2001) çalışmalarında; serbest zaman aktivitelerinde belli bir ciddiyet, düzen ve gönüllülük sergileyen kişilerin diğerlerine göre tatminin daha fazla olduğunu belirtmektedirler. Serbest zaman aktivitelerinin çoğunda televizyon izleyen insanların, bir serbest zaman aktivitesi olarak başka bir etkinliğe girdiklerinde daha az mutlu oldukları bulunmuştur (Lu ve Hu, 2005).

2.7. Serbest Zaman Doyumunun Etkilediği Alanlar

Yaşam Doyumu, iş doyumu ve motivasyon kavramları serbest zaman doyumu ile ilişkili kavramlardır.

2.7.1. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, kişinin iş, boş zaman ve diğer zaman dilimlerindeki yaşamına gösterdiği duygusal tepki veya tutumdur (Köker, 1991). Yaşam doyumu, kişinin işte ve iş dışında geçirdiği zamanı tanımlar. Yaşam doyumu ise bir insanın ne istediği ve bunu sahip oldukları ile karşılaştırmasıyla elde edilir. Yaşam doyumu, bireyin yaşama dair beklentileri ve bunların karşılanma düzeyi ile ortaya çıkan durumdur. Bu durum, bireyin iyi bir yaşamın ne olduğu ile ilgili kendi oluşturduğu ölçütlerle, yaşamının aile, okul, arkadaş gibi alanlarındaki niteliğini bir bütün olarak değerlendirmesi ile ortaya çıkar. Yaşam doyumu, mutluluk, moral ve iyi olma hali ile yakından ilişkilidir (Vara, 1999).

Örneğin, Doğan (2006), üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile ilişkili faktörleri incelediği çalışmasında, ailelerinden ve arkadaşlarından yeterince destek gören, fiziksel egzersiz yapan ve kendi geleceklerine ilişkin olumlu düşüncelere sahip üniversite öğrencilerinin iyilik halinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Tuzgöl (2006), ise üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, algılanan ekonomik durumları, algılanan ana baba tutumları, fiziksel görünüşlerinden memnuniyetleri, dini inançları ve denetim odakları açısından anlamlı farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Bir başka çalışmada Cenkseven ve Akbaş (2007), üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmayı, dışadönüklük, nevrozizm, öğrenilmiş güçsüzlük, ebeveynle ve flörtle ilişkiden algılanan hoşnutluk, boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk ve cinsiyet değişkenleri arasında ilişki olduğunu bulmuştur.

2.7.2. İş Doyumu

İş doyumu; işgörenin çalıştığı ortamla uyum sağlaması sonucu oluşan memnuniyet hali ve işle ilgili oluşan tüm pozitif tutumlar olarak tanımlanabilir (Karcıoğlu, 2009). İş doyumu temelde duyguların rol oynadığı bir süreçtir. Yönetici açısından başka tanımlanırken, işgören açısından başka tanımlanır ve kişiden kişiye değişim gösterir (Karcıoğlu, 2009). Literatürde birden fazla tanım bulunmaktadır. İş doyumu bir tutumdur. Bu tutum olumlu veya olumsuz olabilirken, oluşan ruh hali de bu tutumlara göre şekillenmektedir. İş görenin işi ile ilgili olumlu tutumu söz konusu ise iş doyumu, olumsuz tutumu söz konusu ise iş doyumsuzluğu yaşanmaktadır (Erdoğan, 1999).

2.7.3. Motivasyon

Motivasyon kelimesinin kökeni *Latince movere* kelimesine dayanır. Silah (2005) motivasyon terimini bir güdünün, içten ya da dıştan gelen şiddetli veya yoğun bir uyarıcının etkisiyle oluşturulan bir davranış durumu olarak tanımlamıştır.

Motivasyon; istekleri, arzuları, gereksinimleri, dürtüleri (açlık, susuzluk, cinsellik gibi) ve ilgileri içeren bir kavram olduğundan insanları belirli durumlarda belirli davranışa yönelten etkenlerin tümüdür (Güney, 2000).

Motivasyon insanların amaçlanan hedefe yönelik başarılı olmalarına, kişisel tatmine ulaşmalarına yardımcı olmaktadır (Coleman ve Barries, 2000).

2.8.Yaşam Doyum Kavramı

“Yaşam; kişinin doğumuyla ölümü arasında yaşadığı süre, ömür, hayattır” (TDK, 2005). Yaşam doyumunu tanımlamak için öncelikle “doyum” kavramının ne anlam ifade ettiğini bilmek gerekir. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve arzuların karşılanmasıdır. “Yaşam Doyumu” ise, bir insanın beklentileri ile elinde olanların karşılaştırılması ile elde edilen durum ya da sonuçtur. Yaşam doyumunu, kişinin amaçlarına ulaşmadaki bireysel değerlendirmelerinin ürünüdür daha da fazlası, kişinin tüm yaşamını ve yaşamın çok çeşitli evrelerini içerir. Bu kavram belirli bir duruma ilişkin bir doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyumunu ifade eder. Moral, mutluluk ve benzeri açılardan iyi olma halini ifade eder (Karataş, 1988).

Vara (1999)’ya göre yaşam doyumunu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılır. Mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder. Köker (1991)’e göre yaşam doyumunu, kişinin iş, boş zaman ve diğer zaman dilimlerindeki yaşamına gösterdiği duygusal tepki veya tutumdur. Yaşam doyumunu bireyin yaşam alanlarına ilişkin değerlendirmeleri sonucunda yaşamından elde ettiği doyumunu yansıtır (Myers ve Diener, 1995). Bir başka tanımlamada yaşam doyumunu; bireyin sahip olduğu şeyleri düşünerek, kişisel olarak hoşnut kalma şeklinde de ifade edilebilir (Telman ve Ünsal, 2004). Yaşam doyumunu, kişilerin çalışma hayatı haricinde sahip oldukları yaşama karşı aldıkları tavidir. Bir çeşit tepkidir (Özdevecioğlu, 2003).

Yaşam doyumunu ile örtüşen bir başka kavram ise mutlu olma durumudur. Kişi, yaşamdan aldığı doyum neticesinde mutluluğu da yaşayacaktır. Bu hususta üç nokta vardır: Yaşamdan tat alma, yaşamın anlamlı olması ve yaşam içerisinde kendisi için önemli bir şeye bağlanma şeklindedir. Yaşamdan alınacak olan tatminkârlık aslında bu üç nokta ile paralellik göstermektedir. Küçük bir farklılık vardır. Mutluluk durumu daha ileriye dönük iken yaşam doyumunu ise şimdiki zamanda yaşanan bir durumdur. Ayrıca mutluluk daha soyut bir kavram olma özelliğini taşımaktadır (Keser, 2003). Bireyin kendi yaşamına ilişkin değerlendirmelerinin üç ayrı ancak birbiriyle ilişkili genel boyut içerisinde sınıflanabileceği öne sürülmüştür. Bunlar, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumudur. Olumlu duygu boyutunda

yaşanan hazların, sevinçlerin, hoş duygulanımların çokluğunun; olumsuz duygu boyutunda hoş olmayan, kötü, acı verici duyguların azlığının iyi olması açısından önemli olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu ise yaşamın geneline ilişkin bilişsel yargılamaları, değerlendirmeleri kapsamaktadır (Yetim, 2001).

Yaşam doyumu kavramı birçok araştırmacı tarafından tanımlanmıştır. Sınırları konusunda net bir kesinlik yoktur. Bu kavramda öznellik söz konusudur. Kavramı etkileyen faktörlerde de dolayısıyla farklılık söz konusudur.

2.9.Yaşam Doyum Kuramları

Antik Yunan'dan bu yana, mutluluğu anlama konusunda çok az kuramsal gelişme gözlenebilmiştir. Yakın tarihte birkaç kuramsal gelişmeye rastlanmış olsa da yeterli olmamıştır ve kuram ile araştırma arasındaki bağa duyulan ihtiyaç büyüktür (Onur, 1997). Yaşam doyumu ile ilgili kuramlar tavandan-tabana ve tabandan-tavana, bağ kuramı, yargı kuramı, ereksel (telik) kuramı, etkinlik kuramı olarak aşağıda ele alınmıştır.

2.9.1. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları

Aşağıdan yukarıya (bottom up) ve yukarıdan aşağıya (top down) kuramları, yaşam doyumunun ve mutluluğun bir durum mu yoksa kişisel bir özellik mi olduğuna ilişkin farklı fikirleri yansıtmaktadır. Aşağıdan yukarıya kuramı, mutluluğun, yaşananlara bağlı olarak, anlık haz ve acıların toplamı olduğunu söyleyerek tümevarımcı bir yaklaşım sergilemektedir. Felsefede indirgemecilik ya da atomistik bakış açısı olarak tanımlanan bu yaklaşımda yaşam doyumu bir vaziyet olarak görülmektedir. Bunun karşıtı olarak yukarıdan aşağıya kuramı ise mutluluğun genel bir kişilik özelliği olarak bireyin olaylara tepkisini belirlediğini ileri sürmektedir. Felsefecilerin genelde tavsiye ettikleri yaklaşım yukarıdan aşağıya kuramıdır. Demokritos'a göre mutlu bir yaşam kadere ya da dış koşullara bağlı olmaksızın, daha çok insanın beynindedir (Diener, 1984). Aşağıdan yukarıya kuramına göre; mutluluk, küçük hazların ve hoşlantıların bir araya gelmesiyle ortaya çıkar. Mutlu bir hayat, mutlu anların toplamı anlamına gelir (Gümüş, 2006). *“Bazı felsefeciler mutluluğu birden fazla küçük hazzın toplamı olarak ifade eder. Aşağıdan yukarıya kuramı çerçevesinde kişi anlık haz ya da acıların bir değerlendirmesini yapar ve kendini*

mutlu ya da mutsuz olarak görür. Bu kuramın temeli Kant'ın felsefi görüşüne dayanır” (Yetim, 2001). Mutlu dünya görüşü eğilimi, aşağıdan yukarıya yaklaşımı doğrulamaktadır. Kişi dünya görüşünü oluşturduktan sonra, alanlardan alınan doyumunu da buna göre şekillenmektedir. Hedonistler, dikkatle seçilip biriktirilen hazların kişiyi mutlu ettiğine inanmaktadır (Yetim, 2001).

Yukarıdan aşağıya kuramına göre; mutluluk genel olarak bireyde mevcut olan bir özelliktir ve kişilerde olumlu yanı görmeye eğilimli olan bir güç bulunmaktadır. Bu güç kişinin olaylara yaklaşımını etkilemektedir. Hayatında doyumunu yakalamış olan birey mutlu bireydir. Örneğin; pozitif düşünen ve hoşgörülü olan kişilerin dayanma güçleri fazladır. 1976 yılında Andrews ve Withey, bu kuramı destekleyen kanıtlar bulmuşlardır. Araştırmacılar yaşam alanında sağlanan doyumun genel olarak hayattan alınan doyumunu öngörmeye yetersiz olduğunu saptamışlardır. Elde edilen bulgular yaşam alanından elde edilen doyumun global yaşam doyumuna neden olmaktan çok, bireylerin global yaşam doyumundan kaynaklandığını göstermektedir (Şahin, 2008). Yukarıdan aşağıya yaklaşımının ve felsefecilerin görüş birliğine vardığı ortak nokta, mutlulukta odağın tutumlar olduğudur. Örneğin, Demokritos mutlu yaşamı iyi talihe veya dış koşullara bağlı görmeyip, kişinin zihinsel niteliklerine bağlı görmüştür. Önemli olan kişinin neye sahip olduğu değil, sahip olduklarına nasıl tepkide bulunduğu (Yetim, 2001).

1986 senesinde Levinson yaptığı bir çalışmada; her iki bilginin de kısmen doğru olduğunu ifade etmektedir. Önemli olanın etkileşimlerinin neler olduğu hususunu vurgulamıştır. Bireylerin olaylara subjektif biçimde yaklaşmaları tabandan tavana yaklaşımıyla açıklanırken, her bireyde aynı mutluluğu doğurabilecek olaylar tavandan tabana yaklaşımıyla açıklanabilir. Chekola bunu, “mutluluğun bütünleştirilmesi” kavramı ile ifade etmektedir (Gümüş, 2006).

2.9.2. Bağ Kuramları

Bellekte mutluluğa dair bir ağ bulunmaktadır. Olumlu ağa sahip bireyler, olaylara pozitif tepkiler vermektedirler. Bower'a göre, kişiler mevcut duygu durumları üzerinden geçmiş olayları anımsayıp yorumlamaktadır (Bower, 1981).

Bellek üzerine yapılan araştırmalar sonucunda, mutlu kişiler arasında olumlu ilişkilere bağlı zengin bir ağ olduğu görülmüştür. Mutsuz kişiler arasında ise olumsuz, sınırlı ve yalıtılmış ağlar olduğu gözlenmiştir (Yetim, 2001).

2.9.3. Yargı Kuramları

Yargı kuramında seçilen değişkenler büyük önem arz eder. Wills, şans faktörünün kıyaslamalarda öznel iyilik olarak dönüşümünü; Kearl, yaşam şartlarının kıyaslamayla bireyin şükran duygusunu pekiştirdiğini savunmaktadır (Gümüş, 2006).

Diener'e göre yargılama kuramında önemli olan, şartların birey tarafından ne yönde değerlendirildiğiyle ilgilidir. Dilek düzeyinin yargı kuramında büyük etkisi olduğunu savunmaktadır. Net ve kesin sonuçlara ulaşmak, karşılaştırmaların zaman aralıkları ve değişken büyüklüğünün tespitinde sıkıntılar yaşanması sebebi ile mümkün değildir. Bazı kuramlar, öznel iyi olmayı bazı standartlar ve koşullar arasındaki karşılaştırmaların sonucu olarak değerlendirmektedir. Gerçek durum standartlara yakınsa, doyum oluşur. Kişinin kullandığı standartların önemi büyüktür. Kişi kendisini karşılaştırdığı bireyden daha iyi görüyorsa, doyuma ulaşır (Diener, 1984).

2.9.4. Ereksel (Telik) Kuramları

Bu kurama göre, mutluluk, belirli gereksinimlerin elde edilmesi veya belirlenen hedeflere erişilebilmesi gibi durumların gerçekleşmesiyle oluşmaktadır. 1960'lı yıllarda Wilson'un öne sürdüğü bu kurama göre; doyurulmuş ihtiyaçlar mutluluğa, doyurulmamış ihtiyaçlar ise mutsuzluğa sebep olmaktadır (Wilson, 1967).

Wilson'un kuramına üç temel eleştiri getirilmiştir:

1. *Birinci olarak*; bu kuramın evrensel olarak kabul edilmesi için bahsi geçen ihtiyaçlar giderildiğinde oluşan mutluluğun bütün kültürlerde aynı olması gerekirken, yapılan araştırmaların sonuçları bu hususu doğrulamamıştır.

2. *İkinci olarak*; farklı istek ya da amaçları olan bireyler doyuma ulaşmak için farklı yollar izleyebilirler.

3. *Üçüncü olarak*; bir amaca veya isteğe sahip olmayan bireylerin mutluluğa ve doyuma ulaşması olası görünmemektedir (Gümüş, 2006).

Birçok felsefeci, ereksel kuramlarla ilgilenmiştir. Örneğin mutluluğun istekleri doyurarak mı yoksa bastırarak mı elde edilebileceği gibi konular, felsefeciler için merak konusu olmuştur. Aestetikler arzulardan arınmayı mutluluğun kaynağı olarak değerlendirirken, Hedonistler tatmin edilen isteklerin mutluluğu doğurduğunu savunmuştur (Yetim, 1991). Ereksel kuramlar öğrenilmiş ihtiyaçlara odaklanırken, amaç kuramlarında kişinin farkında olduğu, belirli isteklere odaklanılmaktadır. Belirli ihtiyaçlar, belirli amaçları doğurur. Kişinin amaçlarına ulaşması, mutlu olmasına sebep olur. Maslow ihtiyaçların evrenselliğini savunurken Murray, kişiden kişiye değiştiğini öne sürmektedir. Genel kanı, ihtiyaçlar ve mutluluğun bağlantılı olduğu yönündedir (Yetim, 1991).

2.9.5. Etkinlik Kuramları

Etkinlik kuramı, kişinin mutluluğunu bireysel etkinliklerinden ve yaşantılarından kaynaklandığı varsayımına dayanmaktadır. Bu kurama göre, pozitif sonuçlar veren etkinlikler mutluluğu doğurmaktadır. Kişinin bireysel etkinliklerinin mutluluğun kaynağı olduğunu varsaymaktadır. Bu kuramın ilk ve en önemli temsilcisi Aristoteles'tir. Ona göre mutluluk, bireyin erdemli etkinliklerinden beklenir. Modern anlayışa göre etkinlikler, hobiler, sosyal ilişkiler ve egzersizler gibi bütüncül terimlerle ifade edilir. Aktivite kuramının ana temasına göre, birey kendini anladıkça mutluluğu azalmakta biçimindedir. Sürekli olarak mutluluğu elde etme fikri üzerinde durmak anlamsızdır. Bu yaklaşıma göre birey önemli etkinlikler üzerinde yoğunlaşırsa mutluluk kendiliğinden gelecektir (Diener, 1984). Sosyal hayatın içinde fazlaca bulunan, kendine yeterli zaman ayırabilen ve boş vakit yaratabilen bireylerin yaşam doyumu da bu durumdan yola çıkacak olursak daha yüksektir (Tümkiye vd., 2008; Doğan ve Morali, 1999).

2.10. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar

Yaşam doyumu kavramının kişiden kişiye farklı algılanma düzeyine bağlı olarak yaşam doyumunu kapsayan öğelerin sınırlarının netleştirilmesini engellemektedir, bu durumda net bir faktörler sıralaması yapmak çok kolay olmamaktadır. Bu bağlamda literatürde çok farklı yaklaşımlara rastlanılmaktadır. Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurlar şu şekilde sıralanmaktadır; (Baykoçak, 2002).

- ❖ Günlük yaşamdan mutluluk duymak,
- ❖ Yaşamı anlamlı bulmak,
- ❖ Amaçlara ulaşma konusunda uyum,
- ❖ Pozitif bireysel kimlik,
- ❖ Fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi,
- ❖ Ekonomik güvenlik,
- ❖ Sosyal ilişkiler.

Flanagan (1978) yaptığı çalışmada toplam 6500 öge sınanmış ve son olarak 15 temel ögeye indirgenmiştir. Bu araştırmaya göre, yaşam doyumunu etkileyen bu öğeler şunlardır; (Aydın, 2004).

- ❖ Araçsal rahatlık,
- ❖ Sağlık ve kişisel güven,
- ❖ Ana, baba, kardeşler ve diğer akrabalarla ilişkiler,
- ❖ Bir çocuğa sahip olma ve onu büyütme,
- ❖ Karı-koca ilişkilerinde yakınlık,
- ❖ Yakın arkadaşlara sahip olma,
- ❖ Başkalarına yardım etme ve başkalarını gözetme,
- ❖ Devletin yerel ve ulusal etkinlikleriyle, halk etkinliklerine katılma,
- ❖ Öğreniyor olma,
- ❖ Kendini anlayabilme,
- ❖ Bir işte çalışıyor olma,
- ❖ Kendini tanıyabilme,
- ❖ Toplumsallaşma,
- ❖ Kitap okuma, müzik dinleme, sinema, maç vb. seyretme,
- ❖ Eğlenceli etkinliklere katılma.

2.11. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler

Yaş: İlk çalışmalar gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunu bulmasına karşın, son yıllarda yapılan çalışmalar mutluluk ile yaş arasında bir ilişkinin olmadığını göstermektedir. Braun (1977), gençlerin hem olumlu hem de olumsuz duyguları daha çok bildirdiklerini; buna karşın yaşlıların daha fazla genel mutluluk ifadelerini ortaya koyduklarını bulmuştur. Bu karışık bulgulara anlam vermek amacıyla yapılan bir meta analiz çalışmasında, yaş ile yaşam doyumu arasındaki korelasyonun sıfıra yakın olduğu ve bu sonucun ilişkiye giren diğer değişkenler kontrol edilse de edilmese de aynı olduğu kanıtlanmıştır (Yetim 1991).

Cinsiyet: Kadınlar erkeklere göre daha fazla olumsuz duygu bildirmelerine karşın, aynı zamanda daha fazla kendi yaşamlarından haz duyarlar. Yapılan birçok çalışmada cinsiyetler arasında doyum ya da mutluluk açısından çok az bir farkın olduğu gözlenmiştir. Doyum açısından cinsiyetler arasındaki farklılaşma çok küçüktür (Yetim 1991).

Eğitim: Campbell ABD'de 1957–1978 yılları arasında eğitimin yaşam doyumu üzerinde etkisinin olduğunu göstermektedir. Ancak bu etki çok güçlü bir etki değildir ve gelir gibi diğer değişkenlerle etkileşim içinde görülmektedir. Çeşitli araştırmalar diğer değişkenlerin etkileri kontrol altına alındığında eğitimin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ortaya koyarken, bazı araştırmalar kadınlarda eğitimin daha olumlu etkilere sahip olduğunu buldular. Eğitimin istekleri arttırırken aynı zamanda alternatif yaşama biçimleri üzerinde kişileri yoğunlaştırdığı ortaya çıkmıştır (Yetim 1991).

İş Hayatı: Campbell ve arkadaşları gelir farklılıklarının etkisi kontrol altına alınsa dahi işsiz grubun en mutsuz grup olduğunu, bölgesel işsizlik oranlarının duygu durumunu boylamsal olarak öngörmeye önemli bir değişken olduğunu bulmuşlardır. Ancak bunların dışında sözgelimi imalatçıların memurlardan daha az mutlu olduğuna ilişkin herhangi bir kanıt yoktur (Yetim 1991).

Evlilik ve Aile: Çeşitli çalışmalar evli oluşun yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisini bulmamışlardır (Yetim 1991)

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi (Uşak Üniversitesi Örneği) araştırmanın konusunu oluşturmaktadır. Araştırmanın konusuna bağlı olarak ulaşılmak istenen örneklem Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencileri kapsamaktadır.

3.2.Evren ve Örneklem

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde hazırlanmış olup, araştırmanın evrenini Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 1255 kadın, 1072 erkek olmak üzere toplam 2327 kişiden oluşan öğrenci grubu oluşturmaktadır.

Bu çalışmanın örneklemini; Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 516'sı kadın, 591'i erkek öğrenciden oluşmak üzere toplam 1107 öğrenciden oluşmaktadır. Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 2.3.4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

3.3.Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla 12 sorudan oluşan bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu bilgi formu öğrencilerin; cinsiyet, fakülte, bölüm, sınıf, transkrip genel not ortalaması, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, mezun olunan orta öğretim kurumu, ailenin ikamet ettiği yer, I. öğretim- II. öğretim, barınma şekli, ilgi alanları gibi demografik özellikleri ile ilgili bilgilere ulaşılmaya çalışılacaktır.

3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Griffin, Larsen ve Emmons (1985) tarafından yaşam doyumunu tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır. Her beş maddenin 7 farklı cevap seçeneği bulunmaktadır. Her madde 1 ile 7 arasında puanlanmakta ve ölçeğin tamamından 5 ile 35 arasında puan elde edilmektedir. Yüksek olan yaşam

doyumunun belirtisi ölçekten yüksek puan almak iken düşük yaşam doyumunun belirtisi ölçekten düşük puan almak olarak kabul edilmektedir. Ölçek Türkçe'ye Köker (1991) tarafından uyarlanmış ve test-tekrar test yöntemi ile güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenilirlik için Cronbach alpha katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale/LSS) Jacob G. Beard ve Mounir G. Ragheb tarafından geliştirildi ve Journal of Leisure Research'te 1980 yılında yayınlandı (Volume 12, Number 1). Günümüzde kullanılan formu olan kısa form, uzun formun yerine 2002 yılında Idyll Arbor, Inc tarafından geliştirildi. Toplam 24 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipi ölçek yapısındadır. Ölçek, "Neredeyse hiç doğru değil", "Nadiren doğru", "Bazen doğru", "Çoğu kez doğru", "Neredeyse her zaman doğru" ifadelerine göre 1 ile 5 arasında puanlandırılmıştır.

Ölçeğin uzun formu için geçerlilik güvenilirliği Beard ve Ragheb tarafından 1980 yılında yapılmış ve güvenilirlik analizinde her bir boyut için alınan Cronbach Alpha katsayısı 0.85 ve 0.96 rakamları arasında değişmekle birlikte skor oldukça yeterlidir. Ölçeğin kısa formunda ise bu katsayı ortalaması 0.93'tür. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Gökçe ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmış, ölçme aracının Türkçe geçerliliğine ilişkin yapılan madde analizlerinde ölçeğin altı faktörlü yapısını doğrulayan bulgular elde edilmiştir. Erkuş'a (2005) göre kapsam geçerliliği için pek çok yol önerilmekle birlikte "ölçme aracının üretildikten sonra başvuru alan tüm madde analizi, güvenilirlik ve geçerlik aslında ölçme aracının kapsam geçerliliği"ni kanıtlamaktadır. Bu çalışmada ölçeğin kapsam geçerliliğinin sınanması maksadıyla yapılan Pearson çarpım momentler katsayısı alt ölçeklerin hepsinde (0.29 ile 0.78 arasında değişen oranlarda) anlamlı ilişkiler ($p < 0.001$) olduğu saptanmıştır. Sıralama geçerliliğinin yordanmasında kullanılan Spearman-Brown katsayısı 0.84; Cronbach Alpha birinci yarı için 0.90, ikinci yarı için 0.88, iki form arası korelasyon 0.77 bulunmuştur. Ölçeği oluşturan tüm alt faktörlerin sınıflama geçerliliğinin analizi için yapılan bağımsız grup testi sonuçlarında tüm faktörlerde alt üst grup arasında $p < 0.001$ düzeyinde anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir.

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

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

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

3.4. Verilerin Toplanması

Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesine yönelik yapılan bir çalışmadır. Uygulanan anketler toplam 1500 adet çoğaltılmış, Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesinden oluşan evrene uygulanmıştır. Anketler gönüllülük esasına göre doldurulduğundan öğrencilerin bazıları sadece anketleri okumakla yetinmiş olup uygulamaya katılmamıştır. Uygulanan bazı anketlerden geri dönüt alınamamıştır. Geri alınamayan, eksik doldurulan anketlerden dolayı sadece 1107 örneklemden veri analizi yapmak mümkün olmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Katılımcıların her iki ölçekten aldıkları puanlar analiz edilmeden önce verilerin güvenilir olup olmadığı incelenmiştir.

Güvenilirlik analizi sonrasında hipotez testleri uygulanmadan önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan One Sample Kolmogorov-Smirnov analizi sonucunda verilerin normal dağılıma uygun olmadığı tespit

edilmiştir. Bu nedenle demografik değişkenlere göre ölçek puanlarını karşılaştırmak ve ölçekler arası ilişkiyi incelemek için non-parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri, eğitim gördükleri fakülteler ve öğretim türlerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Katılımcıların not ortalamaları, baba eğitim durumları, anne eğitim durumları, ailelerinin ikamet ettiği yerleşim yeri türleri, mezun oldukları lise türleri, sınıfları, barınma şekilleri ve ilgi alanlarına göre ölçek puanlarını karşılaştırmak için ise Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda, grupların arasında farklılığın bulunması durumunda bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post hoc test olarak Mann Whitney U testinden yararlanılmıştır. Serbest zaman doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Tablo 1. Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek adı	Ölçek alt boyutları	Madde sayısı	Cronbach's alpha
Serbest zaman doyum ölçeği	Psikolojik Doyum	4	,764
	Eğitimsel Doyum	4	,778
	Sosyal Doyum	4	,743
	Rahatlama Doyumu	4	,828
	Fizyolojik Doyum	4	,713
	Estetik Doyumu	4	,819
	Toplam puan	24	,895
Yaşam doyum ölçeği	Yaşam Doyumu	5	,871

Tablo incelendiğinde, serbest zaman doyum ölçeğinin psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum ve fizyolojik doyum alt boyutlarının orta düzeyde güvenilir olduğu, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin ve toplam serbest zaman doyumunun ise yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir. Yaşam doyum ölçeği de yüksek düzeyde güvenilirliğe sahiptir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Cinsiyet	f	%
Erkek	591	53,4
Kadın	516	46,6
Toplam	1107	100,0

Katılımcıların %53,4'ü erkek, %46,6'sı ise kadınlardan oluşmaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Fakülterine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Fakülte	f	%
Spor Bilimleri	410	37,0
Eğitim	697	63,0
Toplam	1107	100,0

Katılımcıların %37'si spor bilimleri fakültesinde eğitim görüyorken, %63'ü eğitim fakültesinde eğitim görmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Sınıflara Göre Frekans ve Yüzdelerlik Dağılımları

Sınıf	f	%
2.sınıf	545	49,2
3.sınıf	337	30,4
4.sınıf	225	20,3
Toplam	1107	100,0

Katılımcıların %49,2'si 2.sınıf öğrencisi, %30,4'ü 3.sınıf öğrencisi, %20,3'ü 4.sınıf öğrencisidir.

Tablo 5. Katılımcıların Not Ortalamalarına Göre Frekans ve Yüzdelerlik Dağılımları

Not ortalaması	f	%
1,0-1,99	102	9,2
2,0-2,99	688	62,1
3,0-4,0	317	28,6
Toplam	1107	100,0

Araştırmaya katılanların %9,2'si 1,0-1,99 not ortalamasına sahip, %62,1'i 2,0-2,99 not ortalamasına sahip, %28,6'sı ise 3,0-4,0 not ortalamasına sahiptir.

Tablo 6. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdelerlik Dağılımları

Eğitim durumu	f	%
İlköğretim	529	47,8
Lise	374	33,8
Üniversite	185	16,7
Lisansüstü	19	1,7
Toplam	1107	100,0

Katılımcıların %47,8'inin babası ilköğretim mezunu, %33,8'inin babası lise mezunu, %16,7'sinin babası üniversite mezunu, %1,7'sinin babası ise lisansüstü eğitim mezunudur.

Tablo 7. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Eğitim durumu	f	%
İlköğretim	680	61,4
Lise	326	29,4
Üniversite	85	7,7
Lisansüstü	16	1,4
Toplam	1107	100,0

Katılımcıların %61,4'ünün annesi ilköğretim mezunu, %29,4'ünün annesi lise mezunu, %7,7'sinin annesi üniversite mezunu, %1,4'ünün annesi ise lisansüstü eğitim mezunudur.

Tablo 8. Katılımcıların Mezun Oldıkları Lise Türüne Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Lise türü	f	%
Öğretmen Lisesi	44	4,0
Fen Lisesi	10	0,9
Meslek Lisesi	169	15,3
Genel Lise	444	40,1
Anadolu Lisesi	257	23,2
Diğer	183	16,5
Toplam	1107	100,0

Araştırmaya katılanların %4'ü Öğretmen Lisesi mezunu, %0,9'u Fen Lisesi mezunu, %15,3'ü Meslek Lisesi mezunu, %40,1'i Genel Lise mezunu, %23,2'si Anadolu Lisesi mezunu ve %16,5'i diğer lise mezunudur.

Tablo 9. Katılımcıların Ailelerinin İkamet Ettiği Yerleşim Yeri Türüne Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Yerleşim yeri	f	%
Köy	131	11,8
Kasaba	43	3,9
İlçe	326	29,4
İl	307	27,7
Büyükşehir	300	27,1
Toplam	1107	100,0

Araştırmaya katılanların %11,8'inin ailesi köyde, %3,9'unun ailesi kasabada, %29,4'ünün ailesi ilçede, %27,7'sinin ailesi ilde, %27,1'inin ailesi ise büyükşehirde yaşamaktadır.

Tablo 10. Katılımcıların Öğretim Türlerine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Öğretim türü	f	%
1.öğretim	921	83,2
2.öğretim	186	16,8
Toplam	1107	100,0

Katılımcıların %83,2'si 1.öğretim, %16,8'i ise 2.öğretim öğrencisidir.

Tablo 11. Katılımcıların Barınma Şekillerine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Barınma şekli	f	%
Devlet yurdu	215	19,4
Özel yurt	139	12,6
Ev	647	58,4
Aileyle birlikte	106	9,6
Toplam	1107	100,0

Araştırmaya katılanların %19,4'ü devlet yurdunda, %12,6'sı özel yurttan, %58,4'ü evde, %9,6'sı ailesiyle birlikte barınmaktadır.

Tablo 12. Katılımcıların İlgi Alanlarına Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

İlgi alanları	f	%
Kitap-dergi	126	11,4
Bilgisayar	83	7,5
Sinema	60	5,4
Müzik	198	17,9
Spor	423	38,2
Tiyatro	38	3,4
Diğer	179	16,2
Toplam	1107	100,0

Katılımcıların %11,4'ünün ilgi alanı kitap-dergi, %7,5'inin ilgi alanı bilgisayar, %5,4'ünün ilgi alanı sinema, %17,9'unun ilgi alanı müzik, %38,2'inin ilgi alanı spor, %3,4'ünün ilgi alanı tiyatro ve %16,2'sinin ilgi alanı diğer alanlardır.

Tablo 13. Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek alt boyutları	N	En düşük	En yüksek	X	Ss
Psikolojik Doyum	1107	1	5	3,77	,841
Eğitimsel Doyum	1107	1	5	3,97	,762
Sosyal Doyum	1107	1	5	3,81	,765
Rahatlama Doyumu	1107	1	5	4,04	,793
Fizyolojik Doyum	1107	1	5	3,54	,855
Estetik Doyumu	1107	1	5	3,76	,807

Tablo incelendiğinde katılımcıların psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doyum, fizyolojik doyum, estetik doyum düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 14. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Psikolojik doyum	Erkek	591	3,84	,828	584,81	345622,5	134269,5	,001
	Kadın	516	3,69	,848	518,71	267655,5		
Eğitimsel doyum	Erkek	591	3,97	,768	560,70	331375,0	148517,0	,452
	Kadın	516	3,96	,755	546,32	281903,0		
Sosyal doyum	Erkek	591	3,81	,771	551,55	325968,5	151032,5	,784
	Kadın	516	3,82	,758	556,80	287309,5		
Rahatlama doyum	Erkek	591	4,01	,805	538,32	318150,0	143214,0	,078
	Kadın	516	4,09	,779	571,95	295128,0		
Fizyolojik doyum	Erkek	591	3,63	,833	586,30	346503,0	133389,0	,000
	Kadın	516	3,44	,870	517,01	266775,0		
Estetik doyum	Erkek	591	3,75	,818	551,42	325887,5	150951,5	,772
	Kadın	516	3,77	,796	556,96	287390,5		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitimsel doyum ($U = 148517,0$; $p > 0,05$), sosyal doyum ($U = 151032,5$; $p > 0,05$), rahatlama doyum ($U = 143214,0$; $p > 0,05$) ve estetik doyum ($U = 150951,5$; $p > 0,05$) düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, psikolojik doyum ($U = 134269,5$; $p < 0,05$) ve fizyolojik doyum ($U = 133389,0$; $p < 0,05$) düzeylerinin ise cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Hem psikolojik doyum hem de fizyolojik doyum düzeylerinde erkek katılımcılar daha yüksek doyum düzeyine sahiptir.

Tablo 15. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Fakülteleere Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Fakülte	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Psikolojik doyum	Spor bilimleri	410	3,93	,772	619,00	253790,0	116235,0	,000
	Eğitim	697	3,67	,865	515,76	359488,0		
Eğitimsel doyum	Spor bilimleri	410	4,09	,744	609,09	249725,0	120300,0	,000
	Eğitim	697	3,90	,764	521,60	363553,0		
Sosyal doyum	Spor bilimleri	410	3,92	,758	599,15	245652,5	124372,5	,000
	Eğitim	697	3,75	,762	527,44	367625,5		
Rahatlama doyum	Spor bilimleri	410	4,06	,823	565,06	231674,0	138351,0	,373
	Eğitim	697	4,04	,776	547,49	381604,0		
Fizyolojik doyum	Spor bilimleri	410	3,74	,815	628,34	257621,0	112404,0	,000
	Eğitim	697	3,42	,858	510,27	355657,0		
Estetik doyum	Spor bilimleri	410	3,82	,826	581,88	238569,0	131456,0	,025
	Eğitim	697	3,73	,795	537,60	374709,0		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların rahatlama doyum (U = 138351,0; p>0,05) düzeylerinin katılımcıların eğitim gördükleri fakülteleere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, psikolojik doyum (U = 116235,5; p<0,05), eğitimsel doyum (U = 120300,0; p<0,05), sosyal doyum (U = 124372,5; p<0,05), fizyolojik doyum (U = 112404,0; p<0,05) ve estetik doyum (U = 131456,0; p<0,05) düzeylerinin ise eğitim görülen fakülteye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan tüm alt boyutlarda spor bilimleri fakültesinde eğitim gören katılımcılar daha yüksek doyum düzeyine sahiptir.

Tablo 16. Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Alt boyutlar	Sınıf	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p	Gruplar arası fark
Psikolojik doyum	2.sınıf	545	3,78	,873	564,33	1,791	,408	-
	3.sınıf	337	3,75	,774	535,10			
	4.sınıf	225	3,77	,859	557,29			
Eğitimsel doyum	2.sınıf	545	3,93	,813	545,68	5,810	,055	-
	3.sınıf	337	3,96	,671	537,43			
	4.sınıf	225	4,06	,757	598,97			
Sosyal doyum	2.sınıf	545	3,78	,794	544,01	6,117	,047	1<3, 2<3
	3.sınıf	337	3,79	,736	539,04			
	4.sınıf	225	3,92	,726	600,59			
Rahatlama doymu	2.sınıf	545	4,03	,823	550,35	4,668	,097	-
	3.sınıf	337	4,02	,740	534,30			
	4.sınıf	225	4,12	,798	592,34			
Fizyolojik doyum	2.sınıf	545	3,56	,864	562,99	8,042	,018	1>2, 2<3
	3.sınıf	337	3,45	,848	515,85			
	4.sınıf	225	3,64	,836	589,36			
Estetik doymu	2.sınıf	545	3,76	,865	557,37	,210	,900	-
	3.sınıf	337	3,77	,741	554,00			
	4.sınıf	225	3,76	,760	545,84			

Tablo incelendiğinde, psikolojik doyum ($X^2(2) = 1,791$; $p>0,05$), eğitimsel doyum ($X^2(2) = 5,810$; $p>0,05$), rahatlama doymu ($X^2(2) = 4,668$; $p>0,05$) ve estetik doymu ($X^2(2) = ,210$; $p>0,05$) düzeylerinin katılımcıların sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, sosyal doyum ($X^2(2) = 6,117$; $p<0,05$) ve fizyolojik doyum ($X^2(2) = 8,042$; $p<0,05$) düzeylerinin ise katılımcıların sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan sosyal doyum düzeyindeki farklılık, 4.sınıfta eğitim gören katılımcıların doyum düzeyinin 2.sınıfta ve 3.sınıfta eğitim gören katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Fizyolojik doyum düzeyindeki farklılık ise 2.sınıfta ve 4.sınıfta eğitim gören katılımcıların doyum düzeyinin 3.sınıfta eğitim gören katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 17. Katılımcıların Not Ortalamalarına Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Alt boyutlar	Not ortalaması	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p	Gruplar arası fark
Psikolojik doyum	1,0-1,99	102	3,62	,947	509,42	2,942	,230	-
	2,0-2,99	688	3,76	,851	552,70			
	3,0-4,0	317	3,82	,775	571,17			
Eğitimsel doyum	1,0-1,99	102	3,82	,901	507,02	4,590	,101	-
	2,0-2,99	688	3,96	,749	548,85			
	3,0-4,0	317	4,04	,735	580,29			
Sosyal doyum	1,0-1,99	102	3,67	,868	502,28	7,339	,025	1<3, 2<3
	2,0-2,99	688	3,79	,776	545,03			
	3,0-4,0	317	3,91	,693	590,11			
Rahatlama doyum	1,0-1,99	102	3,99	,797	525,38	2,202	,333	-
	2,0-2,99	688	4,03	,807	549,21			
	3,0-4,0	317	4,10	,761	573,60			
Fizyolojik doyum	1,0-1,99	102	3,43	,843	513,02	3,577	,167	-
	2,0-2,99	688	3,53	,857	549,22			
	3,0-4,0	317	3,61	,854	577,55			
Estetik doyum	1,0-1,99	102	3,72	,950	552,67	1,266	,531	-
	2,0-2,99	688	3,74	,807	546,50			
	3,0-4,0	317	3,82	,756	570,71			

Tablo incelendiğinde, psikolojik doyum ($X^2(2) = 2,941$; $p>0,05$), eğitimsel doyum ($X^2(2) = 4,590$; $p>0,05$), rahatlama doyum ($X^2(2) = 2,202$; $p>0,05$), fizyolojik doyum ($X^2(2) = 3,577$; $p>0,05$) ve estetik doyum ($X^2(2) = 1,266$; $p>0,05$) düzeylerinin katılımcıların not ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, sosyal doyum ($X^2(2) = 7,339$; $p<0,05$) düzeylerinin ise katılımcıların not ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan sosyal doyum düzeyindeki farklılık, not ortalaması 3,0-4,0 arasında olan katılımcıların doyum düzeyinin not ortalaması 1,0-1,99 arasında olan ve 2,0-2,99 arasında olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 18. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Alt boyutlar	Eğitim durumu	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p
Psikolojik doyum	İlköğretim	529	3,75	,841	544,85	1,608	,658
	Lise	374	3,76	,860	554,18		
	Üniversite	185	3,85	,763	575,54		
	Lisansüstü	19	3,75	1,143	595,34		
Eğitimsel doyum	İlköğretim	529	4,01	,743	565,65	2,317	,509
	Lise	374	3,91	,790	534,72		
	Üniversite	185	4,00	,699	562,08		
	Lisansüstü	19	3,74	1,171	530,45		
Sosyal doyum	İlköğretim	529	3,83	,757	561,93	1,119	,773
	Lise	374	3,78	,754	539,92		
	Üniversite	185	3,82	,756	559,37		
	Lisansüstü	19	3,67	1,193	558,05		
Rahatlama doyum	İlköğretim	529	4,04	,789	550,33	,229	,973
	Lise	374	4,05	,788	556,28		
	Üniversite	185	4,06	,792	561,36		
	Lisansüstü	19	3,91	1,061	539,74		
Fizyolojik doyum	İlköğretim	529	3,55	,832	556,26	4,538	,209
	Lise	374	3,56	,861	561,36		
	Üniversite	185	3,46	,882	521,15		
	Lisansüstü	19	3,75	1,102	665,87		
Estetik doyum	İlköğretim	529	3,81	,812	573,48	5,816	,121
	Lise	374	3,71	,765	529,41		
	Üniversite	185	3,73	,849	539,80		
	Lisansüstü	19	3,87	1,039	633,89		

Tablo incelendiğinde, psikolojik doyum ($X^2(3) = 1,608$; $p > 0,05$), eğitimsel doyum ($X^2(3) = 2,317$; $p > 0,05$), sosyal doyum ($X^2(3) = 1,119$; $p > 0,05$), rahatlama doyum ($X^2(3) = ,229$; $p > 0,05$), fizyolojik doyum ($X^2(3) = 4,538$; $p > 0,05$) ve estetik doyum ($X^2(3) = 5,816$; $p > 0,05$) düzeylerinin katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 19. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Alt boyutlar	Eğitim durumu	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p
Psikolojik doyum	İlköğretim	680	3,74	,845	543,66	1,990	,574
	Lise	326	3,80	,838	567,66		
	Üniversite	85	3,84	,794	577,72		
	Lisansüstü	16	3,78	,999	589,19		
Eğitimsel doyum	İlköğretim	680	3,99	,743	557,96	1,508	,680
	Lise	326	3,95	,789	557,03		
	Üniversite	85	3,91	,761	520,35		
	Lisansüstü	16	3,75	1,004	502,72		
Sosyal doyum	İlköğretim	680	3,81	,758	550,51	1,959	,581
	Lise	326	3,78	,785	549,09		
	Üniversite	85	3,95	,691	600,24		
	Lisansüstü	16	3,77	,977	556,50		
Rahatlama doyum	İlköğretim	680	4,04	,786	549,19	2,204	,531
	Lise	326	4,06	,816	565,96		
	Üniversite	85	4,02	,733	530,75		
	Lisansüstü	16	4,16	,999	638,09		
Fizyolojik doyum	İlköğretim	680	3,54	,832	552,76	,476	,924
	Lise	326	3,54	,878	555,35		
	Üniversite	85	3,53	,957	548,84		
	Lisansüstü	16	3,63	,880	606,69		
Estetik doyum	İlköğretim	680	3,79	,806	565,49	4,116	,249
	Lise	326	3,70	,799	526,81		
	Üniversite	85	3,82	,833	576,06		
	Lisansüstü	16	3,61	,871	502,69		

Tablo incelendiğinde, psikolojik doyum ($X^2(3) = 1,990$; $p > 0,05$), eğitimsel doyum ($X^2(3) = 1,508$; $p > 0,05$), sosyal doyum ($X^2(3) = 1,959$; $p > 0,05$), rahatlama doyum ($X^2(3) = 2,204$; $p > 0,05$), fizyolojik doyum ($X^2(3) = ,476$; $p > 0,05$) ve estetik doyum ($X^2(3) = 4,116$; $p > 0,05$) düzeylerinin katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 20. Katılımcıların Mezun Oldukları Lise Türüne Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Alt boyutlar	Lise türü	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p	Gruplar arası fark
Psikolojik doyum	Öğretmen Lisesi	44	3,52	,747	436,72	8,874	,114	-
	Fen Lisesi	10	4,05	,438	647,50			
	Meslek Lisesi	169	3,84	,812	578,39			
	Genel Lise	444	3,75	,832	544,45			
	Anadolu Lisesi	257	3,76	,890	558,11			
	Diğer	183	3,81	,848	571,95			
Eğitimsel doyum	Öğretmen Lisesi	44	3,77	,681	448,07	14,892	,011	1<2, 1<3, 1<4, 1<5, 2>3, 2>4, 2>5, 2>6
	Fen Lisesi	10	4,58	,392	835,50			
	Meslek Lisesi	169	3,97	,787	557,53			
	Genel Lise	444	4,01	,709	564,05			
	Anadolu Lisesi	257	3,96	,826	561,94			
	Diğer	183	3,89	,784	525,28			
Sosyal doyum	Öğretmen Lisesi	44	3,73	,660	498,89	4,918	,426	-
	Fen Lisesi	10	3,58	,834	460,40			
	Meslek Lisesi	169	3,88	,791	582,70			
	Genel Lise	444	3,83	,712	558,88			
	Anadolu Lisesi	257	3,75	,818	533,26			
	Diğer	183	3,82	,805	563,17			
Rahatlama doyum	Öğretmen Lisesi	44	3,94	,888	525,53	3,923	,561	-
	Fen Lisesi	10	3,98	,878	513,35			
	Meslek Lisesi	169	3,97	,870	532,14			
	Genel Lise	444	4,09	,715	564,66			
	Anadolu Lisesi	257	4,08	,811	573,83			
	Diğer	183	3,98	,846	529,54			
Fizyolojik doyum	Öğretmen Lisesi	44	3,35	,831	469,28	9,595	,088	-
	Fen Lisesi	10	3,40	,175	463,70			
	Meslek Lisesi	169	3,64	,826	592,22			
	Genel Lise	444	3,59	,823	569,60			
	Anadolu Lisesi	257	3,50	,897	542,83			

	Diğer	183	3,46	,914	521,86			
	Öğretmen Lisesi	44	3,48	,696	421,51			
	Fen Lisesi	10	3,73	,803	521,80			
Estetik doyumu	Meslek Lisesi	169	3,80	,816	566,40	12,860	,025	1<3, 1<4, 1<5, 4>6
	Genel Lise	444	3,82	,714	571,92			
	Anadolu Lisesi	257	3,78	,880	567,48			
	Diğer	183	3,62	,906	513,75			

Tablo incelendiğinde, psikolojik doyum ($X^2(4) = 8,874$; $p>0,05$), sosyal doyum ($X^2(4) = 4,918$; $p>0,05$), rahatlama doyum ($X^2(4) = 3,923$; $p>0,05$) ve fizyolojik doyum ($X^2(4) = 9,595$; $p>0,05$) düzeylerinin katılımcıların mezun oldukları lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, eğitimsel doyum ($X^2(4) = 14,892$; $p<0,05$) ve estetik doyum ($X^2(4) = 12,860$; $p<0,05$) düzeylerinin ise katılımcıların mezun oldukları lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan eğitimsel doyum düzeyindeki farklılık, Fen Lisesi'nden mezun olan katılımcıların doyum düzeyinin Öğretmen Lisesi, Genel Lise, Anadolu Lisesi ve diğer liselerden mezun olan katılımcılardan yüksek olmasından, Meslek Lisesi, Genel Lise ve Anadolu Lisesi'nden mezun olan katılımcıların doyum düzeyinin Öğretmen Lisesi'nde mezun olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Estetik doyum düzeyindeki farklılık, Meslek Lisesi, Genel Lise ve Anadolu Lisesi'nden mezun olan katılımcıların doyum düzeyinin Öğretmen Lisesi'nden mezun olan katılımcılardan yüksek olmasından ve Genel Lise'den mezun olan katılımcıların doyum düzeyinin diğer liselerden mezun olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 21. Katılımcıların Ailelerinin İkamet Ettiği Yerleşim Yeri Türüne Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Alt boyutlar	Yerleşim yeri türü	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p	Gruplar arası fark
Psikolojik doyum	Köy	131	3,66	,862	506,90	10,213	,037	1<4, 2<3, 2<4, 2<5
	Kasaba	43	3,57	,720	447,86			
	İlçe	326	3,78	,852	555,57			
	İl	307	3,82	,861	582,49			
	Büyükşehir	300	3,78	,811	558,92			
Eğitimsel doyum	Köy	131	3,89	,725	509,63	5,422	,247	-
	Kasaba	43	3,96	,577	523,33			
	İlçe	326	3,94	,781	544,30			
	İl	307	4,02	,777	579,25			
	Büyükşehir	300	3,99	,764	562,48			
Sosyal doyum	Köy	131	3,77	,734	530,59	2,772	,597	-
	Kasaba	43	3,81	,617	531,44			
	İlçe	326	3,78	,771	540,56			
	İl	307	3,85	,781	572,04			
	Büyükşehir	300	3,83	,775	563,60			
Rahatlama doyumunu	Köy	131	4,06	,683	540,59	,988	,912	-
	Kasaba	43	4,10	,489	542,33			
	İlçe	326	4,03	,800	548,85			
	İl	307	4,06	,831	568,06			
	Büyükşehir	300	4,03	,830	552,74			
Fizyolojik doyum	Köy	131	3,32	,796	466,10	15,075	,005	1<2, 1<3, 1<4, 1<5
	Kasaba	43	3,66	,746	598,44			
	İlçe	326	3,57	,861	563,03			
	İl	307	3,63	,886	588,11			
	Büyükşehir	300	3,51	,843	541,29			
Estetik doyumunu	Köy	131	3,78	,822	559,68	2,248	,690	-
	Kasaba	43	3,68	,701	500,79			
	İlçe	326	3,77	,840	555,38			
	İl	307	3,73	,784	543,26			
	Büyükşehir	300	3,80	,805	568,64			

Tablo incelendiğinde, eğitimsel doyum ($X^2(4) = 5,422$; $p > 0,05$), sosyal doyum ($X^2(4) = 2,772$; $p > 0,05$), rahatlama doyumunu ($X^2(4) = ,988$; $p > 0,05$) ve estetik doyumunu ($X^2(4) = 2,248$; $p > 0,05$) düzeylerinin katılımcıların ailelerinin ikamet ettiği yerleşim yeri türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, psikolojik doyum ($X^2(4) = 10,231$; $p < 0,05$) ve fizyolojik doyum ($X^2(4) = 15,075$; $p < 0,05$) düzeylerinin

ise ailelerinin ikamet ettiği yerleşim yeri türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan psikolojik doyum düzeyindeki farklılık, ailesi ilde ikamet eden katılımcıların doyum düzeyinin ailesi köyde ikamet eden katılımcıların doyum düzeyinden yüksek olmasından, ailesi ilçede, ilde ve büyükşehirde ikamet eden katılımcıların doyum düzeyinin ailesi kasabada ikamet eden katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Fizyolojik doyum düzeyindeki farklılık ise ailesi kasabada, ilçede, ilde ve büyükşehirde ikamet eden katılımcıların doyum düzeyinin ailesi köyde ikamet eden katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 22. Katılımcıların Öğretim Türlerine Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Öğretim türü	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Psikolojik doyum	1.öğretim	921	3,78	,826	557,47	513433,0	82454,0	,419
	2.öğretim	186	3,71	,911	536,80	99845,0		
Eğitimsel doyum	1.öğretim	921	3,98	,753	559,73	515509,5	80377,5	,182
	2.öğretim	186	3,90	,804	525,64	97768,5		
Sosyal doyum	1.öğretim	921	3,82	,761	555,82	511906,0	83981,0	,672
	2.öğretim	186	3,79	,784	545,01	101372,0		
Rahatlama doyumunu	1.öğretim	921	4,06	,802	561,67	517295,5	78591,5	,073
	2.öğretim	186	3,98	,748	516,03	95982,5		
Fizyolojik doyum	1.öğretim	921	3,54	,860	554,37	510572,0	85315,0	,932
	2.öğretim	186	3,56	,834	552,18	102706,0		
Estetik doyumunu	1.öğretim	921	3,79	,801	565,51	520834,0	75053,0	,007
	2.öğretim	186	3,63	,825	497,01	92444,0		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların psikolojik doyum ($U = 82454,0$; $p > 0,05$), eğitimsel doyum ($U = 80377,5$; $p > 0,05$), sosyal doyum ($U = 83981,0$; $p > 0,05$), rahatlama doyumunu ($U = 78591,5$; $p > 0,05$) ve fizyolojik doyumunu ($U = 85315,0$; $p > 0,05$) düzeylerinin öğretim türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, estetik doyumunu ($U = 75138,0$; $p < 0,05$) düzeylerinin ise öğretim türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Estetik doyumunu düzeyinde 1.öğretimde eğitim gören katılımcılar daha yüksek doyum düzeyine sahiptir.

Tablo 23. Katılımcıların Barınma Şekillerine Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Alt boyutlar	Barınma şekli	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p	Gruplar arası fark
Psikolojik doyum	Devlet yurdu	215	3,62	,894	500,32	15,073	,002	1<3, 2<3
	Özel yurt	139	3,65	,849	508,28			
	Ev	647	3,85	,806	584,16			
Eğitimsel doyum	Aileyle birlikte	106	3,72	,878	538,71	8,111	,044	2<3
	Devlet yurdu	215	3,93	,732	530,65			
	Özel yurt	139	3,85	,826	511,17			
Sosyal doyum	Ev	647	4,02	,751	576,45	2,096	,553	-
	Aileyle birlikte	106	3,89	,785	520,50			
	Devlet yurdu	215	3,85	,797	573,95			
Rahatlama doyum	Özel yurt	139	3,76	,742	524,09	,824	,844	-
	Ev	647	3,81	,762	553,19			
	Aileyle birlikte	106	3,82	,747	557,71			
Fizyolojik doyum	Devlet yurdu	215	4,08	,790	570,55	4,319	,229	-
	Özel yurt	139	4,04	,792	552,37			
	Ev	647	4,05	,760	548,19			
Estetik doyum	Aileyle birlikte	106	3,97	,986	558,03	4,200	,241	-
	Devlet yurdu	215	3,49	,845	535,18			
	Özel yurt	139	3,50	,852	547,95			
	Ev	647	3,59	,842	568,90			
	Aileyle birlikte	106	3,41	,947	509,15			
	Devlet yurdu	215	3,79	,758	555,26			
	Özel yurt	139	3,75	,843	550,67			
	Ev	647	3,78	,819	563,82			
	Aileyle birlikte	106	3,62	,782	495,85			

Tablo incelendiğinde, sosyal doyum ($X^2(3) = 2,096$; $p>0,05$), rahatlama doyum ($X^2(3) = ,824$; $p>0,05$), fizyolojik doyum ($X^2(3) = 4,319$; $p>0,05$) ve estetik doyum ($X^2(3) = 4,200$; $p>0,05$) düzeylerinin katılımcıların barınma şekillerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, psikolojik doyum ($X^2(3) = 15,073$; $p<0,05$) ve eğitimsel doyum ($X^2(3) = 8,111$; $p<0,05$) düzeylerinin ise katılımcıların barınma şekillerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan psikolojik doyum düzeyindeki farklılık, evde barınan katılımcıların doyum düzeyinin devlet yurdu ve özel yurttan barınan katılımcıların doyum düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Eğitimsel doyum düzeyindeki farklılık, evde barınan katılımcıların doyum düzeyinin özel yurttan barınan katılımcıların doyum düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 24. Katılımcıların İlgi Alanlarına Göre Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Alt boyutlar	İlgi alanı	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p	Gruplar arası fark
Psikolojik doyum	Kitap-dergi	126	3,54	,902	468,83	40,695	,000	1<4, 1<5,
	Bilgisayar	83	3,39	,986	437,30			1<6, 1<7,
	Sinema	60	3,47	,890	449,38			2<4, 2<5,
	Müzik	198	3,78	,765	548,26			2<6, 2<7,
	Spor	423	3,92	,760	609,47			3<4, 3<5,
	Tiyatro	38	3,82	,928	592,91			3<6, 3<7,
	Diğer	179	3,82	,848	570,13			4<5
Eğitimsel doyum	Kitap-dergi	126	3,89	,782	515,55	18,777	,005	1<5, 2<5, 2<7, 4<5
	Bilgisayar	83	3,72	,877	462,68			
	Sinema	60	3,88	,758	521,00			
	Müzik	198	3,92	,731	527,93			
	Spor	423	4,05	,746	594,42			
	Tiyatro	38	3,89	,809	520,14			
	Diğer	179	4,03	,724	574,98			
Sosyal doyum	Kitap-dergi	126	3,72	,740	512,93	14,754	,022	1<5, 3<5, 4<5
	Bilgisayar	83	3,73	,933	533,78			
	Sinema	60	3,65	,773	477,66			
	Müzik	198	3,76	,730	529,28			
	Spor	423	3,91	,765	596,22			
	Tiyatro	38	3,73	,843	533,04			
	Diğer	179	3,82	,693	549,89			
Rahatlama doyumunu	Kitap-dergi	126	4,12	,733	574,37	11,273	,080	-
	Bilgisayar	83	3,86	,902	487,67			
	Sinema	60	3,78	,918	473,40			
	Müzik	198	4,14	,740	587,76			
	Spor	423	4,04	,803	555,74			
	Tiyatro	38	4,06	,991	601,61			
	Diğer	179	4,06	,699	545,86			
Fizyolojik doyum	Kitap-dergi	126	3,38	,855	494,33	34,464	,000	1<5, 3<5, 3<7, 4<5, 5>6, 5>7
	Bilgisayar	83	3,53	,854	547,73			
	Sinema	60	3,22	,925	446,58			
	Müzik	198	3,42	,864	505,53			
	Spor	423	3,72	,808	619,39			
	Tiyatro	38	3,44	,829	516,93			
	Diğer	179	3,52	,866	541,89			
Estetik doyumunu	Kitap-dergi	126	3,66	,807	506,08	7,857	,249	-
	Bilgisayar	83	3,71	,943	556,83			
	Sinema	60	3,65	,938	506,18			
	Müzik	198	3,72	,786	534,80			
	Spor	423	3,81	,816	574,35			
	Tiyatro	38	3,77	,694	540,03			
	Diğer	179	3,83	,712	578,58			

Tablo incelendiğinde, rahatlama doyumunu ($X^2(6) = 11,273$; $p > 0,05$) ve estetik doyumunu ($X^2(6) = 7,857$; $p > 0,05$) düzeylerinin katılımcıların ilgi alanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, psikolojik doyum ($X^2(6) = 40,695$; $p < 0,05$) eğitimsel doyum ($X^2(6) = 18,777$; $p < 0,05$), sosyal doyum ($X^2(6) = 14,754$; $p < 0,05$) ve fizyolojik doyum ($X^2(6) = 34,464$; $p < 0,05$) düzeylerinin ise katılımcıların ilgi alanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan psikolojik doyum düzeylerindeki farklılık, ilgi alanı müzik, spor, tiyatro ve diğer ilgi alanları olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı hem kitap-dergi olan katılımcılardan yüksek olmasından hem de ilgi alanı bilgisayar olan katılımcılardan yüksek olmasından, ilgi alanı spor olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı müzik olan katılımcıların doyum düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Eğitimsel doyum düzeylerindeki farklılık, ilgi alanı spor olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı kitap-dergi, bilgisayar ve müzik olan katılımcılardan yüksek olmasından ve ilgi alanı diğer olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı müzik olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Sosyal doyum düzeylerindeki farklılık, ilgi alanı spor olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı kitap-dergi, sinema ve müzik olan katılımcıların doyum düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Fizyolojik doyum düzeylerindeki farklılık, ilgi alanı spor olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı kitap-dergi, sinema, müzik, tiyatro ve diğer ilgi alanları olan katılımcılardan yüksek olmasından ve ilgi alanı diğer olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı sinema olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 25. Katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek alt boyutları	N	En düşük	En yüksek	X	Ss
Yaşam Doyumu	1107	1	7	4,62	1,406

Tablo incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumunu düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 26. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Yaşam doyumu	Erkek	591	4,64	1,436	561,27	331712,0	148180,0	,417
	Kadın	516	4,59	1,371	545,67	281566,0		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumu ($U = 148180,0$; $p > 0,05$) düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 27. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Fakülteye Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Fakülte	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Yaşam doyumu	Spor bilimleri	410	4,67	1,407	565,07	231678,5	138346,5	,376
	Eğitim	697	4,59	1,405	547,49	381599,5		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumu ($U = 138346,5$; $p > 0,05$) düzeylerinin eğitim gördükleri fakülteye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 28. Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Alt boyutlar	Sınıf	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p
Yaşam doyumu	2.sınıf	545	4,60	1,453	549,52	2,349	,309
	3.sınıf	337	4,58	1,353	542,24		
	4.sınıf	225	4,73	1,365	582,45		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumu ($X^2(2) = 2,349$; $p > 0,05$) düzeylerinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 29. Katılımcıların Not Ortalamalarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Alt boyutlar	Not ortalaması	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p
Yaşam doyumu	1,0-1,99	102	4,36	1,473	491,10	5,418	,067
	2,0-2,99	688	4,61	1,421	553,35		
	3,0-4,0	317	4,73	1,340	575,66		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumu ($X^2(2) = 5,418$; $p > 0,05$) düzeylerinin not ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 30. Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Alt boyutlar	Eğitim durumu	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p
Yaşam doyumu	İlköğretim	529	4,56	1,380	538,91	2,960	,398
	Lise	374	4,68	1,418	568,80		
	Üniversite	185	4,68	1,440	571,95		
	Lisansüstü	19	4,37	1,537	508,08		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumu ($X^2(3) = 2,960$; $p > 0,05$) düzeylerinin babalarının eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 31. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Alt boyutlar	Eğitim durumu	N	X	Ss	Sıra ort.	x^2	p	Gruplar arası fark
Yaşam doyumu	İlköğretim	680	4,53	1,421	534,02	10,726	,013	1<2
	Lise	326	4,84	1,321	601,41			
	Üniversite	85	4,56	1,470	545,69			
	Lisansüstü	16	4,28	1,668	481,53			

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumu ($X^2(3) = 10,726$; $p < 0,05$) düzeylerinin annelerinin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Yaşam doyumu düzeyindeki farklılık, annesi lise mezunu olan katılımcıların yaşam doyumu düzeyinin annesi ilköğretim mezunu olan katılımcıların yaşam doyumu düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 32. Katılımcıların Mezun Oldukları Lise Türüne Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Alt boyutlar	Lise türü	N	X	Ss	Sıra ort.	x^2	p
Yaşam doyumu	Öğretmen Lisesi	44	4,41	1,368	506,15	10,582	,060
	Fen Lisesi	10	3,26	1,488	275,05		
	Meslek Lisesi	169	4,74	1,296	577,37		
	Genel Lise	444	4,68	1,366	566,02		
	Anadolu Lisesi	257	4,56	1,473	544,54		
	Diğer	183	4,56	1,471	543,29		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumu ($X^2(4) = 10,582$; $p > 0,05$) düzeylerinin mezun oldukları lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 33. Katılımcıların Ailelerinin İkamet Ettiği Yerleşim Yeri Türüne Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Alt boyutlar	Yerleşim yeri türü	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p
Yaşam doyum	Köy	131	4,35	1,392	493,75	7,131	,129
	Kasaba	43	4,49	1,436	528,94		
	İlçe	326	4,72	1,433	579,77		
	İl	307	4,61	1,407	551,38		
	Büyükşehir	300	4,65	1,368	558,58		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum ($X^2(4) = 7,131$; $p > 0,05$) düzeylerinin ailelerinin ikamet ettiği yerleşim yeri türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 34. Katılımcıların Öğretim Türlerine Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt boyutlar	Öğretim türü	N	X	Ss	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Yaşam doyum	1.öğretim	921	4,66	1,403	564,15	519585,0	76302,0	,019
	2.öğretim	186	4,41	1,400	503,73	93693,0		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum ($U = 76502,0$; $p < 0,05$) düzeylerinin öğretim türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. 1.öğretimde eğitim gören katılımcılar daha yüksek doyum düzeyine sahiptir.

Tablo 35. Katılımcıların Barınma Şekillerine Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Alt boyutlar	Barınma şekli	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p
Yaşam doyumunu	Devlet yurdu	215	4,43	1,379	508,20	6,163	,104
	Özel yurt	139	4,63	1,396	558,52		
	Ev	647	4,68	1,429	569,91		
	Aileyle birlikte	106	4,61	1,311	543,85		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum ($X^2(3) = 6,163$; $p>0,05$) düzeylerinin barınma şekillerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 36. Katılımcıların İlgi Alanlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal Wallis H Test Sonuçları

Alt boyutlar	İlgi alanı	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p
Yaşam doyumunu	Kitap-dergi	126	4,63	1,316	547,50	9,580	,143
	Bilgisayar	83	4,38	1,536	510,20		
	Sinema	60	4,52	1,508	537,75		
	Müzik	198	4,58	1,341	541,53		
	Spor	423	4,63	1,410	555,66		
	Tiyatro	38	5,22	1,296	694,04		
	Diğer	179	4,64	1,434	564,47		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyum ($X^2(6) = 9,580$; $p>0,05$) düzeylerinin ilgi alanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 37. Yaşam Doyum Ölçeği ve Serbest Zaman Doyum Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Korelasyon Analizi

		Psikolojik Doyum	Eğitimsel Doyum	Sosyal Doyum	Rahatlama Doyumu	Fizyolojik Doyum	Estetik Doyumu	Toplam serbest zaman doyumu
Yaşam	r	,159**	,110**	,099**	,084**	,144**	,166**	,176**
Doyumu	p	,000	,000	,001	,005	,000	,000	,000

Tablo incelendiğinde, psikolojik doyum ile yaşam doyumunda (r = ,159; p<0,05), eğitimsel doyum ile yaşam doyumunda (r = ,110; p<0,05), sosyal doyum ile yaşam doyumunda (r = ,099; p<0,05), rahatlama doyumunda ile yaşam doyumunda (r = ,084; p<0,05), fizyolojik doyum ile yaşam doyumunda (r = ,144; p<0,05) ve estetik doyum ile yaşam doyumunda (r = ,166; p<0,05) pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Yaşam doyumunda ile toplam serbest zaman doyumunda arasında da pozitif bir ilişki bulunmaktadır (r = ,176; p<0,05). Katılımcıların serbest zaman doyum düzeyini arttıkça yaşam doyum düzeyinin de arttığı söylenebilir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Cinsiyetlerine 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. Hem psikolojik doyum hem de fizyolojik doyum düzeylerinde erkek katılımcılar daha yüksek doyum düzeyine sahiptir.

Ankara, Bolu ve Düzce’deki gençlik merkezi üyelerine yönelik yapılan çalışmada serbest zaman tatmin düzeyleri arasında cinsiyet açısından durum değerlendirildiğinde Psikolojik, Eğitim ve Rahatlama alt boyutlarında kadınların serbest zaman doyum düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir (Sönmezoğlu, Polat ve Aycan, 2014).

Gökçe (2008) yılında yapmış olduğu çalışmada, serbest zaman doyum düzeylerini cinsiyete göre incelenmiş ve rahatlama ve fizyolojik doyum alt boyutlarında anlamlı fark tespit ederken, diğer alt boyutlarda cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Yetim’in (2014) Eskişehir’deki fitness merkezi kullanıcıları üzerine yapmış olduğu çalışmada serbest zaman doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu çalışmada kadın ve erkek katılımcıların serbest zaman doyum düzeyinin cinsiyete göre fark göstermediği (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010)

Fakülterele göre serbest zaman doyum düzeyleri karşılaştırıldığında, rahatlama doyum düzeylerinin katılımcıların eğitim gördükleri fakülterele göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fizyolojik doyum ve estetik doyum düzeylerinin ise eğitim görülen fakülteye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan tüm alt boyutlarda spor bilimleri fakültesinde eğitim gören katılımcılar daha yüksek doyum düzeyine sahiptir.

Sınıf düzeylerine göre serbest zaman doyum düzeyleri karşılaştırıldığında, psikolojik doyum, eğitimsel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum, düzeylerinin katılımcıların sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, sosyal doyum ve fizyolojik doyum düzeylerinin ise katılımcıların sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Anlamli farklılık bulunan sosyal doyum düzeyindeki farklılık, 4.sınıfta eğitim gören katılımcıların doyum düzeyinin 2.sınıfta ve 3.sınıfta eğitim gören katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Fizyolojik doyum düzeyindeki farklılık ise 2.sınıfta ve 4.sınıfta eğitim gören katılımcıların doyum düzeyinin 3.sınıfta eğitim gören katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Genel not ortalamalarına göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırıldığında, psikolojik doyum, eğitimsel doyum, rahatlama doyum, fizyolojik doyum ve estetik doyum düzeylerinin katılımcıların not ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, sosyal doyum düzeylerinin ise katılımcıların not ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Anlamli farklılık bulunan sosyal doyum düzeyindeki farklılık, not ortalaması 3,0-4,0 arasında olan katılımcıların doyum düzeyinin not ortalaması 1,0-1,99 arasında olan ve 2,0-2,99 arasında olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Serbest zaman tatmininin bazı boyutlarının öğrencilerin genel not ortalamalarını açıkladığını göstermektedir. Genel not ortalamasının serbest zaman tatmininin eğitim, fizyolojik, estetik, sosyal ve psikolojik boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Sadece rahatlama alt boyutu ile genel not ortalaması arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Sarı ve Kaya, 2016). Öğretmen adaylarının genel akademik not ortalamaları ile zaman yönetimi puanları, öğrencisi oldukları bölüm ya da program açısından da anlamlı farklılık göstermektedir (Demirtaş ve Özer, 2007). Bir başka çalışmada ise, öğrencilerin akademik ortalamalarına göre kariyer planlama alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı farklılıklar olduğudur. Genel akademik ortalaması 3.00 ve üzerinde olan öğrencilerin kariyer planlama alt boyutunda daha az ihtiyaç belirttikleri görülmüştür (Yerin Güneri ve ark., 2016).

Babalarının eğitim durumlarına göre dağılımda, psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doyum, fizyolojik doyum ve estetik doyum düzeylerinin katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Annelerinin eğitim durumlarına göre dağılımları, psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doyum, fizyolojik doyum ve estetik doyum

düzeylerinin katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Serbest zaman doyum düzeyi ile örnekleme oluşturan bireylerin eğitim düzeyleri arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda altı alt boyuttan, estetik alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür (Gökçe, 2008).

Mezun oldukları lise türüne göre serbest zaman doyum dağılımı, psikolojik doyum, sosyal doyum, rahatlama doyum ve fizyolojik doyum düzeylerinin katılımcıların mezun oldukları lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, eğitimsel doyum ve estetik doyum düzeylerinin ise katılımcıların mezun oldukları lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan eğitimsel doyum düzeyindeki farklılık, Fen Lisesi'nden mezun olan katılımcıların doyum düzeyinin Öğretmen Lisesi, Genel Lise, Anadolu Lisesi ve diğer liselerden mezun olan katılımcılardan yüksek olmasından, Meslek Lisesi, Genel Lise ve Anadolu Lisesi'nden mezun olan katılımcıların doyum düzeyinin Öğretmen Lisesi'nde mezun olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Estetik doyum düzeyindeki farklılık, Meslek Lisesi, Genel Lise ve Anadolu Lisesi'nden mezun olan katılımcıların doyum düzeyinin Öğretmen Lisesi'nden mezun olan katılımcılardan yüksek olmasından ve Genel Lise 'den mezun olan katılımcıların doyum düzeyinin diğer liselerden mezun olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Katılımcıların ailelerinin ikamet ettiği yerleşim yeri türüne göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılmasına, eğitimsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin katılımcıların mezun oldukları lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, psikolojik doyum ve fizyolojik doyum düzeylerinin ise katılımcıların mezun oldukları lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan psikolojik doyum düzeyindeki farklılık, ailesi ilde ikamet eden katılımcıların doyum düzeyinin ailesi köyde ikamet eden katılımcıların doyum düzeyinden yüksek olmasından, ailesi ilçede, ilde ve büyükşehirde ikamet eden katılımcıların doyum düzeyinin ailesi kasabada ikamet eden katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Fizyolojik doyum düzeyindeki farklılık ise ailesi kasabada,

ilçede, ilde ve büyükşehirde ikamet eden katılımcıların doyum düzeyinin ailesi köyde ikamet eden katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Katılımcıların öğretim türlerine göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılması, psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doyum ve fizyolojik doyum düzeylerinin öğretim türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, estetik doyum düzeylerinin ise öğretim türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Estetik doyum düzeyinde 1.öğretimde eğitim gören katılımcılar daha yüksek doyum düzeyine sahiptir.

Katılımcıların barınma şekillerine göre serbest zaman doyum dağılımı, sosyal doyum, rahatlama doyum, fizyolojik doyum ve estetik doyum düzeylerinin katılımcıların barınma şekillerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, psikolojik doyum ve eğitimsel doyum düzeylerinin ise katılımcıların barınma şekillerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan psikolojik doyum düzeyindeki farklılık, evde barınan katılımcıların doyum düzeyinin devlet yurdu ve özel yurttan barınan katılımcıların doyum düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Eğitimsel doyum düzeyindeki farklılık, evde barınan katılımcıların doyum düzeyinin özel yurttan barınan katılımcıların doyum düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ilgi alanlarına göre serbest zaman doyum düzeyleri karşılaştırıldığında, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin katılımcıların ilgi alanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum ve fizyolojik doyum düzeylerinin ise katılımcıların ilgi alanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan psikolojik doyum düzeylerindeki farklılık, ilgi alanı müzik, spor, tiyatro ve diğer ilgi alanları olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı hem kitap-dergi olan katılımcılardan yüksek olmasından hem de ilgi alanı bilgisayar olan katılımcılardan yüksek olmasından, ilgi alanı spor olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı müzik olan katılımcıların doyum düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Eğitimsel doyum düzeylerindeki farklılık, ilgi alanı spor olan katılımcıların doyum düzeyinin

ilgi alanı kitap-dergi, bilgisayar ve müzik olan katılımcılardan yüksek olmasından ve ilgi alanı diğer olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı müzik olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Sosyal doyum düzeylerindeki farklılık, ilgi alanı spor olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı kitap-dergi, sinema ve müzik olan katılımcıların doyum düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Fizyolojik doyum düzeylerindeki farklılık, ilgi alanı spor olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı kitap-dergi, sinema, müzik, tiyatro ve diğer ilgi alanları olan katılımcılardan yüksek olmasından ve ilgi alanı diğer olan katılımcıların doyum düzeyinin ilgi alanı sinema olan katılımcılardan yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Serbest zaman doyumunu ve yaşam doyumunu elde edilen bulgulara göre, katılımcıların yaşam doyum ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Küçük Kılıç ve ark., 2016).

Bir başka araştırmada yaşam doyumunun cinsiyet değişkenine göre kadınların lehine farklılaştığı belirlenmiştir.(Keser, 2005).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri fakülterlere göre yaşam doyum düzeyleri, eğitim gördükleri fakülterlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre yaşam doyum düzeyleri, sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin genel not ortalamalarına göre yaşam doyum düzeylerinin genel not ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin babalarının eğitim durumlarına göre yaşam doyum düzeylerinin, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin annelerinin eğitim durumlarına göre yaşam doyum düzeylerinin, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Yaşam doyum düzeyindeki farklılık, annesi lise mezunu olan

katılımcıların yaşam doyum düzeyinin annesi ilköğretim mezunu olan katılımcıların yaşam doyum düzeyinden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin mezun oldukları lise türüne göre yaşam doyum düzeylerinin, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ailelerinin ikamet ettiği yerleşim yeri türüne göre yaşam doyum düzeylerinin, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öğretim türlerine göre yaşam doyum düzeylerinin, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. 1. öğretimde eğitim gören katılımcılar daha yüksek doyum düzeyine sahiptir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin barınma şekillerine göre yaşam doyum düzeylerinin, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ilgi alanlarına göre yaşam doyum düzeylerinin, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin ve serbest zaman doyum düzeylerinin. Katılımcıların, psikolojik doyum ile yaşam doyum arasında, eğitimsel doyum ile yaşam doyum arasında, sosyal doyum ile yaşam doyum arasında, rahatlama doyum ile yaşam doyum arasında, fizyolojik doyum ile yaşam doyum arasında ve estetik doyum ile yaşam doyum arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Yaşam doyum ile toplam serbest zaman doyum arasında da pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Katılımcıların serbest zaman doyum düzeyi arttıkça yaşam doyum düzeyinin de arttığı söylenebilir.

Gökçe (2008), Araştırmanın birinci problemi serbest zaman doyum ile yaşam doyum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığıdır. Bu problem çerçevesinde araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasında, serbest zaman doyumunun altı alt boyutu ve toplam puanlar incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca rastlanmamıştır. Yaşam tatmini ve serbest zaman katılımı arasında da anlamlı pozitif doğrusal ilişkinin olduğu Huang ve Carleton (2003) tarafından üniversite öğrencilerine yapılan bir çalışmada da bulunmuştur. Serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığının yaşam

doyumunu etkileyen en önemli belirleyici olduğu da yapılan çalışmada ortaya konmuştur (şener ve ark., 2007)



ÖNERİLER

Elde edilen bulgular doğrultusunda şu öneriler geliştirilebilir;

1.Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyumu düzeylerinin artırılması için hem bireysel hem grupta psikolojik danışma etkinlikleri yapılabilir, sosyal çevresi ile daha rahat iletişim kurabilmesi için iletişim becerileri geliştirilebilir, eğitimsel yönlerini geliştirebilmek için klasik eğitim anlayışı terk edilerek bireyin eğitim ortamına aktif katılımı sağladığı yaparak ve yaşayarak öğrenme sağlanabilir.

2.Üniversite öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin yükseltilmesine yönelik yapılacak çalışmalarda cinsiyet ihtiyaç ve beklentileri esas alınmalıdır. Sporun birleştirici ve kaynaştırıcı etkisini kullanarak yılın belli dönemlerinde fakülteler arası sportif turnuvalar düzenleyerek hem öğrencilerin kaynaşması hem de yaşam doyum düzeylerine olumlu katkılar sağlanabilir.

Ayrıca anne – babaların eğitim seviyesinin yükseltilmesi kendine olan güveninin artmasını sağlayacaktır. Bunun sonucunda öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri de yükselecektir.

KAYNAKLAR

- Addington JE. (1993). % 100 Düşünce Gücü. (Çev: Çetinkaya B.). İstanbul: AkaşaYayımları.
- Ardahan F., Küçük ve Orta Boy İşletme Yöneticileri İçin Zaman Yönetimi Akdeniz Üniversitesi Basımevi, Ankara, 2004.
- Ardahan F., Yerlisu Lapa T.(2010). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete Ve Gelire Göre İncelenmesi*. Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi, cilt.21, ss.129-136.
- Ardahan, F. ve Lapa Yerlisu, T. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi. Hacettepe J. of Sport Sciences. 21 (4), 129–136.
- Avşaroğlu S., Deniz M., Kahraman A. (1999). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Aydın K. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri Ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi Aksaray İl Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2004
- Bayer MZ. Rekreasyon. Ankara: DSİ Yayını; 1983.
- Baykoçak, C. (2002). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya
- Beard, J. G., Ragheb. M. G. (1980) Measuring Leisure Satisfaction. Journal of Leisure Research. 12. 20-33
- Bower, G.H. (1981). Mood and Memory. American Psychologist. 36.
- Broadhurst, R. (2001). Managing Environments for Leisure and Recreation. London: Routledge

- Brotherten, B. (1991). Konaklama, turizm ve eğlence tanımları: Görüş açıları, problemler ve çıkan sonuçlar. *Turizm'de Seçme Makaleler*, 11, 43.
- Broughton K, Beggs B A (2006). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging* 31(1): 1 – 18.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Coleman, R. ve Barries, G. (2000). *Yöneticinin Kılavuzu*. (Çev. Mehmet Harmancı) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cordes, K.A. and İbrahim, H.M. (1996). *Applications in Recreation & Leisure: For Today and Future*. St. Louis, Missouri: Mosby-Year Book, Inc.
- Demirtaş, H., Özer, N., (2007). *Öğretmen Adaylarının Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarısı Arasındaki İlişkisi*. Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi, Cilt 2, Sayı 1, 2007 © 2007 INASED
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 49(1), 71-75.
- Doğan, B. , Moralı, S.(1999). Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları İle Yaşam Ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları İle İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*. 3(1). 16-27.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Du Cap, M. C. (2002) *The Perceived Impact of the Acadia Advantage Program on the Leisure Lifestyle and Leisure Satisfaction of the Students at Acadia University*. Master Thesis. Acadia University., Ottawa, ss. 139.

- ELIAS, N. (2000), Zaman Üzerine, (Çeviren: Atayaman V) (I. Baskı), İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Erdoğan, İ. (1999). İşletmelerde Hayal Kırıklığı ve İş Tatmini, İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış. İ.Ü.İşletme Fakültesi Dergisi, 4 (12).
- Eren, E. (1993). Yönetim Ve Organizasyon. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayını.
- Erkuş, A. (2005) Bilimsel Araştırma Sarmalı, Seçkin Yayıncılık, Ankara, ss.200
- Franken, D. A., Raaij, V. (1981) Satisfaction With Leisure Time Activities, Journal of Leisure Research, 13. 227-352
- Gökçe H. (2008). Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Denizli, s.112.
- Gümüş, H. (2006). Farklı Mesleklerde Çalışanların İş ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Güney, S. (2000). Davranış Bilimleri. Ankara: Nobel Yayınları.
- Gürbüz, B. (2006). Kentsel yaşam sürecinde rekreasyonel katılım sorunları. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Suat Karaküçük), Ankara
- Hacıoğlu, N, Gökdeniz, A, Dinç, A, (2015), Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Hicter, M. (1966). Boş Zamanları Değerlendirme Politikası. İstanbul: HSEK Yayını.
- Howe NE. The Origin Of Humor, Medical Hypotheses 2002; 59(3): 252-254

- 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), p.p. 129-132, 2003.
- Iso- Ahola, S. E., Weissinger, E. (1990) Perceptions Of Boredom Dn Leisure: Conceptualization. Reliability And Validity Of The Leisure Boredom Scale. Journal of Leisure Research, S.22 (11). Ss.1-17.
- Jensen, C.R. (1995). Outdoor Recreation in America, 5th Ed. USA: Human Kinetics
- Karaküçük S. Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. 5. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi; 2005.
- Karaküçük, S. (1997). Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme. İkinci Baskı Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Karataş, S.Ç. (1988). Yaşlılarda Yaşam Doyumunu Etkileyen Etkenler. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Karacıoğlu, F., v.d. (2009). Örgütsel İletişim ve İş Tatmini İlişkisi, Bir Uygulama. Yönetim Dergisi, 20 (59-61).
- Keser, A. (2003). Çalışmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Keser, A. (2005), İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. Çalışma ve Toplum. 4. 77-96.
- Kovacs, A. (2007). *The Leisure Personality: Relationships Between Personality, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction*. (Doctoral Dissertation). USA: Indiana University, School of Health, Physical Education and Recreation.
- Köker, S. (1991), Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması: Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Köker, S. (1991). Normal Ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Küçük Kılıç, S., Lakot Atasoy, K., Gürbüz, B., Öncü, E., (2016) *Rekreasyonel Tatmin ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İÜ Spor Bilimleri Dergisi 2016, Cilt (Vol) 6, Sayı (No) 3, 1303-1414
- Lee, J. H., D. Scott, M. F. Floyd, 2001. Structural inequalities in outdoor recreation participation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Journal of Leisure Research*, Vol. 33, Issue.4, p.427-449.
- Lloyd, K.M., Auld, C. J. (2001) The Role Of Leisure in Determining Quality Of Life: Issues Of Content And Measurement, *Social Indicators Research*, 57: 43–71,Netherlands.
- Lu, L. and HU, C. H. (2005) Personality Leisure Experiences and Happiness. *Journal of Happiness Studies*. 6: 325–342s.
- Lysyk, M., Brown T. G., Rodriguez E., McNally J., Loo K (2002) Translation of The Leisure Satisfaction Scale into French: A Validation Study. *Occupational Therapy International*, Whurr Publishers Ltd. 9(1), 76–89,.
- Mackenzie, R. Alec (1985). *Zaman Tuzağı – Zamanı Nasıl Denetlersiniz*. Çev., Yakut GÜNER. İstanbul: İlgi Yayıncılık.
- Mannell, R., Zuzanek, J. ve Larson, R. (1988). Leisure States and Flow Experiences: Testing Perceived Freedom and Intrinsic Motivation Hypotheses. *Journal of Leisure Research*. 20: 289-304.
- Mannell, R.C ve Kleiber, D.A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. State College: Venture Publishing.
- McLean, D.D. ve Hurd, A.M. (2012). *Recreation and Leisure in Modern Society*. Canada: Jones & Bartlett Learning.

McLean, Dawid. Hurd, A. R., ve Rogers, N. B. (2008). Kraus' Recreation And Leisure In Modern Society Mississauga, Canada: Jones And Bartlett Publishers.

Myers D., & Diener, E. (1995). Who is happy. Psychological Science 6, 1-19.

Nadirova, A. (2000). Understanding leisure decision making: An integrated analysis of recreation participation, anticipated leisure benefits, environmental attitudes, leisure constraints and constraints negotiation. Unpublished doctoral thesis, University of Alberta, Faculty of Graduate Studies and Research, Department of Earth and Atmospheric Sciences, (Thesis Advisor: Dr. Edgar Jackson), Edmonton, Alberta

Onur, B. (1997). Gelişim Psikolojisi. Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm. Ankara: imge Kitabevi Yayınları

Özdemir, A.S. (2006). Zonguldak İli Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğü'nde Çalışan Yer Altı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Özdevecioğlu M. (2003) İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma, 11.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon.

Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. Geriatri. 6(2), 7274.

Özşaker, M. (2012).Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(1), 126-131.

Pavot,W., Diener, E. (1993). The Affective and Cognitive Context of Self Reported Measures of Subjective Well-Being. Social Indicators Research, 28, 1-20.

Pearson, Q., (1998) Job Satisfaction. Leisure Satisfaction and Psychological Health. The Career Development Quarterly. 46. 416-426.

- Sarı, İ., Kaya, E., (2016). *Serbest Zaman Tatmini Okul Başarısını Artırır Mı? Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmini Ve Genel Not Ortalaması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2016, 3(2), 11-17
- Seigenthaler K. (1997). Health benefits of leisure. Reseach Update, Parks and Recreation, 32(1), 24-31.
- Silah, M. (2005). Endüstride Çalışma Psikolojisi. Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Sönmezoğlu U., Polat E., Aycan A., (2014). "Gençlik Merkezi Üyeleri ve Bazı Değişkenlere Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri" "*Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Dergisi/International Journal of Science Cultur and Sport*" , 2(5), 219-219. DOI: 10.14486/IJSCS91, ISSN: 2148-1148.
- Şahin, Ş. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Şener, A., Terzioğlu, R.G., Karabulut, E., "*Life Satisfaction and Leisure Activities during Men's Retirement: A Turkish Sample*", Aging & Mental Health, 11(1), p.p. 30-36, 2007.
- Telman N, Ünsal P. Çalışan Memnuniyeti. 1. Baskı, İstanbul: Epsilon Yayınevi, 2004.
- Tezcan, M. (1994), Sosyolojik Açıdan Boş Zaman Değerlendirmesi, Ankara Üniv. Eğit. Bil. Yay. No=16 , Ankara.
- Tolan, Barlas. Çağdaş Toplumun Bunalımı, İktisadi Ve İdari Bilimler Akademisi yay, Ankara 1980.
- Torkildsen, G. (2005). Leisure and Recreation Management, 5th Ed. London and New York: Routledge, Taylor and Francis Group
- TUNÇEL, EF (1999). "Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarında Sporun Yeri (İzmir İli

Örneği)", Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 31, 188-197.

Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M.E ve Çelik, M. (2008). Duygusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30). 1-18.

TÜRK DİL KURUMU (2005), Türkçe Sözlük (10. Baskı), Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

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

Wang, E.S.T., Chen, L.S., Lyin, J.Y.C., Wang, M.C. H. (2008) The Relationship Between Leisure Satisfaction And Life Satisfaction Of Adolescents Concerning Online Games, *Libra Publishers*. S.43. ss 169. San Diego.

Wilson, W. (1967). Corralates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294- 306.

Yerin Güneri, O., Owen, D.W., Tanrıkulu, İ., DOLUNAY CUĞ, F., BÜYÜKGÖZE KAVAS, A., *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kariyer Gelişimi İhtiyaçlarının İncelenmesi*. *Journal of Theory and Practice in Education / Eğitimde Kuram ve Uygulama Articles /Makaleler - 2016*, 12(1), 178-193

Yetim Ü. Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir,1991.

Yetim, A. (2005). Sosyoloji ve spor. İstanbul: Yayıncılık Matbaası.

Yetim, G. (2014). *Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir'deki Fitnes Merkezleri Üzerine Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. istanbul: Bağlam Yayınları.

Yılmaz, Z. (2002). *Kütahya ili orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin serbest zaman faaliyetlerinin dağılımı ve değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Veysel Küçük), Kütahya

Zeijl, E., Y. Poel, M. Bois-Reymond, J. Ravesloot, 2000. The role of parents and peers in the leisure activities of young adolescents. *Journal of Leisure Research*, Vol. 32, Issue.4, p. 281-302.

EKLER

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. CİNSİYET () Erkek () Kadın

2. FAKÜLTE

3. BÖLÜMÜNÜZ

4. SINIFINIZ () 1 () 2 () 3 () 4

5. TRANSKRİPT GENEL NOT ORTALAMANIZ?

4.00-3.00 () 2.99-2.00 () 1.99 ve altı ()

6. BABANIN EĞİTİM DURUMU?

İlköğretim () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora ()

7. ANNENİN EĞİTİM DURUMU?

İlköğretim () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora ()

8. MEZUN OLUNAN ORTA ÖĞRETİM KURUMU?

() Öğretmen Lisesi () Fen Lisesi () Meslek Lisesi

() Genel Lise () Anadolu Lisesi () Diğer

9. AİLENİZİN İKAMET ETTİĞİ YER?

() Köy () Kasaba () İlçe () İl () Büyük şehir

10. I. ÖĞRETİM () II. ÖĞRETİM ()

11. SİZİN BARINMA ŞEKLİNİZ?

() Devlet yurdu () Ev () Özel yurt () Ailemle

12. İLGİ ALANLARINIZ?

() Kitap-Dergi () Müzik () Bilgisayar () Spor () Sinema () Tiyatro () Diğer

EK 2. YAŞAM DOYUMU

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
		1	2	3	4	5	6	7
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.							
2	Hayat şartlarım mükemmel.							
3	Hayatımdan memnunum.							
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.							
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.							

EK 3. SERBEST ZAMAN DOYUMU

<p>Açıklama: Aşağıda 24 cümle sıralanmıştır. Durumunuza en uygun ifadenin altındaki boşluğu işaretleyiniz.</p> <p>Tanım: “Serbest zaman etkinlikleri” İşiniz ve temel ihtiyaçlarınız dışındaki zamanlarda yaptığınız etkinliklerdir.</p>		Neredeyse Hiç Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Çoğu Kez Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru
		1	2	3	4	5
1	Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.					
2	Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.					
3	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.					
4	Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneğimi kullanırım.					
5	Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkında bilgimi artırır.					
6	Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deme fırsatı sunar.					
7	Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.					
8	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.					
9	Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşim bulunur.					
10	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.					
11	Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.					
12	Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.					
13	Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.					
14	Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.					
15	Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.					
16	Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.					
17	Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.					
18	Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
19	Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
20	Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.					
21	Serbest zaman aktivitelerim meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.					
22	Serbest zaman aktivitelerim meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.					
23	Serbest zaman aktivitelerim meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.					
24	Serbest zaman aktivitelerim meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.					

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Sultan KALFA

Doğum Yeri: Uşak

Doğum Tarihi: 1989

Medeni Hali: Bekar

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise: 2003-2006: Uşak Lisesi

Lisans: 2009-20013: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor

Yüksekokulu/ Rekreasyon Bölümü

Yabancı Dil: İngilizce

MESLEKİ BİLGİLER

2015- Devam Etmekte: Uşak Üniversitesi Spor Merkezi/ Antrenör