



Altuntaş, S.B., Başaran,Z., Çakmak, G., (2022).
Rekreatif Aktivitelerin Kadınlarda Serbest Zaman
Doyum Ve Öz Güven Düzeylerine Etkisi, *The Online
Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(2),
29-38.

DOI: <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.99>

Makale Türü (ArticleType): Araştırma
Makalesi/Research Article

ISSN: 2146-9598 Doi Prefix:10.22282

REKREATİF AKTİVİTELERİN KADINLARDA SERBEST ZAMAN DOYUM VE ÖZ GÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Seher Büşra ALTUNTAŞ

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli, Türkiye, seherbusraaltuntas@gmail.com
ORCID: 0000-0003-2910-0227

Zekiye BAŞARAN

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli, Türkiye, zekiyebasaran@gmail.com
ORCID: 0000-0001-7331-9774

Gökhan ÇAKMAK

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli, Türkiye, cakmakgokhan23@gmail.com
ORCID: 0000-0003-2307-8444

Öz

İnsanlar serbest zamanlarını sevdiği, zevk aldığı, mutlu olduğu aktivitelerle değerlendirir. Doyum sağlayıcı aktivitelerin, başarıya, rahatlamaya ve öz güvene olumlu katkısı bulunur. Bu çalışmanın amacı rekreatif faaliyetlerin serbest zaman doyum ve kadınların öz güven düzeyleri üzerine etkisini araştırmaktır. Çalışmanın örneklemini sportif rekreasyon etkinliklerine katılan 48 kadın oluşturmuştur. Bunlar 12 hafta, haftada üç gün ve günde 60 dakika pilates, zumba ve kardiyo çalışmasına katılmışlardır. Gruba ön ve son test olarak, kişisel bilgiler formu, serbest zaman doyum ve kadın öz güven ölçekleri uygulanmıştır. Veriler, SPSS 25.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Yapılan normallik testi sonucunda parametrik testlerden Independent Samples T testi ve non-parametrik testlerden Wilcoxon T testi kullanılmıştır. İki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman Korelasyon testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, kadınlarda öz güven düzeylerinde artış görülürken, serbest zaman doyum düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmıştır. Serbest zaman doyum ile kadın öz güven arasında negatif yönlü ilişki bulunmaktadır. Araştırmanın sonunda sportif rekreasyon aktivitelerinin katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerine olumlu etkisi olduğu ve bu etkinin de kadınlarda öz güven düzeylerini artırdığı belirlenmiştir. Bütün kadınların sağlıklı olmaları, zamanlarını iyi değerlendirebilmeleri ve özellikle de kendilerine güvenlerinin yükselmesi için rekreatif etkinliklere yönelmeleri önerilir.

Anahtar kelimeler: Aktivite, Kadın Öz güven, Serbest Zaman Doyum

***: Bu çalışma 9 Nisan 2022 tarihindeki 2. Uluslararası spor ve sosyal bilimlere multidisipliner yaklaşım kongresinde sunulmuştur.**

GİRİŞ

Gelişen teknoloji insan hayatına destek olurken, daha fazla serbest zamanın ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bireyler de çeşitli aktivitelerle serbest zamanlarını değerlendirmeye çalışmaktadır. Rekreasyon olarak ifade edilen bu serbest zaman faaliyetleri kişileri rahatlatmakta, dinlendirmekte ve geliştirmektedir. Farklı yerler görmek, gezmek, yeni kültürler tanımak, çevresini genişletmek, eğlenmek gibi fonksiyonlara sahiptir. Kişilerin katılım amacına bağlı olarak değerlendirilmekte ve doyum sağlanan etkinlikler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Serbest zaman doyumunu, bireylerin serbest zamanlarında yapmış oldukları etkinliklerden aldıkları haz ve mutluluktur. Erkmen Hadi & ark. (2021)'e göre beklenti, ilgi ve ihtiyaçlarının karşılanması, Beard & Ragheb (1980)' e göre etkinliklerden elde ettikleri olumlu algı ve duygularıdır.

Beard ve Ragheb (1980), rekreatif ihtiyaçların karşılanma durumu ve düzeyini belirlemek için serbest zaman doyumunu altı alt başlık altında incelemiştir: *Psikolojik boyut*; kişinin duyguları ile alakalıdır. Etkinlik sürecinde hissedilen motivasyon, özgürlük hissi, rekabet, başarı, özgüven, eğlence ve mücadele etme gibi kişiye kazandırdığı faydaları kapsamaktadır. *Eğitim boyutu*; öğrenilen bilgilerin, edinilen deneyimlerin kazandırdıklarıdır. Bireyin kendisini ve çevresini tanıması, potansiyelinin farkına varması, entelektüel gelişimi ve yeni şeyler öğrenmesi gibi konularda sağladığı yararlarıdır. *Sosyal boyut*; takım çalışması ve iletişim ile alakalı olup, bireylerin ekipler halinde katıldıkları faaliyetlerdeki kazanımları, yeni insanlarla tanışma grup ile özdeşleşme, sosyal saygı kazanımı, tanınma, bilinirlik ve etkileşimleridir. *Rahatlama boyutu*, kişilerin yaşamlarındaki zorluk ve streslerden uzaklaşması, dinlenme, tazelenme ve yenilenmede durumudur. *Fizyolojik boyutu*; kişilerin bedensel gelişimlerini değerlendirmektedir. Forma girme, sağlık yönünden iyi hissetme, zindelik, enerji kazanımı vb. gibi fizyolojik faydaları vurgulamaktadır. *Estetik boyut*; görsellikle ilgilidir. Aktivite alanlarının mekânsal tasarımları, güzelliği, çekiciliği ve tatmin ediciliğidir (Sönmezoğlu ve Ark., 2014; Ekinci, 2019; Beşikçi, 2020; Dikici, 2020; Emir, 2020; Siyahtaş ve Donuk, 2021).

Bu boyutların her birinden alınan doyum, bireylerde sağlık, zindelik ve sosyalleşme gibi faydalar sağlamaktadır. Özellikle fiziksel aktiviteler, bireyleri kendine güvenli hale getirmekte, özgürleştirmekte, özerklik hislerinde ve kendilerini algılayış biçimlerinde farkındalık yaratmaktadır. Kimlik kazanımı, toplumsal baskılardan uzak kişisel deneyimlerin yaşandığı bir alan olarak değerlendirildiğinde kadınların güçlenmesine de destek olabilmektedir. Shaw, kendini ifade şekli olarak rekreatif aktivitelerin kadınların öz güvenlerinin yükselmesine de yardımcı olduğunu ifade etmektedir (Akt. Emir, 2020).

Öz güven, bireyin kendi yetenek, yargı, güç ve kararlarına güvenmesi, belli bir aktiviteyi başarabileceğine yönelik inancıdır (Felts, 1988). Diğer bir ifadeyle, kişinin bedeni ve davranışıyla kendi dünyası üzerinde denetim ve egemenlik kurduğunu bilmesidir (Kurtuldu, 2007; Gökna, 2010). Yani kendine karşı olumlu duygular geliştirmesi sonucu kendini iyi hissetme halidir (Akagündüz, 2006).

Öz güveni yüksek kişiler hayata karşı daha olumlu, daha mücadeledirler. Zorluklar karşısında kolay vazgeçmezler. Farklı deneyimlere açıktırlar ve insanlarla iletişimleri genel olarak iyidir. Öz güven eksikliği olan

bireyler kendilerini değersiz görme eğilimindedirler ve sosyal iletişimde çoğunlukla olumsuz tutum ve davranış sergilerler (Başoğlu, 2007; Gündoğdu, 2019; Yalçın ve Ayhan, 2020). Lindenfield (2011) öz güveni, iç özgüven ve dış özgüven olarak ikiye ayırmıştır. İç öz güven kişinin iyi olduğu duygu ve inancını kapsayan bir oluşuma sahipken, dış öz güven bireyin kendisinden emin olduğunu dış dünyaya görünüş ve davranış olarak yansıtan bir yapıya sahiptir.

Erkeklerde başarının, kadınlarda ise sosyal ilişkilerin öz güveni daha çok etkilediği belirtilmektedir. Kadınlarda öz güven, önemli bir duygusal gerekliliktir ve psikolojik yaşamın temel unsurlarından biridir. (Mc Kay & Fanning, 2014). Öz güveni eksik olan kadınlar, kendisini yetersiz hissetmekte ve kendine olan saygısı azalmaktadır (Tarhan, 2019). Oysa fiziksel aktiviteler, başarıya duygusunun kazanıldığı ve bunun vermiş olduğu öz güvenin, sevincin yaşandığı ortamlardır. Serbest zaman doyum ve kadınlarda öz güven üzerine yapılmış farklı çalışmalar olmasına rağmen, birlikteliği üzerine araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu nedenle sportif rekreatif aktivitelerinin kadınların serbest zaman doyum ve öz güven düzeylerine etkisini araştırmak ve serbest zaman doyum ile öz güvenleri arasında ilişkinin olup olmadığını incelemek bu çalışmanın amacını oluşturmuştur.

YÖNTEM VE METOD

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden kontrol grupsuz yarı deneysel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Deneysel araştırma bilimsel yöntemler içinde en kesin sonuçların elde edildiği araştırmadır. Çünkü araştırmacı karşılaştırılabilir işlemler uygular ve daha sonra onların etkilerini inceler (Büyükoztürk ve ark., 2020: 18).

Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklem grubunu İzmit Kuruçeşme Erol Olçok Kültür Merkezinde sportif aktivitelere katılan ve çalışmaya gönüllü destek veren 48 kadın oluşturmuştur. Katılımcılara kolayda örneklem yöntemiyle ulaşılmıştır. Bu örnekleme yönteminde araştırmacının kendisine yakın, rahatlıkla ulaşabileceği kişiler, seçilme olasılıkları bilinmeden örnekleme dâhil edilmektedir (Baştürk & Taştepe, 2013 s.145).

Verilerin Toplanması

Çalışmanın başlangıcında ön testler, çalışmanın sonunda da son testler uygulanmıştır. Veriler Google Formlar aracılığıyla elde edilmiştir. Çalışma toplam 12 hafta, hafta da 3 gün ve günde 1 saat olarak yapılmıştır. Program, pilates, zumba ve kardiyo içermiştir. Bu çalışma için Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (7.7.2021 ve 1001 7888-100-86064 nolu karar).

Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Kadın Özgüven Ölçeği ve Serbest Zaman Doyum Ölçeği kullanılmıştır.

Kadın Öz Güven Ölçeği: Yurtçicek Ergüntop (2019) tarafından geliştirilmiştir. 18 yaş ve üzeri kadınlarda öz güvenin değerlendirilmesini sağlayan bir ölçektir. Memnuniyet (2 madde), sosyal ilişkiler (7 madde), içsel öz güven (11 madde), görünüş (4 madde) ve performans (14 madde) olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam 38 maddeden oluşur ve 5'li likert tipindedir (Tamamen katılıyorum=5, kesinlikle katılmıyorum=1). 7, 8, 13, 14, 22, 23, 30, 31. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek puanının hesaplanması için ilk olarak ters puanlı ölçek maddeleri çevrilir. Madde puanlarının ters çevrilmesinde: "Tamamen katılıyorum=1, kesinlikle katılmıyorum=5" şeklinde puanlanır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 38, en yüksek puan 190'dır. Ölçeğin toplam Cronbach's Alpha değeri ,97 olarak bulunmuştur. Ölçekte öz güvenin düşük veya yüksekliğini gösteren kesin bir sınır yoktur. Bu nedenle öz güvenin ortalamadan düşük veya yüksek olmasına göre değerlendirme yapılabilir. "Ölçekten alınan puanlar arttıkça öz güven seviyeleri de artar" şeklinde yorumlama yapılır. Aynı durum alt boyutlar için de geçerlidir (Ergüntop, 2019). Bu çalışmada Cronbach's Alpha değerleri ön test ,927 ve son test ,957 olarak belirlenmiştir.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ): (Leisure Satisfaction Scale/LSS) uzun formu Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilmiştir. Bu çalışmada kullanılan kısa form ise uzun formun yerine Inc (2002) tarafından düzenlenmiştir. Toplam 24 maddeden oluşur ve 5'li likert tarzındadır. Puanlama, "Neredeyse hiç doğru değil" ve her zaman doğru" ifadelerine göre 1 ile 5 arasında puanlandırılmıştır. Ölçek, Gökçe & Orhan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik olmak üzere 6 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin Cronbach's Alpha genel toplamdaki değeri ,90 olarak bulunmuştur (Gökçe ve Orhan, 2011). Bu çalışmada toplam Cronbach's Alpha değeri ön test ,928, son test ,938 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan normallik testi sonucunda parametrik testlerden Independent Samples T testi ve non-parametrik testlerden Wilcoxon T testi kullanılmıştır. İki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman korelasyon testi uygulanmıştır. Büyüköztürk (2018), korelasyon testi sonucunda korelasyon katsayısının mutlak değer olarak 0,70-1,00 arasında olmasının yüksek; 0,30-0,70 arasında olmasının orta; 0,00-0,30 arasında olmasının düşük düzeyde bir ilişki olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir. Bu çalışmada ilişkinin hangi düzeyde olduğuna karar verilirken bu bilgiden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Frekans Ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Alt Kategoriler	Frekans (f)	Yüzde (%)
Yaş	18-24	6	12,5
	25-34	11	22,9
	35-44	17	35,4
	45-54	8	16,7
	55-64	5	10,4
	65 ve üzeri	1	2,1
	Toplam	48	100,0
Medeni Durum	Evli	39	81,3
	Bekar	9	18,8
	Toplam	48	100,0
Çocuk Sayısı	1	7	14,6
	2	20	41,7
	3	10	20,8
	4	2	4,2
	Yok	9	18,8
	Toplam	48	100,0
Eğitim Durumu	İlköğretim	11	22,9
	Ortaöğretim	6	12,5
	Lise	14	29,2
	Üniversite	17	35,4
	Toplam	48	100,0
Meslek	Ev hanımı	34	70,8
	Hemşire	4	8,3
	Öğretmen	3	6,3
	Öğrenci	3	6,3
	Güzellik uzmanı	2	4,2
	Kasiyer	1	2,1
	Makine teknikeri	1	2,1
	Toplam	48	100,0

Tablo 1'e göre katılımcılar, yoğun olarak 35-44 yaş (%35,4) aralığında, evli (%81,3), 2 çocuklu (%41,7), üniversite mezunu (%35,4) ve ev hanımı (%70,8) kadınlarıdır.

Tablo 2. Katılımcıların Kadın Özgüven Ölçeğine Ait Ön Test Ve Son Test Veri Ortalamalarının Karşılaştırılması

Kadın Özgüven Ölçeği	N	\bar{X}	SD	Min	Max	Z / t*	P
Kadın Özgüven Ölçeği							
Toplam Ön Test	48	76,72	20,98	43,00	136,00	-1,49	0,13
Son Test	48	83,31	29,49	39,00	171,00		
Memnuniyet Alt Boyut							
Ön Test	48	2,95	1,27	2,00	7,00	-2,40	0,01
Son Test	48	4,14	2,68	2,00	10,00		
Sosyal İlişkiler Alt Boyut							
Ön Test	48	14,43	4,75	7,00	29,00	-0,42	0,67
Son Test	48	15,02	6,3	7,00	31,00		
İçsel Özgüven Alt Boyut							
Ön Test	48	21,54	7,1	11,00	40,00	-0,70	0,48
Son Test	48	23,18	9,59	11,00	52,00		
Performans Alt Boyut							
Ön Test	48	28,06	8,24	14,00	58,00	-2,35	0,01
Son Test	48	31,66	10,77	14,00	59,00		
Görünüş Alt Boyut							
Ön Test	48	9,72	2,79	4,00	16,00	0,78*	0,43

Ön Test

Son Test 48 9,29 3,49 4,00 19,00

Tablo 2'e göre katılımcıların, kadın özgüven verilerinin ön /son test karşılaştırılmasında memnuniyet alt boyut ($p= 0,01$; $p<0,05$) ve performans alt boyut ($p=0,01$, $p<0,05$) arasında anlamlı fark bulunmuştur. Diğer boyutlarda anlamlı fark bulunmamaktadır. Ancak ortalamalara bakıldığında sosyal ilişkiler ($\bar{X}= 14,43/15,02$) ve içsel öz güven ($\bar{X}= 21,54/23,18$) alt boyutlarıyla öz güven toplam boyutunda ($\bar{X}=76,72/83,31$) artış olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeğine Ait Ön Test Ve Son Test Veri Ortalamalarının Karşılaştırılması

Serbest Zaman Doyum Ölçeği	N	\bar{X}	SD	Min	Max	Z	P
Psikolojik Alt Boyut							
Ön Test	48	3,80	0,78	2,00	5,00	-3,59	0,00
Son Test	48	4,22	0,82	2,00	5,00		
Eğitimsel Alt Boyut							
Ön Test	48	4,01	0,87	2,00	5,00	-2,77	0,00
Son Test	48	4,35	0,83	2,00	5,00		
Sosyal Alt Boyut							
Ön Test	48	3,81	0,99	1,00	5,00	-4,22	0,00
Son Test	48	4,36	0,74	2,25	5,00		
Fiziksel Alt Boyut							
Ön Test	48	4,39	0,84	1,75	5,00	-1,71	0,08
Son Test	48	4,54	0,79	2,25	5,00		
Rahatlama Alt Boyut							
Ön Test	48	3,50	0,83	2,00	5,00	-3,47	0,00
Son Test	48	4,00	0,66	2,75	5,00		
Estetik Alt Boyut							
Ön Test	48	3,79	0,87	1,50	5,00	-3,62	0,00
Son Test	48	4,28	0,64	3,00	5,00		
Genel Toplam							
Ön Test	48	3,88	0,66	2,13	5,00	-4,23	0,00
Son Test	48	4,29	0,60	2,75	5,00		

Tablo 3'e göre katılımcıların serbest zaman doyum toplam ön testi ile son testi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p= 0,00$; $p<0,05$). Alt boyutlarından psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve estetik boyutları ön / son test arasında da anlamlı fark bulunmaktadır ($p=0,00$; $p<0,05$). Fiziksel alt boyuttaki fark anlamlı değildir. Ancak ortalamalar arasında ($\bar{X}=4,39/4,54$) artış görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Serbest Zaman Doyum İle Kadın Özgüven Verileri Arasındaki İlişki.

Ölçekler	Kadın Özgüven Ön Test Toplam	Serbest Zaman Doyum Ön Test Toplam	Kadın Özgüven Son Test Toplam	Serbest Zaman Doyum Son Test Toplam
Kadın Özgüven Ön Test Toplam	r	1,000		
	p	.		
	N	48		
Serbest Zaman Doyum Ön Test Toplam	r	-,279	1,000	
	p	,055	.	
	N	48	48	
Kadın Özgüven	r	,471**	-,099	1,000
	p	,001	,504	.

Son Test Toplam	N	48	48	48	
Serbest Zaman Doyum	r	-,338*	,530**	-,390**	1,000
Son Test Toplam	p	,019	,000	,006	.
	N	48	48	48	48

Tablo 4'e göre serbest zaman doyum ön test ve son testi arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($p=0,000$; $r=,530$); serbest zaman doyum son testi ile kadın öz güven ön testi arasında negatif yönlü ve orta düzeyde ($p=0,019$; $r=,338$); serbest zaman doyum son testi ile kadın öz güven son testi arasında negatif yönlü ve orta düzeyde ($p=0,006$; $r=,390$); kadın öz güven ön ve son testi arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ($p=0,001$; $r=,471$) ilişki bulunmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Pilates, zumba ve kardiyodan oluşan 12 haftalık rekreatif etkinliklerin kadınların öz güven ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmadaki katılımcılar yoğun olarak 35-44 yaş (%35,4) aralığında, evli (%81,3), 2 çocuklu (%41,7), üniversite mezunu (%35,4) ve ev hanımı (%70,8) kadınlardır.

Sportif etkinlikler sağlıklı olmayı sağlarken, vücudu da şekillendirmektedir. Bu da öz güveni yükseltmektedir. Fiziksel egzersizin iyileştirici etkilerine ilişkin beklenti oluşturulması bile özgüven üzerinde belirgin olarak farklılık yaratabilmektedir (Üney & Erim, 2019).

Araştırmamızda katılımcıların, kadın öz güven verilerinin karşılaştırılmasında memnuniyet alt boyut ($p=0,01$; $p<0,05$) ve performans alt boyutlarının ($p=0,01$, $p<0,05$) ön/son test veri ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda anlamlı fark bulunmamaktadır. Ancak ortalamalara bakıldığında sosyal ilişkiler ($\bar{x}=14,43/15,02$) ve içsel öz güven ($\bar{x}=21,54/23,18$) alt boyutlarıyla öz güven toplam boyutunda ($\bar{x}=76,72/83,31$) artış olduğu görülmüştür. Aktivite yapabilmemenin kadınlarda öz güven düzeyini yükselttiği söylenebilir. Literatürde araştırma sonuçlarımızla örtüşen sonuçlar bulunmaktadır.

Soykan & Mirzeoğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada halk oyunları çalışmalarının bireylerin içsel ve dışsal öz güvenlerini önemli düzeyde yükselttiği belirlenmiştir. Yurtçiçek Ergüntop (2019)'un çalışmasında düzenli etkinlik yapan katılımcıların puan ortalamaları yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Damar & Uçan (2021), spor yapan bireylerin öz güven puan ortalamalarının spor yapmayanlardan daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Esentaş ve ark. (2017) gençlik kampı kadın lider adaylarının öz güven puanlarında düzenli spor yapan kadın lider adayları lehine anlamlı bir fark oluştuğunu belirtmiştir. Bakır & Danış (2020) üniversitedeki düzenli rekreatif etkinliklere katılan kız öğrencilerin düzenli aktivitesi olmayan öğrencilere göre öz güven düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirilmiştir.

Öz güveni etkileyen birçok faktörden bir tanesi rekreatif faaliyetlerdir. Serbest zamanlarda isteğe bağlı yapılan, insanları mutlu eden, geliştiren, yaşam kalitesini artıran bu aktiviteler katılımcıların beklentilerini karşılayarak doyum sağlamaktadır.

Çalışmamızda katılımcıların serbest zaman doyum toplam ön testi ile son testi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p=0,00$; $p<0,05$). Alt boyutlarından psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve estetik

boyutları ön / son arasında da anlamlı fark saptanmıştır ($p=0,00$; $p<0,05$). Fiziksel alt boyutta anlamlı fark anlamlı tespit edilememiştir. Ancak ön test/son test ortalamaları arasında ($\bar{X}=4,39/4,54$) artış görülmektedir. Serbest zaman etkinliklerinin katılımcılar üzerinde fiziksel, psikolojik ve sosyal yararları olduğu bilinmektedir. Önemli olan bu etkinliklere katılmaktan zevk alabilmek ve doyum sağlayabilmektir. Bu sonuçlara göre araştırma grubundaki kadınların katıldıkları sportif serbest zaman etkinliklerinden beklentilerinin karşılığını aldıkları, mutlu oldukları ve doyum sağladıkları söylenebilir. Çalışmamızla örtüşen başka çalışmalar da bulunmaktadır.

Öztaş (2018) çalışmasında aktivitelere katılan kişilerin serbest zaman doyum psikolojik, eğitimsel, sosyal ve fizyolojik alt boyut düzeylerinin katılmayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Çakır (2017), 1 ile 5 saat arasında serbest zaman süresine sahip katılımcıların diğer serbest zaman süresine sahip bireylere oranla katıldıkları etkinliklerden sosyal, fiziksel ve estetik alt boyutlarda daha fazla doyum elde ettiği belirtilmiştir. Emir (2020), sportif egzersiz programına katılanlarda, psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fiziksel ve estetik olmak üzere tüm alt boyutlarda son test puanlarının ön test puanlarına göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Doğaner & Balcı (2018) ise çalışmasında rahatlama, estetik, eğitimsel, sosyal, psikolojik alt boyut puanlarının arttığı ancak fiziksel algılarında bir fark görülmediğini bildirilmiştir.

Serbest zaman etkinlikleri kadınlar için kendilerini psikolojik olarak iyi hissettikleri, öz güven kazandıkları, sosyalleştikleri ve gündelik yaşamın monotonluğunun dışında kendilerine vakit ayırabildikleri bir zamanı ifade etmektedir (Görgülü, 2019). Çalışmamızda kadın öz güvenle serbest zaman doyum arasında ilişki tespit edilmiştir. Serbest zaman doyum ön test ve son testi arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($p=0,000$; $r=,530$); serbest zaman doyum son testi ile kadın öz güven ön testi arasında negatif yönlü ve orta düzeyde ($p=0,019$; $r=-,338$); serbest zaman doyum son testi ile kadın öz güven son testi arasında negatif yönlü ve orta düzeyde ($p=0,006$; $r=-,390$); kadın öz güven ön ve son testi arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ($p=0,001$; $r=,471$) ilişki bulunmaktadır. Ev kadınlarının aktivitelere başlatıldıktan sonra başarıma duygusunu yaşamaları ve bunun yanında kendilerine yapılan meditatif telkinlerle öz güvenlerinin yükselmesi sonucu serbest zaman doyumları ikinci planda kalmıştır denilebilir.

Sonuçlar;

- Sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların serbest zaman doyum düzeylerinde artış olduğu bu artışların toplam ve psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve estetik boyutlarında anlamlı olduğu belirlenmiştir.
- Serbest zaman aktivitelerinin kadınlara olumlu etkisi olduğu ve bu etkinin de kadınlarda öz güvenlerini artırdığı görülmüştür. Öz güven memnuniyet ve performans boyutlarında da anlamlı fark saptanmıştır.
- Bütün kadınların sağlıklı olmaları, zamanlarını iyi değerlendirebilmeleri ve özellikle de öz güvenlerinin yükseltilmesi için rekreatif etkinliklerle ilgilenmeleri önerilir.

ETİK METNİ

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Bu çalışma için Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik

Kurulundan onay alınmıştır. 7.7.2021 ve 1001 7888-100-86064 nolu karar. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazar(lar)a aittir.

KAYNAKÇA

- Akagündüz, N. (2006). The Concept of Self-Confidence in Human Life. Istanbul; Umraniye Guidance and Research Center Directorate Publications. No:1, Ankara
- Bakır, N. & Danış, G. (2020). Üniversitedeki Kız Öğrencilerin Özgüven Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. Social Sciences Research Journal, 9 (3), 133-140.
- Başoğlu Turan, S.(2007). Examination of The Relationship Between Test Anxiety And Self-Confidence in Adolescence. Master's Thesis, Maltepe University, Institute of Social Sciences, Department of Human Sciences and Philosophy, Istanbul.
- Baştürk, S. & Taştepe, M. (2013). Evren ve örneklem. S. Baştürk (Ed.) Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Ankara: Vize Yayıncılık.
- Beard, J.G. & Ragheb, M.G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. Journal of Leisure Research, 12(1): 20-33.
- Beşikçi, T. (2020). Üniversite Kampüslerinde Rekreasyon Uygulamalarının Serbest Zaman Engelleri, Kolaylaştırıcıları Ve Doyumuna Üzerine Etkileri. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Manisa.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. 24. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 28. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Çakır, V.O. (2017). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(3).
- Damar, İ. & Uçan, Y. (2021). The Investigation of Self-Confidence Levels of Adult Individuals Who Do and Do Not Do Sports. International Journal of Physical Education Sport and Technologies 2(2), 1-10.
- Dikici, İ. (2020). Serbest Zamanlarını Gençlik Merkezlerinde Değerlendiren Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum. Yaşam Doyum Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla
- Doğaner, S. & Balcı, V. (2018). Effect Of Regular Physical Activity On Individuals' Stress, Happiness And Leisure Satisfaction Levels. Spormetre, 16(3), 132-148.
- Ekinci, Ü. (2019). Bedensel Engelli Bireylerin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma Ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Antalya
- Emir, E. (2020). Serbest Zaman Doyumu, İlgilenimi ve Algılanan Özgürlük: Fiziksel Aktivite Yoluyla Kadınların Güçlenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Doktora Tezi, Ankara.
- Erkmen Hadi, G., Erdem, & B., Duman, E. (2021). Sportif Rekreatif Aktiviteye Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ve Optimal Performans Duygu Durumlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Hacettepe Journal of Sport Sciences, 32(1), 10-19 DOI: <https://doi.org/10.17644/sbd.702867> 2021,
- Esentaş, M., Işıkgöz, E., Doğan Karacan, P. & Şahin, H.M. (2017). Gençlik Kampı Kadın Lider Adaylarının Özgüven Düzeyleri. Kastamonu Eğitim Dergisi, 25(1),315-328.
- Feltz D.L. (1988). Self Confidence And Sport Performance. Exercise and Sports Science Reviews, 16: 423-458.
- Gökçe, H. & Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 22(4), 139-145.
- Göknar O. (2010). Gaining Confidence, 2nd Edition, Friend Publishing House, Ankara

- Görgülü, T. (2019). Kadınların Serbest Zaman Etkinliklerini Değerlendirme Biçimleri Üzerine Nitel Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı, Manisa.
- Gündoğdu H. (2019). Investigation of self-esteem and self-confidence values of 12-14 years old girls who are in the sport teams of school or who are not in the sport teams of school. Master's Thesis, Maltepe University Institute of Social Sciences, Department of Psychology Programme, İstanbul.
- Kurtuldu, P.S. (2007). Examination of The Relationship Between The Self-Confidence Levels of Primary School Administrators and Their Leadership Levels. Master Thesis, 2007; Yeditepe University, Institute of Social Sciences, Department of Educational Administration and Supervision, İstanbul.
- Lindenfield G. (2011). Raising Self-Confident Children, (Trans. E. Yüksel), Yakamoz Publications, İstanbul.
- McKay M. & Fanning, P. (2014). Self-Confidence. (8th Edition), Friend Publishing House, Ankara
- Öztaş, İ. (2018). Farklı Kurumlarda Çalışan Memurların Serbest Zaman Doymu Ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi (Kırıkkale İli Örneđi). Yüksek Lisans Tezi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Ağrı.
- Siyahtaş, A. & Donuk, B. (2021). Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Yalnızlık Düzeyleri İle Doymu Düzeylerinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 8(2), 1-18.
- Soykan, Ö. & Mirzeoğlu, A.D (2020). Halk Oyunlarının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri ve Özgüven Düzeylerine Etkisi. Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences, 18(2), 136-156.
- Sönmezoğlu, U., Polat, E. & Aycan, A. (2014). Youth Center Members and According to Some Variables Levels of Leisure Satisfaction. International Journal of Science Culture and Sport. Special Issue on the Proceedings of the 3rd ISCS Conference SI(1): 219-229
- Tarhan N. (2019). Women's Psychology. (92nd Edition). Generation Publications, İstanbul.
- Üney, R. & Erim, B.R. (2019). Kapalı Cezaevindeki Kalan Erkek Mahkûmlarda Düzenli Fiziksel Egzersizin Şiddet Davranışı, Stresle Baş Etme Ve Özgüven Üzerine Etkileri. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20(6):619-626 doi: 10.5455/apd.29009.
- Yalçın, İ., & Ayhan, C. (2020). Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,18(1), 205-212. doi: <https://doi.org/10.33689/spormetre.625218>. [Turkish].
- Yurtçiçek Ergüntop, S. (2019). Kadın Öz Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.