



T. C.

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÇALIŞANLARIN SERBEST ZAMANA KARŞI TUTUMLARI VE
YAŞAM KALİTELERİNİN İNCELENMESİ**

Aydan ARDA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Reşat SADIK

Düzce, 2019

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

22/11/2019

Aydan ARDA

ÖNSÖZ

Bu tezin hazırlanmasında yardımcı olan başta danışmanım Doç. Dr. Reşat SADIK' a ve Uğur BEDİROĞLU' na, H. M. Mükremin ÇİFTASLAN' a, Rauf DOKUMACI' ya ve çok değerli arkadaşlarım Şahin ASLAN' a, Ziya KADİROĞLU'na ve Fatih TAŞ'a en başından beri yaptıkları destek ve gösterdikleri sabırdan dolayı teşekkür ederim. Ayrıca aileme de verdikleri destek için teşekkürlerimi sunarım.



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar LİSTESİ	iv
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	8
1.2. Alt Problemler.....	8
2. GENEL BİLGİLER	10
2.1. Serbest Zaman Kavramı.....	10
2.2. Serbest Zaman İhtiyacı	10
2.3. Serbest Zaman Doyumu.....	13
2.4. İş Baskısı.....	14
2.5. İş Serbest Zaman Çatışması	15
2.6. İş Yaşamı ve Yaşam Kalitesi	16
2.7. Yaşam Doyumu	17
3. GEREÇ ve YÖNTEM	21
3.1. Araştırmanın Amacı.....	21
3.2. Çalışma Grubu	21
3.3. Veri Toplama Araçları ve İşlem Yolu	21
3.4. Verilerin Analizi	24
4. BULGULAR	25
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	48
5.1. Öneriler	59

5.1.1. Geleceğe Yönelik Öneriler	59
5.2.2. Kamu ve Şirketlere Yönelik Öneriler	59
6. KAYNAKLAR	61
7. EKLER	70
8. ÖZGEÇMİŞ	74



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılan alışanlara İlişkin Demografik Bilgiler	26
Tablo 2. Araştırmaya katılan alışanların Yaşam Kalite leği Alt Boyutlarına göre Cinsiyet değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları	28
Tablo 3. Araştırmaya katılan alışanların Yaşam Kalite leği Alt Boyutlarına göre Medeni Durum değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları	29
Tablo 4. Araştırmaya katılan alışanların Yaşam Kalite leği Alt Boyutlarına göre Meslek Durumu değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları	30
Tablo 5. Araştırmaya katılan alışanların Yaşam Kalite leği Alt Boyutlarına göre alışma Yılı değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları	31
Tablo 6. Araştırmaya katılan alışanların Yaşam Kalite leği Alt Boyutlarına göre Haftalık alışma Saati değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları	32
Tablo 7. Araştırmaya katılan alışanların Yaşam Kalite leği Alt Boyutlarına göre Aktivite Katılım Durumu değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları	33
Tablo 8. Araştırmaya katılan alışanların Serbest Zaman leği Alt Boyutlarına göre Cinsiyet değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları	34
Tablo 9. Araştırmaya katılan alışanların Serbest Zaman leği Alt Boyutlarına göre Medeni Durum değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları	35
Tablo 10. Araştırmaya katılan alışanların Serbest Zaman leği Alt Boyutlarına göre Meslek Durumu değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları	36
Tablo 11. Araştırmaya katılan alışanların Serbest Zaman leği Alt Boyutlarına göre alışma Yılı değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları	36
Tablo 12. Araştırmaya katılan alışanların Serbest Zaman leği Alt Boyutlarına göre Haftalık alışma Saati değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları	38
Tablo 13. Araştırmaya katılan alışanların Serbest Zaman leği Alt Boyutlarına göre Aktivite Katılım Durumu değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları	39

Tablo 14. Araştırmaya katılan alışanların Yaşam Kalite leği Alt Boyutlarına göre Yaş değişkeni Kurskal Wallis testi sonuçları	40
Tablo 15. Araştırmaya katılan alışanların Yaşam Kalite leği Alt Boyutlarına göre ocuk Durumu değişkeni Kurskal Wallis testi sonuçları	41
Tablo 16. Araştırmaya katılan alışanların Yaşam Kalite leği Alt Boyutlarına göre Eğitim Durumu değişkeni Kurskal Wallis testi sonuçları	42
Tablo 17. Araştırmaya katılan alışanların Yaşam Kalite leği Alt Boyutlarına göre Spor Yapma Durumu değişkeni Kurskal Wallis testi sonuçları	43
Tablo 18. Araştırmaya katılan alışanların Serbest Zaman leği Alt Boyutlarına göre Yaş değişkeni Kurskal Wallis testi sonuçları	44
Tablo 19. Araştırmaya katılan alışanların Serbest Zaman leği Alt Boyutlarına göre ocuk Durumu değişkeni Kurskal Wallis testi sonuçları.....	45
Tablo 20. Araştırmaya katılan alışanların Serbest Zaman leği Alt Boyutlarına göre Eğitim Durumu değişkeni Kurskal Wallis testi sonuçları	46
Tablo 21. Araştırmaya katılan alışanların Serbest Zaman leği Alt Boyutlarına göre Spor Yapma Durumu değişkeni Kurskal Wallis testi sonuçları	47
Tablo 22. Araştırmaya katılan alışanların Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Kalite Doyumu değişkenleri korelasyon katsayıları	48

ÖZET

ÇALIŞANLARIN SERBEST ZAMANA KARŞI TUTUMLARI VE YAŞAM KALİTELERİNİN İNCELENMESİ

Aydan ARDA

Yüksek Lisans Tezi, Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı Doç. Dr. Reşat SADIK

Kasım 2019, 74 sayfa

Bu araştırma, çalışanların serbest zamana karşı tutumları ve yaşam kalitelerinin sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışma grubunu; Gaziantep ve Kahramanmaraş illerinde yaşayan 405 mavi yaka ve beyaz yaka fabrika çalışanı oluşturmaktadır. Serbest zaman doyum düzeyleri Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Gökçe (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Serbest Zaman Doyum Ölçeği ile yaşam doyumu düzeyleri ise Stamm (2005) tarafından geliştirilen; Türkçe'ye uyarlanması Yeşil (2010) tarafından yapılan Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği ile ölçülmüştür. Ölçeklerin alt boyutları da dikkate alınarak; veriler SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Bu analizlerde Kruskal Wallis, Mann Whitney U, Spearman rho korelasyon analizi tekniklerinden faydalanılmıştır. Ortaya çıkarılan bulgularda; yaşam kalite doyumu ve serbest zaman doyumu arasında orta düzeyde pozitif yönlü 0,36 düzeyinde ilişki elde edilmiştir. ($p<0,05$). Serbest zaman doyumu arttıkça, yaşam kalite doyum düzeyinin yüksekliği belirlenmiştir. Çalışanların zaruri faaliyetleri dışındaki eğlendirici ve dinlendirici bir uğraş ile geçirdikleri serbest zamanın verimli olmasının bireyleri olumlu etkilediği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Rekreasyon, Yaşam Kalitesi, Rekreatif Faaliyetler, Çalışanlar

ABSTRACT

SEARCH ON ATTITUDES OF EMPLOYEES TOWARDS LEISURE TIME & LIFE QUALITY

By Aydan ARDA

Master's Thesis Physical Education and Sports Department of the Faculty of Sports
Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Reşat SADIK

November 19, 74 pages

The aim of this study is to search behaviour of people in leisure time and life quality in perspective of sociodemographic factors. Study group includes 405 blue colour and white colour employees, working in Gaziantep & Kahramanmaraş. Leisure time satisfaction level is measured with leisure time satisfaction scale which is developed by Beard & Ragheb (1980) and translated to Turkish by Gokçe (2008). Life satisfaction level is measured with Life Quality Scale for Workers which is developed by Stamm (2005) and translated to Turkish by Yeşil (2010). Inputs have been analysed with SPSS 22.0 programme in considering sub-dimensions. On these analyses we take advantages of Kruskal Wallis, Mann Whitney U, Spearman rho correlation techniques. It is seen from symptoms that there is a positive medium relationship between leisure time satisfaction and life quality satisfaction, found relation on 0,36 level ($p < 0,05$). Life Quality satisfaction has been scale up by increasing leisure time satisfaction. Relaxing and distructive Leisure time which is apart from mandatory effects workers in a positive way.

Keywords: Leisure time, Recreation, Life Quality, Refractive Activity, Employees

1. GİRİŞ

Zaman kavramı sanayileşme ile birlikte farklı yaklaşımlarla karşımıza çıkmaktadır. Çalışma dışı zaman anlayışı modern döneme ait bir kavramdır. Bireylerin günlük zaruri programlarının dışında, diledikleri gibi dinlenerek, eğlenerek geçirebilecekleri zaman dilimini içermektedir. Sanayileşmede yaşanan gelişmelere paralel teknolojik gelişmelerinde olması, yaşamın bunlardan kaynaklı olarak kolaylaşması, hız ve konfor sağlayan gelişmeler serbest zamanın artmasına yardımcı olmuştur. Birey bu zaman diliminde zevk veren, eğlendirici faaliyetlerin içinde olarak bedenen ve ruhen canlılık kazanmaktadır.

Bireylerin yaşamında karşılaştığı en önemli sorunlar arasında sosyal ve çalışma yaşamı arasındaki kavram kargaşası yer almaktadır. Günümüzde sosyal ve çalışma yaşam zamanlarının birbirini etkilemesi bu kargaşanın en önemli sebepleri olarak görülmektedir. İş dışı etkinlikler ile belirli bir emek harcanan ve karşılığında ücret alınan etkinlikler için kullanılan zaman kavramında kesin bir sınır ile birbirinden ayırmanın kolay olması beraberinde günlük yaşamda görünmeyen sorunları da gündeme getirmektedir. Bunun başlıca nedeni tüm insanlar için zaman eşit olsa da, zamanın etkin kullanımında işe ilişkin unsurların bazı farklılıklar yaratabilmesidir.

Normal koşullarda yasal günlük çalışma süresi işyerinde geçen bir bireyin iş dışındaki zamanı ile fazla mesai yapması nedeniyle yasal çalışma süresinden fazla çalışan bir bireyin iş dışındaki zamanı farklıdır. Bu zaman belirleyicileri, sonuçları ve etkileri de farklılık gösterebilmektedir. Sosyal ve çalışma yaşamının dengelenmesinde sadece zamanın etkin kullanılması yeterli gelmemektedir. Aynı zamanda zaman kavramının belirsizliklerinin de net bir şekilde ortaya konması gerekmektedir. Başka bir deyişle zaman kavramına ilişkin çok boyutlu düşünülmelidir.

Zaman kavramı, bazı faktörlerin etkisiyle belirli bölümlere ayrılmaktadır. Örnek olarak uyku, yeme içme gibi bazı temel ihtiyaçlar, bir işte çalışma zorunluluğu gibi ekonomik ihtiyaçlar, gezme, spor etkinlikleri, eğlenme gibi sosyal ihtiyaçlar doğrudan doğruya zaman bölümlendirilmektedir. Zaman iş ve iş dışı olarak değerlendirilirken, özellikle iş dışı süre farklı şekillerde ifade edilebilir. Bunun başlıca nedeni ise gönüllülük ve zorunluluk durumlarının önemli etkenler olmasıdır.

Araştırmada ifade edilen serbest zaman kavramının açık şekilde ortaya konması önemli bir husustur. Bu çalışmada çalışanların serbest zaman karşı tutumları ve bunun yaşam kalitesine etkileri incelenecektir. Dolayısıyla iş dışında zorunlu ihtiyaçların karşılanmasından sonra çeşitli etkinliklerde kullanabilecekleri zaman kavramı yani serbest zaman ele alınacaktır. Çalışmada serbest zaman kavramına ilişkin öncelikle yazın taraması gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bilgiler doğrultusunda ise bir araştırma gerçekleştirilmiştir.

Literatürde çalışanların serbest zaman faaliyetlerinin belirlenmesine ilişkin çalışmalar yeterli olmadığından araştırmanın da önemi artmaktadır. İngiltere, Kanada, Amerika gibi ülkelerde serbest zaman çalışmaları yoğunlukla yapılmaktadır. Bu çalışmalar değerlendirildiğinde genellikle engeller, motivasyon ve tutum gibi konuların ön plana çıktığı görülmektedir. Batıda ve Türkiye’de ise araştırmacılar aynı kavramların üzerine eğilmektedir.⁷⁷

İnsanlar kişisel işleri için zamanlarının önemli bir kısmını harcamaktadır. Kalan zamanlarının bir kısmını kazanç elde etmeye, bir kısmını aileye, kalan kısmını da hobi ya da eğlence için ayırmaktadır.¹

Zaman, geriye döndürülemeyen, durdurulamayan, değiştirilemeyen bir olgudur. Dolayısıyla zamanın etkin ve verimli kullanımı insanların yaşamında önemli bir yer tutmaktadır.²

Bireyin yaşamını devam ettirebilmesi açısından serbest zaman zorunlu ihtiyaçların karşılanması ve çalışma dışında olan, bireysel tercihlerine ayırabileceği zamandır. Aksoy ve Sabdağ (2011) serbest zaman tanımlamasında bunun günlük yaşamın dilenme, uyku ve çalışma zamanının dışında kalan, bireyin kendi isteği dâhilinde kullanabileceği zaman dilimi ifadesini kullanmışlardır. İngilizce ’de serbest zaman kavramı “Leisure” anlamındadır.³

Uluslararası literatürde serbest zaman kavramı bir etkinlik şeklinde değerlendirilmektedir. Serbest zaman etkinliği, bireyin ailevi, mesleki, toplumsal görevlerini yerine getirmesinden sonra eğlenme, dinlenme, bilgi veya becerilerini geliştirme, toplumsal yaşama katılma için değerlendirebileceği zamandır.⁴

Serbest zaman kavramı ile ilgili olarak rekreasyon kavramının da ele alınması gerekmektedir. Rekreasyon, bireyin günlük faaliyetleri dışında serbest zamanda istedikleri şekilde gerçekleştirdikleri aktiviteleri kapsamaktadır.⁵ Rekreasyon Latince

yeniden yapılanma, yenilenme ya da yeniden yapılanma anlamındaki “recreatio” kelimesinden gelen ve insanların serbest zamanlarını değerlendirmek için yaptıkları etkinlikleri ifade etmektedir.⁶

Çalışma yaşamının ve diğer etkinliklerin çalışanlar açısından birbirinin tekrarı monoton ve sıkıcı faaliyetler olması nedeniyle gündelik yaşamda rekreasyon faaliyetlerinin yapılması yaşamın önemli bir bölümü olmasına neden olmuştur.⁷ Çalışma yaşamının dışındaki sürenin keyif verici şekilde değerlendirilmesi için yapılacak rekreasyon faaliyetleri içinde sanatsal etkinlikler, eğitsel faaliyetler, spor aktiviteleri, hobiler gibi çeşitli faaliyetler bulunmaktadır.⁸

Çalışanların serbest zamanı iyi değerlendirmeleri yaşam kalitesini yükseltmekte, çalışma yaşamının neden olduğu yorgunluk ve stres gibi etkilerden kurtulmalarına, sosyal yaşamda, kişisel yaşamında daha mutlu olmalarına yardımcı olacaktır. Çalışanların başarılı olabilmesi için iş yaşamı gibi sosyal yaşamında da başarılı olması, özel yaşamına zaman ayırması ve bazı hobiler edinmesine bağlıdır.⁹ Serbest zaman faaliyetlerine katılan çalışanların aşağıdaki faydaları görebileceği belirtilmektedir;¹⁰

- Fiziki mutluluğun artması
- Yeteneklerin gelişimine katkı yapması
- Çalışma sırasında verimliliğin artması
- Yaşamı geliştirme gayesinin olması
- Üretimin artmasına yardımcı olması
- Yeni bilgi ve becerilerin kazanılması

Rekreatif etkinlikler kişisel olduğu kadar toplumsal açıdan da çeşitli faydalar sağlamaktadır. Ruh sağlığının iyileştirilmesi, fiziksel sağlığın gelişimi, kişisel beceri ve yeteneğin geliştirilmesi, yaratıcılığın artması, sosyalleşmeyi arttırması, iş veriminin ve çalışma başarısının olumlu etkilenmesi rekreatif etkinliklerin kişi üzerindeki önemli etkileri olarak gösterilmektedir. Bunun yanında kişinin özgüven kazanmasına, saygınlığının artmasına, kendini geliştirmesine de katkı yapmaktadır.¹¹

Rekreasyonun toplumsal yararları ise demokratik bir toplum oluşturulmasına, toplumsal bütünleşme ve dayanışmaya katkı sağlamasıdır.¹² Buna göre serbest zaman değerlendirme, seyahat, futbol, yüzme, sinema, tiyatro gibi yerlere gitme faaliyetleri ile gerçekleştirilir ve bunlara rekreasyon adı verilir.¹³

Günümüzde insanların yoğun bir iş temposu içinde çalıştıkları ve uzun çalışma saatlerine maruz kaldıkları bilinmektedir. Yoğun çalışma temposu içindeki insanların çalışma saatlerinin dışında kendilerine zaman ayırması ve serbest zamanlarını en iyi şekilde değerlendirmeleri zorunluluğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra insanların yaşamlarının önemli bir kısmını çalışarak geçirmesi de serbest zamanları daha değerli duruma getirmektedir.⁶⁹

Bireylerin çalışma saatleri dışındaki serbest zamanlarını değerlendirmek için yaptıkları pek çok etkinlik bulunmaktadır. Burada önemli olan insanların serbest zamanlarını değerlendirmek için yöneldikleri etkinlikleri kendi istekleri ile tercih etmiş olmalarıdır. Bu yüzden serbest zaman etkinlikleri bireylerin bunları yaparken zevk aldıkları etkinliklerden meydana gelmektedir. Rekreasyon adı verilen bu etkinlikler insanların çalışma yaşamının yol açtığı stres, yorgunluk gibi olumsuz etkilerinden kurtulmalarına yardımcı olmaktadır.⁵⁷

Endüstrileşmiş olan toplumlarda serbest zaman değerlendirilen bir zaman olarak yerini almıştır.⁶⁵ Teknoloji toplumlarının artmasıyla birlikte mükemmel ve fazla oranda üretim mekanizmaları ve tüketim mallarının sağlanması dışında, çalışma zamanı dışında serbest zaman kavramı oluşturmuşlardır.⁶⁶ Serbest zaman olanakları toplumlar kadar bireylerin de yaşam kalitesi deneyimini artırmasına olanak sağlamaktadır.⁶⁷

Serbest zaman, bireylerin zamanlarını kontrol edebildikleri, özgürlük ihtiyacı duydukları, önceliklerini geliştirme olanağı elde ettikleri, yaşamlarını zenginleştirdikleri için önemli bir kavramdır. Bireyler aynı zamanda serbest zamanda kazançlarını harcayabilmek, toplum değerlerinin ifade edilmesi, zamanı en iyi şekilde verimli olarak kullanma olanağına sahip olurlar.³²

Bireylerin yaşam kalitesinin artırılması için serbest zamanın verimli şekilde kullanımı önemli hale gelmiştir. Serbest zaman yaşanan deneyimlerle orantılı olarak gerçek yaşamda zamanın kapladığı yeri, yaşamı öğreten ve yaşama hazırlayıcı temel unsur durumuna getirmektedir. Bu yapıcı ve pozitif davranışların meydana getirdiği yaklaşımların serbest zaman içindeki sürecini kapsamaktadır.⁶⁸

Serbest zaman, erdemli olmayı hedefleyen, kendini ifade eden, heyecan ve sevgi sahibi, aklın ve bedenin üstün manevi halleri olarak görülen, bilge sahibi olmayı hedefleyen nitelikler taşımaktadır.⁶⁹ Zamanın değerlendirilmesindeki temel unsurlar bu nitelikleri kapsamaktadır. Serbest zamanın değerlendirilmesi negatif olabileceği gibi pozitif de

olabilir.⁷⁰ turizm, spor aktiviteleri, okuma, konserler pozitif kullanım, sigara içmek, alkol almak, tehlikeli araba kullanmak ise negatif kullanıma örnek olarak gösterilebilir.⁷⁰

Serbest zaman etkinlikleri ile kişinin yaşamını anlamlandırarak, toplumda kişiye değerler yükleyebilecek sosyal, psikolojik, fiziksel kazanımlar elde edilmektedir. Kazanımlar sadece yaşamdaki zaruri ihtiyaçları gidermek, zaruri ihtiyaçları yeniden yerine getirebilmek için harcanan zamanın dışındaki süreçte yer almaktadır.⁷¹ Serbest zaman sadece bir kavram olarak görülmemeli, aynı zamanda yaşam kalitesini arttırmak için kullanılabilir önemli bir unsur olarak algılanmalıdır.⁷²

Serbest zaman aynı zamanda ruhsal ve zihinsel bir davranışı da barındırmaktadır.⁷³ Serbest zaman kavramı oldukça geniş bir kavramdır. Bunun tek tanımla sınırlandırılması güçtür. Serbest zaman içeriğinde aktivite, zaman, kültürel ve zihin durumu yaklaşımlarını içermektedir. Uyumak, iş disiplini ve öteki ihtiyaçların karşılanmasından sonra kalan zaman serbest zamanı ifade etmektedir. Brightbill ise bunu kendi kararımıza, kendi seçimimize göre kullanılacak zaman şeklinde tanımlamıştır.⁶⁸

Yapıcı ve pozitif davranışlarla ilişkili olan serbest zaman aynı zamanda negatif davranışlar da içerebilir. Serbest zamanı tanımlamak için zamanın pozitif kullanımı ifadesi yapılabilir. Bu zaman dilimindeki aktiviteler ise aydınlatıcı ve eğitici olmalıdır. Nash, aktivitelerin yaratıcı, aktif, pasif ve duygusal olarak dört düzeyde oluşturulduğunu belirtmektedir.⁶⁸ Aristo ise düşünmeyi erdemli ve yaratıcı olma ve serbest zamanın en önemli niteliği şeklinde ifade etmektedir.⁷⁰

Çalışanlar için çalışma yaşamı dışındaki eğlenceli faaliyetlerle geçirilen serbest zaman kavramının geçmişi 19. yüzyıla kadar inmektedir. Teknoloji ve bilim alanındaki gelişmeler, nüfus artışından kaynaklanan demografik farklılıklar, çalışma süresinin teknolojik gelişmelerle kısılması, üretimde gelişen anlayışlar serbest zaman etkinliklerinin de artmasını sağlamıştır.⁸ Serbest zaman etkinlikleri bireylerin kendilerini tatmin için seçtiği etkinliklerden oluşur. Bireyler bu etkinlikler ile günlük rutin yaşamlarının dışında farklı şeyler yapma, kişiliğinin başka tarafını gösterme, yeni beceriler edinme, yeni kişilerle tanışma fırsatına kavuşurlar.¹⁴

Zamanın en iyi şekilde değerlendirilmesi, dinlenme, öğrenme, iş, eğlenme faaliyetleri arasında bir dengenin kurulması halinde kişinin kişilik yapısının gelişimine olumlu

etkileri olmaktadır. Faaliyetlerde dengesizlikler olursa kişide ruhsal dengesizlikler gözlenebilir.¹⁵

Serbest zamanda insanların isteği buldukları ortamdan uzaklaşma, dinlenme, gezme, görmek, hava değişimi, sağlıklı olma, diğer insanlarla zaman geçirme, farklı ortamlarda bulunma, heyecan duyma, keyif alma gibi çeşitli amaçlarla farklı ortamlarda bulunma, aktif ya da pasif şekilde çeşitli etkinliklere katılma şeklinde olabilir. Etkinlerden hangisinin seçileceği ise kişinin fiziksel ve ruhsal yapısına, sahip olduğu olanaklara, cinsiyete, eğitime göre değişim gösterebilir.¹⁶ Serbest zaman için yapılan araştırmalarda çeşitli rekreasyon faaliyetleri tanımlanmış ve bunlar sınıflandırılmıştır.¹⁷

Serbest zaman faaliyetleri yumuşak ve sert serbest zaman etkinlikleri şeklinde sınıflandırılmaktadır. Sınıflandırmada bireyin etkin katılımı göz önüne alınmıştır. Müzik yapmak, kitap okumak, spor yapmak gibi etkinlikler sert, sinemaya gitmek, dans etmek, radyo dinlemek gibi etkinlikler ise yumuşak serbest zaman etkinlikleridir. Bireyin bu tür etkinliklerde gönüllü katılımının olması, etkinliklerden keyif alması, seçimini bağımsız yapması, ekonomik yarar amacı olmaması gibi hususlar olmalıdır. Serbest zaman etkinlikleri eğlenme, dinlenme ve ilerleme olarak üç işlev yerine getirmektedir.¹⁸

Literatürde, aktif yaşam tarzının, çeşitli yaratıcı faaliyetlerin yapılması, fiziksel aktiviteye katılımının sağlanması, çalışanlarda uzun süreli iş performansına, iş sonrasında verimli şekilde toparlanmaya faydalı görülmektedir. İnsanların çalışma yaşamı dikkate alındığında serbest zamanda yaşadıkları doyumun ve sıkılmanın derecesi güncel çalışma yaşamına yansımaktadır.¹⁵

Serbest zaman katılım neticesinde elde edilen pozitif algı ile duygu kazanımının tanımlaması serbest zaman doyumunu şeklinde yapılmaktadır. Bireyler serbest zaman etkinliklerinde doyum yaşadıklarında, bireylerin bu etkinliklere devamı yani katılımının sürmesi beklenmektedir.⁹

Literatür taraması yapıldığında, kişinin düzenli şekilde serbest zaman etkinliklerine katılım göstermesi değişken katkı sağlamakta ve doyum seviyesini de arttırmaktadır.¹⁰ Fakat doğası gereği insan sıkılma algısına sahip olduğundan, serbest zaman etkinliklerinde doyum yaşamasına rağmen çeşitli nedenlerden dolayı sıkılma algısı da yaşayabilirler.

Serbest zaman etkinliklerinde sıkılma algısının yaşanması, kişilerin kaliteli ve anlamlı zaman geçirmelerine rağmen, serbest zamanlarında iyi vakit geçirebilecekleri alternatif oluşturamama durumu yaşanmasına neden olmaktadır.¹⁰

Serbest zamanda kişilerin sıkılma algılarında azalma olması psikolojik durumlarının pozitif yönde değişmesine bağlı gerçekleşmektedir. Serbest zamanlarını aktif şekilde geçiren, serbest zaman etkinliklerinden keyif alan kişilerin diğer kişilerle olumlu bir iletişim halinde olduğu, arkadaş ve aile çevresinden yüksek oranda sosyal destek aldıkları söylenebilir.¹⁶

Serbest zamanlarını değerlendirmede bireylerin farkındalık oluşturabilecek etkinliklerle memnuniyetlerini arttıracak aktivitelere katılmaları, sıkılma algısında düşüşe neden olacaktır. Özellikle iş yaşamı dikkate alındığında, çalışanlara pozitif katkı sağlayabilecek bu tercih, aynı zamanda iş memnuniyetinin de artmasına katkı sağlayacaktır.⁹

Serbest zaman etkinlikleri bireylerin isteğe bağlı zamanlarda gerçekleştirdikleri etkinliklerdir. İsteğe bağlı zaman kavramı bireylerin yapacağı ve yapmayı istediği etkinlikleri serbestçe seçebileceği zamanı ifade etmektedir. Bu etkinlikleri kişiyi ihtiyari olarak tatmin edecek, mutlu edebilecek ve kişinin kendini ödüllendirebileceği etkinliklerdir.¹⁶

Pek kişi serbest zaman etkinliklerinin iş nedeniyle ortaya çıkan stres ve yorgunluk ile mücadelede etkin bir rol oynadığı inancını taşımaktadır. Bu nedenle serbest zamana dair yapılan çalışmaların pek çoğunda serbest zamanın olumlu yönü üzerinde durulmuştur. Çalışma ve iş dışı zaman birbirinden farklı olsa da her ikisi insan yaşamının önemli bir tarafını yansıtmaktadır. Ancak iki zaman kavramı enerji ve kişisel zaman ile sınırlandırıldığı için aralarında çatışma olabilir. Çalışanların iş dışı etkinlikleri genellikle aile aktivitelerinden meydana gelmektedir.³

Çalışanlar açısından iş ve serbest zaman çatışması kişilerde iş ve serbest zaman doyumunu azaltan, ileri boyutta ise yaşam doyumunu, yaşam kalitesini olumsuz olarak etkilediği iddia edilmektedir.¹⁶ İş yükünün ağır olması, çalışanların bir işi belirlenmiş bir zaman aralığında bitiremeyeceği algısı ile ortaya çıkmaktadır. İşyerlerinde yöneticiler iş ve serbest zaman çatışmasını azaltabilmek için mesleki koşullarda iyileştirmelere gitmelidirler. Uzun çalışma saatleri, iş baskısı gibi etkenler çalışanlar için işten ayrılma nedenleri olarak kabul edilmektedir.¹³

Bazı iş ortamlarının kişilerarası iletişim, uzun çalışma saatleri, iş esaslı stres gibi bazı olumsuz etmenler içerdiği görülmektedir. Bu durum çalışanlarda iş yükünü arttırdığı gibi çalışanların daha fazla çalışmasını gerektirir. Dolayısıyla çalışanlarda iş ve serbest zaman çatışması ortaya çıkmaktadır. Zaman baskısı ile meydana gelen çatışma, bireylerde kendi yapmak istedikleri şeyleri engellediğinde ortaya çıkmaktadır.¹⁷

1.1 Araştırmanın Problemi

‘Çalışanların serbest zamana karşı tutumları ve yaşam kalitelerinin incelenmesi’ bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır. Bu problemi çözümlmek için aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1.2 Alt Problemler

1. Çalışanların serbest zaman doyum düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Çalışanların serbest zaman doyumları ile bazı sosyo–demografik değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
 - Serbest zaman doyum düzeyleri arasında cinsiyete göre fark var mıdır?
 - Serbest zaman doyum düzeyleri arasında medeni duruma göre fark var mıdır?
 - Serbest zaman doyum düzeyleri arasında meslek durumuna göre fark var mıdır?
 - Serbest zaman doyum düzeyleri arasında çalışma yılına göre fark var mıdır?
 - Serbest zaman doyum düzeyleri arasında haftalık çalışma saatine göre fark var mıdır?
 - Serbest zaman doyum düzeyleri arasında aktivite katılım durumuna göre fark var mıdır?
 - Serbest zaman doyum düzeyleri arasında yaşa göre fark var mıdır?
 - Serbest zaman düzeyleri arasında çocuk durumuna göre fark var mıdır?
 - Serbest zaman düzeyleri arasında eğitim durumuna göre fark var mıdır?
 - Serbest zaman doyum düzeyleri arasında spor yapma durumuna göre fark var mıdır?
3. Çalışanların yaşam zaman doyumları ile bazı sosyo–demografik değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

- Yaşam doyum düzeyleri arasında cinsiyete göre fark var mıdır?
- Yaşam doyum düzeyleri arasında medeni duruma göre fark var mıdır?
- Yaşam doyum düzeyleri arasında meslek durumuna göre fark var mıdır?
- Yaşam doyum düzeyleri arasında çalışma yılına göre fark var mıdır?
- Yaşam doyum düzeyleri arasında haftalık çalışma saatine göre fark var mıdır?
- Yaşam doyum düzeyleri arasında aktivite katılım durumuna göre fark var mıdır?
- Yaşam doyum düzeyleri arasında yaşa göre fark var mıdır?
- Yaşam doyum düzeyleri arasında çocuk durumuna göre fark var mıdır?
- Yaşam doyum düzeyleri arasında eğitim durumuna göre fark var mıdır?
- Yaşam doyum düzeyleri arasında spor yapma durumuna göre fark var mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Serbest Zaman Kavramı

Bireyler için zorunlu çalışmanın dışında kalan, rekreasyonel etkinliklerin gerçekleştirildiği zaman serbest zaman ya da boş zaman şeklinde ifade edilmektedir. Bu durum bazı hallerde kavram kargaşasını da beraberinde getirmektedir. Boş zaman kavramının algılamada mutluluk, rahatlık, özgürlük gibi duyguların etkisiyle geniş bir anlam içerse de bunun serbest zamanın bir parçası olduğu da savunulmaktadır.¹⁹ Bununla ilgili araştırmalar değerlendirildiği zaman hem kavramsal ayrımın hem de içerik farklılıklarının olduğu görülmektedir.

Bu kavramlar arasındaki karışıklığın giderilmesi için çalışan sosyologlar farklı yaklaşımlar içinde olmuşlardır. İş dışı yaşam şeklinde ele alınan zaman diliminin tamamen boş zaman olarak değerlendirilemeyeceği iddia edilmektedir. Fakat bu kavramlar arasında kesin bir ayrımın yapılamadığı da belirtilmektedir. Boş zaman kavramının algılama olarak hiç bir şey yapılmaması şeklinde bir etki yaratabilmesi nedeniyle iş dışı etkinliklerin insan yaşamındaki psikolojik ve sosyal etkileri dikkate alındığında serbest zaman kavramının kullanımının uygun olabileceği görülmektedir.¹⁵

Serbest zaman kavramı genel olarak, dışarıdan gelen zorlamalara bağlı olmadan kişinin kontrolü altındaki, mutluluk, eğlenme, hoşnutluk, haz duygusu yaratan, herhangi bir ücrete tabi olmayan, kendi kendine gelişen, tatmin eden deneyimlerle yaşanan bir zaman aralığı şeklinde ifade edilmektedir.⁹

Serbest zaman bireylerin yaşamları boyunca var olan, gerçekleşen bir süreçtir. Dolayısıyla yaşamımızın her anı ile serbest zaman sınırlandırılmaz. Serbest zaman kavramı fiziksel aktiviteler başta olmak üzere sanat, turizm, kültürel etkinlikleri kapsayan geniş bir terimdir. Bireyler bu zamanı her türlü zorluktan uzak şekilde, gönüllülük esasına göre serbest zaman etkinliklerini yapabilmelidir. Bu zamanın en verimli şekilde değerlendirilebilmesi esastır.²⁰

2.2. Serbest Zaman İhtiyacı

Çalışan bireyler açısından serbest zaman, temel gereksinimler açısından bazı kısıtlamalardan özgürlüğe geçiş, zorluklardan kurtuluş, işten ve bazı sosyal

sorumluluklardan arta kalan yaşam dilimini ifade etmektedir.²¹ Bu çalışan kişiler için önemli bir husustur. Serbest zaman etkinliklerinde gönüllülük, isteklilik ve bireye özgü olma hususları bulunmaktadır. Dolayısıyla serbest zamanın değerlendirilme kararında farklı etkenler etkili olmaktadır.

İnsan yaşamı açısından serbest zaman etkinliklerinin bazı amaçları vardır. Serbest zamanları değerlendirmek için tercih edilen etkinlikler kişiye önemli yararlar sağlayabilir. Özellikle spor etkinlikleri kişinin hem iş stresinden uzaklaşmasına hem de daha sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olmaktadır. Kişinin mutlu, sağlıklı, yaratıcı, yapısı, üretken, moral düzeyi yüksek, dinamik olmasına yardımcı olur. Serbest zaman aktiviteleri içinde insanların sağlığına olumlu derecede etkisi bulunan aktiviteler arasında spor ilk sıralarda yer almaktadır.⁵⁴

Araştırmalar göz önüne alındığında serbest zaman kavramının incelenmesinin disiplinler arası bir boyutta yapıldığı görülmektedir. Çalışanların iş dışındaki zamanda gerçekleştirdikleri faaliyetlerin temelinde sosyolojik, fiziksel, psikolojik, ekonomik etkenler yatmaktadır.²² Bu nedenle serbest zaman etkinliklerinin disiplinler arası yaklaşımla, felsefi boyutunun sonuçları ile değerlendirilmesi ve incelenmesi gerekliliği önemlidir. Serbest zaman kavramı çalışmanın sonucu ve çalışmanın tamamlayıcısı şeklinde ortaya çıkmaktadır.²⁰

Araştırmalarda serbest zaman faaliyetlerinin bireyler için farklı sonuçlarının bulunduğu belirtilmektedir. Bu sadece farklı açılardan sosyal yaşamın olumlu değerlendirilmesinden kaynaklanmaz. Aynı zamanda iş yaşamında da motivasyonun ve doyumun sağlanmasında, sosyal ilişkilerinin kurulması açısından da olumlu etkisi bulunur.²³ Bireyin monotonluktan, iş stresinden, işten uzaklaşma gibi etkilerde uzaklaşmasını sağlar.²⁴

Bireylerin iş yaşamında verimli ve etkin çalışması, üretim sürecine katkı yapması ile sosyal yaşamda gerçekleştirdikleri etkinliklerle de bağlantısı bulunmaktadır. İş dışındaki zamanda yaşanan olumsuz ya da olumlu olaylar, duygu durum halleri bireylerin iş yaşamını da farklı seviyelerde etkisi altına alabilmektedir. Genel olarak serbest zaman faaliyetlerinin en önemli belirleyicileri arasında bireyin iş stresinden uzaklaşma isteği yatmaktadır.²⁰

Çalışanların yoğun bir çalışma temposu içinde sahip olacakları serbest zaman, onların ruhsal ve fiziksel olarak dinlenme ihtiyacını karşıladığından iş stresinden kurtulmalarına yardımcı olur ve güç toplayarak dinamik şekilde yaşama devam etmelerini sağlar.²⁵

Yaşam kalitesi ve stres seviyesi ilişkisinin negatif etkilerinin ortaya konduğu araştırmalarda, serbest zaman faaliyetlerinin bu etkileri azalttığı görülmektedir. Bunun yanı sıra bireyin yeteri kadar serbest zamanının olmaması ya da serbest zamana sahip olsa da zamanı etkin kullanamaması durumunda iş stresi bireyin ruhsal ve fiziksel durumu üzerinde ciddi oranda etki yapacaktır.²⁶

Çalışanların iş stresinde uzaklaşmak gayesiyle serbest zaman faaliyetlerinde bulduklarını ortaya koyan bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Çalışan kadınların serbest zaman faaliyetlerinde genellikle televizyon izleme, alışveriş yapma eğiliminin olduğu, erkek çalışanlarda ise eğlence yerlerine gitme, spor yapma gibi Açık hava etkinliklerini yapma eğilimi içinde oldukları görülmektedir.²⁷ Serbest zaman etkinliklerine katılma bakımından kadınlar erkeklere nazaran daha çok engele karşılaşmaları ortaya cinsiyet dezavantajını çıkarmaktadır.²⁸

İnsanların sosyal yaşam içinde farklı paylaşımlarda bulunması söz konusudur. Çalışanlar sosyo kültürel özelliklere sahip olması nedeniyle iş yaşamı dışında vakit geçirdikleri kişilerde farklıdır. Bu kişilerle etkileşim içinde olurlar.²⁹ Bireylerin iş ortamındaki monotonluktan, sıkıcılıktan uzaklaşarak, zamanını farklı etkinlikler ile değerlendirmesi, ruhsal bakımdan dinlenmelerine yardımcı olur. Çalışanın farklı konulara odaklanması, iş nedeniyle oluşan olumsuzlukları ortadan kaldırırken, süreç içinde paylaşım yapılan kişilerle iletişim ve etkileşim içinde olmaları yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler yapabilmektedir.²⁰

Sosyal ilişkiler insanların etkileşimde olduğu kişi ve gruplarla yakınlık, katılım ve kabullenme gibi ihtiyaçlarını da karşılamaktadır. Dolayısıyla serbest zaman faaliyetleri sosyalleşmeye katkısı olan bir hizmet süreci olarak kabul edilmektedir.³⁰ Bunun nedeni bu faaliyetlerde kazanılan davranışların hem sosyal yaşamı hem de iş yaşamını etkilemesi ve bireyin yaşamında kendini tanımasında, kimliğinin oluşmasında, aile ve arkadaş çevresinin belirlenmesinde önemli bir etkisinin olmasıdır. Bunun yanı sıra bireyin statüsünde kazanımlar sağlayacağı ortamların oluşması için uygun zemin hazırlaması serbest zamanın farklı sonuçlarıdır. Ayrıca serbest zaman Veblen teorisi ile ilişkilendirilmektedir.²⁰

Araştırmalar serbest zamanın genelde işin neden olduğu olumsuzluklardan bir çıkış yolu, rahatlama için değerlendirildiğini ortaya koysa da serbest zaman her zaman aynı amaçlarla değerlendirilmemektedir. Veblen tarafından yazılmış “The Theory of Leisure Class” kitapta boş zamandan ziyade bu zamanı kullananlar değerlendirilse de günümüzde insanların gösteriş amaçlı yaptıkları tüketim de serbest zaman faaliyetleri içinde gösterilmektedir.³¹

Bu gruptaki kişiler sahip oldukları yaşantıyı, davranışları diğer kişilere üstünlük göstergesi gayesiyle zenginliğini, varlığını gösteriş tüketim yaparak sergileme yolunu tercih ederler.³² Bireylerin varlıkları ya da gelirleri sosyal statüsünü tek başına belirlememektedir. Bu gösteriş amaçlı olan tüketim sosyal statü belirlenmesi, statünün güçlendirilmesi amaçlı olmalıdır.³¹

Gösterişçi davranış, moda ve günlük beğeniye uygun şekilde serbest zaman etkinliklerini yapmaya zorlamakta ve birey istemese de toplumsal etkenlerle sosyal statü için bir yaşam tarzının yerine getirilmesi gereğini ortaya koymaktadır.³³

Serbest zaman faaliyetleri hobi, sağlık ve aktif yaşam tarzı alışkanlıklarının devamı ya da kazanımı amacıyla yapılmakta ve gösterişçi eylem yanında farklı görülmektedir.³⁴ Serbest zaman günümüze kadar farklı şekillerde tanımlanmış bir kavramdır. Genel olarak iş, uyku ve zorunluluk dışındaki zaman şeklinde tanımlanmakta ve bu süreçte yapılan her türlü aktivite ise serbest zaman faaliyeti, serbest zaman etkinliği şeklinde ifade edilmektedir.³⁰ Çağdaş toplumlarda özellikle ev hanımı, işsiz, emekli, geçici işsizlerin bulunduğu bir toplumda serbest zaman kavramına bu şekilde yaklaşmak bazı çelişkiler de taşımaktadır.

2.3. Serbest Zaman Doyumu

Serbest zamanın bir ihtiyaç olarak görülmesinin dayanağı olan sosyolojik etkenler aynı zamanda psikolojik sonuçların doğmasına da neden olabilir. Genel olarak bireylerin yaptıkları her etkinlik ve eylemin bir amacı, amacın ise sonucu bulunmaktadır. Dolayısıyla serbest zaman ihtiyacının ortaya koyduğu faaliyetlerin bireylerde sonuç meydana getirecek bir durum oluşturması beklentisi kaçınılmazdır. Bu durum olumlu veya olumsuz serbest doyumunu ifade etmektedir.

Çalışma yaşamından kaynaklanan serbest zaman ihtiyacı, çalışanların belli faaliyetlerde bulunmasını, faaliyetler nedeniyle memnuniyet veya memnuniyetsizlik şeklinde sonuç

oluşturmasını öngörmektedir. Bu durum ise serbest zaman doyumu kavramının doğmasına neden olmaktadır. Bu konuda farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Göreceli bir kavram olan serbest zaman doyumu belli standartlar içinde değerlendirilmektedir. Serbest zaman ihtiyacının bilinçli veya bilinçsiz şekilde tamamlanmasının nasıl algılandığının derecesi serbest zaman doyumu olarak ifade edilebilir.²⁰

Çalışanın yaşam kalitesini de önemli oranda etkileyen serbest zaman doyumu yaşam kalitesine yönelik olumlu duyguların oluşmasına, yaşam kalitesinin artırılmasında da etkili olabilir.³⁵ Bu aynı zamanda serbest zaman faaliyetlerinin farklı doyum oluşturabileceğini de göstermektedir.³⁶

Serbest zaman doyumu, serbest zaman faaliyetlerinin pozitif algılarının neticesi olarak gelişmekte, deneysel bakımdan kişinin ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik memnuniyet seviyesinin göstergesi olarak değerlendirilmektedir.³⁷ Kişiden kişiye göre serbest zaman doyumu farklılık gösterebilir. Bunu etkileyen sosyo kültürel, demografik, ekonomik, psikolojik faktörlerin kişilere farklılık göstermesi, serbest zaman doyumu kavramının geniş değişkenler içerdiğini göstermektedir.²⁴ Yapılan araştırmalarda kişinin sosyo kültürel ve sosyo ekonomik özelliklerinin serbest zaman doyumu etkilediği gibi faaliyetlere katılımın gönüllülük esasına dayanması ve faaliyetlerden zevk alınmasının da etkili olduğu görülmüştür.³⁸

Serbest zaman faaliyetinin sadece sürekliliği ve sıklığı ile değerlendirilmemesi gerekmektedir. Bunun yanı sıra kişilerin faaliyetlere hangi düşünce ve duygu ile katıldığı da değerlendirilmelidir. Kişinin serbest zaman tutum, davranış ve algılarının kişisel deneyimde etkili olduğu da göz önüne alınmalıdır.³⁶ Aynı zamanda serbest zaman doyumu ile motivasyon, iş doyumu, iş sosyal yaşam dengesi, yaşam kalitesi arasında pozitif ilişkinin bulunması da serbest zaman faaliyetlerini kişiler açısından önemli hale getirmektedir.³⁹ Kişinin fiziksel ve psikolojik olarak rahatlaması serbest zaman doyumunun bir sonucu olmaktadır. Serbest zaman faaliyetleri hakkında yapılan araştırmalarda serbest zaman doyumu ve gereksiniminin ilişkili olduğu görülmektedir.

2.4. İş Baskısı

İş baskısı çalışanlar üzerinde işin gerektirdikleri ile iş üzerindeki kontrol ile birlikte ele alınmaktadır. İşin gerektirdikleri içinde aşırı çalışma, hızlı çalışma, aşırı iş yükü, yapılacak işin fazlalığı, işin bitirilmesi için zamanın yetersiz olması, kendine zaman

ayıramama gibi unsurları içermektedir.⁴⁰ İş üzerindeki kontrol içinde de çalışanların izin günü, çalışma saatleri, mola gibi konulardaki kontrolünü, karar alma özgürlüğü yer almaktadır.⁴⁰

Çalışanların işin gerektirdikleri karşısında kontrol edemediği durumlarla karşılaşması halinde stres belirtileri ortaya çıkmaktadır. İş üzerinde kontrolün yeterli olmaması da kişide kardiyovasküler rahatsızlıklara yol açabilmektedir.⁴⁰ Baskı yaratan işlerde çalışan kişilerde psikolojik sorunlar yaşanması halinde, kişilerin düşük iş tatminine sahip olmaları, tükenmişlik seviyesinin artması da dikkat çekicidir.⁴¹

İş üzerinde kişinin bireysel kontrolü, stres düzeyinin kontrol altında tutulmasına ve işin gerekliliklerinin olumsuzluğunu azaltılmasına yardımcı olmaktadır.⁴¹ Çalışanların uzun mesai saatlerine maruz kalması, yoğun emek harcanması, sosyalleşmenin engellediği mesailer ile karşılaşılabilir.⁴²

2.5. İş ve Serbest Zaman Çatışması

İş modern toplumlarda insanlar için en önemli ve temel aktivitelerdendir. Dolayısıyla insan yaşamının merkezi iş olup, önemli bir konumdur.⁴³ Bu nedenle kişinin çalışma yaşamı psikolojik sorunlara, kardiyovasküler ve stres gibi rahatsızlıklara neden olabilir. Bu etkiler kişilerin serbest zamana yaklaşımını, buna verdiği önemi ciddi oranda arttırmaktadır.⁴³ Literatürde serbest zaman ile yaşam kalitesi arasında, yaşam doyumu ile iş doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu kanıtlar araştırmalar da bulunmaktadır.⁴⁴

Yaşam şartlarının değişmesi ve iyileşmesi nedeniyle kişilerin eğitim seviyesinde, gelir düzeylerinde, serbest zamana sahiplenmelerinde de gelişmeler meydana gelmiştir. Teknolojik gelişmelerle paralel olarak iş sektörlerinde de her birey için rekreasyonel faaliyetlere katılım ihtiyaç haline gelmiştir.⁴⁵ Alışveriş, dinlenme, eğlenme gibi serbest zamana dayalı rekreatif faaliyetler ise ön plandadır. Buna rağmen sektörlerde iş yükü fazlalığı, uzun çalışma saatleri, sosyalleşmeye engel olan mesailer gibi çeşitli sorunlarla karşılaşılabilir.⁴² Bu tür etkiler çalışanların kendi özel yaşamları için yeterli zaman ayıramamasına ve devamında mesailerine yeterli enerji toplamak için yeterli zaman bulamamasına neden olmaktadır.⁴⁶

Kişinin yaşamında işin gerektirdiklerinin baskın hale gelmesi halinde, iş yaşam dengesi bozulmaya yani iş yaşam çatışmasının yaşanmasına uygun zemin hazırlanmaktadır.⁴⁷

Bunun yanı sıra iş doyumunda düşüklük, iş stresi gibi etkenlerle iş aile çatışmasının arasında da ilişki bulunduğu belirtilebilir.⁴⁸

Bireyin işin gerektirdiklerini yerine getirebilmek için kendine ayırdığı zamanı azaltması, enerjisinin tükenmesi ile birlikte serbest zaman faaliyetlerine katılmaya fırsat bulamaması halinde iş serbest zaman çatışmasının yaşanması söz konusu olacaktır. Bu nedenle kişinin çalışmadığı zamanlarda serbest zaman faaliyetlerine katılım isteği azalmakta, arkadaşları veya ailesi ile beraber zaman geçirme olasılığı da yok olabilmektedir.⁴⁹

2.6. İş Yaşamı ve Yaşam Kalitesi

Günlük yaşamın içinde çalışma saatleri zamanın büyük bir kısmını içermektedir. İş yaşamı dolayısıyla yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir.⁵⁰ İş yaşamı içindeki olumlu ve olumsuz durumlar, sosyal katılım ya da dışlanmalar, başarı ve başarısızlıkların yaşam kalitesi üzerine direkt etkisi bulunmaktadır.⁵¹

İş yaşamı ve yaşam kalitesi üzerine yapılan araştırmalarda genellikle iş tatmini ve yaşam tatmini üzerine odaklanıldığı görülmektedir. Araştırmaların sonucunda genel olarak iş tatmini ile yaşam tatmininin arasında güçlü ve pozitif bir ilişkinin bulunduğu dikkat çekmektedir.⁵²

Çalışmalarda kişilerin hoşlarına giden, ilgisini çeken ve sorumluluk alabilecekleri işlerde çalıştıkları zaman yaşamdan tatmin seviyelerinin arttığı, hizmet yılı, gelir ve pozisyonları iş tatminlerinin arttığı ve yaşam kalitelerinin de buna paralel yükseldiği belirlenmiştir.⁵³

Çalışanların yaşam kalitesi bakımından serbest zaman faaliyetleri de önemli bir göstergedir. Kişilerin zorunlu olarak yerine getirdikleri eylemler dışında, istekleri doğrultusunda serbest şekilde değerlendirdikleri zamanda serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmelerinin eğlenme, dinlenme ve kendini geliştirme olarak üç işlevi bulunmaktadır.⁵⁴

Serbest zaman etkinlikleri kişinin yaşam kalitesini arttıran ve gelişmesine yardımcı olan bir etkidir. Bunlar kişinin kendini keşfetmesine, kendini ortaya koyabilmesine ve yenilemesine önemli bir destektir.⁵⁵ Serbest zaman etkinlikleri kültüre göre, ülkeye göre

farklılık göstermektedir. Ülkemizde ise daha çok internet ve bilgisayar ortamında zaman geçirme etkinlikleri, en az olarak kitap okuma etkinlikleri gerçekleştirilmektedir.⁵⁵

Çalışanların yaşı ilerledikçe serbest zaman etkinlikleri daha çok radyo ve tv izleme, internet kullanımı, bahçe ve diğer hobilerle ilgilenme, komşu, akraba ve arkadaş ziyaretleri, konser, sinema, tiyatro gibi etkinlikler yapma yaygındır.⁵⁶ Serbest zaman faaliyetleri ve gelir düzeyinin arasında pozitif ilişki vardır. Gelir düzeyi düşük çalışanlarda seyahat, tiyatro, sinema, alışveriş gibi yapılması paraya bağlı olan serbest zaman etkinliklerine katılım daha sınırlı olmaktadır. Bu durum çalışanların yaşam kalitesini de olumsuz şekilde etkilemektedir.⁵⁷

2.7. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, temeli sübjektif iyi oluş literatürüne dayalı bir konudur. Bu alanda kişilerin kendi yaşamlarını olumlu bakış açılarıyla değerlendirdikleri üzerinde durularak, moral, doyum, mutluluk, olumlu duygu gibi bazı olumlu kavramları içermektedir. Bireylerin yaşamlarını olumlu şekilde değerlendirmelerinde etkili olan unsurların neler olduğu sorusu yaşam doyumu kavramının ortaya çıkışında önemli bir etkisi olmuştur.⁵⁸

Literatürde serbest zaman etkinliklerine katılan kişileri konu alan pek çok çalışmada bulunan ve serbest zaman unsurları ile ilişkilendirilen en önemli kavramlardan biri de yaşam doyumudur. Kavramın genel tanımlaması kişinin kendi yaşamından duyduğu haz ve memnuniyeti ile yapılmaktadır. Kişinin serbest zaman, iş ve iş dışı zamanı içine alan yaşama karşı göstermiş olduğu duygusal tepkidir.

Diener vd. (1985) ise, yaşam doyumu kişinin kendi belirlediği kıstaslara uygun şekilde kişinin yaşamını pozitif değerlendirmesi biçiminde tanımlamaktadırlar.⁶¹ Kişilerin yaşam doyumlarını etkileyen unsurlar oldukça çeşitlidir. Cutillo Schmitter vd. (1999) tarafından bu unsurlar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

- Günlük yaşamdan mutluluk duymak
- Hedeflere ulaşma konusunda uyum içinde olmak
- Yaşamın anlamlı bulunması
- Ekonomik açıdan güven içinde olmak

-Sosyal ilişkilerin olması

-Kişinin kendini fiziksel olarak iyi hissetmesi

Kişinin kendini fiziksel olarak iyi hissetmesi genel olarak kişinin fiziksel açıdan etkinliklere katılımının ruhsal ve sağlığını, yaşam doyumunu olumlu etkilemesi olarak açıklanmaktadır. Serbest zaman literatürü içinde yaşam doyumunun ilişkilendirildiği kavramlar genel olarak serbest zaman tatmini, serbest zaman katılımı, serbest zaman faydası, serbest zaman davranışında motivasyon, serbest zaman içinde algılanan özgürlük olarak belirtilmektedir. Serbest zamanlarını iyi değerlendiren insanların yaşam doyumları da olumlu şekilde etkilenecektir. Serbest zamanda aktif ya da pasif olarak etkinliklere katılmak, açık ya da kapalı ortamlarda gerçekleştirilen etkinliklerin içinde olmak yaşam doyumunu üzerine olumlu yansıyacaktır.⁵³

Serbest zaman kavramının çalışma yaşamı ile ilişkili olması kadar psikolojik sağlık ve yaşam doyumunu ile de ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalarda ağırlıklı olarak iş doyumunu üzerine çalışmalar olmuştur. Bunun yanı sıra psikolojik sağlıktan bağımsız olarak yaşam doyumunu çalışmaların çoğunda bağımlı değişken şeklinde ele alınmıştır.³⁹ Yaşam doyumunu mevcut durum ile istekler arasındaki ilişki şeklinde yorumlanmıştır. Shichman and Cooper (1984) yaşam doyumunu tanımlamasında daha iyi yaşama, iyi yaşam kalitesine sahip olma, yaşamı sevmeye ifadelerine yer vermektedir.

Yaşam doyumunu aynı zamanda yaşam tatmini şeklinde ifade edilmektedir. Yaşam doyumunu bireyin kendi belirlediği kriterler kapsamında yaşam kalitesinin geniş bağlamda değerlendirilmesidir.⁵⁹ Yaşam doyumunu Hong & Giannakopulos (1994) göre, bireyin iş, serbest zaman ile iş dışı zamana karşı göstermiş olduğu duygusal tepkidir.⁶⁰ Bu tanımlamalarla yaşam doyumunun kişinin yaşamında mutlu olmasını sağlayabilmek için önemli bir etken olduğunu göstermektedir.⁶¹

Literatürde yapılan çalışmalarda yaşam doyumunun ele alındığı pek çok çalışmanın olduğu görülmektedir. Yaşam doyumunu belirleyicisi olarak kabul edilen sağlık, evlilik, arkadaşlık, yaşam standartları, iş ve serbest zaman faktörleri göz önüne alındığında, en fazla serbest zaman ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin değerlendirildiği pek çok çalışmanın bulunduğu görülmektedir. Son dönemlerde de yaşam doyumunu üzerine yapılan çalışmaların artış gösterdiği gözlenmektedir. Taher & Hosseinkhanzadeh (2013) tarafından yapılmış olan yükseköğretim kurumlarında kadın çalışanların kişilik özellikleri ve yaşam doyumlarının arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada önemli

sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışmada özenli olma, dışa dönüklük ve açıklık kişilik özellikleri ile yaşam doyumunun arasında negatif ilişki olduğu belirlenmiş, uzlaşma ile yaşam doyumunun arasında ise pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Bu kapsamda yaşam doyumunun çalışanların kişilik özelliklerinden etkilendiği sonucu elde edilmiştir. Ayrıca yaşam doyumunu üzerinde eğitim ve gelir düzeyinin bir etkisi olmadığı da belirlenmiştir.⁶²

İnsanın iyi olma durumu çeşitli kavramlarla ve sözcüklerle ifade edilmektedir. Yaşam doyumunu da ele alınırken öznel iyi olma ve nesnel iyi olma durumları göz önüne alınmalıdır. Kişinin kendi bakış açısı ile yaşamını değerlendirmesi öznel iyi olma anlamındadır. Yaşam doyumunu ele alındığında bunun öznel iyi olmanın alt boyutu olduğu görülmektedir. Yaşam boyutu, olumlu ve olumsuz duygular kişinin kendi yaşamındaki değerlerdir. Yaşam doyumunu yaşama ilişkin yargılamaları ve bilişsel değerlendirmeleri kapsamaktadır.⁵⁸

Öznel iyi olma durumunu buna bağlı olarak yaşam doyumunu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerin en önemlileri arasında meslek, cinsiyet, yaş, gelir, sosyal iletişim ve eğitim yer almaktadır. Bu alanda yapılan araştırmalar incelediğinde cinsiyet faktörüne göre, kadınların erkeklere nazaran olumsuzluktan daha fazla etkilediği, ancak yaşamdan daha fazla keyif aldıkları görülmektedir.⁶³

Ülkemizde de yaşam doyumunu ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğundan bahsedilemez.⁶⁴ Bunun gibi yaşam doyumunu ile medeni durum arasında olan ilişkide de anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmemiştir.⁶⁴

Kişilerin beklentilerini gerçek durumla kıyaslaması sonucunda ortaya çıkan yaşam doyumunu, kişilerin yaşamlarının her boyutunu içermektedir. Bu kavram kişinin belli bir sürece, belli bir duruma doyumlarından ziyade gelen olarak yaşamlarının genelindeki doyumunu ifade etmektedir.⁶³

Yaşam doyumunu kişilerin ruh sağlıklarının bir göstergesidir. Kişinin bütün yaşamından almış olduğu doyumun bir göstergesidir. Ayrıca kişinin refahı ve mutluluğunun açık ve sübjektif bir değerlendirmesi olarak kabul edilmektedir.⁴⁶ Bu alanda yapılan araştırmalarda en basit şekilde insanlara yaşamlarının genelinden tatmin olup olmadıkları sorulmaktadır. Kişinin yaşamından doyum sağlaması, mutlu olması için de işlerinden doyum sağlaması gerekmektedir. Yaşam doyumunu ile iş doyumunu birbiri ile ilişkilidir. Kişinin her ikisinde de aynı oranda tatmin olması, mutluluk hissetmesi

gerekmektedir. Bu açıdan bakıldığında çalışanların serbest zaman etkinliklerine yeterince zaman ayırarak, yaşam doyumu seviyesini yükseltmesinin önemi ortaya çıkmaktadır.⁵⁷



3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırma Amacı

Çalışanların serbest zaman doyumları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı hedefleyen bu çalışma; nicel araştırma yöntemlerine dahil olan tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Çalışma çalışanların serbest zamana karşı tutumları ve yaşam kalitelerinin incelenmesi ile sınırlıdır. Çalışanların bireysel ve demografik özellikleri belirlenerek, serbest zaman etkinliklerine karşı yaklaşımlarının ortaya konması ve bunun yaşam kalitesi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Bu alanda literatür çalışması yapılarak bireylerin serbest zaman etkinliklerine yaklaşımı, bu etkinliklere katılımı, tercihleri ve bireylerin üzerindeki etkileri ortaya konmaya çalışılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubunu, Gaziantep ve Kahramanmaraş şehirlerinde bulunan Halı, İplik ve kumaş üretim fabrikalarında fiilen çalışan 405 kişi oluşturmaktadır. Çoğunluğu mavi yaka olmak üzere beyaz yaka çalışanlar seçilmiştir. Ankete katılan çalışanların hepsi araştırmaya gönüllülük esasına uygun olarak katılmışlardır. Çalışanların serbest zaman ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişki, yapılan anket çalışmalarının analiz edilmesi ile bulunan verilere dayanmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları ve İşlem Yolu

İki ölçek ve demografik bilgilerin istendiği kişisel bilgi formu, veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Ölçeklerden birisi serbest zaman doyum ölçeği, diğeri ise yaşam kalite doyum ölçeğidir. Kişisel bilgi formunda 12, serbest zaman doyum ölçeğinde 24 ve iş doyum ölçeğinde 30 madde bulunmaktadır.

Veriler araştırmacı tarafından belirlenen tarihlerde fabrikalara gidilerek toplanmıştır. Veri toplama aşamasına geçilmeden fabrika sahiplerinden izin alınmıştır. Sonrasında veri toplanması planlanan üretim fabrikaların bir listesi çıkarılmış işletme yöneticileriyle görüşülerek verilerin toplanabilmesi için uygun zaman belirlenmiştir. Çalışanlara mesai saatleri aralarında ya da vardiya değişimleri sırasında ulaşıp ölçme

araçları dağıtılmıştır. Ardından aynı fabrikalara tekrar gidilerek doldurulmuş veri toplama araçları kontrol edilip, eksikler tamamlanıp, teslim alınmıştır.

Araştırmada verilerin toplanması için kullanılan bilgi formu, katılan bireylerin demografik özelliklerini belirlemesine yönelik sorulardan oluşmaktadır. Bilgi formu ile yaş, cinsiyet, medeni durum, çocukların sayısı, mesleği, çalışma yılı, haftalık çalışma saati, sosyal aktivitelere katılımı, spor yapmaları hakkında bilgilerin elde edilmesi hedeflenmiştir. (Ek-1)

Veri toplama araçları arasında serbest zaman doyum ölçeği de yer almaktadır. Mounir G. Ragheb ve Jacob G. Beard tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin kısa formu 2002 yılında Idyll Arbor Inc tarafından geliştirilmiştir. Serbest zaman doyum ölçeği 24 maddeden oluşmaktadır. (Ek-2) Ölçekte puanlama 1-5 arasında puanın verildiği “Neredeyse hiç doğru değil”, “Nadiren doğru”, “Bazen doğru”, “Çoğu kez doğru”, “Neredeyse her zaman doğru” ifadelerine göre yapılmaktadır.

Ölçeğin; Türkçe 'ye uyarlanması Gökçe ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmıştır.

“Ölçeğin 6 adet alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin geçerliliğini denemek için yapılan analizde; Pearson çarpım momentler katsayısı, alt ölçeklerin hepsinde (0.29 ve 0.78 değerleri arasında değişmekte olan) anlamlı ilişkiler ($p < .001$) olduğu saptanmıştır⁷⁵.

Ölçek; psikolojik, eğitimsel, sosyolojik, rahatlama, fizyolojik ve estetik olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki alt boyutlar ve soruların boyutlara göre dağılımı aşağıdaki şekilde sıralanmıştır.

Psikolojik Boyut: 1,2,3,4. Sorular

Eğitimsel Boyut: 5,6,7,8 Sorular

Sosyal Boyut: 9,10,11,12. Sorular

Rahatlama Boyutu: 13,14,15,16. Sorular

Fizyolojik Boyut: 17,18,19,20. Sorular

Estetik Boyut: 21,22,23,24. Sorular

Her alt boyutun tanımını aşağıdaki şekilde açıklayabiliriz.

1-Psikolojik Boyut; Kişinin psikolojik olarak özgüvenli, sosyo-kültürel açıdan donanımlı, sosyal aktivitelere katılım konusunda pozitif yaklaşımli, eğlence yönünü geliştiren, özgürlük hissiyatı veren psikolojik fayda boyutu

2-Eğitimsel Boyut: Kişinin yakın çevresi ya da fayda yaratabileceğini düşündüğü herkesin öğrenmesine katkıda bulunması ve kültürel olarak çevresini desteklemesi boyutu.

3-Sosyal Boyut: Kişinin tanımadığı insanlarla kolay iletişim kurma ve çevresini genişletme boyutu.

4-Rahatlama: Kişiyeye mevcut iş ve özel hayatının getirmiş olduğu tükenmişlik, yorgunluk, tahammülsüzlük ve aşırı stresten kurtulup huzurlu olma ve sakinleşme boyutu.

5-Fizyolojik: Kişinin vücudunu geliştirmesi, sağlıklı ve doğal beslenme, düzenli egzersiz gibi sağlık kriterlerini iyileştirmesi ve daha arttırılması yönünde çabalaması boyutu.

6-Estetik: Serbest zaman uğraşlarında kişinin dikkatini verebilip bağlılığını yükseltebilmek için, serbest zaman etkinlik yerlerinin dikkate çekici, temiz, modern ve ergonomik olarak inşa edilmiş olma boyutu.

Veri toplama araçlarından bir diğeri ise çalışanın yaşam kalitesi ölçeğidir. (Ek-3) Çalışanların yaptıkları işin gereği olarak yaşadıkları olumlu ve olumsuz deneyimlerinin belirlenmeye çalışıldığı ölçekteki sorular katılımcılara sorulmuştur. Katılımcılar sorulara hiçbir zaman, nadiren, bazı zamanlar, sıkça, sık sık, çok sık olmak üzere 0 ile 5 arasında değerlendirmede bulunmuştur. 30 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır.

Stamm (2005) tarafından yapılan; mesleki tatmin, eş duyum yorgunluğu ve tükenmişlik belirtilerini anlayabilmek için geliştirilen Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması Yeşil ve arkadaşları tarafından (2010) geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Tükenmişlik Ölçeği ve alt ölçekleriyle;

'Kısa Semptom Tarama Envanteri ve alt ölçekleri ile arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu ilişkiler, Tükenmişlik Ölçeği ile yapılan analizde ($r=0.391$, $p<.01$), Kısa Semptom Tarama Envanteriyle yapılan analizde ($r=0.401$, $p<.01$) olarak bulunmuştur. Çalışanlar için Yaşam Kalite Ölçeğinin güvenilirlik değerlerinden cronbach alfa katsayısı 0.848dir⁷⁶.

Mesleki tatmin: Alt boyutlardan ilkidir ve kişinin kendi işiyle ilgili; desteğe ihtiyacı olan başka bir çalışana yardım etmesiyle hissettiği doyunluk, mutluluk ve kıvanç duygusunu anlatır diyebiliriz. Bu alt boyuttan gelen yüksek puan; yardım edenin mesleki tatmin düzeyini doğru orantıda yükseltir. Ölçekte yer alan; 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 30. Sorular; mesleki tatmin konusunda bilgi veren unsurlardır.

Tükenmişlik: Alt boyutlardan ikincisidir. Çalışanın iş hayatında çözmekte zorlandığı sorunlardan dolayı beliren, çalışana huzursuzluk veren ve tükenmişlik duygusunu ölçümleyen bir boyuttur. Bu boyuttan gelen yüksek puanın; çalışanın tükenmişlik seviyesinin fazla olduğunu söyler diyebiliriz. Ölçekte yer alan; 1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26, 29. Sorular tükenmişlik seviyesini ölçümleyen unsurlardır.

Eş duyum yorgunluğu: Alt ölçeklerden üçüncüsü ve sonuncusudur. Çalışanın karşılaştığı bir olay sonrası; yaşadığı stresin sonucundaki belirtileri ölçümleyen bir alt boyuttur. Çalışanlar arasında bu boyuttan yüksek puan gelenlere; psikolojik yardım almaları tavsiye edilebilir. Ölçekteki 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25, 28. sorular bu durumu ölçen unsurlardır.

Çalışmada elde edilen veriler değerlendirilerek analiz edilmiştir. Buna göre elde edilen sonuçlara göre çalışanların serbest zamana karşı tutumları belirlenmiş ve yaşam kaliteleri incelenmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Veri analizinde ilk olarak verinin normal dağılıma sahip olup olmadığı incelenmiş hem serbest zaman doyumu hem de yaşam kalitesi değişkenleri açısından anlamlı çıkmıştır ($P<0,05$). Bu sonuç, verilerin normal dağılmadığını göstermektedir.

Cinsiyet, medeni durum, yaş, çocuk durumu, haftalık çalışma saati, çalışma yılı durumu, sosyal aktivitelere katılım durumu ve spor yapma durumuna göre çalışanların serbest zaman doyumu ve yaşam kalite doyumu ölçeklerinin alt boyutları bakımından anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için veri analizinde parametrik olmayan testlerden yararlanılmıştır. Bu testler Kruskal Wallis, Mann Whitney U, Spearman rho korelasyonu testleridir. Veriler, SPSS 22.0 programı yardımıyla analiz edilmiştir.

4. BULGULAR

Çalışanların serbest zaman doyumu ve yaşam kalitelerini belirlemek amacıyla toplanan anket verileri analiz edilmiş olup, edinilen bulgulara bağlı olarak açıklamalar ve yorumlar yapılmıştır.

Tablo 1. Araştırmaya katılan çalışanlara ilişkin demografik bilgiler

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Cinsiyet	Kadın	84	20,7
	Erkek	321	79,3
Medeni Durum	Bekar	123	30,4
	Evli	282	69,6
Yaş	20-29	189	46,7
	30-39	126	31,1
	40-49	74	18,3
	50+	16	4,0
Çocuk Durumu	Yok	133	32,8
	1-3	228	56,3
	4-6	44	10,9
Eğitim Durumu	İlkokul	115	28,4
	Ortaokul	76	18,8
	Lise	106	26,2
	Ön lisans	18	4,4
	Lisans	82	20,2
	Lisans üstü	8	2,0
Meslek	Mavi Yaka	276	68,1
	Beyaz Yaka	129	31,9
Çalışma Yılı	1-5 yıl	191	47,2
	6+ yıl	214	52,8
Haftalık Çalışma Saati	1-50 saat	300	74,1
	51+ saat	105	25,9
Aktivite Katılım	Evet	200	49,4
	Hayır	205	50,6
Spor Yapma Durumu	Yapmıyorum	270	66,7
	Açık Alan Sporları	31	7,7
	Kapalı Alan Sporları	104	25,6
	Toplam		405

Tablodan görüldüğü gibi, ankete katılan 405 kişiden 84'ünün veya toplam katılımcıların %20,7' sinin cinsiyeti kadındır. Benzer şekilde 321 kişi erkek olup, toplam katılımcıların 79,3'ünü oluşturmaktadır. Görüldüğü üzere fabrika çalışanlarının büyük çoğunluğu erkektir.

Ankete katılan 405 kişiden 123'ü veya 30,4'ü bekar, 282'si veya %69,6' sı ise evlidir. Görüldüğü gibi katılımcı fabrika çalışanlarının büyük çoğunluğu evlidir.

Tabloda görüldüğü üzere, ankete katılanların yaşları 20-29, 30-39, 40-49, 50+ olmak üzere 4 gruba ayrılmıştır. Verilen bilgilere göre, ankete katılan 405 kişiden 189'nun

veya % 46,7'sinin yaşları 20-29 arasındadır. 126 kişinin veya %31,1 kişinin yaşı 30-39 yaş arasındadır. 74 kişinin veya ankete katılanların %18,3'nin yaşları 40-49 yaş arasındadır. 16 kişinin veya ankete katılanların % 4,0'nın yaşları 50 yaş ve üzerindedir. Görüldüğü gibi en fazla katılımcı 20-29 ve 30-39 yaş grubuna aittir.

Tabloda verilen sonuçlara göre çocuğu olamayanların sayısı 133 veya %32,8'dir. Çocuk sayısı 1 ve 3 arasında olanların sayısı 228 veya %56,3'tür. Çocuk sayısı 4 ve 6 arasında olan çalışanların sayısı 44 olup, toplam çalışanların %10,9'unu oluşturmaktadır. Tabloda görüldüğü gibi çocuk sayısı 1 ve 3 arasında olan çalışanlar diğerlerine oranla sayıca fazladır.

Ankete katılan çalışanların öğrenim durumları gruplandırılmış ve gruplara göre frekans değerleri hesaplanmıştır. Çalışanlardan 115 kişi veya %28,4'ü ilkokul mezunudur. 405 kişiden 78'zi veya 18,8'i Ortaokul mezunudur. Aynı şekilde çalışanların 106'sı veya %26,2'si lise mezunudur. Ön lisans mezunu olanların sayısı ise 405 çalışan içinden 18 veya %4,4'tür. Çalışanların 82'si veya %20,2'si Lisans mezundur. Aynı şekilde 405 ankete katılan çalışan içerisinde 8 veya %2'si Lisans Üstü mezundur. Tablodan da görüleceği üzere üretim fabrikalarında çalışanların büyük çoğunluğu İlkokul mezunudur.

Yapılan anket çalışmasına istinaden, çalışan 405 kişiden 276'sı veya %68,1'i mavi yaka olup fabrikada çalışan işçilerdir. Kalan 405 kişiden 129'u veya %31,9'u ise beyaz yaka olup fabrikada çalışan idari ofis çalışanlarıdır. Yapılan analizlerden anlaşılacağı üzere; fabrikalarda idari ofis çalışanlarından çok, mavi yaka işçi çalışan sayısı daha fazladır.

Tablo incelendiğinde çalışan 405 kişiden 191'i veya % 47,2'si toplamda maksimum 5 yıla kadar çalışma yılına sahipler. Tablonun devamında ise; 405 kişiden 214'ü veya %52,8'i 5 yıldan daha fazla çalışma hayatına sahipler. Tabloya bakıldığında üretim fabrikalarında çalışanlar 5 yıldan daha uzun çalışma yılları var.

Yapılan anket çalışmasına istinaden; çalışanların 300'ü veya %74,1'i haftada maksimum 50 saate kadar çalışmaktalar. Tablo incelendiğinde çalışanların 105'i veya 25,9'u haftada 51 saat ve üzerinde çalışmaktalar. Karşılaştırma yapıldığında haftalık çalışma saati 50 saate kadar olan çalışan sayısı daha fazladır.

Tablo incelendiğinde çalışanların 200'ü veya 49,4'ü sosyal aktivitelere katılım sağlıyor. Kalan çalışanların 205'i veya 50,6'sı sosyal aktivitelere katılmadığını iletmiştir. İncelendiğinde oranlar birbirine çok yakın olsa da fabrika çalışanları arasında sosyal aktivitelere katılım sağlamayanların sayısı daha fazladır.

Tabloya bakıldığında; çalışanların 270'i veya 66,2'si spor yapmadığını belirtmiştir. Fabrika çalışanlarından 31'i veya 7,7'si açık alan sporları yapmaktadır. Kalan çalışanların 104'ü veya %25,6'sı kapalı alan sporları yapmaktadır. Veriler incelendiğinde çalışanların büyük bir yüzdesi spor yapmamaktadır.

Tablo 2. Araştırmaya katılan çalışanların Yaşam Kalite Ölçeği Alt Boyutlarına göre Cinsiyet değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları

	Cinsiyetiniz	N	SO	M Whitney U	Z	P
Mesleki Tatmin Ortalaması	Kadın	84	222,29			
	Erkek	321	197,95	11862,000	-1,697	,090
Tükenmişlik Ortalaması	Kadın	84	240,89			
	Erkek	321	193,08	10299,000	-3,337	,001*
Eş Duyum Yorgunluğu Ortalaması	Kadın	84	223,45			
	Erkek	321	197,65	11764,000	-1,800	,072
	Toplam	405				

P<0,05*

Tablonun ilk sütununda, yaşam kalite doyumunu gösteren değişkenler ve cinsiyet durumu vardır. 2. sütunda ise, her bir yaşam kalite doyumunu ifade eden değişken üzerinde cinsiyet dağılımları gösterilmiştir. Tablonun 3. sütununda cinsiyete göre yaşam kalitesini ölçen değişkene ait ortalamalar gösterilmiştir.

Mann-Whitney testi sonuçları incelendiğinde; mesleki tatmin değişkenine göre, kadınların ortalaması 222,29, erkeklerin ortalaması ise 197,95'e eşittir. P ile ifade edilen olasılık değeri ise; ,090 olup ,05'ten büyüktür. Dolayısıyla mesleki tatmin değişkeninin; cinsiyete göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Mann-Whitney testi sonuçları incelendiğinde; tükenmişlik düzeyi değişkenine göre, kadınların ortalaması 240,89, erkeklerin ortalaması ise 193,08'e eşittir. P ile ifade edilen olasılık değeri ise; ,001 olup ,05'ten küçüktür. Dolayısıyla tükenmişlik düzeyi değişkeninin; cinsiyete göre farklılık gösterdiği söylenebilir. Kadınlar ve erkeklerin değerleri incelendiğinde kadınların tükenmişlik düzeyi erkeklere göre daha fazladır.

Mann-Whitney testi sonuçları incelendiğinde; eş duyum değişkenine göre, kadınların ortalaması 223,45, erkeklerin ortalaması ise 197,65'e eşittir. P ile ifade edilen olasılık değeri ise; ,072 olup ,05'ten büyüktür. Dolayısıyla eş duyum yorgunluğu değişkeninin; cinsiyete göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Bu sonuçla beraber, yaşam kalite doyumunu ölçen değişkenlerden tükenmişlik düzeyi dışında, mesleki tatmin ve eş duyum yorgunluğu değişkenleri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.

Yaşam kalite doyumunu göstergeleri olan değişkenlerden sadece birisinde cinsiyete göre farklılık olduğu ortaya çıktığı görülmüştür. Değişkenlerin ortalamaları çalışanların medeni durumuna göre değişim gösteriyorlar mı? Bu soruyu cevaplayabilmek için Mann Whitney testi yapılmış ve sonuçları aşağıdaki tabloda ifade edilmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya katılan çalışanların Yaşam Kalite Ölçeği Alt Boyutlarına göre Medeni Durum değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları

	Medeni durumunuz	N	SO	M Whitney U	Z	P
Mesleki Tatmin Ortalaması	Bekar	123	189,02			
	Evli	282	209,10	15623,500	-1,588	,112
Tükenmişlik Ortalaması	Bekar	123	218,95			
	Evli	282	196,04	15381,500	-1,813	,070
Eş Duyum Yorgunluğu Ortalaması	Bekar	123	227,21			
	Evli	282	192,44	14365,000	-2,751	,006*
	Toplam	405				

P<0,05*

Yukarıda verilen tablonun 3.sütunu incelendiğinde yaşam kalite doyumunun göstergeleri olan değişkenlere ait ortalamalar, medeni duruma göre birbirinden farklılık göstermektedir. Yaşam Kalite doyumunu gösteren değişken düzeylerinin; medeni duruma göre değişkenlik gösterip göstermediğini saptayabilmek için olasılık değerleri incelenmelidir. Olasılık değerleri incelendiğinde eş duyum yorgunluk düzeyi dışında diğer değişkenlere ait olasılık değerlerinin 0,05'ten büyük olduğu görülmektedir. Yani yaşam kalite doyumunu ölçen değişkenlerden mesleki tatmin ve tükenmişlik düzeyi; medeni duruma göre farklılaşmamaktadır. Eş duyum yorgunluğu değişkenine ait olasılık değeri 0,05'ten küçük olduğu için; değişkeninin ortalaması medeni duruma göre farklılaşmaktadır. Eş duyum yorgunluğu bekarların 227,21 iken, evlilerin 192,44'tür. Bu durumda eş duyum yorgunluk düzeyinin bekarlarda daha fazla olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Araştırmaya katılan çalışanların Yaşam Kalite Ölçeği Alt Boyutlarına göre Meslek Durumu değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları

	Meslek Durumunuz	N	SO	M Whitney U	Z	P
Mesleki Tatmin Ortalaması	Mavi Yaka	276	196,36			
	Beyaz Yaka	129	217,21	15968,500	-1,672	,095
Tükenmişlik Ortalaması	Mavi Yaka	276	193,57			
	Beyaz Yaka	129	223,17	15200,000	-2,374	,018*
Eş Duyum Yorgunluğu Ortalaması	Mavi Yaka	276	203,74			
	Beyaz Yaka	129	201,42	17598,000	-,186	,852
Toplam		405				

P<0,05*

Mann-Whitney testi sonuçları incelendiğinde; mesleki tatmin değişkenine göre, mavi yaka çalışanların ortalaması 196,36, beyaz yaka çalışanların ortalaması ise 217,21'e eşittir. P ile ifade edilen olasılık değeri ise; ,095 olup ,05'ten büyüktür. Dolayısıyla mesleki tatmin değişkeninin; meslek durumuna göre farklılık göstermediği söylenebilir

Mann-Whitney testi sonuçları incelendiğinde; tükenmişlik düzeyi değişkenine göre, mavi yaka çalışanların ortalaması 193,57, beyaz yaka çalışanların ortalaması ise 223,17'e eşittir. P ile ifade edilen olasılık değeri ise; ,018 olup ,05'ten küçüktür. Dolayısıyla tükenmişlik düzeyi değişkeninin; meslek durumuna göre farklılık gösterdiği söylenebilir. Mavi yaka çalışanların ve beyaz yaka çalışanların değerleri incelendiğinde beyaz yakaların tükenmişlik düzeyi mavi yaka çalışanlara göre daha fazladır.

Mann-Whitney testi sonuçları incelendiğinde; eş duyum değişkenine göre, mavi yaka çalışanların ortalaması 203,74, beyaz yaka çalışanların ortalaması ise 201,42'e eşittir. P ile ifade edilen olasılık değeri ise; ,852 olup ,05'ten büyüktür. Dolayısıyla eş duyum yorgunluğu değişkeninin; meslek durumuna göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Bu sonuçla beraber, yaşam kalite doyumunu ölçen değişkenlerden tükenmişlik düzeyi dışında, mesleki tatmin ve eş duyum yorgunluğu değişkenleri meslek durumuna göre farklılık göstermemektedir.

Yaşam kalite doyum ölçeği değişkenlerinin ortalamaları; çalışanların çalışma yılına göre değişim gösterip göstermediğini anlayabilmek için Mann Whitney testi yapılmış ve değerler aşağıdaki tabloda ifade edilmiştir.

Tablo 5. Araştırmaya katılan çalışanların Yaşam Kalite Ölçeği Alt Boyutlarına göre Çalışma Yılı değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları

	Çalışma Yılı	N	SO	M Whitney U	Z	P
Mesleki Tatmin Ortalaması	1-5y	191	199,24			
	6+	214	206,35	19719,500	-,611	,542
Tükenmişlik Ortalaması	1-5y	191	205,86			
	6+	214	200,45	19890,500	-,465	,642
Eş Duyum Yorgunluğu Ortalaması	1-5y	191	197,23			
	6+	214	208,15	19335,500	-,937	,349
Toplam		405				

Mann-Whitney testi sonuçları incelendiğinde; mesleki tatmin değişkenine göre 1-5 yıllık çalışma hayatına sahip çalışanların ortalaması 199,24, 6 yıl üzeri çalışma hayatına sahip çalışanların ortalaması ise 206,35'e eşittir. P ile ifade edilen olasılık değeri ise; ,542 olup ,05'ten büyüktür. Dolayısıyla mesleki tatmin değişkeninin; çalışma yılına göre farklılık göstermediği söylenebilir

Mann-Whitney testi sonuçları incelendiğinde; tükenmişlik düzeyi değişkenine göre, 1-5 yıllık çalışma hayatına sahip çalışanların ortalaması 205,86, 6 yıl ve üzeri çalışma hayatına sahip çalışanların ortalaması ise 200,45'e eşittir. P ile ifade edilen olasılık değeri ise; ,642 olup ,05'ten büyüktür. Dolayısıyla tükenmişlik düzeyi değişkeninin; çalışma yılına göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Mann-Whitney testi sonuçları incelendiğinde; eş duyum değişkenine göre, 1-5 yıl çalışma hayatına sahip çalışanların ortalaması 197,23, 6 yıl ve üzeri çalışma hayatına sahip çalışanların ortalaması ise 208,15'e eşittir. P ile ifade edilen olasılık değeri ise; ,349

olup ,05'ten büyüktür. Dolayısıyla eş duyum yorgunluğu değişkeninin; çalışma yılına göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Bu sonuçla beraber, yaşam kalite doyumunu ölçen değişkenlerden mesleki tatmin, tükenmişlik ve eş duyum yorgunluğu değişkenleri çalışma yılına göre farklılık göstermemektedir.

Yaşam kalite doyum ölçeği değişkenlerinin ortalamaları; çalışanların haftalık çalışma saatine göre değişim gösterip göstermediğini anlayabilmek için Mann Whitney testi yapılmış ve değerler aşağıdaki tabloda ifade edilmiştir.

Tablo 6. Araştırmaya katılan çalışanların Yaşam Kalite Ölçeği Alt Boyutlarına göre Haftalık Çalışma Saati değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları

	Haftalık Çalışma Saatiniz	N	SO	M Whitney U	Z	P
Mesleki Tatmin Ortalaması	50ye	300	198,15			
	51+	105	216,86	14295,000	-1,410	,158
Tükenmişlik Ortalaması	50ye	300	201,17			
	51+	105	208,22	15202,000	-,532	,595
Eş Duyum Yorgunluğu Ortalaması	50ye	300	200,79			
	51+	105	209,32	15086,000	-,644	,520
	Toplam	405				

Mann-Whitney testi sonuçları incelendiğinde; mesleki tatmin değişkenine göre haftalık 50 saate kadar çalışanların ortalaması 198,15, haftalık 51 saat üzeri çalışanların ortalaması ise 216,86'e eşittir. P ile ifade edilen olasılık değeri ise; ,158 olup ,05'ten büyüktür. Dolayısıyla mesleki tatmin değişkeninin; haftalık çalışma saatine göre farklılık göstermediği söylenebilir

Mann-Whitney testi sonuçları incelendiğinde; tükenmişlik düzeyi değişkenine göre, haftalık 50 saate kadar çalışanların ortalaması 201,17, haftalık 51 saat ve üzeri çalışanların ortalaması ise 208,22'e eşittir. P ile ifade edilen olasılık değeri ise; ,595 olup ,05'ten büyüktür. Dolayısıyla tükenmişlik düzeyi değişkeninin; haftalık çalışma saatine göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Mann-Whitney testi sonuçları incelendiğinde; eş duyum değişkenine göre, haftalık 50 saate kadar çalışanların ortalaması 200,79, 51 saat ve üzeri çalışanların ortalaması ise 209,32'e eşittir. P ile ifade edilen olasılık değeri ise; ,520 olup ,05'ten büyüktür. Dolayısıyla eş duyum yorgunluğu değişkeninin; haftalık çalışma saatine göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Bu sonuçla beraber, yaşam kalite doyumunu ölçen değişkenlerden mesleki tatmin, tükenmişlik ve eş duyum yorgunluğu değişkenleri çalışma yılına göre farklılık göstermemektedir.

Yaşam kalite doyum ölçeği değişkenlerinin ortalamaları; çalışanların aktivite katılım durumuna göre değişim gösterip göstermediğini anlayabilmek için Mann Whitney testi yapılmış ve değerler aşağıdaki tabloda ifade edilmiştir.

Tablo 7. Araştırmaya katılan çalışanların Yaşam Kalite Ölçeği Alt Boyutlarına göre Aktivite Katılım Durumu değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları

	Aktivite Katılım Durumunuz	N	SO	M Whitney U	Z	P
Mesleki Tatmin Ortalaması	Evet	200	226,84			
	Hayır	205	179,74	15732,000	-4,051	,000*
Tükenmişlik Ortalaması	Evet	200	218,57			
	Hayır	205	187,81	17385,500	-2,648	,008*
Eş Duyum Yorgunluğu Ortalaması	Evet	200	207,16			
	Hayır	205	198,95	19669,000	-,706	,480
	Toplam	405				

P<0,05*

Mann-Whitney testi sonuçları incelendiğinde; mesleki tatmin değişkenine göre, sosyal aktivitelere katılan çalışanların ortalaması 226,84, sosyal aktivitelere katılmayan çalışanların ortalaması ise 179,74'e eşittir. P ile ifade edilen olasılık değeri ise; ,000 olup ,05'ten küçüktür. Dolayısıyla mesleki tatmin değişkeninin; aktivitelere katılım durumuna göre farklılık gösterdiği söylenebilir. Buna göre sosyal aktivitelere katılan çalışanların mesleki tatmin düzeyleri daha yüksektir.

Mann-Whitney testi sonuçları incelendiğinde; tükenmişlik düzeyi değişkenine göre, sosyal aktivitelere katılan çalışanların ortalaması 218,57, sosyal aktivitelere katılmayan çalışanların ortalaması ise 187,81'e eşittir. P ile ifade edilen olasılık değeri ise; ,008 olup ,05'ten küçüktür. Dolayısıyla tükenmişlik düzeyi değişkeninin; aktivite katılım durumuna göre farklılık gösterdiği söylenebilir. Sosyal aktivitelere katılan ve sosyal aktivitelere katılmayan çalışanların değerleri incelendiğinde; sosyal aktivitelere katılanların tükenmişlik düzeyi katılmayan çalışanlara göre daha fazladır.

Mann-Whitney testi sonuçları incelendiğinde; eş duyum değişkenine göre, sosyal aktivitelere katılan çalışanların ortalaması 207,16, sosyal aktivitelere katılmayan çalışanların ortalaması ise 198,95'e eşittir. P ile ifade edilen olasılık değeri ise; 0,480 olup 0,05'ten büyüktür. Dolayısıyla eş duyum yorgunluğu değişkeninin; sosyal aktivitelere katılım düzeyine göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Bu sonuçla beraber, yaşam kalite doyumunu ölçen değişkenlerden eş duyum yorgunluğu dışında, mesleki tatmin ve tükenmişlik değişkenleri sosyal aktivitelere katılım durumuna göre farklılık göstermektedir.

Serbest zaman doyum ölçeği değişkenlerinin ortalamaları; çalışanların cinsiyet durumuna göre değişim gösterip göstermediğini anlayabilmek için Mann Whitney testi yapılmış ve değerler aşağıdaki tabloda ifade edilmiştir

Tablo 8. Araştırmaya katılan çalışanların Serbest Zaman Ölçeği Alt Boyutlarına göre Cinsiyet değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları

	Cinsiyet	N	SO	M Whitney U	Z	P
Psikolojik Boyut	Kadın	84	231,09			
	Erkek	321	195,65	11122,5	-2,482	0,01*
Eğitimsel Boyut	Kadın	84	229,23			
	Erkek	321	196,14	11278,5	-2,317	0,02*
Sosyal Boyut	Kadın	84	216,55			
	Erkek	321	199,45	12343,5	-1,197	0,23
Fiziksel Boyut	Kadın	84	218,68			
	Erkek	321	198,9	12164,5	-1,385	0,16
Rahatlama Boyut	Kadın	84	223,27			
	Erkek	321	197,7	11779,5	-1,789	0,07
Estetik Boyut	Kadın	84	212,86			
	Erkek	321	200,42	12653,5	-0,871	0,38
	Toplam	405				

P<0,05*

Tablonun 3. sütünü incelendiğinde serbest zaman doyumunun göstergeleri olan değişkenlere ait ortalamalar, cinsiyet duruma göre birbirinden farklılık göstermektedir. Serbest zaman doyumunu gösteren değişken düzeylerinin; cinsiyete göre değişkenlik gösterip göstermediğini saptayabilmek için olasılık değerleri incelenmelidir. Olasılık değerleri incelendiğinde psikolojik boyut ve eğitimsel boyut dışındaki diğer değişkenlere ait olasılık değerlerinin 0,05'ten büyük olduğu görülmektedir. Yani serbest zaman doyumunu ölçen değişkenlerden psikolojik boyut ve eğitimsel boyut; cinsiyet durumuna göre farklılaşmaktadır. Psikolojik boyut değişkenine ait olasılık değeri 0,05'ten küçük olduğu için; değişkenin ortalaması cinsiyet durumuna göre farklılaşmaktadır. Psikolojik boyutu kadınların 231,09 iken, erkeklerin 195,65'tir. Bu durumda psikolojik boyut düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu söylenebilir. Eğitimsel boyutu kadınların 229,23 iken, erkeklerin 196,14'tür. Bu durumda eğitimsel boyut düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 9. Araştırmaya katılan çalışanların Serbest Zaman Ölçeği Alt Boyutlarına göre Medeni Durum değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları

	Medeni Durum	N	SO	M Whitney U	Z	P
Psikolojik Boyut	Evli	282	204,77			
	Bekar	123	198,95	16844,5	-0,462	0,64
Eğitimsel Boyut	Evli	282	208,65			
	Bekar	123	190,06	15751	-1,476	0,14
Sosyal Boyut	Evli	282	209,27			
	Bekar	123	188,62	15574	-1,64	0,10
Fiziksel Boyut	Evli	282	206,27			
	Bekar	123	195,50	16420	-0,855	0,39
Rahatlama Boyut	Evli	282	206,64			
	Bekar	123	194,65	16316,5	-0,951	0,34
Estetik Boyut	Evli	282	208,19			
	Bekar	123	191,10	15879,5	-1,357	0,17
	Toplam	405				

Tablonun 3. sütünü incelendiğinde serbest zaman doyumunun göstergeleri olan değişkenlere ait ortalamalar; medeni duruma göre birbirinden farklılık göstermektedir. Serbest zaman doyumunu gösteren değişken düzeylerinin; medeni duruma göre değişkenlik gösterip göstermediğini saptayabilmek için olasılık değerleri incelenmelidir. Olasılık değerleri incelendiğinde psikolojik boyut, eğitimsel boyut, sosyal boyut, fiziksel boyut, rahatlama boyutu ve estetik boyut değişkenlere ait olasılık değerlerinin 0,05'ten büyük olduğu görülmektedir. Bu durumda serbest zaman doyumunu ölçen tüm alt değişkenler medeni durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 10. Araştırmaya katılan çalışanların Serbest Zaman Ölçeği Alt Boyutlarına göre Meslek Durumu değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları

	Meslek Durumu	N	SO	M Whitney U	Z	P
Psikolojik Boyut	Mavi yaka	276	199,30			
	Beyaz yaka	129	210,92	16780	-0,935	0,35
Eğitimsel Boyut	Mavi yaka	276	194,44			
	Beyaz yaka	129	221,32	15438,5	-2,163	0,03*
Sosyal Boyut	Mavi yaka	276	194,04			
	Beyaz yaka	129	222,17	15329	-2,263	0,02*
Fiziksel Boyut	Mavi yaka	276	190,75			
	Beyaz yaka	129	229,20	14422	-3,092	0,00*
Rahatlama Boyut	Mavi yaka	276	198,30			
	Beyaz yaka	129	213,06	16504,5	-1,187	0,23
Estetik Boyut	Mavi yaka	276	192,42			
	Beyaz yaka	129	225,63	14883	-2,671	0,00*
	Toplam	405				

P<0,05*

Tablonun 3. sütünü incelendiğinde serbest zaman doyumunun göstergeleri olan değişkenlere ait ortalamalar; meslek duruma göre birbirinden farklılık göstermektedir. Serbest zaman doyumunu gösteren değişken düzeylerinin; meslek durumuna göre değişkenlik gösterip göstermediğini saptayabilmek için olasılık değerleri incelenmelidir. Olasılık değerleri incelendiğinde sosyal boyut, eğitimsel boyut, fiziksel boyut ve estetik boyut dışındaki diğer değişkenlere ait olasılık değerlerinin 0.05'ten büyük olduğu görülmektedir. Yani serbest zaman doyumunu ölçen değişkenlerden eğitimsel boyut, sosyal boyut, fiziksel boyut ve estetik boyutu; cinsiyet durumuna göre farklılaşmaktadır. Eğitimsel boyutu mavi yakalı çalışanların 194,44 iken, beyaz yakalı çalışanların ise 221,32'tir. Bu durumda eğitimsel boyut düzeyinin beyaz yakalı çalışanlarda daha yüksek olduğu söylenebilir. Sosyal boyutu mavi yakalı çalışanların 194,04 iken, beyaz yakalı çalışanların ise 222,17'dir. Bu durumda sosyal boyut düzeyinin beyaz yakalı çalışanlarda daha yüksek olduğu söylenebilir. Fiziksel boyutu mavi yakalı çalışanların 190,75 iken, beyaz yakalı çalışanların ise 213,06'dır. Bu durumda fiziksel boyut düzeyinin beyaz yakalı çalışanlarda daha yüksek olduğu söylenebilir. Estetik boyutu mavi yakalı çalışanların 192,42 iken, beyaz yakalı çalışanların ise 225,63'tür. Bu durumda estetik boyut düzeyinin beyaz yakalı çalışanlarda daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 11. Araştırmaya katılan çalışanların Serbest Zaman Ölçeği Alt Boyutlarına göre Çalışma Yılı değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları

	Çalışma Yılı	N	SO	M Whitney U	Z	P
Psikolojik Boyut	1-5y	191	198,82			
	6+	214	206,73	19638	-0,683	0,49
Eğitimsel Boyut	1-5y	191	199,97			
	6+	214	205,71	19858	-0,494	0,62
Sosyal Boyut	1-5y	191	201,80			
	6+	214	204,07	20208,5	-0,195	0,84
Fiziksel Boyut	1-5y	191	198,62			
	6+	214	206,91	19600	-0,715	0,47
Rahatlama Boyut	1-5y	191	208,74			
	6+	214	197,87	19340	-0,936	0,34
Estetik Boyut	1-5y	191	206,63			
	6+	214	199,76	19743,5	-0,592	0,55
	Toplam	405				

P<0,05*

Tablonun 3. sütünü incelendiğinde serbest zaman doyumunun göstergeleri olan değişkenlere ait ortalamalar; çalışma yılına göre birbirinden farklılık göstermektedir. Serbest zaman doyumunu gösteren değişken düzeylerinin; çalışma yılına göre değişkenlik gösterip göstermediğini saptayabilmek için olasılık değerleri incelenmelidir. Olasılık değerleri incelendiğinde psikolojik boyut, eğitimsel boyut, sosyal boyut, fiziksel boyut, rahatlama boyutu ve estetik boyut değişkenlere ait olasılık değerlerinin 0,05'ten büyük olduğu görülmektedir. Bu durumda serbest zaman doyumunu ölçen tüm alt değişkenler; çalışma durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 12. Araştırmaya katılan çalışanların Serbest Zaman Ölçeği Alt Boyutlarına göre Haftalık Çalışma Saati değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları

	Haftalık Çalışma Saati	N	SO	M Whitney U	Z	P
Psikolojik Boyut	50ye	300	196,75			
	51+	105	220,86	13875	-1,824	0,06
Eğitimsel Boyut	50ye	300	202,06			
	51+	105	205,70	15467	-0,275	0,78
Sosyal Boyut	50ye	300	198,14			
	51+	105	216,89	14292	-1,419	0,15
Fiziksel Boyut	50ye	300	199,74			
	51+	105	212,32	14771,5	-0,952	0,34
Rahatlama Boyut	50ye	300	196,66			
	51+	105	221,10	13849	-1,848	0,06
Estetik Boyut	50ye	300	194,82			
	51+	105	226,39	13294,5	-2,388	0,01*
	Toplam	405				

P<0,05*

Tablonun 3. sütünü incelendiğinde serbest zaman doyumunun göstergeleri olan değişkenlere ait ortalamalar, haftalık çalışma saatine göre birbirinden farklılık göstermektedir. Serbest zaman doyumunu gösteren değişken düzeylerinin; haftalık çalışma saatine göre değişkenlik gösterip göstermediğini saptayabilmek için olasılık değerleri incelenmelidir. Olasılık değerleri incelendiğinde estetik boyut dışındaki diğer değişkenlere ait olasılık değerlerinin 0,05'ten büyük olduğu görülmektedir. Yani serbest zaman doyumunu ölçen değişkenlerden estetik boyut; haftalık çalışma saati durumuna göre farklılaşmaktadır. Estetik boyut değişkenine ait olasılık değeri 0,05'ten küçük olduğu için; değişkenin ortalaması haftalık çalışma saatine göre farklılaşmaktadır. Estetik boyutu haftalık 50 saate kadar çalışanların 194,82 iken, haftalık 51 saat ve üzeri ise 226,39'dur. Bu durumda estetik boyut düzeyinin haftada 51 saat ve üzeri çalışanlarda daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 13. Araştırmaya katılan çalışanların Serbest Zaman Ölçeği Alt Boyutlarına göre Aktivite Katılım Durumu değişkeni Mann Whitney U Test Sonuçları

	Aktivite Katılım Durumu	N	SO	M Whitney U	Z	P
Psikolojik Boyut	Evet	200	217,45			
	Hayır	205	188,91	17611	-2,464	,014*
Eğitimsel Boyut	Evet	200	223,55			
	Hayır	205	182,95	16389,5	-3,505	0,00*
Sosyal Boyut	Evet	200	226,21			
	Hayır	205	180,36	15858	-3,959	0,00*
Fiziksel Boyut	Evet	200	224,15			
	Hayır	205	182,36	16269,5	-3,606	0,00*
Rahatlama Boyut	Evet	200	217,11			
	Hayır	205	189,24	17678,5	-2,404	,016*
Estetik Boyut	Evet	200	218,86			
	Hayır	205	187,53	17328,5	-2,704	,007*
	Toplam	405				

P<0,05*

Tablonun 3. sütünü incelendiğinde serbest zaman doyumunun göstergeleri olan değişkenlere ait ortalamalar; aktivitelere katılım durumuna göre birbirinden farklılık göstermektedir. Serbest zaman doyumunu gösteren değişken düzeylerinin; aktivitelere katılım durumuna göre değişkenlik gösterip göstermediğini saptayabilmek için olasılık değerleri incelenmelidir. Olasılık değerleri incelendiğinde psikolojik boyut, sosyal boyut, eğitimsel boyut, fiziksel boyut, rahatlama boyutu ve estetik boyut değişkenlerine ait olasılık değerlerinin 0.05'ten küçük olduğu görülmektedir. Yani serbest zaman doyumunu ölçen değişkenlerin tamamı aktivitelere katılım durumuna göre farklılaşmaktadır. Psikolojik boyutu sosyal aktivitelere katılanların 217,45 iken, sosyal aktivitelere katılmayan çalışanların ise 188,91'dir. Bu durumda psikolojik boyut düzeyinin sosyal aktivitelere katılan çalışanlarda daha yüksek olduğu söylenebilir. Eğitimsel boyutu sosyal aktivitelere katılanların 223,55 iken, sosyal aktivitelere katılmayan çalışanların ise 182,92'dir. Bu durumda eğitimsel boyut düzeyinin sosyal aktivitelere katılan çalışanlarda daha yüksek olduğu söylenebilir. Sosyal boyut düzeyi sosyal aktivitelere katılanların 226,21 iken, sosyal aktivitelere katılmayan çalışanların ise 180,36'dır. Bu durumda sosyal boyut düzeyinin sosyal aktivitelere katılan çalışanlarda daha yüksek olduğu söylenebilir. Fiziksel boyut düzeyi sosyal aktivitelere katılanların 224,15 iken, sosyal aktivitelere katılmayan çalışanların ise 182,36'dır. Bu

durumda fiziksel boyut düzeyinin sosyal aktivitelere katılan çalışanlarda daha yüksek olduğu söylenebilir. Rahatlama boyut düzeyi sosyal aktivitelere katılanların 217,11 iken, sosyal aktivitelere katılmayan çalışanların ise 189,24'dır. Bu durumda rahatlama boyut düzeyinin sosyal aktivitelere katılan çalışanlarda daha yüksek olduğu söylenebilir. Estetik boyut düzeyi sosyal aktivitelere katılanların 218,86 iken, sosyal aktivitelere katılmayan çalışanların ise 187,53'tür. Bu durumda estetik boyut düzeyinin sosyal aktivitelere katılan çalışanlarda daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 14. Araştırmaya katılan çalışanların Yaşam Kalite Ölçeği Alt Boyutlarına göre Yaş değişkeni Kurskal Wallis testi sonuçları

	Yaşınız	N	SO	Chi-Square	df	P
Mesleki Tatmin Boyutu	20-29 yıl	189	198,93	4,320	3	0,22
	30-39 yıl	126	194,05			
	40-49 yıl	74	220,32			
	50+	16	241,47			
Tükenmişlik Boyutu	20-29 yıl	189	201,13	17,854	3	0,00*
	30-39 yıl	126	179,95			
	40-49 yıl	74	227,35			
	50+	16	294,00			
Eş Duyum Yorgunluğu Boyutu	20-29 yıl	189	197,35	13,090	3	0,00*
	30-39 yıl	126	190,95			
	40-49 yıl	74	217,84			
	50+	16	296,03			
	Toplam	405				

P<0,05*

Tablo'ya bakıldığında yaşam kalite doyumunu alt değişkenlerinin ortalamaları; yaşlara göre birbirinden farklıdır. Ki-kare değerlerine ait olasılık oranları, mesleki tatmin boyutu hariç, tükenmişlik boyutu ve eş duyum boyutunda 0,05'ten küçük çıkmıştır. Buna göre, %5 anlamlılık düzeyinde, tükenmişlik boyutu ve eş duyum boyutu değişkenlerinin ortalamaları yaşlara göre farklılaşmaktadır. Bir başka ifade ile yaşam kalite doyumunu alt değişkenlerinin ortalamaları; yaşlara göre aynı düzeyde değildir. Mesleki tatmin düzeyi; yaşlara göre değişiklik göstermemektedir. Tükenmişlik düzeyi artışının; yaş grupları arasında en fazla 50 yaş ve üzerinde olan çalışanlarda olduğu saptanmıştır. Eş duyum düzeyi artışının; yaş grupları arasında en fazla 50 yaş ve üzerinde olan çalışanlarda olduğu saptanmıştır.

Yaşam kalite doyumunu alt değişkenlerinin ortalamalarının çocuk durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını öğrenmek amacı ile yapılan Kurskal-Wallis test sonuçları aşağıda tablo haline getirilmiştir.

Tablo 15. Araştırmaya katılan çalışanların Yaşam Kalite Ölçeği Alt Boyutlarına göre Çocuk Durumu değişkeni Kurskal Wallis testi sonuçları

	Çocuk Durumu	N	SO	Chi-Square	df	P
Mesleki Tatmin Boyutu	Yok	133	195,65	2,564	2	0,277
	1-3	228	202,44			
	4-6	44	228,15			
Tükenmişlik Boyutu	Yok	133	215,89	5,052	2	0,08
	1-3	228	191,63			
	4-6	44	222,93			
Eş Duyum Yorgunluğu Boyutu	Yok	133	218,31	4,185	2	0,123
	1-3	228	192,74			
	4-6	44	209,9			
	Toplam	405				

Tablo'ya bakıldığında yaşam kalite doyumunu alt değişkenlerinin ortalamaları; çocuk durumuna göre birbirinden farklıdır. Ki-kare değerlerine ait olasılık oranları, tüm alt boyutlarda 0,05'ten büyük çıkmıştır. Buna göre, %2 anlamlılık düzeyinde, mesleki tatmin,tükenmişlik boyutu ve eş duyum boyutu değişkenlerinin ortalamaları; çocuk durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Yaşam kalite doyumunu alt değişkenlerinin ortalamalarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını öğrenmek amacı ile yapılan Kurskal-Wallis test sonuçları aşağıda tablo haline getirilmiştir.

Tablo 16. Araştırmaya katılan çalışanların Yaşam Kalite Ölçeği Alt Boyutlarına göre Eğitim Durumu değişkeni Kurskal Wallis testi sonuçları

	Eğitim Durumu	N	SO	Chi-Square	df	P
Mesleki Tatmin Boyutu	İlkokul	115	188,99	4,506	5	,479
	Ortaokul	76	198,91			
	Lise	106	205,82			
	Ön Lisans	18	202,00			
	Lisans	82	223,99			
	Lisans Üstü	8	192,94			
Tükenmişlik Boyutu	İlkokul	115	191,25	13,164	5	,022*
	Ortaokul	76	182,07			
	Lise	106	199,50			
	Ön Lisans	18	198,33			
	Lisans	82	241,64			
	Yüksek Lisans	8	231,69			
Eş Duyum Yorgunluğu Boyutu	İlkokul	115	211,00	5,692	5	,337
	Ortaokul	76	181,11			
	Lise	106	205,89			
	Ön Lisans	18	181,61			
	Lisans	82	207,78			
	Yüksek Lisans	8	256,75			
	Toplam	405				

P<0,05*

Tabloya bakıldığında yaşam kalite doyumunu alt değişkenlerinin ortalamaları; eğitim durumuna göre birbirinden farklıdır. Ki-kare değerlerine ait olasılık oranları, tükenmişlik boyutu hariç, mesleki tatmin ve eş duyum boyutunda 0,05'ten büyük çıkmıştır. Buna göre, %5 anlamlılık düzeyinde, tükenmişlik boyutu ortalamaları eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır. Bir başka ifade ile yaşam kalite doyumunu alt değişkenlerinin ortalamaları; eğitim durumuna göre aynı düzeyde değildir. Tükenmişlik düzeyi artışının; eğitim değişkenleri arasında en fazla lisans ve lisans üstü eğitimi olan çalışanlarda olduğu saptanmıştır.

Yaşam kalite doyumunu alt değişkenlerinin ortalamalarının spor yapma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını öğrenmek amacı ile yapılan Kurskal-Wallis test sonuçları aşağıda tablo haline getirilmiştir.

Tablo 17. Araştırmaya katılan çalışanların Yaşam Kalite Ölçeği Alt Boyutlarına göre Spor Yapma Durumu değişkeni Kurskal Wallis testi sonuçları

	Spor Yapma Durumu	N	SO	Chi-Square	df	P
Mesleki Tatmin Boyutu	Yapmıyorum	270	189,27	11,273	2	,004*
	Açık Alan Sporları	31	236,71			
	Kapalı Alan Sporları	104	228,60			
Tükenmişlik Boyutu	Yapmıyorum	270	200,98	,383	2	,826
	Açık Alan Sporları	31	200,15			
	Kapalı Alan Sporları	104	209,10			
Eş Duyum Yorgunluğu Boyutu	Yapmıyorum	270	204,36	1,400	2	,497
	Açık Alan Sporları	31	221,23			
	Kapalı Alan Sporları	104	194,03			
	Toplam	405				

P<0,05*

Tablo'ya bakıldığında yaşam kalite doyumunu alt değişkenlerinin ortalamaları; spor yapma durumuna göre birbirinden farklıdır. Ki-kare değerlerine ait olasılık oranları, mesleki tatmin boyutu hariç, tükenmişlik boyutu ve eş duyum boyutunda 0,05'ten büyük çıkmıştır. Buna göre, %2 anlamlılık düzeyinde, mesleki tatmin boyutu ortalamaları spor yapma durumuna göre farklılaşmaktadır. Bir başka ifade ile yaşam kalite doyumunu alt değişkenlerinin ortalamaları; spor yapma durumuna göre aynı düzeyde değildir. Mesleki tatmin düzeyi artışının; spor yapma değişkenleri arasında en fazla açık alan sporları ile ilgilenen çalışanlarda olduğu saptanmıştır.

Serbest zaman doyumunu tüm alt değişken ortalamalarının; yaş durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını öğrenmek amacı ile yapılan Kurskal-Wallis test sonuçları aşağıda tablo haline getirilmiştir.

Tablo 18. Araştırmaya katılan çalışanların Serbest Zaman Ölçeği Alt Boyutlarına göre Yaş değişkeni Kurskal Wallis testi sonuçları

	Yaşınız	N	SO	Chi-Square	df	P
Psikolojik Boyut	20-29 yıl	189	196,51	3,363	3	,304
	30-39 yıl	126	204,32			
	40-49 yıl	74	206,49			
	50+	16	253,16			
Eğitimsel Boyut	20-29 yıl	189	202,52	2,461	3	,482
	30-39 yıl	126	196,5			
	40-49 yıl	74	206,38			
	50+	16	244,25			
Sosyal Boyut	20-29 yıl	189	205,39	3,498	3	,321
	30-39 yıl	126	193,07			
	40-49 yıl	74	203,84			
	50+	16	249,06			
Fiziksel Boyut	20-29 yıl	189	207,72	4,676	3	,197
	30-39 yıl	126	195,48			
	40-49 yıl	74	192,43			
	50+	16	255,41			
Rahatlama Boyutu	20-29 yıl	189	201,36	3,494	3	,322
	30-39 yıl	126	192,38			
	40-49 yıl	74	218,78			
	50+	16	232,97			
Estetik Boyut	20-29 yıl	189	200,35	3,928	3	,269
	30-39 yıl	126	202,96			
	40-49 yıl	74	197,76			
	50+	16	258,91			
Toplam		405				

Tablo'ya bakıldığında serbest zaman doyumunu tüm alt değişkenlerinin ortalamaları; yaş durumuna göre birbirinden farklıdır. Ki-kare değerlerine ait olasılık oranları, tüm alt boyutlarda 0,05'ten büyük çıkmıştır. Buna göre, %5 anlamlılık düzeyinde, psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik boyutlu alt değişkenlerinin ortalamaları; yaş durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Serbest zaman doyumunu tüm alt değişkenlerinin ortalamalarının çocuk durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını öğrenmek amacı ile yapılan Kurskal-Wallis test sonuçları aşağıda tablo haline getirilmiştir.

Tablo 19. Araştırmaya katılan çalışanların Serbest Zaman Ölçeği Alt Boyutlarına göre Çocuk Durumu değişkeni Kurskal Wallis testi sonuçları

	Çocuk Durumu	N	SO	Chi-Square	df	P
Psikolojik Boyut	Yok	133	197,02	,862	2	,650
	1-3	228	204,12			
	4-6	44	215,30			
Eğitimsel Boyut	Yok	133	199,31	2,856	2	,240
	1-3	228	199,74			
	4-6	44	231,03			
Sosyal Boyut	Yok	133	194,07	1,992	2	,369
	1-3	228	204,54			
	4-6	44	222,01			
Fiziksel Boyut	Yok	133	200,05	,148	2	,929
	1-3	228	204,89			
	4-6	44	202,15			
Rahatlama Boyutu	Yok	133	199,14	1,322	2	,516
	1-3	228	201,62			
	4-6	44	221,81			
Estetik Boyut	Yok	133	199,55	1,771	2	,413
	1-3	228	200,77			
	4-6	44	225,02			
	Toplam	405				

Tablo'ya bakıldığında serbest zaman doyumunu tüm alt değişkenlerinin ortalamaları; çocuk durumuna göre birbirinden farklıdır. Ki-kare değerlerine ait olasılık oranları, tüm alt boyutlarda 0,05'ten büyük çıkmıştır. Buna göre, %2 anlamlılık düzeyinde, psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik boyutlu alt değişkenlerinin ortalamaları; çocuk durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Serbest zaman doyumunu tüm alt değişkenlerinin ortalamalarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını öğrenmek amacı ile yapılan Kurskal-Wallis test sonuçları aşağıda tablo haline getirilmiştir.

Tablo 20. Araştırmaya katılan çalışanların Serbest Zaman Ölçeği Alt Boyutlarına göre Eğitim Durumu değişkeni Kurskal Wallis testi sonuçları

	Eğitim Durumu	N	SO	Chi-Square	df	P
Psikolojik Boyutu	İlkokul	115	195,09	6,829	5	,234
	Ortaokul	76	194,57			
	Lise	106	197,32			
	Ön Lisans	18	262,39			
	Lisans	82	214,59			
	Yüksek Lisans	8	219,69			
Eğitimsel Boyutu	İlkokul	115	193,06	10,819	5	,055
	Ortaokul	76	189,02			
	Lise	106	196,74			
	Ön Lisans	18	269,58			
	Lisans	82	224,07			
	Yüksek Lisans	8	195,81			
Sosyal Boyutu	İlkokul	115	192,33	10,179	5	,070
	Ortaokul	76	190,14			
	Lise	106	199,35			
	Ön Lisans	18	274,31			
	Lisans	82	218,36			
	Yüksek Lisans	8	209,06			
Fiziksel Boyut	İlkokul	115	179,16	13,306	5	,021*
	Ortaokul	76	196,58			
	Lise	106	202,25			
	Ön Lisans	18	253,56			
	Lisans	82	231,26			
	Yüksek Lisans	8	213,31			
Rahatlama Boyutu	İlkokul	115	193,50	6,391	5	,270
	Ortaokul	76	187,26			
	Lise	106	210,70			
	Ön Lisans	18	248,36			
	Lisans	82	207,07			
	Yüksek Lisans	8	243,38			
Estetik Boyut	İlkokul	115	186,03	8,703	5	,122
	Ortaokul	76	205,20			
	Lise	106	193,28			
	Ön Lisans	18	220,78			
	Lisans	82	230,87			
	Yüksek Lisans	8	229,06			
	Toplam	405				

P<0,05*

Tablo'ya bakıldığında serbest zaman doyumunu tüm alt değişkenlerinin ortalamaları; eğitim durumuna göre birbirinden farklıdır. Ki-kare değerlerine ait olasılık oranları, fiziksel boyut hariç kalan tüm alt boyutlarda 0,05'ten büyük çıkmıştır. Buna göre, %5 anlamlılık düzeyinde, psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve estetik boyutlu alt değişkenlerinin ortalamaları; eğitim durumuna göre farklılaşmamaktadır. Fiziksel boyutta ki-kare değeri 0,05'ten küçük çıkmıştır. Fiziksel boyut düzeyi artışının; eğitim değişkenleri arasında en fazla önlisans mezunu çalışanlarda olduğu saptanmıştır.

Serbest zaman doyumunu tüm alt değişkenlerinin ortalamalarının spor yapma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını öğrenmek amacı ile yapılan Kurskal-Wallis test sonuçları aşağıda tablo haline getirilmiştir.

Tablo 21. Araştırmaya katılan çalışanların Serbest Zaman Ölçeği Alt Boyutlarına göre Spor Yapma Durumu değişkeni Kurskal Wallis testi sonuçları

	Spor Yapma Durumu	N	SO	Chi-Square	df	P
Psikolojik Boyut	Yapmıyorum	270	192,17	7,426	2	,024*
	Açık Alan Sporları	31	212,65			
	Kapalı Alan Sporları	104	228,25			
Eğitimsel Boyut	Yapmıyorum	270	189,96	10,806	2	,005*
	Açık Alan Sporları	31	214,10			
	Kapalı Alan Sporları	104	233,55			
Sosyal Boyut	Yapmıyorum	270	190,41	9,492	2	,009*
	Açık Alan Sporları	31	232,08			
	Kapalı Alan Sporları	104	227,00			
Fiziksel Boyut	Yapmıyorum	270	191,87	8,420	2	,015*
	Açık Alan Sporları	31	206,55			
	Kapalı Alan Sporları	104	230,84			
Rahatlama Boyutu	Yapmıyorum	270	179,89	31,906	2	,000*
	Açık Alan Sporları	31	243,42			
	Kapalı Alan Sporları	104	250,95			
Estetik Boyut	Yapmıyorum	270	189,73	13,880	2	,001*
	Açık Alan Sporları	31	195,76			
	Kapalı Alan Sporları	104	239,62			
Toplam		405				

P<0,05*

Tablo'ya bakıldığında serbest zaman doyumunu alt değişkenlerinin ortalamaları; spor yapma durumuna göre birbirinden farklıdır. Ki-kare değerlerine ait olasılık oranları, psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik boyutunda 0,05'ten küçük çıkmıştır. Buna göre, %5 anlamlılık düzeyinde, tüm değişkenlerinin ortalamaları spor yapma durumuna göre farklılaşmaktadır. Bir başka ifade ile serbest zaman doyumunu tüm alt değişkenlerinin ortalamaları; spor yapma durumuna göre aynı düzeyde değildir. Psikolojik boyut düzeyi artışının; spor yapanlar arasında en fazla kapalı alan sporu yapan çalışanlarda olduğu saptanmıştır. Eğitimsel boyut düzeyi artışının; spor yapanlar arasında en fazla kapalı alan sporu yapan çalışanlarda olduğu saptanmıştır. Sosyal boyut düzeyi artışının; spor yapanlar arasında en fazla açık alan sporu yapan çalışanlarda olduğu saptanmıştır. Fiziksel boyut düzeyi artışının; spor yapanlar arasında en fazla

kapalı alan sporu yapan çalışanlarda olduğu saptanmıştır. Rahatlama boyut düzeyi artışının; spor yapanlar arasında en fazla kapalı alan sporu yapan çalışanlarda olduğu saptanmıştır. Estetik boyut düzeyi artışının; spor yapanlar arasında en fazla kapalı alan sporu yapan çalışanlarda olduğu saptanmıştır.

Serbest zaman doyumu değişkenler ve yaşam kalite doyumunu gösteren değişkenler arasında doğrusal bağlantının yönünü ve gücünü belirlemek amacı ile bahsekonu değişkenler arasında korelasyon katsayıları incelenmiş ve sonuçları aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 22. Araştırmaya katılan çalışanların Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Kalite Doyumu değişkenleri korelasyon katsayıları

		Yaşam Kalite Doyum Ortalaması	Serbest Zaman Doyum Ortalaması
Yaşam Kalite Doyum Ortalaması	Spearman's rho	1,000	,364**
	P	.	,000*
	N	405	405
Serbest Zaman Doyum Ortalaması	Spearman's	,364**	1,000
	P	,000*	.
	N	405	405

P<0,05*

Tabloda sunulan bilgilere göre yaşam kalite doyumunu ve serbest zaman doyumunu arasında orta düzeyde pozitif yönlü 0,36 düzeyinde ilişki var. Dolayısıyla serbest zaman doyumunu arttıkça yaşam kalitesi de artmaktadır.

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışanların iş yaşamı ve diğer zaruri ihtiyaçlarını karşılama dışındaki zamanları yani serbest zaman ihtiyaçları çeşitli faktörlerden etkilenebilmektedir. Çalışmada çalışanların serbest zamana karşı tutumları değerlendirilirken bunun yaşam kalitelerine yansımaları da ele alınmıştır. Serbest zaman ihtiyacı birçok açıdan değerlendirilmiş ve elde edilenler; kişilerin serbest zaman doyumu ile ilişkilendirilerek sunulmuştur.

Çalışmada çalışanların serbest zamana karşı tutumları ve yaşam kalitelerinin incelenmesine yönelik bir araştırma yapılmıştır. Çalışanların bireysel ve demografik özelliklerinin serbest zaman aktivitelerine ve yaşam kalitesi düzeyine etkisi olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Veri toplama aracı olarak serbest zaman ölçeği, yaşam doyum ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler normal dağılım göstermediği için analizler parametrik olmayan testlerle gerçekleştirilmiştir. Serbest zaman doyumu ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Buna göre serbest zaman doyumu arttıkça yaşam kalitesi de artmaktadır.

Tablo 2 ve Tablo 8'e göre; çalışanların yaşam kalite doyumları arasında cinsiyete göre anlamlı fark vardır. Kadın fabrika çalışanlarının erkeklere oranla tükenmişlik seviyesi daha yüksektir. Çalışmamıza katılan 405 çalışanın büyük bir kısmı evli ve yine büyük bir yüzde 1 ve 3 arasında çocuk sahibidir. Buradan hareketler kadın çalışanların toplumumuzda aile hayatının da getirmiş olduğu sorumluluklardan sebep; serbest zaman aktivitelerine yeterli zaman ayıramadıklarını söyleyebiliriz. Serbest zaman aktiviteleri ve sosyal aktivitelere kadın katılımcıların artması ile yaşam kalitelerindeki tükenmişlik düzeyinin azalacağı düşünülmektedir.

Culp (1998), Henderson (1993), Moccia (2000), Altergot ve Mc Creedy (1993) yapmış olduğu çalışmada; bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler arasında cinsiyetin önemli bir rol oynadığını saptamışlardır⁸⁴.

Kadınların serbest zamanlarında iki büyük engelle karşılaştıkları düşünülmektedir. Bunlardan birincisi, kadınların evleri haricinde gerçekleşen etkinliklere katılımlarının çok düşük olmasıdır. Sebebi ise; genellikle çocuk bakımına erkeklerden daha çok vakit ayırmaları olduğu düşünülmektedir. Diğer fark ise; kadınların fiziksel aktivitelere katılma alışkanlığı kazandırılmadan büyütüldükleri için; daha sonraki yıllarda etkinliklere katılmada zorluk çekmeleridir⁸⁵.

Hudson (2000) yapmış olduğu çalışmada, serbest zaman faaliyetlerine katılmada kadın ve erkekler arasında önemli farklılıklar olduğunu belirlemiştir. Serbest zaman faaliyetlerine katılmada kadınlar erkeklere göre daha fazla engelle karşılaşmaktadırlar ve birçok kadın, serbest zaman faaliyetlerine katılabilmek için kendilerine yeteri kadar fırsat verilmediğine inanmaktadır¹⁰¹. Henderson yaptığı başka bir araştırmada, kadınların serbest zaman faaliyetlerine katılmak için ailelerinden yeteri kadar destek alamadıkları ve yeterli serbest zamanlarının olmadığı yönünde bildiride bulunmuştur.

Culp (1998), cinsiyetin sosyal etkinin çok önemli bir parçası olduğu ve kişilerin serbest zaman faaliyetlerini sınırlayan önemli bir unsur olduğunu belirtmiştir⁸⁷. Moccia'ya (2000) göre ise cinsiyet; serbest zaman faaliyetlerini tercih etmede önemli bir rol oynamaktadır⁸⁶. Erciyes Üniversitesi'ndeki kadın öğretim üyelerinin boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleriyle ilgili yapılan araştırmada; kadın öğretim üyelerinin yeterince serbest zamanlarının olmadığı saptanmıştır. Öğretim üyelerinin, serbest zamanlarında bilimsel çalışmalar yaptıklarını ve bilimsel kitap, dergi okumayı tercih ettikleri belirtilmektedir⁸².

Çalışanların serbest zamana karşı tutumları cinsiyet bakımından değerlendirildiğinde kadınların psikolojik boyut bakımından erkeklere oranla düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Kadınlarda serbest zaman aktiviteleri özellikle psikolojik açıdan daha belirgindir. Kadınlarda psikolojik olarak fayda boyutu; Özgürlük hissi, eğlence, katılım ve entelektüel meydan okuma olarak sayılabilir. Aynı şekilde kadınların eğitimsel boyut bakımından erkeklere oranla düzeyi daha yüksek olarak görülmüştür. Kadınlar erkeklere oranla yaptıkları serbest zaman aktivitelerini çevrelerine öğretmekte, katılımcılara yardımcı olmakta ve diğer insanlara tavsiye etmekte daha ön plandalar.

Gökçe'nin Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi adlı çalışmasında; cinsiyetlerine göre veriler kıyaslandığında ise erkekler serbest zamanlarında; estetik özelliklere (yer) önem verirken, kadınlar serbest zamanlarında rahatlama boyutuna önem veriyorlar sonucuna varılabilir. Sanılanın aksine, erkek çalışanlar serbest zamanlarını değerlendirdikleri mekanların estetik özelliklerine kadınlardan daha fazla dikkat ediyorlar şeklinde yorumlanabilir⁸³.

Braun (1977), Cameron (1975), Gurin (1960)'nın yaptıkları araştırmalara bakıldığında cinsiyet faktörüne göre; kadınlar erkeklere göre daha fazla olumsuzluktan söz

etmelerine rağmen hayatlarından daha fazla haz aldıkları görülmüştür⁸⁹. Ülkemizde ise cinsiyet ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir farktan söz etmek maalesef mümkün değildir⁹¹.

Tablo 4 ,Tablo 10, Tablo 16, Tablo 20 veri sonuçlarına göre; beyaz yaka ve mavi yaka çalışanların, çalışma yaşam kalitelerinde en yüksek seviyede algıladıkları boyut olarak tükenmişlik seviyesi, beyaz yakalı çalışanlarda daha fazladır. Beyaz yaka çalışanlar idari birimde bulunan lisans ve lisan üstü eğitim hayatına sahip kişilerdir. Aynı şekilde lisans ve lisans üstü eğitim hayatına sahip çalışanların da yaşam kalite tükenmişlik düzeyi en yüksek olarak tespit edilmiştir. İdari birimde bulunan çalışanların işçilere göre, iş tanımları gereği mesleklerinde daha fazla problem ile karşılaştıkları söylenebilir. Üretim hatlarına göre, idari çalışanlar daha yoğun ve stresli departmanlarda çalışmaktadırlar. Dolayısıyla yaşadıkları problemleri çözmek için yoğun mesai harcadıkları ve bu konuda zorlandıkları için tükenmişlik düzeylerinin işçilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Beyaz yaka çalışanların serbest zaman aktivitelerine katılımlarının artırılması ile; stres seviyelerinin azalacağını, tükenmişlik seviyelerinin düşeceğini ve yaşam kalite düzeylerinin yükseleceğini düşünebiliriz.

İlginç olarak Franken ve Raaij (1981) yaptığı çalışmada; yüksek sosyal sınıftaki kişilerin, serbest zaman doyumlarının yüksek olduğunu ve düşük sosyal sınıftaki kişilerin serbest zaman doyumlarının orta derecede olduğunu ve orta sosyal sınıftaki kişilerin ise de serbest zaman doyum düzeylerinin genel olarak düşük olduğunu saptamışlardır⁹¹.

Gelir ve yaşam doyumu ile serbest zaman doyumu arasında orta derecede korelasyon bulunmuştur⁹⁷.

Çalışanların serbest zamana karşı tutumlarını etkileyen önemli değişkenlerden biri ise eğitim seviyesidir. Fiziksel alt boyut eğitim seviyesi Ön lisans olan çalışanlarda daha yüksek çıkmıştır. Fiziksel olarak vücudu geliştirmek, sağlıklı yaşam konusunda ısrarcı olmak gibi daha iyi olma unsurlarının yükseltilmesi boyutu daha fazla çıkmıştır.

Çalışmamızda Sosyal, eğitimsel, fiziksel ve estetik alt boyutlarında beyaz yaka çalışanların serbest zaman doyumları mavi yaka çalışanlarına göre daha yüksektir. İdari birimde çalışan beyaz yakaların işçilere yani mavi yakalara göre gelir seviyesi daha

yüksektir. Gelir seviyesi iyi olan çalışanların serbest zaman etkinliklerine daha fazla katılım gösterdikleri söylenebilir.

Gökçe'nin (2008) yaptığı çalışmada en düşük puanı alanlar üniversite mezunları olmuştur. Diğer düşük ortalamanın ise doktora mezunu bireylerin oluşturduğu gruba ait olduğu görülmektedir. En yüksek ortalama puanı alanlar ilkökul mezunlarının grubundadır. Bu durumda eğitim düzeyleri yüksek bireylerin, serbest zamanlarını değerlendirdikleri yerlerin estetik özelliklerine, eğitim düzeyi düşük bireyler kadar dikkat etmedikleri sonucu çıkarılabilir. Bu sonuca dayanarak eğitim seviyesi düşük bireylere serbest zaman etkinlikleri düzenlerken, onların kendilerini geliştirmesini sağlayacak etkinlikler planlanmalı; diğer taraftan da etkinliğin düzenleneceği yeri üst seviye estetik özellikleri bulundurmasına dikkat edilmelidir. Eğitim seviyesi daha yüksek olan bireylere ise rahatlatıcı nitelikte etkinlikler planlamak çalışmanın sonucuna göre daha faydalı olacağı düşünülmektedir⁸³.

Tablo 3, Tablo 9, Tablo 15, Tablo 19 veri sonuçlarına bakıldığında; medeni durum değişkenine göre, bekâr olanların evlilere oranla eş duyum yorgunluğunda yüksek puan almıştır. İş hayatında stres verici olaylarla karşılaşılması sonucu ortaya çıkan sonuçlar; bekarlarda daha yüksek düzeydedir. Bekarların; evli çalışanlara oranla daha bağımsız ve sorumluluk açısından rahat olduğu düşünülürse yaşadığı iş problemleri karşısında tepkileri daha aşırı olabilir. Bu durum yaşam kalite düzeylerini düşürmektedir. Anlamlı bir fark olmasa da evlilerin bekâr olanlara nazaran zaman baskısı ve iş stresi bakımından zorlandıkları belirlenmiştir. Bu ise evli çalışanların aile sorumluluklarının ve zaman sıkıntısının sonuçlara etki ettiğini düşündürmektedir. Bu gruptaki çalışanların serbest zamana karşı tutumları daha geri plandadır. Dolayısıyla bu yaşam kalitelerine de olumsuz etki yapmaktadır.

Türk (2012) yaptıkları yaşam kalitesi çalışmasında katılımcıların medeni durumlarına bağlı olarak ölçeğin alt boyutlarının karşılaştırılmasında bekâr olanların organizasyondaki iş tatmini boyutunu olumlu yönde algıladıkları belirlenmiştir³⁸.

Zabriskie ve McCormick (2001) yaptıkları çalışmada; aile ile yapılan serbest zaman etkinliklerinin daha fazla tatmin edici ve aile bağlılığını geliştiren bir yapıda olduğu belirtmektedirler. Eşler arası ve ebeveyn ile çocuklar arası sağlıklı ilişkiler açısından da önemini vurgulamaktadırlar⁶⁷.

Medeni durum ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir fark bulunamamıştır⁹¹.

Ayakta tedavi edilen ağır ruhsal bozukluğu olan hastalara yönelik çalışmada; ailesiyle aynı evde yaşayanların, sosyal yaşam, aile ilişkileri, serbest zamanı değerlendirme ve sağlık durumu ile ilgili yaşam doyumu puanlarını daha yüksek ölçülmüştür⁵⁶.

Tablo 14 ve Tablo 18'e göre; çalışmada yaş değişkeninin yaşam kalitesi seviyesinde sadece 50 yaş ve üzeri için tükenmişlik ve eş duyum yorgunluğu boyutunda anlamlı farklılığa neden olduğu görülmüştür. Yaşam kalitesi seviyesini daha genç yaşta olan çalışanların daha iyi seviyede algıladığı belirlenmiştir. 50 yaş ve üzeri için serbest zaman aktivitelerine katılımı teşvik etmek gerekmektedir. Kişilerin yaşlarına uygun donanımda yerler inşa edilip, yaşa uygun serbest aktivite konusunda destek olup yönlendirmeleri için eğitmenlerden yardım alınabilir.

Riddick (1986) algılanan serbest zaman doyumunda yaş farklılıklarını araştırmış ve serbest zaman doyumunu modeli ile ölçümlenmiştir. Yaşları 18 ile 65 arasında olan 221 kişiye bu test uygulanmıştır. Serbest zaman doyumunda en düşük değer 50'li yaş gruplarında saptanmıştır. En yüksek serbest zaman doyum düzeyi ise 22 yaş grubuna ait çıkmıştır. 10 farklı yaş grubunda anlamlı farklar oluşmamıştır⁹³.

Kinney ve Coyle'un (1992) araştırmasında ise; ilerleyen yaşlarda kişilerin serbest zaman doyumunun, yaşam doyumunu önemli derecede yükselttiği saptanmıştır⁹⁴.

Tablo 7 ve Tablo 13'e göre; Sosyal aktivitelere katılan çalışanların mesleki tatmin düzeyleri daha yüksektir. Dolayısıyla yaşam kalite seviyelerini olumlu yönde etkilemektedir. Aynı şekilde serbest zaman doyum düzeyleri tüm alt gruplarında sosyal aktivitelere katılan çalışanlarda daha yüksek çıkmıştır.

Yaşam kalite doyumunu tükenmişlik düzeyi sosyal aktivitelere katılanlarda ilginç bir şekilde daha yüksek çıkmıştır. İş hayatında yaşadıkları sorunlardan uzaklaşmak ve tükenmişlik seviyesini en aza indirmek amaçlı sosyal aktivitelere katılan çalışanlar için ters etki yapmış olabilir. Çalışanların hayatlarına gereğinden fazla dahil edilen sosyal aktiviteler işe olan bağı sarsmış olabilir.

Birçok araştırmacı; serbest zaman doyumunu ve serbest zamana katılım sıklığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Beard (1980) bireyin; serbest zaman doyumunun yüksek olduğu etkinliklerde katılım sıklığının belirgin derecede yüksek olduğunu tespit etmiřtir⁹⁵. Rodriguez (2006) yaptığı çalışmada tesadüfi olarak katılımın olduğu tekrar etmeyen serbest zaman etkinlikleri bile psikolojik ihtiyaçların karşılanması konusunda bireye pozitif etki sağlamaktadır şeklinde sonuç almıştır.⁹⁸ Bireyin psikolojik ihtiyaçlarının tamamlanması yaşam doyumunu, fiziksel ve ruhsal sağlığını olumlu etkilemektedir. Fiziksel ve zihinsel sağlıkla ile yaşam doyumunu arasında doğru orantı vardır. Yaşam doyumunun yüksek olması, bireylerin kişisel gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir. Rodriguez (2006) tarafından geliştirilen serbest zaman doyumunu modeline göre fiziksel ve zihinsel unsurlar iki farklı bölgede yer alıyorlar fakat her iki bölgedeki bu unsurlar yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebiliyorlar. Ayrıca fiziksel olarak kurgulanan aktivitelere katılım psikolojik ve ruhsal sağlığı ve yaşam doyumunu pozitif olarak etkilemektedir. Sonuç olarak ise; psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının fiziksel sağlık ve ruh sağlığının yerinde olması yaşam doyumunu üzerine direkt pozitif yönde etki edeceği düşünölmektedir⁹⁸.

Tablo 17 ve Tablo 21'e göre; yaşam doyum kalitesi bakımından mesleki tatmin düzeyi; spor yapan çalışanlarda daha yüksek çıkmıştır. Özellikle açık alan sporu tercih edenler arasında daha yüksektir. Çalışanlar düzenli spor yapma konusunda devlet ve çalıştıkları şirketler tarafından desteklenmesi gerektiği söylenilebilir.

Andrew ve Witheys (1976) yaptıkları çalışmada; fiziksel serbest zaman faaliyetlerine katılan kişilerin çoğunluğunun aktivitelere memnun ayrıldığını (%47), katılanların oldukça az (%8,3) bir bölümü de aktiviteden tatmin olmadan ayrıldığını belirtmiştir.⁷⁹

Serbest zaman doyum düzeyinin, psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik alt boyutunda; spor yapan çalışanlarda daha yüksek olduğu ölçömlenmiştir.

Günümüzde alışanların; serbest zamana karşı tutumları değerlendirildiğinde bireylerin serbest zaman doyumunun yaşam kalitesi üzerinde etkili olmadığını düşünödüğu sonucu çıkarılabilir. Fakat araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ele alındığında, sportif etkinliklere katılımının pozitif etkisi olduğu görölmektedir. Buna göre sportif etkinliklerin çalışanların doyum düzeylerinde farkındalık oluşturduğu sonucu çıkarılabilir. Buna dayanarak sadece sportif etkinliklere katılanlar ile

katılmayanların arasında, serbest zaman doyumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki ele alınabilir.

Gökçe'nin (2008) yaptığı benzer çalışmada; Bireyler, serbest zamanlarında spor yapıp yapmamalarına göre incelendiğinde, serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından en yüksek ortalama puanın rahatlama boyutunda olduğu görülmektedir. Buna göre serbest zamanlarında spor yapan, spor yapmayan, evli ya da bekar bireylerin, serbest zaman etkinliklerini rahatlatıcı ve streslerinden uzaklaştırıcı buluyorlar, şeklinde yorumlanabilir⁸³.

Aynı çalışmada spor yapıp yapmama durumunu gösteren tablo incelendiğinde, serbest zamanlarında spor yapanların spor yapmayanlara oranla, serbest zamanlarında fiziksel olarak zorlayıcı etkinliklere daha az yönelmeyi tercih ettikleri görülmektedir. Bu da spor yapanların fiziksel zorlanmayı yapmayanlara göre farklı algılamalarının bir sonucu olarak yorumlanabilir⁸³.

Tablo 5, Tablo 11, Tablo 6 ve Tablo 12 veri sonuçlarına göre; tablolar incelendiğinde; serbest zaman estetik boyut düzeyi haftada 51 saate ve üzeri çalışanlarda daha yüksek çıkmıştır. Çalışma saati; haftalık maksimum 50 saate kadar olan çalışanlara göre çok yüksek olduğu için bu çalışanlar serbest zaman aktivitelerine katıldıklarında, özellikle buldukları alanların ilginç, hoş ve güzel tasarlanmış olmasına önem veriyorlar.

Çalışanların faaliyet gösterdikleri sektöre bağlı olarak serbest zamana dayalı olarak rekreatif faaliyetlere zaman ayırmasının temelinde sektördeki emek yoğun özelliği de etkili olmaktadır. Çalışanlar için mesai saatlerinin uzunluğu, iş yükünün fazla olması, sosyalleşmeye engel teşkil eden mesailer gibi etkenler duygusal emek düzeyinin yükselmesine neden olmaktadır. Çalışanların bu yapıda serbest zamana sahip olmaları, özgürce etkinliklere katılabilmeleri önemlidir.

Çalışmada çalışanların serbest zamana karşı tutumları ele alınırken işin gerektirdikleri ile iş üzerindeki kontrol değişkenleri de göz önüne alınmıştır. Bireyin kendine ayırdığı zamanın azalması, enerjinin tükenmesiyle serbest zaman etkinliklerine katılma fırsatı yaratamaması durumları da ele alınmıştır. Çünkü çalışanlar serbest zaman etkinliklerine katılmak için yeterli zamanı bulamadıklarında bu yaşam kalitelerini de olumsuz şekilde etkilemektedir.

Tablo 22'ye göre; tabloda sunulan bilgilere göre yaşam kalite doyumunu ve serbest zaman doyumunu arasında orta düzeyde pozitif yönlü 0,36 düzeyinde ilişki vardır. Dolayısıyla serbest zaman doyumunu arttıkça yaşam kalitesi de artmaktadır

Çalışanların serbest zamana karşı tutumlarının bu zamanı değerlendirmeye yönelik etkinliklere zaman ayırmaları ölçüsünde yaşam kalitesine olumlu etki yaptığı belirlenmiştir. Çalışanların düzenli olarak serbest zaman faaliyetlerinde bulunmaları iş stresinin ve tükenmişlik seviyesinin azaltılmasında, işte verimin yükselmesine dolayısıyla yaşam kalitelerinin artmasına yardımcı olmaktadır.

Wilensky (1960), serbest zaman etkinliklerinin kötü iş hayatı deneyimlerini telafi edici olarak tanımlamıştır. Buna benzer bir biçimde Kando ve Summers (1992); serbest zaman faaliyetlerinin sadece pozitif deneyimler kazandırabilecek bir unsur olmayıp, aynı zamanda negatif tecrübeleri telafi edebilecek bir fırsat olduğunu belirtmektedir⁹⁷.

Birçok araştırmacı Brown ve Frankel (1993), Hawkins, Foose ve Binkley (2004), Iso-Ahola ve Weissinger (1987), Parker ve Boley (2003) yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir, inançlar gibi çeşitli sosyo-demografik değişkenlerin ve algılanan sağlığın, serbest zaman doyumunu anlamlı şekilde etkilediği bulunmuştur⁹⁷.

Lloyd Aukd (2001) ise serbest zaman doyumunu ve yaşam kalitesi ile rekreasyona katılımın indirekt ilişkisi olduğunu saptamış, buna göre serbest zaman doyumunun yaşam kalitesi bakımından tahminci olabileceğini saptamıştır¹⁰⁰.

Kinnney ve Coyle (1992) ise yaptıkları çalışmada; ilerleyen yaşlarda kişilerde serbest zaman doyumunun, yaşam kalitesini belirgin oranda arttırdığını belirlemiştir. Bu çerçevede çalışmamız değerlendirildiğinde, serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu tahmini için kullanılabileceği görülmektedir¹⁰⁰.

Çalışanların serbest zamana karşı tutumları ne kadar iyi olursa, çalışma ve iş hayatından kaynaklanan bedensel aşınma, sinirsel gerginlik gibi sorunlar ortadan kalkabilir. Ayrıca iş hayatının neden olduğu can sıkıntısı, moral bozukluğu, tükenmişlik gibi duyguları ortadan kaldırarak, bireylerin yıpratıcı rekabetten uzak kalmasını, zamanını hoşuna gidecek şekilde geçirmeyi sağlayacak etkinliklerle uğraşmasına yardımcı olacaktır.

Serbest zaman etkinliklerine katılan çalışanların yaşam doyum düzeyinin yükseleceği öngörüldüğü için çalıştığı kuruma ya da şirkete katkısının çok fazla olacağı söz konusudur. Bu çalışma yeni yapılacak olan çalışmalara kaynak olarak gösterilebilir.

Sonuç olarak;

1. Yaşam Kalite Ölçeği cinsiyet değişkenine göre;

- Tükenmişlik düzeyi kadınlarda daha yüksektir.

2. Yaşam Kalite Ölçeği medeni durum değişkenine göre;

- Eş duyum yorgunluk düzeyi bekarlarda daha yüksektir.

3. Yaşam Kalite Ölçeği meslek durumu değişkenine göre;

- Tükenmişlik düzeyi beyaz yaka çalışanlarda daha yüksektir.

4. Yaşam Kalite Ölçeği çalışma yılı değişkenine göre;

- Yaşam kalite ölçeği tüm alt boyutlarında, çalışma yılı değişkenine göre farklılık yoktur.

5. Yaşam Kalite Ölçeği haftalık çalışma saatleri değişkenine göre;

- Yaşam kalite ölçeği tüm alt boyutlarında, haftalık çalışma saati değişkenine göre farklılık yoktur.

6. Yaşam Kalite Ölçeği aktivite katılım değişkenine göre;

- Mesleki tatmin düzeyi sosyal aktivitelere katılan çalışanlarda daha yüksektir.

- Tükenmişlik düzeyi sosyal aktivitelere katılan çalışanlarda daha yüksektir.

7. Yaşam Kalite Ölçeği yaş değişkenine göre;

- Tükenmişlik düzeyi 50 yaş ve üzeri çalışanlarda daha yüksektir.

- Eş duyum yorgunluğu düzeyi 50 yaş ve üzeri çalışanlarda daha yüksektir.

8. Yaşam Kalite Ölçeği çocuk durumu değişkenine göre;

- Yaşam kalite ölçeği tüm alt boyutlarında, çocuk durumu değişkenine göre farklılık yoktur.

9. Yaşam Kalite Ölçeği eğitim durumu değişkenine göre;

- Tükenmişlik düzeyi lisans ve lisans üstü eğitimi olan çalışanlarda daha yüksektir.

10. Yaşam Kalite Ölçeği spor yapma durumu değişkenine göre;

- Mesleki tatmin düzeyi spor yapan çalışanlarda daha yüksektir. Spor yapan çalışanlar arasında; En çok açık alan sporlarıyla uğraşan çalışanlarda mesleki tatmin düzeyi yüksektir.

11. Serbest Zaman Ölçeği cinsiyet değişkenine göre;

- Psikolojik boyut düzeyi kadınlarda daha yüksektir.

- Eğitimsel boyut düzeyi kadınlarda daha yüksektir.

12. Serbest Zaman Ölçeği medeni durum değişkenine göre;

- Serbest zaman tüm alt boyutlarında çalışanların medeni durumuna göre fark yoktur.

13. Serbest Zaman Ölçeği meslek durumu değişkenine göre;

- Eğitimsel boyut düzeyi beyaz yakalı çalışanlarda daha yüksektir.

- Sosyal boyut düzeyi beyaz yakalı çalışanlarda daha yüksektir.

- Fiziksel boyut düzeyi beyaz yakalı çalışanlarda daha yüksektir.

- Estetik boyut düzeyi beyaz yakalı çalışanlarda daha yüksektir.

14. Serbest Zaman Ölçeği çalışma yılı değişkenine göre;

- Serbest zaman ölçeği tüm alt boyutlarında, çalışma yılı değişkenine göre farklılık yoktur.

15. Serbest Zaman Ölçeği haftalık çalışma saatleri değişkenine göre;

- Estetik boyut haftada 51 saat ve üzeri çalışan çalışanlarda daha yüksektir.

16. Serbest Zaman Ölçeği aktivite katılım değişkenine göre;

- Psikolojik boyut düzeyi sosyal aktivitelere katılan çalışanlarda daha yüksektir.

- Eğitimsel boyut düzeyi sosyal aktivitelere katılan çalışanlarda daha yüksektir.

- Sosyal boyut düzeyi sosyal aktivitelere katılan çalışanlarda daha yüksektir.

- Fiziksel boyut düzeyi sosyal aktivitelere katılan çalışanlarda daha yüksektir.

- Rahatlama boyut düzeyi sosyal aktivitelere katılan çalışanlarda daha yüksektir.

- Estetik boyut düzeyi sosyal aktivitelere katılan çalışanlarda daha yüksektir.

17. Serbest Zaman Ölçeği yaş değişkenine göre;

- Serbest Zaman Doyum düzeyi tüm alt boyutlarında yaşa göre farklılaşmamaktadır.

18. Serbest Zaman Ölçeği çocuk durumu değişkenine göre;

- Serbest Zaman Doyum düzeyi tüm alt boyutlarında çocuk durumuna göre farklılaşmamaktadır.

19. Serbest Zaman Ölçeği eğitim durumu değişkenine göre;

- Fiziksel boyut düzeyi Ön lisans mezunu çalışanlarda daha yüksektir.

20. Serbest Zaman Ölçeği spor yapma durumu değişkenine göre;

- Psikolojik boyut düzeyi spor yapan çalışanlarda daha yüksektir. Spor yapan çalışanlar arasında; En çok kapalı alan sporlarıyla uğraşan çalışanlarda psikolojik boyut düzeyi yüksektir.

- Eğitimsel boyut düzeyi spor yapan çalışanlarda daha yüksektir. Spor yapan çalışanlar arasında; En çok kapalı alan sporlarıyla uğraşan çalışanlarda eğitimsel boyut düzeyi yüksektir.

- Sosyal Boyut düzeyi spor yapan çalışanlarda daha yüksektir. Spor yapan çalışanlar arasında; En çok açık alan sporlarıyla uğraşan çalışanlarda sosyal boyut düzeyi yüksektir.

- Fiziksel boyut düzeyi spor yapan çalışanlarda daha yüksektir. Spor yapan çalışanlar arasında; En çok kapalı alan sporlarıyla uğraşan çalışanlarda fiziksel boyut düzeyi yüksektir.

- Rahatlama boyutu düzeyi spor yapan çalışanlarda daha yüksektir. Spor yapan çalışanlar arasında; En çok kapalı alan sporlarıyla uğraşan çalışanlarda rahatlama boyutu düzeyi yüksektir.

- Estetik boyut düzeyi spor yapan çalışanlarda daha yüksektir. Spor yapan çalışanlar arasında; En çok kapalı alan sporlarıyla uğraşan çalışanlarda estetik boyut düzeyi yüksektir.

5.1. Öneriler

5.1.1. Geleceğe Yönelik Öneriler

- Örneklem sayısı başka faktörler göz önünde bulundurularak kümelenebilir.
- Serbest zaman doyumunu; iş doyumunu, sosyal doyum, sporcu doyumunu, stres düzeyi veya motivasyon düzeyi gibi maddeler ile karşılaştırılabilir.
- Çalışma farklı illerde ve farklı ülkelerde yapılarak karşılaştırılabilir.
- Benzer çalışmalar nitel araştırmalarla desteklenebilir.
- Çalışma farklı sektörlerde yapılarak karşılaştırılabilir.
- Çalışma farklı meslek gruplarıyla karşılaştırılarak yapılabilir.
- Serbest zaman doyumunu; farklı alanlarda (tiyatro, sinema, dans, spor salonu, festivaller, konserler vb.) ölçülüp karşılaştırılabilir.

5.1.2. Kamu ve Özel Sektöre Yönelik Öneriler

- Çocuğu olan çalışan kadınların serbest zaman aktivitelerine katılım yüzdelerini artırmak için; uygun ortamlar oluşturulup bu konuda bilinçlendirilebilir.
- Özel sektörde faaliyet gösteren şirketler ile spor federasyonları iş birliği yaparak, çalışanların serbest zaman aktivitelerine yönlendirilmesini sağlanabilir.
- Şirketlere serbest zaman doyumunun; yaşam kalite doyumuna etkisi anlatılarak, çalışanların mesleki tatmini ve tükenmişlik düzeyine olan olumlu etkisi hakkında bilgilendirmeler yapılabilir.
- Serbest zaman doyumunu aktif yasadaki rolü ile ilgili Eğitim kurumlarının her kademesinde, çeşitli dernek ve kuruluşlarda ve askeriyede; Serbest zaman doyumunun aktif insan hayatındaki yeri ile ilgili eğitimler verilebilir.
- Serbest zaman konulu sempozyum ve seminerlerin sayısı artırılabilir.
- 50 yaş ve üzeri serbest zaman aktivitelerine katılımı teşvik etmek için; kişilerin yaşlarına uygun donanımda yerler inşa edilip, yaşa uygun serbest aktivite konusunda destek olup yönlendirmeleri için eğitmenlerden yardım alınabilir.

-Spor tesislerinde detaylı broşürler hazırlatılıp çeşitli konularla (yaş, aktif yaşam, sosyal aktivite, medeni durum, çocuk durumu, meslekler, emeklilik, cinsiyet ve rekreasyon gibi) serbest zaman ilişkisi hakkında bilgiler verilebilir.



6. KAYNAKLAR

1. Pala, A. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının ve Mesleki Doyumlarının Tespiti ve İncelenmesi (İstanbul - Pendik Örneği), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2012.
2. Dağlı, B. Ç.Ü. Kozan Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimlerinin Saptanması, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türkçe İşletme Anabilim Dalı, Adana: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2013.
3. Köybaşı, N . Boş Zaman Sosyolojisi ve Boş Zamanları Değerlendirme Aracı Olarak Dinlence Turizmi ve Kültür Turizmine Katılan Yerli Turistlerin Karşılaştırmalı Sosyolojik Analizi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm ve Otel İşletmeciliği Anabilim Dalı, Eskişehir: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2006.
4. Altunay, B. R. Ankara İli Keçiören İlçesindeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Motivasyonu, Türkiye Cumhuriyeti Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2015.
5. Yaşar, N. N. Türkiye'deki Bireylerin Kişilik Özellikleri, Facebook Kullanımları ve Boş Zaman Aktiveleri, İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Endüstri Mühendisliği Anabilim Dalı Endüstri Mühendisliği Programı, İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2015.
6. Metin, T.C., Kesici, M. ve Kodaş, D. (). Rekreasyon Olgusuna Akademisyenlerin Yaklaşımları, Journal of Yasar University, 30, (8) 2013: 5021-5048.
7. Özşaker, M. Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılmama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14, (1) 2012: 126-131.
8. Şentürk, Ü. Tüketim Toplumu Bağlamında Boş Zamanların Kurumsallaştırdığı Bir Mekân: Alışveriş Merkezleri (AVM), Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,(13) 2012: 63 -77.

9. Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E. Üniversite Öğrencileri ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3, (4) 2011: 10-23.
10. Ergin, G. “Boş Zamanları Değerlendirme Eğitimi ve Planlaması “, Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Semineri. Ankara: ODTÜ 1974.
11. Kara, A., İzci, E. ve Murathan, F. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Öğrenmeye İlişkin Tutumları, e-Journal of New World Sciences Academy, 6, (1) 2011: 958-987.
12. Sarıbaş, R. Eğirdir Bahçe Kültürleri Araştırma Enstitüsü Çalışanlarının Rekreatif Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma, Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, Konya: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2010.
13. Yetim, G. Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir’deki Fitnes Merkezleri Üzerine Araştırma, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Eskişehir: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2014.
14. Özgören, F. Boş Zaman Pazarlaması ve Müzecilikte Bir Uygulama, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Üretim Yönetimi Ve Pazarlama Bilim Dalı, İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2007.
15. Bodur, F. Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimleri, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 1998.
16. Köybaşı, N. Boş Zaman Sosyolojisi ve Boş Zamanları Değerlendirme Aracı Olarak Dinlenme Turizmi ve Kültür Turizmine Katılan Yerli Turistlerin Karşılaştırmalı Sosyolojik Analizi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm Ve Otel İşletmeciliği Anabilim Dalı, Eskişehir: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2006.
17. Abadan, N. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetleri, Ankara: A.Ü. Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları. 1961:135-177.
18. Bayer, M. Z. “Memleketimizde Tabiatı Koruma ve Rekreatif”, Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Semineri, Ankara: ODTÜ 1974.

19. Stewart, W.P. Leisure as multiphase experiences: challenging traditions. *Journal of Leisure Research*, 30 (4), 1998: 391-400.
21. Hemingway, J.L. Emancipating leisure: The recovery of freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 28 (1), 1996: 27-43.
22. Bammel, G. *Leisure & Human Behaviour*. Dubuque IA, USA: Brown & Benchmark Publishers 1996.
23. Ragheb, M.G., Tate, R.L. A behaviour model of leisure participation based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies* 12, 1993: 61-71.
24. Iso-Ahola, S.E., Weissinger, E. Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability, and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22,1990: 1-17.
25. Cropley, M., Purvis, L.M. Job strain and rumination about work issues during leisure time: A diary study. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 12 (3), 2003: 195-207.
26. Tsaur, S.H., Tang, Y.Y. Job stress and well-being of female employees in hospitality: The role of regulatory leisure coping styles. *International Journal of Hospitality Management*, 31(4), 2012: 1038-1044
27. Doğan, İ. *Sosyoloji- Kavramlar ve Sorunlar*. İstanbul: Sistem Yayınları, 2000.
28. Henderson, K.A., Bialeschki, M.D. A sense of entitlement to leisure as constraint and empowerment for women. *Leisure Sciences*, 13, 1991:51-65.
29. Fink, B., Wild, K.P. Similarities in leisure interests: Effects of selection and socialization in friendships. *The Journal of Social Psychology*, 135 (4), 1995:471-482.
30. Tezcan, M. *Boş Zamanlar Sosyolojisi*. Eskişehir: A.Ü. Eğitim Fak. Yayınları No: 174, 1993.
31. Omay, U. Boş zamanın manipülasyonu ve çalışma. *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 10 (3), 2008:122-147.
32. Aytaç, Ö. Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (1), 2002:231-260.

33. Featherstone, M. Postmodernizm ve Tüketim Kültürü (çev. M. Küçük). İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 1996.
34. Lumpkin, A. Physical Education and Sport: A Contemporary Introduction. Boston: WCB/McGraw-Hill 1998.
35. Siegenthaler, K.L., O'Dell, I. Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*, 22 (4), 2000:281-296.
36. Lloyd, K.M., Auld, C.J. The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57 (1), 2002:43-71.
37. Rojek, C. (Capitalism and Leisure Theory (Routledge Revivals). NY: Routledge 2013.
38. Lysyk, M., Brown, G.T., Rodrigues, E., McNally, J., Loo, K. Translation of the leisure satisfaction scale into French: A validation study. *Occupational Therapy International*, 9 (1), 2002:76-89
39. Pearson, Q. M. Job Satisfaction, Leisure satisfaction, and psychological health. *The Career Development Quarterly*, 46 (4), 1998:416-426
40. Karasek, R.A. Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign, *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 1979:285-308.
41. Van der Goef, M.P. & Maes, S. The Job Demand-Control (-support) Model and Psychological Well-Being: A Review of 20 Years of Empirical Research, *Work & Stress*, 13(2), 1999:87-114.
42. Law, J., Pearce, P.L. & Woods, B.A. Stress and Coping in Tourist Attraction Employees, *Tourism Management*, 16(4), 1995 :277-284.
43. Snir, R. & Harpaz, I. Work-Leisure Relations: Leisure Orientation and the Meaning of Work, *Journal of Leisure Research*, 34(2), 2002 :178-202.
44. Gökçe, H. & Orhan, K. Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması, *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 22(4), 2011 :139-145.
45. Serçek, S. & Serçek, G.Ö. Turizm ve Rekreasyon Kaynaklarının Turistik Destinasyon Açısından Değerlendirilmesi, III. Disiplinlerarası Turizm Araştırmaları Kongresi'nde Sunulan Bildiri, Kuşadası, Aydın 2014.

46. Taner, B. & Tetik, D. Çalışanlar Açısından İş Doyumu ve Turizm İşletmeleri için Önemi (Edt. Timurcanday Özmen Ö.N. & Topaloğlu C.), Çalışma Yaşamında Bireysel Gelişim Turizm İşletmelerinden Örnekler ve Uygulamalar içinde 2010: 142-160, Beta, İstanbul.
47. Guest, D.E. Perspectives on the Study of Work-Life Balance, Social Science Information, 41(2), 2002: 255-279.
48. Anderson, S.E., Coffey, B.S. & Byerly, R.T. Formal Organizational Initiatives and Informal Workplace Practices: Links to Work-Family Conflict and Job-Related Outcomes, Journal of Management, 28(6), 2002: 787-810.
49. Wong, J.-Y. & Lin, J.-H. The Role of Job Control and Job Support in Adjusting Service Employee's Work-to-Leisure Conflict, Tourism Management, 28, 2007: 726-735.
50. Demiral, Y. "Çalışanlarda ve İşsizlerde Yaşam Kalitesine Etki Eden Etmenler ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması", Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Doktora Tezi, İzmir, 2001.
51. Kırıcı Çevik, N. ve Korkmaz, O. "Türkiye'de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi", Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi, 7(1), 2014: 126-145.
52. Akgündüz, Y. (). "Konaklama İşletmelerinde İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin Analizi", CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 11(1), 2013: 180-204.
53. Baştemur, Y. "İş Tatminiyle Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğü'nde Bir Araştırma", Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri, 2006.
54. Mansuroğlu, S. "Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekân Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi", Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 15(2), 2002: 53-62.
55. Aslan, N. ve Arslan Cansever, B. "Ergenlerin Boş Zaman Değerlendirme Algısı", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 42, 2012: 23-35.
56. Çakır, Ö., Aksaraylı, M., Çınar, E. ve Denizli, U. Günlük Yaşam Aktiviteleri- Yaşam Kalitesi- Psikolojik ve Fiziksel İyilik Hali İlişkisi: Türkiye'de Emekliler

Açısından Bir İnceleme, Erişim tarihi: 05 Temmuz 2019, <http://e-arsiv.gumushane.edu.tr/xmlui/handle/123456789/538>, 2013.

57. Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E. “Üniversite Öğrencileri ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği”, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3(4), 2011: 10-23.
58. Yetim, Ü. Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 1991.
59. Shin, D.C. & Johnson, D.M. Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life, *Social Indicators Research*, 5, 1978:475-492.
60. Lapa, T.L., Ağyar, E. & Bahadır, Z. Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katilimi: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine bir İnceleme (Kayseri İli Örneği), *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, X(2), 2012: 53-59.
61. Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. The Satisfaction with Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49, 1985: 71-75.
62. Hosseinkhanzadeh, A.A. & Taher, M. The Relationship between Personality Traits with Life Satisfaction, *Sociology Mind*, 3, 2013: 99-105.
63. Annak, B. B. Sosyal Destek. Sosyal Ağ. Yasam Kalitesi Ve Yasam Doyumu: Duygu-Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler Ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin, 2005.
64. Ünal, S., Karlıdağ. R., Yoloğlu. R. Hekimlerde Tükenmişlik e Đş Doyumu Düzeyinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4 (2) 2001: 113-118.
65. Kraus G.Richard.,Curtis Joseph E., *Creative Management in Recreation and Parks*, 1982: 158,4
66. Abadan, Nermin., *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetleri. Ankara Yüksek Öğrenim Gençliği Üzerine Bir Araştırma. Ajans Türk Matbaası, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları No:135-117, Ankara, 1961: 1*

67. Daly, Jim. Recreation And Sport Planning And Design.A Guidelines Manual. Australian Sport Commission, 1995: 4
68. Torkildsen George. Leisure and Recreation Management. Third Edition, 1992: 25, 26, 28
69. Ağaoğlu, Y.S., Türkiye'deki Üniversitelerin Rekreasyon Programlarının Geliştirilmesi, Doktora Tezi, OMÜ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun, 2002: 16-20
70. Kelly JR. Leisure. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey,07632,1990:105.
71. Gratton, Chris., Taylor ,Peter. Leisure in Britain Leisure Publications,1987: 17
72. Lumpkin A. Physical Education And Sport. A Contemporary Introduction. Second Edition., Times Mirror /Mosby College Publihing,Usa,1990: 5
73. Davis B, Ross B, Roscoe J, Roscoe D. Physical Education And Study Of Sport. Fourth Edition. Mosby, Harcourt Publishers Limited, Spain, 2000: 43, 440,441
74. Cutillo-Schmitter, T.A., Zisselman, M., Woldow, A., “Life Satisfaction in Centenarians Residing in Long-term Care”, Annals of Long Term Care, 7(12), 1999: 437-442.
75. Gökçe, H. ‘‘Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması’’, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi,22(4), 2011: 139-147.
76. Yeşil, A. ‘‘Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkçe Uyarlaması Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması’’, Nöropsikiyatri Arşivi, 47:111-7, Kocaeli, Türkiye, 2010: 111-117
77. Gürbüz B, Henderson K. An examination of meaning of leisure: A Turkish perspective. 1st International Physical Activity, Nutrition and Health Congress. Antalya, Turkey, 2011.
78. Altergoot, K., ve McCreedy, C., C Gender and Family Status Across the Life: Constraints of Five Types of Leisure, Loisiret Societe/Society and Leisure, 16(1). 1993: 151-180.
79. Lu, L. and HU, C. H. Personality Leisure Experiences and Happiness. Journal of Happiness Studies. 6: 2005: 325–342.

80. Brown, B., Frankel, G. Activity Trough the Years: Leisure. Leisure Satisfaction and Life Satisfaction. *Sociology of Sports Journal*. 10. 1993: 1-17.
81. Lloyd, K.M., Auld, C. J. The Role Of Leisure in Determining Quality Of Life: Issues Of Content And Measurement, *Social Indicators Research*, 57, 2001: 43–71,Netherlands
82. Aydoğan, Đ., Gündoğdu, F., B. Kadın Öğretim Elemanlarının Bos Zamanlarını Değerlendirme Etkinlikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21/2 2006: 217-232 s.).
83. Gökçe, H. ‘Serbest Zaman Doyumunun, Yaşam Doyumu ve Sosyo Demografik Değerşkenlerle İlişkinin İncelenmesi’ Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, 2008.
84. Demir, C., Demir, N. Bireylerin Serbest zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki, Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama, Ege Üniversitesi, İzmir, 2006.
85. Kelly, J. R. Leisure. Prentice Hall. Englewood Clieffs. New Jersey. 1990: 440.
86. Moccia, F., D. Planning Time: An Emergent European Practice. *European Planning Studies*. 8(3). 2000: 367-376.
87. Culp, R., H. Adolescent Girls and Outdoor Recreation: A Case Study Examining Constraints and Effective Programming. *Journal of Leisure Research*. 30(3). 1998: 356-379.
- 88.Wang, E.S.T., Chen, L.S., Lyin, J.Y.C., Wang, M.C. H. The Relationship Between Leisure Satisfaction And Life Satisfaction Of Adolescents Concerning Online Games, Libra Publishers. S.43. 2008: 169. San Diego.
89. Annak, B. B. Sosyal Destek. Sosyal Ağ. Yasam Kalitesi Ve Yasam Doyumu: Duygu-Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kisiler Ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin, 2005.
- 90.Çetinkaya, H. Beden Đmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yasam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değerşkenlere Göre Farklılaşması, Mersin Üniversitesi, 2004 .

91. Ünal, S.,Karlıdağ. R., Yoloğlu. R. Hekimlerde Tükenmişlik e İş Doyumu Düzeyinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi. Klinik Psikiatri Dergisi. 4 (2) 2001: 113-118.
92. Franken, D. A., Raaij, V. Satisfaction With Leisure Time Activities, Journal of Leisure Research, 13. 1981: 227-352
93. Riddick, C.C. Leisure Satisfaction Precursors. Journal of Leisure Research. 18. 1986: 259-265
94. Wang, E.S.T., Chen, L.S., Lyin, J.Y.C., Wang, M.C. H. The Relationship Between Leisure Satisfaction And Life Satisfaction Of Adolescents Concerning Online Games, Libra Publishers. S.43. 2008: 169. San Diego.
95. Beard, J. G., Ragheb. M. G. Measuring Leisure Satisfaction. Journal of Leisure Research. 12. 1980: 20-33
96. Kelly, J. R. Leisure. Prentice Hall. Englewood Clieffs. New Jersey. 1990: 440.
97. Pearson, Q., Job Satisfaction. Leisure Satisfaction and Psychological Health. The Career Development Quarterly. 46. 1998: 416-426.
98. Robertson T., Long T., Foundation of Therapeutic Recreation. Human Kinetics. 2008: 324
99. Lysyk, M., Brown T. G., Rodriguez E., McNally J., Loo K Translation of The Leisure Satisfaction Scale into French: A Validation Study. Occupational Therapy International, Whurr Publishers Ltd. 9(1), 2002: 76–89,.
100. Lloyd, K.M., Auld, C. J. The Role Of Leisure in Determining Quality Of Life: Issues Of Content And Measurement, Social Indicators Research, 57, 2001: 43–71,Netherlands
101. Henderson, K., A. Anatomy is not Destiny: A Feminist Analysis of the Scholarship on Women's Leisure, Leisure Sciences, 12. 1990: 229 - 236.

7. EKLER

EK 1: Katılımcıların Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma; çalışanların serbest zaman aktivitelerinin, yaşam doyumu kalitelerine ilişkin tutumlarını saptamak amacıyla yapılmaktadır. Sizden istenecek bilgiler tamamıyla bu amaç için kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Ölçekteki maddelere objektif ve samimi cevaplar vereceğinize inanıyorum. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Aydan ARDA

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Yüksek Lisans Öğrencisi

YAŞINIZ:

CİNSİYETİNİZ: KADIN () ERKEK ()

MEDENİ DURUMUNUZ: EVLİ () BEKAR ()

ÇOCUĞUNUZ VAR MI? : VAR () YOK ()

VARSA KAÇ TANE? :

EĞİTİM DURUMUNUZ:

MESLEĞİNİZ:

ÇALIŞMA YILI: 1 AY 5 YIL () 5 YIL VE ÜZERİ ()

HAFTALIK ÇALIŞMA SAATİNİZ: 50 SAAT VE AŞAĞISI () 51 SAAT VE YUKARISI ()

SOSYAL AKTİVİTELERE KATILYOR MUSUNUZ? : EVET () HAYIR ()

SPOR YAPIYOR MUSUNUZ? : EVET () HAYIR ()

EVETSE HANGİ SPORLARI YAPIYORSUNUZ? :

Ek 2: Serbest Zaman Doyum Ölçeği

	Neredeyse hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Çoğu kez doğru	Neredeyse her zaman doğru
<i>Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.</i>	1	2	3	4	5
<i>Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.</i>	1	2	3	4	5
<i>Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.</i>	1	2	3	4	5
<i>Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.</i>	1	2	3	4	5

Ek 3: Çalışanın Yaşam Kalitesi Ölçeği

ÇALIŞAN YK. – Çalışan Yaşam kalitesi

“Yaptığımız işin veya mesleğin gereği olarak insanlara yardım etmek, onların yaşantısıyla doğrudan temasa geçmemizi sağlar. Duygularımız ya da yaşanan acıyı paylaşabilmemiz ve hissedebilmemiz yardım ettiğimiz kişinin olumlu ve olumsuz yaşantılarından veya durumundan etkilenecektir. Mesleğinizin özelliklerinden kaynaklanabilecek olumlu ve olumsuz deneyimleriniz hakkında sorular sormak istiyoruz. Lütfen, her soruyu içinde bulunduğunuz durumu göz önüne alarak değerlendiriniz. Geçtiğimiz son bir aydaki duygu ve düşüncelerinizi dikkate alarak içinde bulunduğunuz durumu ne kadar sıklıkla yaşadığınızı aşağıdaki çizelgede 0 ile 5 arasındaki belirtilen rakamlardan herhangi birini seçerek yanıtlayınız. (Uygun kolonun altına X işareti koyarak) “

Çalışanlar YK	<i>Hiçbir Zaman</i> (0)	<i>Nadiren</i> (1)	<i>Bazı Zamanlar</i> (2)	<i>Sıkça</i> (3)	<i>Sık Sık</i> (4)	<i>Çok Sık</i> (5)
1. Kendimi mutlu hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Yardım ettiğim kişiler zihnimi aşırı meşgul ediyor.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. İnsanlara yardım edebiliyor olmaktan memnun oluyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Başkalarıyla ilişki kurabildiğimi hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Ani ya da beklenmedik ses duyunca sığıyorum ya da ürkiyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Başkalarına yardım ettikten sonra kendimi daha güçlü hissediyorum	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Yardım eden rolümle kendi özel hayatımı birbirinden ayırmakta zorlanıyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Yardım ettiğim kişinin yaşadığı çok acı bir olay uyumun bozulmasına neden oluyor.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Yardım ettiğim kişilerin yaşadığı stresin bana de geçebileceğini düşünüyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Yardım eden olarak kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Yardım için yaptığım çalışmalarımın dolaylı zaman zaman kendimi zorda hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. İşimi seviyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Yardım eden olmamın sonucunda kendimi çökkün hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Yardım ettiğim kişilerin başlarından geçen çok acı yaşantıları sanki kendim yaşıyormuş gibi hissettiğim oluyor.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Bana güç veren inançlarım var.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Bildiğim yardım yöntemlerini ne kadar çok kullanabilirsem o kadar iyi hissediyorum	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Her zaman olmak istediğim gibi bir insanım	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. İşim beni tatmin ediyor.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Kendimi tükenmiş hissediyorum	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Yardım ettiğim kişiler ve onlara yaptığım yardımlarla ilgili olumlu düşünce ve duygular taşıyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. Yaptığım işin yoğunluğu veya yardım ettiğim kişilerin çokluğu gibi nedenlerle kendimi tükenmiş hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22. İşimde yaptıklarımın bir fark yaratabileceğime inanıyorum	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23. Bana, yardım ettiğim insanların korku verici yaşantılarını hatırlattığı için çeşitli etkinlik ve durumlarda bulunmaktan kaçınıyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24. Yardım edebildiğim durumlardan gurur duyuyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25. Yardım etmemin sonucu olarak sıkıntı verici veya korkutucu düşüncelerim oluyor.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26. Çalışma sisteminden dolayı kendimi çıkmaza girmiş gibi hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27. Yardım eden olarak kendimi "başarılı" hissediyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28. Travma mağdurlarıyla yaptığım çalışmaların önemli bölümlerini hatırlayamıyorum.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29. Çok hassas bir insanım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30. Bu işi seçtiğim için mutluyum	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

8. ÖZGEÇMİŞ

31.12.1990 yılında Adana-Kozan'da dünyaya gelen Aydan ARDA, ilk ve ortaöğrenimini 2005 yılında Adana-Kozan'da tamamlamıştır. Adana Ayşe Atıl Anadolu Lise 'sinden 2009 yılında mezun olup, lisans eğitimini ise 2009-2013 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Ulaştırma ve Lojistik Fakültesi 'sinde tamamlamıştır. 2015 yılında Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı'nda yüksek Lisans Eğitimine başlayan Aydan ARDA, 2013 yılından bu yana özel sektörde çalışma hayatına devam etmektedir.

