



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HALK EĞİTİM MERKEZLERİNDE SPORTİF EĞİTİM ALAN KADINLARIN
SERBEST ZAMAN TATMİN, MUTLULUK VE SOSYAL FİZİK KAYGI
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

HİCRAN AYDOS

DANIŞMAN

Doç. Dr. FATİH YAŞARTÜRK

BARTIN-2021



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**HALK EĞİTİM MERKEZLERİNDE SPORTİF EĞİTİM ALAN KADINLARIN
SERBEST ZAMAN TATMİN, MUTLULUK VE SOSYAL FİZİK KAYGI
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hicran AYDOS

BARTIN-2021

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK danışmanlığında hazırlamış olduğum “Halk Eğitim Merkezlerinde Sportif Eğitim Alan Kadınların Serbest Zaman Tatmin, Mutluluk ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” 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.

09.08.2021

Hicran AYDOS

ÖNSÖZ

“Halk Eğitim Merkezlerinde Sportif Eğitim Alan Kadınların Serbest Zaman Tatmin, Mutluluk ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”adlı bu tez çalışmasında, Ankara Çankaya Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınları serbest zaman tatmin, mutluluk ve sosyal fizik kaygı seviyelerinin ne düzeyde olduğunu ortaya koymak amaçlanmıştır.

Bu konunun belirlenmesinde, çalışmanın planlanması ve kaleme alınma sürecinde desteklerini hiç bir zaman esirgemeyen engin bilgi ve donanımları ile değerli katkıları bulunan kıymetli hocam Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK’e, tez savunmamda ve sonrasında yardımlarını esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Hayri Akyüz ve Doç. Dr. Süleyman Gönülateş hocalarıma teşekkür ederim. Her anımda desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen abim Doç. Dr. Emrah ÇETİN’e teşekkür ederim.

Son olarak bugünlere gelmemde bana destek olan canım annem Fatma Çetin’e, canım babam Zekeriyya ÇETİN’e, sevgisi ile bana güç veren canım oğlum Çağan AYDOS’ a ve desteğini her an yanımda hissettiğim sevgili eşim Armağan AYDOS’ a teşekkür ederim.

Hicran AYDOS

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HALK EĞİTİM MERKEZLERİNDE SPORTİF EĞİTİM ALAN KADINLARIN SERBEST ZAMAN TATMİN, MUTLULUK VE SOSYAL FİZİK KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Hicran AYDOS

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Bartın-2021, sayfa: 104

Bu çalışmanın amacı, Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların serbest zaman tatmin, mutluluk, sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın evrenini 2019-2020 yılında Ankara Çankaya Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan 1467 kadın birey oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, bu katılımcılardan basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 400 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği (SZTÖ)”, “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)” ve “Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programından yararlanılmış ve frekans, yüzde, betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, Mann Whitney U testi, tek-yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) testi, Kruskal-Wallis H testi, Pearson ve Spearman regresyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgularında medeni durum değişkenine göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, evli ve bekâr bireyler arasındaki ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$). Yaş grupları arasındaki

ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, yaş grupları arasındaki SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$). Eğitim durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre eğitim düzeyleri arasındaki ortalama OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel farklılık anlamlı değilken, SFKE için anlamlıdır ($p=0.045<0.05$). Farklılığı yaratan grubu bulmak için Bonferroni düzeltmeli Dunn çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Meslek durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre meslek grupları arasındaki ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel farklılık anlamlı değildir ($p>0.05$). Gelir durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre gelir düzeyleri arasındaki ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel farklılık anlamlı değildir ($p>0.05$). Aktif spor yapma durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre aktif spor yapıp yapmama durumları arasındaki ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Aktif spor yapan bireylerin ortalama SFKE ve SZTÖ skorları yapmayan bireylere göre daha düşüktür. Ayrıca, aktif spor yapan bireylerin ortalama OMÖ yapmayan bireylere göre daha yüksektir. Spor yapma sıklığı durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre spor yapma sıklığı düzeyleri arasındaki ortalama OMÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel farklılık anlamlı değilken, SFKE ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Farklılığı yaratan grupları bulmak için Bonferroni düzeltmeli Dunn çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Serbest zaman mekânı durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre serbest zaman mekânı kategorilerine göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Farklılığı yaratan grupları bulmak için Bonferroni düzeltmeli Dunn çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Serbest zaman süresi durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre serbest zaman mekânı kategorilerine göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$). Serbest zamanı

değerlendirme durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık Bonferroni düzeltmeli Dunn testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre Serbest zamanı değerlendirme kategorilerine göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$). Anlamlı farklılığı yaratan grubu bulmak için Bonferroni düzeltmeli Dunn testi uygulanmıştır. Serbest zamana etki durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre aile yaşantısının Serbest zamana etki durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$). Serbest zaman aktivitelerinin kiminle değerlendirildiği değişkeninin gruplarına göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre serbest zaman aktivitelerinin kiminle değerlendirildiği durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$).

Sonuç olarak araştırma grubunun SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki ilişki normal dağılım varsayımı sağlanmadığı için Spearman ilişki katsayısı ile incelenmiştir. SFKE ile OMÖ arasında ters yönlü %12.8'lik istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. SFKE ile SZTÖ arasında ise aynı yönlü %25.2'lik istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

Anahtar Kelimeler: Sportif eğitim alan kadınlar, halk eğitim merkezi, serbest zaman tatmin, mutluluk, sosyal fiziki kaygı

ABSTRACT

MASTER'S PROGRAM

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FREE TIME SATISFACTION, HAPPINESS AND SOCIAL PHYSICAL ANXIETY LEVELS OF THE WOMEN WHO HAVE SPORTS EDUCATION IN PUBLIC EDUCATION CENTERS

Hicran AYDOS

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Fatih YASARTURK

Bartın-2021, Pp: XV+103

The aim of this study is to examine the relationship between free time satisfaction, happiness and social physical anxiety levels of the women participating in sports activities at the Public Education Center.

The population of the research consists of 1467 female individuals who participated in the sports activities in Ankara Cankaya Public Education Center in 2019-2020. The sample of the study consists of 400 people selected from this group of participants by simple random sampling method. "Personal Information Form", "Leisure Satisfaction Scale (LSS)", "Oxford Happiness Scale Short Form (OHS-SF)" and "Social Physics Anxiety Inventory (SPAS)" were used as data collection tools in the research. The analysis of the data was carried out with the help of SPSS 25.0 package software. And the analyzes used within the study were frequency, percentage, descriptive statistics, independent sample t-test, Mann Whitney U test, one-way analysis of variance (one-way ANOVA) test, Kruskal-Wallis H test, Pearson and Spearman's regression analyzes.

The difference between the mean SPAS, OHS-F and LSS scores according to the marital status variable, which is one of the findings of the study, was examined with the Mann-Whitney U test. According to the results obtained, the difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores between married and single individuals was not statistically significant ($p>0.05$). The difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores among the age groups was analyzed with the Kruskal-Wallis H test. According to the results obtained, the difference between SPAS, OHS-SF and LSS scores between age groups was not statistically significant ($p>0.05$). The difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores according to educational status was examined with the Kruskal-Wallis H test. According to the results obtained, the difference between the mean OHS-SF and LSS scores among education levels was not statistically significant, however, it was significant for SPAS ($p=0.045<0.05$). Dunn's multiple comparison test with Bonferroni correction was used to find the group that created the difference. The difference between mean SPAS, OHS-SF and LSS scores according to occupation was examined with the Kruskal-Wallis H test. According to the results obtained, the difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores among the occupational groups was not statistically significant ($p>0.05$). The difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores according to income status was examined with the Kruskal-Wallis H test. According to the results obtained, the difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores among the income levels was not statistically significant ($p>0.05$). The difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores according to the state of actively doing sports was examined with the Mann-Whitney U test. According to the results obtained, the difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores among the states of actively doing and not actively doing sports, was statistically significant ($p<0.05$). The mean SPAS and LSS scores of individuals who do sports actively are lower than those who do not. In addition, the mean OHS-SF of the individuals who do active sports are higher than those who do not. The difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores according to the frequency of doing sports was examined with the Kruskal-Wallis H test. According to the results obtained, the difference between the mean OHS-SF scores among the levels of frequency of doing sports is not statistically significant, while the difference between the SPAS and LSS scores is statistically significant ($p<0.05$). Dunn's multiple comparison test with Bonferroni correction was used to find the groups that created the difference. The difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores according to the free time environment was examined with the Kruskal-Wallis H test. According to the results

obtained, the difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores varying according to the categories of free time environments was statistically significant ($p < 0.05$). Dunn's multiple comparison test with Bonferroni correction was used to find the groups that created the difference. The difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores according to the free time durations was examined with the Kruskal-Wallis H test. According to the results obtained, the difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores according to the free time environment categories was not statistically significant ($p > 0.05$). The difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores according to how the free time is spent was examined by Dunn's test with Bonferroni correction. According to the results obtained, the difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores according to the categories of how the free time is spent was statistically significant ($p < 0.05$). Dunn's test with Bonferroni correction was used to find the group that created the significant difference. The difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores according to the influences against free time, was examined with the Mann-Whitney U test. According to the results obtained, the difference between mean SPAS, OHS-SF and LSS scores varying according to the influence of family life to free time, was not statistically significant ($p > 0.05$). The difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores according to the groups which are shaped with the variable of "with whom the free activities are performed", was examined with the test of Kruskal-Wallis. According to the results obtained, the difference between the mean SPAS, OHS-SF and LSS scores according to "with whom the free time activities are performed" is not statistically significant ($p > 0.05$).

As a result, since the normal distribution assumption was not provided, the correlation between the research group's SPAS, OHS-SF and LSS scores was analyzed with the Spearman correlation coefficient. There is a statistically significant 12.8% inverse correlation between SPAS and OHS-SF. On the other hand, there is a statistically significant 25.2% correlation between SPAS and LSS in the same direction.

Keywords: Women having sports education, public education center, free time satisfaction, happiness, social physical anxiety

İÇİNDEKİLER

BEYANNAME.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
EKLER LİSTESİ.....	xiv
1. GİRİŞ	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Araştırmanın Sayıtları	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.6. Tanımlar	6
2. LİTERATÜR ÖZETİ	8
2.1. Eğitim Kavramı	8
2.1.1 Eğitimin Amaçları	8
2.1.2 Eğitimin Çeşitleri	9
2.2.1 Halk Eğitiminin Tanımı, Önemi, İlkeleri, Amaçları	13
2.2.2 Halk Eğitimin Tarihi Gelişimi	15
2.2.3 Halk Eğitim Örgütü	16
2.2.4 Türkiye'de Halk Eğitimi Gerektiren Nedenler	17
2.3. Zaman Kavramı	19
2.3.1 Serbest Zaman Kavramı	20
2.3.2 Serbest Zaman Aktivite Türleri	21
2.3.3 Serbest Zaman Katılımını Etkileyen Faktörler	22
2.3.4 Serbest Zamanın Faydaları	23
2.3.4.1 Fiziksel Faydaları	23
2.3.4.2 Psikolojik Faydaları	24
2.3.4.3 Sosyal Faydaları	24
2.4. Rekreasyon	24
2.4.1 Rekreasyonun Özellikleri	26
2.4.2 Rekreasyon İhtiyacı	26
2.5. Tatmin	28
2.5.1 Serbest Zaman Tatmin	29
2.6. Kaygı (Anksiyete)	31
2.6.1 Sosyal Kaygı	33
2.6.2 Sosyal Fizik Kaygı (SFK)	33

2.7. Mutluluk Kavramı	35
3. MATERYAL VE METOD	38
3.1. Araştırmanın Modeli.....	38
3.2. Evren ve Örneklem	38
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	38
3.3.2. Serbest Zaman Tatmin Ölçeği.....	39
3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu.....	39
3.3.4. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri	40
4. BULGULAR	41
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
KAYNAKÇA	83
EKLER.....	96
ÖZGEÇMİŞ.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1.1. Katılımcıların medeni durum değışkeni için istatistik sonuçları.....	41
Tablo 4.1.2. Katılımcıların eğitim durum değışkeni için istatistik sonuçları.	41
Tablo 4.1.3. Katılımcıların meslek durum değışkeni için istatistik sonuçları.	42
Tablo 4.1.4. Katılımcıların aktif spor yapma durum değışkeni için istatistik sonuçları.....	42
Tablo 4.1.5. Katılımcıların haftada kaç gün spor yaptığı durum değışkenine ait istatistik sonuçları.	43
Tablo 4.1.6. Katılımcıların serbest zamanlarının geçirildiği mekan durum değışkenine ait istatistik sonuçları.	43
Tablo 4.1.7. Katılımcıların günlük serbest zaman süresi durum değışkenine ait istatistik sonuçları.	44
Tablo 4.1.8. Katılımcıların serbest zamanların geçirilme durum değışkenine ait istatistik sonuçları.	44
Tablo 4.1.9. Katılımcıların aile yaşantısının serbest zaman aktivitelerine etkisi durum değışkenine ait istatistik sonuçları.....	45
Tablo 4.1.10. Katılımcıların serbest zaman aktivitelerinin kiminle değeriendirildiği durum değışkenine ait istatistik sonuçları.....	45
Tablo 4.1.11. Katılımcıların yaş dağılım durumu değışkenine ait istatistik sonuçları.	46
Tablo 4.1.12. Katılımcıların gelir dağılım durumu değışkenine ait istatistik sonuçları.	46
Tablo 4.2.13. Katılımcıların aktif spor yapma durumuna göre SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın incelenmesi.	57
Tablo 4.2.14. Katılımcıların spor yapma sıklığı durumuna göre ölçek puanlarının normallik analizi.	57
Tablo 4.2.15. Katılımcıların spor yapma sıklığına durumuna göre SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın incelenmesi.	58
Tablo 4.2.16. Katılımcıların spor yapma sıklığı değışkeninin SFKE ve SZTÖ skorları için çoklu karşılaştırma test sonuçları.	59
Tablo 4.2.17. Katılımcıların serbest zaman mekânı durumuna ait ölçek puanlarının normallik analizi.....	60
Tablo 4.2.18. Katılımcıların serbest zaman mekânı değışkeninin kategorilerine göre ortalama sosyal-fizik-kaygı, mutluluk ve serbest zaman tatmin skorları arasındaki farklılığın incelenmesi.	61

Tablo 4.2.19. Katılımcıların serbest zaman mekan değişkeninin ortalama sosyal-fizik-kaygı ve serbest zaman tatmin skorlarına ait çoklu karşılaştırma test sonuçları.	62
Tablo 4.2.20. Katılımcıların günlük serbest zaman süresi gruplarına ait ölçek puanlarının normallik analizi.	63
Tablo 4.2.21. Katılımcıların günlük serbest zaman süresi değişkeninin kategorilerine göre SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın incelenmesi.	64
Tablo 4.2.22. Katılımcıların serbest zamanı değerlendirme durumu değişkeninin gruplarına ait ölçek puanlarının normallik analizi.	64
Tablo 4.2.23. Katılımcıların serbest zamanı değerlendirme durumu değişkeninin kategorilerine göre SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın incelenmesi.	66
Tablo 4.2.24. Katılımcıların serbest zaman değerlendirme durumu değişkeninin ortalama sosyal-fizik-kaygı ve serbest zaman tatmin skorları için çoklu karşılaştırma test sonuçları.	67
Tablo 4.2.25. Katılımcıların aile yaşantısının Serbest zamana etki durumu değişkeninin gruplarına ait ölçek puanlarının normallik analizi.	68
Tablo 4.2.26. Katılımcıların aile yaşantısının serbest zamana etki durumu değişkenine göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın incelenmesi.	69
Tablo 4.2.27. Katılımcıların serbest zaman aktivitelerinin kiminle değerlendirildiği değişkeninin gruplarına ait ölçek puanlarının normallik analizi.	69
Tablo 4.2.28. Katılımcıların serbest zaman aktivitelerinin kiminle değerlendirildiği durumu değişkenine göre SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın incelenmesi.	70
Tablo 4.2.29. SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki korelasyon değerleri.	71
Tablo 4.2.30. SFKE bağımlı değişken OMÖ ve SZTÖ değişkenlerinin bağımsız değişkenler olduğu durum için regresyon modeline ilişkin sonuçlar.	71

EKLER LİSTESİ

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	96
Ek 2. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri	97
Ek 3. Oxford Mutluluk Ölçeği.....	98
Ek 4. Serbest Zaman Tatmin Ölçeği.....	98

KISALTMALAR

SPSS: Statistical Package for Social Sciences

SZTÖ: Serbest Zaman Tatmin Ölçeği

SFKE: Sosyal Fizik Kaygı Envanteri

OMÖ: Oxford Mutluluk Ölçeği

TDK: Türk Dil Kurumu

ÇAHEM: Çankaya Halk Eğitim Merkezi ve Akşam Sanat Okulu

1. GİRİŞ

Gelişen, değişen ve ilerlemekte olan teknolojiyle birlikte serbest zamanın arttığı ve insanların kendilerine daha çok zaman ayırdığı görülmektedir. Serbest zamandaki bu artış, insanların psikolojik olarak rahatlamasını sağlamakla birlikte aile ve sosyal yaşantısındaki ilişkileri daha sağlıklı yürütmesinde etkili olmaktadır. Halk eğitim merkezleri örgün eğitimin yetersiz kaldığı noktalarda hayat boyu öğrenme kapsamında her yaşta, cinsiyetten ve ırktan birey farkı gözetmeksizin kimin hangi alana ilgisi varsa o alanda eğitim almasını sağlamaktadır.

Örgün eğitim bilim ve teknolojiadaki hızlı değişime tek başına yanıt verememektedir. Örgün eğitim veren kurumlarda eğitim, belirli yaşlardaki bireylere verilebilmektedir. Dolayısı ile örgün eğitim belirli kesimlere hizmet verebilmektedir (Kurt, 2000). Yaşam boyu öğrenme kavramının gerçekleşmesi için örgün eğitimden sonra hangi yaşta olursa olsun bireyin gerekli duyduğu bir konuyu öğrenmesi için gönüllü kuruluşlar ve kamu hizmeti aracılığı ile sunduğu olanakların olması gereklidir (Celep, 2003). Yaşam boyu öğrenme kapsamında her yaş ve cinsiyetten insanlara yönelik olarak sportif etkinlikler düzenlenmektedir. Sportif etkinlikler sayesinde bireyler kendilerini daha iyi ifade edebilmektedir. Bireylerin özgüveni yüksek, yaşam kalitesi artmış, bireysel tatmin sağlamış, toplumsal iletişimi yüksek sosyal birer birey olmasını sağlamak ve fiziksel aktivite ile sosyal fiziki kaygı düzeylerini azaltmak halk eğitim merkezinin amaçları arasında yer almaktadır.

Tatmin kavramı, çoğunlukla yaşantımızın sosyal ve kültürel boyutunda sık sık karşılaştığımız bir kavramdır. Tatmin, elde edilen başarı, zafer, kazanç sonucu istenen bir şeye ulaşıldığında algıladığımız mutluluğu ifade etmektedir. Tatmine bir süreç olarak bakıldığında kendisinden ziyade altında bulunan unsurlar ve psikolojik süreçler üzerinde durulur. Sonuç olarak bakıldığında beklentinin karşılanması olarak tatmin kavramı açıklanır (Naktiyok, 2002). TDK' ya göre tatmin; "İstenen bir şeyin gerçekleşmesini sağlama, gönül doyunluğuna erme, doyum." olarak tanımlanmaktadır (URL-1, 2021).

Sosyal hayat içerisinde sık sık karşılaştığımız kavramlardan birisi tatmin kelimesidir. İş hayatında kişinin öncelikleri arasında tatmin düşüncesi yer alır. Tatmin olmak, yapılan her işte ulaşılmak istenen ve sağlanmaya çalışan bir faydadır. Tatmin, bireyin ihtiyaçları doğrultusunda beklentilerinin karşılanmaya çalışılması durumunda hissedilen değerlerdir, sürekli ve durumluluk arz eden bir duygudur (Ardahan ve Lapa, 2010).

Serbest zaman tatmini ise bireylerin katılmış oldukları serbest zaman aktivitelerinden istedikleri yararı sağlayıp sağlayamadıklarını, bu aktivitelere katılmaktan dolayı mutlu veya mutsuz olup olmadıklarını, beklentilerini ne ölçüde karşıladıklarını ölçmekte kullanılır. Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirirken memnuniyet düzeyleri doğrultusunda mutlu ve tatminkar olmalarını sağlayacak önlemlerin alınmasını sağlayan serbest zaman etkinliklerini arttırmakta ve hatta etkinlik çemberini genişletmekte önemli bilgiler sağlayabilir (Karlı vd., 2008).

Serbest zaman tatmini, insanların amacına ulaşması için serbest zaman etkinliği ve etkinlik seçimi sonucunda hissettiği olumlu duygudur. Keyif ve tatmin serbest zamanın önemli parçasıdır ve yaşam kalitesini arttırmak için serbest zaman etkinliğine ihtiyaç vardır (Çelik, 2011). Serbest zaman tatmini hem yaşam tatmini hemde sosyal tatmin içerisinde yer almaktadır (Ardahan ve Lapa, 2010).

Serbest zaman faktörlerini araştıranlar katılımcıların ihtiyaç ve motivasyonu dikkate almalıdır. Tatmin psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçları karşılamaktadır. Bu sebepten dolayı yaşam seviyesini yükseltmek için serbest zaman tatminini ölçmek gereklidir (Chiu, 2008).

Serbest zaman artan öğrenme ihtiyacı, stres atma, fiziksel ve zihinsel sağlığı korumak için yaşamımızda önemli bir yere sahiptir. Tatmin serbest zaman etkinliklerinde çeşitlilik meydana getirebilir ve kişilerin serbest zamanda neyi başardıkları ile ilişkilidir. Yapılan araştırmada fazla serbest zaman tatmininin kişisel gerginliği azalttığını, düşük serbest zaman tatmininin ise kişisel stresi arttırdığı gözlemlenmiştir (Chiang,2010). Stres arttıkça insanların kaygı seviyelerinde artış meydana gelmektedir. Serbest zamanın artması ile birlikte insanlarda stres seviyesi azalmakta böylelikle kaygı düzeylerinde pozitif yönde değişim meydana gelmektedir.

Kaygı kavramı ise, insanların doğasında var olan tehlikeli bir durumla karşılaştıkları an ortaya çıkan bir psikolojik tepkidir (Coşkun, 1998). Bir başka tanıma göre kaygı; korku, endişe, gerginlik gibi doğal olarak hissedebildiğimiz bir duygudur ve kişinin yaşamının tehdit altında olduğu bir durumda ortaya çıkar (Dişçi, 1989).

Kaygı farklı sebeplerle ortaya çıkabilen bir durumdur ve farklı kaygı türleri vardır; bunlardan bir tanesi sosyal fiziki kaygıdır. Kişinin fiziksel etkinliğe katılımını ve fiziksel etkinlik seçimini dış görünüşünden duyduğu kaygı etkilemektedir. Sosyal fizik kaygısı yüksek olan kişiler tek başlarına yani dış görünüşlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilme olasılığının daha az olduğu yerlerde spor yapmayı seçerler (Spink, 1992). Kadınların katıldığı sportif etkinlikler fiziksel ve psikolojik olarak onların rahatlamalarını, sosyal fizik kaygılarındaki artışın düşmesine ve kendilerini daha rahat hissetmelerini sağlamaktadır.

Sosyal fiziki kaygı, bireyin dış görünüşünden dolayı endişeleri ile ilgili insanların fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilirken hissettikleri endişe, gerginlik olarak tanımlanmaktadır (Hard vd.,1989). Sosyal fizik kaygısı iki alt başlıkta ele alınmıştır. Bunlar bireylerin fiziksel görünümünden rahatsızlık duyması ve fiziksel görünüşünün başkaları tarafından nasıl algılandığı, görüldüğüdür. Bu iki sebep bireylerde sosyal kaygı duygusuna sebep olmaktadır (Doğan vd., 2011; Çepikkurt ve Coşkun, 2010; Akın, 2007; Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006). Dolayısıyla bireylerin sosyal fiziki kaygı durumu arttıkça mutluluk düzeyi de olumsuz etkilenmektedir ve serbest zamanda fiziksel aktivite yapılması bu durumu tersine çevirecektir.

Mutluluk, birçok sebepten dolayı gülümsememizi sağlayan ve yaşamımızın her anında yanı başımızda olan ancak açıklaması zor bir kavramdır. Neşe, huzur, heyecan, memnuniyet gibi kavramlarla birçok insan mutluluğu açıklayarak mutluluğu yansıtır. Görünüşler de kullanılan hiçbir sözcük tam anlamıyla mutluluk kavramını açıklamada yeterli değildir. Mutluluk çalışılması zor bir kavramdır. Çünkü mutluluk gelip geçici, anlık ve kişiye özgüdür (Yazgeç, 2019). Çakıcı (2015)' e göre; mutluluk, bireyi tüm yönleriyle; psikolojik, fizyolojik, bilişsel, sosyal, dinsel vs. çevreleyen bir kavramdır. Genel anlamda bireyin arzu ve amaçlarına, isteklerine kavuşmasıyla gelen neşe ve bahtiyarlıktır. Mutluluk tanımları insanların ağırlık verdiği alanlar ile paralel olarak meydana gelmiştir. Felsefede mutluluk, insanın eylemlerinin son ereği, kendisinden başka hiçbir şeye ihtiyaç olmayan temel gaye olarak ifade edilirken psikolojide mutluluk ise duygulanımlardır. Psikolojide bu duygulanımlar üç boyutta ele alınmıştır. Bunlar, olumlu duygulanımlar; neşe, heyecan, gurur, ümit, ilgi, güven gibi kavramlar ile ifade edilirken, olumsuz duygulanımlar; kaygı, umutsuzluk, güvensizlik ve hayal kırıklığı olarak açıklanmaktadır. Bir diğeri ise yaşam doyumudur ki, bu da bireyin kendi mutluluğu, öznel iyi olma noktasında bilişsel değerlendirmede bulunabilmesidir (Marar ve Çağlayan, 2004; Lyubomirsky ve Lepper, 1999).

Mutluluğun şekillenmesinde kültürel değerlerin rolü olduğu gibi, aile, çevre, sağlık durumu ve maddi gelir gibi etmenler de mutluluk seviyesini etkilemektedir (Bimonte ve Faralla, 2012; Köksal vd., 2014). Mutlu bir birey bedensel olarak canlı ve enerjik olmanın yanı sıra iyimser, huzurlu, sevinçli, kendisi ve çevresindeki insanlarla uyumludur (Tarhan, 2006). Genel olarak mutlu olmak, daha sıhhatli bir yaşam sürmek, daha fazla maddi kazanca sahip olmak, daha iyi yerlerde bulunabilmek gibi hayat beklentilerinin karşılanması olarak adlandırılırsa da bu durum her birey ve her şart da aynı değildir (Köksal vd., 2014).

Bu çalışmanın amacı, Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların serbest zaman tatmin, mutluluk ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.1. Problem Durumu

Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların serbest zaman tatmin, sosyal fiziki kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Araştırmanın alt problemleri şöyledir;

1. Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların medeni durum değişkenine göre serbest zaman tatmin, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların yaş değişkenine göre serbest zaman tatmin, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların eğitim durumu değişkenine göre serbest zaman tatmin, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların meslek durumu değişkenine göre serbest zaman tatmin, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların aylık ortalama gelir durumu değişkenine göre serbest zaman tatmin, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre serbest zaman tatmin, sosyal fizik kaygı

ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

7. Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların haftada kaç gün spor yapma durumu değişkenine göre serbest zaman tatmin, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların serbest zamanlarını nerede geçirme durumu değişkenine göre serbest zaman tatmin, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların günlük kaç saat serbest zamana sahip olma durumu değişkenine göre serbest zaman tatmin, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
10. Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların serbest zamanlarını nasıl değerlendirme durumu değişkenine göre serbest zaman tatmin, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
11. Halk eğitim merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların aile yaşantısının serbest zaman aktivitelerini etkileme durumu değişkenine göre serbest zaman tatmin, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
12. Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların serbest zaman aktivitelerini kiminle geçirme durumu değişkenine göre serbest zaman tatmin, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların serbest zaman tatmin, mutluluk, sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların serbest zaman tatmin olma, mutluluk ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesi ve diğer halk eğitim merkezlerine

örnek teşkil etmesi amacıyla yapılmıştır. Bu alanda yapılmış veya yapılacak olan çalışmalara referans olması ve yol göstermesi açısından önem arz etmektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

1. Bu araştırmada uygulanan serbest zaman tatmin, sosyal fizik kaygı ve mutluluk ölçeklerinin geçerli ve güvenilir bir araç olduğu kabul edilir.
2. Katılımcıların ölçek formunu doğru, samimi ve içtenlikle cevapladıkları kabul edilmiştir.
3. Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.
4. Araştırma için kullanılan ölçeklerin serbest zaman tatmin, sosyal fizik kaygı ve mutluluk düzeylerini belirleyecek nitelikte ve yeterlikte bir ölçme aracı olduğu varsayılmıştır.
5. Ölçek formunun ifadelerinin okuyucular tarafından doğru olarak algılandığı varsayılmıştır.
6. Ölçek formuna verilen cevaplar doğru olarak kabul edilmiştir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma bulgularının kaynağı, 2019-2020 faaliyet yılında Ankara Çankaya Halk Eğitim Merkezi'ndeki serbest zaman faaliyeti olarak sportif etkinliklere katılan kadınlar ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma, örnekleme alınan halk eğitim merkezine devam eden bireyler ile sınırlıdır.
3. Araştırma için toplanan verilerin geçerliği, ölçek formunun uygulandığı zaman dilimi ile sınırlandırılmıştır.
4. Araştırma, konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlandırılmıştır.
5. Ölçek formunun uygulanması için kullanılacak süre 8 hafta ile sınırlandırılmıştır.
6. Araştırma uygulanan ölçek formundaki sorularla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Zaman: Zaman, bireyin ömrünün fazla ya da az vakitli bir daha olmayan başı ile sonu belirli olan saatle ölçülen bir ögedir (Hazar, 2003).

Serbest Zaman: Zaman olgusu içerisinde çoğunlukla kullanılan serbest zaman terimi, bireyin çalıştığı işten geriye kalan zaman olarak görülmektedir. Literatürde görülen araştırmalarda serbest zamanın iş yeri dışında olan farklı zorunlu işleri de içerdiğini belirtmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Serbest Zaman Tatmin: Serbest zaman tatmini insanların amacına ulaşmak için serbest zaman etkinliği ve etkinlik seçimi sonucunda hissettiği olumlu duygudur. Keyif ve tatmin serbest zamanın önemli parçasıdır ve yaşam kalitesini arttırmak için serbest zaman etkinliğine ihtiyaç vardır (Çelik, 2011).

Sosyal Fizik Kaygı: Bireyin dış görünüşünden dolayı endişeleri ile ilgili insanların fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilirken hissettikleri endişe, gerginlik olarak tanımlanmaktadır (Hard vd., 1989).

Mutluluk: Mutluluk kavramı, hayattan alınan zevk olarak ele almış ve ya bir kişinin bir bütün olarak kendi yaşamının kıymetini bilmesi olarak ifade etmiştir (Veenhoven, 2006).

Halk Eğitim: Bilgi ve becerilerin bir kuşaktan öteki kuşağa aktarılma işlemidir. Halk eğitimi genel olarak, toplumu ve bireyleri insani ve milli değerlerle donatarak, ekonomik ve sosyal yönlerden dinamik duruma getirme amacıyla, topluma eğitim faaliyetleri sunulmasıdır (URL-2, 2020).

2. LİTERATÜR ÖZETİ

Bu bölümde yapılan çalışmaya yönelik literatür araştırması yapılmıştır.

2.1. Eğitim Kavramı

Eğitim toplumsal gelişim süreci içerisinde, bireylerin toplum değerlerine, yaşam şartlarına ayak uydurması ve bireylerin üretime yönelik faaliyetleri ile toplum kalkınmasına etkiye bulunmaktadır. Mesleki eğitim ise eğitimin üretime yönelik boyutu olmakla birlikte, bireysel ve toplumsal yaşam şartları için zorunlu tutulan belirli bir mesleğin gerektirdiği bilgi, beceri ve pratik uygulama kazandırılarak bireylere zihinsel, ekonomik, sosyal ve kişisel yönleriyle dengeli bir şekilde geliştirme aşamasıdır (Dağdelen, 2016).

Günlük hayatımızda sıklıkla karşılaştığımız eğitim kavramı hakkında birçok araştırmacı tarafından farklı tanımlar yapılmaktadır. Örneğin; eğitim, bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla kasıtlı ve istendik yönde değişim meydana getirme sürecidir (Ertürk, 1972). Eğitim, bireylerin içerisinde bulunduğu toplumun değer, tutum ve diğer davranış şekillerini geliştirdiği süreçlerin bütünüdür (Küçük, 2006).

Eğitim, yaşam boyu süren bireylerin yaşamı için sahip olması gereken davranışları kazandığı ve bu davranışların kendine ait özellikleri ile aktif rol aldığı bir süreçtir (Taşpınar, 2012). Eğitim, gerekli araç-gereçlerin hepsi ile ve bunların eğitim sırasında kullanılması ile istendik davranışı kazandırmak olarak ele alınabilir. Eğitim süreç ve ürünün birleşimidir. Süreç olarak eğitim kaynaktan ulaşılan bilgi, düşünce, beceri, duygu ve tutumların mesaj yoluyla uygun kanallar eşliğinde alıcıya ulaştırılması ve onların alıcı tarafından paylaştırılmasına iletişim denir. İletişim sonucu alıcıda kalıcı izli davranış değişikliği olmuşsa, öğrenme sağlanmış olur (Sönmez, 2005).

2.1.1 Eğitimin Amaçları

Eğitimin temel amacı, tüm bireylerin kendi ilgileri ve yetenekleri doğrultusunda bir meslek sahibi olmalarını sağlamak, kendilerine ve ülkelerine yararlı işler başarabilecekleri becerileri kazanmalarını, her birini çağdaş bir yaşama hazırlamaktır (Arslan, 2019).

Eğitimin toplumu ve bireyi merkeze alan iki önemli amacı bulunur.

Toplumu merkeze alan amaçları

- Yaşam şartlarını ve devamlılığını sağlamak,
- Siyasi bilinci ortaya çıkararak yetiştirdiği bireyleri, sorumlu vatandaşlar haline getirmek,

- Kültür seviyesini biçimlendirerek toplumun yenileşmesine katkıda bulunmak,
- Toplumun refah düzeyini arttırmaktır (Paşu, 2007).

Bireyi merkeze alan amaçları

- Kendi amaçlarını tespit edebilen, çevresini denetim altına almayı başarabilen, akılcı ve mantıksal davranışlara sahip olan kendisini objektif olarak ifade edebilen toplumsal bir varlık haline getirmektir,
- Yaratıcı ve yansıtıcı düşünceyi öğretmek, bedensel ve ruhsal gelişimini istenilen yönde oluşturmak,
- Bireyin karar alma yetilerini geliştirmek, olumsuz davranışlarını düzelterek, istenilen türdeki davranışları yetiştirmek,
- Eğitimin geleneksel olarak, toplumsal açıdan kültürün aktarılması ve geliştirilmesini, bireysel açıdan ise ruh sağlığı dengeli insan yetiştirmeye amaçlamaktadır (Paşu, 2007).

2.1.2 Eğitimin eşitleri

Eğitim planlı ya da plansız olabilir ve ikiye ayrılır.

2.1.2.1 Formal (Resmi) Eğitim

Formal eğitim; plan ve program doğrultusunda profesyonel kişiler tarafından önceden hazırlanmış eğitimidir (Arslan, 2019). Bilgi ve beceriler Formal eğitimde uzmanlar tarafından öğrencilere kazandırılır. Etkili  ğretim yöntem ve tekniklerini bilen alanında bilgi birikimine sahip ve bu işi meslek edinmiş öğretmenler tarafından öğretilir. Formal eğitim süresi boyunca bireyde davranış değişikliği oluşturabilmek için seçilmiş bilgiler, beceriler, alışkanlıklar; kasıtlı ve bilinçli olarak düzenlenmiş öğrenme ortamlarında kazandırılır. Okul ortamındaki eğitim formal eğitimidir. Bunun yanı sıra bir de okul dışı formal eğitim vardır. Bunun  zelliği (Kızılıoluk, 2002).

- Kısa süreli olması,
- Öğrencilerin yaşlara göre gruplandırılmaması,
- İhtiyaç duyulduğa yapılması,
- Belli konularla sınırlandırılmamasıdır.

2.1.2.2 Örgün Eğitim

Örgün eğitim, kişilerin yaşama atılmadan, diğer bir deyişle iş ve meslek kollarında çalışmaya başlamadan önce okul ya da okul niteliği taşıyan yerlerde genel ve özel bilgiler bakımından yetişmelerini sağlamak amacıyla belli yasalara göre düzenlenen eğitimidir. Örgün eğitim, okul öncesinden başlayıp üniversitenin sonuna kadar yapılan eğitim süresini kapsamaktadır. Bu eğitim, belirli yıllara ayrılmakta ve bu dönemleri başarıyla bitiren öğrencilere diploma yada akademik bir derece verilmektedir (URL-3, 2020).

2.1.2.3 İnfomal Eğitim

İnfomal Eğitim (formal olmayan eğitim); hayat içinde, amaçlı ve planlı olmayan, gelişimi güzel yapılan eğitimidir. Pek çok şey farkına varmadan öğrenilir. Aile içinde, arkadaş sohbetlerinde, iş yerinde, caddede, sokakta, yani hayatın her alanında insanlar belli davranışlar kazanırlar. İşte bu yolla davranış kazanmaya infomal eğitim adı verilmektedir. İnfomal eğitim planlı ve kontrollü olmadığı için, insanlar bu yolla zararlı davranışlar da edinebilirler (Yılar, 2006).

Ailede başlayan ve toplumsal çevrede devam eden bir süreç özelliği taşır. Belli bir plan ve programa bağlı değildir. Yaşantının akışı içerisinde birey karşılaştığı durum, içinde yaşadığı toplumun üyeleriyle ilişki ve etkileşimde buldukça farkında olarak veya olmayarak yeni şeyler öğrenir (Küçükahmet, 2006).

2.1.2.4 Yaygın Eğitim

Yaygın eğitim, örgün eğitim olanaklarından hiç yararlanmamış durumda olanlara, gittikleri okullardan erken ayrılanlara ya da örgün eğitim kurumlarında okumakta olanlara ve meslek dallarında daha yeterli olmak isteyenlere uygulanan eğitim şeklidir (URL-4, 2020).

2.1.2.4.1 Yaygın Eğitimin Özellikleri

Toplumsallaşma hayat boyu sürmektedir. Birey hayatı boyunca toplumsallaşma süreci içerisinde ve bireylerin çocukluk zamanında öğrendikleri kurallar, bilgiler, alışkanlıklar, tutumlar onların bir bütün olarak toplumsal varlık haline gelmesine yetmez (Kıran, 2008).

Bireyin kendini keşfedebilmesi için, hayatı özümseyerek yaşaması, yeni şeyler denemesi, kendi duygularını öne çıkartmaya çalışması, düşüncelerinin çevresindeki insanların düşüncelerinden farklı oluşundan çekinmemesi, üzerinde durduğu konuya yoğunlaşabilmesi, gerçekçi olmaya çalışması, herkesi olduğu gibi kabul etmesi, seviyeli bir

mizah anlayışına sahip olması ve yaşadıklarından yeni şeyler öğrenebilmesi gerekmektedir (Kıran, 2008).

Yaygın eğitim faaliyetleri, bireylerin gönüllü katılımı ve gerekli olduğunda bazı programlarda okul öncesi çocukları da kapsayacak şekilde, toplumun her kesimine yönelik olarak düzenlenir. Bu nedenle yaygın eğitimde hedef kitleyi özetlemek gerekirse;

- Okuma-yazma bilmeyenlerle, temel eğitim eksikliği olanlar; herhangi bir nedenle örgün eğitime devam edemeyenler,
- Örgün eğitimin herhangi bir kademesinden ayrılmış olanlar,
- Herhangi bir örgün eğitim kurumunu bitirmiş olanlar,
- Örgün eğitime devam ederken arta kalan boş zamanları değerlendirmek isteyenler,
- Örgün eğitim yoluyla edindikleri bilgi ve becerilerini tamamlamak, yenilemek, geliştirmek isteyenler,
- Herhangi bir işe başlayacak olanlar,
- Herhangi bir işte çalışanlar,
- Yaşlı ve emekliler,
- Yasal kısıtlılık altında bulunanlar,
- Dış ülkelere çalışmaya ve öğrenime gidecekler,
- Köyden kente göçenler,
- Özel eğitim gerektiren kişiler,
- Açık ve gizli işsizler,
- Özel ve kamu kurum kuruluşlarında çalışanlar,
- Mesleklerinde ilerlemek isteyenler,
- Özelleştirme uygulamaları nedeniyle işini kaybetme riski taşıyanlar,
- Bağımsızlığına yeni kavuşmuş Türk Cumhuriyetleri ile Türk topluluklarında yaşayan soydaşlarımız (Yıldırım, 1996).

2.2. Halk Eğitimi

Genellikle eğitim ve öğretim denilince pek çok insanın aklına ilk olarak çocuk ve gençler ile okullar gelmektedir. Yaygın eğitim, halk eğitimi ya da yetişkin eğitimi terimlerinin bu alanda ilgilenmeyen uzman eğitimcilerin çoğu için bile açık bir anlamı yoktur. Kimilerine göre halk eğitimi; yetişkinlere okuma-yazma, temel matematik ve vatandaşlık bilgisi öğretmek, genç kızlara ve bayanlara biçki-dikiş, nakış, el sanatları vb. el becerileri

kazandırmak amacıyla düzenlenen kurslardır. Bu nedenden eğitimin okullarda verilen örgün eğitimle sınırlandırılmayacağı, bireyin beşikten ölüme kadar bir öğrenme süreci içerisinde bulunduğu; bu nedenle de eğitim etkinliklerinin bu anlayış içerisinde düzenlenmesi gerektiği anlaşılmaktadır (Darkenwald ve Merriam, 1982).

UNESCO; on beş ya da daha ileri yaşta olup, örgün eğitim ve üniversite sistemi dışarısında bulunan kişilerin yararına sunulan ve gereksinimlerine göre düzenlenen eğitimi “yetişkin eğitimi” olarak kabul etmektedir (UNESCO, 1975).

Devlet Planlama Teşkilatı'nın beş yıllık kalkınma planlarından üçüncü planın hazırlanma aşamasında Yaygın Eğitim Özel İhtisas Komisyonu halk eğitimini yetişkin eğitim kapsamında; önceliği okula gitmek olmayan, yaşamdan sorumluluk almış veya alma durumunda olan her kademe ve seviyedeki fert ve toplumlara, ihtiyaçlarına göre program dahilinde uygulanan, sosyal ve kültürel alanlarda ilerlemelerine yardımcı olan planlı, sistematik ve sürekli bir şekilde yürütülen okul dışı eğitim-öğretim faaliyetleri olarak tanımlamaktadır (MEB, 1990).

İnsanoğlu sürekli bir öğrenme ve öğretme güdüsü içerisinde yaşamaya devam etmiştir. Bundan dolayı insanoğlu, çevresini tanımak, deneyim kazanmak, biriktirdiği bilgi ve deneyimlerini çevresine aktarma alışkanlığını, yeteneğini kazanmıştır. İlk zamanlar belli kesimlere, belli sınıflara yayılmış olan eğitim, zaman içerisinde toplumun tümünü içerisine alamaya başlamıştır. Halk eğitimi'de, eğitim gibi insanlığın başlangıcıyla yaşıttır (Geray, 2002).

Eski çağlardan itibaren her toplumda, ekonomik, toplumsal ve siyasal sıkıntıların yaşandığı, birlik ve beraberliğin olumsuz etkilendiği, toplumların ahlaki sıkıntılara düştüğü, toplumsal değerlerin yaşanan gelişmelere göre değişim göstermediği, insan yaşamının değerinin unutulduğu, toplumsal ve bireysel amaçların değerini kaybettiği, toplumsal sıkıntı dönemlerinde, toplumu yeniden kurma ve biçimlendirme çalışmalarının yetişkinlerin eğitimi yoluyla başarıya ulaşabileceği kabul görmüş ve bu yöndeki çalışmalara ağırlık verilmiş, bu gibi durumlarda öne çıkan toplum önderleri, toplumsal yapıyı tekrar düzenleme ya da kurma çalışmalarının yetişkin nüfusun eğitimi yoluyla gerçekleştirilebileceğinin görmüşler ve çalışmalarını bu alana yönlendirmişlerdir (Bülbül, 1991).

2.2.1 Halk Eğitiminin Tanımı, Önemi, İlkeleri, Amaçları

Bu kısımda Halk Eğitimin tanımı, önemi, ilkeleri ve amaçları literatür taraması yapılarak oluşturulmuştur.

2.2.1.1 Halk Eğitimin Tanımı

Eğitim hızlı bir şekilde geliştiği evrende eğitimin devamlılığı önem kazanmaktadır. Örgün eğitim almış yada almamış birçok kişi, halk eğitim merkezlerinde verilen kurslar sayesinde hem kendi potansiyellerini geliştirmekte hemde eğitimin gelişmesine yarar sağlamaktadırlar. Halk eğitim merkezleri, kursiyerlerin potansiyellerini geliştirmekle kalmayıp, birçok farklı kursuyla kişilerin güzel zaman geçirmelerini, stres atmalarını, hemde sosyalleşmelerini sağlamaktadır. Türkiye’de yaygın eğitim, halk eğitimi ve yetişkin eğitimi aynı terimler olarak kullanılmaktadır (Karadere, 2019).

Halk eğitimi; kitle eğitimi, yığın eğitimi, yetişkinler eğitimi, toplum eğitimi, toplumsal eğitim, yaygın eğitim vb. adlar altında, yetişkinlere ve örgün eğitim dışındakilere verilen düzen ve örgütlü bir eğitim çabasıdır (Geray, 1978).

Halk eğitimi denildiğinde, insanlara daha iyi beslenme, barınma, kazanç, kendileri ve çocukları için sağlık, dünya meselelerinde zengin bir anlayış ve üretken harekete yönelme gibi işlere insanlar kendi düşünce ve çabaları ile katkı sağladığında, benimseme ve başarıma karşısında duyulacak gurur daha büyük ve bütünleyici olacaktır (Kurt, 2000).

Halk eğitimi kavramı, Yedinci Milli Eğitim Şûrasında şöyle tanımlanmıştır; Yurttaşların çalışma gücünü arttırmak, yaşam düzeyini yükseltmek, ulusal ve insani niteliklerini geliştirmek amacıyla okul eğitimi dışında yada yanında yapılan eğitim ve öğretim çalışmalarıdır (Duman, 2007).

Halk eğitimi, toplumun kalkınması açısından, içerisinde yaşanan toplumun kaynaklarından yararlanılmasını bilen insanların gereksinimlerini karşılayıcı, eğitimcilerle katılımcıların yatay ilişkide olduğu ve katılımcıların birlikte tasarlanan etkinlikler için kullanılmaktadır (Okçabol, 2006).

Halk eğitimi yada yaygın eğitim, insanları ve toplumu ulusal ve insani değerlerle donatarak, ekonomik ve toplumsal açıdan dinamik duruma getirmek amacıyla onlara belirli plan ve program dâhilinde sunulan eğitim çalışmasıdır (Kurt, 2000).

2.2.1.2 Halk Eğitimin Önemi

Günümüzde değişen ve ilerlemekte olan teknoloji ile birlikte hızla artan gelişmeler toplumun, ekonomik, siyasal, kültürel ve toplum yapısında değişikliklere sebep olmaktadır.

Bireylerin bu değişikliklere ayak uydurması, değişikliklerin getirdiği bilgi, beceri ve değerleri kazanmasını zorunlu kılmıştır. Örgün eğitim ile bireylerdeki bilgi ve beceri alanındaki değişiklikler ancak belirli bir yaşa kadar sağlanmaktadır. Bireylerin örgün eğitimden sonraki bilgi ve beceriyi edinebilmesi ancak eğitimle sağlanabilmektedir. Bu sebepten halk eğitimin önemi artmıştır. Halk eğitim uygulamaları ilk zamanlar gönüllü kurumlar tarafından gerçekleştirilirken günümüzde devlet desteği ile gerçekleşmektedir. Bu desteği yeterli olmamasına karşı halk eğitimi artık toplumun büyük bir kesimine hizmet vermektedir (Celep, 2003).

Halk eğitimi, toplumu ve bireyleri insani ve milli değerler kazandırarak, ekonomik ve sosyal açıdan dinamik duruma getirmek amacı ile belirli plan ve program çerçevesinde sunulan eğitim faaliyetidir (Kurt, 2000). Halk eğitimi ile bireylerin çevrelerinde olanların farkına varması, sorunlarına çözüm önerileri sunabilmeleri ve daha sağlıklı birey olmaları sağlanmaktadır.

2.2.1.3 Halk Eğitimin İlkeleri

Amaca ulaşmayı sağlayan temel öncelik ilkedir. Halk eğitiminde temel amaç, eğitime katılan bireylerin isteklerine cevap verecek ve onların yaşam süreçlerini kolaylaştıracak bir eğitim verilmesidir. Bu nedenle, halk eğitimin temel ilkeleri şu şekilde belirtilmiştir (Doğan, 2008).

- Bireylerin gereksinimleri ile işe başlama,
- İşe, eyleme yöneliklik,
- Yararlılık,
- Bireyin eğitsel etkinliklere katılması,
- Konuların öncelik sırasına göre planlanması,
- Yerel öncüllerden yararlanma,
- Çalışmaların izlenmesi ve desteklenmesi,
- İşbirliği,

2.2.1.4 Halk Eğitimin Amaçları

Halk eğitimin amaçları Milli Eğitim Bakanlığı tarafından şu şekilde ele alınmıştır (MEGM, 1984).

1. Bireylere okuma-yazma öğretmek ve yaşam boyu eğitimlerini sağlamak

2. Toplum üyelerinin Atatürk devrimlerine bağlı bilimsel, özgür, demokratik düşünme güçlerini geliştirici çalışmalar yapmak,
3. Toplum kalkınmasını sağlamak için, kamusal, özel ve yerel kaynakları harekete geçirerek, kalkınma projelerine bireylerin katılımını sağlamak,
4. Ulusal kültür değerlerini korumak, evrensel kültüre açık olarak geliştirmek ve yaygınlaştırmak,
5. Yerel özellikler ve ihtiyaçlara göre eğitim-üretim-istihdam, pazarlama ve örgütlenmeye yönelik çalışmalar yapmak,
6. Sanayinin ihtiyacı olan işgücünün yetiştirilmesine yardımcı olmaya yönelik olarak çeşitli mesleklerde çalışanların hizmet içinde yetiştirilmesi için gerekli imkânları sağlamak,
7. Kırsal kesimden kente göç eden bireylerin bulunduğu topluluğa uyumunu sağlayıcı etkinlikler düzenlemek,
8. Halk sağlığının korunması, aile planlaması, sivil savunma, sağlıklı konuta kavuşmuş bir üretici, tutumlu bir tüketici oluşturmaya yönelik çalışmalarda bulunmak,
9. Boş zamanları sosyal ve kültürel etkinliklerle değerlendirmeye yönelik eğitim çalışmaları yapmak.

Yukarıda bahsettiğimiz halk eğitimin amaçları toplumun okuma-yazma seviyesini arttırmak, ülkenin istihdam seviyesini yükseltmek, bireylerin kendisine ve topluma uyumlu hale getirmek, toplumun ve kendi sorunlarına çözüm önerileri geliştirmeye yönelik çalışmalar olduğu söylenebilir.

2.2.2 Halk Eğitimin Tarihi Gelişimi

Yüzyıllar boyunca her toplumda ekonomik, toplumsal ve siyasal bunalımların yaşandığı, birlik ve beraberliğin olmadığı, toplumsal gelişmelerin yaşanmadığı, insan hayatının değerinin olmadığı, toplumsal birliğin bulunmadığı görülmüş ve ancak bu yetişkinlerin eğitimi yoluyla olacağı kabul görmüş ve bu yönde çalışmalara yön verilmiştir (Bülbül, 1991).

Halk eğitim çalışmalarına modern halk eğitimi görüş ve anlayışından farklı olarak her devirde rastlanmaktadır. Halk eğitim ihtiyacı Türk toplumlarında çok eski zamanlarda sezilmiş ve bu ihtiyacı karşılamak üzere çalışmalar başlamıştır. Bu çalışmalar bilinçli lakin halk eğitimden bahsedilmeden eğitimin ana hedeflerine yöneltilmiş, etkili ve devamlı yapıcı bir amaç halinde ortaya konulmuştur. Hun, Göktürk ve Uygur Türklerinin Tanrıları

ve ölüleri için düzenledikleri dini törenler, Türk beylerinin düzenledikleri Gölenler, av eğlenceleri temelde birer halk eğitimi hareketidir. Orhun Yazıtları, Dede Korkut Masalları bu eğitimin tarihe geçmiş canlı belgeleri ve kanıtlarıdır (Kurt, 2000).

Şimdiki anlamda bilinçli olarak yapılan halk eğitimi Selçuklu ve Osmanlı Türklerinde görülmüştür. Halk eğitim arayışı teşkilat ve sistem olarak Selçuklu ve Osmanlıların yükselme dönemlerinde en üst seviyeye çıkmıştır. Anadolu ve Trakya'nın Türkleşmesi devlet ve memleket yönetiminin yerleşmesi ve sosyal yapının olgunlaşması ancak bu sayede olmuştur. Bu devletlerin gerileme döneminde ise halk eğitimi teşkilat yapısından çıkmış ve bozulmuş, devletin toplumsal ve idare yapısı sarsılmış ve bu durum devletlerin yıkılışını hızlandırıcı bir etmen olarak ortaya çıkmıştır. Cumhuriyetin gelmesiyle birlikte bütün hizmetlerde olduğu gibi halk eğitimde yeniden ele alınmış ve bugünkü görünümüne ulaşmıştır (Yıldız ve Uysal, 2009).

2.2.3 Halk Eğitim Örgütü

Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü, halk eğitimi hizmetlerini ülke düzeyinde planlamak, uygulamak, değerlendirmek ve ilgili kuruluşlar arasında gerekli eş güdümü sağlamak üzere merkezde ve illerde şu şekilde örgütlenmişti (Kılıç, 1981).

Merkezde;

- Genel Müdür,
- Genel Müdür Yardımcıları,
- Danışma ve Koordinasyon Kurulu,
- Birim ve Şube Müdürleri,
- Uzmanlar Grubu.

İllerde;

- Halk Eğitimi Planlama ve İş Birliği Kurulu,
- Halk Eğitimi Başkanlığı,
- Halk Eğitim Merkezi Müdürlüğü,
- Halk Eğitimi Uzmanlığı,
- Halk Eğitimi Geziciliği,
- Halk Eğitimi Kurs Öğretmenliği.

İlçede;

- İlçe Halk Eğitimi Planlama ve İş Birliği Kurulu,
- Halk Eğitimi Merkezi Müdürlüğü,

- Halk Eğitimi Geziciliği,
- Halk Eğitimi Kurs Öğretmenliği.

Köylerde;

- Eğitim Odaları Başkanlığı (Kılıç, 1981).

2.2.4 Türkiye'de Halk Eğitimi Gerektiren Nedenler

İnsanların ihtiyaç ve beklentilerinin değişmesi, ülkenin siyasal, kültürel ve sosyal dengesindeki değişimler halk eğitimi gerekli kılmaktadır. Halk eğitimi ile insanlar bu değişime daha çabuk adapte olup uyum sağlamaktadırlar. Bu nedenle kendi devletlerinin yardımına ihtiyaç duymaktadırlar.

Eğitim planlı-kasıtlı veya gelişigüzel gerçekleşmektedir. Hayatın büyük kısmında bulunan eğitim insan yaşamının önemli bir işlevidir. Dünyamızda her gün artarak devam eden bilgi karmaşıklığını hem planlı bir şekilde getirmeyi, yaygınlaştırmayı, hem de hayat boyu hale getirmeyi gerekli kıldığı da gözlenmektedir. Ekonomik, kültürel ve toplumsal yaşamda görülen yenilik hareketleri bir taraftan eğitime konu olabilecek ihtiyaçları ve isteği çoğaltmakta, diğer taraftan da eğitimi yaşam boyu doldurulması gereken bir ihtiyaç şekline getirmektedir. Buna istinaden eğitim kurumlarının yetersizliği toplumun ve insanların eğitsel istek ve ihtiyaçlarının karşılanmasında yetersiz kaldığı da gözlenmektedir. Dolayısı ile hale eğitimin yaşamımızdaki önemi giderek artmaktadır (Kurt, 2000).

Bu bilgilerden yola çıkarak halk eğitimi gerektiren nedenleri iki ana başlıkta toplamak mümkündür.

2.2.4.1. Örgün Eğitimden Kaynaklanan Nedenler

Örgün eğitim de yaşamlarının ileriki zamanlarında karşılaşılabilecek sorunları çözmelerinde kendilerine yarayacak bilgi ve becerilerin çocuklara ve gençlere kazandırılması hedef haline gelmişken, halk eğitimi; ekonomik, toplumsal ve kültürel gelişmelerini sağlamak, ihtiyaç, ilgi, istek ve yetenekleri doğrultusunda örgün eğitime hiç başlamamış ya da herhangi bir kademesinde bulunan lakin belirli nedenlerden dolayı bu kademedeki eğitimden çıkmış bireylere katılımın talebe bağlı olduğu, milli eğitim yönetmenliğine bağlı olmak şartı ile akla gelebilecek her konuyu kapsayan çeşitli süre ve seviyelerde hayat boyu düzenlenen eğitim, üretim, rehberlik ve uygulama çalışmalarının tümü olarak tanımlanmaktadır (Miser,1999).

2.2.4.2. Ekonomik, Toplumsal ve Kültürel Nedenler

Halk eğitimin ekonomik, toplumsal ve kültürel nedenleri aşağıda ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır.

2.2.4.2.1 Ekonomik Nedenler

Toplumların gelişim gösterebilmesi için tarım sektöründeki üretim faaliyetinin, sanayi ve ticaret sektöründeki atılımların gelişmesi ile mümkündür. Bütün bu işlemler yapılırken yeni bilgi ve donanım ihtiyacı duyulmaktadır. Ayrıca kırdan kentlere göçte yeni hayat tarzına uyum sağlamak ve yeni bilgilere kolay ulaşmayı gerektirmektedir (Kurt, 2000).

Çalışan insanlar işlerinde daha iyi seviyeye gelmek, işsiz insanlar iş bulmak için, yeniliklerden mahrum kalmamak amacıyla öğrenmeye ihtiyaç duymaktadırlar (Kurt, 2000). Bu ihtiyaçlarını farklı şekilde gidermeye çalışan yetişkinler halk eğitim merkezlerinin yapacağı etkinliklerden faydalanabilmekte ve bu merkezlerde edindikleri bilgi ve becerileri yaşama aktarabilmektedirler. Halk eğitimi iş gücündeki niteliği artırır, eğitilmiş iş gücü ile daha az girdi, emek hammadde ile daha kaliteli ve daha fazla üretim yapılır. Ekonominin ihtiyaç duyduğu beceriler eğitimle kazandırılır. İnsanlar gelire göre giderlerini ayarlamayı daha mantıklı yaparlar (Tural, 1991).

İnsanları bilgi ve beceriyi daha güvenilir kaynaklardan öğrenmesi, ekonomik kalkınmanın sağlanabilmesi ve üretim faaliyetlerinin devamının sağlıklı yapılabilmesi için yetişkin eğitimi kaçınılmaz bir gerektirir. Bu sebeplerden dolayı halk eğitime ihtiyaç günden güne artmaktadır.

2.2.4.2.2 Toplumsal Nedenler

Bireysel anlamda halk eğitimine duyulan ihtiyaçların ötesinde, halk eğitiminde toplumsal açıdan beklenen yararlar bulunmaktadır. Halk eğitimi ile toplumun ihtiyaç duyduğu bilgi, görgü, beceri ve yeterlik düzeyine sahip bir yetişkinler toplumu oluşturmak; yetişkinlerde içinde yaşadıkları toplumun gelişmesini ve yaşamasını engelleyen sorunların üstesinden gelmesiyle ilgili bir anlayış geliştirmek ve yetişkinleri bu sorunların çözümüne hazırlamak; kendini gerçekleştirme amacına yönelik olarak tüm yetişkinlere kendi tutum, bilgi, anlayış ve özelliklerini geliştirme fırsat ve olanakları sağlamak bu yararlar arasında en başta gelenleridir. Yetişkinlerin bilgi yenileme ihtiyaçlarının bilimsel verilerle ortaya konulmuş olması, gelişmiş batılı ülkelerde, ücretli eğitim (paid educational leave) uygulamasını da beraberinde getirmiş, bu durum giderek bir gereklilik haline gelmiştir (Doğan, 2008).

Toplumların birbirleri ile daha uyumlu bir şekilde yaşaması, bilgi ve becerilerini birbirlerine aktarabilmesi için halk eğitimi bir gerekliliktir.

2.2.4.2.3 Kültürel Nedenler

Kültür bir toplumun maddi ve manevi değerlerinin ve bilgilerinin toplamıdır. Toplumun sürekliliği için toplumda var olan kültürün bireylere aktarılması, özümsetilmesi gerekir. Fakat bunlar ise aile ve çevreden sonra planlı ve programlı bir şekilde eğitimle mümkündür (Öztürk, 1993).

Toplumun bütünleşmesi, kültürel faaliyetlerinin sürdürmesine, toplumun dünyanın ilerleme ve gidişatına ayak uydurmasına, toplumda yeni kültürel değerlerin kazandırılmasına, toplumun gelişmesine halk eğitimi yardımcı olur (Doğan, 2008).

Halk eğitimi ile toplumun eğlence ve sanatsal miraslarını; müzik, resim, halk oyunları, el sanatları vb. gibi özelliklerinin daha sonraki kuşaklara aktarması mümkündür.

2.3. Zaman Kavramı

Zaman kavramı soyut bir kavram olmak ile birlikte gözle göremediğimiz elle tutamadığımız bir kavramdır. Zaman kavramı birçok kaynakta farklı tanımlar ile karşımıza çıkmaktadır.

Çağ konusunda kanaat belirten ilk mütefekkirlerden birisi olan Platon'a göre, zihnin var olanları eksiksiz olarak anlayamamasının uzantısı olarak değişmez ve zaman dışı olan zaman yetkin fikirler dünyasının yetkin olmayan bir kopyasıdır. Geçmişten bugüne kadar zaman konusunda çalışmalar yapan ilk isimlerden bir diğeri ise Aristoteles'tir. Fizik isimli yapıtında "zaman var mıdır, eğer var ise onun doğası nasıldır?" sorulduğundan başlayan Aristoteles'e göre zaman, ya yoktur ve yahut elle tutulamayan kayııcı bir şeydir. Buradan yola çıkarak zamanın bir bölümü var olmuştur, ama artık yoktur, diğer bölümü ise şuan yoktur, fakat var olacaktır. Hem sınırlanmamış zaman, hem de elde bulunan zaman bu kısımlardan meydana gelmektedir. Bu sebeple de ortada olmayan bir şey varlıktan hisse alamaz. Bununla birlikte ayrılabilen her nesne, ortada olduğu sürece ya kimi taneleri ya da bütün taneleri vardır. Zaman ise tanelere ayrılabilir olmasına karşın tanelerinin birisi olup bitmiş, diğer tanesi olacaktır. Yani hiçbirisi olmamıştır. Bu sebeple "şimdiki an" çağın bir tanesi değildir, çünkü tanelerin hepsi bir araya gelmelidir, fakat zaman bugünkü anlardan oluşmamıştır (Karadaş, 2015).

Türk Dil Kurumu (TDK) zamanı "bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit" olarak tanımlanmaktadır (URL-5, 2020). Zaman, olayların

geçmişten şimdiki zamana gelen ve geleceğe doğru birbirini takip eden devamlı bir süreçtir (Smith, 1998; Güçlü, 2001).

(Sabuncuoğlu ve Tüz, 2008). Zaman, bir eylemin gerçekleştiği süredir. Bir başka deyişle eylem yoksa zaman da yoktur. Bir an için yeryüzünde hareket halinde olan her şeyin durduğu düşünülürse, böyle statik ortamda zaman olgusundan bahsedilemez.

Zaman geri dönüşü mümkün olmayan ve istediğimiz şekle girmeyen bir olgudur. Canlı ve cansız tüm varlıkların hayat ölçüsü olan, ödünç alınamayan ve ödünç verilemeyen, birikim yapılamayan sadece kullanılıp biten, devamı olmayan, nesnelere uzaydaki hareketlerine göre ölçülebilen ve bölümlere ayrılabilen bir kavramdır (Eren, 1991’eatfen Yaşartürk, 2016). Yetersiz oluşundan en çok muzdarip olunan konuların başında para ve zaman gelmektedir. Paranın geri dönüşü vardır ya da bulunabilmekte, ama geçen zamanın telafisi yoktur. Bu yüzden zaman hemen hemen herkesin ilgilenmesi mecburi bir kavramdır (Akatay, 2003).

Zaman, belirli bir ritimle amansızca akar gider: her dakika 60 saniye, her saat 60 dakikadır. Zaman demokratik bir şekilde paylaşılan bir kaynaktır: hepimizin günde 24 saati, her haftada yedi günü vardır (Serdar, 2016). Zaman, insanların hayatlarını planlamak ve organize etmek ya da organize edilen planlara ayak uydurmak için kullanılan yaşamlarındaki en önemli kavramdır (Özbey, 2003). Çünkü zaman;

1. Tasarruf edilemeyen,
2. Ödünç alınamayan, kiralanamayan,
3. Satın alınamayan, çoğaltılamayan,
4. Toplanamayan ve hammadde gibi depolanamayan,
5. Sadece kullanılan ve kaybedilendir (Köktaş, 2004).

2.3.1 Serbest Zaman Kavramı

Kelime karşılığı “leisure” olan serbest zaman kavramının kelime anlamı ise “izin verilmiş olmak” ya da “serbest olmak” anlamına gelen Latince “Licere” kelimesinden türemiştir. Aynı şekilde serbest zaman anlamına gelen Fransızca “Losiir” kelimesinden türemiştir. Serbest zaman seçiminin ve zorunluluğun olmadığını ifade eden bu kelimelerin bütünü birbirleri ile ilişkilidir (Bakır, 1993’e atfen Yaşartürk, 2016).

Çağdaş topluluklarda insanlar, çalışma streslerinden bir sürede olsa kurtulmak için dinlenmenin ötesinde serbest zamanda olması gereken çalışma dışındaki etkinliklere ihtiyaç duyarlar. Serbest zaman bireyin hem kendi hem de başka bireyler için bütün güçlüklerden uzaklaştığı ve kendisine özgü istediği bir etkinlikle vakit geçirdiği, hürce

kullanabildiği zaman olup, bireyin yaşamını devam ettirebilmek veya hayatın kılın ihtiyaçlarını (iş vakitleri, yemek ve uyku gibi temel ihtiyaçlarını) sağlayabilmek için yapmak mecburiyetinde olduğu işlerinden arta kalan zaman aralığıdır. Bütün bu ifadelerle serbest zaman; herhangi bir dış etkinin bulunmadığı, bireyin denetiminde olan eğlenme, memnuluk duygusu sağlayan herhangi maddi bir zorunluluğu olmayan, kendi kendine meydana gelen, doyum hissi sağlandığı zaman dilimi olarak da kabul edilmektedir (Lapa ve Ağyar,2012).

Serbest zaman düzgün ve kullanılması gerekli yerlerde kullanılabildiği ölçüde, bireyin özgürce yaşaması, kendi kendine kalması ve kendini bulma imkânı sunar. Serbest zamanın düzgün kullanılması; bireye kendini anlatabilmesini, düşünce dünyasını geliştirmesini, yeni deneyimler kazanmasını, üretkenliğini ve toplumsal çevresini geliştirmesine olanak sağlar. Gelişmişlik ve eğitim seviyesi serbest zamanın akıllıca kullanılmasının sonucudur. Serbest zaman insanlığın yararına ve yanlış şekillerde kullanılmadığı ölçüde değerlidir (Kılbaş, 2004'e atfen Yaşartürk, 2016). Bu bilgiler ışığında serbest zaman iki bölümden oluşmaktadır.

Uzun süreli serbest zamanlar

- Çocukluk dönemi serbest zamanları,
- Yıllık izin serbest zamanları,
- Emeklilik dönemi serbest zamanları.

Kısa süreli serbest zamanlar

- İş günü sonu (akşamüstü) serbest zamanları,
- Hafta sonları,
- Kısa süreli tatiller (Kılbaş, 2004' e atfen Yaşartürk, 2016).

2.3.2 Serbest Zaman Aktivite Türleri

Bireylerin kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda katıldıkları serbest zaman etkinlikleri ve türleri aşağıdaki kategoride sunulmaktadır.

Beard ve Ragheb (1980); LloydveAuld, (2002)

- Kitle iletişim araçları
- Sosyal aktiviteler
- Açık hava aktiviteleri
- Spor Aktiviteleri
- Kültürel aktiviteler

- Hobiler
- Kültürel ve eğlence aktiviteleri
- Kişisel gelişim aktivileri
- Rekreasyonel aktiviteler
- Arkadaş grupları ile yapılan aktiviteler
- Resmi grup aktiviteleri
- Açık hava aktiviteleri
- Üretici aktiviteleri
- Sosyal aktiviteler
- Rekreasyonel aktiviteler
- Bilişsel aktiviteler
- Fiziksel aktiviteler
- Zihinsel ve entellektüel aktiviteler
- Öz savunma ve öz disiplin aktiviteleri
- Kültürel ve sosyal aktiviteler
- Sanatsal ve el sanatları aktiviteleri
- Açık hava aktiviteleri
- Hobiler (Silverstein ve Parker, 2002; Chin, 2007; Gulam, (2016)

2.3.3 Serbest Zaman Katılımını Etkileyen Faktörler

Kültürel farklılıklar, tercihler ve bireysel algı gibi etkenler insanların serbest zamanlarının benzer özelliklerini birbirinden ayırt edilmesini sağlamaktadır. Buradan hareketle bireylerin serbest zaman aktivitelerine olumlu yönde etkisi olmasına rağmen farklı nedenlerden dolayı bu aktivitelere katılmadıklarını belirtmişlerdir (Serdar, 2020). Serbest zaman engelleri kavramı ilk kez (Crawford ve Godbey, 2010). Tarafından ele alınmış ve serbest zaman katılımını engelleyen faktörler; bireysel, bireylerarası ve yapısal olmak üzere üç grupta sınıflandırılmıştır (Sarol, 2017).

Bireysel Engeller: Bireylerin beceri noksanlıkları, sağlık durumları ve serbest zamana katılım ile ilgili algıları onların serbest zaman aktivitelerine katılımlarının engelleyen faktörler arasındadır (Alexandris vd., 2007). Başka bir bakış açısı ise; bireylerin zindelik seviyeleri, algıladıkları yetenekleri, benlik saygıları aktiviteye yönelik ilgi ve tutumları gibi psikolojik faktörler ile ilgili durumlardır (Alexandris vd., 2008).

Bireylerarası Engeller: Bireyler arası olan etkileşime arkadaşlık, aile ve sosyal çevre ile olan ilişkiler bireylerin özellikleri ile aralarında bulunan ilişkinin sonucu olarak adlandırılan bireylerarası engellere örnek verilebilir (Serdar, 2020).

Yapısal Engeller: Bireylerin ihtiyaç duydukları kaynakların bulunmaması serbest zaman aktivitelerine katılımlarının önünde bir dış engeldir (Alexandris vd., 2002). Serbest zaman etkinliklerine katılımda yapısal olarak engeller bulunmaktadır. Bunlar arasında; finansal sorunlar, kaynak eksikliği, yetersiz spor tesisleri, erişebilirlik ve hizmet unsurları gösterilmektedir (Godbey vd., 2010).

2.3.4 Serbest Zamanın Faydaları

Serbest zaman faaliyetleri bireylere psikolojik, sosyal ve kültürel yönden fayda sağlamaktadır. Bu açıdan Halk eğitim merkezleri bireylerin kendileri için uğraş verdiği, yaşam biçimini etkilediği ve toplum içinde kendilerine bir yer edindikleri birlikte hayatı güzelleştirdikleri etkinliklerdir.

Serbest zamanın faydaları kavramı ise, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımı sırasında serbest zaman hedeflerine ulaşıp ulaşamadıklarını veya çeşitli faydalar sağlayıp sağlamadıklarına göre değerlendirilen deneyimsel algılar şeklinde tanımlanmaktadır (Kuo, 2013).

Serbest zaman faydalarının değerlendirilmesi bir açıdan deneyim ve kişisel duygu olup serbest zaman hedeflerinin ne kadarına ulaşıp ulaşılmadığını değerlendirmektedir (Huang vd., 2014). Serbest zamanlarında farklı türden etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman faydalarını kişisel koşullarının düzenlenmesi ve bireysel isteklerinin karşılanması için bireylerin öznel algıları olarak ifade etmek mümkündür (Hsieh, 2009). Serbest zaman değerlendirmeyi genel olarak üç bölümde inceleyebiliriz. Bunlar; fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaları olarak sıralanmaktadır.

2.3.4.1 Fiziksel Faydaları

Teknolojik gelişmelerin artması ile birlikte insanlarda bir hareket açıklığı ortaya çıkmaktadır. Bu hareket açıklığı beraberinde bir sürü sağlık sorunu meydana çıkarmaktadır, bu sorunları en aza indirmek yada bitirmek için bireyleri fiziksel aktiviteye yönlendirmek gereklidir. Serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin fizyolojik olarak elde ettiği faydalar; vücut ağırlıklarının ve hastalıkların kontrol altına alınması, vücut sağlıklarının iyileşmesi ve enerjilerinin geri kazanılması gibi faydalar sağlamaktadır (Bright, 2000).

Sağlık sözüyle genelde ilk anlaşılan beden sağlığıdır. Oysa sağlık bir bütündür ve insanın psikik ve tinsel yaşamını kapsar. Spor sağlıklı olma, sağlıklı yaşama yoludur. Sporun sadece sağlık üzerinde etkisi vardır diyebiliriz ifadesi eksik kalmaktadır. Sporun pek çok olumlu sonucu vardır (Erdemli, 2002'e atfen Yaşartürk, 2016).

2.3.4.2 Psikolojik Faydaları

Günümüzde insanlar aile, okul, iş veya bir yerden başka bir yere yetişmek amacı ile stres altına girerler. Bu yoğunluk ve yorgunluk sinir sisteminin zarar görmesine ve dayanma seviyesinin azalmasına neden olabilir. Bu yüzden bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımları psikolojik açıdan çok büyük öneme sahiptir.

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımları üzerlerindeki olumsuz duygularının azalmasını ve mutluluk düzeylerini arttırmaktadır. Serbest zaman aktivitelerine katılan bireyler kendine güven, depresyon, endişe ve öfke azalımı gibi faydalar elde etmektedir. Serbest zaman aktiviteleri bireylerin bilişsel ve duyuşsal yönlerini psikolojik açıdan geliştirdiğini ve sürekliliğine katkı sağlamaktadır (Serdar, 2020).

2.3.4.3 Sosyal Faydaları

İnsanlar doğuştan gelen özellikleri ile birlikte sosyal özellikleri ile dünyaya gelmiştir. İnsanlar birbirleri ile olan bağlarında temel ihtiyaçlarının yanı sıra katılım, kabullenme, yakınlık gibi sosyal ihtiyaçlarını da gidermiş olurlar (Tel, 2007).

İçerisinde bulunulan mevcut zamanda insanlar aile, okul stresi ve iş yaşamının getirmiş olduğu sorunlar bireylerin psikolojik rahatsızlık yaşamasına ve dayanıklılığın azalmasına sebep olabilir. Çağdaş yaşamın içerisinde bulunan stres ve insanların birbirlerine karşı olan tepkileri psikolojik rahatsızlıklara bu da fiziksel sağlığın rahatsızlığına yol açar. İnsanlar bu baskı ve zorlamalardan kurtulup moral ve motivasyon kazanmak istiyorlar, bu yönden farklı mekan ve ortamlarda bulunmaları, eğlenmeleri, dinlenmeleri ve kendilerini yenilemeleri için serbest zaman aktivitelerine ihtiyaçları vardır (Karaküçük, 1999). İnsanların katıldıkları bu serbest zaman aktiviteleri hem kendi sağlıkları hem de çevrelerindeki insanların sağlıkları için büyük önem taşır. İnsanlar eğer kendilerine zaman ayırır ise hem kendisine hem çevresindeki insanlara daha faydalı birey haline gelir.

2.4. Rekreasyon

Serbest zaman ve Rekreasyon kelimesi zaman zaman birbirinin yerini alır. Bu fark çoğu insan tarafından herhangi bir sorun teşkil etmez. Fakat serbest zaman ve rekreasyon eş anlamlı değildir. Serbest zaman rekreasyonu da içerisine alan geniş bir kavramdır.

Rekreasyon ise serbest zaman esnasında kişisel ve sosyal fayda elde etmek için ilgilenilen etkinlikleri kapsar (AALR, 2003'e atfen Yaşartürk, 2016).

İnsanlar kendilerini fiziksel ve psikolojik açıdan iyi hissetmek için sahip oldukları farklı zaman dilimlerinde kendi istekleri ile aktivitelere katılmaktadırlar. Rekreasyon ise insanların katılmış olduğu bu aktivitelerdir (Karaküçük, 2001).

Kelime olarak rekreasyon, yenilenme ve toparlanma olarak ifade bulan latince recreation kelimesinden türemiştir. Bu sözcük enerjinin tekrar başlaması ve işlev yeteneğinin yenilenmesi olarak ifade edilir. Rekreasyon çoğunlukla insanların istekleri ile seçilen, az tempolu ve dinlendirici, zor şartlarda yapılan işlerden sonra kaybedilen enerjiyi geri kazanmak ve işe taze ve capcanlı dönmemizi sağlayan aktiviteler olarak kabul edilmiştir (Ayyıldız, 2015).

Rekreasyon serbest zamanda bireysel tatmin ile yer alınan aktiviteler bütünü olarak ele almıştır. Rekreasyon herhangi bir maddi karşılığı bulunan ya da mükafat almak için katılım sağlanan bir aktivite değil, katılan bireylere dışarıdan etki olmadan kendi istekleri ve arzuları ile fiziksel, psikolojik ve kreatif güçler sunan serbest zamanda katılım gösterilen aktivitelerdir. Rekreasyon belirli şartlara bağlı ve insanların istekleri ve katılımları sayesinde devamlılığı olan bir aktivitedir. Dışarıdan gelen baskı, istek ve mükafatlardan daha çok kendi bireysel istek ve arzuları ile katılımı sağlanır (Tekin, 2009). Bireylerin kendi istek ve arzuları ile rekreasyon aktivitesine katılımsağlamaları halinde aldıkları haz ve mutluluk artar ve rekreasyonun devamlılığı sağlanmış olur.

Yukarıda yapılan tanımlardan yola çıkılacak olursa rekreasyon bireylerin işlerinden arta kalan zamanlarında kendi istekleri ile katılım sağladıkları sosyal yönden yapılmasında sakınca bulunmayan zaman kaybına değer etkinliklere verilen alandır. Katılım sağlanan etkinliklerin rekreasyon olarak anılması için taşınması gereken birtakım özellikler vardır. Boş zamanda yapılan ve bireylerin katılım gösterdiği her etkinlik rekreasyon değildir. Katılım sağlanan etkinliğin rekreasyon yani serbest zaman etkinliği olabilmesi için bireyin kendi istek ve tutumu ile katılım göstermesi ve herhangi bir maddi çıkar elde etmemesi gereklidir (Şen, 2013).

Rekreasyon kavramı hakkında daha kapsamlı aşağıdaki ifadeler kullanılmaktadır.

- 1) Rekreasyon; işlerimizden arta kalan zamanda yapılır. İş değildir. Maddi çıkar taşımaz.
- 2) Rekreasyonda birey; kendi istek ve gönüllük ile katılım sağladığı aktivitelerde bulunur.

- 3) Rekreasyon etkinlikleri, katılım gösteren bireylere zevk ve mutluluk veren türde olur.
- 4) Rekreasyon etkinlikleri, bireysel ve toplumsal olarak yarar sağlar.
- 5) Toplumun kabul ettiği değerlere karşı değildir. Temel ihtiyaçlar (beslenmek, uyumak vb.) gibi önem arz etmez (Dinç, 2003).

2.4.1 Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyonun özellikleri ile ilgili literatüre bakıldığında farklı birçok özellik ortaya konulmuştur. Bu özellikler aşağıdaki gibidir;

- Rekreasyon aktivitelerini bireyler gönüllü olarak seçer.
- Bağımsızlık duygusu uyandırır.
- Rekreasyon işlerden arta kalan zaman diliminde yapılır.
- Durağan bir aktivite değildir.
- Rekreasyon bireylere sevinç ve mutluluk verir.
- Rekreasyon yapılan aktivitenin içerisinde ve doyum sağlar.
- Rekreasyon yaşam stiline değişmesini sağlar.
- Rekreasyon yapılan aktiviteye yönelik bireyin istek ve davranışlarına göre değişim sağlar.
- Rekreasyon aktiviteleri toplumsal yönden zararlı olmamalı, iyi ve sosyal yönden uyumlu olmalıdır.
- Rekreasyon aktiviteleri kişiye özeldir (Karaküçük vd., 2007).
- Rekreasyon aktiviteleri psikomotor, duyuşsal ve psikolojik yada üçünün birleşimi olabilir.
- Rekreasyonun yapılması sonucu ölümlük kendiliğinden meydana çıkar.
- Rekreasyon, vücudun ve ruhun yenilenmesini sağlar.
- Rekreasyon, bireysel, psikolojik ve duyuşsal dengenin saklanması sağlayan değişimi ifade eder (Tekin, 2009).

2.4.2 Rekreasyon İhtiyacı

Rekreasyona duyulan ihtiyaç bireylerin kişisel ve sosyal ihtiyaçlarına dayanır. Kişisel ihtiyaçlar bedensel, psikolojik sağlığın kazanılması, bireyin aktifleşmesi, maharet ve kabiliyetlerinin artırılması, iş hayatında verimliliğin en üst düzeye çıkarılmasında etkilidir. Sosyal ihtiyaçlar ise sosyal birliktelik, demokratik bir toplum yaşamı oluşturmak için rekreasyon etkinliklerine duyulan ihtiyaçlardan bazılarıdır (Karaküçük, 2001).

İnsanları veya tüketicileri rekreasyonel aktivitelere yönelten etken, onların ihtiyaçları ve güdüleridir. Rekreasyon olgusu bireylerin dinlenmeleri, eğlenmeleri, kendilerini gerçekleştirmeleri gibi zorunlu olmayan ancak, yaşamları için son derece önemli olan bir bakış açısı haline gelen ihtiyaçlar temelinde şekillenmektedir (Argan, 2007).

İhtiyaç, uzun yıllar boyunca araştırmalara konu olmuştur (Rodriguez vd., 2008). Bunlar birinci ihtiyaç olarak fizyolojik ihtiyaçlar ve ikinci ihtiyaçlar ise sosyal ve psikolojik ihtiyaçlar olarak iki temel gruba ayırmak olasıdır (Tutar, 2018). Birincil ihtiyaçlar insanların halk ile ilişkilerini, sosyal seviyelerini, sorumluluk, görev ve üstlendikleri rollerine yönelik ihtiyaçlardır. Örnek olarak bu ihtiyaçlara sevmeye, sevilme, ait olma duygusu, takdir edilme ve rekabet duygusu gösterilebilir (Tutar, 2018).

Amerikalı sosyolog olan Abraham Maslow, insanların ihtiyaçlarının onların eylemlerini nasıl etkilediğini araştırmış ve ihtiyaçları belirten bir model geliştirmiştir. Maslow tarafından geliştirilen ihtiyaçlar hiyerarşisi aşağıda gösterilmiştir (Thielke vd., 2012).

- Kendini Gerçekleştirme
- Saygı
- Sevgi, ait olma
- Güvenlik
- Fizyolojik



İhtiyaçlar Hiyerarşisi, bireylerin davranış şekillerinin yönlendirdiği, ihtiyaçların en temel ve zorunlu olandan, zorunluluk seviyesi en az olana doğru bir hiyerarşi izlediği belirtilmiştir (Porter vd., 2003).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bulunan basamaklar alttaki gibidir.

Fizyolojik İhtiyaçlar: Bireylerin yaşamını devam ettirebilecek (yeme, içme, nefes alıp verme, vb) gibi ihtiyaçlarını kapsamaktadır. Maslow'un teorisinde bunlar birincil ve ikincil ihtiyaçlar olarak geçmektedir (Göksu, 2002). Fizyolojik ihtiyaçlar başlangıçta tam olarak karşılanmadığı zaman organizma diğer ihtiyaçlara geçemez veya eksik geçmiş olabilir.

Güvenlik İhtiyacı: Bireyler kendilerini güven içinde hissetmesi için gerekli olan ihtiyaçlardır ve daha çok çocuklarda görülür (Demirel, 2009). Yetişkinler için ise, güvenli bir çalışma ortamı ile maaş ve çalışma ortamındaki güvenlik şartlarının yerine getirilebilmesi gibi beklentileri içermektedir (Güngörmüş, 2007). Bireyler, temel olan fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladıkları zaman güvenlik ihtiyaçları doğmaktadır fakat temel

fizyolojik ihtiyaçlarını yeterli seviyede karşılamadıysalar, güvenlik ihtiyacı henüz ortaya çıkmamaktadır (Tutar, 2018). Bireyler güvenlik ihtiyaçlarını tamamladıktan sonra bir üst ihtiyaca çıkmaktadırlar.

Sevgi ve Ait Olma İhtiyacı: Fizyolojik ve güvenlik ihtiyacı birincil ve ikincil temel ihtiyaçlar arasında iken, sevgi ve ait olma ihtiyacı üçüncü sırada yer alan ihtiyaç çeşididir (Özen ve Gülçatı, 2010). Bireyler farklı insanlarla yan yana olmak, sevgi ve aitlik duygusu içinde olmak ve toplumsal yapı içerisinde yer almak istemektedir (Demirel, 2009). Farklı bir açıdan bakıldığında bu ihtiyaç türü bireylerin; sevgi, arkadaşlık ve gruplar taraflarından kabul edilme gibi ihtiyaçlarını içermektedir. Bu ihtiyaçları ise, grup halinde yapılan etkinlikler ile karşılandığı söylenebilir (Argan, 2007).

Saygı İhtiyacı: Başka insanlar tarafında önemsenme ve saygı duyulmayı ifade eder (Barlı, 2008). Başka bir ifade ile bireylerin kendilerini güçlü hissedeceği, güven duyacağı, statü elde edeceği ve dayanışma gereksinimlerini karşılayacağı bir gruba ait olma isteği içersindedir (Tutar, 2018).

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisinin en tepe basamağında yer almaktadır. Bu basamakta yer alan ihtiyaçlar, bireylerin potansiyellerinin farkına varması, bir işi tek başına yapabilmesi, yaratıcı olabilmek için kendilerini sürekli bir geliştirmek istemeleriyle ilgili ihtiyaçlarıdır (Güngörmüş, 2007). Başka bir deyişle bireylerin kendilerine olan saygılarını sağlamak için tatmin edilmesi gereken bir ihtiyaç türü olan kendini gerçekleştirme ihtiyacı, bireylerin kendileri için uygun olan işlerle uğraşması ile ilişkilendirilmektedir (Abukan, 2014). Kendini gerçekleştirmiş insan bütün basamakları başarı ile atlatmış her basamakta tatmin duygusu yaşamış insandır.

2.5. Tatmin

İnsanlar; hayattan, yaşadıkları çevreden, yaptıkları iş ve eylemlerden zevk almak ister ve bunun sonucunda tatmin duygusunu yaşamak isterler.

Türk Dil Kurumu (TDK) tatmini "Arzulanan bir şeyin meydana gelmesini sağlama, gönül doyunluğuna erişme, doyum." Şeklinde tarif etmiştir (UR-6, 2021).

İnsanlar katılım sağladıkları serbest zaman etkinliklerinden zevk alarak mutlu olmak isterler. Tatmin, kişinin istediklerinin gerçekleşmesi sonucunda hissettiği duyguların bütünü olarak tarif edilebilir. Tatmin devamlı olabildiği gibi kesintilide olma olasılığı vardır (Ardahanvd., 2010).

Tatmin kelimesi, çoğunlukla yaşantımızın sosyal ve kültürel boyutunda sık sık karşılaştığımız bir kavramdır. Bireyler yaptıkları işlerden dolayı tatmin, haz almak ister ve

aldığı haz sonucu tatmin olmak ister. Tatmin, elde edilen başarı, zafer, kazanç sonucu istenen bir şeye ulaşıldığında algıladığımız mutluluğu ifade etmektedir. Tatmin kavramının açıklanmasında iki temel ilke vardır. Bu ilkelerden birincisi tatmini bir süreç, ikincisi ise bir sonuç olarak görür. Tatmine bir süreç olarak bakıldığında kendisinden ziyade altında bulunan unsurlar ve psikolojik süreçler üzerinde durulur. Sonuç olarak bakıldığında beklentinin karşılanması olarak tatmin kavramı açıklanır (Naktiyok, 2002). İnsanlar günün yoğunluğundan ve işlerinden arta kalan serbest zamanlarını güzel ve verimli değerlendirmek isterler. Bunun sonucunda serbest zamanlarında tatmin duygusu yaşarlar ve mutluluk hissederler.

2.5.1 Serbest Zaman Tatmin

Serbest zamanın öğrenmeye olumlu etkisi vardır ve stresi azaltır, bedensel, zihinsel ve duygusal dengeyi korur. Bireyler serbest zamanlarında rekreatif aktivitelere katılım sağlayarak sorunlarından uzaklaşır yaşam standartlarını yükseltir ve serbest zamanda tatmin duygusunu tadarlar. Sonrasında gündelik yaşantılarını bedensel, psikolojik ve ruhsal açıdan sağlıklı bir şekilde sürdürürler. Rekreatif aktivitelerle serbest zamanı verimli ve tatmin duygusu yaşayarak sürdürmek mümkündür (Juniu, 2000).

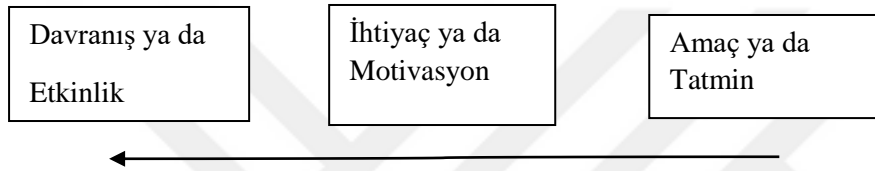
Serbest zaman tatmini, kişilerin iş ve eylemlerinden arta kalan zamanlarında yaptıkları etkinliklerden haz alması ve tatmin olup pozitif duygular yaşaması şeklinde tanımlanmaktadır. Kişilerin boş zaman etkinliklerinden sonra gündelik yaşantıları ile ilgili farklı kazanımlara ulaştıkları görülebilmektedir. Serbest zamandan tatmin olma hissedilebilen ve hissedilemeyen bazı ihtiyaçların doyumu olarak da tanımlanır (Beard ve Ragheb, 1980). Bireylerin serbest zaman etkinliklerinden zevk alması ve tatmin duygusu yaşamaları yaşları ile orantılıdır. Genç bireyler kendilerine yüklenen sorumluluklardan kurtulduklarında tatmin duygusunu yaşayabilmektedirler.

Genç bireylerin serbest zamanlarını istedikleri şekilde gerçekleştirememeleri onların aslında an'da bulunan toplumsal, iktisadi ve zihinsel problemlerinin daha geniş açıdan ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Genç bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyo-kültürel açıdan gelişimlerini tamamlamaları kendilerini tatmin edecek etkinliklere katılım sağlamalarında yarar ve zorunluluk bulunmaktadır (GSB, 2013). Bireylerin katılım sağladığı serbest zaman aktivitelerinden istedikleri faydaları karşılayıp karşılayamadıkları, beklentilerini giderip gideremediklerini ve bu aktivitelerde bulunmaktan tatminkar olup olmadıklarına bakmak, bireylerin serbest zamanlarını ölçerken daha tatminkar ve hoşnut olmalarını tedarik eden önlemlerin alınmasında ve onların hoşnutluk seviyelerini dereceleri

formunda elde edilen serbest zaman aktivitelerini ilerletmekte ve önemli enformasyon elde edilebilir (Karlı vd., 2008).

Mannell ve Kleiber tarafından serbest zamanda elde edilen tatmin geri dönüt modeli oluşturulmuştur. Model; serbest zaman etkinliği ya da davranışın, kişisel ihtiyaç ya da motivasyonlardan kaynaklandığını göstermektedir (Mannell ve Kleiber, 1997).

Modele göre; serbest zamandan tatmin elde edildiğinde, bu durum serbest zaman etkinliğine katılan bireyler için olumlu geri dönüt sağlar ve bir sonraki serbest zaman etkinliği için daha kuvvetli motivasyon yaratır. Bu durumun tersi de aynı şekilde geçerlidir. Sonuç olarak motivasyon ve tatmin arasında aşağıdaki gibi geri dönüt ilişkisi mevcuttur.



Serbest zaman tatmin bireylerin ihtiyaçlarına ve yapmak istedikleri etkinliklere katılarak gerçekleştirdikleri motivasyonlarının arttığı ilişkiyi açıklar.

Bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılmalarındaki nedenleri farklı olsa bile hepsinin ortak noktada toplandığı bir nokta vardır. Bireyler katılım sağladıkları rekreasyonel aktivitelerden haz almak ve aldığı haz sonucu tatmin olmak için katılım sağlar. Rekreasyonun amacı bireylerin gereksinimlerini ve amaçlarını gidermektir. Bireyler farklı sebeplerden dolayı rekreasyon faaliyetlerine yönelir fakat en önemli sebep tatmin duygusunu hissetmektir. Rekreasyon için en önemli amaç serbest zaman tatmini olmalıdır (Çelik, 2011).

Serbest zaman deneyimleri aktivitenin kendisinden kaynaklı olarak değil kişinin algısı ile bir anlam kazanır. Serbest zaman farklı insanlar için farklı şeyler anlamına gelebilir. Bir kişiye iş gibi gelen bir uğraş diğer kişi için memnuniyet sağlayabilir. Bu duruma örnek olarak ev işleriyle ilgili uğraşların çocuk bakımı ile boş zaman arasındaki çizgide bulunması gösterilebilir. Bu nitelermeler bireyin zevkine, becerilerine ve var olan kaynaklara(zaman uygunluğu, eşya ve sosyal etkileşime) göre değişebilir. Fayda sağlama teorisinin altında yatan, artan boş zaman deneyimlerinin bireyin arzu ettiği açıdan gelmesidir. Genel olarak belirli bir durumda edindikleri faydayı en yüksek seviyeye getirmek için bireylerin ellerinden gelenin en iyisini yapacaklarını varsaymaktayız. Bu sebeple, tatmin derecesi verilmiş boş zaman deneyimi yoluyla farklılık gösterir. Boş zaman

deneyimi sonuç olarak bireyin mutluluğunda önemli bir belirleyicidir. Serbest zaman tatmini kişinin mutluluk algısına göre değişebilmektedir (Amestoy vd., 2008).

İnsanların fiziksel ve zihinsel olarak tazelenmek, sosyalleşmek, günlük yaşamın stresinden uzaklaşmak amacıyla katılım sağladıkları serbest zaman aktivitelerinden duydukları tatmini çalışma konusu yapmış bilimsel çalışmalar sınırlı sayıdadır. Serbest zaman tatmini, kişilerin serbest zaman aktivitelerine katılımı sonunda ortaya koyduğu, elde ettiği ve ulaştığı pozitif doyum ve duygulardır (Karlı vd., 2008).

Sonuç olarak yukarıdaki araştırmalarda da görüldüğü gibi bireylerin kendileri için ayırdıkları serbest zaman etkinliklerinden duydukları zevk aldıkları haz onların mutlu olmasını ve yaptıkları işlerden tatminkar olarak ayrılmasını sağlamaktadır.

2.6. Kaygı (Anksiyete)

TDK' ya göre kaygı; “üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa” şeklinde tanımlanmış olan kaygı, kişinin günlük yaşamını negatif açıdan etkileyen, huzursuz hissetmesine ve tedirgin olmasına neden olan bir duygudur (URL-7, 2021).

Kaygı, çoğu zaman izah ve anlaşılması güç çoğu zaman da görüş karışıklığında gözden kaçırılan lakin tespit edilmesi oldukça zaruri olan bir durum olarak gösterilmektedir (Erbaş ve Küçük, 2012).

Bireyler, gündelik yaşantılarında negatif olay veya şartlar karşısında yaşamsal eylemlerini etkileyebilen nedenlerle karşı karşıya gelebilmektedirler ve yaşanan nedenlerin on dört neden olduğu üzüntü ve gerginlik gibi duygular kaygının şekillenmesine rol oynamaktadır (Özgüven, 2003).

Kaygı, bireyin kendisini tehlikeli durumda hissettiği farklı alanlarda meydana gelen ve baskı kuran endişe, korku, gerilim hisleri ile beraber bazı fizyolojik tepkilerin meydana geldiği durumdur (Şahin vd., 2011).

Freud, kaygıyı toplumsal çevreden gelmekte olan tehditlere ilişkin kişiyi uyaran, yeterli uyumsal süreci sağlayan ve hayatı devam ettirebilme fonksiyonlarını etkileyen bir öge olarak tanımlamıştır. Freud, kaygının engellenmelerle meydana geldiğini ve normal kişilerde meydana gelen kaygı ile nörotik kaygının ayrı olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda genel olarak pek çok insanın yaşayabileceği kaygıları gerçeklik kaygısı; nedensiz ve mantıklı olmayanları ise nörotik kaygı şeklinde tanımlamıştır (Freud, 1926'a atfen Ilic-Kelgökmen, 2016).

İnsanların hayatları süresince kaygı duygusunu yaşaması gereklidir. Günlük yaşantımız sırasında tehlikeli şartlarla karşı karşıya gelmekteyiz. Tehlikeli şartlardan kaçmak için

farklı başa çıkma yöntemleri uygulanır ve bu işleyişte kaygı devam etmektedir. Yaşanılan bu kaygı durumları gayet normal karşılanan bir duygu olarak görülmektedir. Belirsizliğin arttığı ve sorunlarla başa çıkmada yetersiz hissedildiği zamanlarda kaygı durumunun kademesi yükselmektedir. Kaygının insanlar için en önemli tarafı insanları tehlikeli şartlara karşı hazırlıklı olmaya zorlamasıdır (Cüceloğlu, 2006).

Kaygı, sürekli kaygı ve durumluk kaygı şeklinde iki ana faktörün altı çizilmiştir. Farklı bir deyişle durumluk veya sürekli şeklinde iki biçimde meydana geldiği görülmektedir (Dönmez, 2013). Durumluk kaygı, genellikle riskli durumlarda meydana geldiği görülen ve genellikle her insanın yaşayabildiği geçici kaygıya denir. İnsanların herhangi bir uyarı kendisi için zararlı algıladığında veya tehlikeli durumlarda durumluk kaygısı meydana geldiği görülmektedir (Kaya ve Varol, 2004).

İnsanın çevresindeki kişileri ve olayları kavrama şekli, kişisel olarak duygunun oluşum sebeplerini belirliyor olsada farklı sosyal ortamın ne şekilde algılanacağı kişinin yetiştiği kültürün etkisaltında kalmaktadır. Bu nedenle hangi ortamın ne tür bir kaygıya sebep olacağı kültürlere göre değişiklik gösterebilir. Fakat tüm toplumlar için uygulanan bir takım genellemeler yapılmıştır; bu genellemeler kaygının gün yüzüne çıkmasına sebep olan ortamların benzerliğini ortaya çıkarmıştır. Buna dayanarak, kaygının oluşmasının sebepleri aşağıdaki gibi gösterilebilir (Kurt, 2006);

a) Desteğin ortadan kalkması: Kişinin yeni ortama girmesi; örneğin yabancı bir şehre yerleşmesi sonucunda, aile, arkadaş, komşu, ev ortamı gibi alışkın olduğu desteklerin çekilmesi kaygıya sebep olur.

b) Olumsuz bir sonuçbeklemek: Kişinin olumsuz bir neticeyi beklediği hazırlanmadan girilen sınav, ceza ile sonuçlanacak bir mahkeme gibi durumlar kaygıya sebep olur.

c) İç çelişki: Kişininin andığı bir düşünce ile uyguladığı davranış arasında bir çelişki olduğu zaman kaygı oluşur. Örneğin; işe vaktinde gitmenin iş disiplini bakımından ne kadar önemli olduğunu söyleyen bir çalışanın, trafiğin yoğun olmasından dolayı zaman zaman işine geç gitmesi o kişide gerginliğe ve kaygının oluşmasına yol açar.

d) Gelecek kaygısı ya da belirsizlik: Kişinin gelecek zamanda neler olacağını belirsiz olması kaygı yaşamasına sebep olur. Hatta belirsizlik kaygının başlıca kaynakları arasındadır. Tarih boyunca insanoğlunu keşfetmeye sürükleyen, bilim ve teknolojiyi ortaya çıkaran gücün belirsizliğinin ortadan kaldırılma isteği olduğu öne sürülmektedir (Kurt, 2006).

Toparlamak gerekirse kaygı, insanların içlerinde derin bir kısımda bulunan herhangi bir nedenden dolayı gün yüzüne çıkabilen sürekli ya da durumluk kaygısıdır.

Sosyal kaygı kavramının ilk defa 1903 yılında Janet'in kullandığını söylemek gerekir. Janet'in bu kavramının, kalabalık ortamlarda konuşma, başka insanların önünde performans sergilemek ve yazı yazma gibi durumlardan çekinmeleri için kullandığı görülmektedir. Bu tarz belirtilerin önceleri normal kabul edildiği ve psikolojik bir bozukluk olarak görülmediği gözlemlenmektedir. Bu noktada sosyal kaygının, tanımadık insanlar ile karşılaşıldığı ya da başkalarının gözlerinin üzerinde olabilme durumu, bir yada birden çok sosyal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumlarda sürekli ve belirgin bir korku duyma durumu olarak geniş çerçevede değerlendirmek mümkündür (Köroğlu, 2009).

2.6.1 Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, DSM-V'e göre bireylerin bilmediği insanlarla rastlaştığı veya başkalarının gözlerinin onların üzerinde olabileceği çoklu toplumsal yapıyı gerçekleştirdiği olaydan bariz ve devamlı korku duyma davranışıdır. Sosyal kaygıda bireyler karşılaştıkları korku durumu ile her zaman endişeye sebep olur ve birey bu kaygının yersiz olduğunu bilir fakat yaşanan kaygıdan dolayı kaçınma davranışı sergiler. Sosyal kaygı belirtisinde de kaygı da olduğu gibi ellerin terlemesi, ağız kuruluğu, sesin titremesi gibi fiziksel nedenler ve bilişsel öğelere yani kişinin kendisinin yeterince akıllı olamadığını düşünmesi veya göz teması kurmaktan kaçınması gibi davranışsal nedenler görülmektedir (Zörer, 2015).

Sosyal kaygı, bireylerin farklı insanlar tarafından denetim altına alınacağı ve sosyal ortama girdiğinde hissettiği korkudur (Yalom, 2008).

Sosyal kaygı yaşayan kişiler, sosyal ortamlarda bulunmamak için o ortamdan uzaklaşma davranışı gösterir. Korku yaratan ortamlarda, kendisini korumaya çalışır veya ortamdan tamamen uzaklaşır (Koyuncu, 2012).

Sosyal kaygı bireylerin başka insanlar yanında rahat edememesi, kendini ifade edememesi onlarla iletişim kurmakta zorlanması veya sosyal ortamlara girmek istememesi şeklinde görülebilir.

2.6.2 Sosyal Fizik Kaygı (SFK)

Son yıllarda literatürde sıklıkla araştırmacılar tarafından yer verilen çalışmalardan bir tanesi de bireylerin fiziksel görünümlerine yönelik algılarını, duyuşsal tutumlarını ve kaygılarını da içerisine alan fiziksel etkinlik ve egzersiz davranışı psikolojik değişkenler ile ilgili çalışmalar ele alınmıştır (Aşçı, 2004).

Farklı yaşlarda bireylerin, özellikle genç neslin dikkat ettiği ve üzerinde özenli davrandığı başlıklardan birisinin özellikle çağımızda fiziksel görünüş olduğu görülmektedir.

Kadınlarda ince vücut yapısının erkeklerde ise kaslı vücut yapılarının sosyal anlamda kabul gören değerler arasında olduğu görülür. Bedensel incelik ve yakışıklığı kültürel değer olarak öne çıkaran sosyal medya, reklamlar ve TV programlarında bireylerin davranış, düşünce ve başarılarının önüne fiziksel görünüşün geçebildiği görülmektedir. İnsanlar kendi vücut yapılarından çok başkalarının onların vücut yapısı hakkındaki düşünceleri ile daha çok ilgilenirler. Çünkü insanlar başkaları üzerinde olumlu etki bırakmak isterler ve davranışlarını bu yönde düzenlemektedirler. Fakat bazı bireylerin diğer bireylere nazaran bu konuda daha kaygılı oldukları görülmektedir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010).

Beden algısı, bireyden bireye değişiklik gösterir ve vücudun kendine özgü ve bireysel algısı olarak her bireyin kendisine ait beden algısıdır (Dökmen, 1996).

Beden algısı yaşam boyu sürekli değişim ve ilerleme içerisindedir, beden algısının oluşması bireyde çocukluğun bitip buluş çağına girmesi ile başlar (Harris, 1987). Bu değişim ve ilerleme farklı etkenlerin etkisinde olur. İnsanların kişilik yapılarının yanı sıra toplumun beklentisi yani vücudun dış görünüşüne verdiği değer de beden algısı üzerindeki etkinliği fazladır (Ergür, 1996).

Bireyler kendisinin ve başkalarının beden görünüşü ile ilgilenmektedirler. Başka bireylerin ise kendisinin beden görünüşü ile ilgilendiğini düşünmesi kaygıya sebep olmaktadır (Aşçı vd., 2006). Bu kaygı düşüncesi bireyde daha fazla beden görünüşüne özen göstermesini sağlamaktadır.

Sosyal fizik kaygı, bireylerin başkaları tarafından fiziksel görünüşlerinin incelendiğine dair kaygı ve stres yaratmaktadır (Hart vd., 1989). Bireyler diğer insanlar üzerinde pozitif bir izlenim bırakmak için davranışlarını bu yönde şekillendirmektedirler (Çepikkurt ve Coşkun, 2010).

Sosyal görünüş kaygısı, sosyal benlik algısının birleşenleri arasında olduğunu belirtmek gerekir. Sosyal görünüş kaygısının benlik algısını ve bu algısında kendine güveni etkilediği görülmektedir (Özcan vd., 2013). Farklı bir yönden sosyal görünüş kaygısının, bedensel benlik yapısı, yeme-içme tutumu, beden yapısında mutlu olma, fiziksel etkinliklere adapte olmak ve bu davranışlar ile mühim ilişkisi vardır (Yousefi vd., 2009).

Sosyal görünüş kaygısı; bireylerin fiziksel görünüşlerinin ötesinde gülümseme, burun ve göz şekli gibi ayrıntıları da kapsayan, bireylerin diğer bireyler tarafından fiziksel görünüşlerinin incelenmesi durumunda yaşadıkları stres ve kaygı olarak tanımlanmaktadır (Hart vd., 2008). Fiziksel görünüşün dışında daha kapsamlı ve detaylı bir durum olduğu görülmektedir (Doğan, 2010). Bireyin fiziksel görünüşü ve beden yapısı ile ilgili olumsuz

beden imajının sonucu olarak değerlendirilmektedir (Doğan, 2010). İlaveten fiziksel benlik algısı ile de bağlantılı olduğu görülmektedir (Fox, 1997).

2.7. Mutluluk Kavramı

2015 senesinde Dünya Mutluluk Raporu oluşturulmuştur, bu rapora göre evren üzerinde bulunan ülkeler sıralı bir şekilde listelenmiştir. Bu ülkeler; İsviçre, İzlanda, Danimarka ve Norveç şeklinde belirtilmiştir. Rapora göre ülkelerin sıralaması her sene devamlı değişim göstermektedir. Bu değişimin nedenini ise aldıkları puandan kaynaklı olduğu belirtilmiştir (Felliwell vd., 2015).

Eski devirlerden beri mutlu olmanın çözüm yolları münakaşa edilmektedir. Mutluluğun tanımı ve ne olduğu yüzyıllar boyunca hayatı ve insanın ortaya çıkışını inceleyen düşünürleri meşgul etmiştir. Eski çağlarda yaşayan insanların mutluluk terimi hakkında farklı fikirleri vardır. Kimisi mutluluğu gökyüzünde, kimi fazilette, kimi maddede ve kimi yaradan da aramış ve de bu düşünürler yüzyıllar boyunca birbirleri ile çatışmaktadır. Düşünürlerin “Mutluluk nedir? ” sorusunu sormak bu münakaşaların ortak noktasıdır. Mutluluk münakaşaları antik çağlardan şimdiki zamana kadar süregelmiştir (Gül, 2017).

Türkçe sözlükte mutluluk, “bütün özlemlere, eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, uygunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlik” olarak geçmektedir (TDK, 2011). Psikoloji sözlüğünde mutluluk; genellikle gülümseme ya da gülmeye ifade edilen duygudur ve kısa süreli haz, eğlence, önemli bir buluşma vb. gibi durumlardan kaynaklanan bir olgu olarak tanımlanmıştır (Masaroğulları ve Koçakgöl, 2011). Felsefe Sözlüğünde ise; “genel çerçevesi, biçimsel anlamı içinde insan eylemlerinin ve çabalarının nihai ve en yüksek amacı olan hal, yaşamdaki en yüksek değer ya da hedefe ulaşma durumudur” (Güçlü ve Uzun, 2008). şeklinde tanımlanmaktadır.

Gündelik yaşamda sıklıkla karşılaştığımız kolay gibi görünen mutluluk, gerçekte oldukça kapsamlı ve tanımlanması güç bir terimdir. Mutluluk teriminin yerine neşe, huzur, heyecan ve memnun olma gibi sözcükler çok fazla kullanılmaktadır ve bu sözcükler mutluluğu aktarıyor gibi gelse de mutluluk terimini karşılamada yeterli değildir (Marar ve Çağlayan 2004).

Mutluluk terimi çalışılması güç bir konudur ve gelip geçici özelliği vardır. Buna karşın mutluluğun tanımı yapılmış ve onu etkileyen terimler açıklanabilmiştir (Bailey ve Fernando, 2012). Birçok birey bu tanımlamaları farklı şekillerde yapmaktadır. Platon’a göre mutluluk oluşurken üç farklı alanının birleşimi etkili olmuştur. Bu alanlar, fiziksel istekler, psikolojik ihtiyaçlar ve akıldır. Aristoteles platonun öğrencisidir ve mutluluğu şu

şekilde belirtmiştir. Mutluluk; en erdemliye ve en mükemmeli elde etmeyle ortaya çıkan ve geçici duygulardan çok yaşam boyunca kazanılmaya çalışılan bir erdemdir. Epikür, mutluluğu isteklerle başa çıkarak gönül rahatlığına ulaşmak olarak tanımlamıştır (Marar ve Çağlayan, 2004). Aristo'ya göre mutluluk, ruhun erdemliye ulaşması ve birleşip refah, yaşam bağımsızlığı, istekten güvenli yararlanma, bireyin malını, mülkünü ve vücudunu koruma ve onları kullanabilme gücüyle birlikte varlığın ve bedenin sağlam olmasıdır (McMahon, 2013).

Descartes'e göre, mutluluk ruhu tamamen memnun etmek ve iç mutluluktan ibarettir. Talih sonucunda mutluluğa ulaşılmaz tersine mutluluk talihten fayda görmeyen bilge kişilerde bulunur. Ona göre ruhu memnun ve mutlu yaşatmak için mutluluk vardır (Nawjin ve Veenhoven, 2013).

Mutluluk bireyin bütün halinde kendi yaşam niteliğini değerlendirme ölçüsü ve yaşam hazzı ile mutluluğun birlikte işlenmesi şeklinde ifade edilmiş verimli ve çalışmayı seven bir birey için mutluluk, kendi yaşantısındaki başarının bir belirtisi olarak görülmektedir (Selim, 2008).

Başka bir çalışmada ise, mutluluk ve başarı arasındaki ilişki incelenmiş ve kaydedilen sonuçların başarının mutluluk seviyesini düzenli bir biçimde arttırdığını ve bireyde iyi olma halinin başarıdan kaynaklı mutluluk ile bittiğini göstermektedir (Lyubomirsky vd., 2005).

Mutluluk terimi aslında, gönül rahatlığı ve ömür kalitesi gibi unsurları içine alırken, gittikçe daha spesifik bir anlama kavuşmaktadır. Ömre dair dört niteliğin mutluluk duygusuna olan etkilerini daha belirgin hale getirmek için aşağıdaki gibi kategorileştirebiliriz (Veenhoven, 2012).

	Dış Nitelikler	İç Nitelikler
Yaşamsal Değişiklikler	Çevresel Yaşanabilirlik (İyi yaşam koşulları)	Yaşam Becerisi (Hayatın getirdiği problemleri çözme becerisi)
Yaşamsal Sonuçlar	Yaşamsal Araçlar (Yaşamın iyi amaçlar peşinde olması)	Yaşamdan Doyum Alma (Yaşamdan memnun kalma, deneyim)

Sosyodemografik özelliklerin mutluluk üzerinde belirleyici bir rolü olduğu görülmektedir. Cinsiyet açısından kadınların erkeklerden daha mutlu olduğu varsayılmaktadır. Gençlik zamanlarında bireyler daha mutlu olmaktadır yaş ilerledikçe çıkan sağlık sorunları ve bireylerin sorumluluklarının artması sebebi ile mutluluk seviyesinde düşüş beklenmektedir. Türkiye İstatistik Kurumunda yapılan Yaşam Memnuniyeti Araştırması'na göre kadınlarda mutluluk seviyesi erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Gelir seviyesi açısından bakıldığında gelir seviyesi iyi olan bireylerin daha mutlu olduğuna çünkü; bu bireylerin istedikleri yaşam standartlarına ulaşmayı kolaylaştırdığı belirtilmektedir. Ayrıca aylık gelir ile ortalama gelir arasındaki farkın mutluluk seviyesini belirlemede öncelikli olduğu yapılan çalışmalarda yer almaktadır. Uzun süren işsizliğin, kazanç kaybına ve sosyal kazanımların yok olmasına yol açtığı için mutluluk üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Evlilik açısından bakıldığında evli olan bireylerin, bekâr olan bireylere göre daha mutlu olduğu hatta bu farkın evli ve boşanmış olan bireyler arasında daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Bülbül ve Giray, 2011).

Ailede bulunan çocuk sayısı ve mutluluk düzeyi hakkında farklı görüşler belirtilmektedir. Çok çocuğu olan ailelerde bazı toplumlarda maddi yük olarak görüldüğü, az gelişmiş ülkelerde çocuk sayısının az olmasının bazı ailelerde ekonomik gelir sağladığı düşünüldüğünde mutluluk açısından olumlu etki yarattığı ifade edilmektedir (Çirkin ve Göksel, 2016).

Yukarıdaki görüşlere farklı yönden bakan, Leonard (2008)' e göre mutlulugun emekleme aşamasında olduğunu ve yapılan kavramsal tanımların tam olarak doğru olmayabileceğini vurgulamıştır. Öyle ise mutluluk bireylerde iyi olma hali, başarılı bir birey olma, olaylara pozitif bakabilme, iyimser ve yaşamdan zevk alınmasını sağlayan memnuniyeti sunan bir duygu olarak tanımlayabiliriz.

3. MATERYAL VE METOD

Bu bölümde araştırmaya konu olunan materyal metod kısmı ele alınmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. 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). İlişkisel tarama modeli ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarının serbest zaman tatmini, mutluluk ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin araştırılması amaçlanmaktadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini 2019-2020 sezonunda Ankara Çankaya Halk Eğitim Merkezin’de sportif eğitim alan toplam 1467 kadın birey oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, bu katılımcılardan basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 400 kişi oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği”, “Sosyal Fizik Kaygı Envanteri” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği” kullanılmıştır. Kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçeklerin ayrıntıları aşağıda belirtilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Ankara’ da ikamet eden ve Çankaya Halk Eğitim Merkezin’de sportif aktivitelere katılan kadın bireylerin kişisel özellikleriyle ilgili bilgi toplamak ve çalışmanın araştırma konusunu oluşturan bağımsız değişkenleri oluşturulan ve araştırmacı tarafından 12 sorudan oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formu, kadın bireylerin; yaş, medeni durum, meslek durumu, eğitim düzeyi, gelir durumu, aktif spor yapma durumu, haftada kaç gün spor yaptığı, serbest zamanlarını nerede geçirdiği, günde kaç saat serbest zamana sahip olduğu, serbest zamanları nasıl değerlendirdiği, aile yaşantısının serbest zaman üzerindeki etkisi, serbest zaman aktivitelerini kiminle değerlendirdiğini belirlemek için araştırmacı tarafından uyarlanmıştır.

3.3.2. Serbest Zaman Tatmin Ölçeği

Katılımcıların serbest zamanlarında yaptıkları aktivitelerden tatmin olma seviyelerini belirlemek amacıyla Literatürde sıklıkla kullanılan ölçek, Beard ve Ragheb (1980). tarafından geliştirilerek, (Karlı vd., 2008). tarafından geçerliliği ve güvenilirliği test edilerek Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 51 madde, altı alt boyuttan oluşmaktadır. Beard ve Ragheb (1980) bu 51 maddeyi psikolojik (Cronbach alfa katsayısı.86), eğitim (Cronbach alfa katsayısı.90), sosyal (Cronbach alfa katsayısı .88), rahatlama (Cronbach alfa katsayısı.85), fizyolojik (Cronbach alfa katsayısı. 92) ve estetik (Cronbach alfa katsayısı .86) alt boyutları altında gruplandırmıştır. Ölçek maddelerinin değerlendirilmesinde 5-puanlı Likert ölçeğinden faydalanılmıştır (1 = Benim için hemen hemen hiç geçerli değil, 2 = Benim için nadiren geçerli, 3 = Benim için bazen geçerli, 4 = Benim için sıklıkla geçerli, 5 = Benim için hemen hemen her zaman geçerli) (Karlı ve ark, 2008). Ölçeğin toplam iç tutarlılık değeri .96 olarak belirtilmiştir. Kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizleri sonuçlarına göre; Cronbach's alpha değeri 0-1 arasında değer almakta olup 1 değerine yaklaştıkça ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğunu gösterir. 0.90-1.00 aralığı mükemmel, 0.80-0.90 aralığı iyi ve 0.70 ve üzeri ise kabul edilebilir güvenilirlik olarak yorumlanmaktadır. Buna göre, ölçeklerin ve alt boyutlarının tamamı için Cronbach's alpha değeri 0.70 ve üzeri olup ölçeklerin güvenilirliklerinin arzu edilen düzeyde olduğu görülmektedir.

3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu

Katılımcıların mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla Literatürde sıklıkla kullanılan ölçek, Argyle, Martin ve Crossland (1989) tarafından geliştirilerek, Hills ve Argyle (2002) tarafından revize edilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) aracılığıyla yapılmıştır. Ölçek 29 maddelik 4' lü Likert tipi (0-3) bir envanter olarak geliştirilmiştir. Argyle, Martin ve Crossland (1989) mutluluğun üç temel bileşeni içerdiğini ileri sürmüşlerdir: Olumlu duygulanım veya neşenin sıklığı, belirli bir yaşam sürecinde yaşanan yüksek yaşam doyumu düzeyi ve öfke, kaygı, korku gibi olumsuz duyguların azlığı Argyle, Martin ve Crossland (1989), ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını .90 olarak, 7 haftalık arayla uygulama sonucu elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısını ise .78 olarak rapor etmişlerdir. Aynı çalışmada OME ile Beck Depresyon Ölçeği arasında -.52 ($p<001$) korelasyon elde edilmiştir. Daha sonra OME, Hills ve Argyle (2002) tarafından revize edilerek Oxford Mutluluk Ölçeği-OMÖ (Oxford

Happiness Questionnaire) olarak 6'lı Likert tipinde yeniden geliştirilmiştir. OMÖ' nün iç tutarlık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ayrıca Hills ve Argyle (2002) tarafından yapılan bu çalışmada OMÖ' nin 8 maddelik kısa formu da (OMÖ-K) geliştirilmiştir. OMÖ ile kısa formu arasında .93,($p < 0.001$) korelasyon elde edilmiştir (Doğan ve Sapmaz, 2012).

3.3.4. Sosyal Fizik Kaygı Envanteri

Katılımcıların sosyal fizik kaygı düzeylerini belirlemek için Hart vd., (1989) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik uyarlaması Mülazımoğlu ve Aşçı (2006) aracılığı ile yapılmıştır. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Envanterdeki maddeler beşli ölçek (tamamen yanlış, genellikle yanlış, bazen yanlış, bazen doğru, genellikle doğru, tamamen doğru) kullanılarak cevaplandırılmaktadır. Envanterden alınabilecek en düşük puan 12 ve en yüksek puan 60'dır. SFKE'den alınan puan arttıkça kişinin dış görünüşünden duyduğu kaygı düzeyi de artmaktadır. Envanterdeki 1., 2., 5., 8. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Yapılan çalışmalar (Eklund vd.,1996) SFKE'nin fiziksel görünüm rahatlığı (kişinin fiziksel görünümü hakkında rahatsızlık duyması) ve olumsuz değerlendirilme beklentisi (fiziğinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği beklentisi) olmak üzere iki alt boyuttan oluştuğunu da ortaya koymaktadır (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006).

3.4. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 25.0 programı ile analiz edilmiştir. Nitel verilerin özetlenmesinde frekans ve yüzde kullanılmıştır. Nicel değişkenler ise ortalama ve standart sapma değerleri ile özetlenmiştir. Normallik varsayımının sağlandığı durumlarda bağımsız iki örneklem ortalamasının karşılaştırılmasında t-testi, sağlanmadığı durumda ise Mann Whitley U testi kullanılmıştır. İki'den daha fazla grubun ortalama değerleri arasındaki farklılığın istatistiksel anlamlılığı için parametrik test koşullarının sağlandığı durumda tek-yönlü varyans analizi (one-way ANOVA), sağlanmadığı durumda ise Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki analizi için normal dağılım varsayımının sağlandığı durumlarda Pearson, sağlanmadığı durumlarda ise Spearman ilişki katsayısı kullanılmıştır. İstatistiksel hipotez testlerinde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde elde edilen veriler istatistiksel yöntemler ile analiz edilmiştir. Öncelikle değişkenlerin betimsel istatistiklerine yer verilmiştir. Daha sonra ise, değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel yöntemlerle analiz edilmiştir.

4.1 Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri

Anket çalışmasına katılan kişi sayısı 400'dür. Tablo 4.1.1 incelendiğinde verilen bilgilere göre bu kişilerin %62.25'i evli, %37.75'i ise bekâr bireylerden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 4.1.1: Katılımcıların medeni durum değişkeni için istatistik sonuçları

Medeni Durum	n	%
Evli	249	62.25
Bekâr	151	37.75
Toplam	400	100

Tablo 4.1.2 incelendiğinde katılımcıların eğitim durumuna ilişkin bilgiler verilmiştir. Katılımcıların %15.75'i ilkokul-ortaokul, %36'sı lise, %40'ı ön lisans-lisans ve %8.25'i ise lisansüstü eğitim düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1.2: Katılımcıların eğitim durum değişkeni için istatistik sonuçları

Eğitim Durumu	n	%
İlkokul-Ortaokul	63	15.75
Lise	144	36
Ön lisans/Lisans	160	40
Lisansüstü (Yüksek lisans/Doktora)	33	8.25

Toplam	400	100
---------------	-----	-----

Tablo 4.1.3 incelendiğinde katılımcıların meslek durumuna ilişkin bilgiler verilmiştir. Buna göre, katılımcıların %39.5'i ev hanımı, %9'u işçi, %14.5'i memur, %19.25'i emekli, %17.75'i ise serbest meslek çalışanı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1.3: Katılımcıların meslek durum değişkeni için istatistik sonuçları

Meslek Durumu	n	%
Ev hanımı	158	39.5
İşçi	36	9
Memur	58	14.5
Emekli	77	19.25
Serbest Meslek	71	17.75
Toplam	400	100

Tablo 4.1.4 incelendiğinde katılımcıların aktif spor yapma durumuna ilişkin bilgiler verilmiştir. Buna göre, katılımcıların %16'sı aktif olarak spor yaparken %84'ü ise aktif olarak spor yapmaktaki olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1.4: Katılımcıların aktif spor yapma durum değişkeni için istatistik sonuçları

Aktif Spor	n	%
Evet	64	16
Hayır	336	84
Toplam	400	100

Tablo 4.1.5 incelendiğinde katılımcıların kaç gün spor yaptıklarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Buna göre, katılımcıların %54.5'i 1-2 gün, %27.75'i 3-4 gün ve %17.75'i ise 5-6-7gün yapmış oldukları görülmektedir.

Tablo 4.1.5: Katılımcıların haftada kaç gün spor yaptığı durum değişkenine ait istatistik sonuçları

Haftalık spor yapma gün sayısı	n	%
1-2	218	54.5
3-4	111	27.75
5-6-7	71	17.75
Toplam	400	100

Tablo 4.1.6 incelendiğinde katılımcıların serbest zamanlarını geçirdiği mekanlara ilişkin bilgiler verilmiştir. Buna göre, katılımcıların %29.75'i ev ortamında, %9.75'i alışveriş merkezlerinde, %20'si açık alanlarda %2'si dernek-sendika, %16'sı spor tesislerinde ve %22.5'i diğer mekanlarda serbest zamanlarını geçirmiş oldukları görülmektedir.

Tablo 4.1.6: Katılımcıların serbest zamanlarının geçirildiği mekan durum değişkenine ait istatistik sonuçları

Serbest zamanlarının geçirildiği mekan	n	%
Ev ortamında	119	29.75
Alışveriş merkezlerinde	39	9.75
Açık alanlarda	80	20
Dernek-Sendika	8	2
Spor tesislerinde	64	16

Diğer	90	22.5
Toplam	400	100

Tablo 4.1.7 incelendiğinde katılımcıların serbest zaman süresine ilişkin bilgiler verilmiştir. Buna göre katılımcıların %21.75'i 2 saat ve altı, %29.75'i 2-4 saat, %48.5'i ise 4 saat ve üzeri serbest zaman sürelerinin olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1.7: Katılımcıların günlük serbest zaman süresi durum değişkenine ait istatistik sonuçları

Serbest zaman süresi	n	%
2 saat ve altı	87	21.75
2-4 saat	119	29.75
4 saat ve üzeri	194	48.5
Toplam	400	100

Tablo 4.1.8 incelendiğinde katılımcıların serbest zamanlarını geçirme şekillerine ilişkin bilgiler verilmiştir. Buna göre, katılımcıların %25.75'i sosyal etkinliklere, %19'u fiziksel etkinliklere, %12.75'i kültürel etkinliklere, %6'sı sanatsal etkinliklere ve %36.5'i ise diğer etkinliklere katılarak serbest zamanlarını geçirmiş oldukları görülmektedir.

Tablo 4.1.8: Katılımcıların serbest zamanların geçirilme durum değişkenine ait istatistik sonuçları

Serbest zamanların nasıl geçirildiği	n	%
Sosyal etkinliklere katılarak	103	25.75
Fiziksel etkinliklere katılarak	76	19

Kültürel etkinliklere katılarak	51	12.75
Sanatsal etkinliklere katılarak	24	6
Diğer	146	36.5
Toplam	400	100

Tablo 4.1.9 incelendiğinde katılımcıların aile yaşantısının serbest zaman aktivitelerine etkisi olup olmadığına ilişkin bilgiler verilmiştir. Buna göre, katılımcıların %26.3'ü serbest zaman aktivitelerine aile yaşantısının etkisi olduğunu belirtirken %73.7'si ise olmadığını belirttiği görülmektedir.

Tablo 4.1.9: Katılımcıların aile yaşantısının serbest zaman aktivitelerine etkisi durum değişkenine ait istatistik sonuçları

Aile yaşantısının etkisi	n	%
Evet	105	26.3
Hayır	295	73.7
Toplam	400	100

Tablo 4.1.10 incelendiğinde katılımcıların serbest zaman aktivitelerini kiminle değerlendirdiğine ilişkin bilgiler verilmiştir. Buna göre, katılımcıların %26.75'i aile ile, %46.75'i arkadaş grubu ile, %13'ü yalnız ve %13.5'i ise diğer kişilerle serbest zaman aktivitelerini değerlendirdikleri görülmektedir.

Tablo 4.1.10: Katılımcıların serbest zaman aktivitelerinin kiminle değerlendirildiği durum değişkenine ait istatistik sonuçları

Serbest zamanlarını kimlerle değerlendirdiği durum değişkeni	n	%
Aile	107	26.75

Arkadaş grubu	187	46.75
Yalnız	52	13
Diğer	54	13.5
Toplam	400	100

Tablo 4.1.11 incelendiğinde katılımcıların yaş dağılımına ilişkin bilgiler verilmiştir. Katılımcıların %30.5'i 30 yaş ve altı, %41.25'i 31-50 yaş arası ve %28.25'i ise 51 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1.11: Katılımcıların yaş dağılım durumu değişkenine ait istatistik sonuçları

Yaş	n	%
30 yaş ve altı	122	30.5
31-50 yaş arası	165	41.25
51 yaş ve üzeri	113	28.25
Toplam	400	100

Tablo 4.1.12 incelendiğinde katılımcıların gelir dağılımına ilişkin bilgiler verilmiştir. Tablo 12'de verilen bilgilere göre, katılımcıların %47.5'i 2300 TL ve altı, %30.5'i 2300-3500 TL arası ve %22'si ise 3500 TL ve üzeri gelire sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1.12: Katılımcıların gelir dağılım durumu değişkenine ait istatistik sonuçları

Gelir Durumu	n	%
2300 TL ve altı	190	47.5
2300-3500 TL arası	122	30.5

3500 TL ve üzeri	88	22
Toplam	400	100

4.2 Kullanılan Ölçeklerin Sosyo-Ekonomik Değişkenlerle İlişkisinin Analizi

Tez çalışmasında katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerini, mutluluk düzeyini ve sosyal fizik kaygı düzeylerini ölçmek için üç ölçek kullanılmıştır. Her bir katılımcının her bir ölçek için puanları hesaplanmıştır. Elde edilen puanlar $(x_i - \min) / (\max - \min) \times 100$ eşitliği ile 0-100 arasında ölçeklendirilmiştir. Her bir katılımcı için elde edilen serbest zaman tatmini, mutluluk ve sosyal fizik kaygı puanlarının katılımcıların sosyo-demografik değişkenleri ile olan ilişkisi istatistiksel yöntemlerle ilgilenmiştir. Kullanılacak istatistiksel yönteminin kararında öncelikle normallik ve varyansların homojenliği varsayımları incelenmiştir. Normallik ve varyansların homojenliği varsayımların sağlandığı durumlarda parametrik istatistiksel yöntemler, sağlanmadığı durumlarda ise parametrik olmayan istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

Tablo 4.2.1 incelendiğinde ölçek puanlarının medeni durum değişkenine göre normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov (KS) ve Shapiro Wilk (SW) testleri incelenmiştir. Tablo 4.2.1 de verilen değerlere göre, elde edilen p değerleri 0.05 anlamlılık düzeyinden küçük olduğu verilerin normallik varsayımını sağlamadığı görülmüştür. Sadece, bekâr bireylere ilişkin OMÖ (p=0.067) KS testine göre normal dağılım varsayımını sağlasa dahi evli bireyler için sağlamadığı için parametrik test koşulları bozulmuştur. İki grup karşılaştırmasında ya da ikiden fazla grubunun karşılaştırılmasında, parametrik istatistiksel yöntemlerin kullanılabilmesi için her bir grubunun ayrı ayrı normallik varsayımını sağlaması gerekir. Bu nedenle, medeni duruma göre ölçek puanları arasındaki ortalama farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının değerlendirilmesinde Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 4.2.1: Katılımcıların medeni durum değişkenine göre ölçek puanlarının normallik analizi

Değişkenler	Medeni durum	Kolmogorov Smirnov	Shapiro Wilk
-------------	--------------	--------------------	--------------

		Test istatistiği	sd	p-değeri	Test istatistiği	sd	p-değeri
SFKE	Evli	0.139	249	<0.001	0.946	249	<0.001
	Bekâr	0.188	151	<0.001	0.878	151	<0.001
OMÖ	Evli	0.075	249	0.002	0.988	249	0.037
	Bekâr	0.070	151	0.067	0.974	151	0.005
SZTÖ	Evli	0.074	249	0.002	0.960	249	<0.001
	Bekâr	0.097	151	0.001	0.942	151	<0.001

Tablo 4.2.2 incelendiğinde medeni durum değişkenine göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, evli ve bekâr bireyler arasındaki ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Tablo 4.2.2: Katılımcıların medeni durum değişkenine göre SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın incelenmesi

	SFKE	OMÖ	SZTÖ
Medeni Durum	Ortalama± S.S.	Ortalama± S.S.	Ortalama± S.S.
Evli	47.59±19.94	48.55±18.68	29.62±20.25
Bekâr	43.33±22.22	51.16±17.69	29.3±22.61
p-değeri	0.236	0.142	0.584

Tablo 4.2.3 incelendiğinde yaş değişkenine göre ölçek puanlarının normallik varsayımlarını incelenmiştir. Tablo 4.2.3’ te verilen sonuçlara göre yaş gruplarına göre

ölçek puanları normal dağılım varsayımını sağlamamaktadır. Bu nedenle yaş gruplarına göre ortalama ölçek puanları arasındaki farklılık parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Kruskal-Wallis H testi ile araştırılmıştır.

Tablo 4.2.3: Katılımcıların yaş değişkenine göre ölçek puanlarının normallik analizi

Değişkenler	Yaş	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Test istatistiği	sd	P-değeri	Test istatistiği	sd	P-değeri
SFKE	30 yaş ve altı	0.204	122	<0.001	0.871	122	<0.001
	31-50 yaş arası	0.162	165	<0.001	0.933	165	<0.001
	51 yaş ve üzeri	0.139	113	<0.001	0.952	113	<0.001
OMÖ	30 yaş ve altı	0.079	122	0.060	0.982	122	0.111
	31-50 yaş arası	0.085	165	0.006	0.978	165	0.010
	51 yaş ve üzeri	0.110	113	0.002	0.975	113	0.035
SZTÖ	30 yaş ve altı	0.110	122	0.001	0.932	122	<0.001
	31-50 yaş arası	0.086	165	0.005	0.953	165	<0.001
	51 yaş ve üzeri	0.062	113	0.200	0.978	113	0.058

Tablo 4.2.4 incelendiğinde yaş grupları arasındaki ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık sonuçları verilmiştir. Tablo 4.2.4 de verilen sonuçlara göre, yaş grupları arasındaki SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Tablo 4.2.4: Katılımcıların yaş değişkenine göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın incelenmesi

Yaş grupları	SFKE	OMÖ	SZTÖ
	Ortalama±SS	Ortalama±SS	Ortalama±SS
30 yaş ve altı	43.54±23.56	52.52±17.69	31.13±25.35
31-50 yaş arası	48.51±19.46	47.42±18.17	29±20.22
51 yaş ve üzeri	44.92±19.64	49.4±18.98	28.47±17.2
p-değeri	0.146	0.107	0.960

Tablo 4.2.5 incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre ölçek puanlarının normallik varsayımlarını incelenmiştir. Tablo 4.2.5 de verilen sonuçlara göre eğitim durumu kategorilerine göre ölçek puanları normal dağılım varsayımını sağlamamaktadır ($p<0.05$). Bu nedenle eğitim gruplarına göre ortalama ölçek puanları arasındaki farklılık parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Kruskal-Wallis H testi ile araştırılmıştır.

Tablo 4.2.5: Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre ölçek puanlarının normallik analizi

Değişkenler	Eğitim Durumu	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Test istatistiği	sd	p-değeri	Test istatistiği	sd	p-değeri
SFKE	İlkokul-Ortaokul	0.240	63	<0.001	0.848	63	<0.001

	Lise	0.184	144	<0.001	0.916	144	<0.001
	Ön lisans/Lisans	0.135	160	<0.001	0.946	160	<0.001
	Lisansüstü (Yüksek lisans/Doktora)	0.214	33	0.001	0.869	33	0.001
OMÖ	İlkokul-Ortaokul	0.116	63	0.036	0.957	63	0.027
	Lise	0.090	144	0.006	0.981	144	0.044
	Ön lisans/Lisans	0.107	160	<0.001	0.970	160	0.002
	Lisansüstü (Yüksek lisans/Doktora)	0.103	33	0.200	0.978	33	0.713
SZTÖ	İlkokul-Ortaokul	0.089	63	0.200	0.965	63	0.072
	Lise	0.094	144	0.004	0.939	144	<0.001
	Ön lisans/Lisans	0.087	160	0.005	0.946	160	<0.001
	Lisansüstü (Yüksek lisans/Doktora)	0.125	33	0.200	0.952	33	0.152

Tablo 4.2.6 incelendiğinde eğitim durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık sonuçları verilmiştir. Tablo 4.2.6 da verilen sonuçlara göre eğitim düzeyleri arasındaki ortalama OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel farklılık anlamlı değilken, SFKE için anlamlıdır ($p=0.045<0.05$). Farklılığı yaratan grubu bulmak için Bonferroni düzeltmeli Dunn çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

Tablo 4.2.6: Katılımcıların eğitim durumuna göre SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın incelenmesi

Eğitim durumu	SFKE	OMÖ	SZTÖ
---------------	------	-----	------

	Ortalama±SS	Ortalama±SS	Ortalama±SS
İlkokul-Ortaokul	46.33±19.72	44.9±23.16	30.9±20.65
Lise	47.95±20.82	50.89±17.47	29.6±22.4
Ön lisans/Lisans	43.29±21.14	49.17±17.08	28.93±21.27
Lisansüstü (Yüksek lisans/Doktora)	49.78±21.62	54.22±16.3	29.12±15.91
p-değeri	0.045	0.295	0.863

Tablo 4.2.7 incelendiğinde çoklu karşılaştırma testine ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. Tablo 4.2.7 de verilen sonuçlara göre farklılığı yaratan eğitim düzeyi Ön Lisans/Lisans kategorisidir. Eğitim düzeyi Ön Lisans/Lisans olanların eğitim düzeyi lise ve lisansüstü olanlara göre ortalama SFKE daha düşüktür.

Tablo 4.2.7: Katılımcıların eğitim durumu değişkeninin SFKE için çoklu karşılaştırma test sonuçları

Gruplar		Ortalama farkı	p değeri
İlkokul-Ortaokul	Lise	-1.62	0.35
	Lisansüstü (Yüksek lisans/Doktora)	-3.45	0.24
Lise	Lisansüstü (Yüksek lisans/Doktora)	-1.83	0.57
Ön lisans/Lisans	İlkokul-Ortaokul	-3.05	0.35
	Lise	-4.66	0.01
	Lisansüstü (Yüksek lisans/Doktora)	-6.49	0.04

Tablo 4.2.8 incelendiğinde meslek durumu değişkenine göre ölçek puanlarının normallik varsayımlarını incelenmiştir. Tablo 4.2.8 de verilen sonuçlara göre meslek gruplarına göre

ölçek puanları normal dağılım varsayımını sağlamamaktadır ($p < 0.05$). Bu nedenle meslek gruplarına göre ortalama ölçek puanları arasındaki farklılık parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Kruskal-Wallis H testi ile araştırılmıştır.

Tablo 4.2.8: Katılımcıların meslek durumu değişkenine göre ölçek puanlarının normallik analizi

Değişkenler	MeslekDurumu	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Test istatistiği	sd	p-değeri	Test istatistiği	sd	p-değeri
SFKE	Ev hanımı	0.172	158	<0.001	0.910	158	<0.001
	İşçi	0.231	36	<0.001	0.793	36	<0.001
	Memur	0.187	58	<0.001	0.915	58	0.001
	Emekli	0.122	77	0.007	0.963	77	0.023
	Serbest Meslek	0.139	71	0.002	0.927	71	0.001
OMÖ	Ev hanımı	0.089	158	0.004	0.986	158	0.108
	İşçi	0.114	36	0.200	0.946	36	0.080
	Memur	0.080	58	0.200	0.979	58	0.392
	Emekli	0.102	77	0.046	0.975	77	0.140
	Serbest Meslek	0.077	71	0.200	0.970	71	0.089
SZTÖ	Ev hanımı	0.084	158	0.009	0.952	158	<0.001
	İşçi	0.117	36	0.200	0.949	36	0.095

	Memur	0.100	58	0.200	0.936	58	0.004
	Emekli	0.093	77	0.098	0.965	77	0.032
	Serbest Meslek	0.103	71	0.061	0.929	71	0.001

Tablo 4.2.9 incelendiğinde meslek durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık sonuçları verilmiştir. Tablo 4.2.9 da verilen sonuçlara göre meslek grupları arasındaki ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel farklılık anlamlı değildir ($p>0.05$).

Tablo 4.2.9: Katılımcıların meslek durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın incelenmesi

Meslekdurumu	SFKE	OMÖ	SZTÖ
	Ortalama±SS	Ortalama±SS	Ortalama±SS
Ev hanımı	48.73±20.56	46.9±17.61	29.43±21.34
İşçi	45.57±21.64	54.96±18.9	40.17±23.73
Memur	44.83±21.84	51.23±14.86	25.5±18.94
Emekli	43.82±18.87	50.65±20.55	26.53±16.14
Serbest Meslek	43.36±22.44	50.05±19.23	30.72±24.26
p-değeri	0.154	0.107	0.057

Tablo 4.2.10 incelendiğinde gelir değişkenine göre ölçek puanlarının normallik varsayımlarını incelenmiştir. Tablo 4.2.10 da verilen sonuçlara göre gelir kategorilerine göre ölçek puanları normal dağılım varsayımını sağlamamaktadır ($p<0.05$). Bu nedenle gelir gruplarına göre ortalama ölçek puanları arasındaki farklılık parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Kruskal-Wallis H testi ile araştırılmıştır.

Tablo 4.2.10: Katılımcıların gelir değişkenine göre ölçek puanlarının normallik analizi

Değişkenler	Gelir Durumu	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Test istatistiği	sd	p-değeri	Test istatistiği	sd	p-değeri
SFKE	2300 TL ve altı	0.156	190	<0.001	0.915	190	<0.001
	2300-3500 TL arası	0.168	122	<0.001	0.927	122	<0.001
	3500 TL ve üzeri	0.178	88	<0.001	0.919	88	<0.001
OMÖ	2300 TL ve altı	0.070	190	0.026	0.985	190	0.042
	2300-3500 TL arası	0.078	122	0.067	0.986	122	0.231
	3500 TL ve üzeri	0.098	88	0.037	0.969	88	0.032
SZTÖ	2300 TL ve altı	0.099	190	<0.001	0.940	190	<0.001
	2300-3500 TL arası	0.085	122	0.032	0.959	122	0.001
	3500 TL ve üzeri	0.065	88	0.200	0.963	88	0.014

Tablo 4.2.11 incelendiğinde gelir durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık sonuçları verilmiştir. Tablo 4.2.11 de verilen sonuçlara göre gelir düzeyleri arasındaki ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel farklılık anlamlı değildir ($p>0.05$).

Tablo 4.2.11: Katılımcıların gelir durumuna göre SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın incelenmesi

Gelir durumu	SFKE	OMÖ	SZTÖ
		Ortalama±SS	Ortalama±SS

2300 TL ve altı	45.74±21.56	49.32±19.42	28.1±21.87
2300-3500 TL arası	45.69±20.87	50.12±17.04	31.89±21.48
3500 TL ve üzeri	46.92±19.69	49.19±17.83	29.21±18.9
p-değeri	0.914	0.871	0.291

Tablo 4.2.12 incelendiğinde aktif spor yapma değişkenine göre ölçek puanlarının normallik varsayımlarını incelenmiştir. Tablo 4.2.12 de verilen sonuçlara göre aktif spor yapma durumu kategorilerine göre ölçek puanları normal dağılım varsayımını sağlamamaktadır ($p < 0.05$). Bu nedenle aktif spor yapma değişkenine göre ortalama ölçek puanları arasındaki farklılık parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Mann-Whitney U ile incelenmiştir.

Tablo 4.2.12: Katılımcıların aktif spor yapma durumuna göre ölçek puanlarının normallik analizi

Değişkenler	Aktif spor durumu	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
		Test istatistiği	sd	p-değeri	Test istatistiği	sd	p-değeri
SFKE	Evet	0.124	64	0.017	0.946	64	0.007
	Hayır	0.165	33 6	<0.001	0.916	33 6	<0.001
OMÖ	Evet	0.125	64	0.015	0.954	64	0.017
	Hayır	0.075	33 6	<0.001	0.987	33 6	0.005
SZTÖ	Evet	0.119	64	0.026	0.930	64	0.001
	Hayır	0.074	33 6	<0.001	0.961	33 6	<0.001

Tablo 4.2.13 incelendiğinde aktif spor yapma durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık sonuçları verilmiştir. Tablo 4.2.13 de verilen sonuçlara göre aktif spor yapıp yapmama durumları arasındaki ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$). Aktif spor yapan bireylerin ortalama SFKE ve SZTÖ skorları yapmayan bireylere göre daha düşüktür. Ayrıca, aktif spor yapan bireylerin ortalama OMÖ yapmayan bireylere göre daha yüksektir.

Tablo 4.2.13: Katılımcıların aktif spor yapma durumuna göre SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın incelenmesi

Aktif spor yapma durumu	SFKE	OMÖ	SZTÖ
	Ortalama±SS	Ortalama±SS	Ortalama±SS
Evet	36.27±24.27	54.30±18.20	19.84±14.99
Hayır	47.83±19.7	48.63±18.25	31.34±21.66
p-değeri	<0.001	0.008	<0.001

Tablo 4.2.14 incelendiğinde katılımcıların spor yapma sıklığı değişkenine göre ölçek puanlarının normallik varsayımlarını incelenmiştir. Tablo 4.2.14 te verilen sonuçlara göre spor yapma sıklığı durumu kategorilerine göre ölçek puanları normal dağılım varsayımını sağlamamaktadır ($p < 0.05$). Bu nedenle spor yapma sıklığı gruplarına göre ortalama ölçek puanları arasındaki farklılık parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.2.14: Katılımcıların spor yapma sıklığı durumuna göre ölçek puanlarının normallik analizi

Değişkenler	Haftalık spor yapma durumu	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
		Test istatistiği	sd	p-değeri	Test istatistiği	sd	p-değeri

SFKE	1-2	0.157	218	<0.001	0.931	218	<0.001
	3-4	0.188	111	<0.001	0.892	111	<0.001
	5-6-7	0.125	71	0.008	0.931	71	0.001
OMÖ	1-2	0.086	218	<0.001	0.978	218	0.002
	3-4	0.069	111	0.200	0.984	111	0.236
	5-6-7	0.092	71	0.200	0.977	71	0.219
SZTÖ	1-2	0.060	218	0.057	0.970	218	<0.001
	3-4	0.116	111	0.001	0.915	111	<0.001
	5-6-7	0.088	71	0.200	0.951	71	0.008

Tablo 4.2.15 incelendiğinde katılımcıların spor yapma sıklığı durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık sonuçları verilmiştir. Tablo 4.2.15 de verilen sonuçlara göre spor yapma sıklığı düzeyleri arasındaki ortalama OMÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel farklılık anlamlı değilken, SFKE ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Farklılığı yaratan grupları bulmak için Bonferroni düzeltilmeli Dunn çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

Tablo 4.2.15: Katılımcıların spor yapma sıklığına durumuna göre SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın incelenmesi

Haftalık spor yapmadurumu	SFKE	OMÖ	SZTÖ
	Ortalama±SS	Ortalama±SS	Ortalama±SS
1-2	48.29±19.98	48.82±18.1	32.07±20.59

3-4	46.48±19.32	49.39±19.66	28.87±23.76
5-6-7	38.13±24.23	51.96±16.93	22.59±16.66
p-değeri	0.008	0.343	0.003

Tablo 4.2.16 incelendiğinde çoklu karşılaştırma testine ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. Tablo 4.2.16 da verilen sonuçlara göre farklılığı yaratan düzey 5-6-7'dir. Spor yapma sıklığı 5-6-7 olan bireylerin 1-2 olan bireylere göre ortalama SFKE ve SZTÖ skorları daha düşüktür.

Tablo 4.2.16: Katılımcıların spor yapma sıklığı değişkeninin SFKE ve SZTÖ skorları için çoklu karşılaştırma test sonuçları

Bağımlı Değişken	Gruplar		Ortalama farkı	p-değeri
SFKE	3-4	1-2	-1.80	1
	5-6-7	1-2	-10.16	0.005
		3-4	-8.35	0.112
SZTÖ	3-4	1-2	-3.20	0.16
	5-6-7	1-2	-9.48	0.004
		3-4	-6.28	0.456

Tablo 4.2.17 incelendiğinde katılımcıların serbest zaman mekan durumu değişkenine göre ölçek puanlarının normallik varsayımlarını incelenmiştir. Tablo 4.2.17 de verilen sonuçlara göre serbest zamanmekânı değişkeninin kategorilerine göre ölçek puanları normal dağılım varsayımını sağlamamaktadır ($p<0.05$). Bu nedenle serbest zamanmekangruplarına göre ortalama ölçek puanları arasındaki farklılık parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.2.17: Katılımcıların serbest zamanmekânı durumuna ait ölçek puanlarının normallik analizi.

Değişkenler	Serbest zaman mekan durumu	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Test istatistiği	sd	p-değeri	Test istatistiği	sd	p-değeri
SFKE	Ev ortamında	0.151	119	<0.001	0.939	119	<0.001
	Alışveriş Merkezlerinde	0.222	39	<0.001	0.870	39	<0.001
	Açık alanlarda	0.145	80	<0.001	0.949	80	0.003
	Dernek-Sendeki	0.345	8	0.006	0.741	8	0.007
	Spor tesislerinde	0.153	64	0.001	0.893	64	<0.001
	Diğer	0.203	90	<0.001	0.875	90	<0.001
OMÖ	Ev ortamında	0.086	119	0.030	0.977	119	0.041
	Alışveriş Merkezlerinde	0.127	39	0.117	0.939	39	0.037
	Açık alanlarda	0.111	80	0.017	0.982	80	0.328
	Dernek-Sendeki	0.199	8	0.200	0.915	8	0.391
	Spor tesislerinde	0.079	64	0.200	0.981	64	0.443
	Diğer	0.085	90	0.117	0.978	90	0.135
SZTÖ	Ev ortamında	0.064	119	0.200	0.968	119	0.006

	Alışveriş Merkezlerinde	0.174	39	0.004	0.926	39	0.014
	Açık alanlarda	0.076	80	0.200	0.970	80	0.053
	Dernek-Sendeki	0.205	8	0.200	0.868	8	0.145
	Spor tesislerinde	0.143	64	0.002	0.925	64	0.001
	Diğer	0.113	90	0.007	0.937	90	<0.001

Tablo 4.2.18 incelendiğinde serbest zamanmekânı durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık sonuçları verilmiştir. Tablo 4.2.18 de verilen sonuçlara göre serbest zamanmekânı kategorilerine göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Farklılığı yaratan grupları bulmak için Bonferroni düzeltilmeli Dunn çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

Tablo 4.2.18: Katılımcıların serbest zaman mekânı değişkeninin kategorilerine göre ortalama sosyal-fizik-kaygı, mutluluk ve serbest zaman tatmin skorları arasındaki farklılığın incelenmesi

Serbest zaman mekan durumu	SFKE	OMÖ	SZTÖ
	Ortalama±SS	Ortalama±SS	Ortalama±SS
Ev ortamında	49.74±19.32	46.46±18.37	31.25±20.56
Alışveriş merkezlerinde	49.82±21.72	48.99±16.3	28.19±21.5
Açık alanlarda	44.64±19.88	52.23±17.93	30.8±19.16
Dernek-Sendika	48.81±15.84	31.25±20.18	37.98±12.78
Spor tesislerinde	35.83±22.53	50.06±18.51	19.97±16.04

Diğer	47.51±20.69	52.7±18.09	32.61±25.27
p-değeri	0.003	0.010	0.003

Tablo 4.2.19 incelendiğinde çoklu karşılaştırma testine ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. Tablo 4.2.19 da verilen sonuçlara göre farklılığı yaratan düzeyler spor tesisleri, dernek-senkada ve ev ortamıdır. Spor tesislerinde serbest zamanını geçiren bireylerin ortalama sosyal-fizik-kaygı skorları serbest zamanlarını ev ortamında, alışveriş merkezlerinde ve diğer yerlerde geçirenlere göre daha düşüktür. Benzer şekilde, spor tesislerinde serbest zamanını geçiren bireylerin ortalama serbest zaman tatmin skorları serbest zamanlarını ev ortamında, açık alanlarda ve diğer yerlerde geçirenlere göre daha düşüktür. Ayrıca, serbest zamanını dernek-senkada geçiren bireylerin ortalama mutluluk skor değeri spor tesislerinde, açık alanlarda ve diğer alanlarda geçiren bireylere göre daha düşüktür. Serbest zamanını ev ortamında geçiren bireylerin ortalama mutluluk skor değeri, açık alanlarda ve diğer alanlarda geçiren bireylere göre daha düşüktür.

Tablo 4.2.19: Katılımcıların serbest zaman mekandeki değişkeninin ortalama sosyal-fizik-kaygı ve serbest zaman tatmin skorlarına ait çoklu karşılaştırma test sonuçları

Bağımlı değişken	Gruplar	Ortalama Farkı	p-değeri
SFKE	Ev ortamında	-13.91	0.003
	Alışveriş merkezlerinde	-13.99	0.013
	Diğer	-11.69	0.013
SZTÖ	Ev ortamında	-11.28	0.006
	Açık alanlarda	-10.83	0.021
	Diğer	-12.64	0.017
OMÖ	Dernek-Senkada Spor tesislerinde	-18.80	0.020

		Açık alanlarda	-20.98	0.006
		Diğer	-21.44	0.005
	Ev ortamında	Açık alanlarda	-5.77	0.018
		Diğer	-6.24	0.011

Tablo 4.2.20 incelendiğinde günlük serbest zaman süresi değişkenine göre ölçek puanlarının normallik varsayımlarını incelenmiştir. Tablo 4.2.20 de verilen sonuçlara göre günlük serbest zaman süresi değişkeninin kategorilerine göre ölçek puanları normal dağılım varsayımını sağlamamaktadır ($p < 0.05$). Bu nedenle günlük serbest zaman süresi değişkeninin gruplarına göre ortalama ölçek puanları arasındaki farklılık parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.2.20: Katılımcıların günlük serbest zaman süresi gruplarına ait ölçek puanlarının normallik analizi

Değişkenler	Günlük serbest zaman süresi	Kolmogorov			Shapiro		
		-Smirnov			-Wilk		
		Test istatistiği	sd	p-değeri	Test istatistiği	sd	p-değeri
SFKE	2 saat ve altı	0.146	87	<0.001	0.933	87	<0.001
	2-4 saat	0.201	119	<0.001	0.892	119	<0.001
	4 saat ve üzeri	0.147	194	<0.001	0.932	194	<0.001
OMÖ	2 saat ve altı	0.097	87	0.043	0.977	87	0.122
	2-4 saat	0.057	119	0.200	0.992	119	0.727
	4 saat ve üzeri	0.089	194	0.001	0.976	194	0.002

SZTÖ	2 saat ve altı	0.069	87	0.200	0.967	87	0.024
	2-4 saat	0.108	119	0.002	0.929	119	<0.001
	4 saat ve üzeri	0.072	194	0.016	0.958	194	<0.001

Tablo 4.2.21 incelendiğinde günlük serbest zaman süresi durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık sonuçları verilmiştir. Tablo 4.2.21 de verilen sonuçlara göre serbest zaman mekânı kategorilerine göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Tablo 4.2.21: Katılımcıların günlük serbest zaman süresideğişkeninin kategorilerine göre SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın incelenmesi

	SFKE	OMÖ	SZTÖ
Günlük serbest zaman süresi			
	Ortalama±SS	Ortalama±SS	Ortalama±SS
2 saat ve altı	46.33±20.55	47.09±16.99	32.49±21.8
2-4 saat	47.24±21.22	49.82±18.71	25.88±20.95
4 saat ve üzeri	45.05±20.93	50.46±18.68	30.38±20.77
p değeri	0.615	0.308	0.058

Tablo 4.2.22 incelendiğinde serbest zamanı değerlendirme değişkenine göre ölçek puanlarının normallik varsayımlarını incelenmiştir. Tablo 4.2.22 de verilen sonuçlara göre serbest zamanı değerlendirme değişkeninin kategorilerine göre ölçek puanları normal dağılım varsayımını sağlamamaktadır ($p<0.05$). Bu nedenle günlük serbest zaman süresi değişkeninin gruplarına göre ortalama ölçek puanları arasındaki farklılık parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.2.22: Katılımcıların serbest zamanı değerlendirme durumu değişkeninin gruplarına ait ölçek puanlarının normallik analizi.

Değişkenler	Serbest zamanı değerlendirme durumu	Kolmogorov			Shapiro		
		-Smirnova			-Wilk		
		Test istatistiği	sd	p-değeri	Test istatistiği	sd	p-değeri
SFKE	Sosyal etkinliklere katılarak	0.140	103	<0.001	0.950	103	0.001
	Fiziksel etkinliklere katılarak	0.134	76	0.002	0.927	76	<0.001
	Kültürel etkinliklere katılarak	0.195	51	<0.001	0.888	51	<0.001
	Sanatsal etkinliklere katılarak	0.266	24	<0.001	0.783	24	<0.001
	Diğer	0.175	146	<0.001	0.917	146	<0.001
OMÖ	Sosyal etkinliklere katılarak	0.081	103	0.094	0.976	103	0.061
	Fiziksel etkinliklere katılarak	0.122	76	0.007	0.966	76	0.039
	Kültürel etkinliklere katılarak	0.127	51	0.040	0.972	51	0.258
	Sanatsal etkinliklere katılarak	0.153	24	0.150	0.955	24	0.341
	Diğer	0.078	146	0.029	0.983	146	0.065

SZTÖ	Sosyal etkinliklere katılarak	0.148	103	<0.001	0.921	103	<0.001
	Fiziksel etkinliklere katılarak	0.109	76	0.027	0.929	76	<0.001
	Kültürel etkinliklere katılarak	0.090	51	0.200	0.956	51	0.056
	Sanatsal etkinliklere katılarak	0.185	24	0.032	0.884	24	0.010
	Diğer	0.080	146	0.022	0.955	146	<0.001

Tablo 4.2.23 incelendiğinde serbest zamanı değerlendirme durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık sonuçları verilmiştir. Tablo 4.2.23 de verilen sonuçlara göre serbest zamanı değerlendirme kategorilerine göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$). Anlamlı farklılığı yaratan grubu bulmak için Bonferroni düzeltmeli Dunn testi uygulanmıştır.

Tablo 4.2.23: Katılımcıların serbest zamanı değerlendirme durumu değişkeninin kategorilerine göre SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın incelenmesi

Serbest zamanı değerlendirme durumu	SFKE	OMÖ	SZTÖ
	Ortalam±SS	Ortalam±SS	Ortalam±SS
Sosyal etkinliklere katılarak	45.45±19.43	46.22±17.44	25.6±20.49
Fiziksel etkinliklere katılarak	38.22±23.52	49.81±19.05	26.23±21.25
Kültürel etkinliklere katılarak	51.82±18.56	47.13±19.11	31.25±15.88
Sanatsal etkinliklere katılarak	48.81±18.24	49.4±16.54	30.64±20.23

Diğer	47.9±20.74	52.59±18.30	33.16±22.77
p-değeri	0.005	0.049	0.025

Tablo 4.2.24 incelendiğinde çoklu karşılaştırma testine ilişkin sonuçlar verilmiştir. Buna göre, fiziksel etkinliklere katılarak serbest zamanını değerlendiren bireylerin ortalama sosyal-fizik-kaygı skoru kültürel etkinliklere ve diğer etkinliklere katılarak serbest zamanını değerlendiren bireylerden daha düşüktür. Diğer etkinliklere katılarak serbest zamanını değerlendiren bireylerin ortalama mutluluk skoru sosyal ve kültürel etkilere katılan bireylerden daha yüksektir. Sosyal etkinliklere katılarak serbest zamanını değerlendiren bireylerin ortalama serbest zaman tatmin skoru, kültürel etkinliklere ve diğer etkinliklere katılan bireylere göre daha düşüktür. Fiziksel etkinliklere katılarak serbest zamanını değerlendiren bireylerin ortalama serbest zaman tatmin skoru diğer etkinliklere katılan bireylere göre daha düşüktür.

Tablo 4.2.24: Katılımcıların serbest zaman değerlendirme durumu değişkeninin ortalama sosyal-fizik-kaygı ve serbest zaman tatmin skorları için çoklu karşılaştırma test sonuçları

Bağımlı değişken	Gruplar	Ortalama Farkı	p-değeri	
SFKE	Fiziksel etkinliklere katılarak	Kültürel etkinliklere katılarak	-13.60	0.010
		Diğer	-9.68	0.013
OMÖ	Diğer	Sosyal etkinliklere katılarak	6.37	0.060
		Kültürel etkinliklere katılarak	5.46	0.034
SZTÖ	Sosyal etkinliklere katılarak	Kültürel etkinliklere katılarak	-5.65	0.027
		Diğer	-7.56	0.007

	Fiziksel etkinliklere katılarak	Diğer	-6.93	0.028
--	---------------------------------	-------	-------	-------

Tablo 4.2.25 incelendiğinde aile yaşantısının serbest zamana etki durumu değişkenine göre ölçek puanlarının normallik varsayımlarını incelenmiştir. Tablo 4.2.25 de verilen sonuçlara göre aile yaşantısının serbest zamana etki durumu kategorilerine göre ölçek puanları normal dağılım varsayımını sağlamamaktadır ($p < 0.05$). Bu nedenle aile yaşantısının serbest zamana etki durumu gruplarına göre ortalama ölçek puanları arasındaki farklılık parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.2.25: Katılımcıların aile yaşantısının serbest zamana etki durumu değişkeninin gruplarına ait ölçek puanlarının normallik analizi

Değişkenler	Aile yaşantısının serbest zamana etki durumu	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Test istatistiği	sd	p-değeri	Test istatistiği	sd	p-değeri
SFKE	Evet	0.132	105	<0.001	0.951	105	0.001
	Hayır	0.165	295	<0.001	0.910	295	<0.001
OMÖ	Evet	0.099	105	0.013	0.986	105	0.326
	Hayır	0.072	295	0.001	0.983	295	0.001
SZTÖ	Evet	0.086	105	0.056	0.956	105	0.002
	Hayır	0.081	295	<0.001	0.955	295	<0.001

Tablo 4.2.26 incelendiğinde aile yaşantısının serbest zamana etki durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık sonuçları verilmiştir. Tablo 4.2.26 da verilen sonuçlara göre aile yaşantısının serbest zamana etki durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0.05$).

Tablo 4.2.26: Katılımcıların aile yaşantısının serbest zamana etki durumu değişkenine göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın incelenmesi

Aile yaşantısının Serbest zamana etki durumu	SFKE	OMÖ	SZTÖ
	Ortalama±SS	Ortalama±SS	Ortalama±SS
Evet	49.32±20.23	49.9±17.25	33.28±23.48
Hayır	44.79±21.04	49.41±18.74	28.15±20.12
p-değeri	0.158	0.967	0.066

Tablo 4.2.27 incelendiğinde serbest zaman aktivitelerinin kiminle değerlendirildiği durumu değişkenine göre ölçek puanlarının normallik varsayımlarını incelenmiştir. Tablo 4.2.27 de verilen sonuçlara göre serbest zaman aktivitelerinin kiminle değerlendirildiği kategorilerine göre ölçek puanları normal dağılım varsayımını sağlamamaktadır ($p < 0.05$). Bu nedenle serbest zaman aktivitelerinin kiminle değerlendirildiği değişkeninin gruplarına göre ortalama ölçek puanları arasındaki farklılık parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.2.27: Katılımcıların serbest zaman aktivitelerinin kiminle değerlendirildiği değişkeninin gruplarına ait ölçek puanlarının normallik analizi

Değişkenler	Serbest zaman aktivitelerinin kiminle değerlendirildiği	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Test istatistiği	sd	p-değeri	Test istatistiği	sd	p-değeri
SFKE	Aile	0.144	107	<0.001	0.945	107	<0.001
	Arkadaş grubu	0.184	187	<0.001	0.908	187	<0.001

	Yalnız	0.157	52	0.003	0.924	52	0.003
	Diğer	0.166	54	0.001	0.913	54	0.001
OMÖ	Aile	0.081	107	0.078	0.988	107	0.450
	Arkadaş grubu	0.072	187	0.020	0.985	187	0.042
	Yalnız	0.123	52	0.047	0.963	52	0.104
	Diğer	0.128	54	0.028	0.941	54	0.010
SZTÖ	Aile	0.103	107	0.007	0.939	107	<0.001
	Arkadaş grubu	0.076	187	0.010	0.960	187	<0.001
	Yalnız	0.106	52	0.200	0.969	52	0.187
	Diğer	0.113	54	0.081	0.933	54	0.005

Tablo 4.2.28 incelendiğinde serbest zaman aktivitelerinin kiminle değerlendirildiği değişkeninin gruplarına göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık sonuçları verilmiştir. Tablo 4.2.28 de verilen sonuçlara göre serbest zaman aktivitelerinin kiminle değerlendirildiği durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Tablo 4.2.28: Katılımcıların serbest zaman aktivitelerinin kiminle değerlendirildiği durumu değişkenine göre SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın incelenmesi

Serbest zaman	SFKE	OMÖ	SZTÖ
aktivitelerinin kiminle			
değerlendirildiği	Ortalama±SS	Ortalama±SS	Ortalama±SS
Aile	48.24±19.61	48.8±18.3	31.07±24.42

Arkadaş grubu	45.43±21.32	49.75±17.88	27.65±19.03
Yalnız	49.36±19.21	51.85±16.35	31.78±19.27
Diğer	40.17±22.64	48.02±21.75	30.6±22.86
p-değeri	0.167	0.656	0.593

Tablo 4.2.29 incelendiğinde SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki ilişki normal dağılım varsayımı sağlanmadığı için Spearman ilişki katsayısı ile incelenmiştir. Tablo 4.2.29 da verilen bilgilere göre, SFKE ile OMÖ arasında ters yönlü %12.8'lik istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. SFKE ile SZTÖ arasında ise aynı yönlü %25.2'lik istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 4.2.29: SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki korelasyon değerleri

Değişkenler		SFKE	OMÖ	SZTÖ
SFKE	r	1	-0.128	0.252
	p	-	0.010	<0.001
OMÖ	r	-0.128	1	-0.078
	p	0.010	-	0.118
SZTÖ	r	0.252	-0.078	1
	p	<0.001	0.118	-

Tablo 4.2.30: SFKE bağımlı değişken OMÖ ve SZTÖ değişkenlerinin bağımsız değişkenler olduğu durum için regresyon modeline ilişkin sonuçlar

Parametre	Tahmin	SE	t	p	Tolerans	VIF	R ²	Durbin	F (p)
-----------	--------	----	---	---	----------	-----	----------------	--------	-------

Watson									
Sabit	46.313	3.221	14.377	<0.001	-	-	0.121	1.933	27.437 (<0.001)
OMÖ	-0.183	0.054	-3.408	0.001	0.996	1.004			
SZTÖ	0.296	0.047	6.359	<0.001	0.996	1.004			
Bağımlı Değişken: SFKE									

SFKE skor değerleri bağımlı değişken, OMÖ ve SZTÖ skor değerleri ise bağımsız değişkenler olarak alınarak regresyon modeli oluşturulmuştur. Bu modele ilişkin sonuçlar Tablo 4.2.30 da verilmiştir. Tablo 4.2.30 da verilen sonuçlara göre tahmin edilen regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.001$). Durbin-Watson testine göre otokorelasyon problemi yoktur. Tolerans ve varyans şişirme faktörü (VIF) değerlerine göre çoklu bağlantı problemi bulunmamaktadır. Modelin açıklama gücünü gösteren R^2 değeri 0.121 olarak elde edilmiştir. Bu değer arzu edilen değerden düşük olmasına rağmen model ve parametre tahminleri istatistiksel olarak anlamlı olduğu için regresyon modeline ilişkin yorumlanabilir. Regresyon modeline ilişkin parametre tahminleri incelendiğinde, OMÖ ve SZTÖ değişkenlerine ilişkin tahmin edilen regresyon parametreleri anlamlı olduğu görülmektedir. Bu parametre tahminlerine göre, OMÖ değerlerindeki 1 birimlik artış, ortalama SFKE değerinde -0.183 birimlik azalışa neden olmaktadır. Diğer bir ifadeyle, OMÖ değeri arttıkça SFKE değeri azalmaktadır. SZTÖ değerindeki bir birimlik artış ise ortalama SFKE değerinde 0.296 birimlik artışa neden olmaktadır. Benzer şekilde, SZTÖ değeri arttıkça SFKE değeri de artmaktadır.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde yapılmış olan araştırmaya ait tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma ve Sonuç

Tablo 4.1.1' e göre araştırmaya katılan kursiyerlerin 249' unun (%62,25) evli, 151' inin (%37,75) bekâr kadın bireylerden oluştuğu görülmektedir. Şirin (2008) ve Şenkaya (2014) tarafından Halk Eğitim Merkezi kursiyerlerine yönelik yapılan araştırmalarda da kurslara katılanların 25' inin (%78,1) kadın bireylerden oluştuğunu tespit etmiştir. Yapılan araştırmalar göre halk eğitim merkezinde hayat boyu öğrenme kapsamında açılan kurslara kadın bireylerin daha çok katılım sağlamakta olduğu görülmüştür.

Tablo 4.1.2'e göre araştırmaya katılan kadın kursiyerlerin 63'ünün (%15,75) ilkokul-ortaokul, 144'ünün (%36) lise, 160'ının (%40) önlisans- lisans, 33'ünün (%8,25) yüksek Lisans-doktora mezunu oldukları görülmektedir. Araştırmaya katılan kursiyerlerin öğrenim durumlarına bakıldığında HEM' de açılan kurslara en fazla önlisans-lisans mezunu, en az ise yüksek lisans-doktora mezunlarının katılım sağladıkları görülmektedir. Şenkaya (2014) yapmış olduğu araştırmada kursiyerlerin 2' sinin (%6,2) ilkokul-ortaokul, 10'unun (%31,3) lise, 17' sinin (%53,2) önlisans-lisans, 3'ünün (%9,4) yüksek lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.1.3'e göre araştırmaya katılan kadın kursiyerlerin 158' inin (%39,5) ev hanımı, 36' sını (%9) işçi, 58' inin (%14,5) memur 77' sinin (%19,25) emekli 71' inin (%17,75) serbest meslek' le uğraştığı görülmektedir. Araştırmaya katılan kursiyerler arasında HEM' de açılan kurslara ev hanımlarının daha çok ilgi gösterdiği görülmektedir. Önemli (2020) yapmış olduğu çalışmada 85' inin (%70,2) ev hanımlarından oluşmaktadır.

Tablo 4.1.4' e göre araştırmaya katılan kadın kursiyerlerin 64' ünün (%16) aktif olarak spor yaptığı, 336' sının (%84) aktif olarak spor yapmadığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre HEM' de açılan fiziksel aktivite kurslarına katılan kursiyerler arasında aktif spor yapanların sayısının oldukça az olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1.5' e göre araştırmaya katılan kadın kursiyerlerin 218' inin (%54,5) haftada 1-2 gün fiziksel aktivite yaptıkları, 111' inin (%27,75) haftada 3-4 gün fiziksel aktivite yaptıkları, 71' inin (%17,75) haftada 5-6-7 gün fiziksel aktiviteye katılım sağladıkları görülmektedir. HEM' de açılan fiziksel aktivite kurslarına katılan kursiyerlerin büyük çoğunluğun haftalık çok az fiziksel aktivite yaptıkları görülmektedir.

Tablo 4.1.6' a göre araştırmaya katılan kadın kursiyerlerin serbest zamanlarını geçirdikleri mekan durumları ise, 119' u (%29,75) ev ortamında, 39'u (%9,75) alışveriş merkezlerinde, 80'inin (%20) açık alanlarda 8' inin (%2) dernek-sendika, 64'ünün (%16) spor tesislerinde 90'mın (%22,5) diğer yerlerde geçirmiş oldukları görölmektedir. Serbest zamanlarını ev ortamında geçiren kadın kursiyerlerin daha yoğunlukta olduğu görölmüştür.

Tablo 4.1.7' e göre araştırmaya katılan kadın kursiyerlerin günlük serbest zaman süreleri ise; 87' sinin (%21,75) 2 saat ve altı, 119' unun (%29,75) 2-4 saat, 194' ünün (%48,5) 4 saat ve üzerinde serbest zamanları olduğu görölmektedir. Buradan yola çıkarak HEM' de fiziksel aktivite kurslarına katılan kadın bireylerin serbest zamana ayırdıkları sürenin yoğunlukta olduğu görölmüştür. Kocaer (2018) öğretmenler ile yapmış olduğu çalışmasında 71' inin (%21,9) 3 saat ve altı, 132' sinin (%40,7) 4-5 saat, 121'inin (%37,3) 6 saat ve üzeri günlük serbest saatlerinin olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.1.8'e göre araştırmaya katılan kadın kursiyerlerin serbest zamanlarını geçirilme şekli ise; 103'ünün (%25,75) sosyal etkinliklere katılarak, 76'sının (%19) fiziksel etkinliklere katılarak, 51'inin (%12,75) kültürel etkinliklere katılarak, 24'ünün (%6) sanatsal etkinliklere katılarak, 146'sının (%36,5) diğer etkinliklere katılım sağladıkları görölmektedir.

Tablo 4.1.9' a göre araştırmaya katılan kadın kursiyerlerin aile yaşantılarının serbest zaman aktivitelerine etkisi, 105' inin (%26,3) etkili olduğu, 295' inin (%73,7) etkili olmadığı görölmektedir. Kursiyerlerin serbest zaman aktivitelerine aile bireylerinin çoğunlukla etkisi olmadığı görölmüştür.

Tablo 4.1.10'a göre araştırmaya katılan kadın kursiyerlerin serbest zaman aktivitelerinin kiminle değerlendirdiği ise; 107' sinin (%26,75) aile, 187' sinin (%46,75) arkadaş grubu, 52' sinin (%13) yalnız, 54'ünün (%13,5) diğer şekillerde değerlendirdiği görölmektedir. Katılımcıların serbest zaman aktivitelerini daha yoğunlukta arkadaş grupları ile geçirmeyi tercih ettikleri görölmüştür.

Tablo 4.1.11'e göre araştırmaya katılan kadın kursiyerlerin yaş dağılımları 122' sinin (%30,5) 30 yaş ve altı, 165' inin (%41,25) 31-50 yaş, 113' ünün (%28,25) 51 yaş ve üzerinde olduğu görölmektedir. Buna göre orta yaş grubunda olan bireylerin HEM' de açılan fiziksel aktivite kurslarına katılımının yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Adabaş (2019) tarafından yapılan ve halk eğitim merkezlerinde açılan kurslara katılan kursiyerlerin, 141' inin (%49,1) 18-25 yaş, 50' sinin (%17,4) 26-33 yaş, 48' inin (%16,7) 34-41 yaş, 29 unun (%10,1) 42-49 yaş, 19' unun (%6,6) 50 yaş ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.1.12' e göre araştırmaya katılan kadın kursiyerlerin aylık gelir durumu 190' ının (%47,5) 2300 TL ve altı, 122' sinin (%30,5) 2300-3500 TL arası, 88' inin (%22) 3500 TL ve üzeri kazançları olduğu görölmektedir. Araştırmaya katılan kursiyerlerin çoğunluğunun gelir durumunun düşük olduğu bu yüzde HEM' de açılan kurslara katıldıklarını söyleyebiliriz. Coşkun (2012) tarafından yapılan ve halk eğitim merkezlerinde açılan kurslara katılan yetişkinlerin beklenti ve memnuniyetlerinin değerlendirildiği çalışmada, çalışmaya katılan kursiyerlerin çoğunun 1001-2000 TL arası gelire sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.2.2 incelendiğinde medeni durum değişkenine göre SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın evli ve bekâr bireyler için istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı görölmektedir ($p>0,05$).

Yapılan alan çalışmalarında Ayyıldız (2015) rekreatif aktivite olarak dans faaliyetlerine katılan bireyler üzerinde yaptığı araştırmada bekâr olan katılımcıların bütün alt boyutlarda evli olan katılımcılara oranla yüksek bir seviyede SZTÖ düzeyine sahip olduğu tespit etmiştir. Beşikçi (2016) pilotlar üzerinde yaptığı araştırmada SZTÖ eğitim ve psikolojik alt boyutlarında medeni duruma ilişkin anlamlı farklılık tespit etmiş; sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik alt boyutlarında medeni duruma ilişkin anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Demiral (2018) açık alan rekreasyonuna katılan bireyler üzerinde yaptığı araştırmada SZTÖ sadece fizyolojik alt boyutunda anlamlı ilişki tespit ettiği diğer alt boyutlarda anlamlı ilişkinin olmadığını tespit etmiştir. Murat (2019) Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğün'de görev yapan antrenörler üzerinde yaptığı araştırmada SZTÖ alt boyutlarında psikolojik, eğitim, fizyolojik ve estetik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı, rahatlama ve sosyal alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu tespit etmiştir. Fakat bazı çalışmalarda Gökçe (2008), Yetim (2014) katılımcıların SZTÖ ve medeni durum arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bizim çalışmamızda ise buna paralel olarak katılımcıların medeni durumları incelendiğinde SZTÖ alt boyutları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Değerirmenci (2020) sosyal medya kullanan kadınlar üzerinde yaptığı araştırmada medeni durum ve SFKE arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Gümüş (2017) öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada bekâr bireylerin evlilere göre daha yüksek SFKE düzeyine sahip olduğunu tespit etmiştir. Göksel vd., (2018) spor hizmeti alan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada SFKE ve medeni durum arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Pehlivan vd., (2017) ev kadınları üzerinde yaptığı çalışmasında medeni durum ve SFKE arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Yıldız (2018)

yaptığı çalışmada evli kadınların bekâr kadınlara göre daha yüksek SFKE düzeyine sahip olduğunu tespit etmiştir.

Altay (2019) yaptığı çalışma sonucunda medeni durum ile OMÖ düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. Demir (2020) akademisyenlere yönelik yapmış olduğu çalışmada medeni durum ve OMÖ arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Koç (2020) işitme engelli bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada medeni durum ve OMÖ arasında istatistiksel olarak farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Böylece katılımcıların medeni durum değişkenine göre sosyalleşmek ve başka insanlar tanışmak onlar ile güzel ilişkiler kurabilmek için serbest zaman etkinliklerini iyi değerlendirdikleri bu etkinin ise katılımcılar üzerinde oluşan sosyal kaygıyı azaltacağını varsayarsak mutluluk düzeylerinde artış olacağını söyleyebiliriz.

Tablo 4.2.4 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Yapılan alan çalışmalarında Beşikçi (2016) pilotlar üzerinde yaptığı araştırmada SZTÖ ve yaş düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Çetinkaya (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada serbest zaman tatmin puanlarının yaş değişkeni üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Demiral (2018) yaptığı araştırmada SZTÖ ve yaş düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Murat (2019) Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan antrenörler üzerinde yaptığı araştırmada SZTÖ ve yaş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Numanoglu (2020) rekreatif amaçlı yüzme havuzuna giden katılımcılar üzerinde yaptığı bir çalışmada serbest zaman tatmin puanları ve yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Yaman (2016) gençlik merkezi faaliyetlerine katılan bireyler üzerinde yapmış olduğu araştırmada SZTÖ ve yaş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Yaşartürk vd., (2019) serbest zaman tatmin puanları açısından yaş değişkeni bağlamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Gümüş (2017) sosyal fizik kaygı düzeyinin, yaşam kalitesi bağlamında incelenmesi üzerine yaptığı araştırmada SFKE ile yaş arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Küçük (2016), Tunç (2015), Ümmet (2007) yaş değişkeninin SFKE üzerinde etkili olduğunu teyit etmiştir. Böylece katılımcıların genç yaşta evlilik, sosyal kabul, beğenilme arzusu arttıkça serbest zamanlarını daha verimli geçireceği ve mutluluk düzeylerinde arttığını söyleyebiliriz. Değirmenci (2020), Pehlivan vd., (2017), Deniz (2015) yaptıkları

araştırmada çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Demir (2020) akademisyenlere yönelik yapmış olduğu çalışmada yaş ve OMÖ arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit edilmiştir. Göksel vd., (2018) spor hizmeti alan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada OMÖ ve yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Koç (2020) işitme engelli bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada OMÖ ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Tablo 4.2.6 incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre OMÖ ve SZTÖ ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken SFKE göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Yapılan alan çalışmalarında Arslan (2010) yaptığı çalışmada alt eğitim gruplarının üst eğitim gruplarına oranla daha fazla rekreatif etkinlikler sayesinde yeni bilgiler öğrenme arzularının arttığını tespit etmiştir. Murat (2019) antrenörler üzerinde yaptığı çalışmada SZTÖ ve eğitim durumu arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Numanoğlu (2020) rekreatif amaçlı yüzme havuzuna giden katılımcılar üzerinde yaptığı bir çalışmada SZTÖ ve eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Lu ve Hu (2005) yapmış olduğu çalışmada eğitim düzeyinin SZTÖ arttırdığını tespit etmiştir.

Abanoz (2016) egzersiz yapan adolesanların üzerinde yapmış olduğu bir araştırmasında SFKE ve eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Değirmenci (2020) yaptığı çalışmada SFKE ve eğitim durumu arasında istatistiksel olarak farklılık olmadığını tespit etmiştir. Pehlivan vd., (2017) ev kadınları üzerine yaptığı çalışmada SFKE ve eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Tutar ve Kahraman (2018) sosyal medya kullanıcıları üzerinde yaptığı çalışmada eğitim durumu lise olan bireylerde SFKE daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Buda gösteriyor ki yapmış olduğumuz araştırmaya benzer nitelikte araştırmalar bulunmaktadır. Aydın (2016) fitness katılımcılarına yönelik yapmış olduğu bir çalışmada OMÖ ve eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Koç (2020) işitme engelliler ile yapmış olduğu çalışmada OMÖ ve eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Türkmen (2021) okul öncesi öğretmenleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada OMÖ ve eğitim durumu arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Böylece fiziksel aktivitenin artması ile birlikte sosyal fizik kaygı endişesinin azalacağı bununla birlikte serbest zaman etkinliklerine olan ilginin artacağı ve serbest zamanlarını daha etkili geçireceğini düşünürsek mutluluk düzeylerindedeki artış olacağını söyleyebiliriz.

Tablo 4.2.9 incelendiğinde meslek durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$). Sonuç olarak meslek durumunun mutluluğu, serbest zaman tatmin durumu ve sosyal fizik kaygıyı etkilemediğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.2.10 incelendiğinde katılımcıların gelir durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Serbest zaman tatmin ölçeği ve gelir durumu arasında farklılığın incelendiği alan çalışmalarında Ayyıldız (2015) rekreatif aktivite olarak dans faaliyetlerine katılan bireylerin gelir seviyesi ve SZTÖ alt boyutları olan rahatlama alt boyutu, sosyal alt boyutu ve psikolojik alt boyutunun diğer boyutlara oranla daha yüksek seviyede olduğunu tespit etmiştir. Numanoglu (2020) rekreatif amaçlı yüzme havuzuna giden katılımcılar üzerinde yaptığı bir çalışmada SZTÖ'nün alt boyutlarından olan; Psikolojik alt boyut, Eğitim alt boyutu, Rahatlama alt boyutu ve Sosyal alt boyutları bakımından anlamlı farklılığın olduğunu tespit etmiştir. Brown ve Frankel (1993) yapmış olduğu çalışmada, SZTÖ ve gelir durumu üzerinde bir etkisi olmadığını tespit etmiştir. Aynı şekilde Mancini (1978) yaşlı erişkinler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, gelir düzeyinin SZTÖ üzerinde bir etkisi olmadığını tespit etmiştir. Çalışmalardan yola çıkarak gelir durumunun serbest zaman tatmin düzeyi üzerindeki etkisi değişkenlik göstermektedir. Bu değişkenliğin katılımcıların yaşam şartları, sosyo-ekonomik durumu, çevre gibi çeşitli faktörlerden kaynaklandığını söyleyebiliriz. Değirmenci (2020) yaptığı çalışmada SFKE ve gelir durumu arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Korkmaz ve Mansur (2018) yaptığı araştırmada SFKE ve gelir durumu arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Pehlivan vd., (2017) ev hanımları üzerinde yaptığı araştırmada SFKE ve gelir durumu arasında farklılık olmadığını tespit etmiştir. Yapılan alan çalışmaları bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Böylece katılımcıların gelir durumlarının giderlerinden fazla yada az olması yada denk olması SFKE etkilemediğini söyleyebiliriz. Koç (2020) işitme engelliler ile yapmış olduğu çalışmada OMÖ ve gelir durumu arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Göksel vd., (2018) spor hizmeti alan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada OMÖ ve gelir durumu arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit edilmiştir. Tingaz ve Hazar (2014) yaptığı araştırmada gelir durumu ve OMÖ arasında anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Tuzgöl Dost (2004) yaptığı çalışmada mutluluk düzeyi iyi olan bireylerde gelir durumu düşük olan bireylere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yıldız (2015) üniversite öğrencileri ile ilgili yaptığı araştırmada aile gelir düzeyleri ile OMÖ arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Yapılan alan

çalışmalarında bizim yapmış olduğumuz çalışma ile paralellik gösterse dahi bazı farklı sonuçlarda ulaşılmıştır. Böylece gelir durumu yüksek olan bireylerin gelir durumu düşük veya denk olan bireylere oranla daha mutlu olabileceğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.2.13 incelendiğinde aktif spor yapma değişkenine göre ölçek puanlarının normallik varsayımları arasında verilen sonuçlara göre aktif spor yapıp yapmama durumları arasındaki ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.05$). Aktif spor yapan bireylerin ortalama SFKE ve SZTÖ skorları yapmayan bireylere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca, aktif spor yapan bireylerin ortalama OMÖ yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Gökçe (2008) yaptığı çalışmada spor yapıp yapmama durumuna göre SZTÖ tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Tunç (2019) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada SZTÖ ve sportif etkinliklere katılım arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Yapılan alan çalışmaları da bizim çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Böylece fiziksel aktivitelere aktif bir şekilde katılım sağlayan bireylerin bunun yanı sıra sosyalleşmeleri, yeni insanlar tanımalarına böylelikle serbest zamanlarından tatmin olmalarına sebep olabileceğini söyleyebiliriz. Ersöz (2011) yaptığı çalışmada fiziksel aktiviteye katılımına göre kadınlarda SFKE farklılaşmadığını tespit ederken, erkeklerde tam tersinin olduğunu tespit etmiştir. Böylece aktif spor yapan bireylerin fiziksel görünüşlerini etkilediği bu yüzden dış görünüşlerinden mutluluk duydukları ve SFKE olmayacağını söyleyebiliriz. Koç (2020) spor yapan ve yapmayan işitme engelli bireylerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada işitme engelli bireylerin mutluluk ölçeğinin ortalama puanlarının spor yapma durumu değişkenine göre arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaştığını tespit etmiştir. Huang ve Humphreys (2012) spora katılımın mutluluk üzerine etkisini değerlendikleri çalışmalarında fiziksel aktivite ve sporun hem erkek hem de kadın öğrencilerin mutluluk düzeylerini pozitif yönde etkilediğini tespit etmiştir. Filiz (2010) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada sporun öğrencilerin sosyalleşmelerine etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Yıldız (2015) spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada; spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapmayan öğrencilere oranla mutluluk ve sosyalleşme seviyelerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Alan çalışmaları, yapmış olduğumuz çalışma ile benzerlik gösterirken spor yapan bireylerin mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Böylece fiziksel aktivitelere katılımın mutluluk seviyelerinde artışa

sebepe olabileceği ve katılımcıların psikolojik, bedensel ve sosyal yönden daha sağlıklı olabileceğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.2.15 incelendiğinde katılımcıların verilen sonuçlara göre spor yapma sıklığı düzeyleri arasındaki ortalama OMÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel farklılık anlamlı değilken, SFKE ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Farklılığı yaratan grupları bulmak için Bonferroni düzeltmeli Dunn çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Sonuç olarak spor yapma sıklığı sosyal fizik kaygıyı ve serbest zaman tatmin düzeyini arttırabileceğini bununla birlikte mutluluk seviyesinde artış olabileceğini söyleyebiliriz

Tablo 4.2.18 incelendiğinde serbest zaman mekânı durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı olduğu görölmektedir ($p<0,05$). Yasav (2020) denetimli serbestlik yükümlülerinin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine yönelik yapmış olduğu çalışmada, bireylerin çok büyük bir kısmının serbest zamanlarında ne yapacağını bildiği, büyük çoğunluğun serbest zamanlarını arkadaşları ile birlikte geçirdiği, yine büyük çoğunluğun serbest zamanlarını ailesi ve çocukları ile birlikte geçirmeyi tercih ettiğini belirtmiştir. Az sayıda denetimli serbestlik yükümlüsünün ise serbest zamanlarını, sanatsal faaliyetlere katılarak ve kitap, dergi, gazete okuyarak geçirmeyi tercih ettiğini belirtmiştir. Öztaş (2018) memurlar üzerinde yaptığı araştırmada serbest zaman mekan durumu ile SFKE arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir.

Tablo 4.2.21 Katılımcıların günlük serbest zaman süresideğişkeninin kategorilerine göre SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görölmektedir ($p>0,05$). Yapılan alan çalışmalarını incelediğimizde Akyüz ve Türkmen (2016) üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarını inceledikleri çalışmada; öğrencilerin günlük boş zaman sürelerine yönelik aritmetik ortalamaları duyuşsal alanda en yüksek hiç yok, en düşük 3-4 saat, bilişsel alanda en yüksek 7 saat ve daha fazla, en düşük 1-2 saatten az, davranışsal alanda en yüksek hiç yok, en düşük 3-4 saat, toplamda en yüksek hiç yok, en düşük 1-2 saatten az olarak bulunduğunu tespit etmiştir. Kocaer (2018) beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkisini incelediği çalışmasında öğretmen ve öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları, serbest zaman ilgilenimleri ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasında günlük serbest zaman süresine göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Numanoğlu (2020) rekreatif amaçlı

yüzme havuzuna giden katılımcılar üzerinde yaptığı bir çalışmada katılımcıların günlük geçirdikleri serbest zamanları ile SZTÖ 'nün alt boyutu olan fizyolojik alt boyutu arasında negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Yaşartürk (2013) lise ve üniversite öğrencilerinin rekreatif eğilimlerinin belirlenmesi yönelik yaptığı çalışmada; günlük serbest zaman sürelerine bakıldığında (%40.6) "1-3 saat" (%41.3) "4-6 saat" (%18.1) ise "7 saat ve üzerinde" günlük serbest zamanı bulunduğunu belirtmiştir. Katılımcıların, evli veya bekâr olması, çocuk sahibi olup olmaması, çalışıp çalışmaması gibi değişkenlerin günlük serbest zaman sürelerini etkilediğini söyleyebiliriz. Günlük serbest zaman süresi yeterli olmayan katılımcıların tatmin olamayacağını, buna paralel olarak sosyal ortamdan uzaklaşacaklarını ve sosyal fizik kaygılarının artacağını, böylelikle mutluluk düzeylerinde bir azalma olabileceğini söyleyebiliriz. Öztaş (2018) memurlar üzerinde yaptığı araştırmada haftalık serbest zaman süresi ile OMÖ arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Böylece katılımcıların ne kadar serbest zaman aktiviteleri içerisinde yer alırsa paralel olarak yaşamdan aldığı tatmin artacak böylelikle mutluluğuna katkısı olabilecektir.

Tablo 4.2.23 incelendiğinde serbest zamanı değerlendirme kategorilerine göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Yaşartürk (2013) lise ve üniversite öğrencilerinin rekreatif eğilimlerinin belirlenmesi yönelik yaptığı çalışmada; öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine nerede katıldıklarına ilişkin % 28.7'si evde, % 21.0 açık veya kırsal alanda, % 19.2'si okulda ve % 17.1'i spor tesislerinde, iş yerinde, dernek sendika gibi kuruluşlar olduğunu belirtmiştir. Mansuroğlu (2002) öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesine yönelik yapmış olduğu çalışmada aktif ve pasif olma durumlarına göre çoğunlukla iç mekanda diğer kısmı ise dış mekanda fiziksel aktivitelere katılım sağladıklarını belirtmiştir. Sonuç olarak katılımcıların serbest zamanlarını istedikleri yerde geçirebilmelerinin serbest zamanlarını daha verimli ve elverişli geçirmelerine katkı sağlayacağını, buna paralel olarak geçirdikleri serbest zamandan tatmin olabileceklerini, böylelikle mutluluk seviyelerinde artış olabileceğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.2.26 incelendiğinde aile yaşantısının serbest zamana etki durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir. ($p > 0,05$). Sonuç olarak serbest ailesi destek veren kişilerde serbest zaman tatmin düzeyinin artacağına böylelikle mutluluk düzeylerinde de artış onlarda mutluluk seviyelerini etkileyebileceğini söyleyebiliriz

Tablo 4.2.28 incelendiğinde serbest zaman aktivitelerinin kiminle değerlendirildiği durumuna göre ortalama SFKE, OMÖ ve SZTÖ skorları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$). Yaşartürk (2013) lise ve üniversite öğrencilerinin rekreatif eğilimlerinin belirlenmesi yönelik yaptığı çalışmada; öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine kiminle katıldıklarına ilişkin lise öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine ailesiyle birlikte katılma durumlarının üniversite öğrencilerine göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Serdar (2020) serbest zaman tutumu, serbest zaman doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapmış olduğu çalışmada; fiziksel etkinliklere katılan bireylerin %31,1'i fiziksel aktivitelere "Tek Başına", %54,4'ü "Arkadaşları ile" katılım gösterirken, %14,5'inin ise "Aile ile" katılım göstermiş olduğunu belirtmiştir. Sonuç olarak katılımcıların fiziksel aktiviteye arkadaş grubu ile katılım göstermiş olurlarsa sosyal fayda elde edecekleri, tek başlarına katılım sağlarsa fiziksel ve psikolojik fayda elde edebileceklerini söyleyebiliriz.

5.2. Öneriler

Halk Eğitim Merkezinde sportif etkinliklere katılan kadınların serbest zaman tatmin, mutluluk ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesine yönelik yapılan bu çalışma sonucunda, litaretüre katkı sağlaması düşünülen öneriler şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Katılım sağlayan bireylerin serbest zaman etkinliklerine yönelik bilgileri artırılmalı.
2. Her yaşa uygun olan sportif etkinlik kurs programları açılmalıdır.
3. Katılım sağlayan bireylere serbest zaman ve sosyal fizik kaygıya yönelik seminerler düzenlenmeli.
4. Katılım sağlayan bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmesinin faydalarının öneminin farkındalığı artırılması önerilebilir.
5. Çalışan bireylerin serbest zaman etkinliğine katılımları için kurumları tarafından destek verilebilir.

KAYNAKÇA

- Abukan, B. (2014). Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramına Göre Kendini Gerçekleştirme ve Bilgelik İlişkisi: Yaşlılar Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, AÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmetler Anabilim Dalı, Ankara, 117 s.
- Abanoz, Ö. (2016). Egzersiz Yapan Adölesanların Sosyal Fizik Kaygı Durumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, ODMÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun, 60 s.
- Adabaş, N. (2019). Yaşam Boyu Öğrenmenin Sağlanması Halk Eğitim Merkezlerinin Öneme Dair Kursiyer Görüşlerinin Değerlendirilmesi (Bartın Halk Eğitimi Merkezi Örneği). Yüksek Lisans Tezi, BÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yaşam Boyu Öğrenme Anabilim Dalı, Bartın, 131 s.
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10:282-300.
- Akyüz, H. & Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(1): 342-351.
- Akın, H. (2007). Muğla sağlık yüksekokulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik belirtilerle ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okul Dergisi*, 11(4): 38-47.
- Alexandris, K., Kouthouris, C., Funk, D. & Chatzigianni, E. (2008). Examining the relationships between leisure constraints, involvement and attitudinal loyalty among greek recreational skiers. *European Sport Management Quarterly*, 8(3): 247-264.
- Alexandris, K., Barkoukis, V. & Tsormpatzoudis, C. (2007). Does the theory of planned behavior elements mediate? the relationship between perceived constraints and intention to participate in physical activities? a study among older Individuals. *European Review Of Aging And Physical Activity*, 4(1): 39-48.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C. & Grouios, G. (2002). Perceived constraints on recreational participation: investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34(10): 233-252.
- Altay, O. (2019). Rekreatif Amaçlı Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, EÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kayseri, 97 s.
- Amestoy, V.C., Rosal, R.S. & Toscano, E.V. (2008). The leisure experience. *The Journal of Socio-Economics*, 37 (1): 64-78.
- Ardahan, F., & Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (4): 129-136.

- Argan, M. (2007). *Eğlence pazarlaması*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Arslan, A. (2019). Samsun İli Halk Eğitim Merkezlerinde Açılan Nakış Kurslarına Katılan Kursiyerlerin Kurs Programlarına İlişkin Görüşleri.Yüksek Lisans Tezi, GÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, El Sanatları Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara, 109 s.
- Arslan, S. (2010). Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi İle Rekreasyon Etkinliklerinin Sunumuna ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği). Doktora Tezi, AÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yaşam Boyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara, 242 s.
- Argyle, M., Martin, M. & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P.Forgas ve J.M.Innes (Eds.). *Recent Advances in Social Psychology: an international perspective North-Holland: Elsevier*, 189–203.
- Aşçı, F. H., Tüzün, M., & Koca, C. (2006). An examination of eating attitudes and physical activity levels of turkish university students with regard to self presentational concem. *Eating Behaviours*, 7(4): 362-368.
- Aşçı F.H. (2004). Physical self perception of elite athletes and non athletes: A Turkish sample. *Perceptual and Motor Skills*. 99(3): 1047–1052.
- Ayyıldız, T. (2015).Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, GÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psikososyal Anabilimdalı, Ankara, 84 s.
- Aydın, İ. (2016). Fitnes Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, GÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Barlı, Ö. (2008). *Davranış bilimleri ve örgütlerde davranış*. Aktif Yayınevi, Erzurum.
- Bailey, A. & Fernando, K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaningin life. *Journal Of Leisure Reserac*, 44(2): 139-154.
- Beard, J.G. & Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of LeisureResearch*, 12(1): 20–33.
- Beşikçi, T. (2016). Macera Rekreasyonunda Heyecan Arayışı, Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Çok Hafif Hava Araçları (Çhha) Pilot Örneği. Yüksek Lisans Tezi, CBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilimdalı, Manisa, 155 s.
- Bimonte, S. & Faralla, V. (2012). Tourist types and happiness a comparative study in maremma, Italy.*Annals Of Tourism Research*, 39 (4): 1929-1950.
- Bright, A.D. (2000). The role of social marketing in leisure and recreation management. *Journal Of Leisure Research*. 32 (1): 12-18.

- Brown, A.B. & Frankel, B.G.(1993). Activity through years: leisure, leisure satisfaction, and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10 (1): 1-17.
- Bülbül, Ş.&Giray, S. (2011). Sosyo-demografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 11(özel sayı): 113-123.
- Bülbül, S. (1991). *Halk eğitime giriş*. Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir.
- Celep, C. (2003). *Halk eğitimi*. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Chin, M.C.M. (2007). Association Between Leisure Participation and Health Outcomes of Elderly Health Center Clients, Unpublished Master's Dissertation, *University of Hong Kong*.
- Chiu W. (2008). A study of motivation, satisfaction and constraints of collegiate chinese martial arts athletes engaged in leisure activities in taiwan, a thesis of phd, *Alabama*, 12 (2): 56-58.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Coşkun. M. (1998). Samsun İl Merkezinde Yaşayan Yaşlıların Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Bazı Sosyoekonomik Etmenleri. Uzmanlık Tezi, ODMÜ Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Samsun, 77 s.
- Coşkun, A. (2012). Halk Eğitimi Merkezlerinde Açılan Kurslara Katılan Yetişkinlerin Beklentilerinin ve Memnuniyetlerinin Değerlendirilmesi (Tuzla Örneği). Yüksek Lisans Tezi, YTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı, İstanbul, 107 s.
- Çağlayan, Tunç. A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Yapılarının, Zaman Yönetimi ve Serbest Zaman Tatmini İle İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi, GÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 112 s.
- Çakıcı, S. (2015). Kutadgu Bilig’de Mutluluk İle Ahlak İlişkisi (Psikososyal Bir Analiz). *Yüksek Lisans Tezi, OGÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimler Anabilim Dalı, Eskişehir*, 204 s.
- Çalışkan, N.& Aslander, M. (2014). Aile içi iletişim ve siber yaşam: Teorik bir çözümleme. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15 (2): 263-277.
- Çelik, E. (2013). Evlilik hoşnutsuzluğu ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8 (12): 249-261.
- Çelik, M. & İnanç, B. (2009). Evlilik doyum ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18 (2): 247-269.
- Çelik, G. (2011). Kamu Kuruluşlarında Çalışan Engelli Bireylerin Serbest Zaman Engellerinin ve Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, AÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Antalya, 81 s.

- Çetinkaya, Ö. (2019). Afyon Kocatepe Üniversitesi Besyo ve Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri ve Sosyal Medya Kullanım Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar, 112 s.
- Çepikkurt, F.& Çoşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1 (2): 17-24.
- Çirkin, Z. & Göksel, T. (2016). Mutluluk ve gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71 (2): 375-400.
- Dağdelen, T. (2016). Denizli Halk Eğitim Merkezi ve Akşam Sanat Okulunda Yapılan Deri Çalışmaları. Yüksek Lisans Tezi, GÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, El Sanatları Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara, 201 s.
- Darkenwald,G.G. & Merriam,S.B. (1982). Adult Education: Foundation Of Practice, *New York:Harper And Row*.
- Demirel, M. (2009). Rekreatyonel Etkinliklere Katılım ve Çevresel Duyarlılık.Doktora Tezi, GÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara, 180 s.
- Demiral, S. (2018). Açık Alan Rekreatyonuna Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi: Şavşat -Karagöl Örneği.Yüksek Lisans Tezi,BÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreatyon Yönetimi Anabilim Dalı, Batman, 54 s.
- Deniz, P. (2015). Çalışan ve Çalışmayan Kadınlardaki Obsesif Kompulsif Belirtileri, Anksiyete ve Mizaç Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, ÜÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikolojisi Anabilim Dalı, İstanbul, 107 s.
- Değirmenci, G. (2020). Sosyal Medya Kullanan Kadınlarda Sosyal Görünüş Kaygısı ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İOÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul, 100 s.
- Dinç, A. (2003). *Boş zaman - Rekreatyon yönetimi*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Dişçi R. (1989). İstanbul üniversitesi edebiyat fakültesi öğrencilerinin sosyo-ekonomik özellikleri ile durumluluk sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik istatistiksel bir çalışma. *İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*,52(1): 78-86.
- Doğan, T. & Sapmaz, F. (2012).Oxford mutluluk ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatrik ve Nöroloji Bilimler Dergisi*, 25(4): 297-304.
- Doğan. T, & Çötök. N.A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36): 165-172.
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Totan, T. (2011). Beden imgesi-baş etme stratejileri ölçeğinin türkçe uyarlaması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 121-129.

- Doğan T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı leği'nin (SGK) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik alışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Doğan A. (2008). Halk Eğitim Merkezlerinde Halkla İlişkiler Kapsamında Afet Bilinendirmesi.Yüksek Lisans Tezi, EA Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı, Erzurum, 104 s.
- Dökmen, Z. (1996). Bem cinsiyet rolü envanterinin kadınsılık ve erkeksilik ölçekleri türkçe formunun psikometrik zellikleri. *Kriz Dergisi*, 7(1): 27-39.
- Dönmez, K.H. (2013). Samsun ilinde yapılan niversitelerarası basketbol müsabakalarına katılan sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6 (5): 243-248.
- Duman, A. (2007). *Yetişkinler Eğitimi*. Ütopya Yayınları, Ankara.
- Eklund, R.C., Mack, D. & Hart, E. (1996). Factorial validity of the social physique anxiety scale for females. *Jport Exercise Psy*, 18, 281-295.
- Erbaş M.K. & Küçük V. (2012). Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (2): 257-261.
- Ergr, E. (1996). Üniversite ğrencilerinde Beden-Benlik Algısı ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki.Yüksek Lisans Tezi, E Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ruh Sağlığı Anabilim Dalı, İzmır, 70 s.
- Ersöz, G. (2011). Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi. Doktora Tezi, E Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmır, 281 s.
- Ertürk, S. (1972). *Program geliştirme*. Yelten tepe yayınları, Ankara.
- Fellwell J. F., Layard R., & Sachs J. (2015). World happiness report 2015. New York: Sustainable Development Solutions Network
- Filiz, Z. (2010). Üniversite ğrencilerinin Sosyallesmesinde Spora katılımı Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3): 192-203.
- Fox K.R. (1997). *The physical self: from motivation to well-being*. champaign, IL: Human Kinetics.
- Geray, C. (2002). *Halk eğitimi*. İmaj Yayıncılık, Ankara.
- Geray, C. (1978). *Türkiye'de halk eğitimi*.Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, Ankara.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı, (2013). *Ulusal gençlik ve spor politikası belgesi*. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Ankara.

- Godbey, G., Crawford, D.W. & Shen, X.S. (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal Of Leisure Research*,42(1): 111–134.
- Göksu, T. (2002). Maslow'un ihtiyaçlar (güdüler) piramidi ve polislin yabancılaşma olgusu. *Polis Bilimleri Dergisi*, 4(3-4): 27- 48.
- Gökçe, H. (2008). Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, PÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Anabilim Dalı, Denizli, 78 s.
- Göksel, A.G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö.F. & Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi.*Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3): 89-97.
- Gulam, A. (2016). Recreation-Need and İmportance in Modern Society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1 (2): 157-160.
- Güçlü N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*,25 (25): 106-87.
- Güçlü, A. & Uzun, E. (2008). *Felsefe sözlüğü*.Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Gümüş, E. (2017). Egzersiz de Motivasyonel Düzenlemelerin ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin, Yaşam Kalitesi Bağlamında İncelenmesi.Yüksek Lisans Tezi, AKÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Afyonkarahisar, 91 s.
- Güngörmüş, H.A. (2007). Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdüleyen Faktörler. Doktora Tezi, GÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 168 s.
- Gül, S. (2017). Mutluluk Ekonomisi ve Göç Üzerine Bir İnceleme. Doktora Tezi, MÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İktisat Anabilim Dalı, İstanbul, 180 s.
- Harris, D.V. (1987). The psychological health of the athlete (pp. 99-166). New York: Sport Psychology: Pma,
- Hart, E.A., Leary, M.R. & Rejeski W.J. (1989). The Measurement Of Social Physique Anxiety. *J Sport Exercise Psy*, 11(1): 94- 104.
- Hart, T.A., Flora, D.B., Palyo, S.A., Fresco, D.M., Holle, C., & Heimberg, R.G. (2008). Development and examination of, *The Social Appearance Anxiety Scale*. *Assessment*,15 (1): 48-59.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Hills, P. & Argyle, M. (2002). The oxford happiness uestionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33 (7): 1073–1082

- Hsieh, M.C. (2009). The study on users' participation motivation and leisure benefits of yang ming sport park in taoyuan city. *Journal Of Management*. 1(2): 31- 57.
- Huang, E.C., Tsai, Y.C. & Lee, C.S. (2014). A study of the influence of college students' exercise and leisure motivations on the leisure benefits-using leisure involvement as a moderator. *International Journal Of Humanities And Social Sciences*,8 (8): 2427-2431.
- Huang, H. & Humphreys, B.R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence From U.S. Microdata. *Journal of economic Psychology*,33 (4): 776- 793.
- İlic-Kelgökmen, D. (2016). Örgütsel hayatın irrasyonel yönleri: psikanalitik yaklaşımlar ile örgütlerin teşhisi. *Ege Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 7 (1): 17-37.
- Juniu, S. (2000). Down shifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, 32 (1): 69-73.
- Karadaş, N. (2015). Zaman kavramına kuramsal yaklaşımlar ve internette şimdiki zaman olgusu. *Folklor ve Edebiyat Dergisi*,21(83), 325-330.
- Karadere, B. (2019). Halk Eğitim Merkezleri Etkinliklerinin İncelenmesi.Yüksek Lisans Tezi, PÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Denizli, 173 s.
- Karaküçük, S. & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kentlileşme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük, S. (2001). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. Gazi Kitapevi, Ankara.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., & Koçak, S. (2008). Serbest zaman tatmin ölçeği" nin (SZTÖ-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (2): 80-91.
- Kaya, M. & Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği).*On Dokuz Mayıs Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi*,17 (17): 31-63.
- Kılıç, E. (1981). *Halk eğitiminde kuram ve uygulama*. Sevinç Yayıncılık, Ankara.
- Kıran, İ. (2008). Yaşam Boyu Eğitimin Sağlanmasında Halk Eğitimi Merkezlerinin Değerlendirilmesi.Yüksek Lisans Tezi, GÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Büro Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara, 124 s.
- Kızılloluk, H. (2002). *Öğretmenlik mesleğine giriş*. Mikro Yayıncılık, Ankara.
- Koyuncu, A. (2012). *Sosyal fobi*. Liman Yayıncılık, İstanbul.
- Kocaer, G. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ve Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum, Serbest Zaman İlgilenim ve Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Fayda

Düzeyleleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bartın İli Örneği).Yüksek Lisans Tezi, BÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Bartın, 98 s.

Koç, M. (2020). Spor Yapan ve Yapmayan İşitme Engelli Bireylerin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.Yüksek Lisans Tezi, YBÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 81 s.

Korkmaz, S. & Mansur, F. (2018). Sosyal görünüş kaygısı ve beden suçluluğunun diyet planlarına etkisini belirlemeye yönelik bir çalışma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*,5 (3): 21-34.

Köksal, Y., Bayraktaroğlu, H. & Sarı, S. (2014). Tüketicilerin mutluluk düzeylelerine göre markalı ürünlere bakışları üzerine bir inceleme. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 6 (2): 73-81.

Köktaş, S.K. (2004). *Rekreasyon, boş zaman değerlendirme*. Nobel Yayıncılık, Ankara.

Koroğlu, E. (2009). *Bilişsel-davranışçı psikoterapiler: temel kavramlar, temel yaklaşımlar*. HYB Basım Yayın, Ankara.

Kurt, İ. (2006). *Sorularla kaygı ve sınav kaygısı*. Asil Yayın Evi, Ankara.

Kurt, İ. (2000). *Yetişkin eğitimi*. Nobel Yayıncılık, Ankara.

Kuo., C.T. (2013). A study of the correlation between leisure benefits and behavioral intentions – using bantou arts and cultural village as an example. *International Review Of Management And Business Research*,2 (4): 1065-1074.

Küçükahmet, L. (2006). *Eğitim bilimine giriş*. Nobel Yayıncılık, Ankara.

Lapa, T.Y. & Ağyar, E. (2012). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük, *Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1), 24–33

Leonard, TC. (2008). Richard H. Thaler, Cass R. Sunstein, Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness. *Constitutional Political Economy*, 19 (4): 356-360.

Lloyd, K. & Auld, C. (2002). The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement. *Social Indicators Research*,57 (1): 43–71.

Lu, L. & Hu, C. (2005). Personality leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6 (3): 325-342.

Lyubomirsky, S., King L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological bulletin*,131(6): 803-855.

Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46 (2): 137–155.

- Mannell, R.C. & Kleiber, D.A. (1997). A social psychology of leisure. state college. *Venture Pusblishing*.
- Mancini, J.A. (1978). Leisure satisfaction and psycholo gicwell-being in oldage: effects of healt handin come. *Journal of the American Geriatrics Society*, 26 (12): 550-552.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2): 53-62.
- Marar, Z. & Çağlayan, S. (2004). *Mutluluk paradoksu, özgürlük ve onaylanma*. Kitap Yayınevi, İstanbul.
- Masaroğulları, G. & Koçakgöl, M. (2011). *Psikoloji Sözlüğü*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Meb, (1990). *Milli eğitim kurası*. Mesleki ve Teknik Açık Öğretim Okulu Matbaası, Ankara.
- MEGM, (1984). Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü Çalışmaları, Ankara.
- McMahon, D. M. (2013). *Mutluluk üzerine tarihsel bir çalışma, çev. Kıvanç Tanrıyar*:E Yayınları, İstanbul.
- Miser, R.(1999). *Halk eğitimi ve toplum kalkınması*. Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara.
- Murat, B. (2019). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde Görev Yapan Antrenörlerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi(Güneydoğu Anadolu Bölgesi).Yüksek Lisans Tezi, BÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Batman, 63 s.
- Mülazımoğlu Ballı, Ö. & Aşçı, F.H. (2006). Sosyal fiziksel kaygı envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (1): 20-33.
- Naktiyok, A. (2002). Motivasyonel değerler ve iş tatmini: yöneticiler üzerine bir uygulama *Atatürk Üniversitesi İibf Dergisi*, 16 (3-4): 166-169.
- Nawjin, J. & Veenhoven, R. (2013). Happiness through leisure. *Positive LeisureScience*, (11): 193-209.
- Numanoğlu, H. (2020). Rekreatif Amaçlı Yüzme Havuzuna Giden Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi.Yüksek Lisans Tezi, FÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ, 103 s.
- Okçabol, R. (2006). *Halk eğitimi (Yetişkin eğitimi)*. Ütopya Yayınları, Ankara.
- Önemli, E. (2020). Bir Halk Eğitim Merkezindeki Kadın Kursiyerlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Fiziksel Aktiviteye İlişkin Görüşleri ve Egzersiz Davranışı Değişim Aşamalarının Belirlenmesi.Yüksek Lisans Tezi, ÜÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul, 95 s.
- Özbey S. (2003). *Rekreasyon spor bilimlerine giriş*. Bağırhan Yayıncılık, Ankara.

- Özcan H., Subaşı B., Budak B., Çelik M., Gürel Ş.C. & Yıldız M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3 (3): 107-113.
- Özen, Y. & Gülçatı, F. (2010). Duyuşsal alan öğrencilerinden sevgi ve sevgi kuramları (sevgiye dair söylenceler). *Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1 (2): 135-149.
- Özgüven, İ.E. (2003). Psikolojik testler. (2. Bs.) PDREM Yayınları, Ankara.
- Öztürk, H. (1993). *Eğitim sosyolojisi*. Hatipoğlu Yayıncılık, Ankara.
- Öztaş, İ. (2018). Farklı Kurumlarda Çalışan Memurların Serbest Zaman Doyum ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi (Kırıkkale İli Örneği). Yüksel Lisans Tezi, AİÇÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ağrı, 74 s.
- Paşu, N. (2007). Halk Eğitim Merkezlerindeki Takı Tasarım Dersinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, GÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, El Sanatları Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara, 114 s.
- Pehlivan, Z., Ada, E.A. & Öztaş G. (2017). Ev Kadınlarının sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Mersin Spor Bilimleri Dergisi*, 28 (1): 11–23.
- Porter, L.W., Bigley, G.A. & Steers, R.M. (2003). *Motivation and Work Behavior* (7th edition). Burr Ridge, IL: Irwin/McGraw-Hill: 6.
- Rodriguez, A., Latkova, P. & Sun, Y.Y. (2008). The relationship between leisure and life satisfaction. Application of Activity and Need Theory. *Social Indicators Research*. 86 (1): 163-175.
- Sabuncuoğlu, Z. & Tüz, M. (2008). *Örgütsel psikoloji*. Furkan Yayıncılık, Bursa.
- Sarol, H. (2017). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi. *International Journal Of Human Science*, 14 (4): 4354-4364.
- Selim, S. (2008). Türkiye’de bireysel mutluluk kaynağı olan değerler üzerine bir analiz: Multinomial Logit Model, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3): 345-358.
- Serdar, E. (2020). Serbest Zaman Tutumu, Serbest Zaman Doyumu ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, İÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetimi Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, 150 s.
- Serdar E. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (2): 1303-1414.
- Silverstein, M. & Parker, M.G. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in sweden, *Research on Aging*, 24 (5): 528-547.

- Smith J. (1998). *Zaman yönetimi*. Timaş Yayıncılık, İstanbul.
- Sönmez, V. (2005). *Program geliştirmede öğretmen elkitabı*. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Spink, K.S. (1992). Relation of anxiety about social physique to location of participation in physical activity. *Percept Motor Skill*, 74 (3): 1075-1078.
- Şahin, N.H., Batıgün, A.D., & Uzun, C. (2011). Anksiyete bozukluğu: Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12 (2): 107-113.
- Şen, S.(2013). Serbest zaman, serbest zaman etkinlikleri ve eğitimdeki yeri. *Ekev Akademi Dergisi*,17 (54): 295-305.
- Şenkaya, H. (2014). Halk Eğitim Merkezlerindeki Tezhip Kurslarına İlişkin Katılımcı Görüşleri (Isparta İli Örneği).Yüksek Lisans Tezi, GÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, El Sanatları Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara, 106 s.
- Şirin, A. (2008). Halk Eğitim Merkezlerinin Sanat Eğitimi Bağlamında Yetişkin Eğitimindeki Yeri ve Önemi.Yüksek Lisans Tezi, SÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Konya, 106 s.
- Tarhan, N. (2006). *Kendinizle barışık olmak, duyguların eğitimi*. Timaş Yayıncılık, İstanbul.
- Taşpınar, M. (2012). *Kuramdan Uygulamaya Öğretim İlke ve Yöntemleri*. Elhan Yayıncılık, Ankara
- Thielke, S., Harniss, M., Thompson, H., Patel, S., Demiris, G. & Johnson K. (2012). Maslow's hierarchy of human needs and the adoption of health-related technologies for older adults. *Ageing International*. 37 (4): 470-488.
- Tutar, H. (2018). *Davranış bilimleri*. Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ata Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Tural, N. (1991). Eğitim ve verimlilik ilişkisi.*MPM Yayınları Verimlilik Dergisi* (3), 169-180.
- Tuzgöl, D.M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri.Yayınlanmamış Doktora Tezi. HÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, 166 s.
- Türkmen, S. (2021). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Kariyer Uyumluluğu, Mutluluk Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.Yüksek Lisans Tezi. YTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel Eğitim Anabilim Dalı, İstanbul, 93 s.
- Tütar, R. & Kahraman, S. (2018). Sosyal Medya Kullanıcılarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Mutluluk Açısından İncelenmesi. *III. International Dmitri Yavoronitski Europeancongress On Social Sciences, İstanbul*.
- Tingaz, E.O. & Hazar, M. (2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması. *International Journal of ScienceCultureand Sport*, (1): 745-56.

- Yaman, B. (2016). Gençlik Merkezi Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi.Yüksek Lisans Tezi, GÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara, 74 s.
- Yasav, Ö. (2019). Tedavi ve Denetimli Serbestlik Tedbiri Uygulanan Bireylerin Serbest Zaman Algıları ve Serbest Zaman Değerlendirme Yöntemleri İle Madde Kullanım Durumları Arasındaki İlişki.(Ankara İli Örneği).Yüksek lisans Tezi, ÜÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikolojisi Anabilim Dalı, İstanbul, 132 s.
- Yalom, I. (2008). *Ergen terapisi*.Prestij Yayınevi, İstanbul.
- Yaşartürk, F. (2016). Elit Düzeydeki Sporcuların Rekreatif Etkinlik Tercihlerinde Tutum, Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyumlarının İncelenmesi.Doktora Tezi, SÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya.
- Yaşartürk, F. (2013). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimlerinin Belirlenmesi (Bartın İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, GÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 118 s.
- Yasartürk, F.,Akyüz, H. & Gönülates, S. (2019). The Investigation of there lations hipbet ween university students' levels of life quality and leisuressatis faction. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3): 739-745.
- Yazgeç, G.(2019). Doğa ve Macera Rekreasyonu Etkinliklerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Fethiye Destinasyonu Örneği. Yüksek Lisans Tezi, CBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Manisa, 81 s.
- Yetim, G. (2014). Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir'deki Fitnes Merkezleri Üzerine Araştırma.Yüksek Lisans Tezi, ANDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir, 163 s.
- Yılar, Ö. (2006). *Halk bilimi ve eğitim*. Pegem A Yayıncılık, Ankara.
- Yıldırım, M. (1996). Yaygın Eğitim ve Halk Eğitimi Merkezlerindeki Uygulamalar.*Milli Eğitim Bakanlığı Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü, Ankara*.
- Yıldız, A. &Uysal,M. (2009).*Yetişkin eğitimi*.Kalkedon Yayıncılık, İstanbul.
- Yıldız, Y. (2015). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi.Yüksek Lisans Tezi, MSKÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla, 109 s.
- Yousefi, B., Hassani. Z.& Shokri O. (2009). Reliability and factor validity of the 7-item of social physique anxiety scale (SPAS-7) among university students in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2 (3): 201-204.
- Tel, M. (2007). Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği.Yayımlanmamış Doktora Tezi, FÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Elazığ, 274 s.

Unesco, (1975). Manuel for the collection of adult education statistics. Paris:Unesco.

Veenhoven, R. (2006).” How do we asses how happy we are?’’ , New Directions inthe Study of Happiness: *United States and International Perspectives*, University of Notre Dame, October 22-24.

Veenhoven, R. (2012). Social development and happiness in nations. *Indices of Social Development*, 2012 (3): 8-25.

Zörer, P.B. (2015). Bağlanma Kuramı Perspektifinden Sosyal Kaygı: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Reddedilme Duyarlılığının Rolü.Yüksel Lisans Tezi, UÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Bursa, 186 s.

URL-1 (2021). <https://sozluk.gov.tr/> /Son Erişim Tarihi: 03.02.2021.

URL-2 (2020). <https://www.ilkogretmen.com/halk-egitimi-nedir/> /Son Erişim Tarihi: 12.06.2020.

URL-3(2020).<https://www.bilgenc.com/orgun-egitim-nedir-orgun-egitim-basamaklari-ve-ozellikleri/> /Son Erişim Tarihi: 12.06.2020.

URL-4 (2020). <https://sozluk.gov.tr/> /Son Erişim Tarihi: 12.06.2020.

URL-5 (2020). <https://sozluk.gov.tr/> /Son Erişim Tarihi: 12.05.2020.

URL-6 (2021). <https://sozluk.gov.tr/> /Son Erişim Tarihi: 02.02.2021.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma yüksek lisans tez çalışması kapsamında olup katılımcıların her soruda bir cevabı işaretlemeleri gerekmektedir. Anket çalışmasına göstermiş olduğunuz ilgi için teşekkür ederim.

Hicran AYDOS

1)Medeni Durumunuz?

Evli Bekâr

2) Yaşınız?.....

3)Eğitim durumunuz?

İlkokul-Ortaokul Lise Ön lisans/Lisans Lisansüstü (Yüksek lisans/Doktora)

4)Mesleğiniz

Ev hanımı İşçi Memur Emekli Serbest Meslek

5)Aylık ortalama kişisel geliriniz nedir? TL

6)Herhangi bir spor dalında aktif olarak sporculuk yapıyor musunuz?

Evet Hayır

7)Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz? gün

8)Serbest zamanlarınızı nerelerde geçiriyorsunuz?

Ev Ortamında Alışveriş Merkezlerinde Açık Alanlarda

Dernek- Sendika Spor Tesislerinde Diğer

9)Günde kaç saat serbest zamana sahipsiniz?saat

10) Serbest zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

sosyal etkinliklere katılarak Fiziksel etkinliklere katılarak Kültürel etkinliklere katılarak

Sanatsal etkinliklere katılarak Diğer

11) Aile yaşantınız serbest zaman aktivitelerinizi etkilemektedir.

Evet Hayır

12) Serbest zaman aktivitelerinizi kimle değerlendiriyorsunuz?

Aile Arkadaş Grubu Yalnız Diğer

EK 2: Sosyal Fizik Kaygı Envanteri

SOSYAL FİZİK KAYGI ENVANTERİ Dış görünüşünüzün başkaları tarafından değerlendirilmesinin size neler hissettirdiğini değerlendiren bir envanterdir		Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Bazen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1.	Fiziksel görünüşümden hoşnudum.					
2.	Beni çok zayıf veya çok şişman gösteren kıyafetleri giymekten hiç endişe duymam.					
3.	Fiziki görünümüm hakkında takıntılı olmamayı isterdim.					
4.	Diğer insanların kilom veya kas gelişimim hakkında olumsuz yargıları olduğu konusunda endişeye kapıldığım zamanlar olur.					
5.	Aynaya baktığım zaman fiziksel görünüşümden dolayı kendimi iyi hissederim.					
6.	Fiziksel görünüşümün çekici olmayan bölgeleri, belirli sosyal ortamlarda sinirli olmama neden olur.					
7.	Başkalarının yanındayken fiziksel görünüşümden endişelenirim.					
8.	Diğer insanlara, fiziğimin ne kadar hoş görüldüğü konusunda son derece rahatım.					
9.	Diğer insanların fiziğimi incelediğini bilmek beni rahatsız eder.					
10.	Fiziksel görünümümü diğer insanlara göstereceğim zaman çok utangaç olurum.					
11.	Başkaları bariz bir biçimde vücuduma baktıklarında kendimi genellikle rahat hissederim.					
12.	Mayoluyken vücudumun şeklinden dolayı kendimi sıklıkla sinirli hissederim.					

EK3: Oxford Mutluluk Ölçeği

OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU 1-5 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kendimden hoşnut değilim.					
2	Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.					
3	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.					
4	Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.					
5	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.					
6	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.					
7	Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.					

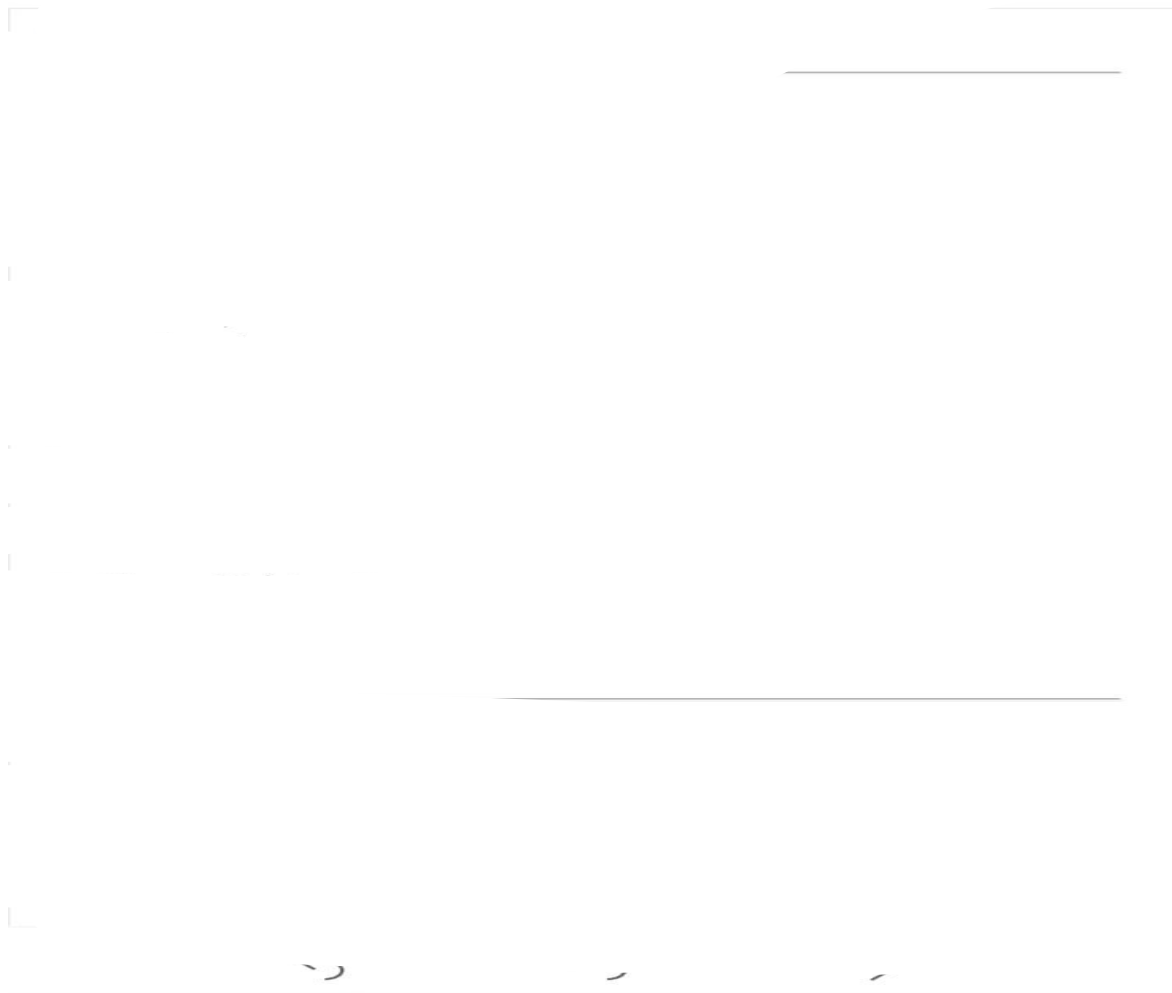
EK 4: Serbest Zaman Tatmin Ölçeği

Serbest Zaman Tatmin Ölçeği Lütfen aşağıda geçen düşünceler için en uygun kutucuğu işaretleyiniz.		Benim için hemen hemen her zaman geçerli.	Benim için sıklıkla geçerli.	Benim için bazen geçerli.	Benim için nadiren geçerli.	Benim için hemen hemen hiç geçerli değil.
1	Serbest zamanlarımda yaptığım aktiviteleri özgürce seçerim.					
2	Serbest zaman aktivitelerim benim için çok ilginç.					
3	Serbest zaman aktivitelerimi uygulamaktan zevk alıyorum.					
4	Serbest zaman aktivitelerim ben de özgüven sağlar.					
5	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi veriyor.					

6	Serbest zaman aktivitelerimde birçok değişik yetenek ve kabiliyetlerimi kullanırım.					
7	Serbest zaman aktivitelerimi uygularken kendimi tamamen aktiviteye veririm.					
8	Serbest zaman aktivitelerim entelektüel açıdan çekici.					
9	Serbest zaman aktivitelerim yeni beceriler öğrenmemde beni cesaretlendiriyor.					
10	Serbest zaman aktivitelerim etrafımda olanlar hakkındaki bilgimi artırır.					
11	Serbest zaman aktivitelerim merakımın tatmin edilmesinde bana yardımcı oluyor.					
12	Serbest zaman aktivitelerim yeni şeyler denemem için bana olanaklar sağlar.					
13	Serbest zaman aktivitelerim bana kendimi tanımamda yardımcı olur.					
14	Serbest zaman aktivitelerim bana etrafımı, diğer insanları tanımamda yardımcı olur.					
15	Serbest zaman aktivitelerim genel olarak toplumu tanımamda bana yardımcı olur.					
16	Serbest zaman aktivitelerim bana doğa ile ilgili daha çok şey öğrenmemde yardımcı olur.					
17	Serbest zaman aktivitelerim kişiler arasındaki farklılıkları kabul etmemde yardımcı olur.					
18	Serbest zaman aktivitelerim düşünce, duygu veya fiziki yeteneklerimi diğer insanlara göstermeme imkân veriyor.					
19	Serbest zaman aktiviteleri sırasında diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurabiliyorum.					
20	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla sıkı ilişkiler kurmamda bana yardımcı oluyor.					
21	Başka insanlarla gruplar içinde olabildiğim serbest zaman aktivitelerini tercih ediyorum.					
22	Serbest zaman aktivitelerim esnasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısı.					
23	Serbest zaman aktivitelerimde eğlenceli insanlarla bir araya gelirim.					
24	Serbest zamanlarımda, çokça serbest zaman aktiviteleri yapmaktan hoşlanan insanlarla biraraya gelirim.					
25	Serbest zaman aktivitelerimi birlikte yaptığım insanlara karşı güçlü bağlılık hissi duyarım.					
26	Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı oluyor.					
27	Serbest zaman aktivitelerim stresten kurtulmama yardımcı oluyor.					
28	Serbest zaman aktivitelerim kendimi duygusal olarak iyi hissetmeme yardımcı olur.					
29	Serbest zaman aktivitelerine katılıyorum çünkü hoşlanıyorum.					
30	Serbest zaman aktivitelerim beni fiziksel olarak zorluyor.					
31	Fiziksel sağlığımı (uygunluğumu) arttıran serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
32	Beni fiziksel olarak yenileyen (tazeleyen) serbest zaman aktivitelerini yaparım.					
33	Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.					
34	Serbest zaman aktiviteleri kilomu kontrol etmemde bana yardımcı olur.					

35	Serbest zaman aktivitelerim enerji düzeyimi korumamda bana yardımcı olur.					
36	Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler ilgi çekicidir.					
37	Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler güzel yerlerdir.					
38	Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler iyi dizayn edilmiştir.					
39	Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler benim hoşuma giden (beni hoşnut eden) yerlerdir.					





EK 6: Sosyal Fizik Kaygı Envanteri Kullanım İzni

