

**T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI**

**ELİT DÜZEYDEKİ SPORCULARIN REKREATİF ETKİNLİK  
TERCİHLERİNDE TUTUM, SIKILMA ALGISI İLE YAŞAM  
DOYUMLARININ İNCELENMESİ**

**DOKTORA TEZİ**

**FATİH YAŞARTÜRK**

**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. FEHMİ ÇALIK**

**MAYIS 2016**



**T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI**

**ELİT DÜZEYDEKİ SPORCULARIN REKREATİF ETKİNLİK  
TERCİHLERİNDE TUTUM, SIKILMA ALGISI İLE YAŞAM  
DOYUMLARININ İNCELENMESİ**

**DOKTORA TEZİ**

**FATİH YAŞARTÜRK**

**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. FEHMİ ÇALIK**

**MAYIS 2016**

## BİLDİRİM

### BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Fatih YAŞARTÜRK



## JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

“Elit Düzeydeki Sporcuların Rekreatif Etkinlik Tercihlerinde Tutum, Sıkılma Algısı ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi” başlıklı bu doktora tezi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan Doç. Dr. Mehmet GÜÇLÜ 

Üye Doç. Dr. Fehmi ÇALIK 

Üye Doç. Dr. Fikret SOYER 

Üye Doç. Dr. Mustafa BAYRAKCI 

Üye Doç. Dr. Kürşad SERTBAŞ 

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

25/05/2016



Doç. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM  
Enstitü Müdürü

## ÖN SÖZ

“Elit Düzeydeki Sporcuların Rekreatif Etkinlik Tercihlerinde Tutum, Sıkılma Algısı ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi” adlı çalışma, Türkiyedeki devlet üniversitelerinde öğrenim gören elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerindeki tutum, sıkılma algısı ve yaşam doyumlarının ne düzeyde olduğunu ortaya koymak amaçlanmıştır.

Bu çalışmanın hazırlanmasının her aşamasında güler yüzüyle bilgi ve desteğini sürekli olarak hissettiren değerli danışman hocam Doç. Dr. Fehmi ÇALIK’a, yol göstericiliği ve sonsuz desteğiyle her zaman yanımda olan kıymetli hocam Doç. Dr. Metin YAMAN’a teşekkür ederim.

Akademik hayatım boyunca yaptığı yönlendirmelerle başarılı olmamda büyük payı olan Doç. Dr. Mehmet GÜÇLÜ, Doç. Dr. Gülten HERGÜNER ve Doç. Dr. Çetin YAMAN hocalarıma teşekkür ederim.

Tezimin yazım aşamasında sık sık görüşlerini bildirerek, tecrübelerinden faydalandığım, tez izleme komitesi üyelerim Doç. Dr. Mustafa BAYRAKCI, Doç. Dr. Kürşad SERTBAŞ ve Anabilimdalı başkanımız Doç. Dr. Fikret SOYER hocalarıma teşekkür ederim.

Mesaimi paylaştığım, tezimin yazım aşamasında her zaman yanımda olan ve desteklerini esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Murat KUL, Yrd. Doç. Dr. Ali ÖZKAN ve Doç. Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ’e istatistik alanındaki bilgi ve katkılarıyla değerli zamanını ayıran Arş. Gör. Dr. Ersin ESKİLER hocalarıma teşekkür ederim.

Son olarak araştırma kapsamında yardımcı olan değerli akademisyen hocalarıma, üniversitelerde hem öğrenim gören, hem de elit düzeyde spor yapan arkadaşlarıma ve bu günlere gelmemde en büyük emeğe sahip sevgili aileme sonsuz teşekkürü bir borç bilirim.

Fatih YAŞARTÜRK

## ÖZET

# ELİT DÜZEYDEKİ SPORCULARIN REKREATİF ETKİNLİK TERCİHLERİNDE TUTUM, SIKILMA ALGISI İLE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

Yaşartürk, Fatih

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği  
Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Fehmi ÇALIK

Mayıs, 2016. xii+ 107 Sayfa.

Bu araştırmanın amacı, Türkiye’deki çeşitli devlet üniversitelerinde öğrenim gören ve bireysel sporlarda müsabakalara katılan elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerindeki tutumu, sıkılma algısı ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini, 2015-2016 eğitim ve öğretim yılında Türkiye’deki 114 devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluştururken örneklemini ise Türkiye’nin yedi (7) coğrafi bölgesindeki tesadüfi küme örnekleme yöntemiyle çeşitli üniversitelerden (n=43) seçilmiş olan toplam 849 (Erkek 568, Kadın 281) öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, Tel (2007) tarafından hazırlanan “Boş Zaman Değerlendirme Anketi”, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılan “Yaşam Doyum Ölçeği: YDÖ (The Satisfaction with Life Scale: SWLS)”, Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Akgül ve Gürbüz (2010) tarafından yapılan “Boş Zaman Tutum Ölçeği: BZTÖ (Leisure Attitude Scale: LAS)”, Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Kara ve diğerleri (2014) tarafından yapılan “Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı Ölçeği: BZSAÖ (Leisure Boredom Scale: LBS)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde katılımcıların demografik özelliklerine göre yaşam doyumu, boş zaman tutumu ve boş zaman sıkılma algısını karşılaştırmak için t-Testi ve ANOVA gruplar arasındaki farklılığı belirlemek için ise TUKEY testi kullanılmıştır. Katılımcıların boş zaman tutumu, boş

zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyumlarının arasındaki ilişkiyi ortaya çıkartmak amacıyla Pearson Korelasyon ve Çoklu Regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre; t-Testi sonucunda “cinsiyet” değişkenine göre YDÖ, BZTÖ (Duyuşsal), BZSAÖ (Doyum) toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre YDÖ toplam puanı ile “boş zaman etkinliklerine katılma sıklığı”, BZTÖ toplam puanı ile “gelir düzeyi”, “millilik kategorisi”, “boş zaman etkinliklerine katılma sıklığı” ve BZSAÖ toplam puanı ile “gelir düzeyi”, “boş zaman etkinliklerine katılma sıklığı” arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). YDÖ, BZTÖ ve BZSAÖ puanları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yapılan Pearson Korelasyon testine göre YDÖ ve BZTÖ alt boyutları arasında orta/yüksek düzeyde ve pozitif yönde, YDÖ ve BZSAÖ alt boyutları arasında orta düzeyde ve negatif/pozitif yönde, BZTÖ ve BZSAÖ alt boyutu olan doyum arasında orta düzeyde ve pozitif yönde, BZTÖ alt boyutları bilişsel ve duyuşsal ile BZSAÖ alt boyutu sıkılma arasında düşük düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Rekreatif etkinlikler açısından, katılımcıların boş zaman tutum alt boyutlarına ilişkin puanları arttıkça, yaşam doyum puanlarının da arttığı görülmektedir. Aynı şekilde sıkılma algısının alt boyutlarından birisi olan doyum boyutu arttığında, boş zaman tutum alt boyutları ve yaşam doyumlarının da doğru orantılı olarak arttığı görülmektedir. Fakat sıkılma algısının diğer alt boyutu olan sıkılma boyutu azaldığında bilişsel, duyuşsal tutum öğeleri ve yaşam doyumunu ters yönde artış görülmektedir.

BZTÖ alt boyutlarından bilişsel, duyuşsal ve davranışsal değişkenlerinin yaşam doyumunu üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu, BZSAÖ alt boyutlarından doyum ve sıkılma değişkenlerinin önemli bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bütün değişkenlerin birlikte yaşam doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %51’ini açıkladığı görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Elit Düzey Sporcular, Rekreatif Etkinlikler, Tutum, Sıkılma Algısı, Yaşam Doyum



**ABSTRACT**

**EXAMINATION OF LIFE SATISFACTION, SENSE OF  
BOREDOM AND ATTITUDE IN THE PREFERENCES  
TOWARDS RECREATIONAL ACTIVITIES OF ELITE-LEVEL  
ATHLETES**

Yaşartürk, Fatih

Phd Thesis, Educational Sciences Institute, Physical Education and Sports Teaching  
Department

Supervisor: Assoc Prof. Dr. Fehmi ÇALIK

May 2016. xii+ 107 Pages.

The aim of this study was to investigate the levels of life satisfaction, sense of boredom, and attitude to participating recreational activities of elite athletes who compete as individual and attend to public universities in Turkey. The sample of the study was consisted of 849 (568 male and 281 female) students that were chosen arbitrarily from several universities (43 public universities) in seven geographical regions of Turkey while target population of the study composed of the students who attend 114 public universities in Turkey in academic years between 2015-2016.

In the study, “Personel Details Form” developed by researcher, “Leisure Evaluation Questionnaire (LEQ)” prepared by Tel (2007), “The Satisfaction with Life Scale (SWLS)” developed by Diener and et. al. (1985), “Leisure Attitude Scale (LAS)” developed by Ragheb and Beard (1982) and also “Leisure Boredom Scale (LBS)” developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) were used for data collection. Turkish version of the scales respectively was adapted by Köker and Yetim (1991), Akgül and Gürbüz (2010), Kara and et.al. (2014). In the analysis of data; to compare the differences in Leisure Evaluation, Life Satisfaction, Leisure Attitude and Leisure Boredom level according to the demographic characteristics of the participants, ANOVA, t-Test, Person Correlation, Multiple Regression Analysis were applied. Tukey test was used to determine the differences between groups. In the findings of the research, a significant difference was found in results of t-Test in SWLS, LAS (affective), LBS (satisfaction) total score according to “gender” ( $p<0.05$ ). According

to the result of ANOVA made; respectively significant difference was found between SWLS total score and “the frequency of participation in leisure activities”, between LAS total score and “income level”, “national player category”, “the frequency of participation in leisure activities” and between LBS total score and “income level”, “the frequency of participation in leisure activities” ( $p < 0.05$ ).

With respect to the results of Pearson correlation made in order to evaluate the relationship between total scores of SWLS, LAS and LBS, a medium and positive relation was found between SWLS and LAS. As for relationship between SWLS and LBS, a medium and negative relationship was found, a medium and positive relationship was found between LAS and sub-dimension (satisfaction) of LBS, a low and negative relationship was found between sub-dimensions (affective and satisfaction) of LAS and LBS. With regard to recreative activities, as the participants' points regarding leisure activities attitude sub-dimensions increase, life satisfaction points also increase. Similarly, as the satisfaction dimension which is a sub-dimension of boredom perception increases, leisure attitude sub-dimensions and life satisfaction increases respectively. On the other hand, as boredom dimension which is a sub-dimension of boredom perception decreases, affective attitude factors and life satisfaction increases reversely.

It was determined that the variables called cognitive, affective and behavioural which are all sub-dimensions of LAS, are meaningful predictor variables on SWLS; and also satisfaction and boredom variables which are sub-dimensions of LAS have not a significant effect on SWLS. Consequently, all variables together identify 51% of SWLS's variance.

**Keywords:** Elite Level Athletes, Recreational Activities, Attitude, Boredom Perception, Life Satisfaction

## İÇİNDEKİLER

Bildirim .....	i
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası .....	ii
Önsöz .....	iii
Özet .....	iv
Abstract .....	vi
İçindekiler .....	viii
Tablo .....	xi
1. Bölüm, Giriş .....	1
1.1 Problem .....	3
1.2 Alt Problemler .....	3
1.3 Çalışmanın Önemi .....	5
1.4 Sınırlılıklar .....	6
1.5 Tanımlar .....	6
1.6 Simgeler ve Kısaltmalar .....	7
2. Bölüm, Kavramsal Çerçeve .....	8
2.1 Zaman .....	8
2.1.1 Zamanın Kullanımı .....	10
2.1.2 Zamanın Kullanım Bölümleri .....	11
2.2 Serbest Zaman Kavramı .....	11
2.2.1 Serbest Zaman Değerlendirme .....	14
2.2.2 Serbest Zaman Değerlendirmenin Yararları .....	14
2.2.2.1 Fiziksel Yararları .....	15
2.2.2.2 Psikolojik Yararları .....	16

2.2.2.3 Toplumsal Yararları .....	17
2.3 Rekreasyon .....	17
2.3.1 Rekreasyonun Özellikleri .....	20
2.3.2 Rekreasyonun Sınıflandırılması .....	21
2.3.4 Rekreasyon İhtiyacı .....	22
2.3.4.1 Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri .....	23
2.4 Tutum .....	24
2.4.1 Tutumun Öğeleri .....	24
2.4.1.1 Bilişsel Öğeler .....	24
2.4.1.2 Duyuşsal Öğeler .....	25
2.4.1.3 Davranışsal Öğeler .....	25
2.4.2 Tutum ve Serbest Zaman .....	25
2.5 Sıkılma Algısı ve Serbest Zaman .....	26
2.6 Yaşam Doyumu .....	27
2.6.1 Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar .....	29
2.7 Alana Özgü Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış İlgili Çalışmalar .....	29
2.7.1 Rekreatif Etkinlik Tercihleri, Tutumu ve Sıkılma Algısı ile ilgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	30
2.7.2 Yaşam Doyumu ile ilgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	36
3. Bölüm, Gereç ve Yöntem .....	41
3.1 Araştırmanın Modeli .....	41
3.2 Evren ve Örneklem .....	42
3.2.1 Örneklem Büyüklüğü (Örnekteki Birey Sayısı) .....	43
3.3 Veri Toplama Araçları .....	44
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu .....	44

3.3.2 Yaşam Doyum Ölçeği .....	44
3.3.3 Boş Zaman Tutum Ölçeği .....	45
3.3.4 Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği .....	46
3.4 Verilerin Analizi.....	47
4. Bölüm, Bulgular .....	48
4.1 Araştırmaya Katılan Elit Düzeydeki Sporcuların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bulgular .....	48
4.2 Araştırmaya Katılan Elit Düzeydeki Sporcuların Boş Zaman Tutum, Boş Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Ölçeğine İlişkin Temel Analizler .....	55
4.3 Ölçme Araçlarından Elde Edilen Verilere İlişkin Bulgular .....	59
5. Bölüm, Tartışma Sonuç ve Öneri.....	69
5.1 Tartışma.....	69
5.2 Sonuç.....	83
5.3 Öneriler .....	85
Kaynakça.....	86
Ekler .....	102
Özgeçmiş ve İletişim Bilgileri .....	107

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Günlük ve Haftalık Zamanı Kullanma Saatleri .....	9
Tablo 2. Serbest Zaman Kavramına İlişkin Yaklaşımlar .....	13
Tablo 3. Rekreatif Etkinliklerin Sınıflandırılması .....	22
Tablo 4. $\alpha= 0.05$ İçin Örneklem Büyüklükleri.....	43
Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum ve Gelir Düzeyi Değişkenlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	48
Tablo 6. Katılımcıların Spor Yılı, Milli Sporcu Yılı ve Millilik Kategorisi Değişkenlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	49
Tablo 7. Katılımcıların Mücadele Ettiği Branş Değişkenlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımı .....	50
Tablo 8. Katılımcıların Ulusal ve Uluslararası Müsabakalardaki Derecelerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları .....	51
Tablo 9. Katılımcıların Ne Sıklıkta Boş Zaman Etkinliklerine Katıldıklarına Yönelik Frekans ve Yüzde Dağılımları .....	51
Tablo 10. Katılımcıların Spor Yapma Amaçlarına Yönelik Frekans ve Yüzde Dağılımları .....	52
Tablo 11. Katılımcıların Boş Zamanlarında Yaptığı Etkinliklerin Frekans ve Yüzde Dağılımları .....	53
Tablo 12. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılmama Nedenlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları .....	54
Tablo 13. Boş Zaman Tutum Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	55
Tablo 14. Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ...	57
Tablo 15. Yaşam Doyum Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	58
Tablo 16. BZTÖ, BZSAÖ ve YDÖ Alt Boyutlarına İlişkin Temel Analizler .....	58
Tablo 17. Boş Zaman Tutum Ölçeğinin Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları.....	59

Tablo 18. Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları	60
Tablo 19. Yaşam Doyum Ölçeğinin Cinsiyete Göre Farklılığı İçin t-Testi Sonuçları .....	60
Tablo 20. Katılımcıların Gelir Düzeyinin Boş Zaman Tutum, Boş Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları.....	61
Tablo 21. Katılımcıların Spor Yılına Göre Boş Zaman Tutum, Boş Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları.....	62
Tablo 22. Katılımcıların Millilik Kategorisinin Boş Zaman Tutum, Boş Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları.....	63
Tablo 23. Katılımcıların Millilik Süresinin Boş Zaman Tutum, Boş Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları.....	64
Tablo 24. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Ne Sıklıkta Katıldıklarına Yönelik Boş Zaman Tutum, Boş Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları.....	65
Tablo 25. Yaşam Doyum, Boş Zaman Tutum ve Boş Zamanda Sıkılma Algısı Arasındaki Korelasyon Analizi.....	67
Tablo 26. Boş Zaman Tutum ve Boş Zamanda Sıkılma Algısı Boyutlarının Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi.....	68

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Günümüzde spor branşlarının teknoloji, modern antrenman kuramları, çeşitli müsabakalar ve birçok etkili gelişmeden dolayı ulaşılan seviyenin her geçen gün artması performans sporunda da önemli gelişmeleri meydana getirmiştir. Performans sporundaki güncel gelişmeler sporcuların daha verimli ve kapsamlı antrenman yapmasıyla birlikte rekabet koşullarını arttırmış, onların kendi sınırlarını zorlayarak başarılarını yükseltmesini sağlamıştır. Özellikle dünya çapında yapılan uluslararası müsabakalar (Balkan Şampiyonası, Akdeniz Oyunları, Avrupa Şampiyonası, Dünya Şampiyonası ve Olimpiyat Oyunları) aracılığıyla yeni rekorların kırılması, elit düzeydeki sporcular arasında farklılığın oluşması, sporcu gelişimlerinin birden çok etkene bağlı olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Spor branşlarındaki bu gelişmeler ve yapılan müsabakaların da üst sınırlara ulaşması, elit düzeydeki sporcuların nicelik ve niteliklerini arttırmasını sağlamaktadır. Başarıya ulaşmanın sırrı, fiziksel gelişiminin yanı sıra psikolojik ve sosyolojik gelişimi de zorunlu hale getirmektedir. Dolayısıyla etkili sebeplerden birisinde bile eksiklik ya da yetersizlik bireyin performansını düşürecektir. Bu yüzden elit düzeydeki sporcular, bireysel yaşantıları ile beraber aile yaşantısına da önem göstermeli ve sosyal gelişimi sağlamak amacıyla serbest zaman aktivitelerine ya da literatürde benzer ifadeler ile kullanılan “rekreatif etkinliklere” yönelmelidir.

Sportif müsabakalar ve rekreatif etkinlikler sporun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor, insanların rekreatif ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da sporun toplumsal açıdan yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde elit düzeydeki sporcular açısından önemli bir rol üstlenmektedir.



Serbest zamanı olumlu kullanarak yenilenen insanın durumu, bataryanın yeniden şarj edilmesine benzer ve bu yenilenmenin faydaları olumlu tutumlar, sağlık, ailede tutarlı ilişkiler, azalmış stres şeklinde görülür. Daha üretken, mutlu edici, kaliteli bir yaşam sağlaması (Ramazanoğlu, Altungül ve Özer, 2004) ile beraber serbest zaman aktivitelerine katılımın elit düzeydeki sporcuların performansını etkilemesi beklenmektedir.

Serbest zaman aktivitelerine katılım, kişisel olarak doyum elde edilen faaliyetler olup, diğer yandan da ortak ilgi ve heyecanların paylaşıldığı ortamlar oluşturularak kişileri yabancılaşmaktan kurtarmakta ve bu katılım, bireyler arasında hoşgörü, gelişmiş sosyal ilişkiler ve sosyal uyum meydana getirmektedir (Erkan, 1995).

Profesyonel kulüplerde müsabık olan üst düzey sporcuların ya da farklı bir ifadeyle elit düzeydeki sporcuların, sportif becerileri içerisinde bulunduran serbest zaman etkinliklerine katılması performanslarını da etkileyecektir. Sporcuların yaşam kalitesi ve yaşamdan aldığı doyum pozitif yönde ilerleyecek ve doyumun artmasıyla başarı da kaçınılmaz olacaktır. Serbest zaman aktiviteleri yaşam kalitesi ve yaşam doyumuna yönelik pozitif duygular yüklenilmesinde etkili bir rol oynamaktadır. Bu yüzden serbest zaman etkinlikleri insan üzerinde farklı doyum etkileri göstermektedir (Siegenthaler ve O'Dell, 2000).

Bireylerin yaşam kalitesi düzeyi toplum içinde sağlanan serbest zaman etkinlikleriyle birlikte olumlu olarak gelişim ve doyum sağlar. Dolayısıyla bu tür etkinliklerle birlikte yaşam doyumunu da artar. Yaşam doyumunu arttıran bireyler rekreatif etkinlikleri daha dolu, anlamlı ve verimli bir yaşam için araç olarak kullanacaktır. Bu sebeple bireysel gelişim ve ilerleme, insanların yaşamla ve yaşam doyumunu ile olan mücadelelerinde artış sağladığı gibi serbest zaman aktivitelerinin sağladığı katkı göz ardı edilemeyecek bir gerçektir (Benson, 1975; Hemingway, 1996).

Bu açıklamadan yola çıkarak Telman ve Ünsal (2004) yaşam doyumunun, genel olarak kişinin kendi yaşamından duyduğu memnuniyeti ifade ettiğini belirtmiştir. Yaşam doyumunu, kişinin serbest zaman, sportif aktiviteler, iş ve diğer iş dışı zaman olarak kavramlar içerisinde yaşam gösterdiği duygusal tepkilerden bazıları şeklinde tanımlanmaktadır (Hong ve Giannakopoulos, 1994). Riddick (1986) çalışmasında, yaşam doyumunu açıklamanın ekonomik, ailevi, sağlık ve işle ilgili faktörlerle değil,

serbest zaman aktiviteleri ve serbest zaman doyumunu ile mümkün olduğu görüşünde yoğunlaşmıştır (Wang, Chen, Lyin ve Wang, 2008).

İnsanlar serbest zaman ve rekreatif etkinliklere katılarak güçlü, karakterli ve iradeli kişiliklere sahip olacaktır. Dolayısıyla bu etkinlikler, bireylerin aldığı doyuma ve yaşam doyumlarına pozitif etki sağlayacaktır (Huang ve Carleton, 2003). Pearson (1998) serbest zaman kullanımının ve serbest zaman aktiviteleri olgusunun çalışma ile olduğu kadar psikolojik sağlıkla ve yaşam doyumuyla da ilişkili olduğunu savunmaktadır.

Sonuç olarak serbest zaman ve serbest zaman aktivitelerinin önemi birçok çalışmada vurgulanmaktadır. Elit düzeydeki sporcuların başarıya ulaşmalarına etki edebilecek olan serbest zaman aktiviteleri yani rekreatif etkinliklerin verimli geçirilmesi ve bu tür etkinliklere de zaman ayrılması gerekmektedir. Özellikle üniversitede öğrenim gören öğrencilerin örgün eğitimleri dışında serbest zamanlarının fazla olduğu düşünülmektedir. Ek olarak üniversitede öğrenim gören elit düzeydeki sporcuların ulusal ya da uluslararası müsabakalara katıldıklarından dolayı bireysel gelişimleri ve zihinsel olarak rahatlamalarına ihtiyaç duydukları süre azalmaktadır. Bu nedenle rekreatif etkinlikler aracılığıyla etkin kullanılacak zaman elit düzeydeki sporcu öğrencilerin genel olarak sağladıkları başarı haricinde kazandıkları doyum ve yaşam doyumunu düzeylerine de katkı sağlayacaktır.

## **1.1 PROBLEM**

Türkiye'deki devlet üniversitelerinde öğrenim gören elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerindeki tutumunun, sıkılma algısının ve yaşam doyumlarının ne düzeyde olduğu ve ne şekilde etkelediğinin incelenmesi ana problemi oluşturmaktadır.

## **1.2 ALT PROBLEMLER**

Bu çalışmanın alt problemlerine yanıt aramak için şu sorular sorulmuştur:

1. Elit düzeydeki sporcuların boş zaman tutum alt boyutlarından; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal gibi alt boyutları puan ortalaması açısından;

1.1 Sporcuların cinsiyetine göre,

1.2 Sporcuların yaşına göre,

1.3 Sporcuların gelir düzeyine göre,

1.4 Sporcuların spor yaşına göre,

1.5 Sporcuların millilik kategorisine göre,

1.6 Sporcuların millilik süresine göre,

1.7 Sporcuların boş zaman etkinliklerine katılma sıklığı durumlarında farklılaşma var mıdır?

2. Elit düzeydeki sporcuların boş zamanda sıkılma algısı alt boyutlarından; sıkılma ve doyum gibi alt boyutları puan ortalaması açısından;

2.1 Sporcuların cinsiyetine göre,

2.2 Sporcuların yaşına göre,

2.3 Sporcuların gelir düzeyine göre,

2.4 Sporcuların spor yaşına göre,

2.5 Sporcuların millilik kategorisine göre,

2.6 Sporcuların millilik süresine göre,

2.7 Sporcuların boş zaman etkinliklerine katılma sıklığı durumlarında farklılaşma var mıdır?

3. Elit düzeydeki sporcuların yaşam doyumu puan ortalaması açısından;

3.1 Sporcuların cinsiyetine göre,

3.2 Sporcuların yaşına göre,

3.3 Sporcuların gelir düzeyine göre,

3.4 Sporcuların spor yaşına göre,

3.5 Sporcuların millilik kategorisine göre,

3.6 Sporcuların millilik süresine göre,

3.7 Sporcuların boş zaman etkinliklerine katılma sıklığı durumlarında farklılaşma var mıdır?

4. Elit düzeydeki sporcuların boş zaman tutumu, boş zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki var mıdır?

### 1.3 ÇALIŞMANIN ÖNEMİ

Spor geniş kitlelere kadar uzanan fiziksel, zihinsel, fizyolojik ve psikolojik yeterlilikler bireyleri uygulamaya veya takip etmeye yönlendiren bir araçtır. Sporun insan vücuduna birçok faydası ile beraber, sosyalleşmesine, yaşamdan aldığı doyuma ve fiziki gelişimine katkıları hakkında birçok çalışma mevcuttur. Elit düzeyde yapılan spor ise performans sporu olarak bilinmekte ve daha çok üst düzey veya milli takım düzeyinde olan sporcuların içerisinde olduğu bir kavramı ifade eder.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda, gittikçe artan rekreatif etkinliklerin sosyal hayatında, insanlarla olan ilişkilerinde ve çalışma performansı üzerinde olumlu sonuçların elde edildiği ve önemi bilinmektedir. Fakat ülkemizde bulunan tesis, malzeme gibi fiziki şartların yetersizliği ve rekreasyon uzmanlarının da eksikliği bilinmekte olup bu konuda bazı çalışmalar yürütülmektedir.

Bu konudaki eksikliklerin tespiti ile birlikte; kısıtlı olan imkânların artırılması, alana yönelik yatırımlar yapılarak faaliyetlerin artırılması, fiziki yetersizliklerin tamamlanması ve hedeflenen bütün uygulamaların amaca yönelik kullanımıyla rekreatif etkinliklerin pozitif faydalarından yararlanılacaktır. Ayrıca üniversitelerde öğrenim gören sporculara rekreatif etkinliklerin katkıları benimsetilecek, böylece hem onların gelişimi sağlanacak hem de mezun olduktan sonra, onlar da farklı bireylere bilgi aktarımıyla katkı sağlayacaklardır. Araştırma sonucunda rekreatif etkinliklerin öğrenciler üzerindeki çeşitli faydaları yer almaktadır (Üstün, 2013; Yiğiter, 2012; İlhan, 2006).

Yaşam doyumu ile ilgili, bireyin hayatına devam ettiği süreç içerisinde beklentileri veya isteklerinin karşılanmasına yönelik elde ettiği doyum olduğuna dair birçok tanım bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı üzerinde yaşam doyumunun etkili olduğu bilinmektedir. Araştırmalar öğrencilerin özellikle

üniversitede gördüğü eğitim ile derslerinde sağladığı başarının kişisel değişkenler kadar yaşam doyumuna da etkide bulunduğunu göstermektedir (Chow, 2005; Powers, 2008; Dost, 2007).

Çalışma, Türkiye’de bulunan üniversitelerde öğrenim gören elit düzeydeki sporcuların (milli sporcuların) rekreatif etkinlik tercihleri, tutumları, sıkılma algısı ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve elde edilen verilerin bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Bu yüzden çalışmamızın, literatürde benzer araştırmalar yapacak olan bilim insanlarına kaynak oluşturacağı ve spor literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### 1.4 SINIRLILIKLAR

Türkiye’de bulunan 114 devlet üniversitesinden öğrenci alımı yapan ve 2015-2016 eğitim-öğretim yılında 43 üniversitede öğrenim gören ve bireysel sporlarda üst düzey müsabakalara katılan milli sporcular araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Ayrıca Türkiye geneline yönelik sonuçlara ulaşmak amacıyla 7 bölgeden de tesadüfi küme örneklem yönetimi kullanılarak seçilen üniversiteler ve öğrenciler araştırmanın sınırlılıkları içinde yer almaktadır.

#### 1.5 TANIMLAR

**Yaşam Doyumu:** Kişinin yaşamının büyük bir kısmını ya da kişinin yaşamının tamamını kapsayan uzun süreli geçmiş değerlendirmelerindeki daha genel ifadeler olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Lazarus, 1991). Genel anlamda bireyin arzu ve başarıları arasındaki uyumsuzluk ne kadar az ise yaşam doyumunun o kadar çok olacağı kabul edilmektedir (Diener, Oishi ve Luca, 2003).

**Bilişsel Öge:** Bireyin belirli bir tutum nesnesine ilişkin olgu, bilgi ve inançlarını da içeren düşüncelerinden oluşur (Taylor, Peplau ve Sears, 2007).

**Duyuşsal (Duygusal) Öge:** Bireyin herhangi bir olaya, duruma ve çevre ile ilgili olan bütün uyarıcılara yani tutum nesnelere ilişkin duygu ve heyecanlarından, olumlu ve olumsuz değerlendirmelerinden oluşur (Taylor ve diğerleri, 2007).

**Davranışsal Öge:** Kişinin bir hedef belirlemesi ve o hedefe ulaşmak için gerekli tutum, plan ve davranışları gerçekleştirmesi durumudur (Musaagaoglu ve Güre, 2005).

## 1.6 SİMGELER VE KISALTMALAR

**YDÖ:** Yaşam Doyum Ölçeği

**BZTÖ:** Boş Zaman Tutum Ölçeği

**BZSAÖ:** Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği

**SPSS:** Statistical Package For Social Sciences

**TDK:** Türk Dil Kurumu

## BÖLÜM II

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1 ZAMAN

Zaman kavramı çok geniş bir alana hitap ettiği için birden fazla tanım içerisinde belirtilmektedir.

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 (Addington, 1993). Türk Dil Kurumu (1982) zamanı, “olayların ardışıklığını görerek aklımızda yarattığımız ve olayların bundan sonra da içinde olup gideceklerini düşündüğümüz, başı ve sonu olmayan soyut bir kavram” olarak açıklamaktadır.

Zaman; canlı ve cansız tüm varlıkların hayat ölçüsü olan, tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan sadece kullanılan ve kaybedilen, tekrarı mümkün olmayan, nesnelere uzaydaki hareketlerine göre ölçülebilen ve bölümlere ayrılabilen bir kavramdır (Eren, 1993). Zaman, her ne kadar istenirse bile geri dönüşü olmayan ve istediğimiz şekilde yönlendirilemeyen bir olgudur.

Zaman, her meslekten insan üzerinde baskı yapan evrensel bir kaynaktır. Zamanın iyi kullanılması, insanın kendisine, çalışma yaşamına, toplumsal yaşamına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik gereksinimlerin karşılanmasına ayırdığı zaman arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır. İnsan zamanı iyi planlamak ve kullanmak zorundadır. Çünkü zaman; tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan, kiralanamayan, satın alınamayan, sadece kullanılan ve kaybedilen, yaşanılan ve yaşayacaklarımızı içinde barındıran bir olgudur. Akıp giden zamanı durdurmak mümkün değildir, sürekli olarak akar ve yetirilir. Zaman dünden bu güne gelen ve sürekli yarına giden, tek yönlü akıştır (Eren, 1991; Karaküçük, 1999).

Dünyadaki tüm insanlar günde 24, haftada 168 saate sahiptir. Haftalık ya da günlük zaman analizleri yapılarak, zamanın büyük bir kısmının nasıl harcandığı belirlenmiştir (Bayer, 1983).

Tablo 1' de zamanın nasıl harcandığı konusunda günlük olarak bilgi toplanması ve bu bilgilerin analiz edilerek zamanın nasıl kullanıldığı ve kullanma sorunlarına çözüm bulunabilir.

Tablo 1. Günlük ve Haftalık Zamanı Kullanma Saatleri

Kişisel işler	Haftada 89 saat
Bu kişisel işler;	
Uyku (ortalama günlük 7 saat)	Haftada 49 saat
Yemek yeme (ortalama günlük 2 saat)	Haftada 14 saat
Giyinme (ortalama günlük 1 saat)	Haftada 7 saat
İşe gidiş geliş (ortalama günlük 1 saat)	Haftada 5 saat
Kendimiz, ailemiz ve evimiz için yapılması gereken işler (ortalama günlük 2 saat)	Haftada 14 saat
Gelir Elde Etmek İçin İş	Haftada 40-50 saat
Aile, Eğlence, Eğitim, Okuma, Hobi, Serbest Zaman	Haftada 30-40 saat
Toplam Haftalık Zaman	Haftada 168 saat

(Bayer, 1983).

Haftalık zaman analizlerine göre, zamanın çok büyük bir kısmı, kişisel işler için harcanmaktadır. Zamanın bir bölümü kazanç elde etmek için işe, bir kısmı aile ve fizyolojik ihtiyaçlar, bir kısmı da eğlence ya da hobi için ayrılmaktadır (Uğur, 2000).



### 2.1.1 Zamanın Kullanımı

Zamanı verimli ve etkili kullanabilme öncelikle bir eğitim işidir. Bu ise, okulların ve ailenin üzerinde olan bir sosyal sorumluluktur. Zamanın yanlış ve verimsiz kullanımından ortaya çıkan hastalıklar, kişiyi ve bütün toplumu etkilemektedir. Bu ise bedeni hastalıklardan bile daha tehlike hale getirebilmektedir (Karaküçük, 2008). Zaman kullanımı sadece soyut bir kavram olarak değil, kişiyi doğrudan etkileyen ve çevresine de etki eden bir etmendir.

Zamanı iyi kullanabilmek, insanın kendisine, çalışma hayatına, sosyal hayatına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır (Karaküçük, 2008). Dengenin iyi kurulduğu takdirde kişi ihtiyaçlarını karşılayabilecek ve verimli bir şekilde kullanacaktır.

Zaman kullanımı taşıdığı önem nedeniyle araştırmacıların ilgilendiği bir konu olmuş ve zaman kullanım amaçlarına göre ayrılmıştır.

- Temel ihtiyaçların giderilmesine ayrılan zaman (uyku, temizlik, giyinme, yemek yeme vb.)
- Çalışma ve buna bağlı etkinlikler ve görevler için ayrılan zaman (iş, yolculuk, ödev, öğrenim için geçen süre vb.)
- Serbest etkinliklere ayrılan zaman (eğlence, spor, dinlenme vb.)
- Diğer etkinliklere ayrılan zaman (Gökmen, Açıkalın, Koyuncu ve Saydar, 1985).

Zamanın kullanılmasında esas sorunlardan birisi zamanı kontrol edememekten kaynaklanmaktadır, yani günü dakikalara bölerek yaşayacak kadar sıkı ya da insanın kendisini günün akışına ve olaylara bırakacak kadar gevşek bir zaman uygulamasıdır. Zaman kontrolünde ne çok sıkı ne çok gevşek olunmalıdır (Baltaş ve Baltaş, 1987). Bu yüzden zaman iyi kullanılabilir olduğunda insan hayatında birçok şey kazandırır.

Zamanını iyi kullanabilen bir insan;

- Her an ne yapacağını ve zamanını en faydalı şekilde nasıl kullanacağını bilir
- Hatasını, eksiklerini, karakterinin hangi kötü yola sapmaya elverişli olduğunu çok iyi öğrenmiştir.
- Hayatında yaşadığı her olaydan gereken dersi alarak tecrübelerini zenginleştirir.
- Kişi kendi hayatını ve şahsiyetini yaşar.

- Birçok şeyi unutmayacak ek hafıza sistemine sahip olduğundan, hafızasındaki bütün anlamsız nedenlerin yerini anlamlı sorular alır.
- Ulaşmak istediği hedeflere göre her gün zamanını, nerelerde kullanması gerektiği hakkında yeterince kendini hazırlar, böylece daha verimli olur ve daha fazla mutlu olmak için boş zaman ilgilerine ve hobilerine zaman ayırabilir (Uzunoğlu, 1992).

### **2.1.2 Zamanın Kullanım Bölümleri**

Zamanın yemek yemek, uyumak gibi fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ilgili, çalışmakla ilgili ve oyun eğlence, spor gibi etkinliklerin yapıldığı kullanım bölümleri mevcuttur (Karaküçük, 2008).

1. Temel gereksinimlerin giderilmesine ayrılan zaman (uyku, temizlik, giyinme, yemek pişirme ve yeme vb.)
2. Çalışma ve buna bağlı etkinlikler ve görevler için ayrılan zaman (iş, yolculuk, ödev ve öğrenim için geçen süre vb.)
3. Rekreasyona ayrılan zaman (eğlence, spor ve dinlenme vb.)

## **2.2 SERBEST ZAMAN KAVRAMI**

Kelime karşılığı “leisure” olan serbest zaman kavramının kelime anlamı ise “izin verilmiş olmak” ya da “serbest olmak” anlamına gelen Latince “Licere” kelimesinde türemiştir. Aynı şekilde serbest zaman anlamına gelen Fransızca “Losiir” kelimesinden türemiştir. Mecburiyetin olmaması ve serbest seçim ifade eden bu kelimelerin tamamı birbiriyle ilişkilidir (Bakır, 1993).

Abadan’a göre (1961) her hangi bir mecburiyet olmadan, kişinin eğitim, bilgi ve becerisi ölçüsünde, örf adet ve geleneklerine uygun şekilde kendince veya başkaları ile olan meşguliyeti olarak tanımlamıştır.

Serbest zaman, bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ya da bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir etkinlikle uğraşacağı; bireyin kesin olarak bağımsız ve özgür olduğu; iş yaşamının dışındaki zamandır

(Tezcan, 1994). Serbest zamanda, birey tamamen özgür iradesiyle istediği etkinliklerde bulunabileceği zaruri ihtiyaçların dışında gerçekleştirebildiği tüm eylemlerde bulunabilmektedir.

Kişilerin buldukları sosyal yapı içerisinde, yaşamlarını sürdürebilmek ve daha yüksek bir düzeye ulaştırabilmek için zorunlu olarak yaptıkları çaba ve eylemler dışında, kendi isteklerine göre değerlendirmede serbest oldukları süre (Mansuroğlu, 2002) özgürce geçirilen çalışma dışı zaman (Tanır, 2009) olarak tanımlanmaktadır. Bu yüzden serbest zaman bireysel veya toplumsal istekler doğrultusunda da yönlendirilebilen zaman dilimini içermektedir.

Serbest zaman yerinde ve değerli kullanılabilindiğinde, insana kendi kendine kalmak, kendi özgürlüğünü yaşamak, kendini bulmak olanağı verir. Serbest zamanın iyi değerlendirilmesi; kişinin kendini ifade etmesini, yaratıcılığını geliştirmesini, yeni deneyimler kazanmasını, toplumsal çevresini geliştirmesini ve üretkenliğini arttırmasını sağlar. Serbest zamanın akıllıca kullanılması bir gelişmişlik ve eğitim sonucudur. Serbest zaman insanlığın gelişmesine yardımcı olduğu ve kötü olarak kullanılmadığı ölçüde değerlidir (Kılbaş, 2004). Bu bilgiler doğrultusunda serbest zamanlar ikiye ayrılmaktadır:

#### Uzun süreli serbest zamanlar

- Çocukluk dönemi serbest zamanları,
- Yıllık izin serbest zamanları,
- Emeklilik dönemi serbest zamanları.

#### Kısa süreli serbest zamanlar

- İş günü sonu (akşamüstü) serbest zamanları,
- Hafta sonları
- Kısa süreli tatiller (Kılbaş, 2004).

Yapılan tanımların yanı sıra araştırmacılar serbest zaman kavramına ilişkin çeşitli kategorik düzenlemeler yapmışlardır. Bunlardan en bilineni Horner ve Swarbrooke'un geliştirdiği ve Argan (2007) tarafından aktarılan serbest zaman yaklaşımları tablo 2'de gösterilmektedir.

Tablo 2. Serbest Zaman Kavramına İlişkin Yaklaşımlar

---

1. Zaman olarak serbest zaman
<ul style="list-style-type: none"><li>• Serbest zaman, bir bireyin para karşılığı çalışmadığı zamandır.</li><li>• Serbest zaman, bireyin diğer etkinliklerden sonra sahip olduğu artakalan zamandır.</li><li>• Serbest zaman, bir bireyin karar ve seçimine göre harcama yaptığı zamandır.</li></ul>
2. Etkinlik olarak serbest zaman
<ul style="list-style-type: none"><li>• Serbest zaman, zaruri ihtiyaçları gerektirmeyen yoğun veya nispeten pasif etkinlik türleri ile meşgul olma fırsatıdır.</li><li>• Serbest zaman, pasif, duygusal, aktif ve yaratıcı ilgilenimi ile oluşan dört düzey üzerinde yapılan etkinliklerdir</li></ul>
3. Ruh hali olarak serbest zaman
<ul style="list-style-type: none"><li>• Serbest zaman, sakin düşünceye dalma durumudur.</li><li>• Serbest zaman, rahatlatıcı düşünmeyi ortaya koyan ruh halidir.</li><li>• Serbest zaman, bir bireyin zorunlu gerekliliklerinden sıyrıldığı bir ruh halidir.</li></ul>
4. Bütünsel yayılımcı kavram olarak serbest zaman
<ul style="list-style-type: none"><li>• Serbest zaman, bütünsel olarak dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişimle ilgilidir.</li><li>• Serbest zaman, kültürle bağlantılı zihinsel ve ruhsal bir tutumdur.</li></ul>
5. Yaşam şekli olarak serbest zaman
<ul style="list-style-type: none"><li>• Serbest zaman, faydalı bir yaşam ve özgürlük fikirlerine sahip olmakla ilgilidir.</li></ul>
6. Harcama olarak serbest zaman
<ul style="list-style-type: none"><li>• Serbest zaman, bir bireyin serbest zamanlarında harcamada bulunması ile ilgilidir</li></ul>

---

(Argan, 2007).

### **2.2.1 Serbest Zaman Değerlendirme**

Serbest zamanı değerlendirme, günlük etkinliklerin, iş ve benzeri çalışmaların dışındaki boş zamanlarda, kişilerin hayata bağlayıcı, dinlendirici, eğlendirici, meşgul edici veya zevk verici olay ve eylemleri yapmak veya katılmak suretiyle ruhen ve bedenen canlılık kazanmaları için yaptıkları etkinliklerin tümü olarak açıklamaktadır (Bayer, 1974). Zamanın içerisinde bulunan serbest zaman farklı tanımlanmakta olup bu zaman diliminin içerisinde gerçekleşen tüm etkinlikler ise serbest zaman değerlendirme olarak açıklanmaktadır.

Günlük uğraşların, iş ve benzeri çalışmaların dışındaki serbest zamanlarda, kişileri yaşama bağlayıcı, dinlendirici, eğlendirici, meşgul edici veya zevk verici olay ve eylemleri yaparak, ruhen ve bedenen canlılık kazandıkları etkinliklerin tümü serbest zaman değerlendirme olarak tanımlanmaktadır. Herhangi bir ödül ya da maddi kazanç elde etme amacını taşımayan, kişilerin fiziksel ve zihinsel güçlerini dış etkenlerin baskısı ile değil, kendi istekleri doğrultusunda dışarıya verebilme fırsatı yaratan, katılımında istek, uygulanmasında zevk, sonucunda ise doyum sağlanabilecek etkinliklerdir (Süzer, 2008; Öpözlü, 2006). Serbest zaman değerlendirmeleri her zaman programlı olmayabilir sadece kendi irademiz ile gerçekleşir ve bu durumundan zevk alırız.

Serbest zamanın nasıl değerlendirileceği özel bir öğrenim gerektirmez, bu kendiliğinden oluşur, özgür bir zamandır, birey istediğini yapar şeklinde görüşlerde mevcuttur. Böyle bir düşünüş serbest zamanın yanlış olarak değerlendirilmesi ve kullanılmasını ifade eder. Serbest zaman eğitimi geleneksel olarak bilgiyi ve beceriyi öğretmek olarak görülebilir. Bu eğitim, serbest zaman programlarının verimli kullanımını sağlar ve yaygın eğitim içinde de yer alır. Yapıcı ve akıllı olarak serbest zamandan yararlanılması serbest zaman eğitiminin hedefidir (Tezcan, 1994).

### **2.2.2 Serbest Zaman Değerlendirmenin Yararları**

Serbest zaman faaliyetleri kendi felsefesini oluşturmalı, psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak sahip olduğu değerlere destek sağlamalıdır. İnsanların uğraş alanı içindeki yaşam biçimini etkileyen çabaları da içermeli, onların toplumun içinde yer alan bireyler olmasına yardım etmeli ve birlikte yaşamı güzelleştirmelidir. Üniversite öğrenimi, yıllar boyu devam edecek davranış biçimlerinin olduğu en önemli

süreçtir. Bu süreçte elde edilecek her pozitif davranış bireyi mutluluğa taşımada bir adım daha ileriye götürecektir. Bu nedenle, serbest zaman ve rekreasyon üniversite öğrencileri için akademik eğitimin bir parçası olarak yer almalı, öğrenciler rekreasyon kavramının ve serbest zamanı değerlendirme eğitiminin kendi hayatlarındaki önemini tespit etmelidirler (Balcı ve Aydın, 2006). Bu kavramlara yönelik eğitimini tamamladığında serbest zamanın yararlarından faydalanabilecektir ancak rekreasyonun kişi üzerindeki önemini de unutmamak gerekir.

Aslında rekreasyon, bireyler için farklı bir dünya oluşturan ve karşılaşılan zorlukları yenmek için çeşitli deneyimler kazandıran faaliyetleri içerir. Kişilerin ilgi ve eğitimlerini belirlemeye yönelik sürekli çalışmalar yapmak, yaş, kalıtım, eğitim süreci gibi faktörler iyi bir rekreasyon programı için göz önünde bulundurmak çok önemli görülmektedir. Çünkü serbest zaman, yaşam içinde çocukluktan yaşlılığa kadar sürekli bireyle birlikte var olacak ve rekreasyon yaşamın her safhasında, insana psikolojik, sosyal ve fiziksel faydaları olacak deneyimler yükleyecektir. Bu nedenle rekreasyonun, temel eğitimin bir parçası olarak desteklenmesi gerekir. Ayrıca eğitimin ana unsuru olarak kabul edilmelidir (Balcı ve Aydın, 2006). Serbest zamanları değerlendirmenin yararlarını temel olarak üç ana başlıkta toplayabiliriz. Bunlar; fiziksel, psikolojik ve sosyal yararları olarak sıralanmaktadır.

### **2.2.2.1 Fiziksel yararları**

Teknolojik gelişmelere paralel olarak artan makineleşme ile beraber bunların kullanımında bir yaygınlık da meydana gelmiştir. Bu aletlerin kullanılmasıyla insanlarda bir hareket azlığı görülmektedir. Bu hareketsizlik beraberinde birçok hastalığı da getirmektedir. Bunlardan kurtulmanın en etkili yolu fiziksel aktivitelere yönelmektir (Tel, 2007).

Serbest zaman etkinliklerinden biri olan spor, dans, açık ve kapalı alan eğlenceleri, insanların fiziksel sağlıkları için önemli ve ihmal edilemeyecek bir unsurdur. İnsan hareket eden bir varlıktır. Doğumuyla birlikte vücut organları ve sistemleri gelişir ve büyümeye başlar. Yaşamın sürdürülebilmesi için harekete ihtiyaç vardır; yemek yeme, yürümek, çeşitli hareketlerde bulunmak gibi. Sağlıklı büyüme, gelişme ve yaşamı sürdürmek için uygun bir fiziksel yapı ve fiziksel aktivite gereklidir. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki düzenli fiziksel aktivite şişmanlığı, kalp ve dolaşım

sistemi hastalıklarını, yüksek tansiyon, kolesterol, çeşitli kas ve eklem rahatsızlıklarını önlemede etkilidir. Egzersizle sağlığı korumak bilimsel bir gerçekliktir (Zülal, 2002: 72-75; Zorba, 2000; Erkan, 2000). Serbest zamanda aktiviteler aracılığıyla fiziksel hareketliliğin içinde olduğunda kişi üzerinde birçok olumlu faydaları olmakta ve sağlığımızı etkilemektedir.

Sağlık sözüyle genelde ilk anlaşılan beden sağlığıdır. Oysa sağlık bir bütündür ve insanın psişik ve tinsel yaşamını kapsar. Spor sağlıklı olma, sağlıklı yaşama yoludur. Sporun sadece sağlık üzerinde etkisi vardır diyebiliriz ifadesi eksik kalmaktadır. Sporun pek çok olumlu sonucu vardır (Erdemli, 2002).

### **2.2.2.2 Psikolojik yararları**

Günümüzde insanın aile, okul, iş hayatındaki yoğunluğu ve sorunları sinir sistemini bozarak yorulmasına ve dayanma gücünün azalmasına neden olabilir. Modern yaşamın ortaya çıkardığı değişik stres yapıcılar ve bunların karşısında insanın ortaya koyduğu tepkiler, önemli bir rahatsızlığı ortaya koymaktadır (Karaküçük, 1999). Bu rahatsızlıklar insanı huzursuz etmekte ve üzerinde çeşitli baskılar oluşturmaktadır.

Bu baskılardan uzaklaşmak için insanlar değişik bir ortam içerisine girip moral kazanmak isterler. Bu ortam onlar için dinlenmek, eğlenmek, değişiklik yaratacak ve kendisini yenileyecek serbest zaman faaliyetleridir. Ayrıca değerlendirilmeyen serbest zamanlar bireyde sıkıntı yaratmaktadır. Bu sıkıntılarda bireyleri olumsuz zararlı arkadaş grupları içine girmesine, alkol, uyuşturucu madde kullanma, ruhsal bozukluklara, hastalıklara ve türlü suçlara itmektir (Atmaca, 1997: 335). Bu yüzden olumsuz etkileri olan zararlı alışkanlık ve maddelerden uzaklaşmak için serbest zamanın psikolojik yararlarından faydalanılması gerekir.

Serbest zamanların değerlendirilmesi psikolojik açıdan yararları şöyle sıralanabilir; birey serbest zamanlarını olumlu şekilde değerlendirmekle fiziksel, zihinsel ve toplumsal faktörlerin bütünleşmesinden doğan bir kişilik kazanır. Bireylerin dürüst, adil, hoşgörülü, kibar ve anlayışlı olmalarına katkıda bulunur. Saldırganlık eğilimlerinin azalması ve cinsel gerginliklerin giderilmesi serbest zamanların değerlendirilmesi aracılığıyla sağlanabilir. Serbest zaman faaliyetleriyle kişi bir gruba, takıma veya organizasyona katılarak yalnızlığını giderebilir. Birey bu etkinliklere katılarak, dışa dönük kişilik geliştirme imkânına sahip olur (Gedik, 1985:

33-38). Serbest zaman faaliyetleri birey üzerinde birçok gelişimini sağlar, olumsuzluklardan uzaklaştırır ve üzerindeki baskının ortadan kalkmasına neden olur. Serbest zaman faaliyetlerine katılım davranış değişiklikleri, kişisel gelişim, sağlıklı duygu süreci gibi sonuçlara ulaşmada kişiyi destekler. Yer değiştirme ile kişiler, üzerinde olan baskıyı atarlar. Serbest zaman aktivitelerinin çeşitli olması, değişik ve pozitif psikolojik sonuçları doğurur (Lieber ve Fesenmaier, 1983).

### **2.2.2.3 Toplumsal yararları**

İnsanlar doğal özellikleri itibariyle sosyal özellikleri ile beraber yaratılmışlardır. İnsanlar birbiriyle olan ilişkilerine sadece temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamazlar. Aynı zamanda katılım, kabullenme, yakınlık gibi sosyal ihtiyaçlarını da giderirler (Tel, 2007).

Sosyalleşme uzun bir süreçtir. Serbest zaman aktiviteleri de sosyalleşme için bir hizmet sürecidir. Özellikle serbest zamanlarda kazanılan davranışlar bütün yaşamı etkiler. Sosyalleşme sürecinde bireyin içinde yaşadığı toplumun rol beklentilerini ve değerlerini öğrenir (Kılbaş, 1994). Sosyalleşme sürecinde en önemli araçlar aile ve arkadaş gruplarıdır. Sosyal faaliyetlerde katılımcılar toplumsal ihtiyaçlarını karşılar ve ortamda buldukları için mutluluk ve tatmin hissi yaratır.

Kişi serbest zaman faaliyetlerine katılarak kendisi için ikinci bir kimlik oluşturma sürecine de girebilir. Birçok insan için serbest zaman etkinliklerine katılmak, onların sosyal statüsünü yükseltir (Cordes ve İbrahim, 2013). Dolayısıyla bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımı ile toplum içerisinde kendi kazanımını sağlar, sosyalleşmesine katkıda bulunur ve kendini tamamlama sürecinde faydalı olmaktadır.

## **2.3 REKREASYON**

Serbest zaman ve rekreasyon genelde birbirinin yerine geçecek biçimde kullanılmaktadır. Çoğu insan tarafından, serbest zaman ve rekreasyon arasındaki fark bir sorun olarak görülmez. Ancak serbest zaman ve rekreasyon eş anlamlı değildir. Rekreasyon serbest zaman şemsiyesi altında yer almaktadır, çünkü kişisel ve sosyal



faydaları elde etmek için serbest zaman sırasında meşgul olunan etkinlikleri kapsar (AALR, 2003).

Rekreasyon kavramının daha geniş bir tanımını vermeden önce, rekreasyonun serbest zaman ile ilişkisine yer vermek, rekreasyon tanımını daha anlaşılabilir kılacaktır. Öncelikle, serbest zaman gibi rekreasyon için de evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımın olmadığını belirtmek gerekmektedir. Rekreasyon, basitçe, katılan kişiye anlamlı ve eğlenceli gelen serbest zaman aktivitelerine, gönüllü olarak katılmak olarak ifade edilebilir. Bu terim, hem açık hava hem de kapalı mekan aktivitelerini kapsar, ayrıca spor ve egzersizin yanı sıra fiziksel olarak daha az aktivite gerektiren diğer uğraşları da içerir (Doğaner, 2013).

Rekreasyonun tanımında da tıpkı serbest zamanda olduğu gibi çeşitlilik bulunmaktadır. Tanımın dönemsel olarak farklılıklar gösterdiği (feodal dönemlerde asil hakkı olması, Sanayi Devrimi döneminde iş verimliliğinin artırılması yönünde kullanılması gibi); tanımlamaların bireysel ve toplumsal bakış açısına göre değiştiği görülmektedir. Bu değişkenliğin nedeni rekreasyona farklı anlamların ve değerlerin yüklenmesi ve bu yüklemelerin öznel olmasıdır. İfade ettiği anlam ve taşıdığı değer; kişinin içsel durumuna, gereksinimlerine, çevresel etkenlere, kültürel ve sosyal değerlere, sosyo-ekonomik koşullara, yaşa, cinsiyete ve daha birçok etkene göre değişmekte, bu da tanımları farklılaştırmaktadır (Arslan, 2013). Rekreasyon her dönemde farklı tanımlanmakta ve işlev açısından da her geçen zamanda önem kazanmaktadır.

Rekreasyon, biçimlendirilmiş ve genellikle başkaları ile birlikte yapılan, spor ile ilgili aktiviteler gibi fiziksel katılımı gerektiren bir aktivite olarak düşünülebilir. Şu noktayı da belirtmek gerekir; aynı aktivite bazı insanlar tarafından rekreasyon olarak düşünülürken, bazıları tarafından serbest zaman olarak tanımlanabilir. (Godbey, 1999; Howard ve Young, 2002). Bu yüzden rekreasyon bazı kaynaklarda “serbest zaman değerlendirmek” olarak da tanımlanmaktadır.

Rekreasyonun, yeniden yaratma anlamındaki klâsik yaklaşımına göre; rekreasyon kişiyi zorunlu iş etkinliklerinden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler olarak tanımlamaktadır. Serbest zamanı değerlendirme, insanın yaşam felsefesiyle yakından ilgilidir (Başoğlu, 2011). Aslında iki terim hakkında

benzer açıklamalar bulunmasına rağmen rekreasyon serbest zamanın içinde yer almaktadır.

Aristo rekreasyon ve serbest zaman arasındaki ayırımı şöyle yapmıştır: Serbest zaman birbiriyle kesişen 3 kategoriye ayrılabilir: Düşünme, rekreasyon, eğlenme. Düşünme bir şeyi dikkatle inceleme anlamına gelmektedir, rekreasyon serbest zamanın, aktif ve katılımı gerektiren parçasıdır, eğlenme ise izleyiciler ya da dinleyiciler tarafından gerçekleştirilen ve aktif katılımı içermeyen parçadır. Bugün ise rekreasyon terimi belirlenmiş ve biçimlendirilmiş birçok aktiviteyi tanımlamak için kullanılmaktadır (Cordes ve İbrahim, 2013).

Rekreasyon, birçok kişi tarafından sadece dinlenme veya aylaklık olarak değil, fiziksel, sosyal, mental ve duygusal katılımı içeren etkinlik olarak algılanmaktadır. Rekreasyon, spor, fiziksel egzersiz, oyun, el sanatları, müzik, seyahat, hobi, güzel sanatlar ve sosyal etkinlikleri kapsar. Katılım bireysel veya grupla, devamlı veya seyrek olarak gerçekleştirilebilir. Etkinlik seçimi veya katılım gönüllüdür; zorunluluk yoktur. Rekreasyon, belli koşullar altında belli güdülenmeler sayesinde sürdürülen bir etkinlik olarak görülür. Dıştan gelen güdülenmeler veya ödüllendirmelerden daha çok, bireysel doyuma ulaşma isteği gibi içsel güdülenmelerle teşvik edilir (Tekin, 2009).

Rekreasyon kavramı incelendiğinde daha geniş açıdan şu temel ifadeler kullanılmaktadır.

- 1) Rekreasyon; serbest zamanda yapılır. İş değildir. Kar gayesi taşımaz.
- 2) Rekreasyonda kişi; gönüllü olarak ve tamamen kendi arzusu ile katıldığı etkinliklerde bulunur.
- 3) Rekreasyon faaliyetleri, katılana zevk veren, mutlu eden ve neşelendiren bir tarzda olur.
- 4) Rekreasyon faaliyeti kişisel ve toplumsal fayda sağlar.
- 5) Toplumsal değerlere aykırı değildir. Yemek yemek, uyumak gibi hayati önem taşımaz (Dinç, 2003).

### 2.3.1 Rekreasyonun Özellikleri

Literatüre bakıldığında rekreasyon ve rekreatif aktiviteler hakkında bir çok özellik bulunmaktadır. Aşağıda belirli kaynaklardan ortak alınarak rekreasyonun özellikleri belirtilmiştir.

- Rekreasyon boşa zaman geçirmeye karşıdır.
- Rekreasyon kişiseldir ve etkinliklerde bireysel tatmin olmalıdır.
- Etkinliklere katılımda gönüllülük esastır. Bireyin tatmin olabileceği ve özgürce seçebileceği etkinlikler sunulmalıdır.
- Rekreasyon serbest zaman esnasında gerçekleşir.
- Özgürlük hissi verir.
- Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
- Her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlere katılımlarına imkan verir.
- Birey rekreasyon etkinliklerine zorlama olmaksızın gönüllü olarak katılır. Hoşuna giden ilgisini çeken etkinlikleri seçmekte özgürdür.
- Fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal aktivitenin içinde yer alabilir. Bu nedenle, programlar bireyin bütünü ile ilgili olmalıdır.
- Rekreasyon canlandırıcıdır ve neşe vericidir. Etkinliklerin belirli bir değeri ve özendiriciliği olmalıdır.
- Katılımcılar rekreasyondan haz alırlar. Eğer bu özellik yoksa birey aynı etkinliğe tekrar katılmayı istemez.
- Rekreasyondan elde edilen doğaldır.
- Rekreasyon yararlı, yapıcı ve sosyal olarak kabul edilebilir olmalıdır.
- Tüm rekreatif deneyimler birbirinden farklıdır ve kendine has özellikleri vardır. Bu nedenle etkinliklerin temelinde bireyin en üst seviyede tatmin edilmesi hedefi olmalıdır.
- Rekreasyon faaliyetleri her türlü açık veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon faaliyetlerinin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir (Tekin, 2009; Karaküçük, 2008; Hibbins, 1996; Çoruh, 2013).

### 2.3.2 Rekreasyonun Sınıflandırılması

Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç'e göre (2003) rekreasyon çeşitlerinin sınıflandırılmasında mekan, amaç, fonksiyon vb. kriterlerin rol oynadığını savunmuştur. Bunun nedenini de rekreasyonun çok yönlü olmasına bağlamıştır. Buna göre rekreasyonun sınıflandırmasını şu şekilde yapmıştır;

#### a) Mekânsal açıdan rekreasyon çeşitleri

- Açık alan rekreasyonu
- Kapalı alan rekreasyonu

#### b) Katılımcıların milliyetlerine göre rekreasyon çeşitleri

- Ulusal rekreasyon
- Uluslararası rekreasyon

#### c) Bireyin etkinliklere katılma şekline göre rekreasyon çeşitleri

- Etken (aktif) rekreasyon
- Edilgen (pasif) rekreasyon

#### d) Katılımcıların yaşlarına göre rekreasyon çeşitleri

#### e) Katılımcıların sayısına göre rekreasyon çeşitleri

- Ferdi (bireysel) rekreasyon
- Grup rekreasyonu

#### f) Fonksiyonel açıdan rekreasyon çeşitleri

- Ticari rekreasyon
- Sosyal rekreasyon
- Sağlık rekreasyonu
- Fiziksel rekreasyon
- Sanatsal rekreasyon
- Kültürel rekreasyon
- Turistik rekreasyon (Hacıoğlu ve diğerleri, 2003).

Karaküçük'e göre (2005) insanların rekreatif etkinliklere katılım amaç ve beklentilerinin de yapılacak bir sınıflamada etkin bir faktör olacağını da belirterek aşağıdaki sınıflamanın yapılması gerektiğini belirtmiştir.

Tablo 3. Rekreatif Etkinliklerin Sınıflandırılması

Amaçlarına Göre	Çeşitli Kriterlere Göre	Özel İşlevlerine Göre
Dinlenmek; bedenen ve ruhen tamamen dinlenmek	Yaşam göre; genç, yetişkin vb.	Ticari rekreasyon; katılımın para ile olduğu aktiviteler
Kültürel; tarihi eser ve müze ziyareti	Katılım sayısına göre; bireysel, grup veya aile	Sosyal rekreasyon; insanların bir araya gelerek yaptıkları aktiviteler
Toplumsal; toplumsal ilişkiler kurmak	Zamana göre; yaz, kış, günlük veya haftalık vb.	Uluslararası rekreasyon; uluslararası etkinliklere katılmak
Sportif; seyirci veya aktif spor yapmak	Mekana göre; açık veya kapalı	Estetik rekreasyonu; sanat olaylarını izlemek veya ünlü müzik yapıtlarını dinlemek
Turizm; başka mekanlara seyahat etmek	Sosyolojik içeriğine göre; lüks veya geleneksel	Fiziksel rekreasyon; sportif aktiviteler
Sanatsal; sanatın bazı dallarını yapmak veya ilgilenmek		Orman rekreasyonu; piknik, balık avcılığı veya trekking

(Karaküçük, 2005).

### 2.3.3 Rekreasyon İhtiyacı

İhtiyaçlar, her insan için aynı olmasına karşın, çeşitlilik ve şiddet bakımından farklılıklar taşımaktadır. Bazı insanlarda öncelikle iyi beslenme söz konusuysen, bazılarında eğlenme ön plana çıkabilir. Eğlenirken ise, kimileri ihtiyacını tiyatroya, maça giderek tatmin ederken, kimileri de daha farklı şeyler bulurlar veya bizzat

tiyatroda veya maçta aktif olarak görev alırlar (Karakck, 2005). İhtiyaçlar kişiye göre değişmekte olup, ihtiyacın giderilmesi halinde de yoğunluğu açısından farklılık göstermektedir.

Rekreasyon ihtiyacını açıklamadan önce ‘‘ihtiyaç’’ kavramının ne olduğu ve insanlar arasında farklılık gösterip göstermediği olgusuna bakmak gerekir. Genel olarak bir eksiklik hissi ve aynı zamanda bu hissini giderilmesi arzusunun veya doğal ya da sosyal yaşamdan doğmuş bir gerekliliğin ifadesine ihtiyaç denmektedir (Kaya, 2011). Rekreasyonda insanın eksiklik duyduğu bir kavram olduğu rekreasyonu ihtiyaç önem kazanmaktadır.

### **2.3.3.1 Rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri**

Rekreasyona duyulan ihtiyaçlar rekreasyon faaliyetlerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir.

Kişisel Yönden;

- Fiziki sağlık gelişimin yaratılması,
- Ruh sağlığı kazandırılması,
- İnsanı sosyalleştirmesi, yaratıcılık,
- Kişisel beceri ve yeteneğinin geliştirilmesi,
- Çalışma başarısı ve iş verimliliğine etkisi,
- Ekonomik etkisi, ekonomik hareketlilik,
- İnsanı mutlu etmesi

Toplumsal Yönden;

- Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması
- Demokratik toplum yaratılması (Karakck, 2008).

## 2.4 TUTUM

Tutum, bireyin herhangi bir grup şeye, bireylere, olaylara ve çok çeşitli durumlara karşı bireysel etkinliklerindeki seçimini etkileyen kazanılmış içsel bir durumdur (Senemoğlu, 2004). Tutum, genel anlamda, bireyin çevresindeki herhangi nesne ya da olguya karşı sahip olduğu tepki eğilimini ifade eder. Tutumun konusu, insanın fark ettiği ve aklında yer olan tüm her şey olabilir (Bohner ve Wanke, 2002). Tutum çevresindeki nesneye karşı gösterdiği tepki eğilimi olması ile birlikte çeşitli somut veya soyut kavramlara karşıda eğilim içerisinde olabilir.

Tutum, bireyin kendine ya da çevresindeki herhangi bir nesne, toplumsal konu ya da olaya karşı deneyim, motivasyon ve bilgilerine dayanarak örgütlediği zihinsel, duygusal ve davranışsal bir tepki ön eğilimidir (İnceoğlu, 2000). Bu, 'Futbol topu' gibi somut bir kavram olabileceği gibi, 'mutluluk, özgürlük' gibi herhangi bir soyut kavram da olabilir. Buna benzer olarak kişiler ya da toplumsal gruplar da tutumun konusunu oluşturabilir (Akgül, 2011). Tutum bu şekilde geniş kitlelere, kavramlara yayılmakta ve önem kazanmaktadır.

### 2.4.1 Tutumun Öğeleri

Tutum hakkında yapılan bütün tanımlarda dört ortak payda görülmektedir. Bunlar;

- Tutum kavramının öncelikle toplumsal tutumları ifade etmesi,
- Duygusal ve zihinsel öğelerden oluştuğu,
- Tutumların yeni öğrenilen deneyimler karşısında değişken olduğu
- Tutumların gözlemlenmesinden kaynaklı olarak söz, tavır, mimik gibi davranış biçimlerinden yola çıkarak yorumlanmalarıdır (İnceoğlu, 2000).

#### 2.4.1.1 Bilişsel öğe

Kişinin çevresinde birçok çevresel uyarıcılar vardır. Birey bu uyarıcılar hakkında doğrudan (kendi okuyarak, görerek vb.) veya dolaylı olarak (birinden duymak, medya aracılığıyla vb.) çeşitli bilgiye, inanca veya tecrübeye sahiptir. Buradan hareketle, tutumların bilişsel öğeleri, bireyin belirli bir tutum nesnesine ilişkin olgu, bilgi ve inançlarını da içeren düşüncelerinden oluşur (Taylor ve diğerleri, 2007).

Bazı tutumlar yanlış bilgi ve inançlar birikimine dayansa dahi, bunlar da tutumun bilişsel elementleridir. Yukarıda bahsedilen bilişsel öge açısından sözlü tepkiler örnek olarak şu şekilde olabilir: ‘Devlet hastaneleri çok kalabalıktır’, ‘insanların çoğu hareketsiz bir yaşam sürmektedir’ gibi olumsuz; ya da ‘sağlıklı beslenme insan ömrünü uzatır’ gibi olumlu düşünceler olabilir. Bilişsel ögelerin sözsüz tepkilerini açıklamak daha güçtür. Örneğin; kişi reklamlarda etkilenerek izlediği bir bulaşık deterjanını alıp test ettikten sonra beğenmezse o deterjana karşı bilgisi, reaksiyonları ve tutumu değişebilir (Akgül, 2011).

#### **2.4.1.2 Duyuşsal öge**

Bireyin herhangi bir olaya, duruma, çevre ile ilgili olan bütün uyarıcılara yani tutum nesnelere ilişkin duygu ve heyecanlarından, olumlu ve olumsuz değerlendirmelerinden oluşur (Taylor ve diğerleri, 2007).

Tutumlar, duyuşsal ögeleri içermeye derecelerine göre farklılaşabilir. Çünkü herhangi bir tutum konusu, birey için farklı bir değeri, toplum için ise ayrı bir değeri olabilir (Akgül, 2011).

#### **2.4.1.3 Davranışsal öge**

Bireyin tutum konusuna ilişkin davranış eğilimi ile ilgilidir. Bu gruplandırma şekline hareketle, tutumu oluşturan ögelerin şekildeki gibi olduğu söylenebilir (Akyüz, 2015).

Bireyin söz, tavır ve diğer hareketlerinden gözlemlenebilen, tutum nesnesine karşı olumlu ya da olumsuz davranma eğiliminden oluşur. Kişinin alışkanlıkları, normları, alt kültürlerin birey üzerindeki etkisi, tutum konusunun bireyin hoşuna gidip-gitmeme durumları birey davranışı üzerinde etkilidir (İnceoğlu, 2000; Ajzen, 2005).

#### **2.4.2 Tutum ve Serbest Zaman**

Tutum, bireyin bir sorun ya da eylem karşısında gösterdiği davranış modeli ya da durum olarak tanımlanabilir. Bir başka tanıma göre kişiyi eyleme yönlendiren niteliğe sahip bir kavramdır. Serbest zaman tutumu ise; serbest zamana ve serbest



zaman aktivitelerine yönelik düşünceleri, duyguları ve davranışları tecrübe, duygu, anı ve bilgilerden derlenerek oluşan olumlu ya da olumsuz oluşan tepkilerdir ya da eğilimlerdir (Akgül, 2011). Birey tutum eğilimini serbest zaman içerisinde gösterdiğinde, faaliyetlere yönelik bütün duygusal özellikleri etkilemektedir.

Kişinin serbest zaman tutumları bütün dünyada hızla değişmekte ve gelişmektedir. Bireyin serbest zaman davranış eğilimi incelendiğinde, yaşam biçimi, eğitimi, tutumları ve düşünceleri arasında sıkı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Kentleşmenin hızla artmasına paralel olarak kentlerin sunduğu olanakların artması, teknolojinin hızla gelişmesi ve kitle iletişim araçlarının etkisi bireylerin serbest zamanlarına yönelik olan tutumlarının hem oluşmasına hem de var olan tutumlarında farklılıklara yol açmıştır (Şerif ve Şerif, 1996). Kentleşme ile oluşan mevcut şartlar değişiklik gösterdiği için bireylerin serbest zaman tutumlarının da farklılık göstermesine neden olmaktadır.

## **2.5 SIKILMA ALGISI VE SERBEST ZAMAN**

Utanma, sıkılma duyguları da her iki kişiden birinde yaşanan bir duygudur. Kişilerin örneğin; alışverişte ne aradığını tam olarak bilmediği ya da tam istediği gibi bir şeyi bulamadığı için önerilenleri kabul etmeme durumunda utanma ve sıkılma duyguları yaşanabilir (Mert, 2012). Ayrıca sıkılma kavramı, utanma ve çekinme duygusu, hicap gibi ifadeler olarak tanımlanmaktadır.

O'Hanlon tarafından sıkılma, uzun süren tekdüze uyarana maruz kalındığında ortaya çıkan psiko-fizyolojik bir durum olarak tanımlanmıştır (Oh ve Caldwell, 2001). Sıkılma kavramı, çoğunlukla bir durum çerçevesinde ve duygusal bir durumda tanımlanarak bazen bir kişilik özellik olarak belirtilmektedir (Vodanovich, 2003). Bu nedenle, daha önce yapılan araştırmalar sıkılma kavramını ortam tanımını olmayan bir terim, anlam kaybına sık sık sebep olan genelleme çabalarını belirsiz bir kavramı gibi ve düşük karşılanabilir tutarsız bir durum olarak nitelermektedir (Vodanovich, 2003; Belton ve Priyadharshini, 2007). Sıkılma sürekli olarak uyarana karşı aynı şeylerin tekrarı ve duygusal hislerin ön planda olduğu tanım olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu yüzden Iso-Ahola ve Weissinger serbest zamanlardaki algılanan sıkılmayı, mevcut serbest zaman deneyimlerine yönelik yetersiz motivasyon veya düşük öznel

algı olarak tanımlamışlardır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Bir başka deyişle algılanan serbest zaman sıkılması bireylerin ilgisini çekecek veya yalnız başlarına yapabilecekleri herhangi bir şey bulamadığı bireysel deneyimdeki memnuniyetsizlik durumudur (Shuta, 1993). Bu bağlamda, serbest zaman sıkılma algısının genellikle bireylerin çok fazla boş zaman süresinin olması ya da tam tersi katılacakları anlamlı ve kaliteli serbest zaman aktivitelerine sahip olmamalarından dolayı şikâyet ettiklerini tespit edilmiştir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987; Russell, 1996; Shaw, 1996). Serbest zamanda sıkılma algısı, faaliyetler içerisinde bulunmama istediğinden dolayı motivasyon düşüklük ve haz alamama durumlarında ortaya çıkmaktadır.

Serbest zamanda sıkılma algısının serbest zaman aktiviteleri içerisinde yeterli oranda kişisel haz ve tatmin elde edememe, farklı serbest zaman aktiviteleri konusunda yeterli farkındalık düzeyine erişmeme, başka bir ifade ile düşük uyarılmışlık düzeyine sahip olmanın, bireylerin serbest zaman engellerini algılamalarına neden olduğu düşünülmektedir (Kara ve Özdedeoğlu, 2015). Ayrıca bireyin, yaşayamadığı bir olgu veya ulaşamadığı hedeften oluşabilecek sıkılma hissi gibi hedefine ulaştığı durumlarda da fazla doyuma eriştiği için sıkılma algısı ortaya çıkabilir (Mert, 2012). Özellikle rekreatif etkinlikler içerisinde olan çocuklar veya yetişkinlerin doyum düzeyi arttığında sıkılma algısı artabilir ya da sportif müsabakalardaki tekrar eden başarı ile doyumun artması sonucunda da sıkılma algısı ortaya çıkabilir.

## 2.6 YAŞAM DOYUM

Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanması durumu olarak tanımlanmaktadır. Yaşam Doyumu ise, bireyin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanması sonucunda oluşan durumdur. Yaşam doyumunu bireyin tüm yaşamını ve bu yaşamının değişik boyutlarını içermektedir. Mutluluk, moral, doyum gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eden yaşam doyumunu, belirli bir duruma özgü doyumunu değil, tüm yaşam alanlarındaki doyumunu ifade etmektedir (Özer ve Karabulut, 2003). Yaşam doyumunu kavramı ilk kez Neugarten, Havinghurst ve Tobin (1961) tarafından kişinin beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuç olarak tanımlanmıştır.

Yaşam doyumu bireyin beklentisinin gerçek koşullarla karşılaştırılması sonucu ortaya çıkar. Yaşam doyumu tanımında; duruma ilişkin doyumdan bahsedilmez, genel olarak geçmiş de içinde barındıran doyumdan bahsedilir. Mutluluk, moral gibi yönlerden de iyi olma halidir (Vara, 1999). Yaşam doyumu “kişinin iş, serbest zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği duygusal tepki” olarak açıklamaktadır (Lapa, Ağyar ve Bahadır, 2012: 54). Yaşam doyumu bireyin bütün zamanını kapsayan etkinlikler ve faaliyetlerdeki tatmin sonucu oluşan mutluluk açısından doyuma ulaştığı anları içermektedir.

Yaşam doyumu, bireyin iş yaşamı içerisinde ve dışında kalan yaşamındaki duygusal tutumlarıdır. Yani hayata karşı sergilediği davranışlar bütünüdür (Özdevecioğlu, 2003). Bu yüzden iş yaşamından algılanan doyum ile serbest zamanlarda algılanan doyumu ayırt etmekte fayda vardır.

Neugarten bireylerin yaşamdan yüksek oranda doyum almasını belirli ölçütlerle ilişkilendirmektedir. Bunlar:

1. Kişinin günlük yaşam etkinliklerinden keyif alması.
2. Kişinin yaşamıyla ilgili amaçlarının olması ve geçmişe dair sorumluluk alması.
3. Belirlediği amaçlara ulaşacağına dair inanca sahip olması.
4. Sahip olduğu çirkin bedensel öğeleriyle bile olumlu bedensel imgeye sahip olması.
5. Hayata karşı olumlu bir bakış açısına sahip olması (Kaya, 2006).

Yaşam doyumunu yaş, sağlık, cinsiyet, çalışma durumu, iş, eğitim, din, evlilik statüsü gibi sosyo-demografik faktörlerin yanı sıra fiziksel aktivite ve serbest zaman faaliyetlerine katılım düzeylerini de etkilemektedir (Karataş, 1989). Birey, Yaşam zamanının içerisinde bulunan rekreasyon etkinliklerine katılımıyla kendini iyi hissederek yaşamdan aldığı doyumda etkilenmektedir.

Rekreasyon etkinlikleri, katılanları önemli derecede daha mutlu yapar ve bu kişilerin yaşamdan doyum sağlamaları açısından önemli olması ile birlikte haftada birkaç kez rekreatif etkinliklere katılanların birçoğu yaşam kalitelerinden ya da yaşam doyumlarından memnun olmaktadır (Arslan, 2013). Ragheb ve Tate'e göre, bir kişinin serbest zaman tutumu, hem serbest zaman etkinliklerine katılım derecesini, hem de bu katılımdan elde edilen yaşam doyum derecesini önemli ölçüde ve olumlu yönde etkilemektedir. Serbest zaman etkinliklerinden alınan doyum, serbest zaman

etkinliklerine katılımdan daha fazla kişinin yaşam doyumunu etkilemektedir (Lloyd ve Auld, 2002: 46). Bu yüzden serbest zaman etkinliklerine katılımı sadece eğlenmek ya da dinlemek için değil yaşam doyumuna etkisi olduğu için katılım sağlamak gerekmektedir.

Üniversite öğrencilerinin olumlu yaşama sahip olma durumlarının bağlantılı olduğu çevre koşulları, akraba ve dost ilişkileri, spor yapma durumları ve rekreatif etkinlikler yaşamlarının daha da kaliteli tatminkâr hale gelmesini ve doyum düzeyinin artmasını sağlamaktadır (Doğan, 2006). Dolayısıyla bireylerin fiziki şartları ve serbest zamanlarında yaptıkları faaliyetler yaşam doyumunu doğrudan etkilemektedir.

### **2.6.1 Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar**

Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurlar şu şekilde sıralanmaktadır;

- Günlük yaşamdan mutluluk duymak,
- Yaşamı anlamlı bulmak,
- Amaçlara ulaşma konusunda uyum,
- Pozitif bireysel kimlik,
- Fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi,
- Ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkiler (Baykoçak, 2002).

## **2.7 ALANA ÖZGÜ YURT İÇİNDE VE YURT DIŞINDA YAPILMIŞ İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

Rekreatif etkinlik tercihlerini, tutumu, sıkılma algısını ve yaşam doyumunu içeren yurt içinde ve yurt dışında yapılan başlıca çalışmalar;

### **2.7.1 Rekreatif Etkinlik Tercihleri, Tutumu ve Sıkılma Algısı ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Akyüz (2015) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarını araştırmıştır. Çalışmaya Bartın Üniversitesinde öğrenim gören 10822 öğrenci arasından basit tesadüfi yol ile 600 gönüllü öğrenci katılmıştır. Sonuçlarına göre kadın öğrencilerin serbest zaman faaliyetleri erkek öğrencilere daha olumlu olduğu, bölümlere göre değerlendirdiğinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin Edebiyat Fakültesi öğrencilerine göre serbest zaman tutumları daha olumlu olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını çoğunlukla dinlenerek geçirdiğini ve serbest zamanını olumlu şekilde değerlendiren öğrencilerin akademik not ortalamasını da olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir.

Ağduman (2014) yaptığı çalışmada, Atatürk üniversitesinde farklı bölümlerde öğrenim gören 19153 öğrenci arasından 462 (kadın 218, erkek, 244) öğrenciye serbest zaman tatmin ve motivasyon ölçeklerini uygulamıştır. Araştırmasının sonuçlarına göre kadın öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek serbest zaman tatmin düzeyine sahip olduğu, serbest zaman aktivitelerine daha fazla katılan öğrencilerin daha katılanlara göre tatmin seviyesinin daha yüksek olduğu ve şehirde yaşayan öğrencilerin ilçe ve köyde yaşayanlara göre serbest zaman aktivitelerine daha çok katıldığı tespit edilmiştir.

Göral (2013) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin internet ortamında gerçekleştirilen serbest zamanın mutluluk ve yaşam doyumuna etkisini incelemiştir. Üniversite öğrencilerinin çoğunluğu gün içerisinde 4 saatten fazla serbest zamana sahipken az sayıya olan öğrenciler ise serbest zamanlarının yeterli olmadığını belirtmiştir. Serbest zaman etkinliklerini dışarıda yapılan aktivitelerle ya da rekreatif etkinliklerle geçiren üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum düzeyleri evdeki aktiviteler ile geçirenlere göre daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Son olarak serbest zaman aktivitelerini internet ortamında geçiren üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum düzeylerine direkt etkilediğini tespit etmiştir.

Dağlı (2013) Çukurova Üniversitesi Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman değerlendirme eğilimlerine yönelik çalışmasını 137

erkek, 175 kadın olmak üzere toplam 312 öğrenci oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerinin televizyon izleme, müzik dinleme ve kitap okuma gibi serbest zamanlarını değerlendirmeye yönelmişlerdir. Maddi gelir seviyesi bakımından serbest zaman aktivitelerine katılımının aynı bölgede yaşadıkları için üniversite öğrencilerini etkilemediği görülmüştür.

Kaya (2011) üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve serbest zaman motivasyonları üzerine yaptığı çalışmasını Cumhuriyet üniversitesinde öğrenim gören 12136 öğrenci arasında 2000 kişi ile örneklem grubunu oluşturmuş ve bunların %52,3'ü erkek %47,7'si kadın olarak dağılımı gerçekleştirmiştir. Üniversite öğrencilerinin büyük bir çoğunluğu serbest zamanlarını aktif geçirmediğini ve üniversite tesis ve olanaklarının rekreatif etkinlikler açısından yeterli bulmadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca üniversite öğrencileri en fazla sosyo-kültürel etkinlikleri tercih ederken, sanatsal etkinlikleri tercih edenler ise en az sayıya sahiptir. Öğrenciler en çok katılım sağladıkları aktiviteler ise; spor yapmak, internette vakit geçirmek ve müzik dinlemektir. En az rekreatif etkinlikler ise kitap okuma, tiyatroya ve sinemaya gitmek tercihlerinde bulunmuşlardır.

Üstün (2013) tarafından Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere ya da etkinliklere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması çalışmasında, örneklem grubunu ege bölgesinde öğrenim gören 822 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmasının sonuçlarına göre katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonlarının, cinsiyet, serbest zaman değerlendirme türleri, serbest zamanı nerede değerlendirdikleri, başarı düzeyi ve öğrenim gördükleri bölümlere göre anlamlı farklılık olduğunu, yaş değişkenine göre ise anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

Üstün, Kalkavan ve Demirel (2013) tarafından üniversite öğrencilerinin serbest zaman aralıklarında hangi rekreatif faaliyetleri tercih ettiklerine yönelik araştırma yapmışlardır. Sonuçlara göre öğrencilerinin yarısından fazlası 20-22 yaş aralığında, değişkenler arasında en yüksek haftalık serbest zaman süreleri "16 saat ve üzeri" olduğunu ortaya çıkartmışlardır. Ayrıca büyük bir çoğunluğu serbest zamanlarını değerlendirmede "bazen" zorluk çektiği, serbest zamanlarını ev içerisindeki aktiviteler ile değerlendirdiklerini ve üniversitedeki serbest zaman imkânlarının kısıtlı olmasından dolayı kampüs dışısındaki rekreatif etkinlikleri tercih ettiklerini tespit etmişlerdir.

Tütüncü, Aydın, Küçükusta, Avcı ve Taş (2011) yaptıkları üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların incelenmesi çalışmasında, Dokuz Eylül üniversitesi fakülte ve yüksekokullarında öğrenim gören 946 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Rekreasyon faaliyetlerine katılımı belirleyen faktörler arasında; ekonomik durum, organizasyonel unsurlar, fizyolojik özellikler, negatif içsel deneyimler, ruhsal durum ve alanların durumu yer almaktadır. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre bütün yaklaşımlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Rekreasyonel faaliyetlere katılımı etkileyen unsurların iyileştirilmesinde, içsel ve çevresel faktörlerin önemle dikkate alınması gerektiğini ve pratik de rekreasyon faaliyetlerine katkı sağlamaya yardımcı olacağını tespit etmişlerdir. Ayrıca yaptıkları regresyon analizinde rekreasyonel faaliyetlere katılımı etkileyen unsurların genel olarak rekreasyon faaliyetleri ile ilgili görüşleri %31'ini açıkladığını belirtmişlerdir.

Bayraktar (2003) Erzincan, Erzurum ve Ağrı illerindeki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin serbest zaman anlayış ve alışkanlıklarını incelemiştir. Araştırma örneklemini, 486 kişiden oluşan öğrenci grubu oluşturmaktadır. Sonuçlara göre ise Erzincan ve Ağrı'da öğrenim gören öğrencilerin Erzurum'da öğrenim gören öğrencilerden serbest zaman anlayışlarının farklı olduğu ve cinsiyet değişkeninin serbest zaman anlayış ve alışkanlıklarında etkili olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca baba eğitim düzeyinin ve gelir düzeylerinin serbest zaman serbest zaman tercihleri üzerinde etkili olduğunu fakat ailenin ikamet yerinin serbest zaman anlayış ve alışkanlıkları üzerinde etkili olmadığını tespit etmiştir.

Terzioğlu ve Yazıcı (2003) üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları ile ilgili yaptıkları çalışmaya Atatürk üniversitesinde öğrenim gören 1000 gönüllü öğrenci katılmıştır. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre ise öğrencilerin fazlasıyla serbest zamana sahip oldukları fakat bu zamanı etkin bir şekilde değerlendiremedikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca katılımcıların büyük bir çoğunluğu serbest zamanı ve sporu; bedensel ile zihinsel gelişim aracı olarak gördüklerini belirtmiştir. Araştırmaya katılan bütün bölümlerdeki öğrencilerin serbest zamanlarını fiziksel faaliyetlere ayırma oranının çok düşük seviyelerde olduğunu bulgulamışlardır. Son olarak serbest zamanların değerlendirilmesinde cinsiyet, gelir düzeyi, medeni durum eğitim aldıkları bölümün etkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Balcı ve İlhan (2006) Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerini belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmaya, yedi coğrafi bölgeden seçilen 7 üniversitedeki üniversite öğrencileri katılmıştır. Rekreatif etkinliklere katılımlarını belirlemek için araştırmaya katılan 1318 öğrenciden en yüksek orana futbol ve sırasıyla fitness branşları, müzik dinleme, tavla oynama ve müzik dinleme aktivitelerini seçtiklerini belirtmişlerdir. Genellikle kadınların erkek öğrencilere göre daha az aktif katılımı olan etkinliklere yöneldikleri ve bu tür etkinliklere daha az vakit ayırdıklarını bulgulamıştır. Bölgelere göre öğrencilerin aktiviteleri seçtiklerine bakıldığında; Akdeniz ve Ege üniversitesi öğrencileri tenis, yüzme ve voleybol ile ilgili olduğu Atatürk ve Dicle üniversitesi öğrencileri doğa yürüyüşlerini tercih ettiği, İstanbul üniversitesi öğrencileri ise voleybol ve tiyatro etkinliklerini tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Sonuç olarak rekreatif etkinliklerin katılımında etkin olan kaynaklara bakıldığında bunların üniversitedeki kulüp ve toplulukların olduğu tespit edilmiştir.

Özşaker (2012) tarafından gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine isimli çalışmada Adnan Menderes Üniversitesinde öğrenim gören ve serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenlerini incelemiştir. Araştırmasının örneklem grubunu ise Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Eğitim Fakültesi, Sağlık ve Nazilli Meslek Yüksekokullarında öğrenim gören 159 erkek, 169 kadın toplamda ise 328 öğrenciden oluşmaktadır. Sonuçlara göre refah düzeyinin serbest zaman aktivitelerine katılmada etkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımları için; sosyal ve sportif faaliyetlerin her geçen dönem yenilenerek gençlerin ilgisini çekecek hale getirilmesi, serbest zaman etkinliklerini değerlendirmede eğitici kaynakların sunulması, üniversitelerdeki tesis ve olanakların geliştirilip artırılması, spor yapma ve fiziksel aktivitelere katılmanın uygulamalı olarak öneminin belirtilmesi gerektiği sonucuna ulaşmıştır.

Lapa ve Ardahan (2009) tarafından Akdeniz üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin rekreasyon etkinliklerine katılma ya da katılmama nedenleri ve serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerinin cinsiyet değişkeni üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Öğrenciler serbest zaman etkinliklerini çoğunlukla kampüs dışında geçirdikleri belirlenmiş, içeride ise genellikle pasif katılımın olduğunu aktivitelerle zaman geçirmişlerdir. Kadınların daha çok üniversite içerisinde bulunan bölüm kantinlerinde, erkek öğrencilerin ise açık ve kapalı spor alanların serbest zamanlarını geçirdikleri tespit edilmiştir. Pasif katılımın daha çok olduğu serbest



zaman etkinliklerinde dağılımlar; sinema ve tiyatro gibi sosyal aktiviteler, kitap okuma ve müzik dinlemek gibi etkinlikleri tercih etmektedirler. Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılmama nedenleri kadınlarda, derslerinin yoğunluğu ve etkinliklerin ders saatleri ile aynı saatte olduğunu belirtmişlerdir. Erkekler ise arkadaş çevresinin ilgisinin olmaması, etkinliklerin ilgi çekici olmaması ve maddi yetersizliklerden kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Kara ve Gücal (2015) serbest zamanda sıkılma algısı ile işkoliklik arasındaki ilişkinin incelenmesi isimli çalışmasında Ankara ilinde bulunan bazı üniversitelerde görev yapan akademik personelin serbest zaman da sıkılma algıları ve işkoliklik davranışı arasındaki ilişkiyi incelemek ve bazı değişkenlere göre oluşan bireysel farklılıkları ölçmeyi hedeflemiştir. Çalışmaya Ankara ilindeki üniversitelerde görev yapan toplam 416 (233 kadın, 183 erkek) akademik personel katılmıştır. Sonuçlara göre katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları ile cinsiyet, yaş ve medeni durum değişkenlerinin anlamlı şekilde farklılaştığı ve aralarında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Kara ve Özdedeoglu (2015) serbest zamanda sıkılma algısı ve boş zaman engelleri arasındaki ilişkinin incelenmesi isimli çalışmasında Ankara ilindeki rekreasyonel aktivitelere hem katılan hem de katılmayan bireyleri serbest zamanda sıkılma algısı ve algılanan engellerinde arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya rekreasyonel etkinliklere katılmayan/katılan toplam 280 (kadın 151, erkek 86) kişi katılmıştır. Sonuçlara göre en düşük puan ortalaması sıkılma alt boyunda olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği ve Boş Zaman Engelleri Ölçeğine göre aldıkları puanlar yaş, cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve aralarında anlamlı ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Ayverdi ve Kara (2015) serbest zamanda sıkılma algısının alkol kullanma nedenlerini belirlemedeki rolünün incelenmesi isimli çalışmasında arkadaş ilişkilerini geliştirdiği, sosyalleşmeye katkı sağladığı, kendini gerçekleştirebilmede yardımcı olduğu ve yeni beceriler öğrenebilme gibi birçok katkısı olduğunu bilindiği üzere serbest zaman üzerine araştırma yapmayı amaçlanmıştır. Ankara ilinde lisans eğitimi alan ve beden eğitimi ve spor yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algıları ve alkol kullanma nedenlerinin cinsiyet ile farklılık olup olmadığını incelemiştir. Sonuç olarak katılımcıların sıkılma algılarında belirleyici

bir şekilde alkol kullanma nedenlerinden olduğunu tespit etmişlerdir. Katılımcılar üzerinde etkili olabilecek zararlı madde kullanım sebeplerinin daha net bir şekilde anlaşılması için serbest zaman algıları üzerine çalışmayı öneri olarak sunmaktadırlar.

Gücal ve Kara (2015) serbest zamanda sıkılma algısının serbest zamana yüklenen anlamı belirlemedeki rolünün incelenmesi isimli çalışmasında Ankara ilindeki dört farklı üniversitede okuyan ve toplam 306 (kadın 137, 169 erkek) öğrenci katılmıştır. Çalışmanın amacı üniversite öğrencilerindeki sıkılma algısının serbest zamana yüklenen anlamda cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ve serbest zamanın anlamlı boyutlarında cinsiyet değişkenine göre fark olup olmadığına yönelik yapılan analizlerde; doyum, sıkılma, sosyal etkileşim ve hedef yöneliminde cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Akgül (2011) yaptığı çalışmada farklı kültürlerdeki bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarını incelemiştir. Araştırmaya Londra’da öğrenim gören 221 öğrenci ve Ankara’da öğrenim gören 462 üniversitesi öğrencisi toplamda 683 kişi oluşturmaktadır. Sonuçlara göre Ankara’da öğrenim gören öğrencilerin boş zaman tutumları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Yaş, gelir durumu, ikamet yeri, boş zaman yeterliliği ve inanç etkisine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin boş zamanlardaki rekreasyonel etkinlikler içerisinde en çok fiziksel etkinlikler seçilmiştir. Rekreasyonel etkinliklere katılımlarda ise gelir durumuna göre değişmemektedir. Sonuç olarak Londra’da öğrenim gören öğrencilerin, Ankara’da öğrenim gören öğrencilerden daha aktif bir katılım sağladığı tespit edilmiştir.

Morrissey ve Werner (2005) okul dışı aktiviteler ve olumlu gençlik gelişimi arasındaki ilişki, Toplulukların ve Ailenin Etkilerine yönelik araştırma yapmışlardır. Bu çalışma ile yapılandırılmış okul dışı aktivitelere katılım ve olumlu sosyal davranış arasındaki ilişki incelenmiştir. Sıkça çalışılan akademik başarıya odaklanmak yerine, yapılandırılmış aktivitelere katılımın olumlu sosyal davranış üzerindeki etkisine odaklanmışlardır. Aile, toplum ve aktiviteler arasındaki ilişkilerin olumlu gençlik gelişimine etkileri bağlamında, araştırma yürütülmüştür. Bu çalışmada Amerika’nın orta batı eyaletlerinden birinde, 14 farklı yerde oturan 5- 12. Sınıf öğrencilerinden oluşan amaçsal örneklem kullanılmıştır. Örneklem, yaşları 10 ile 18-35 arasında değişmekte olan birbirine yakın sayıdaki erkek (% 44) ve kız (% 56) olmak üzere

toplam 304 gençten oluşmaktadır. Bu çalışma sonucunda ailenin, olumlu sosyal davranış üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Ayrıca her ne kadar aileler ergenlerin yaşamlarında pek çok yönden açıkça önemliyse de, burada yapılandırılmış aktivite katılımının olumlu sosyal davranış üzerinde en anlamlı etkiye sahip olduğu belirtilmiştir.

### **2.7.2 Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Gündoğar ve diğerleri (2007) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu yordayan ve etki eden faktörleri araştırılmıştır. Sonuçlara göre istemediği bölümde öğrenim görmeye devam eden üniversite öğrencilerinin diğerlerine göre yaşam doyumunu düzeylerini yoğun bir şekilde etkilediği gözlemlenmiştir.

Köker (1991) ergenlik düzeyine ulaşmış kişiler üzerinde yapmış olduğu çalışma 211 kişiden (erkek 121, kadın 90) oluşmaktadır. Araştırmada fiziksel çekiciliğin sağladığı dış görünüş ile mutluluğa ve aldıkları doyum düzeyi araştırılmıştır. Sonuçlara göre kendilerini fiziksel olarak çekici gören kadınlar, erkeklere göre daha yüksek yaşam doyumlarına sahip olmaktadır.

Özdemir (2015) eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarını incelemek amacıyla yaptığı çalışmaya 751 (erkek 232, kadın 519) kişi katılmıştır. Sonuçlara göre genel olarak yaşam doyumunu düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu saptanmış ve eşit ağırlık ile sözel alanlarının lehine yönelik yaşam doyumunu sonuçlarına ulaşmıştır. Ayrıca dördüncü sınıf öğrencilerinin diğerlerine göre daha yüksek yaşam doyumunu düzeylerine sahip olduğunu belirtmektedir.

Çetinkaya (2004) beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyum ve sosyal karşılaştırmalarının demografik değişkenlere göre farklılaşması çalışmasında 531 yetişkin gönüllü bireye yaşam doyum ölçeği ve bazı ölçekleri uygulamıştır. Analizin ikinci aşamasında ölçeklerin uygulandığı 148 üniversite öğrencisinde, kadınların erkeklere göre organlarından daha az memnun oldukları ve evli bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Dilmaç ve Ekşi (2008) meslek yüksekokullarında öğrenim gören 562 (erkek 385, kadın 177) öğrencinin üzerinde yaptıkları çalışmada, yaşam doyum ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre üniversite

öğrencilerinin sosyo-ekonomik gelir düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu tespiti etmişlerdir.

Güven (2015) Türkiye'nin 7 bölgesindeki üniversitelerden öğrenim gören ve 18-27 yaşları arasında olan 1123 kişinin katıldığı çalışmada, öğrencilerin yaşam doyumları ile cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi arasında anlamlı farklılaşma olduğunu tespit etmiştir.

Bektaş (2014) üniversite öğrenim gören 500 lisans ve ön lisans öğrencisi üzerinde duygusal zekâ ve yaşam doyumu ilişkisi çalışmada çeşitli demografik değişkenlere göre incelemiştir. Sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin duygusal zekâsı ile yaşam doyumları arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir.

İnci (2014) aday öğretmenlerin duygusal zekâ ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik 4. sınıf öğrencileri yani aday öğretmenler üzerinde araştırma yapmıştır. Araştırmaya göre üniversitede öğrenim gören 340 öğrencinin (erkek 94, kadın 246) yaşam doyum düzeyleri ortalama değerlerde çıkmıştır. Ayrıca aday öğretmenlerin yaşam doyum düzeyleri farklı değişkenlere göre incelendiğinde; bölümde okuyup okumadıklarına, ailelerinin gelir durumuna ve kendi gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Diğer değişkenler açısından bakıldığında herhangi bir anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırmanın sonucuna göre aday öğretmenlerin duygusal zekâ ve yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Göker (2013) yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarına yönelik çeşitli ülkelerden gelen 170 öğrenci üzerinde çalışma yapmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin, yaşam doyumlarının ikamet yeri ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmadığı; sınıf tekrarı ve akademik başarı düzeyi değişkenlerine göre ise anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre Türkiye'de öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasında pozitif yönde ve düşük bir ilişki bulunmuştur.

Ünal (2011) lisede öğrenim gören 372 kişi üzerinde yaşam doyumlarının bazı değişkenlere yordanmasına yönelik araştırma yapmıştır. Yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre; cinsiyet, yaş ve anne- baba birlikte olması değişkenleri açısından yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Sınıf düzeyleri, kardeş sayısı

ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre öğrencilerin yaşam doyumu puanları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Fakat anne-baba eğitim düzeyi değişkenine göre öğrencilerin yaşam doyum puanları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiş ve anne ve baba eğitim düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı sonucuna erişilmiştir. Sonuç olarak aile ve öğretmenlerin sosyal desteği ise lise öğrencilerinin yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığını gözlemiştir.

Aydiner (2011) üniversite öğrenim gören 526 öğrencinin (erkek 139, kadın 387) genel öz-yeterlik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Sonuçlara bakıldığında, yaşam doyumu ile yaşam amaçları ölçeğinin fiziksel görünüm, bireysel farkındalık, sosyal sorumluluk ve kişisel gelişim alt boyutları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca maddi kazanç alt boyutu arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu, yaşam amaçları ölçeğinin sosyal sorumluluk, kişisel gelişim, bireysel farkındalık ve maddi kazanç alt boyutlarıyla anlamlı ilişki sonuçlarına ulaşılmıştır.

Gürsoy (2009) üniversite öğrencilerinin gestalt temas biçimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik çalışmada Marmara Üniversitesi bölümlerinden; Atatürk Eğitim, Hukuk, Fen-Edebiyat, Eczacılık, Mühendislik Fakülteleri ve Hemşirelik Yüksekokulunda öğrenim gören 261 kadın ve 201 erkekten oluşan olmak üzere toplam 462 lisans öğrenci üzerinde araştırma yapmıştır. Sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinin, yaşam doyumları ile kendine döndürme ve saptırma temas biçimleri arasında orta şiddette ve pozitif yönde, temas temas biçimi arasında orta şiddette ve negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile iç içe geçme ve duyarsızlaşma temas biçimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yaşam doyumu toplam puanları incelendiğinde cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, öğrenim gördükleri fakülte, öğrenim gördükleri bölümden memnuniyet durumu, algılanan anne tutumu ve algılanan baba tutumu değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Öğrencilerin yaşam doyumu puanları arasında anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Arıcı (2011) üniversitedeki öğretim üyelerinin yaşam doyumlarına yönelik yaptığı çalışmada düzenli olarak spor yapan öğretim üyelerinin, spor yapmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumlarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Chow (2005) Kanada’da yaptığı ve üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği sosyo-ekonomik düzeyi ve not ortalaması yüksek olan öğrenciler ile geçmiş akademik yaşantıları, başkaları ile olan ilişkileri, öz saygısı ve yaşam şartlarından daha fazla doyum elde eden öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek sonuçlara ulaştığını tespit etmiştir.

Paolini, Yanez ve Kelly (2006) tarafından üniversite öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin kaygı puanları ve yaşam doyum puanları arasında yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Gilman ve Huebner (2006) ergenler üzerinde yapmış oldukları araştırmada, yaşam doyum düzeylerini inceledikleri bireyler arasından yüksek yaşam doyumuna sahip olan kişilerin incelemiştir. Değişkenlere göre yaşam doyum ile kişiler arasında kurdukları ilişkiler, benlik saygısı, yüksek not ortalaması, ebeveynleri ile ilişkileri, umut, benlik saygısı, öğrenim gördüğü okula karşı tutumları ve öğretmenlerine karşı tutumları arasında olumlu yönde ilişki tespit etmişlerdir. Aksine depresyon, sosyal stres, kaygı ve dış denetim odağı arasında olumsuz yönde ilişki tespit etmişlerdir. Diğer değişkenler açısından incelendiğinde, yapılan bütün ölçümlerde çok yüksek yaşam doyum düzeyine sahip öğrenciler, daha düşük yaşam doyumuna sahip olan öğrencilerden benlik saygısı, iç denetim odağı ve umut değişkenlerinde daha yüksek puan almıştır. Fakat depresyon, stres, kaygı ve öğretmenlerine yönelik olumsuz tutumlara yönelik ölçümlerde ise ortalamanın altında puan aldıkları tespit edilmiştir

Diener ve Lucas (2000) tarafından 41 üniversitede öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, yaşam doyumları ile kültür arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar incelendiğinde Litvanya ve Porto Riko ülkelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri en yüksek yaşam doyumuna sahip olan ülke olurken, Kore en düşük yaşam doyumuna sahip olan ülke olarak tespit edilmiştir. Yaşam doyum sıralamasında yer alan ülkeler arasında Türkiye ise 37. sırada yer almaktadır. Diğer açıdan sonuçlara bakıldığında hem bireysel hem de ulusal düzeyde iyimserliğin yaşam doyum ile anlamlı ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Bireysel düzeyde olan gelir durumunun yaşam doyum düzeyi ile anlamlı bir ilişki bulunurken, ulusal düzeyde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Wardle ve diğeri (2004) yaptıkları araştırmada Macaristan, Romanya, Bulgaristan, Polonya ve Slovakya (Doğu Avrupa) üniversitelerinde öğrenim gören öğrenciler ile Almanya, Belçika, İngiltere, Fransa ve Hollanda (Batı Avrupa) üniversitelerinde öğrenim gören 8300 öğrencinin yaşam doyum düzeylerini incelemişlerdir. Sonuçlara göre hem batı hem de doğu Avrupa ülkelerinde öğrenim gören yaşı büyük olan üniversite öğrencilerinin yaşı küçük olan öğrencilerden yaşam doyum düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Aynı şekilde hem batı hem de doğu Avrupa ülkelerinde öğrenim gören kendi hayatları üzerinde daha az kontrolü olduğuna inanan öğrencilerin, kendi hayatları üzerinde kontrolü olduğuna inanan öğrencilerden yaşam doyum düzeyleri daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Huebner, Funk ve Valois (2006) tarafından 9. ve 12. sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, lise öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin geçerlilik ve güvenilirlik tespiti yapılmıştır. Sonuçlara incelendiğinde cinsiyet değişkeninde yani kadın ve erkekler öğrenciler arasında ve maddi durumları değişkenlerine göre yaşam doyumları açısından anlamlı bir farklılığa rastlanamamıştır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi ve bulunduğu mevki değişkenleri konusunda bir kesinlik olmadığına yönelik gözlem yapılmıştır. Ayrıca belirtilen değişkenlerin tek başına bireyler yaşam doyum düzeyleri üzerinde bir etkisi olduğu söylenemez. Genelleme yapılamayacağı gibi etkisi olsa bile bireyin yaşadığı çevre, bulunduğu ortam, mesleği, inancı ve bazı değerlerinde yaşam doyumdaki etkisi göz ardı edilemez.

## **BÖLÜM III**

### **GEREÇ VE YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizi gibi ilgili alanlar incelenmektedir.

#### **3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ**

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmak amacıyla betimsel tarama (survey) ve ilişkisel taramaya yönelik araştırma modeli kullanılmıştır.

Betimsel tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modeli veya yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan onu uygun bir biçimde gözleyip belirleyebilmektir. İlişkisel tarama modelleri ise iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2004).

Araştırma iki aşamadan oluşmaktadır. Araştırmanın birinci aşamasında, elit düzeydeki sporcuların boş zaman etkinliklerine katılma durumları, boş zamana yönelik tutumu, boş zamanda sıkılma algıları ve yaşam doyumu düzeyleri belirlenmiştir. Elit düzeydeki sporcuların cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, spor yılı, milli takım kategorileri, milli olma süreleri ve boş zamanlarında ne sıklıkta katıldıkları değişkenlerine göre boş zaman tutum, boş zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyumu düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını çeşitli istatistiksel yöntemler ile değerlendirilmiştir.



Araştırmanın ikinci aşamasında, ilişkisel tarama modeli kapsamında uygun bir şekilde elit düzeydeki sporcuların boş zaman tutum, boş zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel işlemler ile değerlendirilmiştir.

### 3.2 EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin yedi bölgesinde bulunan illerdeki devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın evreni ile ilgili olarak kesin bir sayı belirtilemeyeceği için (çeşitli üniversitelerde ve farklı bölümlerde öğrenim gören elit düzeyde sporcu olabilir) Tablo 4'de yer alan, en yüksek evren sayısında bile çalışma kapsamındaki örneklem grubu yeterli olabilmektedir.

Örnek grubunu ise, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin yedi bölgesinde Karadeniz Bölgesi (n=9), İç Anadolu Bölgesi (n=8), Doğu Anadolu Bölgesi (n=7), Akdeniz Bölgesi (n=6), Ege Bölgesi (n=5), Marmara Bölgesi (n=4), Güney Doğu Anadolu Bölgesinde (n=4) bulunan illerdeki devlet üniversitelerinden (n=43) basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 849 elit düzeydeki sporcular içerisinde erkek (n=568), kadın (n=281) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Örneklem grubunda bulunan bütün elit düzeydeki sporculara anketler uygulanmaya çalışılmış fakat uygulama yapıldığı sırada mevcut olmayanlar ile ankete katılmak istemeyen sporculara anket uygulanmamıştır. Ayrıca demografik bilgileri veya ölçek sorularını işaretlemeyen sporcuların anketi değerlendirmeye alınmamıştır.

Evreni oluşturan elemanların tam olarak listelenemediği hallerde ülke çapında yapılan araştırmalarda ve örnekleme girmesi gereken elemanların güç olduğu durumlarda (Gökçe, 1988) verilerin olasılıklı örnekleme türlerinden tesadüfi küme örnekleme yönteminden yararlanılmaktadır. Tesadüfi küme örnekleme yönteminde evren küme adı verilen gruplara ayrılır, her küme bir örnekleme birimi olarak tanımlanır. Tesadüfi olarak seçilen kümeler bir araya getirilerek örneklem oluşturulur (Çömlekçi, 2001).

### 3.2.1 Örneklem Büyüklüğü ( Örnekteki Birey Sayısı )

Örneklem alınmasında örneklemin alındığı evreni temsil etmesi önemlidir. Bu durumda ne kadar, hangi büyüklükteki bir örneklemin evreni temsil edebileceği sorunu ortaya çıkmaktadır. Alınan örneklemin evreni temsil yeterliği bulunmadığında örnekleme hatası olur (Bailey, 1987; Balcı, 2005).

Araştırmacılara bir kolaylık olması bakımından  $\alpha= 0.05$  için  $\pm 0.03$ ,  $\pm 0.05$  ve  $\pm 0.10$  örnekleme hataları için farklı evren büyüklüklerinden çekilmesi gereken örneklem büyüklükleri hesaplanarak aşağıda Tablo 4’de verilmiştir. Bu çizelge sadece araştırmacılara bir yol göstermek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmacı kendi özel durumuna göre örneklem büyüklüğünü hesaplarken gerekli formüllerden yararlanmalıdır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004).

Tablo 4.  $\alpha= 0.05$  için Örneklem Büyüklükleri

Evren Büyüklüğü	$\pm 0.03$ örnekleme hatası (d)			$\pm 0.05$ örnekleme hatası (d)			$\pm 0.10$ örnekleme hatası (d)		
	p=0.5	p=0.8	p=0.3	p=0.5	p=0.8	p=0.3	p=0.5	p=0.8	p=0.3
	q=0.5	q= 0.2	q=0.7	q=0.5	q= 0.2	q=0.7	q=0.5	q= 0.2	q=0.7
100	92	87	90	80	71	77	49	38	45
500	341	289	321	217	165	196	81	55	70
750	441	358	409	254	185	226	85	57	73
1000	516	406	473	278	198	244	88	58	75
2500	748	537	660	333	224	286	93	60	78
5000	880	601	760	357	234	303	94	61	79
10000	964	639	823	370	240	313	95	61	80
25000	1023	665	865	378	244	319	96	61	80
50000	1045	674	881	381	245	321	96	61	81
100000	1056	678	888	383	245	322	96	61	81
1000000	1066	682	896	384	246	323	96	61	81
100 milyon	1067	683	896	384	245	323	96	61	81

(Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004)

### 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihi, tutumu ve sıkılma algısı ile yaşam doyumlarının incelenmesi amacıyla katılımcılara kişisel bilgi formu, boş zaman değerlendirme anket soruları, boş zaman tutum ölçeği (BZTÖ), boş zamanda sıkılma algısı ölçeği (BZSAÖ) ve yaşam doyum ölçeği (YDÖ) uygulanmıştır.

#### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, elit düzeydeki sporcuların kişisel özellikleri hakkında bilgi toplama ve bağımsız değişkenleri oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 10 sorudan oluşan kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş, medeni hali, gelir düzeyi, ilgili olduğu spor branşı, spor yılı ve millilik süresi, hangi kategoride milli sporcu olduğu, spor yaşantısındaki en iyi dereceleri ve ne sıklıkta boş zaman etkinliklerine katıldığını belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Ayrıca elit düzeydeki sporcuların boş zaman değerlendirme düzeyleri hakkında bilgi almak için bazı sorular sorulmuştur. Bunlar spor yapma amaçları, boş zamanlarda yaptığı etkinlik türleri ve boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerini belirlemek amacıyla Tel (2007) tarafından uygulanan “Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği” isimli doktora tez çalışmasında yer alan “Boş Zaman Değerlendirme” anketinden yararlanılmıştır.

#### 3.3.2 Yaşam Doyum Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985: 71-75) tarafından geliştirilen (The Satisfaction with Life Scale: SWLS) Türkçe uyarlaması Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği yaşamdan alınan genel doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir.

Toplam beş maddeden oluşan “Yaşam Doyum Ölçeği” 7’li Likert tipinde derecelendirilmiştir ve ifadeler; “1= kesinlikle katılmıyorum”, “2= katılmıyorum”, “3= kısmen katılmıyorum”, “4= kararsızım”, “5= kısmen katılıyorum”, “6= katılıyorum” ve “7= kesinlikle katılıyorum” şeklinde puanlanmaktadır (Yetim, 1991). Her madde 1-7 arasında puanlanmakta ve 7-35 arasında bir toplam puan elde

edilmekte, yüksek puanlar yaşam doyumunun yüksekliğine işaret etmektedir. Burada ise Yaşam Doyum Ölçeğinin 5'li likert tipinde kullanılmakta ve literatürde desteklenmektedir (Ardahan, 2012; Yılmaz ve Altınok, 2009). Ayrıca ölçeğe ilişkin örnek maddeler; “hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.” ve “hayat şartlarım mükemmel” olarak sıralanabilir.

Ölçeğin madde sayısı az olmakla birlikte, orijinalini geliştiren Diener ve arkadaşları (1985: 72) ölçeğin güvenirlik katsayısını .87, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak bulmuşlardır (Pavot ve diğerleri, 1991: 149-161). Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının .85 olduğunu belirlemiştir. Yetim (1991: 120) 200 katılımcıdan oluşan örneklem üzerinde yaptığı araştırma sonucunda, ölçeğin genel güvenirlik katsayısını .75 olarak bulgulamıştır. Yine Yetim (1993: 277-289) tarafından yapılan bir başka araştırmada ölçeğin güvenirlik katsayısı .86 ve test-tekrar test güvenirliği .73 olarak tespiti sağlanmıştır.

Neugarten (1961) yaptığı çalışmada akranların değerlendirmeleri ile  $r = .64$  korelasyonu olan Yaşam Doyumu Ölçeğinin oldukça yüksek paralel test geçerliliği belirlenmiştir. Test-tekrar test güvenirliği iki hafta ve bir ay sonraki ölçümlerde .84 olarak bulunmuştur (Pavot, 1991). Pavot ve Diener (2009) ölçeğin kullanımının serbest olduğunu ve izin alınmasına gerek olmadığını belirtmişlerdir. Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre ölçek iç tutarlılık katsayısının .84 olduğu (Tablo 16.) tespit edilmiştir.

### **3.3.3 Boş Zaman Tutum Ölçeği**

Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen “Leisure Attitude Scale: LAS” Boş Zaman Tutum Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Akgül ve Gürbüz (2010) tarafından yapılmıştır. Boş Zaman Tutum Ölçeği (1) bilişsel, (2) duyuşsal ve (3) davranışsal olmak üzere eşit dağılımlı (12'şer maddelik) 3 alt boyuttan ve toplam 36 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipi olan ölçekte ifadeler “1= kesinlikle katılmıyorum”, “2= katılmıyorum”, “3= kararsızım”, “4= katılıyorum” ve “5= kesinlikle katılıyorum” şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten en az 36 puan, en fazla ise 180 puan alınabilmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) Bilişsel .81, Duyuşsal .92 ve Davranışsal .91 olarak tespit edildiği ve toplamda güvenirlik kat sayısı ise .97 olarak bulunmuştur.

Çelik (2014) tarafından yapılan Ankara polis koleji öğrencilerinin boş zaman tutumlarına yönelik çalışmasının yapılan analizleri sonucunda, ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının Bilişsel .83 Duyuşsal .83 ve Davranışsal .87 olarak tespit edildiği görülmektedir. Elde edilen bu değerler yüksek güvenilirlik düzeyinde olmaktadır. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısının yüksek olması .92 eldeki çalışma için ölçekte bulunan maddelerin birbiriyle tutarlı ve aynı özelliğin öğelerini değerlendirmeyi hedefleyen maddelerden oluştuğunu göstermektedir (Çelik, 2014).

Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre boş zaman tutum ölçeğinin iç tutarlılık katsayısının bilişsel alt boyutta .97, duyuşsal alt boyutta .93 ve davranışsal alt boyutta .92 olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre ölçek iç tutarlılık katsayısının göre ölçek iç tutarlılık katsayısının .97 olduğu (Tablo 16.) tespit edilmiştir.

### **3.3.4 Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği**

Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen “Leisure Boredom Scale: LBS” Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından orijinal formundan gerçekleştirilmiş ve ölçeğin iç tutarlılık katsayıları sıkılma .72, doyum .72 olduğu tespit edilmiştir. Ölçekteki seçenekler “1= kesinlikle katılmıyorum”, “2= katılmıyorum”, “3= kararsızım”, “4= katılıyorum” ve “5= kesinlikle katılıyorum” arasında değişmektedir.

Ayverdi ve Kara (2015) tarafından lisans eğitimini beden eğitimi ve spor alanında gören toplam 406 öğrenciye yapmış oldukları çalışmada iç tutarlılık kat sayısı sıkılma alt boyutu için .51 doyum alt boyutu için .75 olduğu tespit edilmiştir. Gücal ve Kara (2015) tarafından Ankara ilinde bulunan ve dört farklı üniversitede öğrenim gören 406 üniversite öğrencisine yapmış oldukları çalışmada iç tutarlılık kat sayısı sıkılma alt boyutu için .72 doyum alt boyutu için .65 olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre boş zaman tutum ölçeğinin iç tutarlılık katsayısının sıkılma alt boyutu için .73 ve doyum alt boyutu için .78 olduğu (Tablo 16.) tespit edilmiştir.

### 3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmanın amacına uygun bir şekilde veriler kontrol edilmiş ve elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır. Üniversitelerde öğrenim gören elit düzeydeki sporculara uygulanan anketlerden 52 tanesi demografik bilgilerin ve ölçek sorularının eksik doldurulması sebebiyle işleme alınmamış ve geriye kalan 849 anket değerlendirmeye alınmıştır. Verilerin analizi aşamasında SPSS 20.0 (Statistical Package For Social Sciences) paket programından yararlanılmış ve analizlerde cinsiyet, yaş, medeni hali, kişisel aylık ortalama geliri, ilgili olduğu spor branşı, spor yılı, millilik yılı, hangi kategoride milli sporcu olduğu, spor yaşantısındaki en iyi dereceleri ve ne sıklıkta boş zaman etkinliklerine katıldığının frekans (f) ve yüzde (%) dağılımlarını belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında ölçeklere verilen cevapların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak katılımcıların boş zaman tutumu, boş zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyum düzeylerine ilişkin dağılımlar belirlenmiş ve ölçme aracının güvenilirlik düzeyini test etmek için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek ve ikili karşılaştırmalar için Independent Samples t-Testi analizi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmaları için anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA testi sonucunda anlamlı bulunan farklılıkların kaynağını belirlemek için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi ve bağımsız değişkenler yardımıyla zor elde edilen bağımlı değişken değerini kestirmek için, bağımlı değişken ile bir veya daha çok bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Çoklu Regresyon analizi uygulanmıştır.

Katılımcıların boş zaman tutumu, boş zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyumu düzeylerinin birbiri ile arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon (r) Katsayısı tekniği uygulanmıştır. Korelasyon katsayısında bulunan sonuç yorumlanırken; 0.00-0.30 arasında olması düşük, 0.30-0.70 arasında olması orta, 0.70-1.00 arasında olması ise yüksek düzeyde ilişki olarak kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2016). Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlamalarda,  $\alpha = .05$  ve/veya  $\alpha = .01$  anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

#### 4.1 ARAŞTIRMAYA KATILAN ELİT DÜZEYDEKİ SPORCULARIN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan elit düzeydeki sporcuların cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, spor yılı, millilik kategorisi, milli sporcu yılı, elit düzey olduğu branşı, hangi ulusal ve uluslararası müsabakalarda derece yaptığı ve ne sıklıkta serbest zaman etkinliklerine katıldığına ilişkin yüzde ve frekans dağılımları tablolar halinde yer almaktadır.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum ve Gelir Düzeyi Değişkenlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Cinsiyet	n	%
Kadın	281	33,1
Erkek	568	66,9
Toplam	849	100
Yaş	n	%
18 yaş	103	12,1
19 yaş	115	13,5
20 yaş	157	18,5
21 yaş	136	16,0
22 yaş	114	13,4
23 yaş	72	8,5
24 yaş	60	7,1
25 yaş	45	5,3
26 yaş ve üzeri	47	5,5
Toplam	849	100
Medeni Durum	n	%
Evli	45	5,3
Bekâr	804	94,7

Gelir Düzeyi	n	%
0 - 999 TL	212	25,0
1000 - 1499 TL	425	50,1
1500 - 1999 TL	103	12,1
2000 - 2499 TL	57	6,7
2500 TL ve üzeri	52	6,1
Toplam	849	100

Tablo 5. incelendiğinde, katılımcıların %33,1'inin kadın, %66,9'unun erkek olduğu, %18,5'inin 20 yaş, %5,5'inin 26 yaş ve üzerinde olduğu, %94,7'sinin medeni durumu bekâr, %5,3'ünün evli olduğu, %50,1'inin gelir seviyesi 1000-1499 TL, %6,1'inin 2500 TL ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Spor Yılı, Milli Sporcu Yılı ve Millilik Kategorisi Değişkenlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Spor Yılı	n	%
3 yıl ve altı	51	6,0
4 - 5 yıl	113	13,3
6 - 7 yıl	150	17,7
8 - 9 yıl	166	19,6
10 - 11 yıl	170	20,0
12 yıl ve üzeri	199	23,4
Toplam	849	100
Milli Sporcu Yılı	n	%
1 yıl	159	18,7
2 yıl	172	20,3
3 yıl	147	17,3
4 yıl	104	12,2
5 yıl	94	11,1
6 yıl ve üzeri	173	20,4
Toplam	849	100
Milli Kategori	n	%
A Milli	191	22,5
B Milli	230	27,1
C Milli	428	50,4
Toplam	849	100

Tablo 6. incelendiğinde, katılımcıların branşları ve spor yılı geçmişinde %23,4'ünün 12 yıl ve üzeri, %6'sının 3 yıl ve altı olduğu, %20,4'ünün milli sporculuğuna ait süresi 6 yıl ve üzeri, %11,1'inin 5 yıl olduğu, %50,4'ünün milli kategorisinde C milli, %22,5'inin A milli olduğu görülmektedir.



Tablo 7. Katılımcıların Mücadele Ettiği Branş Değişkenlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımı

Branş	n	%
Atletizm	76	9,0
Badminton	38	4,5
Bilek Güreşi	15	1,8
Bisiklet	8	0,9
Bocce	38	4,5
Boks	48	5,7
Bowling	3	0,4
Cimnastik	14	1,6
Dağcılık	5	0,6
Dart	17	2,0
Eskrim	4	0,5
Güreş	178	21,0
Halter	21	2,5
Judo	59	6,9
Kano	7	0,8
Karate	43	5,1
Kayak	23	2,7
Kick Boks	37	4,4
Kürek	4	0,5
Masa Tenisi	11	1,3
Muaythai	19	2,2
Okçuluk	11	1,3
Oryantring	7	0,8
Taekwondo	94	11,1
Tenis	14	1,6
Vücut Geliştirme	11	1,3
Wushu	34	4,0
Yüzme	10	1,2
Toplam	849	100

Tablo 7. incelendiğinde, katılımcıların milli sporculuğunu yaptığı branşların, en yüksek değerlere göre %21'inin Güreş, %11,1'inin Taekwondo, %9'unun Atletizm, %6,9'unun Judo ve %5,7'sinin Boks branşlarına ait olduğu görülmektedir. En düşük değerlere sahip sıralamaya bakıldığında %0,4'ünün Bowling, %0,5'inin Kürek ve Eskrim, %0,8'inin Oryantring ve Kano branşları olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Ulusal ve Uluslararası Müsabakalardaki Derecelerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Derece Durumu	Katılım	n	%
Türkiye	Var	571	67,3
	Yok	278	32,7
Balkan	Var	189	22,3
	Yok	660	77,7
Akdeniz	Var	68	8,0
	Yok	781	92,0
Dünya	Var	109	12,8
	Yok	740	87,2
Avrupa	Var	180	21,2
	Yok	669	78,8
Uluslararası	Var	304	35,8
	Yok	545	64,2

Tablo 8. içerisinde, katılımcıların hangi müsabakalarda dereceye sahip oldukları incelendiğinde, bütün milli sporcuların %67,3'ünün Türkiye derecesi, %35,8'inin Uluslararası müsabakalarda derecesi, %22,3'ünün Balkan derecesi, %21,2'sinin Avrupa derecesi, %12,8'inin Dünya derecesi ve son olarak %8,0'inin Akdeniz oyunlarında derecesi bulunmaktadır.

Tablo 9. Katılımcıların Ne Sıklıkta Boş Zaman Etkinliklerine Katıldıklarına Yönelik Frekans ve Yüzde Dağılımları

Sıklık Düzeyi	n	%
Nadiren	51	6,0
Sık sık	542	63,8
Her Zaman	256	30,2
Toplam	849	100

Tablo 9. incelendiğinde, katılımcıların %63,8'inin Sık sık, %30,2'sinin Her zaman ve %6,0'sının Nadiren serbest zaman etkinliklerine katıldığı görülmektedir.

Tablo 10. Katılımcıların Spor Yapma Amaçlarının Frekans ve Yüzde Dağılımları

İfadeler		Kesinlikle	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle
		Katılıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyorum
Sağlığımı koruma isteğimden	n	354	353	44	64	34
	%	41,7	41,6	5,2	7,5	4,0
Sporu hayattan zevk alma aracı görmem	n	309	227	56	127	130
	%	36,4	26,7	6,6	15,0	15,3
Alışkanlık haline gelmesi	n	379	306	58	72	34
	%	44,6	36,0	6,8	8,5	4,1
Boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması	n	300	322	72	102	53
	%	35,3	37,9	8,5	12,1	6,2
Yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması	n	224	344	128	101	52
	%	26,4	40,5	15,1	11,9	6,1
Çevremde spor ile ilgilenen insanların var olması	n	278	334	91	91	55
	%	32,7	39,4	10,7	10,7	6,5
Sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancımın	n	419	295	70	39	26
	%	49,4	34,7	8,2	4,6	3,1
Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan	n	420	272	59	54	44
	%	49,5	32,0	6,9	6,4	5,2
Sporu sevdiğimden	n	572	198	27	27	25
	%	67,4	23,3	3,2	3,2	2,9
Spor mesleğim olduğu ve bu işten hayatımı kazandığım için	n	491	213	58	48	39
	%	57,8	25,1	6,8	5,7	4,6

n=849

Tablo 10. incelendiğinde, katılımcıların “Spor yapma amaçlarınız nedir?” sorusuna işaretledikleri yanıtlar arasında en yüksek yüzde sıralamasında “Sporu Sevdiğimden” cevabının %67,4’ü “Kesinlikle Katılıyorum” olarak belirttiği, “Spor mesleğim olduğu ve bu işten hayatımı kazandığım için” cevabının %57,8’i “Kesinlikle Katılıyorum” olarak belirttiği, “Sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancımın” cevabının %49,4’, “Kesinlikle Katılıyorum” seçeneğini yanıtladığı görülmektedir.

Tablo 11. Katılımcıların Boş Zamanlarında Yaptığı Etkinliklerin Frekans ve Yüzde Dağılımları

İfadeler		Her zaman	Sıklıkla	Ara sıra	Nadiren	Asla
Hiçbir şeyle uğraşmam, dinlenirim	n	67	187	298	172	125
	%	7,9	22,0	35,1	20,3	14,7
Kitap, gazete, dergi okurum	n	90	219	330	167	43
	%	10,6	25,7	38,9	19,7	5,1
Müzik dinlerim, müzik aleti çalarım	n	176	308	223	101	41
	%	20,7	36,3	26,3	11,9	4,8
Tv, video ve dvd izlerim	n	171	297	259	98	24
	%	20,1	35,1	30,5	11,5	2,8
Sinema ve tiyatroya giderim	n	112	218	319	169	31
	%	13,2	25,7	37,6	19,8	3,7
Alışveriş yaparım	n	149	225	290	152	33
	%	17,6	26,4	34,2	17,9	3,9
Spor yaparım / Spor yarışmalarını izlerim	n	378	301	124	34	12
	%	44,5	35,5	14,6	4,0	1,4
Sosyal ve kültürel faaliyetlere katılım	n	182	250	267	124	26
	%	21,4	29,5	31,4	14,6	3,1
Ailem ile ilgilenirim	n	299	275	195	61	19
	%	35,2	32,4	23,0	7,2	2,2
Komşulara veya akrabalarımın giderim	n	110	140	271	234	94
	%	13,0	16,5	31,8	27,6	11,1
Arkadaşlarla sohbet ederim / gezerim	n	221	325	214	78	11
	%	26,0	38,3	25,2	9,2	1,3
Kahvehane veya kafeteryaya giderim	n	86	155	237	231	140
	%	10,1	18,3	27,9	27,2	16,5
Bar, gazino vb giderim	n	62	54	107	135	491
	%	7,3	6,4	12,6	15,9	57,8
Hobilerim ile ilgilenirim	n	211	319	202	96	21
	%	24,9	37,6	23,7	11,3	2,5
İnternette yararlanırım (chat, oyun, hobi)	n	217	275	226	97	34
	%	25,6	32,4	26,6	11,4	4,0

n=849

Tablo 11. incelendiğinde, katılımcıların “Boş zamanlarda yaptığınız etkinlik türleri nelerdir?” sorusuna verdiği yanıtlar arasında en yüksek yüzde sıralamasında “Bar, gazino vb. giderim” cevabının %57,8’i “Asla” olarak belirttiği, “Spor yaparım / Spor yarışmalarını izlerim” cevabının %44,5’i “Her zaman” olarak belirttiği, “Kitap, gazete, dergi okurum” cevabının %38,9’u “Ara sıra” seçeneğini yanıtladığı görülmektedir.

Tablo 12. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılmama Nedenlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

İfadeler		Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması	n	88	191	217	255	98
	%	10,4	22,5	25,6	30,0	11,5
Ne yapabileceğimi bilmiyorum	n	43	197	167	332	110
	%	5,1	23,2	19,6	39,1	13,0
Faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim	n	54	138	125	364	168
	%	6,4	16,3	14,7	42,9	19,7
Boş zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok	n	50	151	128	353	167
	%	5,9	17,8	15,1	41,6	19,6
Bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor	n	61	159	148	306	175
	%	7,2	18,7	17,4	36,1	20,6
Tesis, araç - gereç yeterli değil	n	93	249	121	276	110
	%	11,0	29,3	14,3	32,5	13,0
Programlar bana uymuyor	n	64	228	165	294	98
	%	7,6	26,9	19,4	34,6	11,5
Boş zamanım olmuyor	n	78	207	121	326	117
	%	9,1	24,4	14,3	38,4	13,8
						n=849

Tablo 12 incelendiğinde, katılımcıların “Boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri nelerdir?” sorusuna işaretledikleri yanıtlar arasında en yüksek yüzde sıralamasında “Faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim” cevabının %42,9’u “Katılmıyorum” olarak belirttiği, “Boş zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok” cevabının %41,6’sı “Katılmıyorum” olarak belirttiği, “Ne yapabileceğimi bilmiyorum” cevabının %39,1’i “Katılmıyorum” seçeneğini yanıtladığı görülmektedir.

**4.2 KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN TUTUM ÖLÇEĞİ, BOŞ ZAMANDA SIKILMA ALGISI ÖLÇEĞİ VE YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİNE İLİŞKİN TEMEL ANALİZLER**

Tablo 13. Boş Zaman Tutum Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Boyut ve İfadeler	Ort.	SS.	Çarpıklık	Basıklık
Bilişsel Boyut	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akıllıca kullanmaktır.	3,39	1,379	-,435	-1,115
	Boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır.	3,53	1,331	-,619	-,884
	İnsanlar çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirirler.	3,39	1,254	-,475	-,851
	Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar.	3,47	1,272	-,567	-,777
	Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır.	3,58	1,331	-,693	-,756
	Boş zaman çalışma verimini artırır.	3,49	1,326	-,565	-,876
	Boş zaman aktiviteleri enerjini yenilemeye yardımcı olur.	3,60	1,289	-,720	-,662
	Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişim için bir araç olabilir.	3,59	1,261	-,742	-,551
	Boş zaman aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur.	3,56	1,316	-,776	-,587
	İnsanlar boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyar.	3,49	1,327	-,636	-,809
	Boş zaman aktiviteleri sosyal ilişkiler için iyi bir fırsattır.	3,59	1,306	-,778	-,555
	Boş zaman aktiviteleri önemlidir.	3,59	1,271	-,718	-,582
	<b>Madde Toplam</b>		<b>42,28</b>	<b>13,538</b>	<b>-,726</b>
Duyuşsal Boyut	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olduğumda zaman çok çabuk geçiyor.	3,56	1,313	-,636	-,785
	Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor.	3,66	1,312	-,781	-,572
	Boş zaman aktivitelerime değer veririm.	3,62	1,272	-,732	-,568
	Boş zamanım boyunca kendim olabiliyorum.	3,49	1,259	-,654	-,653
	Boş zaman aktivitelerim bana zevkli deneyimler sağlar.	3,63	1,135	-,803	-,184
	Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum.	3,61	1,151	-,741	-,281
	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum.	3,58	1,118	-,654	-,335
	Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır.	3,57	1,117	-,736	-,168
	Boş zaman aktiviteleri ile sık sık meşgul olmanın uygun olduğunu düşünüyorum.	3,40	1,120	-,398	-,635
	Boş zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum.	3,57	1,161	-,657	-,435
	Boş zaman aktivitelerimden hoşlanıyorum.	3,63	1,128	-,742	-,223
	Boş zaman aktiviteleri dikkatimin tamamını alıyor.	3,15	1,138	-,122	-,840

	Madde Toplam	42,47	10,613	-,743	,041
	Boş zaman aktivitelerine sık sık katılırım.	3,34	1,107	-,367	-,622
	İmkânım olsa boş zaman aktiviteleri için harcadığım zaman miktarını artırırım.	3,36	1,139	-,377	-,682
	Gelir durumum müsaade ettiği ölçüde boş zaman aktivitelerimde kullanmak üzere araç-gereç satın alırım.	3,44	1,135	-,519	-,557
	Zamanım ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılırım.	3,49	1,111	-,519	-,512
	Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım.	3,39	1,101	-,390	-,593
Davranışsal Boyut	Seçme şansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşarım.	3,48	1,171	-,532	-,634
	Plansız bile olsa bazı boş zaman aktivitelerine katılırım.	3,45	1,128	-,496	-,590
	Boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim.	3,23	1,161	-,274	-,790
	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum.	3,26	1,146	-,278	-,758
	Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılırım.	3,07	1,194	-,114	-,935
	Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcayabilirim.	3,28	1,154	-,340	-,794
	Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım.	3,21	1,200	-,237	-,890
	Madde Toplam	40,01	10,044	-,326	-,184

Tablo 13 incelendiğinde, katılımcıların boş zaman tutumuna yönelik en olumlu görüş belirttiği ifadeler; “Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor” (3,66), “Boş zaman aktivitelerim bana zevkli deneyimler sağlar” (3,63) ve “Boş zaman aktivitelerimden hoşlanıyorum” (3,63) olarak belirlenirken en olumsuz görüş belirtildiği ifadeler ise, “Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılırım” (3,07), “Boş zaman aktiviteleri dikkatimin tamamını alıyor” (3,15) ve “Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım” (3,21) olduğu görülmektedir.

Tablo 14. Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Boyut ve İfadeler	Ort.	SS.	Çarpıklık	Basıklık
Sıkılma	Boş zamanlar sıkıcıdır.	2,55	1,393	,415	-1,159
	Boş zamanlarımda yaptığım şeylerden genellikle hoşlanmıyorum, fakat başka ne yapacağımı bilmiyorum.	2,54	1,226	,405	-,874
	Boş zamanlarımda bir şeyler yapmak istiyorum, fakat ne yapacağımı bilmiyorum.	2,72	1,180	,236	-,929
	Boş zamanlarımda çok önemli bir kısmını uyuyarak boşa harcıyorum.	2,58	1,262	,382	-,995
	Zevk alabileceğim pek fazla boş zaman uğraşım ve yeteneğim yok.	2,39	1,253	,565	-,799
	Madde Toplam	12,78	4,364	,403	-,282
Doyum	Boş zamanlar silkinip bir şeyler yapmak için bana vesile oluyor.	3,33	1,135	-,502	-,616
	Boş zaman deneyimleri yaşam kalitemin önemli bir parçasıdır.	3,41	1,133	-,546	-,524
	Boş zaman fikri beni heyecanlandırıyor.	3,11	1,185	-,186	-,942
	Daha önceden hiç denemediğim boş zaman aktivitelerini denemek isterim.	3,48	1,258	-,572	-,720
	Boş zamanlarımda çok aktif olurum.	3,34	1,208	-,460	-,781
	Madde Toplam	16,67	4,336	-,524	,004

Tablo 14. incelendiğinde, katılımcıların boş zamanda sıkılma algısına yönelik en olumlu görüş belirttiği ifadeler, “Daha önceden hiç denemediğim boş zaman aktivitelerini denemek isterim” (3,48) ve “Boş zaman deneyimleri yaşam kalitemin önemli bir parçasıdır” (3,41) olarak belirlenirken, en olumsuz görüş belirttiği ifadeler ise, “Zevk alabileceğim pek fazla boş zaman uğraşım ve yeteneğim yok” (2,39) ve “Boş zamanlarımda yaptığım şeylerden genellikle hoşlanmıyorum, fakat başka ne yapacağımı bilmiyorum” (2,54) olduğu görülmektedir.



Tablo 15. Yaşam Doyum Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Boyut ve İfadeler	Ort.	SS.	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam Doyum	Hayatım, her yönden ideallerime yakın.	3,51	1,172	-,521	-,648
	Hayat şartlarım mükemmel.	3,28	1,140	-,275	-,720
	Hayatımdan memnunum.	3,63	1,143	-,704	-,337
	Hayatımda şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	3,40	1,171	-,462	-,733
	Eğer hayatta yeniden başlasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	3,23	1,195	-,253	-,855
	Madde Toplam	17,04	4,525	-,412	-,342

Tablo 15. incelendiğinde, yaşam doyum düzeylerini belirlemek amacıyla katılımcılara yöneltilen ifade ortalamalarının (3,23) ile (3,63) arasında dağılım gösterdiği ve yaşam doyum düzeylerinin ortalama değerin üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 16. BZTÖ, BZSAÖ ve YDÖ Alt Boyutlarına İlişkin Temel Analizler

Ölçekler	Alt Boyut	Ortalama	Çarpıklık	Basıklık	Min,	Maks,	$\alpha$	$\sum \alpha$
Boş Zaman Tutum	Bilişsel Boyut	42,28	-,726	-,636	12	60,00	,969	
	Duyuşsal Boyut	42,47	-,743	,041	12	60,00	,927	,968
	Davranışsal Boyut	40,01	-,496	-,590	12	60,00	,920	
Boş Zaman Sıkılma Algısı	Sıkılma	12,78	,403	-,282	5,00	25,00	,725	
	Doyum	16,67	-,524	,004	5,00	25,00	,783	,676
Yaşam Doyum		17,04	-,412	-,342	5,00	25,00	,836	,836

Tablo 16. incelendiğinde, elde edilen veriler doğrultusunda Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin tamamı  $\pm 2$  değer aralarında olduğu ve verilerin normal dağılıma sahip olduğu söylenebilir (George ve Mallery, 2001).

Hesaplanan değerlerin tüm boyutlarda yüksek düzeyde olduğu ve bu değerlerin istatistiksel olarak kabul edilebilir ( $\alpha \geq \%70$ ) üzerinde olduğu görülmektedir (Peter,

1979: 6-7; George ve Mallery, 2001). Sonuç olarak elde edilen değerlerin, araştırma sonuçlarının güvenilirliğini sağladığını söyleyebiliriz.

### 4.3 ÖLÇME ARAÇLARINDAN ELDE EDİLEN VERİLERE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 17. Boş Zaman Tutum Ölçeğinin Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

	Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS.	t	p
Boş Zaman Tutumu	Bilişsel	Kadın	281	43,26	13,373	1,480	,139
		Erkek	568	41,80	13,606		
	Duyuşsal	Kadın	281	44,18	9,868	3,423	,001
		Erkek	568	41,63	10,873		
	Davranışsal	Kadın	281	40,81	9,480	1,702	,089
		Erkek	568	39,60	10,296		

Tablo 17. incelendiğinde, boş zaman tutumu açısından; kadın katılımcıların ortalama puanları erkeklere göre daha olumlu olmakla birlikte, cinsiyet açısından boş zaman tutumu alt boyutlarından bilişsel ve davranışsal boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken ( $t_{(847)}=1,480$ ,  $p>.05$  ve ( $t_{(847)}=1,702$ ,  $p>.05$ ) duyuşsal boyutta cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık bulunmuştur ( $t_{(847)}=3,423$ ,  $p<.01$ ).

Tablo 18. Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

	Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS.	t	p
Boş Zaman Sıkılma Algısı	Sıkılma	Kadın	281	12,60	4,367	-0,832	,406
		Erkek	568	12,87	4,364		
	Doyum	Kadın	281	17,13	4,351	2,163	,031
		Erkek	568	16,45	4,315		

Tablo 18. incelendiğinde, boş zamanlarda sıkılma algısında, kadın katılımcıların sıkılma puanları erkeklere göre daha düşük doyum puanları ise daha yüksek olduğu görülmektedir. Cinsiyet açısından sıkılma boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken ( $t_{(847)}=-0,832$ ,  $p>,05$ ) doyum boyutu cinsiyete göre istatistiksel açılarından anlamlı farklılık görülmektedir ( $t_{(847)}=2,163$ ,  $p<,05$ ).

Tablo 19. Yaşam Doyum Ölçeğinin Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS.	t	p
Yaşam Doyum	Kadın	281	17,57	4,391	2,388	,017
	Erkek	568	16,78	4,572		

Tablo 19. incelendiğinde, yaşam doyumunda kadın katılımcıların ortalama puanları erkeklere göre daha olumlu olduğu görülmektedir. Cinsiyet açısından yaşam doyumları istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ( $t_{(847)}=2,388$ ,  $p<,05$ ).

Tablo 20. Katılımcıların Gelir Düzeyinin Boş Zaman Tutum, Boş Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
Bilişsel Boyut	Gruplar arası	759,53	4	189,883	1,036	,387	-
	Gruplar içi	154670,62	844	183,259			
	Toplam	155430,16	848				
Duyusal Boyut	Gruplar arası	1547,29	4	386,822	3,474	,008	B-C
	Gruplar içi	93966,31	844	111,334			
	Toplam	95513,60	848				
Davranışsal Boyut	Gruplar arası	1025,43	4	256,358	2,560	,037	B-C
	Gruplar içi	84523,57	844	100,146			
	Toplam	85548,99	848				
Sıkılma	Gruplar arası	47,72	4	11,930	,625	,645	-
	Gruplar içi	16102,65	844	19,079			
	Toplam	16150,37	848				
Doyum	Gruplar arası	238,19	4	59,547	3,200	,013	A-B
	Gruplar içi	15707,13	844	18,610			
	Toplam	15945,31	848				
Yaşam Doyum	Gruplar arası	173,58	4	43,396	2,131	,075	-
	Gruplar içi	17191,06	844	20,369			
	Toplam	17364,64	848				

Gelir grupları: A=999 TL ve altı, B=1000-1499 TL arası, C=1500-1999 TL arası, D=2000-2499 TL arası, E=2500 TL ve üzeri

Tablo 20. incelendiğinde, katılımcıların gelir düzeyi dağılımları açısından boş zaman tutumu alt boyutlarından duyusal boyut anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ( $F_{(4-844)}=3,47$ ,  $p<,01$ ). Farklılığın kaynağını belirlemek üzere gerçekleştirilen Tukey test istatistiği sonuçlarına göre, farklılık 1000-1499 TL arası gelire sahip olanlar ile 1500-1999 TL arası gelire sahip olan bireylerden kaynaklanmaktadır.

Gelir düzeyi dağılımının boş zaman tutum alt boyutlarından davranışsal boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $F_{(4-844)}=2,56$ ,  $p<,05$ ). Farklılığın kaynağını belirlemek üzere gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre, farklılık 1000-1499 TL arası ile 1500-1999 TL arası gelire sahip olan bireylerden kaynaklanmaktadır.

Gelir düzeyi dağılımının boş zamanda sıkılma algısı ölçeğinin doyum alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $F_{(4-844)}=3,20$ ,  $p<,05$ ). Farklılığın kaynağını belirlemek üzere gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre, farklılık 999 TL ve altı ile 1000-1499 TL arası gelire sahip olan bireylerden kaynaklanmaktadır.

Tablo 21. Katılımcıların Spor Yılına Göre Boş Zaman Tutum, Boş Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
Bilişsel Boyut	Gruplar arası	363,10	5	72,621	,395	,853	-
	Gruplar içi	155067,05	843	183,947			
	Toplam	155430,16	848				
Duyuşsal Boyut	Gruplar arası	151,50	5	30,299	,268	,931	-
	Gruplar içi	95362,10	843	113,122			
	Toplam	95513,60	848				
Davranışsal Boyut	Gruplar arası	106,93	5	21,387	,211	,958	-
	Gruplar içi	85442,07	843	101,355			
	Toplam	85549,00	848				
Sıkılma	Gruplar arası	47,27	5	9,453	,495	,780	-
	Gruplar içi	16103,10	843	19,102			
	Toplam	16150,37	848				
Doyum	Gruplar arası	53,54	5	10,708	,568	,725	-
	Gruplar içi	15891,77	843	18,851			
	Toplam	15945,31	848				
Yaşam Doyum	Gruplar arası	50,03	5	10,006	,487	,786	-
	Gruplar içi	17314,61	843	20,539			
	Toplam	17364,64	848				

Spor Yılı: A= 3 yıl ve altı, B= 4 ve 5 yıl, C= 6 ve 7 yıl, D= 8 ve 9 yıl, E= 10 ve 11 yıl, F= 12 yıl ve üzeri

Tablo 21. incelendiğinde, katılımcıların branşlarına yönelik spor yılı açısından araştırma değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile milli sporcuların spor yıllarına bağlı olarak boş zaman

tutum, boş zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyumu düzeyleri istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ( $p>,05$ ).

Tablo 22. Katılımcıların Millilik Kategorisinin Boş Zaman Tutum, Boş Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
Bilişsel Boyut	Gruplar arası	64,26	2	32,131	,175	,840	-
	Gruplar içi	155365,89	846	183,648			
	Toplam	155430,16	848				
Duyuşsal Boyut	Gruplar arası	228,38	2	114,191	1,014	,363	-
	Gruplar içi	95285,22	846	112,630			
	Toplam	95513,60	848				
Davranışsal Boyut	Gruplar arası	655,67	2	327,835	3,267	,039	A-B
	Gruplar içi	84893,33	846	100,347			
	Toplam	85549,00	848				
Sıkılma	Gruplar arası	38,83	2	19,414	1,019	,361	-
	Gruplar içi	16111,54	846	19,044			
	Toplam	16150,37	848				
Doyum	Gruplar arası	8,17	2	4,087	,568	,725	-
	Gruplar içi	15937,14	846	18,838			
	Toplam	15945,31	848				
Yaşam Doyum	Gruplar arası	61,51	2	30,753	1,504	,223	-
	Gruplar içi	17303,13	846	20,453			
	Toplam	17364,64	848				

Millilik Kategorisi: A= "A Milli Sporcu", B= "B Milli Sporcu", C= "C Milli Sporcu"

Tablo 22. incelendiğinde, katılımcıların millilik kategorileri boş zaman tutumu alt boyutlarından davranışsal boyut anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ( $F_{(2, 846)}=3,27$ ,  $p<,05$ ). Farklılığın kaynağını belirlemek üzere gerçekleştirilen Tukey test istatistiği sonuçlarına göre, A milli sporcular ile B milli sporcular arasındaki katılımcılardan kaynaklanmaktadır.

Tablo 23. Katılımcıların Millilik Süresinin Boş Zaman Tutum, Boş Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
Bilişsel Boyut	Gruplar arası	1060,12	5	212,023	1,158	,328	-
	Gruplar içi	154370,04	843	183,120			
	Toplam	155430,16	848				
Duyuşsal Boyut	Gruplar arası	1157,63	5	231,526	2,069	,067	-
	Gruplar içi	94355,97	843	111,929			
	Toplam	95513,60	848				
Davranışsal Boyut	Gruplar arası	504,36	5	100,871	1,000	,417	-
	Gruplar içi	85044,64	843	100,883			
	Toplam	85549,00	848				
Sıkılma	Gruplar arası	37,72	5	7,544	,395	,853	-
	Gruplar içi	16112,65	843	19,113			
	Toplam	16150,37	848				
Doyum	Gruplar arası	166,06	5	33,212	1,774	,116	-
	Gruplar içi	15779,25	843	18,718			
	Toplam	15945,31	848				
Yaşam Doyum	Gruplar arası	102,11	5	20,423	,997	,418	-
	Gruplar içi	17262,53	843	20,477			
	Toplam	17364,64	848				

Milli Olma Süreleri: A: 1 yıl, B: 2 yıl, C: 3 yıl, D: 4 yıl, E: 5 yıl, F: 6 yıl ve üzeri

Tablo 23. incelendiğinde, katılımcıların millilik süreleri açısından araştırma değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile millilik sürelerine bağlı olarak boş zaman tutum, boş zamandan sıkılma ve yaşam doyumu düzeyleri istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır ( $p > ,05$ ).

Tablo 24. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Ne Sıklıkta Katıldıklarına Yönelik Boş Zaman Tutum, Boş Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
Bilişsel Boyut	Gruplar arası	1423,51	2	711,753	3,910	,020	A-B, A-C
	Gruplar içi	154006,65	846	182,041			
	Toplam	155430,16	848				
Duyuşsal Boyut	Gruplar arası	1020,26	2	510,132	4,567	,011	A-C
	Gruplar içi	94493,34	846	111,694			
	Toplam	95513,60	848				
Davranışsal Boyut	Gruplar arası	1159,32	2	579,658	5,811	,003	A-C, B-C
	Gruplar içi	84389,68	846	99,751			
	Toplam	85549,00	848				
Sıkılma	Gruplar arası	177,46	2	88,730	4,700	,009	B-C
	Gruplar içi	15972,91	846	18,881			
	Toplam	16150,37	848				
Doyum	Gruplar arası	189,36	2	94,680	5,084	,006	A-C
	Gruplar içi	15755,96	846	18,624			
	Toplam	15945,31	848				
Yaşam Doyum	Gruplar arası	143,84	2	71,917	3,533	,030	A-C
	Gruplar içi	17220,80	846	20,356			
	Toplam	17364,64	848				

Boş Zaman Etkinliklerine Katılma Sıklığı: A: Nadiren, B: Sık Sık, C: Her Zaman

Tablo 24. incelendiğinde, katılımcıların boş zaman etkinliklerine katılma sıklığına göre boş zaman tutumu ölçeği alt boyutlarından bilişsel boyutta anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ( $F_{(2-846)}=3,91$ ,  $p<,05$ ). Farklılığın kaynağını belirlemek üzere gerçekleştirilen Tukey test istatistiği sonuçlarına göre, farklılık boş zaman etkinliklerine “nadiren” katılan ile “sık sık” katılanlar arasında ve “nadiren” katılan ile “her zaman” katılanlar arasındaki bireylerden kaynaklanmaktadır.

Boş zaman etkinliklerine katılma sıklığı dağılımının boş zaman tutum ölçeği alt boyutlarından duyuşsal boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $F_{(2-$



$_{846})=4,57, p<,05)$ . Farklılığın kaynağını belirlemek üzere gerçekleştirilen Tukey test istatistiği sonuçlarına göre, farklılık boş zaman etkinliklerine “nadiren” katılan ile “her zaman” katılanlar arasındaki bireylerden kaynaklanmaktadır.

Boş zaman etkinliklerine katılma sıklığı dağılımının boş zaman tutum ölçeği alt boyutlarından davranışsal boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $F_{(2-846)}=5,81, p<,01)$ . Farklılığın kaynağını belirlemek üzere gerçekleştirilen Tukey test istatistiği sonuçlarına göre, farklılık boş zaman etkinliklerine “nadiren” katılan ile “her zaman” katılanlar arasındaki bireylerden ve “sık sık” katılan ile “her zaman” katılanlar arasındaki bireylerden kaynaklanmaktadır.

Boş zaman etkinliklerine katılma sıklığı dağılımının boş zamanda sıkılma algısı ölçeğinin alt boyutlarından sıkılma boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $F_{(2-846)}=5,08, p<,01)$ . Farklılığın kaynağını belirlemek üzere gerçekleştirilen Tukey test istatistiği sonuçlarına göre, farklılık boş zaman etkinliklerine “sık sık” katılan ile “her zaman” katılanlar arasındaki bireylerden kaynaklanmaktadır.

Boş zaman etkinliklerine katılma sıklığı dağılımının boş zamanda sıkılma algısı ölçeğinin alt boyutlarından doyum boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $F_{(2-846)}=4,70, p<,01)$ . Farklılığın kaynağını belirlemek üzere gerçekleştirilen Tukey test istatistiği sonuçlarına göre, farklılık boş zaman etkinliklerine “nadiren” katılan ile “her zaman” katılanlar arasındaki bireylerden kaynaklanmaktadır.

Boş zaman etkinliklerine katılma sıklığı dağılımının yaşam doyum ölçeğine göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $F_{(2-846)}=3,53, p<,05)$ . Farklılığın kaynağını belirlemek üzere gerçekleştirilen Tukey test istatistiği sonuçlarına göre, farklılık boş zaman etkinliklerine “nadiren” katılan ile “her zaman” katılanlar arasındaki bireylerden kaynaklanmaktadır.

Tablo 25. Yaşam Doyum, Boş Zaman Tutum ve Boş Zamanda Sıkılma Algısı Arasındaki Korelasyon Analizi

		Yaşam Doyum	Bilişsel	Duyuşsal	Davranışsal	Sıkılma	Doyum	Toplam
Yaşam Doyum	r	1						
	p							
Bilişsel	r	,476**	1					
	p	,000						
Duyuşsal	r	,703**	,764**	1				
	p	,000	,000					
Davranışsal	r	,595**	,485**	,753**	1			
	p	,000	,000	,000				
Sıkılma	r	-,057**	-,128**	-,126**	-,043	1		
	p	,046	,000	,000	,215			
Doyum	r	,383**	,489**	,587**	,423**	,014	1	
	p	,000	,000	,000	,000	,690		
Toplam	r	,228**	,252**	,322**	,266**	,714**	,710**	1
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

\*\*p<.05, n=849

Tablo 25. incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumu ile boş zaman tutum alt boyutları arasında orta/yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki söz konusudur ( $r=,476$ ,  $p<,05$ ;  $r=,703$ ,  $p<,05$ ;  $r=,595$ ,  $p<,05$ ). Yaşam doyumu ile boş zamanda sıkılma algısı alt boyutu olan sıkılma ve doyum alt boyutu arasında orta düzeyde, pozitif / negatif bir ilişki vardır ( $r=,383$ ,  $p<,01$ ;  $r=-,057$ ,  $p<,05$ ). Boş zamanda sıkılma algısı alt boyutu olan sıkılma boyutu ile davranışsal alt boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmazken, bilişsel ve duyuşsal alt boyutları arasında düşük düzeyde, negatif bir ilişki söz konusudur ( $r=-,128$ ,  $p<,05$ ;  $r=-,126$ ,  $p<,05$ ). Boş zamanda sıkılma alt boyutu olan doyum boyutu ile boş zaman tutumundan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutları arasında orta düzeyde, pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r=,489$ ,  $p<,05$ ;  $r=,587$ ,  $p<,05$ ;  $r=,423$ ,  $p<,05$ ).

Tablo 26. Boş Zaman Tutum ve Boş Zamanda Sıkılma Algısı Boyutlarının Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi

Değişken	B	SH <sub>B</sub>	β	T	p
Sabit	3,672	,625	-	5,872	,000
Sıkılma	,026	,025	,025	1,017	,310
Doyum	-,040	,031	-,038	-1,279	,201
Bilişsel	-,038	,013	-,115	-2,995	,003
Duyuşsal	,308	,023	,723	13,494	,000
Davranışsal	,056	,017	,124	3,293	,001
F	176,475				
R <sup>2</sup>	,511				
Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	,509				
Anlamlılık	p<,01				

Tablo 26. incelendiğinde, sıkılma, doyum, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutu değişkenleri birlikte katılımcıların yaşam doyum puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ( $R^2=0,51$ ,  $p<,01$ ). Regresyon analizi sonuçlarına göre; boş zamanda sıkılma algısının doyum ve sıkılma alt boyutu değişkenlerinin, yaşam doyumunu varyansına ilişkin herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir ( $p>,05$ ). Sadece boş zaman tutumu alt boyutlarından bilişsel, duyuşsal ve davranışsal değişkenlerinin yaşam doyumunu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir ( $\beta=-,115$ ,  $p<,01$ ;  $\beta=,723$ ,  $p<,01$ ;  $\beta=,124$ ,  $p<,01$ ). Sıkılma algısı boyutlarından doyum boyutunun negatif, sıkılma boyutunun ise pozitif bir etkisi olmasına karşılık bu etkilerin istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Boş zaman tutumu alt boyutlarından bilişsel boyut yaşam doyumunu üzerinde negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmakla birlikte, duyuşsal ve davranışsal boyutun pozitif ve anlamlı etkileri söz konusudur. Adı geçen beş değişken ile birlikte, yaşam doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %51'ini açıklamaktadır.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, çalışmadaki kişisel bilgi formunda yer alan cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, spor yaşı, millilik kategorisi, millilik süresi, boş zaman etkinliklerine ne sıklıkla katıldıkları dikkate alınarak katılımcıların yaşam doyumu, boş zaman tutumu ve boş zamanda sıkılma algısı düzeylerine ilişkin bulgular tartışılmış, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1 TARTIŞMA

Tablo 5'te araştırmanın örneklemini oluşturan 849 katılımcıdan 281'i (%33,1) kadınlardan, 568'i (%66,9) erkeklerden oluşmaktadır. Milli sporcular Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu veya Spor Bilimleri Fakültelerinde kontenjan açılması ve yetenek sınavı ile üniversitelerde öğrenim görmektedirler. Öğrenci alımının belirli kontenjanlar doğrultusunda olmasının ve genellikle erkek kontenjanının kadınlara göre daha yüksek olmasının çıkan sonuçlarda etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca Mullin, Hardy ve Sutton (2000) yaptıkları çalışmada cinsiyetin spor etkinliklerine katılımında önemli bir etken olduğunu vurgulamıştır.

Katılımcıların yaş dağılımlarına bakıldığında 18 yaşında 103 (%12,1) kişi, 19 yaşında 115 (%13,5) kişi, 20 yaşında 157 (%18,5) kişi, 21 yaşında 136 (%16) kişi, 22 yaşında 114 (%13,4) kişi, 23 yaşında 72 (%8,5) kişi, 24 yaşında 60 (%7,1) kişi, 25 yaşında 45 (%5,3) kişi, 26 yaş ve üzerinde ise 45 (%5,3) kişi bulunmaktadır. Katılımcılar üniversitede 18 yaş civarında öğrenim görmeye başlamakta ve 4 yıllık bir eğitim sonrasında 22 yaşlarında öğrenimlerini tamamlamaktadırlar. Araştırmamızda da katılımcıların çoğunluğunun yaş aralığının 18-22 arasında olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak elit düzeydeki sporcular hem eğitimlerini genç

yaşta sürdürebilmekte hem de spor yaşantılarında başarı sağlayarak ilerlediklerini söyleyebiliriz. Üniversitede öğrenim gören elit düzey hentbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada, yaş aralığının minimum 18, maksimum 28 olduğu yaş ve ortalamasının ise “21,25” olduğu tespit edilmiş (Menevşe, 2011) olduğundan yaş aralığının ve ortalama yaşın çıkan sonuçlarımız ile benzerlik göstermektedir.

Ayrıca elit düzeydeki sporcuların gelir düzeyleri incelendiğinde 0-999 TL arasında 212 (%25,0) kişi, 1000-1499 TL arasında 425 (%50,1) kişi, 1500-1999 TL 103 (%12,1) kişi, 2000-2499 TL arasında 57 (%6,7) kişi ve 2500 TL ve üzerinde geliri olanlar 52 (%6,1) kişi olduğu bilinmektedir. Araştırma grubunun üniversitede öğrenim gördüğü bilindiği üzere %50,1'inin 1000-1499 TL arasında olmasını, Yüksek Öğretim Kredi ve Yurtlar Kurumunun üniversitede öğrenim gören milli sporculara her ay 1200 TL burs sağladığı göz önünde bulundurulduğunda çıkan değer üzerinde belirleyici olduğu söylenebilir. Artan gelir düzeyi miktarının ise üniversitedeki eğitiminden dolayı aldığı burs haricinde, kulüplerde müsabık sporcu olmaları ek gelire sahip olacakları için yükseldiğini söyleyebiliriz.

Tablo 6'da araştırmada yer alan 849 katılımcının ilgilendikleri branşın spor yıllarına göre, 3 yıl ve altında spor yılı bulunan 51 (%6) kişi, 4-5 yıl olan 113 (%13,3) kişi, 6-7 yıl olan 150 (%17,7) kişi, 8-9 yıl olan 166 (%19,6) kişi, 10-11 yıl olan 170 (%20) kişi ve son olarak 12 yıl ve üzerinde spor yılı olan 199 (%23,4) kişi olduğu bulunmuştur. Katılımcıların milli sporcu oldukları bilindiği gibi, spor yılı da önem arz etmektedir. Çünkü erkek veya kadın herhangi bir sporcunun milli takım düzeyine ulaşabilmesi için branşında ciddi anlamda spor yılı sarf etmesi hem antrenman hem de tecrübe anlamında katkı sağlayacaktır. Branşında yüksek spor yılına sahip olan kişiler, hatalarını, eksik yönlerini ve geliştirmesi gereken özellikleri görerek bu süre içerisinde geri bildirim ve doğru antrenman metodunun uygulanması halinde eksikliklerini lehine çevirecek ve başarıya ulaşmada avantajlı durumda olacaktır. Bu fonksiyonların yerine getirilmesi için en önemli etkenlerden birisi zamandır, elit düzeydeki sporcular ne kadar çok branşıyla ilgili tecrübe edinirse gelişimi için yararlı olacaktır. Çalışmamızda da katılımcıların spor süresi uzun yılları kapsamakta ve yıl artışı ile paralel olarak elit düzeydeki sporcu sayısı da artmaktadır.

Katılımcıların millilik yıllarına bakıldığında, tamamının üniversitede öğrenim görmesi ile yaş aralığının çoğunluğu 18-22 yaş arasında olması, araştırma grubunun genç bireylerden oluştuğunu söyleyebiliriz. Dolayısıyla tablo 5'te ağırlıklı olarak 1-5

yıl arasında millilik süresi olduğu için bu verilere göre spor yılı ve millilik süresi eş zamanlı olarak artmaktadır.

Katılımcıların millilik kategorileri incelendiğinde, “A Milli” 191 (%22,5) kişi, “B Milli” 230 (%27,1) kişi ve “C Milli” 428 (%50,4) kişi olduğu tespit edilmiştir. Tablo 5’te katılımcıların yarısını sadece C milli kategorisinde bulunan elit düzeydeki sporcular oluşturmaktadır. Millilik kategorisinde çıkan bulgularla eş zamanlı olarak artması ya da azalmasının etkisini başarı indeksli olduğunu söyleyebiliriz. Ülkemizdeki bütün branşlarda A milli kategorisindeki sporcu sayısı diğer kategorilere göre daha az olmaktadır. Çünkü başarı zor elde edilen ve emek isteyen bir süreçtir. Bu nedenle spor yılının millilik üzerinde etkili olabileceğini, süre artması halinde tecrübe kazanımıyla başarıya ulaşma ihtimali de yükselmekte ve A milli kategorisinden diğer kategorilere doğru elit düzeydeki sporcu sayısı artmaktadır.

Tablo 7’de katılımcıların 28 farklı bireysel sportif branş ile ilgilendikleri görülmektedir. Branşlar içerisinde en yüksek sayı ve yüzdeye sahip olanlar; Güreş 178 (%21) kişi, Taekwondo 94 (%11,1) kişi, Atletizm 76 (%9) kişi, Judo 59 (%6,9) kişi ve Boks branşında 48 (%5,7) kişi yer almaktadır. En düşük sayı ve yüzdeye sahip olanlar; Bowling 3 (%0,4) kişi, Kürek 4 (%0,5) kişi, Eskrim 4 (%0,5) kişi, Oryantring 7 (%0,8) kişi ve Kano branşları 7 (%0,8) kişi yer almaktadır. Literatürde elit düzey sporcularla yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Kusan (2014) Güreş, Boks, Taekwondo branşındaki elit düzeydeki sporcular üzerinde çalışma yapmış, Özsoy (2011) Taekwondo branşındaki elit düzey sporcular üzerinde, Demirkan, Kutlu, Koz, Ünver ve Bulut (2012) Güreş branşındaki elit düzey sporcular üzerinde, Ghorbanzadeh, Akalan, Şahin ve Kirazcı (2011) Milli takımda olan Taekwondocular üzerinde, Karlı (2006) Güreş branşındaki elit düzey sporcular üzerinde, Şener (1992) Tenis branşındaki elit düzey sporcular üzerinde araştırma yapmıştır. Bu bilgiler bulgularımızda yer alan tablo 7’deki dağılımlarla benzerlik göstermektedir. Sonuç olarak spor sayısı ve milli sporcu sayısının fazla olduğu güreş, atletizm, taekwondo, boks, judo, badminton vb. branşlarda da çalışmalar artış göstermektedir. Literatürde elit düzeydeki sporcularla yapılan birçok araştırma yer almakta ve yukarıdaki örnek çalışmaların amacı tablo 7’de yer alan dağılımlardaki en yüksek orana sahip olan sportif branşlarını destekler nitelikte araştırmalar yapıldığını belirtmektir.

Tablo 8’de katılımcıların (n=849) ulusal ve uluslararası müsabakalarda aldığı derecelerin dağılımı incelendiğinde; Türkiye derecesi bulunan 571 (%67,3) kişi,

uluslararası müsabakalarda derecesi olan 304 (%35,8) kişi, Balkan derecesi olan 189 (%22,3) kişi, Avrupa derecesi olan 180 (%21,2) kişi, Dünya derecesi olan 109 (%12,8) kişi ve son olarak Akdeniz oyunlarında derecesi olan 68 (%8) kişi oluşturmaktadır. Benzer bir şekilde farklı bireysel branşlardaki milli sporcular üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların, %93,3'ünün Türkiye derecesi ve sonrasında Avrupa, Dünya, Balkan ve Akdeniz olarak dağılım sergilediği görülmüştür (Şenel, Güler, Kaya, Ersoy ve Kürkcü, 2004).

Tablo 9'de katılımcıların boş zaman etkinliklerine ne sıklıkta katıldıklarına yönelik dağılımlarına bakıldığında, "Her zaman" katılım sağlayan 256 (%30,2) kişi, "Sık sık" katılan 542 (%63,8) kişi ve "Nadiren" katılan 51 (%6) kişi olduğu bulunmuştur. Literatürde rekreatif etkinlikler (boş zaman, serbest zaman aktiviteleri) ile ilgili birçok çalışmada, aktivitelerde bulunan bireylerin üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığının artırılması ile rekreasyonun psikolojik, bilişsel ve sosyal faydalarından yararlanan katılımcıların başarı düzeylerine de katkı sağlaması beklenmektedir.

Tablo 10'da katılımcıların spor yapma amaçlarına yönelik sorulan soruda olumlu yargıları belirten ve en çok işaretlenen cevaplar; "Sporu sevdiğimden - kesinlikle katılıyorum", "Spor mesleğim olduğu ve bu işten hayatımı kazandığım için - kesinlikle katılıyorum", "Sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancımдан - kesinlikle katılıyorum" ve "Sağlığımı koruma isteğimden - kesinlikle katılıyorum" seçenekleri işaretlenmiştir. Katılımcıların eğitim hayatının dışında birçoğunun çeşitli kulüplerde aktif olarak müsabakalara katılıp kazanç sağladıklarından dolayı gelir düzeyine de katkı sağlanması düşünülmektedir. Bu yüzden verilen yanıtlar incelendiğinde; spor mesleğim olduğundan, spor yapmayı sevdiğimden, spor yapmanın sağlığımı koruduğundan vb. nedenlerden "spor yapmak" katılımcıların çalışma verimini arttırmaktadır. Literatürde bulunan benzer çalışmada, spor yapmanın en çok sağlığı koruduğuna yönelik yargının olduğu yer almaktadır (Karakullukçu, 2009). Farklı bir çalışmada katılımcıların spor yapma amaçları sorusuna, "sporun sağlığı koruduğunu", "sporun çalışma verimini arttırdığını" ve "sporu yapmayı sevdiklerinden" katılım sağladıklarını belirtmişlerdir (Tel, 2007). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada sağlıklı olmak, stresten uzaklaşmak ve formda olmak gibi nedenlerin spor yapmak amacını arttıran en önemli nedenler olduğunu ve daha çok zihinde kalma gibi bedensel amaçlarla da spora

yönelim sağladıklarını belirtmişlerdir (Özdiç, 2005: 81). Yapılan bir diğer çalışmada eğitim düzeyinin sağlıklı yaşam bilinci kazanılmasında etkili olduğu görülmüş ve eğitim düzeyi arttıkça eş zamanlı olarak yaşam bilinci de artmaktadır (Güngörmüş, 2007: 95). Sporun yapılması amaçları ile rekreatif etkinliklere katılımın ortak sonuçlarında, çalışma verimini arttırması, stresten uzaklaştırması ve sağlık yönünden kazanım sağlaması bu tür etkinliklerin uygulanma amacı da arttırmaktadır.

Tablo 11’de katılımcıların boş zamanlarda yaptıkları etkinlik türlerini incelemek amacıyla sorulan sorularda en yüksek yüzdelerle sahip olan ifadeler “Bar, gazino vb. giderim - asla”, “Spor yaparım / Spor yarışmalarını izlerim - her zaman” ve “Kitap, gazete ve dergi okurum - ara sıra” maddeleri işaretlenmiştir. Katılımcılar üst düzey sporcu olduğu için sigara, alkol kullanımının sağlığa ve performansa etkisinin zararı üzerinde bilgi sahibi oldukları bilinmektedir. Böylece bu tür alışkanlıkların en çok kullanıldığı bar ve gazino gibi mekânlarda bulunmak bile pasif olarak bağlılık kazanımını sağlayacağından en yüksek yüzdeye sahip “Bar, gazino vb. giderim” maddesine “asla” olarak işaretlenmiştir. Elit düzeydeki sporcular serbest zamanlarının çoğunu yoğun antrenman süreci içinde oldukları için kitap, gazete, dergi okuma alışkanlıklarının az olduğu düşünülmektedir. Fakat katılımcıların eğitim seviyeleri en az üniversite düzeyinde olduğuna göre serbest zamanlarında kitap, gazete ve dergi gibi kişisel gelişim, genel kültür veya alanıyla ilgili bilgi kazanımı sağlamak için bu tür kaynaklardan istifade etmek katılımcılar açısından faydalı olacaktır. Literatür incelendiğinde, serbest zamanlarda en çok yapılan etkinlikler içerisinde kitap, gazete ve dergi okumanın belirtildiği çalışmalar bulunmaktadır (Ekici, İrez ve Zorba, 2003; Karakullukçu, 2009). Bulgularımız ile paralel olan bir çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin serbest zaman alışkanlıkları sorulduğunda birinci sırada “spor yaparım” maddesi işaretlenmiştir (Süzer, 2000). Serbest zamanlarda fiziksel aktivitelere katılım sağlamak ya da spor yapmak bir çok sağlık ile ilgili problemin oluşmasını engellemektedir.

Tablo 12’de katılımcıların boş zaman etkinliklerine katılmama nedenlerini öğrenmeye yönelik sorulara verilen en yüksek yüzdeye sahip cevaplar arasında “Faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip olmadıklarını - Katılmıyorum”, “Boş zamanlarını belirli faaliyetler doldurma alışkanlığı olmadığını - Katılmıyorum” ve son olarak “Boş zamanlarında ne yapabileceklerini bilmediğini - Katılmıyorum” maddeleri işaretlenmiştir. Elit düzeydeki sporcuların hem



üniversitede öğrenim görmesi hem de milli takım düzeyinde müsabakalara katılıp çeşitli şehir ve ülkelerde yarışmalara katılım sağlamalarından sosyal bir kişiliğe sahip olmaları beklenmektedir. Bu yüzden herhangi bir serbest zaman faaliyetinde arkadaş ve sosyal teşvikin eksikliğini hissetmeyeceklerdir. Elit düzeydeki sporcuların yıl içerisindeki antrenman ve müsabaka programlarının dolu olmasından dolayı, her ne kadar serbest zaman etkinliklerinin sosyal ve psikolojik olarak olumlu etkisi bulunsa da fiziksel performans gelişimini arttırmak amacıyla katılımda bulunacak vakitleri olmayabilir. Böylelikle kısıtlı olan zamanlarını kendi gelişimlerine yönelik kullanmaları faydalı olacaktır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada çalışmamızın aksine bireylerin yeterli zamanları olmasına rağmen en çok organizasyon yetersizliği, tesis eksikliği ve teşvik edici unsurların yetersiz olması nedeniyle istedikleri hem sportif hem de rekreatif faaliyetlere katılmadıkları belirlenmiştir (Soyer ve Can, 2003: 119).

Tablo 13'te katılımcıların boş zaman tutum ölçeğine yönelik yargıları incelendiğinde en olumlu ifadeleri “Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor” (3,66), “Boş zaman aktivitelerim bana zevkli deneyimler sağlar” (3,63) ve “Boş zaman aktivitelerimden hoşlanıyorum” (3,63) olarak görülürken en olumsuz görüş belirttiği yargılar ise, “Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılırım” (3,07), “Boş zaman aktiviteleri dikkatimin tamamını alıyor” (3,15) ve “Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım” (3,21) ortalamalarında olduğu görülmüştür. Katılımcıların tablo 8'de boş zaman aktivitelerine katılımlarının sıklığı fazla olduğu görülmüş olup bu tür etkinliklerin keyif verdiği ve farklı deneyimler sağladığı en yüksek ortalamalarda yer aldığı görülmektedir. Akgül (2011) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada en yüksek değerler arasında aktivitelerin keyif verdiği ve farklı deneyim sağladığı görülmüştür. Olumsuz görüş belirttiği ifadelerden boş zaman aktivitelerine meşgulken bile katıldığı, dikkatinin tamamını aldığı, yüksek öncelik tanıdığı ifadelerinin en az ortalamaları alması anlamlı çıkmaktadır. Çünkü elit düzeydeki sporcular yoğun antrenman programı uygulamakta, çeşitli müsabakalara katılmakta ve üniversite öğrenimini devam ettirmektedirler. Genel anlamda bireylerin gün, hafta, ay ve yıl içerisinde düzenli ve dolu programı olması bu ifadelerin en düşük puan ortalamalarında görülmesi beklenmektedir. Zorba (2003) rekreatif etkinliklerin ve sportif rekreasyonun temelini fiziksel egzersizlerin oluşturduğunu belirtmiştir. Buradan yola çıkarak fiziksel aktivite veya yoğun

antrenman programı içinde olan elit düzeydeki sporcuların da sportif rekreasyonun temeline uyum sağladığını belirtebiliriz. Akgül (2011) aynı şekilde üniversite öğrencilerinde uyguladığı boş zaman tutum ölçeğinde, çalışmamızın aksine düşük puan ortalamasında çıkan ifadeler diğer çalışmada en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bunun nedenini ise araştırma kapsamında sadece üniversitede öğrenim gören öğrenciler değil, milli takım seviyesinde olan elit düzeydeki sporcular yer aldığı için yıl içerisindeki programları ağırlıklı olarak antrenman, müsabaka, aile, eğitim vb. şeklinde dağılıma sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 14’te katılımcıların boş zamanda sıkılma algısı ölçeğine yönelik yargıları incelendiğinde en olumlu görüşler “doyum” alt boyutuna ait ifadelerden oluşmaktadır. Bunlar ise “Daha önceden hiç denemediğim boş zaman aktivitelerini denemek isterim” (3,48) ve “Boş zaman deneyimleri yaşam kalitemin önemli bir parçasıdır” (3,41) olarak görülmüştür. En olumsuz görüşler ise “sıkılma” alt boyutuna ait ifadeler “Zevk alabileceğim pek fazla boş zaman uğraşım ve yeteneğim yok” (2,39) ve “Boş zamanlarımda yaptığım şeylerden genellikle hoşlanmıyorum, fakat başka ne yapacağımı bilmiyorum” (2,54) olduğu bilinmektedir. Elit düzeydeki sporcuların serbest zamanlarında normal programlarından farklı olarak daha önce denemediği aktiviteleri tercih etmesi beklenen bir sonuç olmaktadır. Çünkü yıl içerisinde sürekli benzer uygulamalar içerisinde olduklarından dolayı ilk defa deneyeceği serbest zaman aktivitelerinden doyum elde edebilmeleri için etkili olacaktır. Serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayan elit düzeydeki sporcular doyum hissine ulaşarak katılım sıklıkları ile önemli olduğunu göstermişlerdir. Bu yüzden katılımcıların bu tür aktivitelerde bulunmaları yaşam doyumu ve yaşam kalitesi üzerinde önem arz etmektedir. Kara ve Gücal (2015) çalışmamız ile benzer yaş aralığında bulunan akademik personeller üzerinde yaptıkları çalışmada, doyum alt boyutu ifadelerinin düşük puan aralığında olduğunu tespit etmişlerdir. Katılımcıların rekreatif etkinliklere katılım sağlamanın faydaları farklı bölümler altında tartışılmıştı fakat elit düzeydeki sporcuların uzun süreli ve yoğun programlarından dolayı rekreatif etkinliklere katılmak için fazla zaman ayıramadıkları bilinmektedir. Kara ve Özdedeoglu (2015) rekreatif etkinliklere katılan ve katılmayan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada “sıkılma” alt boyutunun çalışmamız ile benzer şekilde düşük puan ortalamasından oluştuğu görülmüştür

Tablo 15’te katılımcıların yaşam doyum ölçeğinde her madde için alacağı en düşük değer “1,00” en yüksek ise “5,00” olmaktadır. Çalışmamızda yaşam doyum puan ortalamaları 3,23 ile 3,63 arasında olduğu görülmektedir. Bulgulara bakıldığında çıkan değerlerin ortalama puan aralığının üzerinde bulunduğundan dolayı yüksek düzey yaşam doyumuna sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bulgular doğrultusunda katılımcıların hem üniversitede öğrenim gördükleri için eğitim düzeyi (lisansüstü hariç) basamağında, hem de müsabık olduğu branşın milli sporcusu olarak belirli bireyler arasında yer aldığından dolayı yaşam doyumunun etkilenmesi ortaya çıkan puan ortalamasını açıklamaktadır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalarda yaşam doyum puan ortalamalarının orta düzey veya altında olduğu bilinmektedir (Güdül, 2015; Güler, 2015; Ümmet, 2012). Fakat bu sonuçların aksine üniversite öğrencilerinin orta düzey yaşam doyumuna sahip olduğu çalışmalar bulunmaktadır (Çeçen, 2008; Dost, 2007).

Tablo 17’de katılımcıların boş zaman tutumuna yönelik t-testi sonuçlarına bakıldığında kadınların ortalama puanları erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. Bilişsel alt boyut ortalamalarında da kadınların ortalamaları erkeklerden daha yüksek çıkmıştır fakat istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Duyuşsal alt boyut incelendiğinde kadınların aynı şekilde erkeklere göre daha yüksek boş zaman tutumu ortalamasına sahip olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $t_{(847)}=3,423, p<,01$ ). Davranışsal alt boyutta da diğerlerinde olduğu gibi kadınların ortalamaları yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde bazı alt boyutlarda paralellik göstermektedir. Akyüz (2015) yapmış olduğu çalışmada aynı şekilde kadınların boş zaman tutum ölçeğinde ortalamaları daha yüksek bulmuştur. Fakat alt boyutlara bakıldığında duyuşsal ve bilişsel boyutlarda anlamlı farklılık bulmuş, davranışsal boyutta anlamlı farklılık bulunamamıştır. Akgül (2011) Ankara ilinde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada sadece bilişsel alt boyutta anlamlı farklılık bulurken, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda katılımcılar arasındaki farklılığın nedeni, kadınların erkeklere göre herhangi bir olay, durum ya da rekreatif etkinlikler içerisinde tutum nesnelere karşı daha olumlu değerlendirmede bulunduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 18’de katılımcıların boş zamanda sıkılma algısı ölçeğine yönelik t-testi sonuçlarına bakıldığında doyum boyutunda cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmektedir ( $t_{(847)}=2,163$ ,  $p<,05$ ). Ayrıca kadınların sıkılma alt boyutu erkeklere göre daha düşüktür. Doyum alt boyutunda ise kadınlarınki erkeklere göre daha yüksektir. Bu yüzden kadınlar serbest zamanlarında yaptıkları etkinliklerde daha az sıkılma hissiyatına ulaştığı ve bir etkinlik içerisinde olmak istediğinde daha üretken olabildiği söylenebilir. Ayrıca kadınların serbest zamanlardan aldığı doyumunu yüksek olduğu için erkeklere göre rekreatif etkinliklerde daha mutlu, eğlenceli bulduğu ve haz aldığını söylenebilir.

Tablo 19’da katılımcıların yaşam doyumunu ölçeğine yönelik t-testi sonuçlarına bakıldığında cinsiyete göre anlamlı farklılık görülmektedir ( $t_{(847)}=2,388$ ,  $p<,05$ ). Ek olarak kadınların ortalama puanları erkeklerden yüksektir. Buna göre kadınların yaşamdan aldıkları doyum, erkeklere göre daha fazladır. Dolayısıyla eğitim durumları, sportif başarıları ve mevcut şartları vb. birçok yönden daha memnun olduklarını da söylenebiliriz. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde üniversitede öğrenim gören kadın öğrencilerin yaşam doyum düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Dost, 2007). Aynı şekilde Cenkseven ve Akbaş (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada kadınların yaşam doyumunu düzeyi erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Köker (1991) ergenlerde yaptığı çalışmada kadınların erkek göre daha yüksek yaşam doyumuna ulaştığı bu yüzden çıkan sonuçların çalışmamız ile paralellik gösterdiğini söylenebilir. Fakat yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediğini belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007; Tümkaya, 2011).

Tablo 20’de katılımcıların gelir düzeyleri boş zaman tutumu alt boyutlarına göre incelendiğinde bilişsel boyutta anlamlı bir farklılık bulunmazken, duyuşsal boyuta ilişkin katılımcıların değerlendirmeleri gelir durumuna bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde değişmektedir ( $F_{(4-844)}=3,47$ ,  $p<,01$ ). Farklılığın 1000-1499 TL arasında gelir düzeyine sahip olanlar ile 1500-1999 TL gelire sahip katılımcılardan kaynaklandığı görülmektedir. Bunun nedenini 1000-1499 TL gelir düzeyine sahip olan katılımcıların Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Müdürlüğü’nün üniversitede öğrenim gören milli sporculara sağladığı burs miktarının 2016 yılı itibari ile 1200 TL olması bu aralıkta yer aldığı bilinmektedir. Dolayısıyla geliri 1500-1999 TL arasında olan elit düzeydeki sporcuların burs ile

birlikte müsabık olduğu kulüplerinden, aile desteği ile veya farklı şekilde ek gelire sahip olması nedeniyle iki farklı gelir düzeyine sahip katılımcıların sonuçları anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Davranışsal boyuta ilişkin katılımcı değerlendirmelerinin gelir durumuna bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde değişmektedir ( $F_{(4-844)}=2,56, p<,05$ ). Aynı şekilde farklılığın 1000-1499 TL arasında gelir düzeyine sahip olanlar ile 1500-1999 TL gelir sahip katılımcılardan kaynaklandığı görülmektedir. Çalışmadaki bu farklılığın aynı şekilde iki gelir düzeyi arasında elit düzey sporcuların farklı bir ek gelire sahip olduğunu ve bu gelir düzeyine göre boş zaman tutumlarında davranışsal alt boyutu anlamlı bir şekilde etkilediği ve farklılaşma olduğunu söyleyebiliriz. Akyüz (2015) üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumuna yönelik yaptığı çalışmada gelir düzeylerinin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Örnek verilen araştırma üniversite öğrencilerinin millilik bursu almadıklarını göz önünde bulundurarak gelir düzeylerinde çalışmamıza göre de farklılıklar bulunduğunu ve boş zamana yönelik tutumlarında değişikliğe sebep olmasında ilişkili olduğu düşünülebilir. Aynı şekilde, Karaküçük ve arkadaşları (2008) yaptıkları çalışmada gelir durumundaki artışa paralel olarak serbest zamanları değerlendirmede daha az güçlük yaşandığını tespit etmişlerdir.

Katılımcıların gelir düzeylerinin boş zamanda sıkılma algısı alt boyutlarına göre incelendiğinde sıkılma boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken, doyum boyutuna ilişkin katılımcıların değerlendirmeleri gelir durumuna bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde değişmektedir ( $F_{(4-844)}=3,20, p<,05$ ). Gelir düzeyindeki farklılık 999 TL ve altı gelir düzeyine sahip olanlar ile 1000-1499 TL gelire sahip olan katılımcılardan kaynaklandığı görülmektedir. Elit düzeydeki sporcuların gelir düzeylerinin yarısının 1000-1499 TL arasında olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla gelir düzeyi arttıkça katılımcıların serbest zaman etkinliklerinden aldığı doyum da artmakta bu tür etkinliklerde yapılacak faaliyetler değişiklik, çeşitlilik ve farklılık göstermektedir. Bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sağlanmasında ekonomik durumun etkili olduğu, serbest zamanlarında sportif aktivitelere ya da eğlence aktivitelere katılmak ve tutum sağlayabilmek için gelir düzeyinin önemi olmaktadır (Sevil, 2012; Jun ve diğerleri, 2012). Serbest zaman etkinliklerinden doyum sağlanması için elit düzeydeki sporcular çeşitli eğlence ya da sportif aktivitelere katılım sağlamak isteyecekleri için gelir düzeyinin etkisi bulunmaktadır.

Katılımcıların gelir düzeylerinin yaşam doyumuna göre incelendiğinde herhangi bir farklılık bulunamamıştır. Elit düzeydeki sporcuların gelir düzeyleri hangi aralıkta olursa olsun yaşamdan aldıkları doyum birbirlerine yakın olmaktadır. Bunun sebebini üniversitede öğrenim gördüklerinden dolayı burs alabilirler, çeşitli kulüplerde lisanslı sporcu oldukları için kulüplerden ek gelir sağlayabilirler ve üst düzey sporcu oldukları için kazandıkları başarı ile doyum düzeylerini yükseltebilir ve gelir düzeyine göre farklılık olmadığını söyleyebiliriz. Yurt dışında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumunu ile gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Moller, 1996).

Tablo 21’de katılımcıların müsabık oldukları branşlarda spor yıllarına göre boş zaman tutumu alt boyutlarına göre incelendiğinde bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>,05$ ). Katılımcıların müsabık olduğu branşlardaki spor yıllarının değişkenlik göstermesi boş zaman tutumu alt boyutlarından farklılık göstermemiştir. Çünkü elit düzeydeki sporcuların çeşitli branşlarda müsabakalara katılması ile birlikte farklı spor yıllarına sahip olması onların kendi içerisinde değişiklik göstermesini boş zaman tutumunun bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarında anlamlı farklılık olmadığını ifade edebiliriz.

Katılımcıların boş zamanda sıkılma algısındaki doyum ve sıkılma alt boyutlarına bakıldığında spor yıllarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>,05$ ). Elit düzeydeki sporcuların serbest zaman aktivitelerine farklı branşlarda bulunmalarına rağmen serbest zamanlarda yapılan aktivitelerde algılanan doyum ile sıkılma düzeyi arasında spor yıllarına farklılık yoktur.

Katılımcıların spor yıllarına göre yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>,05$ ). Elit düzeydeki sporcular müsabakalara katıldıkları branşlarda spor yılları farklılık göstermesine rağmen yaşam kalitesi ve aldıkları yaşam doyumunu anlamlı düzeyde değişmemektedir.

Tablo 22’de katılımcıların millilik kategorilerinin boş zaman tutumu alt boyutlarına göre incelendiğinde bilişsel boyutta ve duyuşsal boyutta anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>,05$ ). Katılımcıların millilik kategorisinin davranışsal boyuta ilişkin değerlendirmelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak değişmektedir ( $F_{(2-846)}=3,27, p<,05$ ). Millilik kategorilerindeki farklılığın A milli kategorisindeki

elit düzey sporcular ile B milli kategorisindeki sporculardan kaynaklandığı görülmektedir. Literatürde sonuçlara ulaşılan çalışmalar da bulunmaktadır (Yaşartürk, Aydın, Elçi, Çalık ve Aydemir, 2016). Milli takım kategorileri içerisinde en üstte bulunan A milli kategorisindeki sporcuların branşlarına göre daha farklı özelliklere sahip olması beklenmektedir. Bu kategoriye ulaşabilmek için ulusal veya uluslararası çeşitli müsabakalarda derece sahibi olması gereken A milli düzeyinde olan bireylerin B milli düzeyindekilere göre tutum nesnesine karşı olumlu ya da olumsuz davranma eğiliminde olma durumu farklılaşma göstermektedir.

Boş zamanda sıkılma algısı alt boyutlarının millilik kategorisine göre incelendiğinde hem doyum hem de sıkılma boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>,05$ ). Milli takım kategorilerinde yer alan ve üniversitede öğrenim gören öğrencilerin sıkılma ve doyum boyutlarında birbirlerinden farklılaşmadığı ve millilik kategorisi değişkeninden etkilenmediği söylenebilir. Bu yüzden elit düzeydeki sporcuların boş zamanda hem sıkılma algısından hem de doyum aldığı etkinliklerde benzerlik görülmekte kategoriler arasında farklılaşma bulunmamaktadır.

Yaşam doyumunu boyutunda millilik kategorisine göre incelendiğinde anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>,05$ ). Her kategoride müsabakalara katılan katılımcıların yaşam doyumunu düzeyleri arasında farklılık bulunmamaktadır. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'na başvuran milli sporcuların yaşam doyum düzeyleri ile millilik kategorisi arasındaki farklılığı incelediğimiz çalışmanın sonuçlarında anlamlı düzeyde değişmektedir. (Yaşartürk, Kul, Elçi, Karataş ve Altuntaş, 2016). Katılımcıların millilik kategorisi farklılık gösterse bile, sportif başarının verdiği doyumdan dolayı yaşam doyumları arasında farklılık bulunmaktadır.

Tablo 23'te katılımcıların millilik sürelerine göre boş zaman tutumu, boş zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyumunu boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>,05$ ). Elit düzeydeki sporcuların boş zamanlarda yaptığı etkinliklerdeki tutumları, boş zamanlarındaki hem sıkılma durumlarında ne yapmaları gerektiğini hem de etkinliklere yönelik katılımı ile doyum düzeyinde ve yaşam doyumundan beklentilerini, gereksinimlerini ve isteklerinin karşılanması durumlarında farklılık göstermemektedir.

Tablo 24'te katılımcıların boş zaman etkinliklerine ne sıklıkta katıldıklarına yönelik boş zaman tutumu alt boyutlarından bilişsel boyutta boş zaman etkinliklerine

“nadiren” katılım sağlayanlar ile hem “sık sık” hem de “her zaman” katılım sağlayanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $F_{(2-846)}=3,91$ ,  $p<,05$ ). Duyuşsal boyutta boş zaman etkinliklerine “nadiren” ile “her zaman” katılım sağlayanlar arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $F_{(2-846)}=4,57$ ,  $p<,05$ ). Davranışsal boyutta ise boş zaman etkinliklerine “her zaman” katılan ile “nadiren” ve “sık sık” katılım sağlayanlar arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $F_{(2-846)}=5,81$ ,  $p<,01$ ). Polis koleji öğrencilerinin boş zaman tutumlarına yönelik yapılan bir çalışmada serbest zaman sıklıklarına katılımın bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarda anlamlı farklılık bulunmuştur (Çelik, 2014). Bireylerin serbest zaman etkinliklerine kendileri kaptırdıklarında kontrol sağlama eğilimi oluşacağı gibi bir süre sonra stres ile birlikte sıkılma durumunun da ortaya çıkabileceğini belirtmektedirler (Lu ve Argyle, 1994). Serbest zaman etkinliklerine harcanan zaman arttıkça bireylerin ilgilenim düzeyleri de artmakta (Aydın, 2016) dolayısıyla ilgilenim ile birlikte sıklığın arttığını söyleyebilir ve ilginin arttığı bir durumda o etkinliğe yönelik tutum da artacaktır. Serbest zaman etkinliklerine yönelik harcanan zaman ve sıklık arttıkça bireylerin bu tür etkinliklere karşı sıkılma düzeyi azalacak doyum artacak ve mutluluğu da artacaktır (Tsaur, Yen, Hsiao, 2013). Benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar da alan yazında bulunmakta ve çalışmamız ile paralellik göstermektedir (Brey ve Lehto, 2007). Serbest zaman etkinliklerinin insan yaşamında önemli yer edindiği ve katılım sağlayan ile sağlamayanlar arasında farklılık olduğu gibi, katılım sıklıklarının da kendi içerisinde etki düzeyi değişiklik göstermektedir.

Katılımcıların boş zaman etkinliklerine ne sıklıkta katıldıklarına yönelik boş zamanda sıkılma algısında doyum boyutunda “nadiren” katılım sağlayanlar ile “her zaman” katılanlar arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $F_{(2-846)}=4,70$ ,  $p<,01$ ). Bu tür aktiviteler içerisinde olan katılımcıların katılım durumlarına göre alacağı doyum farklılık göstermekte ve arttırıldığı takdirde doyum düzeyi de farklılık oluşturmaktadır. Sıkılma boyutunda da boş zaman etkinliklerine “sık sık” ile “her zaman” katılım sağlayanlar arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $F_{(2-846)}=5,08$ ,  $p<,01$ ). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların büyük bir çoğunluğu düzenli olarak sportif etkinliklere katıldığını ve serbest zaman aktivitelerinin silkinip bir şeyler yapmak için önemli araç olduğunu doyum düzeyini de arttırdığını belirtmişlerdir (Gücal ve Kara, 2015).



Katılımcıların boş zaman etkinliklerine ne sıklıkta katıldıklarına yönelik yaşam doyumu boyutunda “nadiren” katılanlar ile “ her zaman” katılım sağlayanlar arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $F_{(2-846)}=3,53, p<,05$ ). Serbest zaman etkinliklerine katılımın sıklığının artmasıyla yaşam kalitesi pozitif anlamda etkileyecek yaşam doyumuna katkı sağlayacaktır. Çünkü yapılan etkinliklerin insanın ruh sağlığı üzerinde etki gösterdiği ve psikolojik olarak rahatlama yarattığı sonucunda ise sosyal olan kişilerin yaşam doyumu direkt olarak etkilenmektedir. Katılımcıların ne kadar serbest zaman aktiviteleri içerisinde yer alırsa yaşam doyumu da paralel olarak artacak ve bireyin performansına, çalışma verimine ve mutluluğuna katkısı olacaktır.

Tablo 25’te katılımcıların yaşam doyumu ve boş zaman tutumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon testine göre yaşam doyumu ile boş zaman tutumu alt boyutları arasında orta/yüksek düzeyde, pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=,476, p<,05$ ;  $r=,703, p<,05$ ;  $r=,595, p<,05$ ). Rekreatif etkinliklere katılan elit düzeydeki sporcular boş zamanlarında mutluluk, keyif, canlılık hissi gibi birçok özelliğten faydalanmaktadır. Bu tür etkinlikler içerisindeyken kendi kriterlerini belirlemesi ve pozitif değerlendirmesi sonucunda yaşam doyum düzeylerini de arttırmaktadır. Üniversite öğrencilerinin ekonomik durumu yükseldikçe yaşam doyumunun arttığını belirten çalışmalar bulunmakta, yaşam doyumuna ve mutluluğa paradan daha fazla önem vermektedir (Çivitci, 2012)

Yaşam doyumu ve boş zamanda sıkılma algısının doyum ve sıkılma alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif/negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=,383, p<,01$ ;  $r=-,0,57, p<,05$ ). Serbest zamanlarında katıldıkları çeşitli aktivitelerden doyum elde eden katılımcıların yaşam doyumlarını da pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Serbest zaman etkinliklerinin mutluluk, eğlence, başarı ve keyif gibi hisleri arttırdığı dolayısıyla bu tür etkinliklerde doyum arttıkça yaşam doyumunun da artması bilinmektedir. Diğer bir açıdan ilişkiye bakıldığında, katılımcıların sıkılma algılarının yaşam doyumuna yükledikleri etkide belirleyici olmaktadır. Bireylerin yaşam doyumu arttıkça sıkılma düzeyi de azalmaktadır, sıkılma düzeyi arttıkça yaşam doyumu azalmakta olup negatif yönlü ilişki söz konusudur. Bu açıdan incelendiğinde serbest zaman etkinliklerine katılım sağlayan bireylerin sıkılma durumu azaldığı, tatmin duygusu oluştuğu ve yaşam doyumunu olumlu yönde arttırarak haz almasına neden olduğu söylenebilir. Benzer araştırmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin ve sedanterlerin boş zamanlarda sıkılma

algısındaki ilişkiyi incelemeye yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Kara ve Özdedeoğlu, 2015; Kara ve Gücal, 2015; Ayverdi ve Kara, 2015; Gücal ve Kara, 2015).

Boş zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutu ile boş zaman tutum ölçeğinin davranışsal alt boyutu arasında ilişki bulunmazken, bilişsel ve duyuşsal alt boyutları arasında düşük düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=-,128$ ,  $p<,05$ ;  $r=-,126$ ,  $p<,05$ ). Rekreatif faaliyetler içerisinde yapılan etkinliklerde sıkılma algısı arttıkça, boş zaman tutumuna yönelik sözlü veya sözsüz olarak tepkiler içeren bilişsel ve duyuşsal boyutlarda azalma görülmektedir. Diğer bir deyişle boş zaman tutumunun bilişsel ve duyuşsal boyutları arttıkça birey mutluluk duymakta, yaşam doyumunda olumlu gelişme oluşmakta ve sıkılma boyutu azalmaktadır. Doyum alt boyutu ile boş zaman tutumunun bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=,489$ ,  $p<,05$ ;  $r=,587$ ,  $p<,05$ ;  $r=,423$ ,  $p<,05$ ). Serbest zamanlarda yapılan eğlence ve sportif faaliyetler içeren etkinliklerde algılanan doyum artması ile beraber boş zaman tutumuna yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarda artış görülmektedir.

Tablo 26'da katılımcıların gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre, sıkılma algısı alt boyutlarından doyum boyutunun negatif, sıkılma boyutunun ise pozitif bir etkisinin olmasına rağmen bu etkiler yaşam doyumunu üzerinde istatistiksel olarak anlamsızdır ( $p>0,05$ ). Boş zaman tutumunun yaşam doyumunu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi bulunmaktadır. Bilişsel alt boyutun negatif, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarının pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı etkisi bulunmaktadır. Bütün alt boyutların tamamının yaşam doyumunu değişkeninin %51'ini açıkladığı söylenebilir.

## 5.2 SONUÇ

Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerinde tutum, sıkılma algısı ile yaşam doyumlarının incelendiği bu araştırmada; cinsiyet, gelir düzeyi, elit düzey olduğu branştaki spor yılı, millilik kategorisi, millilik süresi ve boş zaman etkinliklerine ne sıklıkta katıldıklarına yönelik farklılık olup olmadığına incelenmiş ve cinsiyet, gelir düzeyi, millilik kategorisi ve boş zaman etkinliklerine katılma

sıklığı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Cinsiyete göre BZTÖ alt boyutları bakımından bilişsel boyutta, BZSAÖ alt boyutlarından doyum ve YDÖ boyutunda anlamlı bir farklılık göstermektedir. Gelir düzeyine göre BZTÖ alt boyutlarından duyuşsal ve davranışsal boyutta ve BZSAÖ alt boyutlarından doyum boyutunda anlamlı farklılık göstermektedir. Millilik kategorisine göre BZTÖ alt boyutlarından davranışsal boyutta anlamlı bir farklılık göstermektedir. Boş zaman etkinliklerine katılma sıklığına göre BZTÖ alt boyutlarından bilişsel, duyuşsal boyutta, BZSAÖ alt boyutlarından doyum ve sıkılma boyutunda ve YDÖ boyutu bakımından anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Aynı zamanda YDÖ ile BZTÖ alt boyutları arasında orta / yüksek düzeyde ve pozitif, YDÖ ile BZSAÖ alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif / negatif, sıkılma alt boyutu ile bilişsel ve duyuşsal alt boyutları arasında düşük düzeyde negatif, doyum alt boyutu ile BZTÖ alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinliklerde BZTÖ alt boyutlarına yönelik katılım sağladığında yaşam doyumları da paralel olarak artış sağlamaktadır. Yaşam doyumunu doğrudan etkileyen mutluluk hissi, bu etkinlikler sayesinde katkıda bulunduğu için alt boyutlar arasında anlamlı ilişki söz konusudur. Rekreatif etkinlik içerisinde sıkılmada azalma görüldükçe, yaşam doyumunda artış olmakta ya da sıkılma arttıkça, yaşam doyumunda azalma görülmektedir. Aynı şekilde BZTÖ alt boyutlarından bilişsel ve duyuşsal boyuta yönelik tutumun artması halinde aktivitelere katılma azalmaktadır ya da sıkılma arttığında BZTÖ alt boyutlarının tutumları azalmaktadır. BZSAÖ alt boyutlarından doyum boyutunda artış olduğunda rekreatif etkinlik esnasında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tutumları da paralel olarak artmaktadır. Ayrıca boş zaman tutum alt boyutlarından bilişsel, duyuşsal ve davranışsal değişkenlerin yaşam doyumunu üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğuna, boş zamanda sıkılma algısı alt boyutlarından doyum ve sıkılma değişkenlerinin önemli bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir. Bütün değişkenlerin birlikte yaşam doyumundaki toplam varyansın yaklaşık %51'ini açıkladığı görülmektedir.

### 5.3 ÖNERİLER

Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinliklerine katılımı ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesine yönelik yapılan bu çalışma sonucunda, literatüre katkı sağlaması düşünülen öneriler şu şekilde sıralanmaktadır:

- Katılım sağlayan elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinliklere yönelik bilgilendirmeler artırılmalı; üniversite, kulüp ve milli takım kamplarında rekreasyon uzmanları bulundurulmalıdır. Ayrıca üniversite kampüs içerisinde ve milli takım kamp merkezlerinde rekreasyon etkinlikleri ve programları dahil edilmeli veya artırılmalıdır.
- Üniversitede bulunan rekreasyon bölümlerinin kampüs içerisindeki olanaklar üzerinde çalışmalı ve rekreatif etkinliklere yönelik programlar hazırlamalıdır
- Üniversitelerde öğrenim gören ve belirli akademik başarıya ulaşmış öğrenciler ile hem elit düzeyde spor yapan hem de öğrenimini devam ettiren bireyler arasındaki rekreatif etkinlik değerlendirme farklılıkları, serbest zamanlara katılımlarındaki aktiviteler ve yaşam doyumlarının karşılaştırılmasına uygulanabilir. Bu kapsamda akademik başarıdan elde edilen yaşam doyumu ile sportif başarıdan oluşan yaşam doyumu arasındaki farklılıklar incelenebilir.
- Yapılacak daha küçük ölçekli bir çalışmada elit düzeydeki sporcuların müsabık olduğu kulüplere göre ya da öğrenim gördüğü üniversitelere göre boş zaman tutumu, boş zamanlardaki sıkılma algısı, serbest zaman ilgilenimi, serbest zaman doyumu karşılaştırılabilir.
- Son olarak yapılan çalışmalar sonucunda örneklem grubu daha küçültüldüğü takdirde geri bildirim sağlanmasıyla katılımcılar yetersiz gördüğü durumlarda da kendilerini tamamlayabilirler.

## KAYNAKÇA

- AALR. (2003). The American Association for Leisure and Recreation. 11.
- Abadan, N. (1961). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetleri*. Ankara: A.Ü Siyasi Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Addington, O. E. (1993). *%100 Düşünce Gücü*. (Çev. B. Çetinkaya). İstanbul: Akaşa Yayınları.
- Ağduman, F. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ajzen, I. (2005). *Attitude, Personality and Behavior*. (Second Edition) New York: Open University Press.
- Akgül, B. M. (2011). *Farklı Kültürlerdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara- Londra Örneği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akgül, B. M., Gürbüz, B. (10-12 Kasım 2010). Boş Zaman Tutum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Sözlü Bildiri, 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
- Akyüz, H. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Bartın Üniversitesi Örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ardahan, F. (2012). Examining Relation between Emotional Intelligence and Life Satisfaction on the Example of Outdoor Sports Participants. Pamukkale *Journal of Sport Sciences*, 3(3), 20-33.
- Argan, M. (2007). *Eğlence Pazarlaması*. (1.Baskı) Ankara: Detay Yayıncılık.
- Arslan, S. (2010). *Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi ile Rekreasyon Etkinliklerinin Sunumuna ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği)*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Arslan, S. (2013). *(Yetişkin Eğitimi Bakış Açısıyla) Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Algılar ve Psikolojik İyi Oluş*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atmaca, H. (1997). Boş Zaman, Kütüphane Bağlamında Psikolojik ve Sosyolojik Açılardan Birey. *Türk Kütüphaneciliği Dergisi*, 11(4), 326-336.
- Aydın, İ. (2016). *Fitnes Katılımcılarının Rekreatif Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, İ. (2004). *Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik, Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ayverdi, B., Kara, F. (14-16 Mayıs 2015). Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Alkol Kullanma Nedenlerini Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi. 8. *Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi*, Mersin.
- Bakır, M. (1993). Rekreatif. *Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Dergisi*, 1, 3-4.
- Balcı, V., Aydın, İ. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Ankara Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-18.
- Balcı, A. (2005). *Sosyal Bilimlerde Araştırma*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Baltaş, A., Baltas, Z. (1987). *Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri*. (5.Baskı) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başoğlu, D. U. (2011). *İstanbul İli, Bahçelievler Belediyeyi Sorumluluğundaki Spor Salonlarının Rekreatif Sporları ve Rekreatif Liderleri Açısından*

*Geliştirilmesi ve Faydalılık Durumu*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bayar, Z. M. (1983). *Rekreasyon*. Ankara: DSİ Yayınları.

Bayar, Z. M. (1974). *Memleketimizde Tabiatı Koruma ve Rekreasyon, Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Semineri*. Ankara: ODTÜ Yayınları.

Baykoçak, C. (2002). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bayraktar, G. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Anlayış ve Alışkanlıklarının İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bektaş, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Yaşam Doyumu İlişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Belton, T., Priyadharshini, E. (2007). Boredom and Schooling: a Cross Disciplinary Exploration. *Cambridge Journal of Education*, 37(4), 579-595.

Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. New York: Morrow.

Bohner, G., Wanke, M. (2002). *Attitudes and Attitude Change*. (First edition) United Kingdom: Psychology Press.

Brey, E. T., Lehto, X. Y. (2007). The Relationship Between Daily and Vacation Activities. *Annals of Tourism Research*, 3, 160-180.

Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. (22. Baskı) Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Caldwell, L. (2005). Leisure and Health: Why is Leisure Therapeutic?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.

Cenkseven, F., Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.

- Chow, H. P. (2005). Life Satisfaction Among University Students in a Canadian Prairie City: a Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Cordes, K. A., İbrahim H. M. (2013). *Applications in Recreation and Leisure: for Today and Future*. (4th Edition) Urbana: Sagamore Publishing LLC.
- Çeçen, R. A. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu. *Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı Eğitimde Kuram ve Uygulama Dergisi*, 4(1), 19-30.
- Çelik, Z. (2014). *Ankara Polis Koleji Öğrencilerinin Boş Zaman Aktivitelerinin Yönelik Tutumlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çivitci, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Çoruh, Y. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimleri ve Rekreatif Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği)*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Çömlekçi, N. (2001). *Bilimsel Araştırma Yöntemi ve İstatistiksel Anlamlılık Sinamaları*. Ankara: Bilim Teknik Yayınevi.
- Dağlı, B. (2013). *Ç.Ü. Kozan Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimlerinin Saptanması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirkan, E., Kutlu, M., Koz, M., Ünver, R. ve Bulut, E. (2012). Elit Güreşçilerde Vücut Kompozisyonu ve Hidrasyon Değişimlerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 179-183.



- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Wellbeing: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annu. Rev Psychol*, 54, 403-425.
- Diener, E. Lucas, R. (2000). Explaining Differences in Societal Levels of Happiness: Relative Standarts, Need Fulfillment, Culture, and Evaluation Theory. *Journal of HappinessStudies*, 1, 41-78.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dilmaç, B., Ekşi, H. (2008). Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 279.
- Dinç, A. (2003). *Boş Zaman - Rekreasyon Yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Doğaner, S. (2013). *Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Egzersize Katılma Sıklıkları ve Nedenleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dost, T. M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Ekici S., İrez S.G. ve Zorba, E. (21-22 Mayıs 2003). Oryantring Hakemlerinin Spor Yapma Alışkanlıkları ve Yaşam Tarzları Üzerine Bir Araştırma. *I. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitapçığı*. Ankara.
- Erdemli, A. (2002). *Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi*. İstanbul: E Yayınları.
- Eren, E. (1991). *Yönetim ve Organizasyon*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, İşletme Fakültesi Yayın No:236.
- Erkan, N. (2000). *Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Erkan, N. (1995). *Boş Zamanı Değerlendirme*. Ankara: 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Ders Notları.

- Gedik, N. (1985). Gençliğin Boş Zamanları Değerlendirme Sorunları. *Türk Hemşireler Dergisi*, 35(2), 33-38.
- George, D., Mallery, P. (2001). *SPSS for Windows Step by Step: a Simple Guide and Reference 10.0 Update*. (3. Baskı) Boston: Allyn and Bacon.
- Ghorbanzadeh, B., Akalan, C., Şahin, M. ve Kiracı, S. (2011). Türk Taekwondo Milli Takımının Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 6(3): 169-178.
- Gilman, R., Huebner, E. S. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319.
- Godbey, G. (1999). *Leisure and Sexuality in Leisure in Your Life*. PA Venture: PA State College Venture: an Exploration.
- Gökçe, B. (1988). *Toplumsal Bilimlerde Araştırma*. Ankara: Savaş Yayınları.
- Göker, Y. (2013). *Türkiye'de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumları ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gökmen, H., Açıkalın, A. Koyuncu, N. ve Saydar Z. (1985). *Yüksek Öğrenim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri*. Ankara: MEB Basımevi.
- Göral, Ş. (2013). *İnternet Ortamında Geçirilen Boş Zamanın Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Yaşam Doyum Değerlerine Etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gücal, A., Kara, F. (14-16 Mayıs 2015). Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Serbest Zamana Yüklenen Anlamı Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi. 8. *Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi*, Mersin.
- Güdül, D. M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Motivasyon Profillerinin Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Akademik Erteleme ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Gülcan, A. (2014). *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güler, K. (2015). *Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Güngörmüş, H. A. (2007). *Özel Sağlık Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdüleyen Faktörler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gürsoy, Ü. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Gestalt Temas Biçimleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güven, P. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Amacı ve Anlamı ile Yaşam Doyumu ve Yakın İlişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman & Rekreatif Yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hemingway, J. L. (1996). Emancipating Leisure: the Recovery the Freedom in Leisure. *Journal of Leisure Research*, 28(1), 27-43.
- Hibbins, R. (1996). Global Leisure. *Social Alternatives*, 15(1), 22-25.
- Hong, S. M., Giannakopoulos, E. (1994). The Relationship of Satisfaction with Life to Personality Characteristics, *Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied*, 128(5), 547-558.
- Howard, D. K., Young, M. E. (2002). Leisure: a Pathway to Love and Intimacy. *Disability Studies Quarterly*, 22(4), 101-120.

- Huang, C. Y., Carleton, B. (2003). The Relationships Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of College Students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.
- Huebner, E. S., Funk, B. A. ve Valois, R. F. (2006). Reliability and Validity of a Brief Life Satisfaction Scale with a High School Sample. *Journal of Happiness Studies*, 7, 41-54.
- Iso-Ahola S. E., Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of The Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.
- Iso-Ahola S. E., Weissinger, E. (1987). Leisure and Boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 356-364.
- İnceoğlu, M. (2000). *Tutum-Algı-İletişim*. (3. Baskı) Ankara: İmaj Yayınevi.
- İnci, S. (2014). *Aday Öğretmenlerin Duygusal Zekâ ile Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Jun., J., Kyle, G. T., Vlachopoulos, S. P., Theodorakis, N. D., Absher, J. D. ve Hammitt, W. E. (2012). Reassessing the Structure of Enduring Leisure Involvement. *Leisure Sciences: an Interdisciplinary Journal*, 34(1), 1-18.
- Kara F., Gücal, A. (05-07 Kasım 2015). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile İşkoliklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 3. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, Eskişehir.
- Kara, F., Özdedeoğlu, B. (05-07 Kasım 2015). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 3. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, Eskişehir.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., Öncü, E. (2014). Leisure Boredom Scale: the Factor Structure and the Demographic Differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28-35.
- Karakullukçu, F. Ö. (2009). *Adalet Bakanlığı Çalışanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. (6. Baskı) Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. (5. Baskı) Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. (3. Baskı) Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. (2. Baskı) Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaküçük, S., Yenel, F., Gürbüz, B., Özdemir, S., Demirel, M., Sarol, H. ve Akgül, B. M. (2008). *Türk Toplumunun Boş Zaman Davranış Profilleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımdaki Engeller (Ankara İli Örneği)*. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karataş, S. (15-21 Ekim 1989). Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yaşam Doyum Düzeyleri ile Ölüm Kaygıları Arasındaki İlişki, 25. *Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi*, Mersin.
- Karlı, Ü. (2006). *Elit Düzey Güreşçilerde Vücut Kompozisyonunun İncelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kaya, A. M. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kaya, A. G. (21-24 Haziran 2007). İzmir'de Yaşam Kalitesi ve Yoksulluk. *1. Psikoloji Lisansüstü Öğrencileri Kongresi*. İzmir.
- Kılbaş, Ş. (2004). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. (3. Baskı) Ankara: Nobel Yayınevi.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kusan, O. (2014). *Güreş, Boks, Taekwondo Branşındaki Elit Düzeydeki Sporcuların Başarı Motivasyonunun Çeşitli Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Lapa, T. L., Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği). *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.
- Lapa, T. Y., Ardahan, F. (2009). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri ve Değerlendirme Biçimleri. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 20(4), 132-144.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford UK: Oxford University Press.
- Lieber, S. R., Fesenmaier, D. R. (1983). *Recreation Planning and Management*. (1. Baskı) London: E&F.N. Spon Ltd.
- Lloyd, K. M., Auld, C. J. (2002). The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement. *Social Indicators Research*, 57, 43-71.
- Lu, L., Argyle, M. (1994). Leisure Satisfaction and Happiness as a Function of Leisure Activity. *Kauhsiung Journal of Medical Sciences*, 10, 89-86.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekân Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62.
- Menevşe, A. (2011). *Elit Düzeydeki Hentbolcularda Müsabaka Öncesi ve Sonrası Reaksiyon Zamanları ile Müsabaka Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Mert, G. (2012). İnternet Üzerindeki Alışverişlerde, Alıcının Duygu ve Beklentilerinin Satış Üzerine Etkilileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(2), 81-94.

- Moller, V. (1996). Life Satisfaction and Expectations for the Future in Sample of University Students: a Research Note. *South African Journal of Sociology*. 27(1), 109-125.
- Morrissey, M. K., Werner, J. W. (2005). The Relationship between Out of School Activities and Positive Youth Development, an Investigation of the Influences of Communities and Family. *Family Therapy*. 32(2), 75-93.
- Mullin, B. J., Hardy, S. ve Sutton, W. A. (2000). Sport Marketing. (Second Edition). United States Campaign: Human Kinetics.
- Musağaoğlu, C., Güre, C. (2005). Ergenlerde Davranışsal Özerklik İle Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikolojisi Dergisi*, 20(55), 79-94.
- Neugarten, B., Havighurst, R. ve Tobin, S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Oh, S., Caldwell, L. L. (2001). The Relationship between Leisure Constraints and Leisure Boredom in Creative Activities and Hobbies of a Sample of Korean Adults. *World Leisure Journal*, 2(43), 30-38.
- Öpözlü, A. K. (2006). *Çağımızda Değişen Sağlık Bilincinin Sportif Rekreasyona Katılım Düzeyine Etkisinin Araştırılması (Kütahya Örneği)*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özdevecioğlu, M. (22-24 Mayıs 2003). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *11. Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, Afyon.
- Özdiñç Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84.
- Özer, M., Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Özsoy, Ş. O. (2011). *Taekwondo Branşında, Elit Düzey Poomseciler ve Dövüşçülerin Fiziksel ve Fizyolojik Değerlerinin Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Özşaker, M. (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılmama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Paolini, L., Yanez, A. P. ve Kelly, W. E. (2006). An Examination of Worry and Life Satisfaction Among College Students. *Individual Differences Research*, 4(5), 331-339.
- Pavot, W., Diener, E. (2009). Review of Satisfaction with Life Scale. *Social Indicators Research*, 39, 101-117.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. ve Sandvik, E. (1991). Further Validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Wellbeing Measures. *Journal of Personality and Assessment*, 57(1), 149-161.
- Pearson, Q. (1998) Job Satisfaction. Leisure Satisfaction and Psychological Health. *The Career Development Quarterly*, 46, 416-426.
- Peter, J. P. (1979). Reliability: A Review of Psychometric Basics and Recent Marketing Practices. *Journal of Marketing Research*, 16, 6-17.
- Powers, C. L. (2008). Academic Achievement and Social Involvement as Predictors of Life Satisfaction Among College Students. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 13(3), 128-135.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O. ve Özer, A. (2004). Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, 3, 176-179.
- Riddick, C. C. (1986). Leisure Satisfaction Precursors. *Journal of Leisure Research*, 18, 259-26.
- Russell, R. V. (1996). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. Madison: Brown & Benchmark.
- Senemoğlu, N. (2004). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Serif, M., Serif, C. W. (1996). *Sosyal Psikolojiye Giriş II*. (Çev. M. Atakay ve A. Yavuz A). İstanbul: Sosyal Yayınlar.



- Shaw, S. M. (1996). Boredom, Stress and Social Control in the Daily Activities of Adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28(4), 274–293.
- Shuta, V. J. (1993). The Definition of Boredom, As Well As Boredom vs. Being Doomed. <http://www.pdv-systeme.de/users/martinv/pgg/02R/02R048.html>. 15.12.2015 tarihinde alınmıştır.
- Siegenthaler, K. L., O'Dell, I. (2000). Leisure Attitude, Leisure Satisfaction, and Perceived Freedom in Leisure with in Family Dyads. *Leisure Sciences*, 22(4), 281-296.
- Soyer, F., Can, Y. (21-22 Mayıs 2003). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Alışkanlıkları ve Sportif Eğilimlerinin Mesleki Yönelişlerine Göre Karşılaştırılması, *1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu*, Ankara.
- Süzer, M. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 123-133.
- Şahin, Ü. H. (1997). *Sporcuların Performans Sporunu Bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şenel, Ö., Güler, D., Kaya, İ., Ersoy, A. ve Kürkçü, R. (2004). Farklı Ferdi Branşlardaki Üst Düzey Türk Sporcuların Ergojenik Yardımcılara Yönelik Bilgi ve Yararlanma Düzeyleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 41-47.
- Şener, A. O. (1992). *Türkiye'de Elit Düzeydeki Tenisçilerin Sakatlanma Sıklıklarının ve Nedenlerinin Araştırılması*, Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tanır, Z. (2009). *İstanbul İli Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Serbest Zaman Faaliyetlerinin Dağılımı ve Değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. ve Sears, D. O. (2007). *Sosyal Psikoloji*. (Çev. A. Dönemez). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. (1. Baskı). Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.

- Tel, M. (2007). *Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği*. Yayımlanmamış doktora tezi, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Terzioğlu, A., Yazıcı, M. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Anlayış ve Alışkanlıkları, (Atatürk Üniversitesi Örneği). *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 1-31.
- Telman, N., Ünsal, P. (2004). *Çalışan Memnuniyeti*. (1. Baskı) İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Tezcan, M. (1994). *Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi*. Ankara: Atilla Kitabevi.
- Tsaur, S. H., Yen, C. H. ve Hsiao, S. L. (2013). Transcendent Experience, Flow and Happiness for Mountain Climbers. *International Journal of Tourism Research*, 15(4), 360-374.
- Türk Dil Kurumu, (1982). *Türkçe Sözlük*. Ankara: T.D.K. Yayını.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N. ve Taş, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 22(2), 69-83.
- Uğur, A. (2000). *Çalışma Hayatında Zaman Yönetimi*. Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi, 143.
- Uzunoğlu, S. (1992). *Zaman Sermayesi*. Zaman Gazetesi, 13-27 Nisan.
- Ümmet, D. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Davranışın Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Yaşam Doyumu Bağlamında İncelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ünal, A. Ö. (2011). *Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Yordanması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Üstün, D. Ü. (2013). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerini Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması*.

Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Üstün, Ü. D., Kalkavan, A. ve Demirel, M. (2013). Investigating Free Time Motivation Scores of Physical Education and Faculty of Education Students According to Different Variables. *TOJRAS*, 2(1), 18-27. <http://www.tojras.com/volume/tojras-volume02-issue01.pdf> adresinden erişildi.

Vara, Ş. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric Measures of Boredom: a Review of the Literature. *Journal of Psychology. Interdisciplinary and Applied*, 137(6), 569-595.

Wang, E. S. T., Chen, L. S., Lyin, J. Y. C. ve Wang, M. C. H. (2008). The Relationship between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of Adolescents Concerning Online Games. *Libra Publishers*, 43, 169

Wardle, J., Steptoe, A., Gulis, G., Sartory, G., Sek, H., Todorova, I., Vogeles, C. ve Iarko, N. M. (2004). Depression, Perceived Control, and Life Satisfaction in University Students from Central-Eastern and Western Europe. *International Journal of Behavioral Medicine*, 11(1), 27-36.

Yaşartürk, F., Aydın, İ., Elçi, F., Çalık, F., Aydemir, U. (13-15 Nisan 2016). Milli Sporcuların Serbest Zaman Değerlendirme Durumlarının Bazı Demografik Faktörlere Göre İncelenmesi, 5. *Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi*, Türkistan/Kazakistan.

Yaşartürk, F., Kul, M., Elçi, G., Karataş, İ., Altuntaş., E. A. (13-15 Nisan 2016). Milli Sporcuların Yaşam Doyumu Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, 5. *Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi*, Türkistan/Kazakistan.

Yazıcıoğlu, Y., Erdoğan, S. (2004). *Spss Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*, Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yetim, Ü. (1993). Life Satisfaction: a Study Based on the Organization of Personal Projects. *Social Indicators Research*, 29, 277-289.
- Yılmaz, E., Altınok, V. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 15(59), 451-469.
- Yiğiter, K. (2012). *Rekreatif Etkinliklerin Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Zülal, A. (2002). Sağlık için Hareket Edin. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 72-75.
- Zorba, E. (2000). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Neyir Matbaası.
- Zorba, E., Bakır, M. (2003). *Serbest Zaman Kavramı*, Ankara: Bıçaklar Kitapevi.

## EKLER

### DEĞERLİ KATILIMCILAR

Serbest Zaman ya da Boş Zaman: İş ve gerekli kişisel faaliyetler dışında geçirilen zaman dilimidir. Yemek, uyku, işe gitme, şirket idaresi, okula gitme, ödev yapma ve ev işleri gibi mecburi faaliyetlerin öncesi veya sonrasında dinlenmeye ayrılan keyfi zamandır. İnsanların çalışma hayatından ve gündelik işlerinden arta kalan süreçte kendi gelişimlerini sağlamak adına sanatla, politikayla, sporla vs. uğraşmalarını ifade eder.

Değerli katılımcılar, araştırmanın amacına ulaşması için soruları içtenlikle ve doğru biçimde yanıtlamanıza bağlıdır. Zamanınızı ayırdığınız ve katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

#### Araştırmacı

Arş. Gör. Fatih YAŞARTÜRK

fatihyasarturk@gmail.com

#### 1- Cinsiyetiniz?

Kadın  Erkek

#### 2- Yaşınız?.....

#### 3- Medeni haliniz?

Evli  Bekar

#### 4- Aylık ortalama kişisel geliriniz nedir?..... TL

#### 5- İlgili olduğunuz spor branşınız nedir?.....

#### 6- Ne kadar süredir milli sporcusunuz?.....

#### 7- Milli kategorilerinden hangisinde yer alıyorsunuz?

A Milli  B Milli  C Milli

#### 8-Spor yaşantınızdaki en iyi derecelerinizi nedir?

Türkiye  Balkan  Akdeniz  Dünya  Avrupa  
 Olimpiyat  Uluslararası Müsabakalar  Diğer

#### 9- Ne sıklıkta Boş Zaman etkinliklerine katılıyorsunuz?

Nadiren  Sık sık  Her Zaman

## Boş Zaman Değerlendirme Anketi

Spor yapma amacınız nelerdir?	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Sağlığımı koruma isteğimden					
Sporu hayattan zevk alma aracı görmem					
Alışkanlık haline gelmesi					
Boş zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması					
Yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması					
Çevremde sporla ilgilenen insanların var olması					
Sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancımдан					
Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan					
Sporu sevdiğimden					
Spor mesleğim olduğu bu işten hayatımı kazandığım için					
Diğer .....					

Sizce, boş zaman etkinliklerine katılmama nedenleri nelerdir?	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Boş zaman faaliyetlerinin pahalı olması					
Ne yapabileceğimi bilmiyorum					
Faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim					
Boş zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığım yok					
Bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor					
Tesis, araç - gereç yeterli değil					
Programlar bana uymuyor					
Boş zamanım olmuyor					
Diğer.....					

<b>Boş zamanlarda yaptığınız etkinlik türleri nelerdir?</b>	<b>Her Zaman</b>	<b>Sıklıkla</b>	<b>Ara Sıra</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Asla</b>
Hiçbir şeyle uğraşmam, dinlenirim					
Kitap, gazete, dergi okurum					
Müzik dinlerim, müzik aleti çalarım					
Tv, video, dvd izlerim					
Sinema ve tiyatroya giderim					
Alışveriş yaparım					
Spor yaparım/ Spor yarışmalarını izlerim					
Sosyal ve kültürel faaliyetlere katılırım					
Ailemle ilgilenirim					
Komşulara veya akrabalarımın giderim					
Arkadaşlarla sohbet ederim/ gezerim					
Kahvehane veya kafeteryaya giderim					
Bar, gazino vb. giderim					
Hobilerimle ilgilenirim					
İnternette yararlanırım (chat, oyun, hobi)					
Diğer .....					

### **Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği**

Aşağıdaki ifadelerle ne derece katıldığınızı ilgili yerlere işaret koyarak belirtiniz.	<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>
Boş zamanlar sıkıcıdır					
Boş zamanlarımda yaptığım şeylerden genellikle hoşlanmıyorum, fakat başka ne yapacağımı bilmiyorum.					
Boş zamanlar silkinip bir şeyler yapmak için bana vesile oluyor.					
Boş zaman deneyimleri yaşam kalitemin önemli bir parçasıdır.					
Boş zaman fikri beni heyecanlandırıyor.					
Boş zamanlarımda bir şeyler yapmak istiyorum, fakat ne yapacağımı bilmiyorum					
Boş zamanlarımda çok önemli bir kısmını uyuyarak boşa harcıyorum.					
Daha önceden hiç denemediğim boş zaman aktivitelerini denemek isterim					
Boş zamanlarımda çok aktif olurum					
Zevk alabileceğim pek fazla boş zaman uğraşım ve yeteneğim yok					

## Boş Zaman Tutum Ölçeği

Aşağıdaki ifadelere ne derece katıldığınızı ilgili yerlere işaret koyarak belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akıllıca kullanmaktır.					
Boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır.					
İnsanlar çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirirler.					
Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar.					
Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır.					
Boş zaman çalışma verimini artırır.					
Boş zaman aktiviteleri enerjiyi yenilemeye yardımcı olur.					
Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişim için bir araç olabilir.					
Boş zaman aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur.					
İnsanlar boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyar.					
Boş zaman aktiviteleri sosyal ilişkiler için iyi bir fırsattır.					
Boş zaman aktiviteleri önemlidir.					
Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olduğumda zaman çok çabuk geçiyor.					
Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor.					
Boş zaman aktivitelerime değer veririm.					
Boş zamanım boyunca kendim olabiliyorum.					
Boş zaman aktivitelerim bana zevkli deneyimler sağlar.					
Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum.					
Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum.					
Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır.					
Boş zaman aktiviteleri ile sık sık meşgul olmanın uygun olduğunu düşünüyorum.					
Boş zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum.					
Boş zaman aktivitelerimden hoşlanıyorum.					
Boş zaman aktiviteleri dikkatimin tamamını alıyor.					
Boş zaman aktivitelerine sık sık katılıyorum.					
İmkânım olsa boş zaman aktiviteleri için harcadığım zaman miktarını artırırım.					



Gelir durumum müsaade ettiği ölçüde boş zaman aktivitelerimde kullanmak üzere araç-gereç satın alırım.					
Zamanım ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılırım.					
Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım.					
Seçme şansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşarım.					
Plansız bile olsa bazı boş zaman aktivitelerine katılırım.					
Boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim.					
Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum.					
Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılırım.					
Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcayabilirim.					
Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım.					

### Yaşam Doyum Ölçeği

Aşağıdaki ifadelere ne derece katıldığınızı ilgili yerlere işaret koyarak belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Hayatım, her yönden ideallerime yakın.					
Hayat şartlarım mükemmel.					
Hayatımdan memnunum.					
Hayatımda şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.					
Eğer hayatta yeniden başlasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

## ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİSİ

### Kişisel Bilgiler

**Adı Soyadı** : Fatih YAŞARTÜRK

**Uyruğu** :T.C.

**Doğum Tarihi:**13.05.1989/ İzmir

**Medeni Hali** :Bekâr

**Telefon** : 0555 499 53 48

**E-mail** :fyasarturk@bartin.edu.tr, fatihyasarturk@gmail.com

### Eğitim

**İlköğretim** : Mehmet Akif Ersoy İlköğretim Okulu / 2003

**Lise** : Balçova Anadolu Lisesi / 2007

**Lisans** : Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Eğitimi Bölümü / 2011

**Yüksek Lisans:** Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı / 2013

**Yabancı Dil** : İngilizce