

Öğretmenlerin Serbest Zaman İlgilenimlerinin Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Investigation of The Effect of Teachers Leisure Time Attention on Life Satisfied

Ali ÇEVİK¹, Murat ÖZMADEN², Efecan TEZCAN³, Gökhan DOKUZOĞLU⁴

ÖZ

Çalışmada, Aydın il merkezinde görev yapan öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu, 2020-2021 eğitim-öğretim yılı çerçevesinde ve Aydın il merkezindeki devlet kurumlarında görev yapan öğretmenler oluşturmuştur. Öğretmenlerin 115'i kadın, 212'si de erkektir. Toplamda 327 öğretmen çalışmaya katılım sağlamıştır. Veri toplama aracı olarak, Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen ve Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan "Yaşam Doyum Ölçeği" ve Kyle ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen ve Gürbüz ve diğerleri (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirlik analizi sonucu: Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) Cronbach's Alpha değeri, 92; Yaşam Doyum ölçeğinin (YDÖ) Cronbach's Alpha değeri, 85 olarak bulunmuştur. Öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapısal eşitlik modeli (path) analizi uygulanmıştır ve serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumları üzerindeki etkisi anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmüştür ($\beta=0.137$, $p<0.05$). Serbest zaman ilgilenimindeki 1 birimlik artış yaşam doyumları üzerinde 0.137'lik artışa sebep olmaktadır. Yaşam doyumları üzerindeki değişimin %0.019'ini açıklamaktadır ($R=0.019$). Sonuç olarak; öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimleri yaşam doyumları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen, Serbest Zaman, İlgilenim, Yaşam Doyumu.

ABSTRACT

In this study, it is aimed to examine the effect of the leisure time interests of the teachers working in Aydın city center on their life satisfaction. The study group consisted of teachers working in public institutions in Aydın city center within the framework of the 2020-2021 academic year. Of the teachers, 115 are women and 212 are men. A total of 327 teachers participated in the study. As data collection tools, "Satisfaction with Life Scale" developed by Diener et al. (1985) and adapted to Turkish by Yetim (1993) and "Leisure Involvement Scale" developed by Kyle et al. (2007) and adapted into Turkish by Gürbüz et al. (2018) " used. As a result of the reliability analysis of the scales, the Leisure Involvement Scale (SCI) Cronbach's Alpha value was 92; The Cronbach's Alpha value of the Satisfaction with Life scale (LDS) was found to be 85. Structural equation model (path) analysis was applied to determine the effect of teachers' leisure time involvement on life satisfaction and it was seen that leisure time involvement had a significant and positive effect on life satisfaction ($\beta=0.137$, $p<0.05$). One unit increase in leisure time involvement causes an increase of 0.137 in life satisfaction. It explains 0.019% of the change in life satisfaction ($R^2=0.019$). In conclusion; teachers leisure time involvement has a significant impact on their further life satisfaction.

Keywords: Teacher, Leisure Time, Interest, Life Satisfaction.

Etik Kurul No: 95674917-108.99-56174

¹ Arş. Gör, Ali ÇEVİK, Spor Yönetimi, Marmara Üniversitesi Spor Yönetim Bilimleri ABD, ali.cevik@marmara.edu.tr, ORCID:0000-0002-3664-6626

² Doç. Dr. Murat ÖZMADEN, Sporda Psikososyal Alan, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi, muratozmaden@gmail.com, ORCID:0000-0002-5913-6653

³ Arş. Gör. Efecan TEZCAN, Sporda Psikososyal Alan, Gümüşhane Üniversitesi, Spor Yöneticiliği ABD, efecantezcan@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3284-6361

⁴ Doktora Öğrencisi, Gökhan DOKUZOĞLU, Sporda Psikososyal Alan, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, dkzgkhn_1988@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-5407-4927

İletişim / Corresponding Author: Efecan TEZCAN
e-posta/e-mail: efecantezcan@gmail.com

Geliş Tarihi / Received: 10.02.2021
Kabul Tarihi/Accepted: 08.12.2021

GİRİŞ

Zaman, kişiden kişiye farklı bakış açılarına göre anlam kazanan göreceli bir kavramdır.¹ Serbest zaman ise bireysel ya da toplumsal etkileşimleri içeren rekreasyon etkinlikleri dâhil olmak üzere zamansal dilimleri oluşturan bir kavramdır. Birey, serbest zaman kavramı içerisinde; öz bakım, uyku, çalıştığı iş gibi alanların dışında kalan zorunlu olmayan bir faaliyetleri gerçekleştirmektedir.² Serbest zaman stres, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması gibi kişinin olumsuzluklarla baş etmesine de yardımcı olmaktadır.³ Ayrıca kişinin sosyalleşmesine, yeni arkadaşlıklar kurulmasına, aile üyelerinin birbirleriyle iletişimlerinin güçlenmesine ve yaşamda mutluluk algısının geliştirilmesine de katkı sağlamaktadır.⁴ Eğitim-öğretim süreci, bireyin becerilerini ve yeteneklerini ortaya koyması için bir fırsat sağlar. Bunun yanında; kişinin potansiyel özelliklerinin geliştirilmesinde de önemli bir rol oynamaktadır. Eğitim-öğretimin vazgeçilmez birer unsuru olan öğretmenlerin okul saatleri dışında kendilerine zaman ayırabilmeleri, sosyo-kültürel faaliyetlere katılmaları onları hem gündelik hayatta hem de iş hayatında rahatlamasına olanak sağlayacaktır. Günlük hayatın verdiği sıkıntılardan kurtularak, zihinlerinde şekillendirdikleri amaçlarını gerçekleştirebilme, yeni şeyleri öğrenebilme ve yaşama dair üretim faaliyetlerini meydana getirerek varlığını hissettirebilmek bireyin yaşamdaki motivasyon gücünü artırmaktadır.⁵ Öğretmenlerin serbest zamanlarında yaptıkları etkinlikler olumlu etkiler oluşturmaktadır. Bunlar; stresi

azaltma, öz güven sağlama, sosyal statü edinme ve yaşam mutluluğunun artmasıdır.⁶ Ayrıca, kişiye istendik bir yönde ruh hali kazandırmakta ve yaşama dair beklenti düzeyini karşılamaktadır. Yaşam doyumu ise bireyin yaşama duygusal tepkisi olarak yorumlanmakta; yaşam, iş, serbest zaman ve diğer çalışma dışı zamanlar olarak tanımlanmaktadır.⁷ Yaşam memnuniyeti, aile, okul ve arkadaşlar gibi alanlardaki genel yaşam kalitesinin bir değerlendirmesi olarak yorumlanmaktadır.⁸ Kişilerin yaşam doyumları olumlu ya da olumsuz birçok şeyden etkilenmektedir. Kişinin hayata yüklediği anlam, amaçlara ulaşmadaki hedefler, sosyal kimliği, fiziki ve ruhsal açıdan kendini sağlıklı görmesi, ekonomik düzeyi ve güvenliğinin sağlanması yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden bazılarıdır.⁹ Yaşam doyumu üç kısımdan oluşur: kişinin kendi yaşamını dış standartlarla karşılaştırarak oluşturduğu mutluluk durumu, kendi yaşamını yargılayarak oluşturduğu duygu durumu ve günlük ilişkilerin ürettiği doyum durumudur.¹⁰ Öğretmenlerin mesleklerini yaparken yaşam doyumlarını etkileyen birçok unsurla karşılaşmaktadır. Öğretmenlerin beklentileri, pozisyonları, ekonomi boyutları, görev yaptıkları yerlerin içsel ve dışsal şartları yaşam doyumlarının şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Ayrıca kendilerine ve ailelerine zaman ayırabilmeleri, bu zamanları istediği şekilde geçirebilmeleri de yaşam doyumunu etkileyen unsurlardır.¹¹ Buradan yola çıkarak çalışmamızda öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Çalışmanın Modeli

Genel tarama modeline göre yürütülen çalışmanın evrenini Aydın ilinin merkezinde yer alan ve devlet okullarında görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Tarama modeli, mevcut durumu betimlemek için tasarlanmış bir araştırma yöntemidir.¹²

Çalışmanın Grubu

Çalışma grubunu, 2020-2021 eğitim-öğretim yılı çerçevesinde ve Aydın il merkezindeki devlet kurumlarında görev yapan öğretmenler oluşturmuştur. Öğretmenlerin 115'i kadın, 212'si de erkektir. Toplamda 327 öğretmen çalışmaya katılım sağlamıştır. Çalışmanın verileri; Google Formlar aracılığı ile öğretmenlere

ulaştırılmıştır ve gönüllülük esasına dayanarak yapmaları istenmiştir. Toplam olarak; 327 form analiz kapsamına dâhil edilmiştir.

Verileri Toplama Aracı

Çalışmada, araştırmacı tarafından oluşturulan demografik özellikler formu ile birlikte “Yaşam Doyum Ölçeği” ve “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği” kullanılmıştır.

Yaşam doyum ölçeği (YDÖ)

İnsanların yaşam doyum düzeylerini belirlemeye yönelik ifadelerin yer aldığı Diener ve diğerleri (1985) ölçeği geliştirmiştir. Yetim (1993), Türkçeye uyarlayarak “Yaşam Doyum Ölçeğini” oluşturmuştur. Bu ölçek, 5 madde şeklinde belirlenmiştir ve 7’li likert’in yapısı gereği; Kesinlikle Katılmıyorum- Kesinlikle Katılıyorum düzenindedir.

Serbest zaman ilgilenim ölçeği (SZİÖ)

Bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerini belirlemeye yönelik ifadelerin yer aldığı ölçeği Kyle ve arkadaşları (2007) geliştirmiştir.¹³ Gürbüz ve arkadaşları (2018) Türkçeye çevirmiştir. Ölçekte 5 alt boyut vardır. Her alt boyutta 3 madde yer

almaktadır. Toplamda 15 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert yapısındaki ölçeğin ifadeleri; Hiç Katılmıyorum-Tamamen Katılıyorum düzenindedir.

Verilerin Analizi

Çalışmanın verileri, AMOS 21,0 ve SPSS 25.0 programları kullanılarak analiz edilmiştir. Serbest zaman ilgileniminin yaşam doyum üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla Yapısal eşitlik modeli (path) analizi uygulanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach’s Alpha katsayısı ile belirlenmiştir. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) Cronbach’s Alpha değeri, 92; Yaşam Doyum ölçeğinin (YDÖ) Cronbach’s Alpha değeri, 85’tir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Gümüşhane Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı’ndan 29.09.2021 tarihli E-95674917-108.99-56174 nolu sayı ve 2021/6 numaralı belge ile gerekli etik kurul izni alındı. Çalışma hakkında öğretmenlere gerekli bilgilendirmeler yapıldı. Tüm denekler çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır

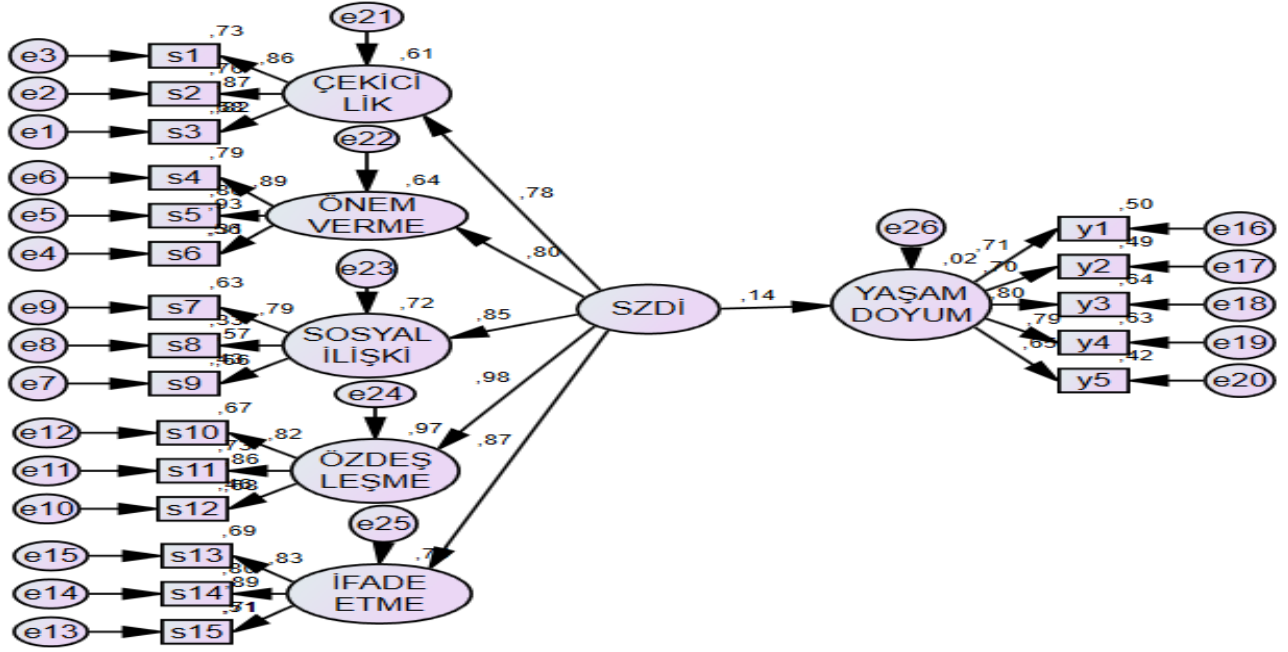
BULGULAR VE TARTIŞMA

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı

Değişkenler	N	%	
Yaş	30 yaş ve altı	35	10,7
	31-35 yaş	91	27,8
	36-40 yaş	115	35,2
	41-45 yaş	52	15,9
	46 yaş ve üstü	34	10,4
	Toplam	327	100
Cinsiyet	Kadın	115	35,2
	Erkek	212	64,8
Toplam	327	100	
Branş	Resim, Müzik, Beden Eğitimi	88	26,9
	Sınıf	78	23,9
	Sözel grup	120	36,7
	Sayısal grup	41	12,5
	Toplam	327	100
Hizmet Yılı	5 yıl ve altı	34	10,4
	6-10 yıl	111	33,9
	11-15 yıl	89	27,2
	16 yıl ve üstü	93	28,4
Toplam	327	100	
Eğitim Kademesi	İlkokul	72	22,0
	Ortaokul	153	46,8
	Lise	102	31,2
	Toplam	327	100

Tablo 1'e göre katılımcıların çoğu 36-40 yaş aralığındadır (%35,2). Kendi kategorisinde en yüksek değişkenler sırasıyla cinsiyet değişkeninde erkek öğretmenler

(%64,8), Branş değişkeninde sözel grup öğretmenler (%36,7), 6-10 yıllık hizmet yılı olanlar (%33,9) ve ortaokulda çalışan öğretmenler (%46,8) oluşturmaktadır.



Şekil 1. Serbest Zaman İlgileniminin Yaşam Doymu Üzerindeki Etkisini Belirlemek İçin Önerilen Modelin Path Diyagramı

Tablo 2. Araştırma Modeline İlişkin Analizler

Etki	Tahmin (β)	Standart Hata	t	p
SZDİ \rightarrow Y.	0.137	,142	2.163	,031

Uyum İndeksleri:
CMİN/DF: 2.700, GFI: 0.878, AGFI: 0.844, CFI:0.927 RMSEA: 0.071

*p<0.05

Serbest zaman ilgileniminin yaşam doymu üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=0.137$, $p=0,031$).

Serbest zaman ilgilenimindeki 1 birimlik artış yaşam doymu üzerinde 0.137'lik artışa sebep olmaktadır. Yaşam doymu üzerindeki değişimin %0.019'ini açıklamaktadır ($R^2=0.019$).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüz dünyasında bireyler, yaşamlarının devamını sağlayabilmesi için ihtiyaçlarını karşılamak zorundadır. Bu ihtiyaçları sağladıktan sonra kendilerine de vakit ayırması gerekmektedir. Kişilerin kendilerini daha iyi hissedebilmesi ve yaşam doymunu artırabilmesi için serbest

zamanlarında yapılacak etkinliklere gereksinim duymaktadır. Bu çalışmada; Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen ve Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan "Yaşam Doymu Ölçeği" kullanılmıştır.^{14,15} Kyle ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen ve Gürbüz ve diğerleri

(2018) tarafından Türkçeye uyarlanan “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği” kullanılarak öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapısal eşitlik modeli (path) analizi uygulanmış ve serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumunu üzerindeki etkisi anlamlı ve pozitif yönde olduğu görülmüştür ($\beta=0.137$, $p<0.05$). Serbest zaman ilgilenimindeki 1 birimlik artış yaşam doyum üzerinde 0.137’lik artışa sebep olmaktadır. Yaşam doyumunu üzerindeki değişimin %0.019’ini açıklamaktadır ($R^2=0.019$).

Alan yazıdaki çalışmalar incelendiğinde; Kocaer (2018), yaptığı çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman ilgilenim düzeyi ile rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyinin beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarına göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.¹⁶ Şeras (2017), çalışmasında serbest zaman etkinliklerine ilgilenimin artırılması ile rekreasyon etkinliklerinden faydalanan katılımcıların başarı düzeylerine katkı sağlayacağı ve bununla sahip olunan serbest zaman süreleri ile doğrudan ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.¹⁷ Aydın ve Yaşartürk (2016), fitness merkezine katılım sağlayan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmaya göre; haftalık kullanım sıklığı değişkenin, serbest zaman ilgilenim ölçeği alt boyutları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu, bu etkinin “çekicilik”, “önem verme” ve “sosyal ilişki”, alt boyut puanlarında olduğunu bulmuştur.¹⁸ Tüm alt boyutlarda ise; 5 gün ve üstü fitness merkezlerine giden kişilerin ilgilenim düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başka bir ifade ile kişilerin etkinlikler için geçirdikleri zaman arttıkça serbest zaman ilgilenim seviyeleri de artmaktadır. Gürbüz ve arkadaşları (2019), macera rekreasyonuna katılan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada; erkeklerin serbest zaman ilgilenim ortalama puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu, fakat mutluluk düzeyinin ise daha düşük olduğunu bulmuşlardır.¹⁹ Ayrıca, etkinlik yılı

değişkeninde uzun süreli olarak bu tür faaliyetlere katılım gösteren kişilerin diğerlerine göre serbest zaman ilgilenim ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bir etkinliğe veya faaliyete uzun süreli katılım sağlayan bireylerin yeni başlayan kişilere göre daha yüksek serbest zaman ilgilenim düzeyine sahip olması beklenen bir sonuçtur.²⁰ Güldür (2020), yaptığı çalışmada ise; serbest zaman ilgilenim düzeylerinin elit hentbol sporcu benlik algısına doğrudan etki ettiğini bulmuştur.²¹ Çünkü sporcuların serbest zaman aktivitelerinde yaptıkları etkinliklerin kişinin benlik algısıyla paralel bir şekilde ilerlediğini ve olumlu yönde etkilediğini söylemiştir. Pala ve Kolayış (2016), çalışmalarında ise; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman tercihleri ile yaşları ve cinsiyetleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulmuş ve yine beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman tercihleri ile mesleki doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulmuştur.²² Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman etkinliklerinin mesleki doyumluluk düzeyi üzerinde etkiye sahip olduğu söylenebilir. Yönet (2018), lise öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada; serbest zaman ilgileniminin yaşam kalitesi düzeyi üzerinde anlamlı, pozitif yönde ve düşük düzeyde etkisi olduğunu tespit etmiştir.²³ Serbest zaman ilgilenimlerinin genç bireylerin hayatlarında önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Serbest zaman aktivitelerinin sosyal ilişkiler kurma, fiziksel, psikolojik ve sağlık gibi unsurlar üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu ifade edilmektedir.²⁴ Yeşilyurt ve arkadaşları (2017), yaptıkları çalışmada; yetişkin bireyler üzerinde serbest zaman ilgilenim ölçeği ve iş doyumunu ölçeği puanları arasındaki korelasyon katsayılarının pozitif yönde düşük, orta ve yüksek düzeylerde anlamlı bulmuştur.²⁵ Yüksek serbest zaman ilgileniminin katılımcılarda serbest zaman faydalarını ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediğini, dolaylı olarak da iş doyumunu etkilediğini gösteren çalışmalar da mevcuttur.²⁶ Emir (2020), kadınlar üzerine

yaptığı çalışmada; serbest zaman ilgilenim ölçeğinin alt boyutları ile serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutları arasında düşük, orta ve pozitif düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁷ Serbest zaman ilgileniminin doğrudan serbest zaman doyumunu üzerinde etkisi olduğu söylenebilir. Yaşartürk ve ark. (2017), çalışmalarında; rekreatif etkinliklerde yer alan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda algıladığı doyum düzeylerinin arttıkça yaşam doyumunun da artış gösterdiğini bulmuştur.²⁸ Bu tür etkinlikler içerisinde yer alan kişilerin serbest zamanlarını daha etkili ve verimli geçirdiği söylenebilir. Kılıç ve ark. (2016), yaz spor okullarına katılım sağlayan kişiler üzerinde yaptıkları çalışma ile; ‘Yaşam Doyumu Ölçeği’ ve ‘Serbest Zaman Doyumu Ölçeği’ alt faktörlerinden alınan puanlar arasındaki

korelasyon katsayılarını pozitif yönde anlamlı bulmuştur.²⁹ Bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin, yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Sonuç olarak; öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimleri yaşam doyumları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Çünkü bu tür faaliyetler içerisinde bulunmaları kişinin yaşantısında ve çevre ile olan ilişkilerinde olumlu gelişmeler sağlayacaktır. Literatürde yer alan bazı çalışmaların (Kocaer, 2018; Kolayış, 2016; Yönet, 2018; Yaşartürk ve ark., 2017; Chin-Tsai, 2013) sonuçları araştırmamızın sonuçlarına benzer ve destekler niteliktedir. Çalışmanın daha geniş ve farklı örneklem üzerinde uygulanması sonuçları değiştirebilir. Bu sonuçların literatüre çeşitli bakış açıları kazandırabileceği de düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Beşikçi, T. (2020). Üniversite Kampüslerinde Rekreasyon Uygulamalarının Serbest Zaman Engelleri, Kolaylaştırıcıları ve Doyumu Üzerine Etkileri. Doktora Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
2. Jeong, E.H, Yoo, E.Y, Kim, J.B, Kim, J.R, Han, D.S. and Park, J.H. (2019). “The Development of Leisure Participation Assessment Tool for the Elderly”. *Occupational Therapy International*, 4, 5.
3. Chang, Y.C, Yeh, T.M, Pai, F.Y. and Huang, T.P. (2018). “Sport Activity for Health! The Effects of Karate Participants’ Involvement, Perceived Value, and Leisure Benefits on Recommendation Intention”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (5), 953.
4. Coleman, D. (1993). “Leisure Based Social Support, Leisure Dispositions and Health”. *Journal of Leisure research*, 25(4), 350-361.
5. Aşkın, C. (2016). “Öğretmenlerin Serbest Zaman Eğitimi ve Rekreasyon (Serbest Zamanda Yapılan Aktiviteler) Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyo, Ekonomik, Kültürel Etkenler-Düzce Örneği”. *Milli Eğitim Dergisi*, 45 (209), 160-189.
6. Yoon, K. J. (2018). “The Satisfaction of Leisure Activities of Pre-School Teachers on Teacher Efficacy and Teacher Satisfaction”. *The Korea Entertainment Industry Association Journal*, 12 (6), 119-134.
7. Hong, S. M. and Giannakopoulos E. (1994). “The Relationship of Satisfaction With Life to Personality Characteristics”. *The Journal of Psychology*, 128 (5), 547-558.
8. Christopher, J.C. (1999). “Situating Psychological Well-Being: Exploring The Cultural Roots of Its Theory and Research”. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141-153.
9. Schmitter, A.C. (2003). “Life Satisfaction in Centenarians Residing in Long-Term Care”. <http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cuttillo.html> (Erişim tarihi: 21.02.2003).
10. Serin, N.G. ve Özbülak, B. (2006). “Okul İdarecilerinin Duygusal Zekâ Beceri Düzeyleri İle Yaşam Doyumunu Yöneticilik Deneyimleri Ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi”. *Uluslararası Duygusal Zekâ ve İletişim Sempozyum Bildiri Kitabı* (ss.23-30). İzmir: Ege Üniversitesi, İletişim Fakültesi.
11. Boylu, A.Y. (2012). “Adalet Bakanlığı’na Bağlı Kurumlarda Çalışan Personelin Yaşam Doyumu, İş Doyumu Ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyet Ve Hizmet Süresi Değişkenlerine Göre İncelenmesi”. *Adalet Dergisi*, 44(6), 123.
12. Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (28. basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
13. Kyle, G.T, Absher, J, Norman, W, Hammit. W. and Jodice, L. (2007). “Modified involvement scale”. *Leisure Studies*, 26(4), 398-427.
14. Diener, E.D, Emmons, R.A, Larsen, R.J. and Griffin, S. (1985). “The Satisfaction with Life Scale”. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
15. Yetim, Ü. (1993). “Life Satisfaction: A Study Based on The Organization of Personal Projects”. *Social Indicators Research*, 29(3), 277-289.
16. Kocaer, G. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ve Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum, Serbest Zaman İlgilenim ve Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Fayda Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bartın İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

17. Şeras, H. (2017). Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Çalışanlarının Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın
18. Aydın, I. and Yasarturk F. (2016). "Level of Involvement of Fitness Participants Towards Recreational Activities: The Status With Refence To Various Demographics of Them". International Journal of Sport Culture and Science, 4 (Special Issue 3), 704-711.
19. Gürbüz, B, Güngörmüş, H.A, Aydın, İ. ve Çimen, Z. (2019). "Serbest Zaman İlgilenimi ve Mutluluk: Macera Rekreasyon Katılımcıları Örneği". 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 10-13 Mayıs, 2019. Bodrum-Muğla
20. Dawson, J, Havitz, M. and Scott, D. (2011). "Behavioral Adaptation of Alpine Skiers to Climate Change: Examining Activity Involvement and Place Loyalty", Journal of Travel and Tourism Marketting, 28(4), 388-404.
21. Güldür, B.B. (2020). Hentbol Sporcularının Serbest Zaman İlgilenim ve Benlik Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bartın
22. Pala, A. ve Kolayış H. (2016). "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının ve Mesleki Doyumlarının İncelenmesi". International Journal of Human Sciences, 13(1), 1887-1896.
23. Yönet, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Sportif Serbest Zaman İlgilenim, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Araştırılması. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
24. Yau, M.K. and Packer, T.L. (2002). "Health and Well-Being through T'ai Chi: Perceptions of Older Adults in Hong Kong". Leisure Studies, 21(2), 163-178.
25. Yeşilyurt, O, Şahin, Y.A, Çakır, F. ve Kara, F.M. (2017). "Serbest Zaman Aktivitelerinin İş Doyumuna Etkisinin İncelenmesi". 10. Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi. 10-12 Mayıs, Kırıkkale.
26. Chin-Tsai, K. (2013). "Leisure Involvement Leisure Benefits Quality of Life and Job Satisfaction". International Review of Management and Business Research, 2 (2), 421-428.
27. Emir, E. (2020). Serbest Zaman Doyumu, İlgilenimi ve Algılanan Özgürlük İlişkisi: Fiziksel Aktivite Yoluyla Kadınların Güçlenmesi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
28. Yaşartürk, F, Akyüz, H. ve Karataş, İ. (2017). "Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 3 (Special Issue 2), 239-252.
29. Kılıç, S.K, Atasoy, K.L, Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2016). "Rekreasyonel Tatmin ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6 (3), 56-70.