

ERUZUN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2017

T.C.  
BARTIN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

KADINLARIN SPOR ETKİNLİKLERİNE KATILIMLARININ BOŞ ZAMAN  
TATMİNİ VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI:  
B-FİT SPOR MERKEZLERİ ÜYELERİ ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN  
Cenan ERUZUN

DANIŞMAN  
Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN

BARTIN-2017

**T.C.**  
**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

**KADINLARIN SPOR ETKİNLİKLERİNE KATILIMLARININ BOŞ ZAMAN  
TATMİNİ VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI:  
B-FİT SPOR MERKEZLERİ ÜYELERİ ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2008

HAZIRLAYAN

Cenan ERUZUN

DANIŞMAN

Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN

BARTIN-2017

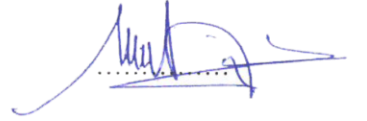
## KABUL VE ONAY

**Cenan ERUZUN** tarafından hazırlanan “**Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarının Boş Zaman Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkilerinin Araştırılması: B-Fit Spor Merkezleri Üyeleri Örneği**” başlıklı bu çalışma, **04.12.2017** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda **oy birliği/oy çokluğu** ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.


Başkan : Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN (Danışman)



Üye : Yrd. Doç. Dr. Murat KUL



Üye : Yrd. Doç. Dr. Ersan TOLUKAN



Bu tezin kabulü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../... tarih ve ..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Nuriye SEMERCI  
Enstitü Müdürü

## **BEYANNAME**

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN danışmanlığında hazırlamış olduğum “Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarının Boş Zaman Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkilerinin Araştırılması: B-Fit Spor Merkezleri Üyeleri Örneği” adlı Yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

... / ... / 2017

İMZA

Cenan ERUZUN

## ÖNSÖZ

Çağımızın önemli özelliklerinden biri de hızlı değişim göstermesidir. Gelişen ve değişen çağ ile birlikte yeni araştırmalar, yeni yöntemler ve kavramlar ortaya çıkmakta, eski kavramlar geçerliliğini yitirmektedir. Baş döndürücü bu değişim, yaşam koşullarının da etkilemekte ve toplumsal ivmeye yeni boyutlar kazandırmaktadır. Bu süreçte boş zamana sahip olan insanların zamanlarını nasıl değerlendirdiği önem kazanmaktadır. Boş zaman aktivitelerine katılım ve bu katılımı birlikte boş zaman tatmini ve yaşam kalitesi de önem kazanmıştır.

B-Fit Spor Merkezlerine üye olan kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması amacıyla yapılan bu çalışmada bana yol gösteren, bilgi, tecrübe ve yardımlarını esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN'e, her konuda ve her aşamada destek olan Yrd. Doç. Dr. Hüseyin GÜMÜŞ'e çok teşekkür ederim.

Bu çalışmanın hazırlanmasında her türlü konuda destek veren yüksek mühendis olan arkadaşım Tolga YILMAZ'a teşekkür ederim.

Hayatım boyunca desteklerini üzerimden eksik etmeyen ve benim için çok değerli olan başta eşim ve kızım olmak üzere olmak üzere tüm aileme bana bu imkanları sundukları için teşekkür ediyorum.

Cenan ERUZUN

## ÖZET

### Yüksek Lisans Tezi

### Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarının Boş Zaman Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkilerinin Araştırılması: B-Fit Spor Merkezleri Üyeleri Örneği

Cenan ERUZUN

Bartın Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN

Bartın-2017, Sayfa: XI + 74

Bu çalışmanın amacı; kadınların spor etkinliklerine katılımının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerini araştırmaktır. Çalışma kapsamında, B-Fit spor merkezlerine üye olan kadınların demografik bilgileri ile boş zaman tatmini ve yaşam kalitesi ölçekleri ilişkilendirilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda, analiz ve tartışma tekniğinden yararlanılarak değerlendirme aşamasına geçilmiştir. Söz konusu çalışma kapsamında, B-Fit spor merkezlerine üye olan 350.000 dolayındaki kadın üyenin örnekleme rastgele seçilmiştir. Ardından araştırmaya dahil olmak isteyen kadın sayısı tespit edilmiş ve 524 gönüllü sayısına ulaşılmıştır. Tarama modelinden yararlanılarak yapılan çalışmada katılımcıların boş zaman tatminlerini değerlendirmek için Beard ve Ragheb'in (1980) geliştirdiği Türkçe geçerlik, güvenilirlik çalışması Karlı, Polat, Yılmaz ve Koçak (2008) tarafından yapılan "Boş Zaman Tatmin Ölçeği" (BZTÖ) uyarlanmıştır. Bununla birlikte yaşam kalitesini değerlendirmek için WHO'nun (1998) geliştirdiği Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Sevil (2015) tarafından yapılan, Yaşam Kalitesi Ölçeği "World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)" uyarlanmıştır. Araştırmada 2016-2017 yılları arasında B-Fit spor merkezlerine üye olan kadınların verdiği bilgiler; SPSS 22.0 paket programıyla analiz edilmiştir.

Analizler sonucunda; Kadınların boş zaman tatmin düzeylerinde, aktif sporcu olma durumu, eğitim düzeyi, meslek türleri, haftalık spor yapma sıklıklarında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Medeni durum, yaş ve gelir düzeyleri açısından ise bazı alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunurken, çocuk sahibi olma durumu açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Kadınların yaşam kalitelerinde ise, aktif sporcu olup olmamaları, yaşları, eğitim düzeyleri, meslek türleri, gelir düzeyleri ve haftalık spor yapma sıklıkları açısından anlamlı bir farklılık gözlenirken, medeni durumları ve çocuk sahibi olup olmamaları açısından da anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Tatmin, Boş zaman tatmini, yaşam kalitesi, spor etkinliği.

## **ABSTRACT**

### **Master's Thesis**

#### **Investigating the Effect of Women's Participation in Sports Activities on Their Leisure Satisfaction and Quality of Life: B-Fit Sport Centers Members Sample**

**Cenan ERUZUN**

**Bartın University**

**Institute of Educational Sciences Department of Physical Education and Sports Teaching Department of Science Physical Education and Sports Teaching**

**Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN**

**Bartın-2017, Pp: XI + 74**

The purpose of this study is, to investigate the effects of participation of women in sports activities on leisure time satisfaction and quality of life. In the scope of the study, leisure time satisfaction and quality of life scales were used considering the demographic information of the members who continued to B-Fit sports centers. In addition, in line with the obtained data; proceed to evaluation stage by benefiting from analysis and discussion techniques. Within the scope of this study; a sample of about 350,000 female members attending B-Fit sports centers was randomly selected. Then, the number of women who wanted to participate in the survey was determined and the number of volunteers reached 524.

The study was made using the "screening model". Additionally, "Free Time Satisfaction Scale" (BZTÖ) was used which has 29 questions and 6 subscales developed by Beard and Ragheb in 1980 and based on validity and reliability of Turkish in 2008 by Karlı, Polat, Yılmaz and Koçak. However, the Turkish validity reliability study developed by WHO (1998) to assess the quality of life has been adapted to the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF), which was conducted by Sevil (2015). In the study, information provided by women participating in B-Fit sports centers between 2016 and 2017 were analyzed with SPSS 22.0 package program.

At the end of the study; it has been found that there are significant differences in the levels of leisure time satisfaction of women, presence of active athletes, level of education, occupation types, frequency of weekly sports activities in all sub dimensions. In terms of marital status, age and income levels, there was a significant difference in some sub-dimensions, but no significant difference was observed in terms of child ownership. In the quality of life of women; there was a significant difference in terms of being athlete, age, level of education, occupation types, income levels and frequency of weekly sports



activities. However, no significant difference was observed in terms of marital status and children's ownership.

**Keywords:** Satisfaction, leisure satisfaction, life quality, sporting activity.

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY .....	II
BEYANNAME.....	III
ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET .....	V
ABSTRACT .....	VII
İÇİNDEKİLER.....	IX
TABLolar LİSTESİ .....	XI
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ .....	1
1.1. Problem .....	2
1.2. Alt Problemler .....	2
1.3. Sayıtlar .....	3
1.4. Sınırlılıklar.....	3
1.5. Kısaltmalar .....	4
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE .....	5
2.1. Sporun Tanımı .....	5
2.1.1. Günlük Yaşamda Sporun Yeri .....	9
2.1.2. Sağlıklı Yaşamda Sporun Yeri ve Önemi .....	10
2.1.3. Kadın ve Spor.....	10
2.2. Yaşam Kalitesi .....	11
2.3. Zaman, Boş Zaman ve Boş Zaman Tatmini .....	13
2.3.1. Zaman Kavramı.....	13
2.3.1.1. Zamanın Kullanımı .....	15
2.3.1.2. Zamanın Kullanım Bölümleri.....	15
2.3.1.3. Zaman Kullanım Şekilleri .....	16
2.3.2. Boş Zaman Kavramı .....	17
2.3.3. Boş Zaman Tatmini.....	19
2.3.4. Boş Zaman Faaliyetleri Olarak Spor.....	20
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	22
3.1. Araştırmanın Modeli .....	22
3.2. Evren ve Örneklem.....	22
3.3. Hipotezler .....	23
3.4. Veri Toplama Araçları.....	23
3.5. Verilerin Toplanması.....	26
3.6. Verilerin Analizi.....	26
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR .....	27
4.1. Araştırma grubunun demografik bilgileri.....	27
4.2. Boş zaman tatmin ölçek puanlarının medeni duruma göre t-testi sonuçları .....	28
4.3. Yaşam kalitesi ölçek puanlarının medeni duruma göre t-testi sonuçları.....	29

4.4. Boş zaman tatmin ölçek puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre t-testi sonuçları.....	29
4.5. Yaşam Kalitesi ölçek puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre t-testi sonuçları.....	30
4.6. Boş zaman tatmin ölçek puanlarının aktif sporculuk durumuna göre t-testi sonuçları.....	31
4.7. Yaşam kalitesi ölçek puanlarının aktif sporculuk durumuna duruma göre t-testi sonuçları.....	32
4.8. Boş zaman tatmin ölçek puanlarının yaş gruplarına göre ANOVA testi sonuçları .....	33
4.9. Yaşam kalitesi ölçek puanlarının yaş gruplarına göre ANOVA testi sonuçları ....	34
4.10. Boş zaman tatmin ölçek puanlarının eğitim düzeylerine göre ANOVA testi sonuçları.....	35
4.11. Yaşam kalitesi ölçek puanlarının eğitim düzeylerine göre ANOVA testi sonuçları .....	36
4.12. Boş zaman tatmin ölçek puanlarının meslek türlerine göre ANOVA testi sonuçları.....	37
4.13. Yaşam kalitesi ölçek puanlarının meslek türlerine göre ANOVA testi sonuçları	38
4.14. Boş zaman tatmin ölçek puanlarının gelir düzeyine göre ANOVA testi sonuçları .....	39
4.15. Yaşam kalitesi ölçek puanlarının gelir düzeyine göre ANOVA testi sonuçları ..	40
4.16. Boş zaman tatmin ölçek puanlarının haftalık spor yapma alışkanlıklarına göre ANOVA testi sonuçları.....	41
4.17. Yaşam kalitesi ölçek puanlarının haftalık spor yapma alışkanlıklarına göre ANOVA testi sonuçları.....	42
4.18. Boş zaman tatmin ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri .....	43
4.19. Yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri .....	43
4.20. Boş zaman tatmin ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği arasındaki korelasyon katsayıları ..	44
4.21. Yaşam kalitesinin boş zaman tatmini üzerine etkisi.....	45
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA VE SONUÇ .....	46
KAYNAKÇA.....	61
EKLER.....	67
ÖZ GEÇMİŞ .....	74

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo</b>	<b>Sayfa</b>
<b>No</b>	<b>No</b>
4.1. Araştırma grubunun demografik bilgileri.....	28
4.2. Boş zaman tatmin ölçek puanlarının medeni duruma göre t-testi sonuçları.....	29
4.3. Yaşam kalitesi ölçek puanlarının medeni duruma göre t-testi sonuçları.....	30
4.4. Boş zaman tatmin ölçek puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre t-testi sonuçları.....	30
4.5. Yaşam Kalitesi ölçek puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre t-testi sonuçları	31
4.6. Boş zaman tatmin ölçek puanlarının aktif sporculuk durumuna göre t-testi sonuçları	31
4.7. Yaşam kalitesi ölçek puanlarının aktif sporculuk durumuna duruma göre t-testi sonuçları.....	32
4.8. Boş zaman tatmin ölçek puanlarının yaş gruplarına göre ANOVA testi sonuçları.....	33
4.9. Yaşam kalitesi ölçek puanlarının yaş gruplarına göre ANOVA testi sonuçları.....	34
4.10. Boş zaman tatmin ölçek puanlarının eğitim düzeylerine göre ANOVA testi sonuçları.....	35
4.11. Yaşam kalitesi ölçek puanlarının eğitim düzeylerine göre ANOVA testi sonuçları..	36
4.12. Boş zaman tatmin ölçek puanlarının meslek türlerine göre ANOVA testi sonuçları.	37
4.13. Yaşam kalitesi ölçek puanlarının meslek türlerine göre ANOVA testi sonuçları.....	38
4.14. Boş zaman tatmin ölçek puanlarının gelir düzeyine göre ANOVA testi sonuçları....	39
4.15. Yaşam kalitesi ölçek puanlarının gelir düzeyine göre ANOVA testi sonuçları.....	40
4.16. Boş zaman tatmin ölçek puanlarının haftalık spor yapma alışkanlıklarına göre ANOVA testi sonuçları.....	41
4.17. Yaşam kalitesi ölçek puanlarının haftalık spor yapma alışkanlıklarına göre ANOVA testi sonuçları.....	42
4.18. Boş zaman tatmin ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri.....	43
4.19. Yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri.....	43
4.20. Boş zaman tatmin ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği arasındaki korelasyon katsayıları.....	44
4.21. Yaşam kalitesinin boş zaman tatmini üzerine etkisi.....	44

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Sportif etkinliklere katılımın boş zaman tatmini ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri birçok araştırmada farklı şekilde ortaya konulmuştur. İnsanların boş zamanlarını nasıl değerlendireceği ve boş zaman faaliyetlerine katılımlarının hangi düzeyde olacağı konusu sürekli olarak araştırma konusu haline gelmiştir. Gelişen ve değişen çağ ile birlikte teknolojinin ilerlemesi ve bunun sonucunda boş zaman diliminin arttığı yapılan çalışmalar ile ortaya konulmuştur. Boş zaman kavramı, günümüzde çağdaş sanayi toplumunun yapısal bir özelliğini oluşturmaktadır. İnsanlar çeşitli büyüklük ve zamanlarda ortaya çıkan boş zamanlarında; uzaklaşmak, dinlenmek, hava değişimi gibi rekreasyonel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla bir takım sportif faaliyetlere yönelmektedir. Boş zaman aktiviteleri bireyin tatmini ve yaşam kalitesi açısından önemlidir. Buna ek olarak, boş zaman kadınlarının tatmin ve kalite düzeylerine ilişkin olarak yapılan araştırma ve ölçek geliştirme çalışmalarının da Türkiye’de oldukça sınırlı sayıda olduğu ortaya çıkmıştır.

İnsanları spora yönlendirmek, bireysel yeteneklerinin geliştirilmesine katkıda bulunmak ve sağlıklı kalabilmesi için spor yapmasının gerekli olduğu artık toplumun tüm kesimlerince bilinmektedir. Spor tesisleri de, spor ortamının uygulanmasını sağlayan ve sporun gelişimine katkı sağlayan sporun bir ögesi durumundadır. Sporun gelişmesi ve toplumda yaygınlaşması, spor salonlarını varlığıyla mümkündür. Bu sayede spor aracılığıyla insanın yaptığı işten en yüksek seviyede verim alması kolaylaşacaktır (F. Ramazanoğlu, 2000 & N. Ramazanoğlu, 2000).

Günümüzün belirgin ve en önemli özelliklerinden biri, devamlı ve hızlı gelişim ve değişim süreci içinde bulunmasıdır (Yaman, 2000). Bu gelişim ve değişim ile birlikte insanların istek ve ihtiyaçlarında da önemli bir farklılık gözlenmektedir. Bilinçlenme ile birlikte sporun giderek önem kazanması insanları bir takım arayışlara sürüklemektedir.

Günümüzde sporun, gerek ekonomik, gerek kültürel, gerekse toplumsal ihtiyaçların karşılanması açısından önemli bir yere sahip olması dünya üzerinde de sporun kavramsal değerini ortaya koymaktadır (Yetim, 2010). İnsan vücudu doğuştan gelen birtakım özelliklerden dolayı sürekli olarak hareket etmek ve dolayısı ile diğer canlılar ve çetin doğa koşullarına karşı mücadele edecek, güç durumlar karşısında kendini savunabilecek bir yapı

zile donatılmıştır (Zorba, 2014). Küreselleşme ile birlikte insan doğadan ve doğal ortamdaki uzaklaşmış, sıradan bir hayat sürdürmeye başlamıştır. Bu durumun bir sonucu olarak insanlar bir takım arayışlar içerisinde olmuştur (Karaküçük, 2008). Doğadan ve doğal ortamdaki uzaklaşmış olan insan hareketsiz kalmıştır. Hareketsiz kalan insan fiziki aktiviteye önem vermiş ve sporu sağlığını korumak için vazgeçilmez bir unsur olarak görmüştür (Taşmektepligil, Hazar, Ağaoğlu, Öğreten & Terzioğlu, 2009).

Zinde kalmak için sağlıklı ve hareketli bir yaşam dünyada hızla gelişen bir olgudur (Yıldız & Tüfekçi, 2010). Sağlıklı bir yaşam sürmek adına boş zamanlarını en iyi değerlendirmeyi planlayan insanlar bu bağlamda spor merkezlerine ihtiyaç duymaktadır. Sanayileşme ve kentleşme ile birlikte insanların yoğun iş yükünden arta kalan zamanlarda kendilerini yenilemek amacıyla bir takım ihtiyaçları giderme yoluna başvurmaktadır. Boş zamanını verimli bir şekilde değerlendirmek isteyen birey, zinde ve sağlıklı kalabilmek için spor aktivitelerini seçmektedir. Bu nedenle çalışmanın amacı; kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılmasıdır.

## **1.1. Problem**

Bu araştırmaya ilişkin problem cümlesi şu şekilde ifade edilebilir. Kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkisi var mıdır?

## **1.2. Alt Problemler**

Kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkisi üzerine yapılan araştırmaya ilişkin alt problemler aşağıdaki gibidir.

Kadınların boş zaman tatmini ölçek puanlarında;

- 1: Medeni duruma göre anlamlı fark var mıdır?
- 2: Çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı fark var mıdır?
- 3: Aktif sporculuk durumlarına göre anlamlı fark var mıdır?
- 4: Yaş gruplarına göre anlamlı fark var mıdır?
- 5: Eğitim düzeylerine göre anlamlı fark var mıdır?

6: Meslek türlerine göre anlamlı fark var mıdır?

7: Gelir düzeyine göre anlamlı fark var mıdır?

8: Haftalık spor yapma alışkanlıklarına göre anlamlı fark var mıdır?

Kadınların yaşam kalitesi ölçek puanlarında;

9: Medeni duruma göre anlamlı fark var mıdır?

10: Çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı fark var mıdır?

11: Aktif sporculuk durumlarına göre anlamlı fark var mıdır?

12: Yaş gruplarına göre anlamlı fark var mıdır?

13: Eğitim düzeylerine göre anlamlı fark var mıdır?

14: Meslek türlerine göre anlamlı fark var mıdır?

15: Gelir düzeyine göre anlamlı fark var mıdır?

16: Haftalık spor yapma alışkanlıklarına göre anlamlı fark var mıdır?

Ayrıca boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine arasındaki ilişkiye yönelik,

17: Boş zaman tatmini ile yaşam kalitesi arasında ilişki var mıdır?

### **1.3. Sayıtlılar**

Bu araştırma yapılırken ve bulgular yorumlanırken aşağıdaki hususlar göz önünde tutulmuştur.

- Alınan örneklem evreni temsil edebilecek niteliktedir.
- Araştırmada kullanılan ölçek istekli kişilere uygulanmıştır.
- Araştırma sonunda elde edilen veriler spor bilimlerine kaynaklık edecektir.

### **1.4. Sınırlılıklar**

- Araştırma, B-Fit spor merkezlerine üye olan kadınlar ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma, kadınlar ile sınırlı tutulmuştur.
- Araştırma, anket soruları ile sınırlı tutulmuştur.
- Araştırma 2016-2017 yıllarında Türkiye genelinde B-Fit Spor Merkezlerine üye olan kadınlar ile sınırlandırılmıştır.

## **1.5. Kısaltmalar**

**TDK** : Türk Dil Kurumu

**SPSS** : Statistical Package for Social Sciences

**BZTÖ** : Boş Zaman Tatmin Ölçeği

**WHO** : Dünya Sağlık Örgütü “World Health Organization”

**WHOQOL-BREF** : Yaşam Kalitesi Ölçeği “World Health Organization Quality of Life”



## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Sporun Tanımı

Spor, dünya üzerinde evrensel, kuralları olan devletlerin vazgeçemeyeceği unsurlardandır. Geçmişten günümüze sporun birçok tanımı yapılmıştır. Bazılarına göre spor; sağlık ve eğlence kavramları olarak nitelendirilirken, bazılarına göre, profesyonel anlamda bir iş ve çalışma alanı (teknik direktörlük, antrenörlük, sporculuk, vb.) kimilerine göre ise istihdam (iş kapısı) alanı (spor kulüpleri, federasyonlar, vb.) ve kimine göre de bir ticaret alanı (spor ürünlerinin pazarlanması) olabilmektedir (Sunay, 2010).

Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararası dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetler olarak tanımlanabilir. Bu özelliklerden dolayı çağımızda spor çok yönlü, çok faydalı, çok amaçlı ve çok çeşitli boyutlar kazanmış ve evrenselleşmiştir (Yıldırım, 1986). Sporun böyle bir evrensel olguya dönüşmesi sanayi devriminin ortaya çıkmasıyla, yani teknolojinin artması ve iş zamanının kısalmasıyla insanların kendisine ayırdıkları vaktin çoğalmasına yol açmıştır. Yani boş zamanların fazlalaşmasını yanında getirmiştir. Buda insanların rekreasyonel faaliyetlere katılımını fazlalaştırmıştır. Dolayısıyla insanlar spor yapmaya başlamışlardır.

Teknolojinin gelişmesi ile ortaya çıkan sanayileşme ve kentleşme süreçlerine paralel olarak spor hızla gelişmiştir. Ülkemizde de bu süreç yaşanmakta ve spora olan ilgi giderek artmaktadır. Bunun bir sonucu olarak spor olgusunu çeşitli yönlerini konu alan bilimsel araştırmalarda da artış görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, cinsiyet, aile, eğitim, meslek ve gelir düzeyi gibi değişkinlerle spor arasındaki ilişki belirlenmektedir.

Spor uzak veya yakın birçok insan tarafından sürekli olarak kullanılan, uygulanan bir kavram olduğu için çeşitli anlamlarda kullanılmıştır. “Spor tek başına veya toplu olarak yapılan, kendine özgü kuralları olan genelinde bir yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yetilerin gelişimini sağlayan eğitici ve eğlendirici uğraştır”. “Spor, ferdin doğal çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zaman olacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, topluluğu bütünleştirici ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur.” Şeklinde tanımları çoğaltmak mümkündür (Kuter & Atasoy, 2005).

Daha önce de belirtildiği gibi spor zaman içerisinde gelişen ve geliştikçe daha da önem kazanan, insanların yaşamlarında vazgeçilmez evrensel bir olgudur. Sporun insan yaşamı için önemli olması, medeniyetlerin gelişmesine katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır. Spor toplum yaşamına çok değişik yollardan girerek, bireyleri doğrudan ya da dolaylı olarak kendisine bağımlı kılmış ve her zaman toplumun ilgisini canlı tutmayı başarmış bir sosyal olgudur (Erkal, Güven ve Ayan, 1998).

Fişek, sporu insanın doğayla savaşırken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçlı araçsız savaşım yöntemlerini boş zamanındaki artışa paralel olarak tek ya da topluca, barışçı biçimde ve benzetim yoluyla, oyun, oyalanma ve işten uzaklaşma için kullanmasına dayalı olarak estetik, teknik, fizik, yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir şeklinde tanımlamıştır (Fişek, 1982). Spor, iç ve dış faktörlerle motive edilmiş bireylerin nispeten karmaşık fiziksel becerilerin kullanımını veya fiziksel çabayı gerektiren rekabete dayalı aktivitelerdir. Spor, resmî ve organize olmuş durumlar altında ortaya çıkan yarışmalar biçimidir. Başka bir deyişle, spor, kurum hâline gelen fiziksel bir aktivite yarışını içerir (Yıldıran, 1986).

Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Diğer bir ifadeyle spor, bireyin fikir, ruh ve beden gelişmesini ve bu öğeler-arasında koordinasyonu ve sosyalleşmeyi sağlayan bir olgudur (Yıldıran, 1986). Genellikle spor, insanların beden, ruhen fikren ve bu unsurlar arasında koordinasyon (işbirliği ve ahenk) kurma kabiliyeti bakımından gelişmesini ve eğlenip dinlenmelerini sağlayan eğitim ve eğlence faaliyetleri, kurallara şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanış

maçı ve kültürel bir olgudur. Bağlanmış ferdi ve kolektif oyunlar ve yarışmalar olarak tanımlanmaktadır. Bu tür faaliyetlerde bulunan kişilere de sporcu denmektedir (Sevim, 2002).

Spor mahiyeti bakımından amatör (kazançsız, meslek olmayan) bir faaliyettir. Sporun kaynağında, eğlenme, dinlenme, bedeni geliştirme beden ve ruh sağlığını güçlendirme, yarışma ve üstün gelme, bunlardan hareketle cesaret, fedakârlık, dürüstlük, dikkat, intibak ve ani karar verme gibi ruhi, zihni manevi geliştirme dışında bir durum yoktur. Bu bakımdan sporda esas olan amatörlüktür. Bir sporcu için üstün gelme, yarışma kazanmak zevk ve şerefi bile, kurallarına uyarak dürüstçe ve centilmence yarışmış olmak zevk ve şerefinden sonra gelmelidir. Amatörlük ruhunun özü budur. Ve modern olimpiyatlar bu anlayıştan doğmuştur. Spor kavramı ilk anda menfaatsizliği, sportmen tabiri ise centilmenliği hatıra getirir (Sevim, 2002).

Spor, bir toplumda kalkınmayı etkileyen araçlardan biridir. Sporun sosyal kalkınmayı olumlu yönde etkileyebilmesi, her şeyden, önce geniş kitlelerin temel spor kültürüne ve spor olanaklarına sahip olmasına bağlıdır. Sporun ülke düzeyinde yaygınlaştırılması, yanı yatay hareketliliğin gerçekleştirilmesi amaçlardan biri olmakta beraber, temel amaç sosyal kalkınmaya katkı sağlayan, kalite zorunluluğudur. Ülke içindeki sportif ilişkiler, kültürel kaynaşmayı teşvik etmesi, davranış ve tavır alışlarının birleştirilmesi, iç turizmin teşvik edilmesi, "boş zamanların değerlendirilmesi, sporun toplumda yaygınlaştırılması, ruhi ve fiziki anlamda sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinin bir aracı olarak kullanılmaktadır (Demir, 1996). Spor çok yönlü bir kavram olduğundan, sporun tanımı konusunda değişik yazarlar farklı tanım ve görüşler ortaya koymuşlardır. Bunun sebebi ise, sporun kapsamı, branşları, hedefleri, içerikleri ve yapılış biçimlerinin farklı biçimde algılanıp değerlendirilmesindedir. Bu değerlendirme ve tanımlardan bazıları aşağıya çıkarılmıştır (Yıldıran, 1986).

Spor; bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur (Yetim, 2000). Spor, birey ya da grupların; sağlık, eğlence veya gösteri amacı ile yaptıkları, fiziksel veya beyinsel aktivite gerektiren bazı kurallar içinde uygulanan organize oyuna verilen isimdir (Güneş, 2000). Spor, ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak, boş zaman faaliyetleri kapsamı içinde veya tam zamanı alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla

bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Fişek, 1982).

Spor, vücudu çalıştırmak suretiyle elde edilen güçle, bazı işleri yapmak anlamında kullanıldığında yaptığımız her türlü çalışmanın spor olduğunun kabul edilmesi gerekir. Oysa, sporun anlamı böyle değildir. Spor, bir eğitici olarak insanın karakterini oluşturan hareketler, oyunlar, yarışmalardır. Öğelerin tümünde; dinlenmek, eğlenmek, olduğu kadar amaç, sosyal kaynaşmadır (İşcan, 1988).

Spor; insanın doğayla savaşırken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçlı araçsız savaşım yöntemlerini boş zamanındaki artışa paralel olarak tek ya da topluca, barışçı biçimde ve benzetim yoluyla, oyun, oyalanma ve işten uzaklaşma için kullanılmasına dayalı olarak estetik, teknik, fizik, yarışmacı ve toplumsal süreçtir (Erkal, 1982). Spor ne kadar rekabete, yarışmaya dayansa da aslında özünde insanları kaynaştıran fairplay ruhunu aşlayan bir olgudur. Spor bu özelliği ile evrensel anlamda toplumların vazgeçemedikleri ve aynı zamanda sağlıklı yaşamının anahtarlarından bir tanesidir.

Günümüzde sporun öneminin gittikçe artması, onun ne olduğunun belirlenmesini, bilinmesini daha çok gerektiriyor. Herkes bir bakımdan Sporu anlatmaya çalışıyor, fakat Sporun ne olduğu hep belirsiz kalıyor. Tanımlar verilmeye çalışılıyor; tanımlar, böylesine çok yönlü bir olguyu kuşatmakta yetersiz kalıyorlar. Spor Nedir? Sorusunun ağırlığı bu: yetersiz denemelerle giderek artıyor. "Spor Nedir?" sorusunun yanıtını bir tanıma sıkıştırmak hiç kolay değil (Erçetin Ünlü, 1999). Spor dönemler içerisinde ele alınacak olursa; çocukluk dönemlerinde bir oyun şekli olarak ortaya çıkan spor; ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde içinde bulunulan şartlara göre kendini ifade etmektedir.

Zaman zaman fazla enerjinin açığa çıkarılması, zaman zaman ise sosyal bir davranış olarak boş zamanları değerlendirmenin bir yolu olan spor; gençlik dönemlerinde ise, iyi hayat tarzı geliştirme, sosyalleşme, kötü alışkanlıklardan uzak durulan çevre için önemli ve gerekli bir olgudur. Yetişkinlikte de diğer dönemlere göre farklılık göstermeyen spor, evde boş zamanı değerlendirmenin ve bireyin spor yapması ruhsal ve fiziksel açıdan gelişimine katkı sağlamasının en temel yoludur. Günümüzde spor kavramını ele aldığımızda sadece profesyonel ya da şampiyon sporcular yetiştirmek değil de; sağlıklı toplum, sağlıklı birey ilkesinden hareketle, toplumun tamamını kapsayan yaygın olarak sporun sevdirmesi, her yaş grubunda ve herkesin spor yapabilmesi olanağı sağlayan ve

sağlıklı sosyalleşe gösterebilmesi açısından artan bir şekilde önem kazanan bir olgudur (Uçar, 2010).

### **2.1.1. Günlük Yaşamda Sporun Yeri**

Günlük yaşam içerisinde sporun önemi yadsınamaz bir gerçektir. Nitekim Amerika Birleşik Devletleri Hastalıkları Kontrol Merkezi sağlıklı ve uzun ömürlü olmada belirlemiş olduğu 4 ana faktör üzerinde durmuştur. Bunların; %51 oranında düzenli yaşam alışkanlıkları, %20 oranında fiziksel çevre, %20 oranında kalıtsal özellikler ve %9 oranında sağlık bakım servisleri(sağlık tedavi servislerinin niteliği) olduğu söylenebilir. Günlük yaşam içerisinde sağlıklı olma kişinin yaşam tarzını büyük bir ölçüde etkilemektedir. Düzenli yaşam alışkanlığı üzerine Amerika'da 7000 kişi üzerinde 5,5 yıl süren araştırma sonucunda; aşağıda belirtilen alışkanlıklara sahip olan deneklerin yaşam sürelerinin daha uzun olduğu belirlenmiştir. Bu alışkanlıklar;

- Her gün düzenli kahvaltı yapmak,
  - Düzenli yemek yeme alışkanlığını kazanmak (Günde 3 öğün ve düzenli),
  - Uyku düzenine dikkat etmek,
  - Normal vücut ağırlığına sahip olmak,
  - Yiyeceklerde yağı, tuzu ve şekeri azaltmak,
  - Haftada en az üç gün düzenli ve yeterli spor yapmak,
  - Stresle başa çıkmayı öğrenmek,
  - Sigara ve alkol kullanımından uzak durmak,
  - Düzenli aile ve cinsel yaşamına sahip olmak,
  - Düzenli sağlık kontrolünden geçmek
- olarak sıralanmıştır.

Bu özelliklerin tamamına sahip olanlarla, hiçbirine sahip olmayanlar arasında 30-40 yıllık bir fark olduğu ortaya konulmuştur (Zorba, 2014).

Günlük yaşamda spordan sonra bir rahatlama ya da uyuşukluk gözlenir. Bu da çoğunlukla yorgunluğa bağlanmaktadır. Fakat bazı araştırmalar fiziksel aktiviteler sırasında beyinde çok kuvvetli yatıştırıcı etkisi olan maddelerin (Endorfinler=endojen morfinler) salınımının arttığını göstermiştir. Bu huzurlu ve sakin durumun buna bağlı olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla sporun günlük stresleri kanalize etmeye yarayan bir

yönü de bulunmaktadır. Japonya'da yapılan bir çalışmada spor yapan kadınlarda adet düzensizliklerine daha az rastlandığı belirlenmiştir. Ayrıca 800 kadının (400 sporcu, 400 spor yapmayan) hamilelik dönemleri incelenmiş ve spor yapanların yapmayanlara oranla gebelik döneminde daha az sorunla karşılaştığı, doğumda daha az komplikasyon olduğu ve doğum sonrasında günlük yaşama dönüşlerinin daha kolay olduğu gözlenmiştir. Gebeliğin ilk aylarında, egzersizlere katılmanın sakıncalı olmadığı da bulunmuştur (Uçar, 2010).

### **2.1.2. Sağlıklı Yaşamda Sporun Yeri ve Önemi**

Sağlık için egzersiz yapmanın temel amacı; hareketsiz bir hayat tarzının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek yahut yavaşlatmak, beden sağlığının temel ihtiyacı olan fizyolojik kapasiteyi yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir. Düzenli yapılan spor aktiviteleri kişilerin fizyolojik, motorik, psikolojik ve sosyolojik olarak iyi olmasına yarar sağlamaktadır. Düzenli yapılan kişinin iş veriminin artmasına, hastalık sebebiyle çalışılmayan gün sayısının azalmasına, daha enerjik olmaya, tembellikten uzaklaşmaya, sağlam canlı, hareketli egzersiz yapmaya hevesli birey olmaya, öz saygının gelişmesine, organizmayı beden ve ruhsal olarak stresten uzak tutmaya, hayata daha pozitif ve olumlu bakmaya, asabi ve hiperaktif yapının sakinleşmesine, kendine duyulan güvenin artmasına ve kişinin sosyalleşmesine katkı sağlamaktadır (Zorba & Saygın, 2013).

### **2.1.3. Kadın ve Spor**

Kadının spor içerisindeki yeri yıllar süren tartışmalar sonucunda günümüzdeki yerini almaya başlamıştır. Özellikle Fransız devriminden sonra kadına tanınan seçme ve seçilme hakkı, kadın özgürlüğü, mülkiyet hakkı gibi kadını sosyalleştiren birtakım hakların sağlanmış olması kadının günümüzde kendini ifade etmesine imkan tanımıştır (www.sporbilim.com, 2017). Her konuda olduğu gibi spor konusunda da cinsiyete bağlı olarak bazı üstünlükler söz konusudur. Kadının yaratılış gereği daha hafif sporlar yapabileceği farklı toplumlar tarafından ortaya atılmıştır (www.sporbilim.com, 2017).

Günümüzde, değişen ve gelişen çevresel ve toplumsal kültür yapısının bir gereği olarak kadınlarında spora olan bakışında belirgin bir artış gözlenmektedir. Özellikle 19. y.y. başlarında kadının sportif yaşamda daha etkin rol aldığı bilinmektedir. Bu durumun temel sebeplerinden biri ise günümüzde spora olan bakış açısında olumlu yönde artış

gözlenmesi, ülkelerin gelişmişlik ve sosyo-kültürel düzeylerindeki gelişmelerdir. Fransız devrimine kadar özellikle erkekler üzerinde yoğunlaşan spor, günümüzde erkekler kadar kadınlar üzerinde de belirgin hale gelmeye başlamıştır (Çiçek, 2010). Nitekim kadın hareketleriyle birlikte belli ölçüde değişim sağlanmış olmasına karşın çalışma ve boş zamanları değerlendirmede, yarışma sporlarına katılımda kadın ve erkek arasında büyük farklılıklar vardır. Ancak kadının spor içerisinde yer alması belli bir sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel seviyeye sahip aileler kız çocuklarının spor yapabilmesi için gerekli olan koşulları sağlamakta ya da kendisi geçmişte spor yapmış olan anneler kızlarının da spor yapmasına imkan sağlamakta ve bunun için çaba sarf etmektedir. Belirli bir döneme kadar çocuklar üzerinde annenin etkisinin olduğu düşünüldüğünde, sporun toplum genelinde yayılması, çoğunluk tarafından spor yapılır hale gelmesi kadının spor içerisindeki aktif rol alması ile gerçekleşeceğinden, bu konuda gerekli çaba sarf edilmelidir (www.sporbilim.com, 2017).

## **2.2. Yaşam Kalitesi**

Alan yazın incelendiğinde yaşam kalitesine yönelik birçok tanım bulunmaktadır. Ancak yaşam kalitesinin dinamik bir kavram olması ve kişiden kişiye değişiyor olmasından dolayı evrensel olarak kabul görülmüş bir tanım yoktur. Yaşam kalitesine yönelik çok sayıda bilimsel çalışma olmasına rağmen; Genel geçer bir yaşam kalitesi tanımlanması yoktur ve kullanılan alana göre de tanımlar değişmektedir. Yaşam Kalitesi İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra, Batılı ülkelerde sıklıkla kullanılan bir kavram olmuştur.

Uzun süren savaşın yaşam kalitesini düşürmesi, bireylerin daha iyi bir yaşam standardına kavuşturulması ve refah düzeyinin artırılması gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. “Yaşam kalitesi, öncelikle, seyahat etmek için gereken para, sahip olunan ev, araba ve işgücü tasarrufunu sağlayan cihazlar gibi maddi zenginliklerle eş değerde” tutulmuş, daha sonra, “kişisel özgürlük, zevk alma ve duygusal iyilik gibi maddi olmayan faktörleri de içine alarak genişlemiştir.” (Öner, 2005). Genel olarak “kalite”, iyiliğin bir derecesidir. Yaşam Kalitesi, kişisel sağlık durumundan öte, kişisel iyilik halini de içine alan geniş kapsamlı bir kavramdır. Hareketli bir nitelik taşıyan yaşam kalitesi tanımı; çok yönlü olması, sürekli değişim ve gelişim göstermesi, kişiden kişiye değişebilmesi, sosyal, psikolojik, ekonomik ve kültürel faktörlerden etkilenmesi nedeniyle belirli bir çerçevede tanımlanmasının yapılması zor bir kavramdır (Telatar & Özcebe, 2004).

Yaşam kalitesine yönelik en kapsamlı tanım Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre yaşam kalitesi; “bireyin yaşadığı kültür ve değerler sistemi içinde kendi yaşamını nasıl algıladığıdır” yani bireyin amaçları, umutları, standartları ve endişeleri ile ilişkilidir; diğer yandan yaşam kalitesi (quality of life). “hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi” dir. Bir diğer ifadeyle; yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı sosyokültürel ortamda kendi sağlığını öznel olarak algılayışını tanımlamaktadır (www.dicle.edu.tr, 2017). Farklı tanımlamalarıyla yaşam kalitesi; mutluluk anlamında kişisel tecrübelerin duygusal bileşeni, memnuniyet anlamında kişisel tecrübelerin mantık ve entelektüel durumları, ihtiyaç duyulan memnuniyet anlamında, kaliteli bir yaşam deneyiminden önceki memnuniyetten farklı, memnuniyet gereksinimlerini ve kendini gerçekleştirme olarak gelişme ve büyümeyi ifade etmektedir (Sucan, 2012).

Dünya Sağlık Örgütü, yaşam kalitesini bireylerin kültürel yaşam alanları ile de ilişkilendirmiştir. Dünya sağlık Örgütü yaşam kalitesini alt kategorilere ayırmıştır. Bu kategorileri ise şu şekilde ifade etmektedir. Fiziksel sağlık düzeyi olarak; ağrı, rahatsızlık, halsizlik, yorgunluk, uyku, dinlenme gibi bireyin iş yapmasını, gündelik yaşamını etkileyen fiziksel bir takım sorunlar altında ele almıştır. Psikolojik düzey olarak; pozitif düşünceler, düşünme, öğrenme, hafıza, konsantrasyon, kendine güven, beden imajı ve dış görünüş gibi negatif düşünceleri ifade etmektedir. Bağımsızlık düzeyinde; hareket edebilme, günlük yaşam aktiviteleri, ilaçlara ve tedaviye bağımlı olma durumu, çalışma kapasitesi gibi kendi kendine yetebilme ve iş yapabilme olarak ifade etmektedir. Sosyal ilişkiler düzeyi olarak; kişisel ilişkiler, sosyal destek, seksüel aktivite bu kategorinin içeriğini oluşturmaktadır. Çevresel özellikler düzeyi olarak; ev çevresi, fiziksel güvenlik, finansal kaynaklar, fiziksel çevre kalitesi (hava kirliliği, gürültü, trafik, iklim), yeni bilgi ve belgelere ulaşabilme, sağlık hizmetlerine ulaşabilme imkânları olarak değerlendirmektedir. Maneviyat ile ilgili özellikler olarak ise; bireyin ruhsal/dinsel/kişisel inançlarını kapsamaktadır (Ekelik Gülgün, 2014).



## **2.3. Zaman, Boş Zaman ve Boş Zaman Tatmini**

### **2.3.1. Zaman Kavramı**

İnsanlar için önemli olan zaman en kısa ve öz tanımı ile zaman hayat demektir (Karaküçük, 2008). Başka bir tanıma göre ise; bir nesnenin uzaydaki bir noktadan diğer bir noktaya geçtiği aralıktır. Zaman insan için yaradılışından bu yana büyük önem taşımaktadır. İnsanların kendilerini planlamak, hayatlarını organize etmek ya da organize edilen planlara uyum sağlamak için kullandıkları en önemli kavram olarak ifade edilmektedir. Zaman sadece ölçülebilir ve geçiş süresi herkes için aynı olan bir kavramdır. Fakat zaman bireysel algılamalara göre farklılık gösterebilmektedir (Kocaekşi, 2012). Herkes için zamanı algılama biçimi birbirinden farklıdır.

İnsanı dünden bugüne, bugünden yarına taşıyan, toplumların geri kalmışlığının ya da ilerlemesinin en önemli belirleyicilerinden biri olan; kimilerinin sonu gelmezcesine savurduğu, kimilerinin bir daha ele geçmez diye yarışircasına tasarruf yolları aradığı; serbest zaman etkinlikleri ve rekreasyonun da içinde gerçekleştirildiği zaman, Türk Dil Kurumu tarafından “bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit” olarak tanımlanmaktadır “(Türk Dil Kurumu, 2017)”. Weber’e göre zaman, “insan yaşamının yerine göre uzun veya kısa süreli, tekrarı olanaksız, başlangıcı ve sonu belli saatle ölçülebilen bir bölümdür.” (Derendelioğlu, 2008). Zaman, insan yaşamını çeşitli bölümlere ayıran bir özelliğe sahiptir. Zamanın iyi kullanılabilmesi insanın kendisine, çalışma yaşamına, toplumsal yaşamına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik gereksinimlerin karşılanmasına ayırdığı zaman arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır. Çalışma ve çalışma dışı zamanın gereğinden fazla uygulama alanı bulması durumunda denge bozulmaktadır. Çalışma ve çalışma dışı zaman aktiviteleri birbirini tamamlamak ve dengeli olmak zorundadır.

Zaman kavramı bir eylemin geçtiği süredir. Bir an için yeryüzünde ve evrende hareket halinde olan her şeyin durduğu düşünülürse, böyle bir statik ortamda zaman olgusundan söz edilemez (Sabuncuoğlu & Paşa, 1992). Geri alınması ve yerinin doldurulması imkânsızdır (Can, 1994). Püsküllüoğlu zamanı; bir iş ya da oluşun, bir eylemin içinde geçmekte olduğu, geçtiği yada geçeceği süre olarak tanımlamaktadır (Püsküllüoğlu, 1999). Zamanın insanlar için kıymetli ve bir o kadarda gizemli olduğu en önemli parçasının ise ölüm olduğu ve ölümle birlikte anlam kazandığı alan yazın da ele

alınmıştır (Türkmen, 2005). Zamanı bu denli önemli kılan insanların hayatında olmazsa olmazlar arasında olmasıdır. Zamanın yok olması insanın yok olması demektir.

Zaman oldukça değerlidir; çünkü durdurulması, geri döndürülmesi ve yerinin başka bir şeyle doldurulması imkansızdır. Yaşanılan her an, ömürden giden bir parçadır. Bu nedenle zaman, yaşamdır ve insanın yaşamını güzel kılabilme, yaşam kalitesini yükseltebilmek için zamanı iyi kullanması gerekir. Bu manada zaman insan yaşamı için vazgeçilmez bir ölçü birimidir.

Zamanı iyi kullanmak daha çok çalışmak değildir. Aksine var olan zamanı en verimli şekilde değerlendirmektir. İnsan çalışma zamanı dışında sosyal yaşamına, ailevi ve toplumsal sorunlarına, dinlenme, eğlenme ve diğer ihtiyaçların karşılanmasına da zaman ayırabilmeli ve yaşamın her noktasında denge kurabilmelidir (A. Baltaş, 1995; Z. Baltaş, 1995; Kılbaş, 2001). Nasıl ki çalışmaya ayrılan zaman, yaşamı idame ettirebilmek için önemli bir meseleyse; tekrar yenilenmek, stresten uzaklaşmak için de boş zamana olan ihtiyaç artmaktadır. Oysaki bugünün insanları için en büyük sorunlardan biri “zamansal mahrumiyet’tir.” Herkesin yapması gereken birçok şey olmasına karşın, kişisel gereksinimlere çok az zaman ayrılmakta; birçok insan sorumluluklarının altında ezilmektedir. Tüm bunların üstesinden gelebilmek ve sadece çalışma yaşamında değil, yaşamın diğer tüm alanlarında başarılı ve mutlu olabilmek, zaman kullanımındaki dengeyi iyi kurmakla doğru orantılıdır.

Zaman kullanımındaki uyumu sağlayabilmek, sadece bireyler için değil toplumlar için de son derece önemlidir. Çünkü toplumların gelişmişliğinin ya da geri kalmışlığının en önemli belirleyicisi yine zaman kullanımı olmaktadır (Kılbaş, 2001; Doğan, 2007). İnsanlar için önemli olan zaman kavramını birçok bilim adamı farklı şekilde tanımlamıştır. Çağdaş insan için çok fazla önemli olan zaman birçok tanımının olmasına karşın genel bir zaman tanımı yapılamamıştır.

Zaman, her meslekteki bireyler üzerinde baskı yapan evrensel bir kaynaktır. Profesyonel çalışma yapan herkes zamanını akıllıca planlamak ve kullanmak zorundadır.

Çünkü;

1. Zaman tasarruf edilemeyen yani artırılmayan,
2. Ödünç alınamayan, kiralanamayan,

3. Satın alınamayan, istenildiği gibi çoğaltılamayan,
4. Sadece kullanılan ve kaybedilen aktifimiz veya varlığımızdır.

Bu nedenle zamanın etkili ve verimli kullanılabilmesi çok önemlidir. Zamanın yanlış ve verimsiz kullanımından ortaya çıkan rahatsızlıklar kişiyi, dolayısı ile bütün toplumu olumsuz etkilemektedir (Kocaekşi, 2012). Zaman; bir fiilin, bir iş veya oluşun geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit; meydana gelen olayları sıralamaya yarayan başsız ve sonsuz mücerret, soyut kavramdır.

### **2.3.1.1. Zamanın Kullanımı**

Zamanı iyi kullanmak için, öncelikle kişinin kendisini iyi tanıması gereklidir. Kişi ve toplum hayatında elde edilen başarı düzeyinde için zamanın nasıl kullanıldığı önemlidir. Neyin yapılıp neyin yapılamayacağı, amaçların ve hedeflerin ne olduğunun iyi bilinmesi gerekmektedir. Zamanın kullanılmasında esas sorunlardan birisi zamanı kontrol edememektir. İnsan için önemli olan zamanın nasıl planlandığı ve kullanıldığı bilinmek zorundadır. Çünkü zaman tasarruf edilemeyen ödünç alınamayan, kiralanamayan satın alınamayan çoğaltılamayan para gibi toplanamayan ham madde gibi depolanamayan sadece kullanılan ve kaybedilen temel bir kaynak olan varlıktır. Diğer taraftan zaman mal elde etme, ilim tahsil etmek ve sağlık elde etmek için bir hammadde niteliği taşımaktadır (Derendelioğlu, 2008; Karaküçük, 2008).

Zaman insan için yaratılışından bu yana büyük önem taşımıştır. İnsanın gelişmesinde ve hangi alanda olursa olsun mesleki başarısında zaman anlayışının payı büyüktür. İş hayatına, sosyal ilişkilerine eğlence dinlenme alışkanlıklarına bu anlayış içinde tanzim eden toplumlar diğerlerine nazaran daha gelişmişlerdir. Zamanı iyi kullanabilen bir insan; her an ne yapacağını ve zamanını en faydalı şekilde nasıl kullanacağını bilir. Ulaşmak istediği hedeflere göre her gün zamanını nerelerde kullanması gerektiği hakkında yeterince kendini hazırlar ve böylece daha verimli olur.

### **2.3.1.2. Zamanın Kullanım Bölümleri**

Zamanın kullanım bölümlerini çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman olarak iki ana başlık altında toplamak mümkündür. Bunlar;

- 1- Çalışma (İş) zamanı

- İŖe bağımlı zaman
- Çalışma saati dışında kalan ancak çalışma için hazırlık ve iŖe geliş gidiş sürelerini içeren zaman.

• Uğraşılan iŖle veya 2. iŖle ilgili normal mesai dışı yapılması gereken mesleki uğraşlar.

#### 2- Çalışma dışı zaman

- Varoluşla ilgili zaman (yemek-uyku)
- Boş zaman (rekreasyon)

olarak bölümlere ayrılmaktadır (Karakk, 2005).

Zamanın iyi kullanımı günümüz insanı için kaçınılmaz bir gereklilik olmuştur. Zamanı, alım gücündeki artışa paralel olarak tüketime yansıtın insan, yapmadığından, çoğunlukla zamanı boşa harcayabilmektedir. Oysa, zaman harcarken çok büyük israflar içine girildiği her çeşit toplumlarda görülebilmektedir.

Zamanın verimli kullanılmasını engelleyen kişisel, toplumsal ve ekonomik kaynaklı pek çok faktörden söz etmek mümkündür (Karakk & Ekenci, 1995). Zaman, evrende varlığı olan ve birçok döngünün bağlı olduğu bir olgudur. Dolayısı ile işgücü, malzeme, makine ve enerji gibi üretim girdileri yanında zamanı da saymak, onu israf etmeden etkin ve verimli bir Ŗekilde kullanmak gerekir. Dikkatli kullanılmadığı takdirde zaman kontrolden çıkar, işler birikir, akşamları evde, hafta sonları ve tatil günleri de zamanımızı iş için harcamak zorunda kalabiliriz. Bu sebepten dolayı dinlenme, enerji toplama, hobilere zaman ayırma durumu ortadan kalkar, stres ve gerginliklerimiz artar. Eren, zamanın etkin ve verimli kullanılması için; “mümkün olduğu kadar kısa süreli (aylık, haftalık, günlük, hatta saatlik) hedefler belirleyin ve planlı çalışın, gelecek haftaya, bir önceki haftadan planlı giriniz, her gün ertesini gün zamanınızı nasıl harcayacağınızı programlayın” (Eren, 2004) Ŗeklinde zetlemektedir. Bu sayede daha fazla değerlendirilebilecek boş zaman sahip olunacağı bilinmektedir.

#### **2.3.1.3. Zaman Kullanım Ŗekilleri**

Zamanı, alım gücündeki artışa paralel olarak tüketime yansıtın insan, ihtiyaçlarının seçiminde ve kullanımında, zamanı kullanım verimliliği hesabı yapmadığından, çoğunlukla

zamanı boşa harcayabilmektedir. Zamanın iyi kullanımı günümüz insanı için bir gereklilik oluşturmuştur. Zamanın verimli kullanılmasını engelleyen kişisel, toplumsal ve ekonomik kaynaklı pek çok faktörden söz etmek mümkündür. Tasarruf edilemeyen ödünç alınamayan kullanılan ve kaybedilen zamanı iyi kullanmak gerçek bir planlamayla mümkün olabilmektedir.

Zamanı iyi kullanan kişi, sanılanın tersine kendine ait süreyi tek bir konuda yoğunlaştırarak değil çalışma yaşamı özel yaşamı bireysel zevkleri gibi değişik etkinlikler arasında paylaşırabilen kişidir. Bu bağlamda zamanı yönetebilen kişi dikkatini kolaylıkla yoğunlaştırabilen organizasyon yeteneği gelişmiş yaşamdan zevk alan ama yaşamını tesadüflere teslim etmeyen kişidir (Dinç, 2005).

### **2.3.2. Boş Zaman Kavramı**

Boş zaman kavramı ile ilgili alan yazında bir çok tanıma rastlamak mümkündür. Bu kavramı yazarlar, serbest zaman (Abadan, 1966; Efbesler, 1987), özgür zaman ve boş zaman kavramı (Zorlu, 1973; Yetim, 2000; Karaküçük, 2008) olarak isimlendirmişlerdir. Lügat olarak boş olma (boş kalma-feragat) zamanını ifade eden boş zaman, göreceli ve analogik bir kavram olup insandan insana, toplumdaki topluma, kültürden kültüre değişen bir biçimde farklı içeriklere sahip olsa da sosyolojik anlamda insanların kendilerine ayırdıkları özgür zaman olarak tanımlanabilir (Okumuş, 2005). Boş zaman, dar anlamda iş ile ilgili sorumluluklardan, hayatı idame ettirme veya diğer görevlerden serbest olunan, mecbur olunmayan zamandır.

Geniş anlamda boş zaman, birçok kültürel ve kamu hizmetleri kapsamı içindeki hobiler ve meşguliyetler dizisine katılım suretiyle benlik geliştirme için serbestçe kullanım hakkı ve fırsatları ifade etmektedir. Boş zaman düşüncenin bir ifadesi, yaratıcı ve manevi değerlerin bir kaynağı olarak da ifade edilebilir (Bakır, 1990). Boş zaman; çalışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan ve özgürce kullanabilmek ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçasıdır (Köknel, 1993).

Boş zaman; uyumak, yemek yemek, vücut temizliği yapmak, okula gidip gelmek, ders veya bir işte çalışmak dışında kalan zaman veya kişinin üretime yönelmiş faaliyetleri sırasında veya onu takiben girişmekte olduğu üretim dışında harcayabildiği süre olarak belirtmiştir. Yani boş zaman, kişinin çalışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan ve özgürce kullanabilmek ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman

parçasıdır (Karaküçük, 2005). Boş zaman değerlendirme olgusu giderek önem kazanmakta ve her kesimden insanın günlük hayatında yer almaktadır. Boş zaman bireyin yaşamak için başvurması gereken uğraşların dışında bireysel tercihlerine ayıracağı zaman olarak tanımlanmaktadır (Sabbağ & Aksoy, 2011).

Başka bir tanıma göre boş zaman; kişinin mesleki, ailesel ve toplumsal ödevlerini ve hayatını idame ettirebilmesi için gerekli olan faaliyetleri yerine getirdikten sonra, özgür iradesiyle yapabileceği dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini geliştirme, toplumsal yaşama gönüllü olarak katılma gibi uğraşları gerçekleştirebileceği zaman dilimidir. Boş zaman, zorlama olmaksızın, kendi yargı ve seçimlerimize göre kullanılan isteğe bağlı zaman dilimidir (www.sporbilimleri.org). Boş zaman, bireyin çalışma saatleri dışında, uykuda geçen zamanının, işe gidip gelme zamanının ve zaruri ihtiyaçlar için harcadığı zamanın dışında kalan ve bireyin istediği gibi kullanabileceği zamandır. Abadan boş zamanı öğrenciler bakımından şöyle tanımlıyor. “Boş zaman, uyumak, yemek yemek, vücut temizliği yapmak, fakülteye gidip gelmek, ders veya bir işte çalışmak dışında kalan vakittir.” (Abadan, 1961).

Crandall’a göre boş zaman; herhangi bir güdüyle kazandırılacak ihtiyaçlar için harcanan zaman dilimidir (Demiray, 1992). Abadan serbest zaman olarak ifade ettiği boş zamanı; uyumak, yemek yemek, vücut temizliği yapmak, okula gidip gelmek, ders veya bir işte çalışmak dışında kalan zaman veya kişinin üretime yönelmiş faaliyetleri sırasında veya onu takiben girişmekte olduğu üretim dışında harcayabildiği süre olarak belirtmiştir (Abadan, 1961). Efbesler de boş zamanı serbest zaman şeklinde nitelendirerek; serbest zaman, günümüzde çağdaş yaşamın ve çalışma koşullarının insanlar üzerinde oluşturduğu baskı, yorgunluk ve monotonluğu gidermek veya dengeleme süreci (Efbesler, 1987) olduğunu ifade etmiştir. Teknolojik gelişmeye paralel olarak çalışma saatlerinin giderek azalması içinde insanların bir hayli boş zamanlarının olacağını göstermektedir. Boş zaman değerlendirme ile etkinliklerin fazla olması, boş zaman değerlendirme eğitiminin gerekliliğini ortaya koymaktadır (Balcı & İlhan, 2006).

Boş zaman değişik bakış açılarına göre farklı şekillerde ifade edilmektedir. Bunlar; Klasik görüşe göre boş zaman çalışma zamanının tam tersi olduğunu yani dinlenmenin, yenilenmenin çalışma için olmadığını savunmaktadır. Sosyal sınıfın sembolü olduğunu savunan görüşe göre boş zamanın, Avrupa’da Feodal dönem, Rönesans ve Endüstri çağında üst sınıfın kalitesinin işareti olduğunu ve boş zamanı kullanım haklarının

kendilerinde olduğunu düşündüklerini anlatan görüştür. Bir aktivite şekli olduğunu savunan görüşe göre ise aile ve topluma karşı yükümlülüklerden ayrı olarak, bireyin kendisinin geliştirmesi ve rahatlatması, gibi aktiviteleri gerçekleştirdiği bir olgu olduğu savunulmaktadır.

Yükümlülük dışı zaman olduğunu savunan görüşte ise boş zamanı, çalışma zamanı, iş ile ilgili işlerin gerçekleştirildiği zaman ve hayatımızın temel(zorunlu) aktiviteleri olan yeme-içme, uyuma ya da kişisel bakım gibi aktivitelerini gerçekleştirdiğimiz zamanın dışında kalan zaman olarak görmektedir. Bu görüş en çok kabul gören ve en çok kullanılan görüştür. Var olma durumu – var olma mevkii olduğunu savunan görüş (bütünsel bir bakış)’e göre ise; diğer görüşlerde belirtilen birçok elementi içerisinde barındırmaktadır. Boş zamanın, kişisel gelişime, memnuniyete ve öz zenginleşmeye yardımcı olan bir rolü olduğunu ve aktivitede ki fark edilen özgürlüğün önemine olan psikolojik yaklaşmayı savunmaktadır (Kocaekşi, 2012). Bireyin boş zamanını en iyi şekilde değerlendirebilmesi için öncelikle gerekli olan bir boş zamanın olması şarttır. Bu zaman içerisinde yapılan faaliyetlerin anlamlı olabilmesi gerekli olan boş zamana bağlıdır. Bu da boş zamanın önemini ortaya koymaktadır. Bireyin boş zamanlarını değerlendirebilmesi için her şeyden önce bir boş zamana sahip olması gerekmektedir (Gülbahçe, 1996). Bos zamanları değerlendirme, bos zaman içinde gerçekleşen, modern toplumun günlük yaşantısına yer almış, son yıllarda hızlı ve çok boyutlu gelişmeler göstermekte olan bir olgudur.

### **2.3.3. Boş Zaman Tatmini**

İlk kez 13. yy. da ortaya çıkan ve Latinceye yeterli anlamına gelen “satis” kelimesinden türetilen “tatmin” kavramı; dürtü, güdü, ihtiyaç ve beklentilerin karşılanması olarak tanımlanmaktadır. Türk Dil Kurumuna göre tatmin istenilen bir şeyin gerçekleşmesini sağlama, doyum anlamına gelmektedir “(Türk Dil Kurumu [TDK], 2017)”. Eren’e (2004) göre genel anlamda hayatın farklı çevrelerinden (örneğin aile, okul, çeşitli kurumlardan) bireyin elde ettiği hoşnutluk ya da hoşnutsuzluğu tatmin kavramı içerisinde düşünmek gerekir. Birey, bu alanların elverişli veya elverişsiz durumlarına göre, istediği imkânları bulduğu ölçüde tatmin olacak ve psikolojik açıdan huzur duyacaktır. Öbür türlü ise tatminsizliğe uğrayarak hüsrana dediğimiz psikolojik durum içerisine girecektir. Tatminsizlik hayal kırıklığı ile özdeş görülmektedir. Bu anlamda hayal kırıklığı tatmin olmamış bir bireyin içerisinde bulunduğu gibi bir duygudur. Diğer bir tanıma göre

ise tatmin, bireylerin sahip olduklarıyla beklentileri arasındaki fark ile ilgili olarak ifade etmek mümkündür.

Beard ve Ragheb (1980) ise boş zaman tatmini kavramını “bireyin oluşturduğu pozitif algı ya da duygular, boş zaman aktivite ve seçimleriyle ilgilenmenin bir sonucu olarak ortaya çıkar” şeklinde tanımlamışlardır. Başka bir deyişle, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımları esnasında elde ettikleri hoşnutluk ve memnuniyet derecesidir. Memnuniyet durumu ile ilgili pozitif duygular, hissedilen ya da hissedilmeyen ihtiyaçların tatminiyle sonuçlanır (Ağduman, 2014).

Bireyin yaşam kalitesinde, fiziksel ve psikolojik sağlığında, mesleki tatmininde ve mutluluğunda önemli bir unsur olan boş zaman etkinliklerinden elde edilen tatmini konu edinmiş bilimsel çalışmaların ülkemizde yok denecek kadar az olduğu görülmektedir. Ulusal ve Uluslararası alan yazın incelendiğinde ise boş zaman tatmin ile ilgili çalışmaların yeni ve bu konuda var olan bilginin de kısıtlı olduğu bilinmektedir. (Ağduman, 2014). Ancak, alan yazın incelendiğinde tatmin kavramı üzerine çeşitli tanımlamalar olması ile birlikte en kapsamlı kavramın “bir hizmet olayına karşı gösterilen bilişsel ve etkin reaksiyon” tanımlamasıdır. Tatmin, sadakati belirlemede çok önemli rol oynamaktadır. Çünkü tatmin, bireyin karar verdiği seçeneğe ya da kararından geri dönmesine etki eder. Eğer birey tatmin olmuşsa aynı ürünü ya da hizmeti satın almaya devam etmesi olası sonuç iken, tatmin olmamışsa diğer alternatif ürün ya da hizmetlere yönelmesi söz konusudur.

#### **2.3.4. Boş Zaman Faaliyetleri Olarak Spor**

Boş zamanların değerlendirilmesinde, bilhassa gelişmiş ülkelerde spor olayı önemli bir yer tutmaktadır. Gelişmiş ülkelerde boş zamanların değerlendirilmesi sadece sportif faaliyetlerle olmamaktadır. Bunun yanı sıra, çeşitli kültürel ve mesleki faaliyetlerle insan unsurunun, toplumun sosyal ve ekonomik kalkınmasına daha çok katkıda bulunması sağlanmaktadır. Gelişmiş ve sanayileşmiş ülkeler sürekli olarak üretimde teknoloji yenileyen ülkelerdir. Modern ve ileri teknolojilerin uygulanması ve yeni bir takım buluşların yapılması gelişmiş ülkelerde zaman olarak daha az emeğe ihtiyaç hissettirmektedir. Çünkü bu ülkeler uyguladıkları ve devamlı yeniledikleri metotlarla sermaye - yoğun üretim metodu uygulamaktadırlar. Bu ülkeler iktisadi faaliyette bulunan insan unsurunun iş saati olarak istihdam edebilmektedirler. Gelişmiş ülkelerde yer alan fertler, esas meslekleri dışında değerlendirebilecekleri zamana yeteri kadar sahip



değildirler. Ayrıca gelişmiş ülkelerde gelir seviyesinin yüksekliği çalışan fertleri ikinci bir sahada faal olarak çalışmaya itebilmektedir. Gelişmiş ülkelerdeki teknolojinin devamlı yenilenmesi, fertleri sürekli olarak eğitim talebinde de bulunmaya sevk etmektedir.

Sporla uğraşmak, yine toplum çerçevesi içinde bir takım çözümlere ferdi götürmektedir. Sporu bir meslek olarak seçmiş olan bir kimse toplumda gelişen iş bölümü içinde fonksiyonel olarak o toplumun üyesi olmak yolunda mesafe alabilmektedir. Sporu bir meslek olarak seçmemiş, fakat bir boş zaman faaliyeti olarak değerlendiren kimse ise, en büyük takım psikolojik bunalımlardan korunmakta, hem de boş zamanını bir boş zaman faaliyeti olan sporla değerlendirerek esas mesleğinde daha verimli olabilmektedir.

Nitelikleri itibariyle spor, sadece boş zaman faaliyeti değildir. Eğitim, fizyoloji, psikoloji, sosyoloji, sağlık, gençlik, çatışma hayatı, sosyal güvenlik gibi sahalardan veya konulardan ayrı düşünebilmek mümkün değildir. Spor bir sosyal müessese olarak sosyal hayatta o kadar dal budak salmıştır ki sadece bir boş zaman faaliyeti, eğitim ve beden geliştirme olarak sınırlandıramayız. Sporun öneminin anlaşılmasında, boş zamanın sporla doldurulmasının yeri inkar edilemez. Kitle sporu ve hayat için spor parolaları altında farklı meslek ve statüdeki fertleri spora aktif olarak çekebilme yollarından biriside bu fertleri boş zaman faaliyetlerinde spor yapma eğilimlerini teşvik etmektir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, hipotezler, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma “tarama modeli” olarak tasarlanmış olup, araştırmada tespit edilen soruların cevabının bulunmasında ve araştırmanın amacına ulaşmasında, tarama modelinden yararlanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle ortaya koymayı amaçlayan araştırma kuramıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve var olduğu gibi ele alınmaya çalışılır (Karasar, 2009; Özüdoğru, 2013). Tarama modeli ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması amaçlanmaktadır. Araştırma problemine ilişkin mevcut bilgiler ilgili alan yazının (yerli ve yabancı kaynaklar) taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiş böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. Ayrıca araştırma ile ilgili 2 farklı ölçek uygulanmış ve bu ölçekler yoluyla elde edilen verilerle araştırmanın problemine ilişkin çözümler aranmıştır.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye genelinde bulunan B-Fit spor merkezlerine üye olan kadınlar oluşturmaktadır. Türkiye’de bulunan 200’den fazla B-Fit merkezine 350 bin civarında üye olduğu belirtilmekte fakat tam sayı verilememektedir. B-Fit merkezlerine üye olan kadın sayısı tam olarak tespit edilemediğinden, evren net bir şekilde tanımlanamamaktadır. Nicel yöntemlerin tercih edildiği çalışmalarda evren büyüklüğü 500.000 ile 1.000.000 arasında ise 384 örneklemin seçilmesi uygun olarak görülmektedir (Kozak, 2015). Bu yüzden ölçeklerin geri dönüş oranındaki düşmeler ve hatalı ya da yanlış doldurulan ölçekler de göz önünde bulundurularak, kolayda örnekleme yöntemi ile 524 kadın örneklem olarak ele alınmıştır.

### 3.3. Hipotezler

Bu araştırmada sınanan hipotezler ( $H_1$ : İstatistiksel Hipotez) aşağıdaki gibidir.

Kadınların boş zaman tatmini ölçek puanlarında;

$H_1$ : Medeni duruma göre anlamlı fark vardır.

$H_2$ : Çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı fark vardır.

$H_3$ : Aktif sporculuk durumlarına göre anlamlı fark vardır.

$H_4$ : Yaş gruplarına göre anlamlı fark vardır.

$H_5$ : Eğitim düzeylerine göre anlamlı fark vardır.

$H_6$ : Meslek türlerine göre anlamlı fark vardır.

$H_7$ : Gelir düzeyine göre anlamlı fark vardır.

$H_8$ : Haftalık spor yapma alışkanlıklarına göre anlamlı fark vardır.

Kadınların yaşam kalitesi ölçek puanlarında;

$H_9$ : Medeni duruma göre anlamlı fark vardır.

$H_{10}$ : Çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı fark vardır.

$H_{11}$ : Aktif sporculuk durumlarına göre anlamlı fark vardır.

$H_{12}$ : Yaş gruplarına göre anlamlı fark vardır.

$H_{13}$ : Eğitim düzeylerine göre anlamlı fark vardır.

$H_{14}$ : Meslek türlerine göre anlamlı fark vardır.

$H_{15}$ : Gelir düzeyine göre anlamlı fark vardır.

$H_{16}$ : Haftalık spor yapma alışkanlıklarına göre anlamlı fark vardır.

Ayrıca, boş zaman tatmini ile yaşam kalitesi arasında ilişkiyi tespit etmeye yönelik,

$H_{17}$ : Boş zaman tatmini ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

hipotezleri kurulmuştur.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

*Demografik bilgi formu*: Araştırmacı tarafından geliştirilen form çalışmanın niteliğı ve amacı hakkında ön bilgi vermektedir ve kadınların medeni durumları, yaşları, eğitim düzeyi, meslekleri, gelir durumları, çocuk sahibi olma durumları, aktif sporculuk durumları

ile haftalık spor yapma sıklıkları gibi demografik bilgilerini sorgulayan sorular içermektedir.

*Boş zaman tatmin ölçeği:* Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik, güvenirlik çalışması Karlı ve diğerleri (2008) tarafından yapılan “Boş Zaman Tatmin Ölçeği” (BZTÖ) uyarlanmıştır. Özgün ölçek toplam 51 ifade ve 6 alt boyuttan (psikolojik, eğitsel, sosyal, dinlenme, fizyolojik ve estetik) oluşmaktadır. BZTÖ 5’li likert tipinde olup serbest zaman etkinliklerine katılım sonucu ortaya çıkan tatmin veya tatminsizliği değerlendirmektedir. Beard ve Ragheb’e (1980) göre ölçeğin alt boyutlarından psikolojik boyut; özgürlük hissi, eğlence, katılım ve entelektüel gelişim gibi serbest zaman etkinliklerinin bireye kattığı psikolojik faydaları, eğitim boyutu; serbest zaman etkinliklerinin bireyin kişisel gelişimine, kendisini ve etrafını tanımada sağladığı yararları, sosyal boyut; başka insanlarla yeni ilişkiler kurabilmelerinde serbest zaman etkinliklerinin faydalarını ve bu ilişkilerle ilgili algılarını, rahatlama boyutu; bireylerin stresten ve hayatın zorluklarından uzaklaşabilmelerinde serbest zamanın etkisini, fizyolojik boyut; bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinlikleri sonucunda zinde kalma, sağlıklı olma, kilo kontrolü ve iyi olma hali gibi fizyolojik yararları ve estetik boyut ise; bireylerin serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmek için gittikleri veya kullandıkları mekânları tasarım, güzellik, ilginçlik ve hoşluk bakımından değerlendirmektedir. 6 faktörlü yapıyı destekleyen boş zaman tatmin ölçeğinin bu çalışma için Cronbach alfa katsayıları psikolojik alt boyut için (1-2-3 ve 4. madde) 0,774, eğitsel alt boyut için (5-6-7 ve 8. madde) 0,867, sosyal alt boyut için (9-10-11 ve 12. madde) 0,844, dinlenme alt boyutu (13. 14. 15 ve 16. madde) için 0,779, fizyolojik alt boyut için (17- 18- 19 ve 20. madde) 0,805 ve estetik alt boyut için (21- 22- 23 ve 24. madde) 0,826 olarak tespit edilmiştir. Toplam ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ise 0,826 olarak hesaplanmıştır. Boş Zaman Tatmin Ölçeği temel bileşenler faktör analizinde ortaya çıkan 6 alt boyutta varimaks dönüştürmesi sonrasındaki örüntülerine göre maddeler ölçeğin %45,277’ini açıklamaktadır.

*Yaşam kalitesi ölçeği:* Araştırma grubunun yaşam kalitesini değerlendirmek için WHO’nun (1998) geliştirdiği Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Sevil (2015) tarafından yapılan, 23 madde ve 5 alt boyuttan oluşan Yaşam Kalitesi Ölçeği “World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)” uyarlanmıştır. Ölçeğin alt boyutları; Fiziksel Kalite (3 madde), Psikolojik Kalite (5 madde), Sosyal Kalite (3 madde), Çevresel Kalite (6 madde), Bağımsızlık Kalitesi (6 madde) şeklindedir. Araştırmada kullanılan

ölçeklerin her birinde aralıklı ölçüm düzeyi olarak kabul edilen 5'li Likert Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Tükçe formunda WHO'nun geliştirdiği Yaşam Kalitesi Ölçeğinden farklı olarak faktör yük değerleri ve ortak varyans değerleri yüksek olan 15 maddenin oluşturduğu dört faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan yaşam kalitesi ölçeğinin, bu çalışma için 14 maddelik, 3 faktörlü yapıyı desteklediği tespit edilmiş ve güvenilirlik katsayıları “Fiziksel ve çevresel kalite” alt boyutunda (7 madde) 0,789; “Sosyal kalite” alt boyutunda (4 madde) 0,822; “Psikolojik kalite” alt boyutunda (3 madde) ise 0,815 olarak tespit edilmiştir. Toplam ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ise 0,808 olarak hesaplanmıştır. Yaşam kalitesi temel bileşenler faktör analizinde ortaya çıkan 3 faktörün varimaks dönüştürmesi sonrasındaki örüntülerine göre maddeler ölçeğin % 59,731'ini açıklamaktadır.

### **3.5. Verilerin Toplanması**

Araştırma, 2016-2017 yılında B-Fit spor merkezlerine üye olan kadınlar üzerinde yapılmıştır. Araştırma kullanılan veriler 01.06.2016 - 30.05.2017 tarihleri arasında elde edilmiştir. Çalışma kapsamında, B-Fit spor merkezlerine üye olan 350.000 dolayındaki kadın üye arasından araştırmaya dahil olmak isteyen 524 gönüllü sayısına ulaşılmıştır. Gönüllüler için bir anket formu hazırlandıktan sonra bu form, “google form” aracılığıyla ve birebir metnin çıktısı alınarak istekli kişilere uygulanmıştır.

### **3.6. Verilerin Analizi**

Veri toplama süreci sonunda elde edilen verilerin çözümlenmesinde kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) ve araştırmada ele alınan hipotezlerin sınanması için açımlayıcı (inferential) istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma grubunun yaşam kalitesi ve boş zaman tatmin düzeylerinde; medeni duruma, çocuk sahibi olma durumuna ve aktif sporcu olma durumuna göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için İlişkisiz (Bağımsız) Örneklemeler T-Testi (Independent Samples T-Test) yöntemi kullanılmıştır. Araştırma grubunun yaşam kalitesi ve boş zaman tatmin düzeylerinde; gelir durumu, yaş grubu, eğitim düzeyi, haftalık spor yapma sıklıkları ve meslek türüne göre, anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için İlişkisiz Örneklemeler İçin Tek Faktörlü Varyans Analizi (One-Way Anova) yöntemi kullanılmıştır. Araştırma grubunun yaşam kalitesi ve boş zaman

tatmin düzeyleri arasındaki iliŐkisel durumu tespit etmek için pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki değişim basit doğrusal regresyon modeli ile test edilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılanlardan anket formunda toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular ve araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin güvenilirlik testleri yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

Araştırmaya katılan kadınların demografik bilgilerini gösteren değişkenler Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1: Araştırma grubunun demografik bilgileri

Değişkenler		N	%
Medeni durum	Evli	211	40,3
	Bekâr	313	59,7
Yaş	25 yaş ve altı	252	48,1
	26-32 yaş	125	23,9
	33-39 yaş	84	16,0
	40 ve üstü yaş	63	12,0
Eğitim	İlköğretim	27	5,2
	Lise	88	16,8
	Ön Lisans/ Lisans	362	69,1
	Lisansüstü	47	9,0
Çocuk sahibi olma durumu	Evet	143	27,3
	Hayır	381	72,7
Spor yapma sıklığı	Hiç	180	34,4
	1-2	104	19,8
	3-4	148	28,2
	5 ve fazlası	92	17,6
Aylık ortalama gelir	1300 ve daha az TL	81	15,5
	1301-2000 TL	74	14,1
	2001-2700 TL	69	13,2
	2701-3400 TL	107	20,4
	3401 TL üstü	193	36,8
Meslek	Ev hanımı	50	9,5
	İşçi	113	21,6
	Memur	120	22,9
	Emekli	10	1,9
	Serbest meslek	231	44,1
Aktif sporculuk durumu	Evet	187	35,7
	Hayır	337	64,3
<b>Toplam</b>		<b>524</b>	<b>100</b>

Tablo 4.1 incelendiğinde araştırmaya katılan toplam 524 kadın katılımcının 313’ünün bekâr olduğu (%59,7), 252’sinin 25 yaş ve altı olduğu (%48,1), 362’sinin ön lisans ve lisans mezunu olduğu (%69,1), 381’inin çocuk sahibi olmadığı (%72,7), 180’inin (%34,4)

hiç spor yapmadığı, 193'ünün (%36,8) gelir seviyesinin 3401 TL'nin üzerinde olduğu, 231'inin serbest meslekle ilgilendiğini (%44,1) ve 337'sinin aktif sporcu olmadığı (%64,3) görülmektedir.

Çalışma grubunun boş zaman tatmini ölçek puanlarının medeni durumlarına göre t testi sonuçları Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2: Boş zaman tatmini ölçek puanlarının medeni duruma göre t-testi sonuçları

Medeni durum		n	$\bar{x}$	ss	t	p
Psikolojik tatmin	Evli	211	3.66	,74	-,788	,431
	Bekâr	313	3.72	,85		
Eğitsel tatmin	Evli	211	3.78	,72	-2,059	<b>,040*</b>
	Bekar	313	3.92	,81		
Sosyal tatmin	Evli	211	3.76	,60	,606	,545
	Bekar	313	3.72	,82		
Dinlenme tatmini	Evli	211	4.00	,67	-,205	,838
	Bekar	313	4.01	,79		
Fizyolojik tatmin	Evli	211	3.47	,48	-,533	,594
	Bekar	313	3.50	,71		
Estetik tatmin	Evli	211	3.56	,54	-1,699	,090
	Bekar	313	3.67	,76		
Toplam	Evli	211	3,67	,45	-,693	,489
	Bekar	313	3,71	,66		

p<0.05

Araştırma grubunun medeni duruma göre boş zaman tatmininin ölçek puanları incelendiğinde, medeni durumun “eğitsel tatmin” alt boyutunda anlamlı farka yol açtığı görülürken (p<0.05), diğer alt boyutlarda ve toplam ölçek puanında anlamlı fark tespit edilememiştir. Eğitsel tatmin alt boyutunda bekâr kadınların ölçek puanlarının evlilere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.



Araştırma grubunun yaşam kalitesi ölçek puanlarının medeni durumlarına göre t-testi sonuçları Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3: Yaşam kalitesi ölçek puanlarının medeni duruma göre t-testi sonuçları

Medeni durum		n	$\bar{x}$	ss	t	p
Fiziksel ve çevresel kalite	Evli	211	3,42	,79	,471	,638
	Bekar	313	3,48	,80		
Psikolojik kalite	Evli	211	3,62	,55	-,131	,896
	Bekar	313	3,63	,62		
Sosyal kalite	Evli	211	4,12	,66	,447	,655
	Bekar	313	4,09	,79		
Toplam	Evli	211	3,66	,47	1,361	,174
	Bekar	313	3,60	,55		

Araştırma grubunun medeni duruma göre yaşam kalitesi ölçek puanları incelendiğinde, medeni durumun yaşam kalitesinde anlamlı farka yol açmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ). Başka bir ifadeyle kadınların yaşam kalitesi evli ya da bekâr olmalarına göre değişmemektedir.

Araştırmaya katılan kadınların boş zaman tatmin ölçek puanlarının çocuk sahibi olma durumlarına göre t-testi sonuçları Tablo 4.4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4: Boş zaman tatmin ölçek puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre t-testi sonuçları

Çocuk sahibi olma durumu		n	$\bar{x}$	ss	t	p
Psikolojik tatmin	Hayır	381	3,68	,82	-,695	,487
	Evet	143	3,73	,76		
Eğitsel tatmin	Hayır	381	3,88	,78	,510	,610
	Evet	143	3,84	,79		
Sosyal tatmin	Hayır	381	3,74	,77	,036	,971
	Evet	143	3,73	,66		
Dinlenme tatmini	Hayır	381	4,03	,75	1,194	,233
	Evet	143	3,94	,72		
Estetik tatmin	Hayır	381	3,64	,70	,477	,634
	Evet	143	3,60	,64		
Fizyolojik tatmin	Hayır	381	3,50	,63	,750	,454
	Evet	143	3,45	,61		
Toplam	Hayır	381	3,70	,59	,157	,875
	Evet	143	3,69	,58		

Araştırma grubunun çocuk sahibi olma durumuna göre boş zaman tatmin ölçek puanları incelendiğinde, çocuk sahibi olma durumunun boş zaman tatmininde anlamlı

farka yol açmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ). Başka bir deyişle bireylerin boş zaman tatmini çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre değişmemektedir.

Araştırma grubunun yaşam kalitesi ölçek puanlarının çocuk sahibi olma durumlarına göre t-testi sonuçları Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5: Yaşam kalitesi ölçek puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre t-testi sonuçları

Çocuk sahibi olma durumu		n	$\bar{x}$	ss	t	p
Fiziksel ve çevresel kalite	Hayır	381	3,38	,81	-,912	,362
	Evet	143	3,45	,77		
Psikolojik kalite	Hayır	381	3,65	,59	1,904	,057
	Evet	143	3,54	,59		
Sosyal kalite	Hayır	381	4,12	,74	,603	,547
	Evet	143	4,07	,71		
Toplam	Hayır	381	3,62	,52	-,303	,762
	Evet	143	3,63	,52		

Araştırma grubunun yaşam kalitesi ölçek puanları incelendiğinde, çocuk sahibi olma durumunun yaşam kalitesinde anlamlı farka yol açmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ). Bu bulgu, yaşam kalitesinin çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre farklılaşmadığını göstermektedir.

Kadınların boş zaman tatmin ölçek puanlarının aktif sporcu olma durumlarına göre t-testi sonuçları Tablo 4.6'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6: Boş zaman tatmin ölçek puanlarının aktif sporculuk durumuna göre t-testi sonuçları

Aktif sporcu olma durumu		n	$\bar{x}$	ss	t	p
Psikolojik tatmin	Evet	187	4,01	,73	6,931	<b>,001*</b>
	Hayır	337	3,52	,79		
Eğitsel tatmin	Evet	187	4,05	,70	4,143	<b>,001*</b>
	Hayır	337	3,76	,80		
Sosyal tatmin	Evet	187	3,84	,64	2,417	<b>,016*</b>
	Hayır	337	3,68	,78		
Dinlenme tatmini	Evet	187	4,11	,70	2,308	<b>,021*</b>
	Hayır	337	3,95	,76		
Estetik tatmin	Evet	187	3,74	,66	2,764	<b>,006*</b>
	Hayır	337	3,57	,68		
Fizyolojik tatmin	Evet	187	3,57	,54	2,355	<b>,019*</b>
	Hayır	337	3,44	,67		
Toplam	Evet	187	3,86	,50	4,857	<b>,001*</b>
	Hayır	337	3,60	,61		

p<0,05

Araştırma grubunun aktif sporcu olma durumuna göre boş zaman tatmini ölçek puanları incelendiğinde, bütün alt boyutlarda ve toplam ölçek puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Tüm alt boyutlarda ve toplam ölçek puanlarında aktif sporcu olan kadınların ölçek puanlarının aktif sporcu olmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma grubunun yaşam kalitesi ölçek puanlarının aktif sporcu olma durumlarına göre t-testi sonuçları Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7: Yaşam kalitesi ölçek puanlarının aktif sporculuk durumuna göre t-testi sonuçları

<b>Aktif sporcu olma durumu</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>ss</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	
Fiziksel ve çevresel kalite	Evet	187	3,75	,74	8,11	<b>,001*</b>
	Hayır	337	3,20	,75		
Psikolojik kalite	Evet	187	3,85	,52	6,59	<b>,001*</b>
	Hayır	337	3,50	,60		
Sosyal kalite	Evet	187	4,25	,68	3,35	<b>,001*</b>
	Hayır	337	4,02	,75		
Toplam	Evet	187	3,84	,46	7,4	<b>,001*</b>
	Hayır	337	3,50	,51		

p<0,05

Araştırma grubunun aktif sporcu olma duruma göre yaşam kalitesi ölçek puanları incelendiğinde, bütün alt boyutlarda ve toplam ölçek puanlarında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Tüm alt boyutlarda ve toplam ölçek puanlarında aktif sporcu olan kadınların ölçek puanlarının aktif sporcu olmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan kadınların boş zaman tatmini ölçek puanlarının yaş gruplarına göre anova testi sonuçları Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8: Boş zaman tatmin ölçek puanlarının yaş gruplarına göre ANOVA testi sonuçları

Yaş	n	$\bar{x}$	ss	f	p	
Psikolojik tatmin	25 ve altı	252	3,62 <sup>a</sup>	,90	3,937	<b>,009*</b>
	26-32	125	3,68 <sup>a</sup>	,77		
	33-39	84	3,70 <sup>ab</sup>	,54		
	40 ve üstü	63	4,01 <sup>b</sup>	,71		
Eğitsel tatmin	25 ve altı	252	3,85 <sup>ab</sup>	,82	4,045	<b>,007*</b>
	26-32	125	3,73 <sup>a</sup>	,78		
	33-39	84	3,92 <sup>ab</sup>	,69		
	40 ve üstü	63	4,14 <sup>b</sup>	,69		
Sosyal tatmin	25 ve altı	252	3,69	,82	,950	,416
	26-32	125	3,74	,71		
	33-39	84	3,77	,64		
	40 ve üstü	63	3,86	,52		
Dinlenme tatmini	25 ve altı	252	3,96	,84	1,779	,150
	26-32	125	4,03	,68		
	33-39	84	3,99	,64		
	40 ve üstü	63	4,20	,56		
Estetik tatmin	25 ve altı	252	3,60	,76	,439	,725
	26-32	125	3,69	,64		
	33-39	84	3,62	,60		
	40 ve üstü	63	3,62	,48		
Fizyolojik tatmin	25 ve altı	252	3,44 <sup>a</sup>	,75	3,914	<b>,009*</b>
	26-32	125	3,49 <sup>ab</sup>	,49		
	33-39	84	3,44 <sup>a</sup>	,44		
	40 ve üstü	63	3,74 <sup>b</sup>	,48		
Toplam	25 ve altı	252	3,64 <sup>a</sup>	,68	2,631	<b>,049*</b>
	26-32	125	3,69 <sup>ab</sup>	,50		
	33-39	84	3,72 <sup>ab</sup>	,45		
	40 ve üstü	63	3,87 <sup>b</sup>	,44		

\*p<0,05, Gruplar arası farklılığı farklı harfler temsil etmektedir.

Araştırma grubunun yaş gruplarına göre boş zaman tatmin ölçek puanları incelendiğinde, psikolojik tatmin, eğitsel tatmin, fizyolojik tatmin ve toplam ölçek puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bulgu kadınların ilgili alt boyutlarda boş zaman tatmin düzeylerinin farklılaştığını ortaya koymaktadır.

Araştırma grubunun yaşam kalitesi ölçek puanlarının yaş gruplarına göre anova testi sonuçları Tablo 4.9’da gösterilmiştir.

Tablo 4.9: Yaşam kalitesi ölçek puanlarının yaş gruplarına göre ANOVA testi sonuçları

Yaş		n	$\bar{x}$	ss	f	p
Fiziksel ve çevresel kalite	25 ve altı	252	3,30 <sup>a</sup>	,78	4,023	<b>,008*</b>
	26-32	125	3,38 <sup>ab</sup>	,91		
	33-39	84	3,39 <sup>ab</sup>	,71		
	40 ve üstü	63	3,65 <sup>b</sup>	,66		
Psikolojik kalite	25 ve altı	252	3,59	,66	1,298	,275
	26-32	125	3,71	,52		
	33-39	84	3,64	,54		
	40 ve üstü	63	3,56	,50		
Sosyal kalite	25 ve altı	252	4,05 <sup>a</sup>	,82	2,755	<b>,042*</b>
	26-32	125	4,04 <sup>ab</sup>	,68		
	33-39	84	4,14 <sup>ab</sup>	,65		
	40 ve üstü	63	4,33 <sup>b</sup>	,54		
Toplam	25 ve altı	252	3,55 <sup>a</sup>	,56	4,458	<b>,004*</b>
	26-32	125	3,63 <sup>ab</sup>	,47		
	33-39	84	3,67 <sup>ab</sup>	,46		
	40 ve üstü	63	3,79 <sup>b</sup>	,46		

\*p<0.05, Gruplar arası farklılığı farklı harfler temsil etmektedir.

Araştırma grubunun yaş gruplarına göre yaşam kalitesi ölçek puanları incelendiğinde, fiziksel ve çevresel kalite, sosyal kalite alt boyutlarında ve toplam ölçek puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgu yaşam kalitesinin ilgili alt boyutlarda ve toplamda yaş grupları açısından farklılaştığını ortaya koymaktadır. Ayrıca araştırma grubundaki yaş grupları arttıkça yaşam kalitesi ortalamalarının da arttığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan kadınların boş zaman tatmin ölçek puanlarının eğitim seviyelerine göre anova testi sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10: Boş zaman tatmin ölçek puanlarının eğitim düzeyine göre ANOVA testi sonuçları

Eğitim düzeyi		n	$\bar{x}$	ss	f	p
Psikolojik tatmin	İlköğretim	27	3,18 <sup>a</sup>	,77	13,544	<b>,001*</b>
	Lise	88	3,33 <sup>a</sup>	,91		
	Ön Lisans- Lisans	362	3,82 <sup>b</sup>	,74		
	Lisansüstü	47	3,67 <sup>ab</sup>	,79		
Eğitsel tatmin	İlköğretim	27	3,37 <sup>a</sup>	,57	12,814	<b>,001*</b>
	Lise	88	3,55 <sup>a</sup>	,87		
	Ön Lisans- Lisans	362	4,00 <sup>b</sup>	,73		
	Lisansüstü	47	3,74 <sup>ab</sup>	,81		
Sosyal tatmin	İlköğretim	27	3,41 <sup>a</sup>	,70	8,442	<b>,001*</b>
	Lise	88	3,51 <sup>a</sup>	,86		
	Ön Lisans- Lisans	362	3,84 <sup>b</sup>	,69		
	Lisansüstü	47	3,58 <sup>ab</sup>	,69		
Dinlenme tatmini	İlköğretim	27	3,50 <sup>a</sup>	,91	9,642	<b>,001*</b>
	Lise	88	3,81 <sup>a</sup>	,84		
	Ön Lisans- Lisans	362	4,11 <sup>b</sup>	,67		
	Lisansüstü	47	3,86 <sup>ab</sup>	,77		
Estetik tatmin	İlköğretim	27	3,31 <sup>ab</sup>	,44	13,340	<b>,001*</b>
	Lise	88	3,45 <sup>a</sup>	,86		
	Ön Lisans- Lisans	362	3,74 <sup>b</sup>	,62		
	Lisansüstü	47	3,56 <sup>ab</sup>	,57		
Fizyolojik tatmini	İlköğretim	27	3,46 <sup>ab</sup>	,48	5,181	<b>,002*</b>
	Lise	88	3,25 <sup>a</sup>	,87		
	Ön Lisans- Lisans	362	3,54 <sup>b</sup>	,56		
	Lisansüstü	47	3,55 <sup>ab</sup>	,57		
Toplam	İlköğretim	27	3,42 <sup>a</sup>	,55	11,625	<b>,001*</b>
	Lise	88	3,43 <sup>a</sup>	,70		
	Ön Lisans- Lisans	362	3,79 <sup>b</sup>	,54		
	Lisansüstü	47	3,65 <sup>ab</sup>	,50		

\*p<0,05, Gruplar arası farklılığı farklı harfler temsil etmektedir.

Araştırma grubunun eğitim düzeyine göre boş zaman tatmin düzeyleri incelendiğinde, tüm alt boyutlarda ve toplam ölçek puanlarında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Bu bulgu kadınların boş zaman tatmin düzeylerinin eğitim seviyesine göre değiştiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca kadınların eğitim seviyesi arttıkça boş zaman tatmin düzeylerinde de bir artış olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaşam kalitesi ölçek puanların eğitim seviyelerine göre anova testi sonuçları Tablo 4.11’de gösterilmiştir.

Tablo 4.11: Yaşam kalitesi ölçek puanlarının eğitim düzeyine göre ANOVA testi sonuçları

Eğitimi düzeyi		n	$\bar{x}$	ss	f	p
Fiziksel ve çevresel kalite	İlköğretim	27	3,45	,84	1,731	,160
	Lise	88	3,27	,76		
	Ön Lisans-Lisans	362	3,40	,82		
	Lisansüstü	47	3,59	,58		
Psikolojik kalite	İlköğretim	27	3,50 <sup>ab</sup>	,61	6,521	,001*
	Lise	88	3,40 <sup>a</sup>	,69		
	Ön Lisans-Lisans	362	3,69 <sup>b</sup>	,56		
	Lisansüstü	47	3,57 <sup>ab</sup>	,56		
Sosyal kalite	İlköğretim	27	3,80 <sup>ab</sup>	,82	9,866	,001*
	Lise	88	3,78 <sup>a</sup>	,96		
	Ön Lisans-Lisans	362	4,20 <sup>b</sup>	,64		
	Lisansüstü	47	4,17 <sup>b</sup>	,68		
Toplam	İlköğretim	27	3,53 <sup>ab</sup>	,62	4,318	,005*
	Lise	88	3,45 <sup>a</sup>	,63		
	Ön Lisans-Lisans	362	3,66 <sup>b</sup>	,49		
	Lisansüstü	47	3,69 <sup>b</sup>	,37		

p<0,05

Tablo 4.11 incelendiğinde, kadınların yaşam kalitesi ölçek puanlarında psikolojik kalite, sosyal kalite ve toplam ölçek puanlarda eğitim düzeyi açısından anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu bulgu kadınların yaşam kalitelerinin eğitim düzeyine göre değiştiğini ortaya koymaktadır.



Çalışma grubunun boş zaman tatmini ölçek puanlarının meslek türlerine göre anova testi sonuçları Tablo 4.12’de sunulmuştur.

Tablo 4.12: Boş zaman tatmin ölçek puanlarının meslek türlerine göre ANOVA sonuçları

Meslek türleri		n	$\bar{x}$	ss	f	p
Psikolojik tatmin	Ev Hanımı	50	3,31 <sup>a</sup>	,81	13,016	<b>,001*</b>
	İşçi	113	3,60 <sup>a</sup>	,87		
	Memur	120	3,43 <sup>a</sup>	,74		
	Emekli	10	3,69 <sup>a</sup>	,44		
	Serbest Meslek	231	3,94 <sup>b</sup>	,73		
Eğitsel tatmin	Ev Hanımı	50	3,58 <sup>a</sup>	,60	5,454	<b>,001*</b>
	İşçi	113	3,75 <sup>a</sup>	,90		
	Memur	120	3,74 <sup>a</sup>	,74		
	Emekli	10	3,67 <sup>a</sup>	,43		
	Serbest Meslek	231	4,03 <sup>b</sup>	,75		
Sosyal tatmin	Ev Hanımı	50	3,75 <sup>ab</sup>	,68	5,882	<b>,001*</b>
	İşçi	113	3,55 <sup>a</sup>	,84		
	Memur	120	3,58 <sup>a</sup>	,72		
	Emekli	10	3,87 <sup>b</sup>	,53		
	Serbest Meslek	231	3,90 <sup>b</sup>	,68		
Dinlenme tatmini	Ev Hanımı	50	3,81 <sup>a</sup>	,74	4,055	<b>,003*</b>
	İşçi	113	3,90 <sup>a</sup>	,90		
	Memur	120	3,92 <sup>ab</sup>	,68		
	Emekli	10	4,02 <sup>ab</sup>	,79		
	Serbest Meslek	231	4,17 <sup>b</sup>	,66		
Estetik tatmin	Ev Hanımı	50	3,61 <sup>ab</sup>	,52	5,066	<b>,001*</b>
	İşçi	113	3,51 <sup>a</sup>	,73		
	Memur	120	3,46 <sup>a</sup>	,74		
	Emekli	10	3,77 <sup>ab</sup>	,29		
	Serbest Meslek	231	3,76 <sup>b</sup>	,64		
Fizyolojik tatmin	Ev Hanımı	50	3,45	,59	,283	,889
	İşçi	113	3,48	,65		
	Memur	120	3,47	,72		
	Emekli	10	3,65	,55		
	Serbest Meslek	231	3,50	,58		
Toplam	Ev Hanımı	50	3,55 <sup>a</sup>	,55	6,647	<b>,001*</b>
	İşçi	113	3,60 <sup>a</sup>	,68		
	Memur	120	3,57 <sup>a</sup>	,56		
	Emekli	10	3,78 <sup>ab</sup>	,44		
	Serbest Meslek	231	3,84 <sup>b</sup>	,53		

\*p<0,05, Gruplar arası farklılığı farklı harfler temsil etmektedir.

Tablo 4.12 incelendiğinde, kadınların boş zaman tatmin düzeyinin fizyolojik tatmin dışındaki tüm alt boyutlarda ve toplam ölçek puanlarında anlamlı farklılığa yol açtığı görülmektedir. Bu bulgu kadınların çalışma durumlarının boş zaman tatmin düzeyinde etkili bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmaya katılan kadınların yaşam kalitesi ölçek puanlarının meslek türlerine göre anova testi sonuçları Tablo 4.13’de gösterilmiştir.

Tablo 4.13: Yaşam kalitesi ölçek puanlarının meslek türlerine göre ANOVA testi sonuçları

Meslek türleri		n	$\bar{x}$	ss	f	p
Fiziksel ve çevresel kalite	Ev Hanımı	50	3,43 <sup>ab</sup>	,65	3,390	<b>,009*</b>
	İşçi	113	3,21 <sup>a</sup>	,98		
	Memur	120	3,32 <sup>ab</sup>	,71		
	Emekli	10	3,29 <sup>ab</sup>	1,03		
	Serbest Meslek	231	3,52 <sup>b</sup>	,74		
Psikolojik kalite	Ev Hanımı	50	3,66 <sup>ab</sup>	,70	2,942	<b>,020*</b>
	İşçi	113	3,50 <sup>a</sup>	,69		
	Memur	120	3,59 <sup>ab</sup>	,53		
	Emekli	10	3,38 <sup>ab</sup>	,54		
	Serbest Meslek	231	3,71 <sup>b</sup>	,54		
Sosyal kalite	Ev Hanımı	50	3,96 <sup>ab</sup>	,73	6,287	<b>,001*</b>
	İşçi	113	4,09 <sup>ab</sup>	,86		
	Memur	120	3,66 <sup>a</sup>	,67		
	Emekli	10	3,40 <sup>a</sup>	,75		
	Serbest Meslek	231	4,25 <sup>b</sup>	,67		
Toplam	Ev Hanımı	50	3,63 <sup>ab</sup>	,53	5,162	<b>,001*</b>
	İşçi	113	3,53 <sup>a</sup>	,71		
	Memur	120	3,52 <sup>a</sup>	,44		
	Emekli	10	3,33 <sup>ab</sup>	,68		
	Serbest Meslek	231	3,73 <sup>b</sup>	,40		

\*p<0,05, Gruplar arası farklılığı farklı harfler temsil etmektedir.

Kadınların yaşam kalitesi ölçek puanları meslek türü açısından incelendiğinde, meslek türlerinin tüm alt boyutlarda ve toplam ölçek ortalamalarında anlamlı farklılığa yol açtığı görülmektedir. Bu bulgudan hareketle kadınların sahip olduğu meslek türlerinin yaşam kalitesini etkilediği ortaya çıkmaktadır.

Araştırma grubunun boş zaman tatmin ölçek puanlarının gelir düzeylerine göre anova testi sonuçları Tablo 4.14’de verilmiştir.

Tablo 4.14: Boş zaman tatmin ölçek puanlarının gelir düzeyine göre ANOVA sonuçları

Gelir düzeyi		n	$\bar{x}$	ss	f	p
Psikolojik tatmin	1300 ve daha az TL	81	3,61	,89	,747	,560
	1301-2000 TL	74	3,73	,87		
	2001-2700 TL	69	3,68	,84		
	2701-3400 TL	107	3,62	,71		
	3401 TL ve üstü	193	3,76	,78		
Eğitsel tatmin	1300 ve daha az TL	81	3,93	,72	1,714	,146
	1301-2000 TL	74	3,90	,96		
	2001-2700 TL	69	3,76	,85		
	2701-3400 TL	107	3,73	,75		
	3401 TL ve üstü	193	3,94	,71		
Sosyal tatmin	1300 ve daha az TL	81	3,83	,77	,583	,675
	1301-2000 TL	74	3,78	,96		
	2001-2700 TL	69	3,68	,80		
	2701-3400 TL	107	3,70	,69		
	3401 TL ve üstü	193	3,72	,62		
Dinlenme tatmini	1300 ve daha az TL	81	4,02	,63	,705	,589
	1301-2000 TL	74	3,97	,93		
	2001-2700 TL	69	3,90	,87		
	2701-3400 TL	107	3,99	,77		
	3401 TL ve üstü	193	4,06	,64		
Estetik tatmin	1300 ve daha az TL	81	3,72 <sup>ab</sup>	,69	4,050	,003*
	1301-2000 TL	74	3,86 <sup>a</sup>	,84		
	2001-2700 TL	69	3,56 <sup>ab</sup>	,77		
	2701-3400 TL	107	3,48 <sup>b</sup>	,70		
	3401 TL ve üstü	193	3,61 <sup>ab</sup>	,53		
Fizyolojik tatmin	1300 ve daha az TL	81	3,51	,74	,702	,591
	1301-2000 TL	74	3,39	,77		
	2001-2700 TL	69	3,45	,57		
	2701-3400 TL	107	3,52	,67		
	3401 TL ve üstü	193	3,51	,51		
Toplam	1300 ve daha az TL	81	3,71	,59	,922	,451
	1301-2000 TL	74	3,72	,79		
	2001-2700 TL	69	3,66	,64		
	2701-3400 TL	107	3,61	,59		
	3401 TL ve üstü	193	3,74	,46		

\*p<0,05, Gruplar arası farklılığı farklı harfler temsil etmektedir.

Kadınların boş zaman tatmin düzeyleri gelir durumlarına göre incelendiğinde, estetik tatmin alt boyutunda anlamlı farka rastlanmıştır. Bu bulgu kadınlarda gelir düzeyinin estetik tatmin alt boyutunda etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmaya katılan kadınların yaşam kalitesi ölçek puanlarının gelir düzeylerine göre anova testi sonuçları Tablo 4.15’te verilmiştir.

Tablo 4.15: Yaşam kalitesi ölçek puanlarının gelir düzeyine göre ANOVA sonuçları

Gelir düzeyi		n	$\bar{x}$	ss	f	p
Fiziksel ve çevresel kalite	1300 ve daha az TL	81	3,48 <sup>ab</sup>	,77	2,927	<b>,021*</b>
	1301-2000 TL	74	3,49 <sup>ab</sup>	,85		
	2001-2700 TL	69	3,61 <sup>a</sup>	,61		
	2701-3400 TL	107	3,35 <sup>ab</sup>	,72		
	3401 TL ve üstü	193	3,27 <sup>b</sup>	,86		
Psikolojik kalite	1300 ve daha az TL	81	3,67	,65	1,779	,132
	1301-2000 TL	74	3,48	,77		
	2001-2700 TL	69	3,59	,49		
	2701-3400 TL	107	3,60	,52		
	3401 TL ve üstü	193	3,68	,55		
Sosyal kalite	1300 ve daha az TL	81	3,87 <sup>a</sup>	,89	4,981	<b>,001*</b>
	1301-2000 TL	74	4,03 <sup>ab</sup>	,88		
	2001-2700 TL	69	4,07 <sup>ab</sup>	,74		
	2701-3400 TL	107	4,05 <sup>ab</sup>	,69		
	3401 TL ve üstü	193	4,27 <sup>b</sup>	,58		
Toplam	1300 ve daha az TL	81	3,54	,51	,795	,529
	1301-2000 TL	74	3,60	,69		
	2001-2700 TL	69	3,66	,40		
	2701-3400 TL	107	3,62	,48		
	3401 TL ve üstü	193	3,65	,50		

\*p<0,05, Gruplar arası farklılığı farklı harfler temsil etmektedir.

Tablo 4.15 incelendiğinde, araştırmaya katılan kadınların yaşam kalite ölçek puanlarının fiziksel ve çevresel kalite alt boyutunda ve sosyal kalite alt boyutunda anlamlı fark yarattığı görülmektedir. Bu bulgu kadınların yaşam kalitesinin ilgili alt boyutlarında gelir düzeyinden etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin boş zaman tatmin ölçek puanlarının haftalık spor yapma alışkanlıklarına göre anova testi sonuçları Tablo 4.16’da gösterilmiştir.

Tablo 4.16: Boş zaman tatmin ölçek puanlarının haftalık spor yapma alışkanlıklarına göre ANOVA testi sonuçları

Haftalık spor yapma sıklıkları		n	$\bar{x}$	ss	f	p
Psikolojik tatmin	Hiç	180	3,38 <sup>a</sup>	,84	20,295	<b>,001*</b>
	1-2	104	3,70 <sup>c</sup>	,63		
	3-4	148	3,79 <sup>c</sup>	,76		
	5 ve fazlası	92	4,13 <sup>b</sup>	,77		
Eğitsel tatmin	Hiç	180	3,59 <sup>a</sup>	,86	14,702	<b>,001*</b>
	1-2	104	3,93 <sup>b</sup>	,59		
	3-4	148	3,95 <sup>b</sup>	,68		
	5 ve fazlası	92	4,20 <sup>b</sup>	,78		
Sosyal tatmin	Hiç	180	3,55 <sup>a</sup>	,85	9,730	<b>,001*</b>
	1-2	104	3,77 <sup>ab</sup>	,67		
	3-4	148	3,75 <sup>a</sup>	,61		
	5 ve fazlası	92	4,04 <sup>b</sup>	,66		
Dinlenme tatmini	Hiç	180	3,85 <sup>a</sup>	,79	6,861	<b>,001*</b>
	1-2	104	4,02 <sup>ab</sup>	,59		
	3-4	148	4,03 <sup>ab</sup>	,71		
	5 ve fazlası	92	4,27 <sup>b</sup>	,77		
Estetik tatmin	Hiç	180	3,51 <sup>a</sup>	,78	6,502	<b>,001*</b>
	1-2	104	3,51 <sup>a</sup>	,56		
	3-4	148	3,72 <sup>ab</sup>	,57		
	5 ve fazlası	92	3,83 <sup>b</sup>	,69		
Fizyolojik tatmin	Hiç	180	3,34 <sup>a</sup>	,75	5,309	<b>,001*</b>
	1-2	104	3,54 <sup>ab</sup>	,52		
	3-4	148	3,57 <sup>b</sup>	,55		
	5 ve fazlası	92	3,59 <sup>b</sup>	,55		
Toplam	Hiç	180	3,49 <sup>a</sup>	,67	17,306	<b>,001*</b>
	1-2	104	3,68 <sup>ab</sup>	,46		
	3-4	148	3,77 <sup>b</sup>	,48		
	5 ve fazlası	92	3,99 <sup>c</sup>	,55		

\*p<0,05, Gruplar arası farklılığı farklı harfler temsil etmektedir.

Araştırmaya katılan kadın kadınların boş zaman tatmin düzeyleri haftalık spor yapma sıklıklarına göre incelendiğinde, tüm alt boyutlarda ve toplam ölçek puanlarında anlamlı farka rastlanmıştır. Bu bulgu kadınların haftalık spor yapma sıklıklarının boş zaman tatmin düzeylerini etkilediğini ortaya koymaktadır.

Çalışma grubunun yaşam kalitesi ölçek puanlarının haftalık spor yapma alışkanlıklarına göre anova testi sonuçları Tablo 4.17’de gösterilmiştir.

Tablo 4.17: Yaşam kalitesi ölçek puanlarının haftalık spor yapma alışkanlıklarına göre ANOVA testi sonuçları

Haftalık spor yapma sıklıkları		n	$\bar{x}$	ss	f	p
Fiziksel ve çevresel kalite	Hiç	180	3,01 <sup>a</sup>	,70	30,497	<b>,001*</b>
	1-2	104	3,41 <sup>b</sup>	,77		
	3-4	148	3,56 <sup>b</sup>	,69		
	5 ve fazlası	92	3,86 <sup>c</sup>	,82		
Psikolojik kalite	Hiç	180	3,47 <sup>a</sup>	,58	10,989	<b>,001*</b>
	1-2	104	3,63 <sup>a</sup>	,54		
	3-4	148	3,63 <sup>a</sup>	,62		
	5 ve fazlası	92	3,90 <sup>b</sup>	,54		
Sosyal kalite	Hiç	180	3,95 <sup>a</sup>	,69	5,265	<b>,001</b>
	1-2	104	4,10 <sup>ab</sup>	,71		
	3-4	148	4,18 <sup>b</sup>	,66		
	5 ve fazlası	92	4,29 <sup>b</sup>	,90		
Toplam	Hiç	180	3,44 <sup>a</sup>	,53	20,821	<b>,001*</b>
	1-2	104	3,58 <sup>ab</sup>	,42		
	3-4	148	3,68 <sup>b</sup>	,44		
	5 ve fazlası	92	3,93 <sup>c</sup>	,56		

\*p<0,05, Gruplar arası farklılığı farklı harfler temsil etmektedir.

Tablo 4.17 incelendiğinde, araştırmaya katılan kadınların yaşam kalitesi ölçek puanları tüm alt boyutlarda ve toplamda spor yapma sıklıklarına göre anlamlı fark yaratmaktadır. Bu bulgu kadınların haftalık spor yapma sıklıkları yaşam kalitesini etkilediğini ortaya koymaktadır.

Boş zaman tatmini ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.18’de sunulmuştur.

Tablo 4.18: Boş zaman tatmini ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri

Boyutlar	n	$\bar{x}$	Ss
Psikolojik Tatmin	524	3,697	,811
Eğitsel Tatmin	524	3,871	,784
Sosyal Tatmin	524	3,741	,743
Dinlenme Tatmini	524	4,012	,747
Estetik Tatmin	524	3,631	,684
Fizyolojik Tatmin	524	3,491	,632

Kadınların boş zaman tatmini ölçeğinin alt boyutlarını oluşturan faktörlere ilişkin istatistiksel bulgulara göre “dinlenme tatmini” alt boyutunun ilk sırada yer aldığı, bunu sırasıyla “eğitsel tatmin” ve “sosyal tatmin”in izlediği, en düşük tatmin düzeyinin ise “fizyolojik tatmin” alt boyutunda olduğu görülmektedir.

Yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.19’da gösterilmiştir.

Tablo 4.19: Yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri

Boyutlar	n	$\bar{x}$	ss
Fiziksel ve Çevresel Kalite	524	3,433	,753
Sosyal Kalite	524	4,108	,741
Psikolojik Kalite	524	3,627	,598

Tablo 4.19 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların yaşam kalitesi ölçeğini oluşturan alt boyutlara ilişkin istatistiksel bulgulara göre ilk sırada “sosyal kalite” alt boyutu yer alırken onu sırasıyla “psikolojik kalite” ve “fiziksel ve çevresel kalite” boyutlarının izlediği görülmektedir.

Boş zaman tatmin ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı Tablo 4.20’de sunulmuştur.

Tablo 4.20: Boş zaman tatmin ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği arasındaki korelasyon katsayıları

Değişkenler	Yaşam kalitesi	Boş zaman tatmini
Yaşam kalitesi	Pearson Correlation	,677
	Sig. (2-tailed)	,001*
	N	524
Boş zaman tatmini	Pearson Correlation	,677
	Sig. (2-tailed)	,001*
	N	524

\*Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed).

Tablo 4.20 incelendiğinde, yaşam kalitesi ve boş zaman tatmini arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r= 0,677$ ,  $p<0.01$ ). Bu bulguya göre kadınların boş zaman tatmin düzeyleri arttıkça, yaşam kalitelerinde de artış gözlemlendiği söylenebilir.

Korelasyon katsayısının 1.00 olması mükemmel pozitif bir ilişkiyi, -1.00 olması mükemmel negatif bir ilişkiyi, 0.00 olması ilişkinin olmadığını gösterir. Korelasyon katsayısının büyüklük bakımından yorumlanmasında şu sınırlılıklar kullanılabilir. Korelasyon katsayısının mutlak değer olarak 0.70-1.00 arasında olması yüksek; 0.70-0.30 arasında olması orta; 0.30-0.00 arasında olması ise düşük düzeyde bir ilişki olarak tanımlanabilir.



Yaşam kalitesi boş zaman tatmini üzerine etkisi Tablo 4.21’de gösterilmiştir.

Tablo 4.21: Yaşam kalitesinin boş zaman tatmini üzerine etkisi

	<b>b<sub>j</sub></b>	<b>S(b<sub>j</sub>)</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>R<sup>2</sup></b>
Sabit	,920	0,137	6,879	0,001	440,829	0,001	0,458
Yaşam Kalitesi	,767	0,037	20,996	0,001			

Tablo 4.21’de yaşam kalitesinin boş zaman tatmini üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik basit doğrusal regresyon analizine ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. Aralarında ilişki olan iki ya da daha fazla değişkenlerden birisinin, ilgilenilen değişken (araştırmanın bağımlı (yordanan) değişkeni) olarak ele alınıp, diğerinin bağımsız (yordayıcı) değişken olarak tanımlanarak, aralarındaki ilişkiyi matematiksel bir fonksiyon ile açıklamaya yarayan regresyon analizi ile bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkeni ne şekilde etkilediği, bağımlı değişken üzerindeki değişimin, ne kadarının bağımsız değişkenler nedeniyle ortaya çıktığı, bağımsız değişkenlerin alacağı değerlere göre, bağımlı değişkenin değerinin ne olacağı belirlenmeye çalışılır. Buna göre yaşam kalitesinin boş zaman tatmini üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik regresyon modeli aşağıdaki şekilde kurulabilir.

Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (F=440,829; p<0.05) ve bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni açıklama oranının R<sup>2</sup>= 0,458 olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra oluşturulan regresyon modeli katsayılarının da istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

$$\text{Yaşam kalitesi} = 0,597 + 1,416 \times \text{Boş zaman tatmini}$$

Bu regresyon modeli gerçekleştiğinde boş zaman tatmininde gerçekleşen bir birim artışın yaşam kalitesinde üzerinde, 0,597’lik bir artış yaratacağı gerçekleştirilen regresyon modeliyle ortaya konulmuştur.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitelerine etkisinin araştırılması amacıyla B-fit spor merkezlerine üye olan kadınlar üzerinde yapılmıştır. Araştırmada demografik bilgiler ile boş zaman tatmini ve yaşam kalitesi alt boyutları arasında ilişki kurulmuştur. Yapılan analizler neticesinde anlamlı ilişkinin olup olmadığı test edilmiş ve yorumlanmıştır.

Araştırmaya katılan kadınların demografik özellikleri incelendiğinde, medeni durumlarına göre dağılımlarında çoğunluğun (%59,7 oranında) bekar gruptan oluştuğu anlaşılmaktadır. Yaş gruplarına göre dağılımları incelendiğinde, %48,1 oranında 25 yaş ve daha küçük yanıtlayıcılardan oluştuğu tespit edilmiştir. Kadınların eğitim düzeyleri incelendiğinde, ön lisans/lisans mezunu (%69,1) olanların oranında kayda değer bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre araştırmaya katılan bireylerin eğitilmiş kişilerden oluştuğu sonucuna ulaşılmaktadır. Anketi yanıtlayanlar meslek gruplarına göre incelendiğinde, serbest meslekle uğraşan bireylerin çoğunlukta olduğu (%44,1 oranında) ve bireylerin aktif olarak çalışan kesimden oluştuğu söylenebilir. Aylık ortalama hane geliri verileri incelendiğinde, gelir düzeyi üst gruptan oluştuğu (%36,8 oranında 3401 TL ve üstü ve %20,4 oranında 2701-3400 TL) sonucuna varılmaktadır. Araştırmaya katılanların önemli bir kısmını (%72,7 oranında) çocuk sahibi olmayan kadınlar oluşturmaktadır. Kadınlar aktif sporculuk durumlarına göre incelendiğinde, çoğunluğunun (%64) aktif sporcu olmadıkları ve spor yapma sıklığının düşük olduğu anlaşılmaktadır.

Yapılan analizler neticesinde ilk bölümde boş zaman tatmini ölçeği 6 alt boyut (psikolojik tatmin, eğitsel tatmin, sosyal tatmin, dinlenme(rahatlama) tatmini, fizyolojik tatmin ve estetik tatmin) altında toplanmış ve demografik bilgiler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Aynı şekilde ikinci bölümde ise yaşam kalitesi ölçeği 3 alt boyut (fiziksel ve çevresel kalite, psikolojik kalite ve sosyal kalite) altında toplanmış ve demografik bilgilerle ilişki kurulmuştur.

İnal ve diğerleri (2003) tarafından “Yaşlıların fiziksel kapasitelerinin ve yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi” üzerine yapılan bir çalışmada, yaşam kalitesini etkileyen unsurların fiziksel, psikolojik, sağlık ve sosyal durumların olduğunu ortaya konulmuştur. Buna göre çalışmamızda da yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin fiziksel ve çevresel

kalite, psikolojik kalite ve sosyal kalite alt boyutlarından oluştuğu ve alan yazında yer alan çalışmalarla örtüştüğü tespit edilmiştir.

Kadınların medeni durumlarına göre boş zaman tatmin düzeyleri incelendiğinde, eğitsel tatmin ( $t(-2,059)$ ,  $p=,040<0,05$ ) alt boyutunda anlamlı fark olduğu saptanırken, diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farkın olmadığı ortaya çıkmıştır. Bekar olanların BZTÖ puanları ( $\bar{x}=3,92$ ), evli olanlara ( $\bar{x}=3,78$ ) göre daha olumludur. Buna göre, boş zaman tatmini açısından bekar olanların evli olanlara göre eğitsel olarak daha tatminkar oldukları söylenebilir. Türker, Ölçer ve Aydın (2016) yaptıkları bir çalışmada bekarların boş zaman faaliyetlerine katılma oranını evlilerin boş zaman faaliyetine katılma oranından yüksek bulmuştur. Bu da bekarların boş zaman faaliyetlerine katılım hususunda daha olumlu düşüncelere sahip olduğunu göstermektedir. Sevil (2015) tarafından terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi üzerine yapılan bir çalışmada medeni duruma göre sosyal tatmin, estetik tatmin ve psikolojik tatmin alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olduğunu ortaya konulmuştur. Bu sonuç ile çalışmamız arasında farklılığın olduğu anlaşılmaktadır.

Medeni durumlarına göre kadınların yaşam kalitesi düzeyleri incelendiğinde, alt boyutlarda anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Gülmez (2013) tarafından “Çalışanların yaşam kalitesini etkileyen faktörler” üzerine yaptığı bir araştırmada yaşam kalitesi ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın çalışmamızı desteklediği söylenebilir. Ancak; Sevil’in (2015) yaptığı çalışma ile araştırmamız arasında farklılığın olduğu, evlilerin sosyal ilişkileri geliştirme konusunda daha başarılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Kadınların çocuk sahibi olma durumlarına göre boş zaman tatmin düzeyleri incelendiğinde, herhangi bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Buna göre kadınların çocuk sahibi olup olmama durumlarının boş zaman tatmini açısından etkili olmadığı söylenebilir. Çocuk sahibi olma durumlarına göre kadınların yaşam kalitesi düzeyleri incelendiğinde, alt boyutlarında anlamlı fark olmadığı saptanmıştır. Buna göre kadınların çocuk sahibi olup olmama durumlarının yaşam kalitesi açısından etkili olmadığı söylenebilir.

Kadınların aktif sporcu olma durumlarına göre boş zaman tatmin düzeyleri incelendiğinde, psikolojik tatmin ( $t(6,931)$ ,  $p=,001<0,05$ ), eğitsel tatmin ( $t(4,143)$ ,  $p=,001<0,05$ ), sosyal tatmin ( $t(2,417)$ ,  $p=,016<0,05$ ), dinlenme tatmini ( $t(2,308)$ ,  $p=,021<0,05$ ), estetik tatmin ( $t(2,764)$ ,  $p=,006<0,05$ ), fizyolojik tatmin ( $t(2,355)$ ,

$p=,019<0,05$ ), alt boyutlarında ve ölçeğin toplamında ( $t(4,857)$ ,  $p=,001<0,05$ ), anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır. Aktif sporcu olanların psikolojik tatmin alt boyutunda BZTÖ puanları ( $\bar{x}=4,01$ ), aktif sporcu olmayanlara ( $\bar{x}=3,52$ ) göre daha olumludur. Aktif sporcu olanların eğitsel tatmin alt boyutunda BZTÖ puanları ( $\bar{x}=4,05$ ), aktif sporcu olmayanlara ( $\bar{x}=3,76$ ) göre daha olumludur. Aktif sporcu olanların sosyal tatmin alt boyutunda BZTÖ puanları ( $\bar{x}=3,84$ ), aktif sporcu olmayanlara ( $\bar{x}=3,68$ ) göre daha olumludur. Aktif sporcu olanların dinlenme tatmini alt boyutunda BZTÖ puanları ( $\bar{x}=4,11$ ), aktif sporcu olmayanlara ( $\bar{x}=3,95$ ) göre daha olumludur. Aktif sporcu olanların estetik tatmin alt boyutunda BZTÖ puanları ( $\bar{x}=3,74$ ), aktif sporcu olmayanlara ( $\bar{x}=3,57$ ) göre daha olumludur. Aktif sporcu olanların fizyolojik tatmin alt boyutunda BZTÖ puanları ( $\bar{x}=3,57$ ), aktif sporcu olmayanlara ( $\bar{x}=3,44$ ) göre daha olumludur. BZTÖ toplam puanları incelendiğinde aktif sporcu olanların ( $\bar{x}=3,86$ ) aktif sporcu olmayanlara göre ( $\bar{x}=3,60$ ) daha yüksektir. Bu bulgular neticesinde, boş zaman tatmini ile aktif sporculuk durumu arasında bir ilişkinin olduğu, aktif spor yapan kadınların ölçek puanlarının yapmayanlara oranla yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre aktif spor yapan kadınların boş zamanlarını daha iyi değerlendirdikleri söylenebilir.

Aktif sporcu olma durumlarına göre kadınların yaşam kalitesi düzeyleri incelendiğinde, fiziksel ve çevresel kalite ( $t(8,11)$ ,  $p=,001<0,05$ ), psikolojik kalite ( $t(6,59)$ ,  $p=,001<0,05$ ), sosyal kalite ( $t(3,35)$ ,  $p=,001<0,05$ ), alt boyutlarında ve ölçeğin toplamında ( $t(7,4)$ ,  $p=,001<0,05$ ), anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır. Aktif sporcu olanların fiziksel ve çevresel kalite alt boyutunda yaşam kalitesi puanları ( $\bar{x}=3,75$ ), aktif sporcu olmayanlara ( $\bar{x}=3,20$ ) göre daha olumludur. Aktif sporcu olanların psikolojik kalite alt boyutunda yaşam kalitesi puanları ( $\bar{x}=3,85$ ), aktif sporcu olmayanlara ( $\bar{x}=3,50$ ) göre daha olumludur. Aktif sporcu olanların sosyal kalite alt boyutunda yaşam kalitesi puanları ( $\bar{x}=4,25$ ), aktif sporcu olmayanlara ( $\bar{x}=4,02$ ) göre daha olumludur. Yaşam kalitesi toplam puanları incelendiğinde aktif sporcu olanların ( $\bar{x}=3,84$ ) aktif sporcu olmayanlara göre ( $\bar{x}=3,50$ ) daha yüksektir. Bu verilere göre, aktif spor yapan kadınların olarak yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kadınların yaş gruplarına göre boş zaman tatmin düzeyleri incelendiğinde, psikolojik tatmin ( $f(3,937)$ ,  $p=,009<0,05$ ), eğitsel tatmin ( $f(4,045)$ ,  $p=,007<0,05$ ), fizyolojik tatmin ( $f(3,914)$ ,  $p=,009<0,05$ ) alt boyutlarında ( $f(8,11)$ ,  $p=,001<0,05$ ) ve ölçeğin toplamında ( $f(2,631)$ ,  $p=,049<0,05$ ) anlamlı farklılığın olduğu, diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Yaşı 25 ve altı olanların psikolojik tatmin

alt boyutu ile yaşı 26-32 olanlar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı fakat bu iki grup ile yaşı 40 ve üstü olanlar arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Buna göre kadınların yaşı ilerledikçe psikolojik tatmin düzeylerinin arttığı söylenebilir. Serdar ve Mungan Ay (2016) tarafından yapılan “Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım biçimlerine göre tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi” başlıklı araştırma ile yaptığımız çalışma benzerlik göstermektedir. Psikolojik tatmin düzeyinin belirlendiği başka bir çalışmada da psikolojik tatmin alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir (Ayyıldız, 2005). Sevil (2015) tarafından yapılan başka bir çalışmada psikolojik tatmin düzeyine ilişkin olarak, bireylerin yaşı ilerledikçe psikolojik tatmin düzeylerinde düşüş olduğunu ortaya konulmuştur. Bu veriler ile çalışmamızın sonucu örtüşmemektedir. Eğitsel tatmin alt boyutunda yaşı 26-32 arası olanlar ile yaşı 40 ve üstü olanlar arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuca göre kadınların yaşı ilerledikçe eğitsel tatmin düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Fizyolojik tatmin alt boyutunda yaşı 25 ve altı olanlar ve yaşı 33-39 arası olanlar ile yaşı 40 ve üstü olanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre kadınların yaşı ilerledikçe fizyolojik tatmin düzeylerinin de arttığı söylenebilir. BZTÖ'nin toplam değerleri incelendiğinde yaşı 25 ve altı olanlar ile 40 ve üstü olanlar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. Buna göre kadınların yaşı ilerledikçe boş zaman tatmin düzeylerinde artış olduğu söylenebilir. Bu bulgulara göre kadınların yaşı ilerledikçe boş zaman etkinliklerinde psikolojik, eğitsel ve fizyolojik açıdan daha tatmin oldukları söylenebilir. Ancak bu veriler ile Çakır (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmanın sonuçları örtüşmemektedir.

Yaş kategorilerine göre kadınların yaşam kalitesi düzeyleri incelendiğinde, fiziksel ve çevresel kalite ( $f(4,028)$ ,  $p=,001<0,05$ ), sosyal kalite ( $f(2,755)$ ,  $p=,001<0,05$ ) ve alt boyutlarında ölçeğin toplamında ( $f(4,458)$ ,  $p=,004<0,05$ ) anlamlı farklılığın olduğu, diğer alt boyutta ise anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Benzer bir çalışmada psikolojik kalite, fiziksel ve çevresel kalite alt boyutlarında farklılık tespit edilmiş olup, sosyal kalite alt boyutunda farklılığın olmadığı bulunmuştur (Sevil, 2015). Bu sonuca göre çalışmamızın fiziksel ve çevresel alt boyutları örtüşürken, psikolojik ve sosyal kalite alt boyutlarının örtüşmediği sonucuna varılmaktadır. Yaşı 25 ve altı olanların fiziksel ve çevresel kalite alt boyutu ile yaşı 40 ve üstü olanlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre kadınların yaşı ilerledikçe fiziksel ve çevresel kalite ortalamalarının arttığı söylenebilir. Yaşı 25 ve altı olanların sosyal kalite alt boyutunda yaşı 25 ve altı olanlar ile

yaşı 40 ve üstü olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu veriye göre kadınların yaşı ilerledikçe sosyal kalite ortalamalarının arttığı söylenebilir. Yaşam kalitesi ölçeğinin toplamı incelendiğinde yaş grubu 25 ve altı olanlar ile yaşı 40 ve üstü olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu bulguya göre kadınların yaşı ilerledikçe yaşam kalitesi düzeylerinde artış olduğu ortaya çıkmaktadır. Özüdoğru (2013) tarafından yapılan “Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı araştırma ile çalışmamız arasında benzer sonuca ulaşıldığı tespit edilmiştir.

Kadınların eğitim düzeylerine göre boş zaman tatmin düzeyleri incelendiğinde, psikolojik tatmin ( $f(13,544)$ ,  $p=,001<0,05$ ), eğitsel tatmin ( $f(12,814)$ ,  $p=,001<0,05$ ), sosyal tatmin ( $f(8,442)$ ,  $p=,001<0,05$ ), dinlenme tatmini ( $f(9,642)$ ,  $p=,001<0,05$ ), estetik tatmin ( $f(13,340)$ ,  $p=,001<0,05$ ), fizyolojik tatmin ( $f(5,181)$ ,  $p=,001<0,05$ ) alt boyutlarında ve ölçeğin toplamında ( $f(11,625)$ ,  $p=,001<0,05$ ) anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır. Psikolojik tatmin alt boyutunda eğitim düzeyi ilköğretim olanlar ile lise olanlar arasında anlamlı bir farklılık yokken, eğitim düzeyi ilköğretim ve lise olanlar ile ön lisan/lisans olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Buna göre kadınların eğitim düzeyi arttıkça psikolojik tatmin düzeylerinde artış gözleendiği söylenebilir. Eğitsel tatmin alt boyutunda eğitim düzeyi ilköğretim olanlar ile lise olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, eğitim düzeyi ilköğretim ve lise olanlar ile ön lisan/lisans olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre kadınların eğitim düzeyi arttıkça eğitsel tatmin düzeylerinde artış gözleendiği şeklinde yorumlanabilir. Sosyal tatmin alt boyutunda eğitim düzeyi ilköğretim olanlar ile lise olanlar arasında anlamlı bir farklılık yokken, eğitim düzeyi ilköğretim ve lise olanlar ile ön lisan/lisans olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Buna göre kadınların eğitim düzeyi arttıkça sosyal tatmin düzeylerinde artış gözleendiği söylenebilir. Dinlenme tatmin alt boyutunda eğitim düzeyi ilköğretim olanlar ile lise olanlar arasında anlamlı bir farklılık yokken, eğitim düzeyi ilköğretim ve lise olanlar ile ön lisan/lisans olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Buna göre kadınların eğitim düzeyi arttıkça dinlenme tatmini düzeyinde artış olduğu söylenebilir. Estetik tatmin alt boyutunda eğitim düzeyi lise olanlar ile ön lisan/lisans arasında anlamlı bir bulunmaktadır. Buna göre kadınların eğitim düzeyi arttıkça estetik tatmin düzeylerinde artış gözleendiği söylenebilir. Fizyolojik tatmin alt boyutunda eğitim düzeyi lise olanlar ile ön lisan/lisans arasında anlamlı bir bulunmaktadır. Buna göre kadınların eğitim düzeyi arttıkça fizyolojik tatmin düzeylerinde artış gözleendiği

söylenbilir. BZTÖ toplam puanları incelendiğinde eğitim düzeyi ilköğretim olanlar ile lise olanlar arasında anlamlı bir farklılık yokken, eğitim düzeyi ilköğretim ve lise olanlar ile ön lisan/lisans olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu sonuca göre kadınların eğitim düzeyi arttıkça genel olarak boş zaman tatmin düzeylerinin arttığı söylenbilir. Bun göre eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin orta ve düşük gelire sahip olanlarla aralarında farklılığın olduğu ve boş zaman etkinliklerine katılımı arttığı ve farkındalık düzeylerinde de olumlu yönde değişimin olduğu sonucuna varılabilir. Bu sonuçlara göre alan yazında benzer ve farklı sonuçların olduğu yapılan araştırmalarla desteklenmektedir. Karaman (2015) tarafından yapılan “Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi” başlıklı araştırmada da eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere oranla boş zaman tatmini açısından anlamlı farklılığın olduğunu saptamış olup, çalışmamızla benzer sonuçların olduğu tespit edilmiştir. Sönmezoglu, Polat ve Aycan (2014) tarafından “Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri” üzerine yapılan bir araştırma ile çalışmamız arasında benzer sonuçların olduğu tespit edilmiştir. Buna göre eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinde de yükselme olduğu görülmektedir. Mutlu, Yılmaz, Güngörmüş, Sevindi ve Gürbüz’ün (2011) ile Ağduman’ın (2014) yapmış oldukları çalışmalarda eğitim düzeyi düşük olan bireylerin tatmin ve motivasyon sayılarına azalma olduğu, eğitim seviyesi yüksek olan bireylerde ise tatmin ve motivasyon yönünden artış olduğu ortaya konulmuştur. Bu sonuç çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Buna karşın, Serdar ve Mungan Ay (2016) tarafından “Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım biçimlerine göre tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi” üzerine yapılan bir çalışmada eğitim alt boyutunda anlamlı bir farklılığın olmadığı, buna paralel olarak Türker, ve diğerleri (2016) tarafından “Yerel halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu örneği” üzerine yapılan araştırma ile benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Sonuç olarak, alan yazında yer alan çalışmalarda araştırmamız arasında eğitim alt boyutunda benzerliklerin ve farklılıkların olduğu tespit edilmiştir.

Eğitim seviyelerine göre kadınların yaşam kalitesi düzeyleri incelendiğinde, psikolojik kalite ( $f(6,521)$ ,  $p=,001<0,05$ ), sosyal kalite ( $f(9,866)$ ,  $p=,001<0,05$ ) alt boyutlarında ve ölçeğin toplamında ( $f(4,318)$ ,  $p=,005<0,05$ ) anlamlı farklılığın olduğu, diğer alt boyutta ise anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Psikolojik kalite alt boyutunda eğitim düzeyi lise olanlar ile ön lisan/lisans arasında anlamlı bir bulunmaktadı.

Buna göre kadınların eğitim düzeyi arttıkça psikolojik kalite düzeylerinde artış gözlemlendiği söylenebilir. Sosyal kalite alt boyutunda eğitim düzeyi ön lisans/lisans olanlar ile lisansüstü olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Buna göre kadınların eğitim düzeyi arttıkça sosyal kalite düzeylerinin arttığı söylenebilir. Yaşam kalitesi ölçek toplamı incelendiğinde eğitim düzeyi ön lisans/lisans olanlar ile lisansüstü olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, eğitim düzeyi ön lisans/lisans olanlar ile lise olanlar arasında anlamlı bulunmaktadır. Buna göre kadınların eğitim düzeyi arttıkça yaşam kalitesi düzeylerinin arttığı söylenebilir. Akal (2015) tarafından Sivas il merkezinde 65 yaş ve üzeri bireyler üzerinde yapmış olduğu araştırma ile çalışmamız sonuçlarının örtüştüğü sonucuna varılmıştır. Yine Ateş (2009) tarafından “Ev hanımlarında fiziksel kapasite ve yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi” üzerine yapılan çalışma ile benzer sonuçlar elde edildiği tespit edilmiştir.

Kadınların meslek türlerine göre boş zaman tatmin düzeyleri incelendiğinde, psikolojik tatmin ( $f(13,016)$ ,  $p=,001<0,05$ ), eğitsel tatmin ( $f(5,454)$ ,  $p=,001<0,05$ ), sosyal tatmin ( $f(5,882)$ ,  $p=,001<0,05$ ), dinlenme tatmini ( $f(4,055)$ ,  $p=,003<0,05$ ), estetik tatmin ( $f(5,066)$ ,  $p=,001<0,05$ ) alt boyutlarında ve ölçeğin toplamında ( $f(6,647)$ ,  $p=,001<0,05$ ) anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Psikolojik tatmin alt boyutunda meslek türü ev hanımı, işçi, memur ve emekli olanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken serbest meslek ile ev hanımı, işçi, memur ve emekli olanlar arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuçlara göre serbest meslek grubunda çalışanların boş zaman psikolojik tatmininin daha yüksek olduğu söylenebilir. Eğitsel tatmin alt boyutunda meslek türü ev hanımı, işçi, memur ve emekli olanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken serbest meslek ile ev hanımı, işçi, memur ve emekli olanlar arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuçlara göre serbest meslek grubunda çalışanların boş zaman eğitsel tatmin düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Sosyal tatmin alt boyutunda meslek türü işçi ve memur arasında, emekli ve serbest meslek arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken meslek türü işçi ve memur olanlar ile emekli ve serbest meslek olanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuçlara göre serbest meslek grubunda çalışanların boş zaman sosyal tatmin düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Dinlenme tatmini alt boyutunda meslek türü ev hanımı ve işçi arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, meslek türü ev hanımı ve işçi olanlar ile serbest meslek olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Buna göre serbest meslek grubunda çalışanların boş zaman dinlenme tatmini düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Estetik tatmin alt boyutunda meslek türü



işçi ve memur olanlar arasında anlamlı bir ilişki yokken, meslek türü işçi ve memur olanlar ile serbest meslek olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Buna göre serbest meslek grubunda çalışanların boş zaman estetik tatmin düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. BZTÖ toplamı incelendiğinde meslek türü ev hanımı, işçi ve memur olanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, meslek türü ev hanımı, işçi ve memur olanlar ile serbest meslek grubu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu verilere göre serbest meslek grubunda çalışanların genel olarak boş zaman tatmin düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Taşpınar (2013) tarafından yapılan bir araştırmada serbest zaman katılımını etkileyen unsurların, çalışma hayatındaki düzensizlik olduğu bulunmuştur. Buna bağlı olarak çalışmamız bulgularında da serbest meslekle uğraşan kadınların boş zaman faaliyetlerine katılımında daha olumlu düşüncelere sahip olduğu ve bu sonucunda boş zaman tatminini artırdığı tespit edilmiştir. Bu sonuca bağlı olarak yapılan araştırmalar neticesinde meslek türleri ile boş zaman tatmini arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmaktadır.

Kadınların meslek türlerine göre yaşam kalitesi ölçek puanları incelendiğinde, fiziksel ve çevresel alt boyutunda ( $f(3,390)$ ,  $p=,009<0,05$ ), psikolojik kalite alt boyutunda ( $f(2,942)$ ,  $p=,020<0,05$ ), sosyal kalite ( $f(6,287)$ ,  $p=,001<0,05$ ) alt boyutlarında ve ölçeğin toplamında ( $f(5,162)$ ,  $p=,001<0,05$ ) anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel ve çevresel kalite alt boyutunda meslek türü işçi ile serbest meslek olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre serbest meslek olarak çalışan kadınların yaşam kalitesi fiziksel ve çevresel kalite açısından daha olumlu olduğu söylenebilir. Psikolojik kalite alt boyutunda meslek türü işçi ile serbest meslek olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre serbest meslek olarak çalışan kadınların yaşam kalitesi psikolojik kalite açısından daha olumlu olduğu söylenebilir. Sosyal kalite alt boyutunda meslek türü memur ve emekli olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken meslek türü memur ve emekli olanlar ile serbest meslek olanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre serbest meslek grubunda olan kadınların yaşam kalitesi sosyal kalite açısından daha olumlu olduğu söylenebilir. Yaşam kalitesi ölçek toplamı incelendiğinde meslek türü işçi olanlar ile memur olanlar arasında anlamlı bir ilişki yokken, meslek türü işçi ve memur olanlar ile serbest meslek olanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuçlara göre serbest meslek grubunda olanların diğer meslek gruplarına oranla yaşam kalitesi düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Kadınların gelir düzeylerine göre boş zaman tatmin seviyeleri incelendiğinde, estetik tatmin ( $f(4,050)$ ,  $p=,003<0,05$ ) alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu, diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Ancak, Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010) tarafından üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyet ve gelire etkisi üzerine yapılan bir araştırmada da estetik tatmin alt boyutunda anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur. Çalışmamızda estetik tatmin alt boyutunda gelir düzeyi 1301-2000 TL arasında olanlar ile gelir düzeyi 2701-3400 TL arasında olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu bulgulara göre kadınların gelir düzeyi değiştiğinde boş zaman tatmini estetik açıdan farklılık gösterdiği söylenebilir. Gümüş ve Karakullukçu (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, gelir düzeylerinin tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiş ve gelir düzeylerinin artması ile serbest zaman tatmin düzeyinin de arttığı sonucuna varılmıştır. Buna göre kadınların gelir durumlarının estetik tatmin açısından boş zaman etkinliklerine katılımında önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Gelir düzeyleri üzerine yapılan bir başka araştırmada boş zaman faaliyetlerine katılımında gelir seviyesinin önemli olduğu sonucuna varılmıştır (C. Demir, 2006 & N. Demir, 2006). Bu alanda yapılan araştırmalarda farklı sonuçlarında ortaya çıktığı saptanmıştır. Çakır, Şahin, Serdar ve Parlakkılıç (2016) tarafından “Kamu çalışanlarının serbest zaman engelleri ile yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi” üzerine yapılan bir araştırmada aylık gelir ile yaşam tatmini düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuş, gelir seviyesi yüksek olan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin de anlamlı bir şekilde arttığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuç ile çalışmamız arasında farklılığın olduğu ortaya çıkmaktadır.

Kadınların yaşam kalitesi seviyeleri incelendiğinde, gelir düzeylerine göre fiziksel ve çevresel kalite ( $f(2,927)$ ,  $p=,021<0,05$ ) ile sosyal kalite ( $f(4,981)$ ,  $p=,001<0,05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılığın olduğu, diğer alt boyutta ise anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Fiziksel ve çevresel kalite alt boyutunda gelir düzeyi 2001-2700 TL arası olanlar ile gelir düzeyi 3401 TL ve üstü olanlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sosyal kalite alt boyutunda gelir düzeyi 1300 TL ve daha az olanlar ile 3401 TL ve üstü olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Buna göre kadınların gelir düzeyi arttıkça sosyal kalite seviyelerinin arttığı söylenebilir. Nitekim alan yazına bakıldığında benzer ve farklı sonuçlarla karşılaşılmaktadır. “Yaşam kalitesi ve sağlık çalışanları” üzerine yapılan bir araştırma sonunda yaşanan bölgede eğitim, sağlık ve güvenlik hizmetlerinin yetersiz olması, genel suç oranının yüksek olması, kişi başına düşen yeşil alanın az olması, çevre kirliliği, trafik ve kalabalık gibi sorunlar kişinin yaşam

kalitesini düşürdüğü tespit edilmiştir (Demirkıran, 2012). Bu bulgulara göre yüksek gelir grubunda olan bireylerin çevresel kalite açısından değerlendirildiğinde yaşam kalitelerinden memnun olduğu sonucuna varılmış olup, bu durumun beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Yaşam kalitesi ile fiziksel ve çevresel alt boyut ile sosyal tatmin alt boyutu arasında anlamlı bir farklılığın olduğu yapılan bir çalışma sonucunda da ortaya konulmuştur (Sevil, 2015). Bunun neticesinde gelir durumu orta ya da yüksek olan bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımlarında ve dolayısıyla yaşam kalitelerinde de pozitif yönde bir artış olacağı düşünülmektedir. “Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri (Ankara büyükşehir belediyesi örneği)” üzerine yapılan başka bir çalışmaya göre; ekonomik durum kötüleştikçe daha fazla etkinliğe katılım sağlandığı tespit edilmiştir (Arslan, 2010). Bu sonucun da çalışmamız ötüşmediği söylenebilir.

Kadınların haftalık spor yapma sıklıklarına göre boş zaman tatmin düzeyleri incelendiğinde, psikolojik tatmin ( $f(20,295)$ ,  $p=,001<0,05$ ), eğitsel tatmin ( $f(14,702)$ ,  $p=,001<0,05$ ), sosyal tatmin ( $f(9,730)$ ,  $p=,001<0,05$ ), dinlenme tatmini ( $f(6,861)$ ,  $p=,001<0,05$ ), estetik tatmin ( $f(6,502)$ ,  $p=,001<0,05$ ), fizyolojik tatmin ( $f(5,309)$ ,  $p=,001<0,05$ ) alt boyutlarında ve ölçeğin toplamında ( $f(17,306)$ ,  $p=,001<0,05$ ) anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır. Psikolojik tatmin alt boyutunda haftada 1-2 gün spor yapanlar ile 3-4 gün spor yapanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, haftada hiç spor yapmayanlar, 1-2 gün ve 3-4 gün spor yapanlar ile 5 gün ve daha fazla spor yapanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre kadınların haftalık spor yapma sıklıkları arttıkça psikolojik tatmin düzeylerinin arttığı söylenebilir. Eğitsel tatmin alt boyutunda haftada 1-2 gün spor yapanlar ile 3-4 gün spor yapanlar ve 5 gün ve daha fazla spor yapanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, haftada hiç spor yapmayanlar, 1-2 gün, 3-4 gün spor yapanlar ve 5 gün ve daha fazla spor yapanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre kadınların haftalık spor yapma sıklıkları arttıkça eğitsel tatmin düzeylerinin arttığı söylenebilir. Sosyal tatmin alt boyutunda haftada hiç spor yapmayanlar ile haftada 3-4 gün spor yapanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, haftada 5 gün ve daha fazla spor yapanlar ile haftada hiç spor yapmayanlar ve 3-4 gün spor yapanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre kadınların haftalık spor yapma sıklıkları arttıkça sosyal tatmin düzeylerinin arttığı söylenebilir. Dinlenme tatmini alt boyutunda haftada hiç spor yapmayanlar ile haftada 5 gün ve daha fazla spor yapanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu sonuca göre kadınların haftalık spor

yapma sıklıkları arttıkça dinlenme tatmini düzeylerinin arttığı söylenebilir. Estetik tatmin alt boyutunda haftada hiç spor yapmayanlar ile haftada 1-2 gün spor yapanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, haftada 5 gün ve daha fazla spor yapanlar ile haftada hiç spor yapmayanlar ile 1-2 gün spor yapanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre kadınların haftalık spor yapma sıklıkları arttıkça estetik tatmin düzeylerinin arttığı söylenebilir. Fizyolojik tatmin alt boyutunda haftada 3-4 gün spor yapanlar ile 5 gün ve daha fazla spor yapanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, haftada hiç spor yapmayanlar ile haftada 3-4 gün ve 5 gün ve daha fazla spor yapanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre kadınların haftalık spor yapma sıklıkları arttıkça fizyolojik tatmin düzeylerinin arttığı söylenebilir. BZTÖ toplamları incelendiğinde, haftada hiç spor yapmayanlar, 3-4 gün spor yapanlar ile 5 gün ve daha fazla spor yapanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgulara göre kadınların haftalık spor yapma sıklıkları arttıkça boş zaman tatmini düzeylerinde de pozitif yönde artış gösterdiği söylenebilir. Ağduman'ın (2014) "Üniversite öğrencilerinin boş zamana motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi" üzerine yapmış olduğu çalışma ile araştırmamız bulgularının örtüştüğü anlaşılmaktadır. Buna göre spor yapma sıklıkları ile boş zaman tatmini arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

Haftalık spor yapma sıklıklarına göre kadınların yaşam kalitesi düzeyleri incelendiğinde, fiziksel ve çevresel kalite ( $f(30,497)$ ,  $p=,001<0,05$ ), psikolojik kalite ( $f(10,989)$ ,  $p=,001<0,05$ ), sosyal kalite ( $f(5,265)$ ,  $p=,001<0,05$ ) alt boyutlarında ve ölçeğin toplamında ( $f(20,821)$ ,  $p=,001<0,05$ ) anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır. Fiziksel ve çevresel kalite alt boyutunda haftada 1-2 gün spor yapanlar ile 3-4 gün spor yapanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, haftada hiç spor yapmayanlar, haftada 1-2 gün ve 3-4 gün spor yapanlar ile 5 gün ve daha fazla spor yapanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre kadınların haftalık spor yapma sıklıkları arttıkça fiziksel ve çevresel kalite düzeylerinin arttığı söylenebilir. Psikolojik kalite alt boyutunda haftada hiç spor yapmayanlar, 1-2 gün spor yapanlar ve 3-4 gün spor yapanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, haftada 5 gün ve daha fazla spor yapanlar ile haftada hiç spor yapmayanlar, haftada 1-2 gün ve 3-4 gün spor yapanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre kadınların haftalık spor yapma sıklıkları arttıkça psikolojik kalite düzeylerinde artış olduğu söylenebilir. Sosyal kalite alt boyutunda haftada 3-4 gün spor yapanlar ile 5 gün ve daha fazla spor yapanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken haftada hiç spor yapmayanlar ile 3-4 gün ve 5 gün ve daha fazla spor yapanlar arasında

anlamli bir iliŒki bulunaktadir. Buna göre kadınlarin haftalik spor yapma sıklıkları arttika sosyal kalite düzeylerinde artıŒ olduğu söylenebilir. YaŒam kalitesi ölçek toplamları incelendiğinde haftada hiç spor yapmayanlar, 3-4 gün spor yapanlar ile 5 gün ve daha fazla spor yapanlar arasında anlamli bir farklılık bulunmaktadir. Bu verilere göre kadınlarin haftalik spor yapma sıklıkları arttika yaŒam kalitesi düzeylerinde fiziksel ve çevresel kalite, psikolojik ve sosyal kalite açısından pozitif yönde artıŒ gösterdiği söylenebilir. “Ev hanımlarında fiziksel kapasite ve yaŒam kalitesinin değerlendirilmesi” adlı alıŒmada da spora baŒlayan kadınlarin hareketsiz kadınlara oranla hayatlarında daha enerjik ve ruhsal olarak daha iyi oldukları saptanmıŒtır (AteŒ, 2009). Bu sonuca göre kadınlarin spor yapma sıklıklarında görülen artıŒ yaŒam kalitesi yönünden daha olumlu bir hayat sürdürdükleri anlamına gelmektedir. YapmıŒ olduğumuz alıŒma da benzer sonuçlar elde edilmesi alan yazın ile rtŒtėn göstermektedir.

AraŒtırmaya katılan kadınlarin boŒ zaman tatmini leğinin alt boyutlarını oluŒturan faktörlere iliŒkin istatistiksel bulgulara göre BZTÖ puanlarının en yüksek olduğu alt boyut dinlenme tatmini ( $\bar{x}=4,012$ ) iken bunu sırasıyla eğitsel tatmin ( $\bar{x}=3,871$ ), sosyal tatmin ( $\bar{x}=3,741$ ), psikolojik tatmin ( $\bar{x}=3,697$ ) ve estetik tatminin ( $\bar{x}=3,631$ ) izlediği, en dŒk tatmin düzeyinin ise fizyolojik tatmin ( $\bar{x}=3,491$ ) alt boyutunda olduğu görülmektedir. Sarı ve Kaya (2016) tarafından yapılan benzer bir alıŒmada serbest zaman tatminin en yüksek olduğu alt boyut ( $\bar{x}=3,82$ ) rahatlama(dinlenme) tatmini olduğu, en dŒk alt boyutta ise estetik tatmin ( $\bar{x}=3,58$ ) olduğu ortaya konulmuŒtur. Buna göre kadınlarin boŒ zaman etkinliklerine katıldıkları yerler, dinlenme tatmini açısından boŒ zaman tatminini olumlu yönde etkilemektedir. Rahatlama, stres atma, duygusal yönden iyi olma, hoŒlandığı etkinlikleri yapma bireylerin zaman tatmin düzeyini artırmaktadır.

AraŒtırmaya katılan kadınlarin yaŒam kalitesi ölçeğini oluŒturan alt boyutlara iliŒkin istatistiksel bulgulara göre, yaŒam kalitesi puanlarının en yüksek olduğu alt boyut sosyal kalite ( $\bar{x}=4,108$ ) iken, onu sırasıyla psikolojik kalite ( $\bar{x}=3,627$ ) ve fiziksel ve çevresel kalite ( $\bar{x}=3,433$ ) boyutlarının izlediği görülmektedir. Buna göre kadınlarin çevresiyle kurduğu iletiŒim yaŒam kalitesini etkilemektedir. Bireysel iliŒkiler, arkadaŒlar arasındaki iliŒki ve yakın çevresinden aldığı destek yaŒam kalitesini olumlu yönde etkilediği görülmektedir.

BZTÖ ile yaŒam kalitesi leği arasındaki korelasyon incelendiğinde, yaŒam kalitesi ve boŒ zaman tatmini arasında orta düzeyde pozitif ve anlamli bir iliŒkinin olduğu

görülmektedir. Büyüköztürk'e (2012) göre ilişkinin yönünün pozitif/negatif olması bir değişkende meydana gelen artış/azalışın diğer değişkeni de arttırdığı/azalttığı şeklinde yorumlanır. Bu bulguya göre kadınların yaşam kaliteleri arttıkça boş zaman tatmin düzeylerinin de orta düzeyde arttığı söylenebilir. Sevil (2015) tarafından yapılan benzer bir araştırma sonucunda da faktörler arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre alan yazınla çalışmamızın benzerlik gösterdiği ortaya çıkmaktadır.

Yaşam kalitesinin boş zaman tatmini üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre boş zaman tatmininde gerçekleşen bir birim artışın yaşam kalitesinde üzerinde, 0,597'lik bir artış yaratacağı gerçekleştirilen regresyon modeliyle ortaya konulmuştur.

Genel olarak kadınların yaşam kalitelerinde; aktif sporcu olma durumu, meslek türleri, haftalık spor yapma sıklıkları, açısından tüm alt boyutlarda anlamlı farklılığın olduğu gözlenmiştir. Yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyleri açısından ise bazı alt boyutlarda farklılıkların olduğu gözlenirken medeni durum ve çocuk sahibi olma durumları açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Bahadır (2010) tarafından "Rekreasyon faaliyetlerine katılan 13-15 yaş grubu öğrencilerin yaşam kalitesi ve bazı psikolojik özelliklerinin incelenmesi" üzerine yapılan bir doktora çalışmasında da benzer sonuçlara rastlandığı ve kurulan hipotezlerle veriler sonucunda genel olarak anlamlı farklılıkların olduğu gözlenmiştir. Bu yönü ile çalışmamız alan yazınla benzerlik göstermektedir. Kadınların boş zaman tatminleri incelendiğinde; aktif sporcu olma durumu, eğitim düzeyi, meslek türleri, haftalık spor yapma sıklıklarında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıkların olduğu ortaya tespit edilmiştir. Medeni durum, yaş ve gelir düzeyleri açısından ise bazı alt boyutlarda anlamlı bir ilişki bulunurken, çocuk sahibi olma durumu açısından anlamlı bir ilişki gözlenememiştir.

Tüm bu sonuçlar neticesinde boş zaman tatmini açısından çocuk sahibi olma durumu dışında diğer faktörler arasında farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Eğitsel alt boyutta medeni duruma göre bekar olanların evlilere oranla daha çok tatmin oldukları, aktif sporcu olma durumlarına göre tüm alt boyutlarda anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Yaş gruplarına göre psikolojik tatmin, eğitsel tatmin, fizyolojik tatmin ve ölçek puanlarının toplamında anlamlı bir farklılığın olduğu gözlenirken diğer alt boyutlarda farklılık bulunamamıştır. Farklılığın gözlendiği alt boyutlarda yaş ilerledikçe

boş zaman tatmin düzeylerinde de artış olduğu saptanmıştır. Eğitim düzeyleri açısından boş zaman tatmin düzeyleri incelendiğinde tüm alt boyutlarda farklılığın olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre eğitim düzeyinde gerçekleşen artışa paralel olarak boş zaman tatmin düzeylerinde de olumlu yönde artış olduğu gözlenmiştir. Meslek türlerine göre fizyolojik tatmin dışındaki tüm alt boyutlarda farklılığın olduğu dolayısı ile kadınların çalışma durumları açısından boş zaman tatmin düzeylerinde değişiklik olduğu sonucuna varılmaktadır. Gelir düzeyleri açısından incelendiğinde estetik tatmin alt boyutunda anlamlı bir farklılık gözlenirken diğer alt boyutlarda farklılık bulunamamıştır. Estetik alt boyutunda orta gelire sahip kadınlar arasında farklılık saptanmıştır. Boş zaman tatmin düzeyinin haftalık spor yapma sıklıkları açısından değerlendirildiğinde tüm alt boyutlarda farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bu verilere göre haftalık spor yapma sıklığı arttıkça boş zaman tatmin düzeyin de arttığı sonucuna varılmaktadır.

Yaşam kalitesi açısından değerlendirildiğinde medeni durum ve çocuk sahibi olma durumu alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlenmezken, aktif sporcu olma, yaş, eğitim düzeyi, meslek türleri, gelir düzeyi ve haftalık spor yapma sıklıklarına göre yaşam kalitesi alt boyutlarında farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Tüm alt boyutlarda aktif sporcu olanların olmayanlara göre daha yüksek ölçek puanları elde edilmiştir. Kadınların yaş gruplarına göre fiziksel ve çevresel kalite, sosyal kalite ve toplam puanlarında ileri yaş grubunda olanların diğerlerine göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre yaş ilerledikçe yaşam kalitesinde artış gözlemlendiği tespit edilmiştir. Eğitim düzeyleri yüksek olan kadınların da psikolojik kalite ve sosyal kalite yönünden daha kaliteli bir yaşam sürdürdükleri sonucuna varılabilir. Kadınların icra ettikleri meslek türleri açısından incelendiğinde sahip olunan meslek türünün yaşam kalitesini etkilediği anlaşılmaktadır. Araştırmaya katılan kadınların gelir düzeylerinin yaşam kalitesinde etkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Yaşam kalitesinin haftalık spor yapma sıklığından da etkilendiği çalışmamız verilerinden anlaşılmaktadır. Spor yapma sıklığı arttıkça yaşam kalitesinde de pozitif yönde artış gözlemlendiği ortaya çıkmıştır.

Bu çalışma kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitelerine etkisinin araştırılması amacıyla B-fit spor merkezlerine üye olan kadınlar üzerinde yapılmış olup, araştırma sonunda alan yazına kaynaklık etmesi açısından bazı öneriler geliştirilmiştir.

- 1- Bu araştırma, katılan grup açısından sınırlı görülmektedir. Bu nedenle yeni yapılacak çalışmalar daha geniş katılımlı ve farklı gruplardan oluşan çalışmalarla zenginleştirilebilir. Örneğin B-fit spor merkezine üye olan kadınlar ile bu tesislerin dışında kalan spor merkezlerine üye olan kadın üyeler karşılaştırılabilir.
- 2- Yapılacak olan yeni çalışmalarda boş zaman tatminini ve yaşam kalitesi farklı değişkenlerle (Hamile olma durumu, Engelli olma durumu v.b.) ilişkilendirilebilir.
- 3- Araştırmaya katılan kadınların çoğunluğunun hiç spor yapmadığı tespit edildiğinden, spor etkinliklerine aktif katılımı destekleyici sportif faaliyetlerin artırılması gerektiğini söyleyebiliriz.
- 4- Araştırma sonucuna göre aktif sporcu olan kadınların boş zaman tatmini ve yaşam kalitelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre aktif sporculuğu özendirecek gerekli altyapı çalışmalarının yapılması önerilir.
- 5- Araştırma sonucunda ileri yaş grubunda bulunan kadınların boş zaman tatmini ve yaşam kalitelerinin yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Buradan hareketle genç nüfus oranının yüksek olduğu ülkemizde daha erken yaşlarda yaşam kalitesini ve boş zaman tatmin düzeyini artıracak sportif faaliyetler düzenlenmelidir.
- 6- Araştırma sonucuna göre haftalık spor yapma sıklığı arttıkça boş zaman tatmini ve yaşam kalitesinde de artış gözlemlendiği tespit edilmiştir. Buna göre, sporla ilişkili kurum ve kuruluşlarca spor yapma sıklığını artıracak projeler geliştirilmelidir.
- 7- Çalışmaya katılan kadınların boş zaman tatmin düzeyleri değerlendirildiğinde spor etkinliğinin gerçekleştirildiği alanların fiziksel ve estetik tatmin açısından yeterli olmadığı tespit edildiğinden, kadınların spor etkinliklerine daha fazla katılım sağlamaları ve daha yüksek tatmin düzeyine ulaşabilmeleri için spor etkinliklerinin gerçekleştirildiği alanların bireyin fiziki açıdan tatmin düzeyini artıracak şekilde daha düzenli hale getirilmesi gerekmektedir.
- 8- Araştırmaya katılan kadınların yaşam kalitesi düzeyleri açısından değerlendirildiğinde, fiziksel ve çevresel kalite kalitelerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna göre bireylerin fiziksel ve çevresel kalitelerini artıracak koşulların sağlanması gerekmektedir.



## KAYNAKÇA

- Abadan, N. (1961). *Türk üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyeti, boş zamanları değerlendirme semineri*. Halk Sağlığı Eğitim Komitesi Yayını, İstanbul.
- Ağduman, F. (2014). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Ardahan, F., & Lapa, T.Y. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Arslan, S. (2010). *Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri (Ankara büyükşehir belediyesi örneği)* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ateş, B. (2009). *Ev hanımlarındaki fiziksel kapasite ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi* Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Ayyıldız T. (2015). *Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bahadır, T. K. (2010). *Rekreasyon faaliyetlerine katılan 13-15 yaş grubu öğrencilerin yaşam kalitesi ve bazı psikolojik özelliklerinin incelenmesi* Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bakır M. (1990). *Rekreasyon ve turizm ilişkisinin turizm politikalarının oluşturulmasındaki önemi* Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Balcı V. & İlhan, A. (2006). Türkiyede ki öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (1), 11-18.
- Baltaş, A. & Baltaş Z. (1995). *Stres ve başa çıkma yolları*, (14. bs.) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Beard J.G. & Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction, *journal of leisure research*. 12(1), 20-33.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (16. bs.) Ankara: Pegem Akademi.

- Can, H. (1994). *Organizasyon ve yönetim*. (Genişletilmiş 3. bs.) Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Çakır, V. O., Şahin, S., Serdar, E., & Parlakkılıç, Ş. (2016). Kamu çalışanlarının serbest zaman engelleri ile yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 2(2), 192-200.
- Çakır, V. O., (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 2017.
- Çiçek, G. (2010). *Sedanter bayanların dokuz haftalık koş-yürü ve aerobik-step egzersizlerinin fiziksel-fizyolojik parametreler üzerine etkilerinin karşılaştırılması* Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Demir, C., ve Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Academic Review*, 6(1), 36-48.
- Demir, N. (1996). *Radyonun sosyo-kültürel yaşamdaki yeri ve önemi* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi, Ankara.
- Demiray, U. (1992). Üniversitelerde boş zaman etkinliklerinin doğal hayatı korumaya yönlendirilmesi. *Anatolia*, 33-34.
- Demirkıran, S. (2012). *Yaşam kalitesi ve sağlık çalışanları, Beykent üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü işletme yönetimi anabilim dalı hastane ve sağlık kurumları yönetimi bilim dalı* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Derendelioğlu, R. (2008). *Bir rekreasyon faaliyeti olarak basketbol maçlarına katılımı etkileyen faktörler, Beko basketbol ligi Antalya örneği* Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Diñç, Y. (2005). *Boş zaman, rekreasyon yönetimi*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Doğan, İ. (2007). *Sosyoloji kavramlar ve sorunlar*, (7. bs.) Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Efbesler, A. (1987) *İşgücünün zaman kullanımı ve iş verimliliğini etkileyen sosyo-ekonomik faktörler*. Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları, Ankara.
- Ekelik Gülgün, F. (2014). *Hemşire ve ebelerde yaşam kalitesi ve yaşam kalitesi algısı Antalya Atatürk devlet hastanesi örneği* Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erçetin Ünlü, F. (1999). *Sosyo-ekonomik düzeyi farklı ailelerin ev teknolojisini kullanımlarını etkileyen faktörlerin araştırılması* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Eren, E. (2004). *Yönetim ve Organizasyon*, İstanbul: Beta Yayınları.
- Erkal, E.M., Güven, Ö. ve Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Der Yayınları.
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik açıdan spor*, İstanbul: Filiz Kitabevi.
- Fişek, K. (1982). *Devlet yapısı ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi*. Ankara: A. Ü. S. B. F. Yayınları.
- Gülbahçe, Ö. (1996). *Boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları (Türkiye örneği)* Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gülmez, H. (2013). Çalışanların yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care (TJFMPC)*, 7(4), 74-82.
- Gümüş, H. & Karakullukçu, Ö.M. (2015). Futbol ve basketbol taraftarında serbest zaman tatmini: Afyonkarahisar örneği. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*. (3), 401-409.
- Güneş, Z. (2000). *Spor ve beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İnal, S. & diğerleri (2003). Yaşlıların Fiziksel Kapasitelerinin ve Yaşam Kalitelerinin Değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6 (3)3, 95.
- İşcan, M. (1988). *Türklerde spor*. İstanbul.
- Karaküçük, S. & Ekenci, G. (1995). Okulların boş zamanları değerlendirme (rekreasyon) eğitimindeki rolü. *Milli Eğitim Dergisi*, No: 128, Ankara, 62-66.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. (3. bs.) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. (6. bs.) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., & Koçak, S. (2008). Serbest zaman tatmin ölçeği'nin (SZTÖ-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 19(2), 80-91.
- Kılbaş, Ş. (2001). *Rekreasyon "Boş zamanları değerlendirme"*, (1. bs.) Adana: Anaca Yayınları.
- Kocaekşi, S. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. (Ed.), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, No: 2497, Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1468, Mayıs.

- Kozak, M. (2015). *Bilimsel araştırma, tasarım, yazım ve yayın teknikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (1993). *İnsanı anlamak*. (4. bs.) İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kuter, F. Ö. & Atasoy, B. (2005). *Küreselleşme ve spor*.
- Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H. A., Sevindi, T., & 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.
- Okumuş, E. (2005). Boş zamanlar ve İslam. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 5(3), Syf:25-26.
- Öner D. Ş. (2005). *Emekli bireylerde yaşam kalitesi* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Özudoğru, E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Püsküllüoğlu, A. (1999). *Türkçe sözlük*. (1. bs.) İstanbul: Doğan Kitap.
- Ramazanoğlu, F. & Ramazanoğlu, N., (2000). Spor tesislerinin planlandırılması ve işletmesi. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4, (3), 1-7.
- Sabbağ, Ç. & Aksoy, E., (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(14), 10-23.
- Sabuncuoğlu, Z. & Paşa, M. (1992). *Zaman yönetimi*. (6. bs.) Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Serdar, E. & Mungan Ay, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım biçimlerine göre tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *Sobider Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 365-374.
- Sarı, İ. & Kaya, E. (2016). Serbest zaman tatmini okul başarısını artırır mı? Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmini ve genel not ortalaması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 11-17.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi* Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman bilgisi*, Ankara: Nobel Yayınevi.

- Sönmezoğlu, U., Polat, E., & Aycan, A. (2014). Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 219-229.
- Sucan, S. (2012). *Ferdi ve takım sporcularının yaşam kalitesinin psikolojik performans üzerindeki etkisi* Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Sunay, H. (2010). *Sporla organizasyon*. (1. bs.) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Taşmektepligil, Y., Hazar, F., Ağaoğlu, S. A., Öğreten, N., & Terzioğlu, E. A. (2009). Beden eğitimi ve spor alanı mezunlarının istihdam sorunları ve yeni iş olanakları. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, (2), 99-118.
- Taşpınar, S. (2013). *İstanbul il emniyet teşkilatındaki 4 farklı departmanda görevli polislerin sportif ve rekreatif aktivite sıklıklarının yaşam kalitesi üzerine etkisi* Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kayseri.
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2017). *Türkçe sözlük*, Türk Dil Kurumu.
- Telatar T.G. & Özcebe H. (2004). Yaşlı nüfus ve yaşam kalitelerinin yükseltilmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 7: 162-165.
- Türker, N., Ölçer, H., & Aydın, A. (2016). Yerel halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 49-62.
- Türkmen, M. (2005). *Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü merkez örgütünde zaman yönetimi* Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Uçar, S. (2010). *Medyanın sedanter bayanların bireysel spor yapma alışkanlıkları üzerindeki etkisi* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yaman, M. (2000). *Spor örgütünün yönetsel iklimi*, Ankara.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.
- Yetim, A. (2010). *Sosyoloji ve spor*. (4. bs.) Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldıran, İ. (1986). *Tarihi kaynakları açısından Türk spor kültürü* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, S.M., & Tüfekçi, Ö. (2010). Fitness merkezi müşterilerinin hizmet kalitesine yönelik beklenti ve algılarının değerlendirilmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 1-11.

Zorba, E. & Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*, Ankara. Fırat Matbaacılık.

Zorba, E. (2014). *Yaşam boyu spor*. (3. bs.) Ankara: Atalay Matbaacılık.

Zorlu, E. (1973). *Boş zamanlar sorunu*. Gençlik Lideri El Kitabı, Ankara: Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayını.

İnternet: [www.dicle.edu.tr](http://www.dicle.edu.tr), Er. Tar.: 06. 05.2017.

İnternet: [www.sporbilim.com](http://www.sporbilim.com), Er. Tar.: 16.03.2017.

İnternet: [www.sporbilimleri.org](http://www.sporbilimleri.org), Er. Tar.: 16.03.2017.

## EKLER

### Ek 1. Anket Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma ‘‘B-Fit spor merkezleri üye olan kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması amacıyla hazırlanan yüksek lisans tez çalışmasıdır. Aşağıda bu konuda hazırlanmış üç bölümden oluşan soru formu bulunmaktadır. Bu formdaki bilgiler sadece araştırma için kullanılacak ve verilen tüm cevaplar gizli tutulacaktır. Soruların değerlendirilebilmesi için eksiksiz doldurulması gerekmektedir.

Desteğiniz ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Cenan ERUZUN  
Bartın Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

### BÖLÜM 1

**Soru 1:** Medeni Durumunuz?

- a) Evli                                      b) Bekar                                      c) Diğer

**Soru 2:** Yaşınız?

- a) 25 ve daha küçük                      b) 26-32                                      c) 33-39                                      d) 40-46  
e) 47 ve üzeri

**Soru 3:** Eğitim durumunuz?

- a) Okuryazar değil                      b) Okuryazar                                      c) İlköğretim                                      d) Lise  
e) Ön lisans / Lisans                      f) Lisansüstü (Yüksek lisans / Doktora)

**Soru 4:** Mesleğiniz?

- a) Ev hanımı                      b) İşçi                      c) Memur                      d) Emekli  
e) Serbest Meslek

**Soru 5:** Aylık ortalama hane (ev) gelir durumunuz?

- a) 1300 ve daha az TL              b) 1301-2000 TL              c) 2001-2700 TL  
d) 2701-3400 TL                      e) 3401 TL üstü.

**Soru 6:** Kaç çocuğunuz var?

- a) Hiç yok                      b) 1-2 çocuk                      c) 3-4 çocuk                      d) 5-6 çocuk  
e) 7 ve üzeri çocuk

**Soru 7:** Herhangi bir spor dalında aktif olarak sporculuk yapıyor musunuz?

- a) Evet                              b) Hayır

**Soru 8:** Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?

- a) Hiç Yapmıyorum  
b) 1-2 gün yapıyorum  
c) 3-4 gün yapıyorum  
d) 5-6 gün yapıyorum  
e) 7 gün yapıyorum



## BÖLÜM 2

1) Aşağıda bireylerin boş zaman tatminine yönelik sorular yer almaktadır. Lütfen size uygun olan ifadenin altına çarpı işareti ( X ) koyunuz.

		Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Kesinlikle Katılıyorum	5					
Katılıyorum	4					
Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	3					
Katılmıyorum	2					
Kesinlikle Katılmıyorum	1					
<b>PSİKOLOJİK TATMİN</b>						
1	Boş zaman etkinlikleri benim çok ilgimi çeker.	5	4	3	2	1
2	Boş zaman etkinlikleri bana öz güven verir.	5	4	3	2	1
3	Boş zaman etkinlikleri bana başarı duygusu verir.	5	4	3	2	1
4	Boş zaman etkinliklerinde birçok farklı becerilerimi kullanırım.	5	4	3	2	1
<b>EĞİTSEL TATMİN</b>						
5	Boş zaman etkinlikleri bilgimi artırır.	5	4	3	2	1
6	Boş zaman etkinlikleri yeni şeyler deneme fırsatı yaratır.	5	4	3	2	1
7	Boş zaman etkinlikleri kendimi tanımama yardımcı olur.	5	4	3	2	1
8	Boş zaman etkinlikleri insanları daha iyi tanıma fırsatı verir.	5	4	3	2	1
<b>SOSYAL TATMİN</b>						
9	Boş zaman etkinlikleri sayesinde insanlarla sosyal iletişimim artar.	5	4	3	2	1
10	Boş zaman etkinlikleri insanlarla yakın ilişki kurmama yardımcı olur.	5	4	3	2	1
11	Boş zaman etkinliklerinde tanıdığım bireyleri samimi bulurum.	5	4	3	2	1
12	Boş zaman etkinlikleri yapmaktan zevk duyan insanlarla kendimi aynı görürüm.	5	4	3	2	1
<b>DİNLENME TATMİNİ</b>						
13	Boş zaman etkinlikleri rahatlamama yardımcı olur.	5	4	3	2	1
14	Boş zaman etkinlikleri stres atmama neden olur.	5	4	3	2	1
15	Boş zaman etkinlikleri duygusal yönden iyi olmama neden olur.	5	4	3	2	1
16	Boş zaman etkinliklerini yapmaktan hoşlandığım için ilgilenirim.	5	4	3	2	1
<b>FİZYOLOJİK TATMİN</b>						
17	Fiziksel olarak katıldığım boş zaman etkinlikleri beni yorar/zorlar.	5	4	3	2	1
18	Boş zaman etkinliklerini fiziksel uygunluğum için yaparım.	5	4	3	2	1
19	Boş zaman etkinlikleri beni dinçleştirir.	5	4	3	2	1
20	Boş zaman etkinlikleri sağlıklı olmama yardımcı olur.	5	4	3	2	1
<b>ESTETİK TATMİN</b>						
21	Boş zaman etkinliklerine katıldığım yerler temizdir.	5	4	3	2	1
22	Boş zaman etkinliklerine katıldığım yerler ilgi çekicidir.	5	4	3	2	1
23	Boş zaman etkinliklerine katıldığım yerler güzeldir.	5	4	3	2	1
24	Boş zaman etkinliklerine katıldığım yerlerin tasarımı iyidir.	5	4	3	2	1

### BÖLÜM 3

2)Aşağıda, bireylerin yaşam kalitesine yönelik sorular yer almaktadır Lütfen size uygun olan ifadenin altına çarpı işareti ( X ) koyunuz.

		Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Kesinlikle Katılıyorum	5					
Katılıyorum	4					
Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	3					
Katılmıyorum	2					
Kesinlikle Katılmıyorum	1					
	<b>FİZİKSEL VE ÇEVRESEL KALİTE</b>					
1	Günlük yaşamım için yeterli enerjiye sahibim	5	4	3	2	1
2	İş yapmak fiziksel ağrılarımı engeller.	5	4	3	2	1
3	Uyku kalitemden memnunum.	5	4	3	2	1
4	Yaşamımdan zevk alırım.	5				
5	Sağlık hizmetlerinden memnunum.	5	4	3	2	1
6	Yaşadığım yerin koşullarından memnunum.	5	4	3	2	1
7	Günlük yaşama ait bilgilendirilmeden memnunum.	5	4	3	2	1
	<b>SOSYAL KALİTE</b>					
8	Bireysel ilişkilerimden memnunum.	5	4	3	2	1
9	Ailemden ve arkadaşarımdan aldığım destekten memnunum.	5				
10	İhtiyaçlarımlı karşılayacak düzeyde param var.	5	4	3	2	1
11	Günlük yaşamımda kendimi güvenli hissedirim.	5	4	3	2	1
	<b>PSİKOLOJİK KALİTE</b>					
12	Bedensel görünümümlü kabullenirim.	5				
13	Kendimden memnunum.	5	4	3	2	1
14	Arkadaşarımlı ile birlikte olmaktan memnunum.	5	4	3	2	1


## Ek 2. Gerekli İzinler

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**  
**(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne)**

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı programında tezli yüksek lisans yapmaktayım. İlgili programda "Sedanter kadınların düzenli sportif etkinliklere katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması: B-Fit spor merkezleri üyeleri örneği" konusunda tez hazırlamaktayım. Çalışmada B-Fit Spor Merkezine üye olan kadınlara yönelik anket uygulanacaktır. Söz konusu çalışmanın sağlıklı yürütülebilmesi amacıyla Müdürlüğünüz tarafından, B-Fit Spor Merkezlerinin bağlı bulunduğu Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu ile gerekli yazışmaların yapılması hususunda;

Gereğini ve bilgilerinizi arz ederim.

05.04.2016

  
Cenan ERUZUN

İletişim: 0506 638 43 52  
Mail : cenaneruzun52@gmail.com  
cenaneruzun\_52@hotmail.com



T.C.  
BARTIN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 36823621-302.14- 357  
Konu : Anket İzni

06.04.2016

GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞINA  
(Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu)  
Örnek Mahallesi Oruç Reis Caddesi No:13  
Altındağ / ANKARA

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencisi **Cenan ERUZUN**'un "Sedanter kadınların düzenli sportif etkinliklere katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması: B-Fit Spor Merkezleri Üyeleri Örneği" konulu tez çalışmasının anketini Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu'na bağlı B-Fit Spor Merkezlerine üye olan kadınlara uygulayabilmesi için gerekli izinlerin verilmesi hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Çetin SEMERCİ  
Enstitü Müdürü

Ek:  
1-Dilekçe (1 Sayfa)  
2-Anket (3 Sayfa)  
3-Tez Önerisi (8 Sayfa)



**TÜRKİYE HERKES İÇİN SPOR FEDERASYONU BAŞKANLIĞI**

Sayı : THİSF/ 329  
Konu :

15.4/2016

**B-Fit Sağlık Ve Spor Yatırım Tic. A.Ş'ye**  
(Caferağa Mahallesi Caferağa Mah.  
Albay Faik Sözdener Cad.İffet  
Gülhan İş Merkezi No:9 Kat:3  
Kadıköy/İSTANBUL)

Federasyonumuz Personeli Cenan ERUZUN, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı programında tezli yüksek lisans yapmaktadır. İlgili programda "Sedanter kadınların düzenli sportif etkinliklere katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması: B-Fit spor merkezleri üyeleri örneği" konusunda tez hazırlamaktadır. Çalışmada B-Fit Spor Merkezine üye olan kadınlara yönelik anket uygulayacaktır. Söz konusu çalışmanın sağlıklı yürütülebilmesi için bünyenizde bulunan sağlık merkezlerinde gerekli hassasiyetin gösterilmesini rica ederim.

**Hasan SARIKABAK**  
Genel Sekreter

Ek:  
1-Bartın Üniversitesi Onay Yazısı (1 Sayfa)  
2-Anket (3 Sayfa)  
3-Tez Önerisi(8 Sayfa)

## ÖZ GEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Cenan ERUZUN  
Doğum Yeri ve Tarihi : Kumru/23.08.1988

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Gazi Üniversitesi BESYO  
Yüksek Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi  
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

### Bilimsel

Faaliyet/Yayınlar : Eruzun, C., Kınalı, Y. ve Erturan, Öğüt, E.E. (2013). Türkiye’de Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Spor Yöneticiliği Bölümünden Mezun Olan, Spor Yöneticilerinin Kamu Sektöründeki İstihdam Sorunları, 6. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, Kayseri.

Makale: Türkiye’de Spor Yöneticiliği Mezunlarının İstihdam Sorunlarına Nitel Bir Bakış (International Journal of Recreation and Sport Science-2017).

Aldığı Ödüller : Gazi Üniversitesi Besyo 2013 Okul Birinciliği

### İş Deneyimi

Stajlar : Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu (2012-2013).

### Projeler ve Kurs

Belgeleri : Wellness 1. Kademe Yardımcı Antrenörlüğü  
Hemsball 1. Kademe Yardımcı Antrenörlüğü  
Kayak 1. Kademe Yardımcı Antrenörlüğü(Alp Disiplini)  
Bowling 1. Kademe Yardımcı Antrenörlüğü  
Dart 1. Kademe Yardımcı Antrenörlüğü

Çalıştığı Kurumlar : Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu (09.01.2014-Halen).

### İletişim

E-Posta Adresi : cenaneruzun52@gmail.com  
cenaneruzun\_52@hotmail.com  
cenan@his.gov.tr

Tarih : 04.12.2017