

Rekreasyonel Tatmin ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

An Examination of Relationship Between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction

Sonnur Küçük Kılıç¹, Kübra Lakot Atasoy², Bülent Gürbüz³, Erman Öncü¹

¹ Karadeniz Teknik Üniversitesi BESYO, Trabzon, sonnurkucukkilic@ktu.edu.tr, eoncu@ktu.edu.tr

² Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Trabzon, kubralakot@gmail.com

³ Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, bulentgurbuz@gmail.com

Özet

Bu araştırmanın amacı; yaz spor okullarına katılan bireylerin yaşam doyumu ve serbest zaman tatmin düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, Yaz Spor Okullarına devam eden 105'i kadın ve 110'u erkek 215 birey oluşturmaktadır. Araştırma kapsamındaki katılımcıların yaşları, 11 ile 20 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 14.67 ± 2.08 'dir. Araştırmada veri toplama aracı olarak; 'Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve ark., 1985)' ve 'Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Beard ve Ragheb, 1980)' kullanılmıştır. Veriler, betimsel istatistik yöntemler, t, MANOVA, ANOVA, Pearson Correlation ve regresyon testleri kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, katılımcıların yaşam ve serbest zaman doyum düzeylerinin genelde orta seviyenin üzerinde olduğu söylenebilir. Ayrıca araştırma sonucunda, katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyet ve sportif branş değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Katılımcıların yaşları ile Yaşam Doyum Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayıları negatif yönde anlamlı bulunurken 'Yaşam Doyumu Ölçeği' ve 'Serbest Zaman Doyumu Ölçeği' alt faktörlerinden alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayıları ise pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Diğer taraftan araştırma sonuçları, yaz spor okullarına devam eden bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin, yaşam doyum düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam doyum, serbest zaman doyum, yaz spor okulları

Abstract

The purpose of this study was to analyze perceived levels of leisure satisfaction and life satisfaction of participants who attended summer sports school according to some demographic variables, and to determine the relationship between age, income, leisure satisfaction and life satisfaction. A sample of 215 (Mage= 14.67 ± 2.08 , 105 female and 110 male) participants provided responses. The Leisure Satisfaction Scale and the Life Satisfaction Scale were administered on the participants. Descriptive statistical methods, t test, ANOVA, MANOVA, correlation and regression analysis were used in the data analysis. The results of analysis indicated that leisure satisfaction and life satisfaction of the participants were above at the middle level. There were significant difference between leisure satisfaction, gender and sports branch of the participants. The result of the analysis revealed that significant negative correlations were observed between age and life satisfaction. Further, significant positive correlations were observed between leisure satisfaction and life satisfaction.

Keywords: Life satisfaction, leisure satisfaction, summer sports schools

Giriş

Gelişen ve değişen dünyada çalışma şartlarının ağırlaşması, bireyleri monoton günlük yaşamın stresiyle mücadele eder bir hale getirmektedir (Yetim, 2000). Ancak değişen bu şartlar nedeniyle bireylerin pasif ve monoton yaşamlarında kendilerine özel bir zaman dilimine ihtiyaç duymaları onlara serbest zaman kavramını hatırlatmaktadır (Ceyhun, 2008). Bu nedenle günümüz toplumunda varlığına en çok ihtiyaç duyulan boş zaman kavramı, özellikle çalışan bireyler için yoğun çalışma koşullarının olumsuz etkilerinden kurtularak toplumla bütünleşmeyi sağlamada (Aytaç, 1993'den aktaran Mutlu, Yılmaz, Güngörmüş, Sevindi ve Gürbüz, 2011) önemi gittikçe artan bir yaşam hakkı olarak kabul edilmektedir (Güngörmüş, 2007). Ayrıca bilimsel ve teknolojik gelişmelerin insan hayatına sağladığı kolaylıklar sayesinde, çalışma saatlerinin giderek azaldığı, bununla birlikte bireylerin kendilerine ayırdıkları boş zamanların arttığı gözlenmektedir (Mutlu, 2008). Özellikle sanayi sonrası toplumlarda bireylerin çalışması kadar “çalışma dışı” zaman da önemsenmektedir (Ceyhun, 2008). Bu bağlamda, “serbest zaman” kavramı ve bu zaman diliminde yapılan faaliyetlerden elde edilen doyum gittikçe önem kazanmaktadır (Gökçe ve Orhan, 2011). Serbest zaman etkinlikleri genel doyum düzeyini arttıran ve stres ve rutinden kurtulmaya katkı sağlayan bir faktör olarak düşünülmesinin yanı sıra özellikle çocukluk ve ergenlikte sosyal, fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişim açısından çeşitli faydalar sunan bir kaynak olarak da görülmektedir (Parham, 1996'dan aktaran Gökçe ve Orhan, 2011). Diğer taraftan sporun önemli bir serbest zaman etkinlik çeşidi olarak kabul görmesi (Karaküçük, 2008; Mutlu, 2008; Serarslan, 1990), spor okullarına devam eden bireylerin serbest zaman doyum ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi gerekliliğini gündeme getirmektedir.

Yaşam doyumu, genel olarak bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde yaşamını olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Bireyin kendi yaşamından ya da aile, arkadaş, yaşanan çevre gibi belirli yaşam alanları açısından hoşnut olup olmadığına ilişkin yaptığı genel bilişsel değerlendirmeler olarak ifade edilen yaşam doyumu (Suldo ve Huebner, 2006), genelde kişinin, iş, serbest zaman ve çalışma dışı zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği duygusal tepki olarak açıklanmaktadır (Vara, 1999). Bearon (1989), yaşam doyumunu mevcut durum ya da elde edilen başarılar ile istekler arasındaki ilişki olarak tanımlarken; Shichman ve Cooper (1984) ise yaşam doyumunu, daha iyi yaşam kalitesine sahip olma olarak tanımlamaktadır (Akt.: Wang, Chen, Lin ve Wang, 2008). Diğer bir ifadeye göre, yaşam doyumu, bireyin yaşamında yer alan olgulara dayanarak, öznel iyi olma (öznel gönenc) ve yaşam kalitesi hakkında ulaştığı yargıları temsil etmektedir (Vara, 1999). Ayrıca, bireyin kendi bakış açısından yaşamını değerlendirmesi anlamına gelen öznel iyi olmanın alt boyutu olarak karşımıza çıkan yaşam doyumu, yaşamın geneline ait bilişsel değerlendirmeleri ve yargılamaları kapsamaktadır (Yetim 1991). Bir taraftan Mannel, Zuzanek ve Larson (1988) yaşam doyumu algısının gelişmesinde serbest zaman doyumunun önemli rol oynadığını belirtirken, diğer taraftan Riddick (1986), yaşam doyumunu

açıklamanın ekonomik, ailevi, sağlık ve işle ilgili faktörlerin yanı sıra, serbest zaman doyumunu kavramını açıklamak ile mümkün olabileceğini ifade etmektedir (Wang ve ark., 2008).

Serbest zaman doyumunu, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılarak bireysel ihtiyaçlarını karşılamaları sonucu oluşan olumlu hisler olarak belirtilmektedir (Seigenthaler, 1997'den aktaran Gökçe ve Orhan, 2011). Beard ve Ragheb (1980) ise serbest zaman doyumunu, kişinin genel serbest zaman deneyimlerinden sağladığı doyum düzeyi olarak ifade etmişlerdir (Gökçe, 2008). Francken, Raaij ve Verhallen (1981)'e göre göreceli bir kavram olan serbest zaman doyumunu, daha önceden tecrübe edilmiş deneyimlerden aktarılan beklentileri ve başarıları içeren belirli standartlar içerisinde değerlendirilmelidir. Diğer bir ifadeyle, kişinin serbest zamanlarındaki uğraşlarını algılayışı veya bireysel pozitif hisleri üzerine kurulmuş olan serbest zaman doyumunu, kişilerin serbest zamanlarından ne derece tatmin olduklarını göstermektedir (Du Cap, 2002'den aktaran, Gökçe, 2008). Serbest zaman aktivitelerine katılımın ve doyumun, özel gruplar üzerinde yaşam kalitesi açısından belirgin pozitif etkileri olduğunu belirten Lloyd ve Auld, (2002) serbest zaman doyumunun sosyal bir yönünün olduğunu ifade etmektedirler. Ayrıca serbest zaman etkinliklerinin ve tercihlerinin sonucu olarak kazanılan ve bireysel seçimin sonucunda oluşan olumlu duygular olarak ifade edilen serbest zaman doyumunu (Broughton ve Beggs, 2008), bireyin serbest zaman deneyimlerinden ne kadar memnun olduğunun derecesini göstermektedir (Beard ve Ragheb, 1980'den aktaran Gökçe, 2008). Buradan hareketle serbest zaman doyumunu, kısaca bireyin yeni beceriler kazanma, sağlık, sosyal, kültürel, sportif veya sanatsal beklentilerle, aktif ya da pasif olarak katıldığı etkinliklerden beklentilerinin karşılanma derecesi olarak ifade edilebilir (Ardahan ve Lapa, 2010).

Yaşam doyumunu ve serbest zaman doyumunu kavramlarına ilişkin verilen bilgiler doğrultusunda, yaşam doyumunu ve serbest zaman doyum düzeylerinin yüksek olmasının bireylerin yaşam kalitesinin artması yönünde oldukça önemli parametreler söylenebilir. Konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, yaşam doyumunu (Baştuğ, 2009; Çeçen, 2007; Çetinkaya, 2004; Çivitci, 2009; Göç, 2008; Huebner, 2004; Kong ve You, 2013; Kumartaşlı, 2010; Kwan, 2008; Toros, 2002; Proctor, Linley ve Maltby, 2010; Selçukoğlu, 2001; Suldo ve Huebner, 2006; Yerlisu Lapa, Ağyar ve Bahadır, 2012; Yetim, 1991) ve serbest zaman doyum kavramını (Ağyar, 2014; Ardahan ve Lapa, 2010; Chen, Li ve Chen, 2013; Çelik, 2011; Karlı, Polat, Üzüm ve Koçak, 2008) ayrı ayrı konu edinen çalışmalara rastlanılmıştır. Yaşam doyumunu ve serbest zaman doyumunu birlikte ele alan ve aralarındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar oldukça sınırlı olmakla birlikte (Gökçe, 2008; Wang ve diğ., 2008) Gökçe, 2008, Denizli Merkez İlçe'de yaşayan ve yaşları 15-54 değişen bireyler üzerinde çalışmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda literatürde yaz spor okullarına devam eden bireylerin yaşam doyumunu ve serbest zaman doyumunu arasındaki ilişkiyi konu edinen çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu nedenle araştırmadan elde edilen sonuçların, yaz spor okullarına devam eden bireylerin yaşam doyumunu ve serbest zaman doyum düzeylerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulması noktasında literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Buradan hareketle bu araştırmanın amacı; yaz spor okullarına devam eden bireylerin serbest zaman doyumunu ve yaşam doyum düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır: Yaz spor okullarına devam eden bireylerin;

1. Yaşam doyumunu ve serbest zaman doyumunu ne düzeydedir?
2. Yaşam doyumunu ve serbest zaman doyumunu; cinsiyet, ve sportif branş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Yaş, gelir, yaşam doyumunu ve serbest zaman doyumunu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Serbest zaman doyum düzeyleri, yaşam doyumlarının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

Yöntem ve Araçlar

Araştırma Modeli

Araştırmada, katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek ve tutum gibi özelliklerinin belirlendiği tarama yöntemi kullanılmıştır (Fraenkel ve Wallen, 2006'dan aktaran Büyükoztürk ve ark., 2012). Geçmişte ya da halen var olan durumun var olduğu şekliyle betimlendiği bu yöntemde önemli olan, araştırmaya konu olan olayı, bireyi ya da nesneyi kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlayabilmek ve mevcut durumu değiştirmeye kalkmadan gözleyebilmektir (Karasar, 2012; Kuzu, 2013).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü tarafından organize edilen Yaz Spor Okullarına devam eden farklı sportif branşlarda (badminton, basketbol, boks, futbol, hentbol, judo, karate, taekwondo, tenis, voleybol ve yüzme) 105'i kadın ve 110'u erkek 215 birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları, 11 ile 20 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 14.67 ± 2.08 'dir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, 'Kişisel Bilgi Formu', 'Yaşam Doyumu Ölçeği' ve 'Serbest Zaman Doyum Ölçeği' veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen 'Kişisel Bilgi Formu'; araştırmaya konu olan yaz spor okullarına devam eden bireyler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olan cinsiyet, yaş, gelir ve sportif branş bağımsız değişkenleriyle ilgili sorulardan oluşturmaktadır.

Yaşam Doyum Ölçeği

Bireylerin, yaşam doyum düzeylerini belirlemede, Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen, Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan 'Yaşam Doyum Ölçeği' kullanılmıştır. 5

maddeden oluşan ölçek; 7'li Likert tipinde hazırlanmış, puanlama da buna göre yapılmıştır. Likert seçenekleri “Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kısmen Katılmıyorum (3)”, “Kararsızım (4)”, “Kısmen Katılıyorum (5)”, “Katılıyorum (6)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (7)” şeklinde sıralanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan ise 35’dir. Bu araştırmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise 0.81’dir.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Uzun formu Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ‘Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale-LSS)’ ise 2002’de Idyll Arbor Inc. tarafından 24 maddeye indirgenerek kısa form haline getirilmiştir. Gökçe ve Orhan (2011) tarafından geçerlik-güvenirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanan SZDÖ, 6 alt faktörden (Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Rahatlama, Fiziksel ve Estetik) oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “Neredeyse Hiç Doğru Değil (1)”, “Nadiren Doğru (2)”, “Bazen Doğru (3)”, “Çoğu Kez Doğru (4)” ve “Neredeyse Her Zaman Doğru (5)” biçiminde puanlanmaktadır. Bu araştırmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise 0.90’dır.

Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulaması, gerekli izinlerin alınmasını takiben bireylerin antrenman saatlerinden önce gerçekleştirilmiştir. Yönergede, araştırmanın amacı ile ilgili gerekli açıklamalar yapılarak veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgilere yer verilmiştir. Veri toplama aracı, yaz spor okullarına devam eden bireyler tarafından gönüllü olarak doldurulmuştur. Araştırmacı tarafından toplanan anket formları, kontrol edilerek eksik veya yanlış doldurulanlar araştırma dışında tutulmuş, daha sonra veri toplama araçlarının geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları, değerlendirilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 20 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistikî yöntem olarak; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; t, tek faktörlü MANOVA, ANOVA ve Pearson Correlation testleri kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk 2008). Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır.

Bulgular

Çalışma kapsamındaki katılımcıların, YDÖ'nden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 5.19 ve standart sapması 1.23'tür. SZDÖ puanları incelendiğinde ise faktör bazında ise en düşük ortalamanın '*Estetik*' boyutunda (3.73), en yüksek ortalamanın da '*Eğitimsel*' ve '*Rahatlama*' boyutlarında (3.94) olduğu görülmektedir.

Tablo 1. Ölçek puanlarının dağılımı

	Madde Sayısı	n	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Maks.
Yaşam Doyumu Ölçeği	5	215	5.19	1.23	-0.884	0.669	7	35
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	24	215	3.86	0.60	-0.543	0.001	45	120
Psikolojik	4	215	3.87	0.75	-0.722	0.188	6	20
Eğitimsel	4	215	3.94	0.80	-0.768	0.122	6	20
Sosyal	4	215	3.90	0.73	-0.556	-0.110	7	20
Rahatlama	4	215	3.94	0.75	-0.618	-0.205	7	20
Fiziksel	4	215	3.79	0.74	-0.361	-0.419	7	20
Estetik	4	215	3.73	0.88	-0.670	0.001	4	20

Katılımcıların YDÖ puanları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=0.286$; $p>0.05$). MANOVA sonuçları, cinsiyet değişkeninin SZDÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0.937$, $F_{(6,208)}=2.341$, $p<0.05$]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre de cinsiyet ana etkisi açısından '*Psikolojik*' [$F_{(1, 213)}=5.438$, $p<0.05$], '*Eğitimsel*' [$F_{(1,213)}=8.285$, $p<0.01$], '*Sosyal*' [$F_{(1,213)}=4.183$, $p<0.05$] ve '*Rahatlama*' [$F_{(1, 213)}=9.849$, $p<0.01$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm alt boyutlarda kadın katılımcıların ortalama puanları erkeklerin puanlarından daha yüksektir (Tablo 2).

Sportif branş değişkenine göre katılımcıların YDÖ puanları, anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=0.585$; $p>0.05$). Analizler, sportif branş değişkeninin SZDÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını [$\lambda=0.950$, $F_{(6,208)}=1.837$, $p>0.05$] ancak faktör düzeyinde sadece '*Psikolojik*' [$F_{(1,213)}=6.906$, $p<0.05$] boyutunda puanların anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği '*Psikolojik*' boyutunda takım sporları ile ilgilenen katılımcıların ortalama puanları, bireysel sporlar ile ilgilenen katılımcıların puanlarından daha yüksektir (Tablo 3).

Tablo 2. Cinsiyete göre ölçek puanlarının dağılımı

	Kadın (N=105)		Erkek (N=110)	
	Ort.	Ss	Ort.	Ss
Yaşam Doyumu Ölçeği	5.21	1.07	5.16	1.37
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	3.97	0.59	3.75	0.60
Psikolojik	4.00	0.70	3.76	0.79
Eğitimsel	4.10	0.72	3.79	0.85
Sosyal	4.00	0.77	3.80	0.68
Rahatlama	4.10	0.74	3.78	0.73
Fiziksel	3.84	0.73	3.73	0.75
Estetik	3.79	0.97	3.67	0.79

Tablo 3. Sportif branş değişkenine göre ölçek puanlarının dağılımı

	Bireysel (N=138)		Takım (N=77)	
	Ort.	Ss	Ort.	Ss
Yaşam Doyumu Ölçeği	5.22	1.19	5.12	1.30
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	3.83	0.60	3.92	0.61
Psikolojik	3.77	0.79	4.05	0.66
Eğitimsel	3.94	0.81	3.93	0.79
Sosyal	3.86	0.72	3.96	0.75
Rahatlama	3.91	0.77	3.99	0.71
Fiziksel	3.77	0.74	3.81	0.73
Estetik	3.70	0.91	3.77	0.83

Katılımcıların yaşları ile YDÖ'nden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayıları negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bulunurken, gelir düzeyi ile YDÖ ve SZDÖ alt faktörlerinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayılarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. YDÖ ve SZDÖ alt faktörlerinden alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayıları ise pozitif yönde, düşük ve orta düzeyde anlamlı bulunmuştur (Tablo 4). Regresyon analizi sonucunda, katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin, yaşam doyum düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. ($R=0.41$; $R^2=0.17$; $F_{(1,213)}=42.25$; $p<0.001$). Başka bir deyişle yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansın %17'si katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri ile açıklanmaktadır.

Tablo 4. Yaş, Gelir, YDÖ ve SZDÖ puanları arasındaki korelasyon sonuçları

	Yaş	Gelir	Yaş. Doy.	Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Rahatlama	Fiziksel	Estetik
Yaş	1								
Gelir	0.11	1							
Yaş. Doy.	-0.18 **	0.13	1						
Psikolojik	-0.04	-0.02	0.36 **	1					
Eğitimsel	-0.00	-0.03	0.39 **	0.57 **	1				
Sosyal	0.01	-0.03	0.34 **	0.56 **	0.64 **	1			
Rahatlama	-0.03	0.01	0.27 **	0.52 **	0.58 **	0.67 **	1		
Fiziksel	0.00	-0.01	0.17 *	0.51 **	0.56 **	0.61 **	0.54 **	1	
Estetik	-0.06	-0.09	0.36 **	0.40 **	0.40 **	0.52 **	0.49 **	0.40 **	1

*p<0.05, **p<0.01

Tartışma ve Sonuç

Yaz spor okullarına devam eden bireylerin SZDÖ puanları incelendiğinde faktör bazında en yüksek ortalamanın 'Eğitimsel' ve 'Rahatlama' boyutlarında olması, Gökçe (2008) ve Yang, Hou ve Tu (2008) tarafından yapılan çalışmaların sonucuyla benzerlik göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların YDÖ'nden aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu sonuç literatürde bazı araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Akandere, 2007; Baştuğ, 2009; Bulut, 2007; Chow, 2005; Çetinkaya, 2004; Çivitçi, 2009; Fugl-Meyer, Melin ve Fugl-Meyer, 2002; Gündoğar, Sallan Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007; Hampton ve Marshall, 2000; Hintikka, 2001; Huebner, 2004; Kumartaşlı, 2010; Otacıoğlu, 2008; Selçukoğlu, 2001; Tekgöz, 2011). Diğer taraftan birçok çalışmada (Aydiner, 2011; Dikmen, 1995; Gençay, 2009; Keser, 2005; Köker, 1991; Tuzgöl Dost, 2007; Ulucan, Kılınç, Kaya ve Türkçapar, 2011; Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001) yaşam doyumunun cinsiyet değişkenine göre kadınların lehine farklılaştığı tespit edilirken, Gandelman ve Piani (2013) ve Zappulla, Pace, Cascio, Guzzo ve Huebner (2013) tarafından yapılan çalışmalarda ise erkeklerin daha yüksek yaşam doyum düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçları, birçok çalışmada (Gökçe, 2008; Kabanoff, 1982; Karlı ve ark., 2008) elde edilen sonuçlara paralel olarak serbest zaman doyum düzeyi üzerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Tüm boyutlarda olmamakla birlikte 'Rahatlama' boyutunda kadın katılımcılar, erkek katılımcılara göre daha yüksek serbest zaman doyum düzeyine sahiptirler. Ngai (2005) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman doyumunun cinsiyete göre erkeklerin lehine farklılaştığı tespit edilirken, Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010), Broughton ve Beggs

(2007) ve Çelik (2011) tarafından yapılan çalışmalarda serbest zaman doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Sportif branş değişkenine göre katılımcıların SZDÖ puanları incelendiğinde sadece 'Psikolojik' boyut için anlamlı farklılığın olduğu görülmekle birlikte bu farklılığın takım sporları ile ilgilenen katılımcıların lehine olduğu görülmektedir. McCarthy ve ark. (2007)'nin araştırmasında da takım sporları ile ilgilenen çocuklar, kazandıkları deneyimden bireysel sporlar ile ilgilenenlere göre daha tatminkâr olduklarını belirtmişlerdir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların yaşları ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu Ağyar (2014) tarafından yapılan çalışmanın sonucu ile paralellik gösterirken; Aydın (2011), Köker (1991), Selçukoğlu (2001), Vara (1999) ve Yiğit, Dilmaç ve Deniz (2011) tarafından yapılan çalışmalarda ise yaşam doyumunun yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu (2001) tarafından yapılan çalışmada 40 yaşın üzerinde olan katılımcıların daha yüksek yaşam doyum düzeyine sahip olduğu, Broughton ve Beggs (2007) tarafından yapılan çalışmada 70-74 yaş arası katılımcıların 80 yaş üzeri katılımcılara göre daha yüksek yaşam doyum düzeyine sahip olduğu, Kumartaşlı (2010) tarafından yapılan çalışmada ise 11 - 12 yaş, 13 - 14 yaş öğrencilerin yaşam doyumları ortalama değerlerinin 15 yaş ve üzeri öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların gelir düzeyleri ile yaşam doyum ve serbest zaman doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çelik (2011) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman doyumunun gelire göre farklılaşmadığı tespit edilirken, Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010) tarafından yapılan çalışmada ise serbest zaman tatmini ve alt boyutlarının gelire göre farklılaştığı, gelir düzeyi yükseldikçe serbest zaman tatmin düzeyinin buna paralel olarak yükseldiği tespit edilmiştir. Diğer taraftan Ağyar (2014), Akandere, Acar ve Baştuğ (2009), Aydın (2011), Kumartaşlı (2010), Kümbül Güler ve Emeç (2006), Özgür, Babacan Gümüş ve Durdu (2010), Tuzgöl Dost (2007), Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu (2001), Yılmaz ve Altınok (2009) tarafından yapılan çalışmalarda ise algılanan sosyo-ekonomik düzey arttıkça yaşam doyumunun yükseldiği tespit edilmiştir.

Araştırmada sonucunda, yaz spor okullarına devam eden bireylerin yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasındaki korelasyon katsayılarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu bulgulara paralel olarak, bazı çalışmalarda (Ağyar, 2014; Brown ve Frankel, 1993; Huang ve Carleton, 2003; Kovacs, 2007; Rodriguez, Latkova ve Sun 2008; Wang ve ark. 2008) da yaşam doyumları ve serbest zaman doyumları arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan Gökçe (2008) tarafından yapılan çalışmada ise serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından ve toplamından alınan puanlar ile yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir.

Ayrıca araştırma sonuçları, yaz spor okullarına devam eden bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin, yaşam doyum düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Bu sonuca paralel olarak Kinney ve Coyle (1992) ve Lloyd ve Auld (2002) tarafından yapılan çalışmalarda da serbest zaman doyumunun yaşam doyumunun en önemli yordayıcısı olduğunu tespit edilmiştir.

Çalışma grubunun, sadece bir şehirde yaşayan bireylerden oluşması araştırmanın sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Bu yüzden, daha geniş ve farklı karakterdeki örneklemeler üzerinde, konunun farklı bağımsız değişkenler açısından da ele alınacağı çalışmalarla, literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Ağyar, E. (2014). Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. *Social Indicators Research*, 116(1), 1-15.
- Akandere, M. (2007). Huzur evinde kalan yaşlılarda fiziksel aktivitelerin yaşam doyum düzeylerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1-9.
- Akandere, M., Acar, M. ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumunu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 23-32.
- Ardahan, F. ve Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Aydiner, B. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumunu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Baştuğ, G. (2009). Voleybol antrenör adaylarının empatik becerileri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 222-227.
- Beard, J. G. and Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.
- Broughton, K. and Beggs, B. A. (2007). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation and Aging*, 31(1), 1-18.
- Brown, B. A. and Frankel, B. G. (1993). Activity through the years: Leisure, leisure satisfaction, and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10, 1-17.
- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumunu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(2).
- Büyüköztürk, Ş. Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (9th ed.). Ankara: Pegem Akademi; 2008.

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi; 2012.
- Ceyhun, S. (2008). Spor tesislerinin rekreatif açıdan kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 325-332.
- Chen, Y. C., Li, R. H. and Chen, S. H. (2013). Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: A structural equation model. *Social Indicators Research*, 110(3), 1187-1199.
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150.
- Çeçen, A. R. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 180-190.
- Çelik, G. (2011). Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi (Antalya merkez örneği). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Çetinkaya, H. (2004). Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1).
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 50(3), 115-140.
- Francken, D. A., Raaij, V. F. and Verhallen, T. M. M. (1981). Satisfaction with leisure activities. Available from: <http://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=6881> Accessed September 09, 2013.
- Fugl-Meyer, A. R., Melin, R. and Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life satisfaction in 18- to 64-year-old swedes: In relation to gender, age, partner and immigrant status. *Journal of Rehabilitation Medical*, 34, 239-246.
- Gandelman, N. and Piani, G. (2013). Quality of life satisfaction among workers and non-workers in Uruguay. *Social Indicators Research*, 111- 97-115.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.

- Göç, Z. (2008). Predictive role of perfectionism on academic achievement and life satisfaction. Unpublished master dissertation. Boğaziçi University, İstanbul.
- Gökçe, H. (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Gökçe, H. ve Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 22(4), 139-145.
- Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. Klinik Psikiyatri, 10, 14-27.
- Güngörmüş, H. A. (2007). Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Hampton, N. Z. and Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy and life satisfaction: A comparison between americans and chinese people with spinal cord injuries. Journal of Rehabilitation, 66(3), 21-28.
- Hintikka, J. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the Finnish general population. Journal of Psychology and Theology, 29 (2), 158-164.
- Huang, C. Y. and Carleton, B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan. Journal of Exercise Science and Fitness, 2, 129-132.
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. Social Indicators Research, 66, 3-33.
- Kabanoff, B. (1982). Occupational and sex differences in leisure needs and leisure satisfaction. Journal Of Occupational Behaviour, 3, 233-245.
- Karaküçük, S. Rekreasyon boş zamanları değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi; 2008.
- Karasar, N. Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2012.
- Karlı, Ü., Polat, E., Üzüm, H. ve Koçak, S. (2008). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeyleri. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu, Türkiye.
- Keser, A. (2005). İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. Çalışma ve Toplum, 4, 77-96.
- Kinney, W. B. and Coyle, C. P. (1992). Predicting life satisfaction among adults with physical disabilities. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 73, 863-869.
- Kong, F. and You, X. (2013). Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. Social Indicators Research, 110, 271-279.
- Kovacs, A. (2007). The leisure personality: Relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction. Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University.

- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kumartaşlı, M. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kuzu, A. Bilimsel araştırma yöntemleri. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını; 2013.
- Kümbül Güler, B. ve Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 21 (2), 129-149.
- Kwan, Y. K. (2008). Life satisfaction and family structure among adolescents in Hong Kong. Social Indicators Research, 86, 59-67.
- Lloyd, K. and Auld, C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. Social Indicators Research, 57, 43-71.
- McCarthy, P. J., Jones, M. V. and Clark-Carter, D. (2007). Understanding enjoyment in youth sport: A development perspective. Psychology of Sport and Exercise, 9(2), 142-156.
- Mutlu, İ. (2008). Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma (Kayseri İli Örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H. A., Sevindi, T. ve Gürbüz, B. (2011). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13(1), 54-61.
- Ngai, V. T. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. Leisure Studies, 24(2), 195-207.
- Otacıoğlu, S. G. (2008). Analysis of job and life satisfaction of music teachers (Job and Life Satisfaction of Music Teachers). Turkish Journal Music Education, 1(1), 36-45.
- Özgür, G., Babacan Gümüş, A. ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurtda kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 1(1), 25-32.
- Proctor, C., Linley, P. A. and Maltby, J. (2010). Very happy youths: Benefits of very high life satisfaction among adolescents. Social Indicators Research, 98, 519-532.
- Rodriguez, A., Latkova, P. and Sun, Y. Y. (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: application of activity and need theory. Social Indicators Research, 86(1), 163-175.
- Selçukoğlu, Z. (2001). Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Serarslan, M. Z. (1990). Spor pazarlaması: Sporun topluma yaygınlaştırılmasında pazarlama tekniklerinden yararlanma. Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Suldo, S. M. and Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179-203.
- Tekgöz, Ü. (2011). Futbol hakemlerinin iş stresi, iş tatmini ve yaşam tatmin düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi: 3. Bölge hakemleri üzerinde bir araştırma. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Toros, T. (2002). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumunu. *Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 24-36.
- Ulucan, H., Kılınç, M., Kaya, K. ve Türkçapar, Ü. (2011). Beden eğitimi spor yüksekokullarında öğrenimlerine devam eden öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 349-356.
- Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyum düzeylerinin yaşam doyum düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4, 113-118.
- Vara, Ş. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyum ve genel yaşam doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Wang, E. S., Chen, L. S., Lin, J. Y. and Wang, M. C. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43, 177-184.
- Yang, M. F., Hou, J. J. and Tu, H. H. J. (2008). An empirical study of the effect of conscientiousness on leisure satisfaction when playing online games. *Social Behavior And Personality*, 36(5), 659-664.
- Yerlisu Lapa, T., Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2012, 10(2), 53-59.
- Yetim, A. A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Yetim, U. (1993) Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29, 277-289.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumunu. Yayımlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yılmaz, E. ve Altınok, A. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451-469.
- Yiğit, R., Dilmaç, B. ve Deniz, M. E. (2011). İş ve yaşam doyumunu: Konya emniyet müdürlüğü alan araştırması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-18.

Zappulla, C., Pace, U., Cascio, V. L., Guzzo, G. and Huebner, E. S. (2013). Factor structure and convergent validity of the long and abbreviated versions of the multidimensional students' life satisfaction scale in an Italian sample. *Social Indicators Research*.