

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

GIDA TARIM VE HAYVANCILIK BAKANLIĞI ÇALIŞANLARININ
KATILDIKLARI SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNDEN TATMİN
OLMA VE ALGILANAN ÖZGÜRLÜK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Hakan ŞERAS

DANIŞMAN

Doç. Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ

BARTIN-2017

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

GIDA TARIM VE HAYVANCILIK BAKANLIĞI ÇALIŞANLARININ
KATILDIKLARI SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNDEN TATMİN OLMA
VE ALGILANAN ÖZGÜRLÜK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2008

HAZIRLAYAN

Hakan ŞERAS

DANIŞMAN

Doç. Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ

BARTIN-2017

KABUL VE ONAY

Hakan ŞERAS tarafından hazırlanan “Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Çalışanlarının Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 15.12.2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda **oy birliği/oy çokluğu** ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi/Doktora tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr.
Şebnem ŞARVAK CENGİT

.....

Üye : Yrd. Doç. Dr.
Recep CENGİT

.....

Üye : Yrd. Doç. Dr.
Fatih YAŞAR TÜRK

.....

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

Unvan, Adı SOYADI

(Enstitü Müdürü)

Prof. Dr. Nurdan SEMERCI

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Doç. Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ danışmanlığında hazırlamış olduğum " Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Çalışanlarının Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin 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.



15/09/2017

Hakan ŞERAS

ÖNSÖZ

Bugüne kadar üzerimde emeği bulunan başta Dr. Hasan Basri ÖNGEL olmak üzere bütün hocalarıma, yol göstericim, danışman hocam Doç. Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ' e, çalışmama verdiği destekten dolayı Prof. Dr. Meral SAYGUN hocama, desteğini esirgemeyen değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Recep CENGİZ' e, Yrd. Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK' e, Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Avni KIRMACI' ya, yanımızda olamasa da hayatımızda izlerini her zaman hissettiğimiz babam Ali ŞERAS' a, her şartta sırtımızı dayadığımız annem Keziban ŞERAS' a, her zaman yanımda olduklarını hissettiren, ablam Neriman UYGUR ve eniştem Bülent UYGUR' a, tez çalışmama büyük katkı sağlayan Başar KIRMACI' ya, hayat arkadaşım sevgili eşim Nilgün ŞERAS' a ve biricik kızım Asya' ma teşekkür ederim.

Hakan ŞERAS

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

**Gıda Tarım Ve Hayvancılık Bakanlığı Çalışanlarının
Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma
Ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi**

Hakan ŞERAS

Bartın Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ

Bartın-2017, Sayfa: XI+53

Bu araştırmanın amacı Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı çalışanlarının serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nda çalışan toplam 380 (erkek=196, kadın=184) birey gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Witt ve Ellis (1985) tarafından geliştirilen ve Lapa ve Ağyar (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği" ve Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Karlı ve ark. (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Ayrıca verilerin normal dağılım olup olmadığını anlamak için Kolmogorov-Smirnov testi ile analiz edilmiş olup, normal dağılım ve homojenlik koşulları sağlanmadığından Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır ($p < 0,05$). Alt boyutların ilişki durumlarını incelemek için Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Sonuç olarak, katılımcıların serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri ile tüm değişkenlerin alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmıştır. Serbest zaman tatmin düzeylerine bakıldığında ise tüm değişkenler açısından anlamlı farklılık saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, Tatmin olma, Algılanan özgürlük

ABSTRACT
Master's Thesis

**Examining Satisfaction and Perceived Freedom Level of Employes of
Ministry of Food Agriculture and Livestock in Leisure Activities They
Attend**

Hakan ŞERAS

Bartın University

Institute of Educational Sciences, Physical Education and Sports Teaching Department

Physical Education and Sports Teaching Department

Advisor: Associate Professor Şebnem ŞARVAN CENGİZ

Bartın-2017, Page: XI+53

The purpose of this research is to examine the satisfaction of the Ministry of Food, Agriculture and Livestock Employees leisure time activities and the measurement of perceived freedom levels. In total of 380 volunteered employees (men=196, women=184) of Ministry of Food, Agriculture and Livestock participated to the research. As an information-data collection tool “Perceived Freedom Scale in Leisure” developed by Witt and Ellis (1985) and adapted into Turkish by Lapa and Ağyar (2011), and “Satisfaction Scale in Leisure ” developed by Beard and Ragheb (1980) and adapted into Turkish by Karlı et.al. (2008) have been used. Data analysis of individuals personal dispersions are measured by percentage (%) and frequency (f) regular dispersions of data is analysed by Kolmogorov-Smirnof test. Though regular dispersions analysis and homogeneity are not coherent , Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests are used in order to determine relevance of dispersions ($p<0,05$). So as the measure sub-dimension relations Pearson Correlation analysis is used. According to research findings, there is a significant difference in favor of the male participants physiological subscale in the leisure time satisfaction level depending on gender varieties). All in all, participants perception of leisure time freedom levels and, all variable sub-dimensions contain significant differences. When leisure time satisfaction levels are taken into the consideration all variables show high level of differences.

Key Words: Leisure activities, Satisfaction, Perceived freedom

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	II
BEYANNAME.....	III
ÖNSÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLolar LISTESİ.....	IX
EKLER LİSTESİ.....	XI
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ.....	12
1.1. Problem	13
1.2. Araştırmanın Amacı	13
1.3. Araştırmanın Önemi	13
1.4. Sayıtlılar.....	14
1.5. Sınırlılıklar	14
1.6. Kısaltmalar	14
İKİNCİ BÖLÜM: GENEL BİLGİLER	15
2.1. Zaman	15
2.1.1. Zaman Yönetimi.....	16
2.1.2. Zamanın Kullanım Bölümleri	16
2.1.3. Serbest Zaman.....	17
2.1.4. Serbest Zaman Hakkı.....	18
2.2. Rekreasyon.....	18

2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri.....	19
2.3.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	21
2.3.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması	22
2.3.4. Rekreasyonun İhtiyacına Etki Eden Etmenler	24
2.4. Tatmin.....	25
2.4.1. Serbest Zaman Tatmini	25
2.4.2. Serbest Zaman Tatminin Alt Boyutları.....	26
2.5. Algılanan Özgürlük	26
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM	27
3.1. Evren ve Örneklem.....	27
3.2. Veri Toplama Araçları.....	27
3.3. Verilerin Analizi ve Çözümlemesi.....	29
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	30
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	46
5.1. Tartışma ve Sonuç	46
5.2. Öneriler	54
KAYNAKLAR.....	55
EKLER.....	59
ÖZGEÇMİŞ	64

TABLolar LİSTESİ

Tablo No		Sayfa No
1.	Cinsiyet, Yaş Aralıkları, Eğitim Düzeyi ve Gelir Düzeyi Değişkenlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	31
2.	Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Süreleri, Rekreasyon Aktivitelerine Aylık Katılım Sıklıkları, Katılım Şekilleri ve Kurumun Sahip Olduğu Rekreasyon Alanlarının Yeterliliğine İlişkin Görüşlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları	31
3.	Katılımcıların Cinsiyete Göre Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri.....	32
4.	Katılımcıların Yaş Aralıklarına Göre Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri	33
5.	Katılımcıların Eğitim Düzeyine Göre Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri.....	33
6.	Katılımcıların Aylık Gelire Göre Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri	34
7.	Katılımcıların Sahip Oldukları Serbest Zaman Süresine (Haftalık) Göre Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri	34
8.	Katılımcıların Rekreatif Aktivitelere Katılım Sıklığına (Aylık) Göre Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri	35
9.	Katılımcıların Aktiviteleri Kiminle Yaptığına Göre Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri	36
10.	Katılımcıların Kurumun Sahip Olduğu Rekreatif Alan Yeterliliği Görüşüne Göre Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri	36
11.	Katılımcıların Cinsiyete Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri	37
12.	Katılımcıların Yaş Aralıklarına Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri	37
13.	Katılımcıların Eğitim Düzeyine Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri	38
14.	Katılımcıların Aile Aylık Gelir Düzeyine Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri	39
15.	Katılımcıların Sahip Olunan Serbest Zaman Süresine(Haftalık) Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyler.....	40
16.	Katılımcıların Rekreatif Aktivitelere Ortalama Katılım Sıklığına(Aylık) Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri	41

17. Katılımcıların Rekreatif Aktiviteleri Kiminle Yaptığına Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri	42
18. Katılımcıların Kurumun Sahip Olduğu Rekreatif Alan Yeterliliği Görüşüne Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri	43
19. Katılımcıların Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük ile Serbest Zaman Tatmin Alt Boyutları Korelasyonu	44

EKLER LİSTESİ

EK		Sayfa
No		No
1.	Kişisel Bilgi Formu.....	61
2.	Serbest Zaman Teşhis Bataryası.....	62
3.	Serbest Zaman Tatmin Ölçeği	63
4.	Araştırma İzin Yazısı	64

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Günümüzde gelişen teknolojinin etkisi ve değişen yaşam şekli ile birlikte insanların kendilerine ayırabileceği zamanın önemi artmaktadır. İş hayatı, aile yaşantısı ve diğer zorunluluklardan dolayı insanlar kendilerine vakit ayıramamaktan şikayet etmektedir. Yaşamsal ihtiyaçlar ve iş yaşantısının stresini azaltmak ya da tamamen ortadan kaldırmak için bireyler rahatlama, haz duyma, dinlenme, eğlenme gibi duygularını tatmin etmek amacıyla serbest zamana ihtiyaç duymaktadırlar. Serbest zamanda sayılan faktörleri gerçekleştirebilmek için serbest zamanı iyi planlamak ve planlanan şekilde serbest zamanı değerlendirmek gerekmektedir.

Serbest zamanda yapılan faaliyetlerin sağladığı yararlar birçok araştırmacı tarafından ortaya koyulmuştur. Özellikle sportif faaliyetlerin, hem kapsamlı oluşu, aktif ve pasif katılımlı birçok seçeneği barındırması, sağlık ve verimliliği artırması yönüyle önemli bir serbest zaman aktivitesi olduğu, bunun yanında serbest zaman dışındaki yaşantıyı da olumlu yönde etkilediği, düzenli spor yapmanın işe yoğunlaşmayı artırdığı, spor yapanların kendilerini daha üretken hissettikleri ve spor yapmayanlara oranla daha az sağlık sorunu yaşadıkları (Cengiz, Şeras ve Güler, 2016) belirlenmiştir.

Serbest zamanın kalitesi, bireyin serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma düzeyini artıracaktır. Rekreatif etkinlik içerisinde sıkılmada azalma görüldükçe, yaşam doyumunda artış olduğu ya da sıkılma arttıkça, yaşam doyumunda azalma görüldüğü (Yaşartürk, 2016) belirlenmiştir.

Serbest zaman tatmini, bir çok faktör ile doğru orantılıdır. Bu faktörler arasında yaş, gelir düzeyi, ilgi alanları, sosyal durum, vb. yer almaktadır. Sayılan faktörlere ilişkin kamu kurumlarında yapılmış yeterince çalışma olmadığından, bu çalışmanın yapılması planlanmış, gerekli araştırmalar yapılmış ve elde edilen veriler analiz edilmiştir.

Bu çalışmada, kamu çalışanlarının serbest zaman durumları, algılanan özgürlük düzeyleri ve serbest zaman tatmin düzeylerinin Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı özelinde ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı çalışanlarının katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi konulu çalışma belirli değişkenler açısından araştırılmış ve aralarındaki ilişki ortaya koyulmuştur.

Birinci bölümde, giriş, problem tanımı, araştırmanın amacı ve önemi, sayılılar ve

sınırlılıklar yer almaktadır. Araştırmanın ikinci bölümünde, araştırmaya yönelik genel bilgiler ve kuramsal çerçeve sunulmuştur. Araştırmanın üçüncü bölümü yöntem kısmı olup, araştırmanın konusu, evren ve örnekleme, hipotezleri, araştırma modeli, ölçek, veri toplama yöntemi, ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği, verilerin toplanması ve analizi alt başlıklarından oluşmaktadır.

Araştırmanın dördüncü bölümü, katılımcılara uygulanan anket sonuçlarından elde edilmiş bulgular bölümüdür. Bulgular SPSS analizi ile elde edilmiş verilerin tablo halinde yorumlanması şeklinde sunulmuştur. Araştırmanın beşinci bölümü, tartışma ve sonuç kısmıdır. Bu bölümde, elde edilen bulgular ile yayımlanmış diğer bilimsel çalışmalar karşılaştırılmış ve tartışılmıştır. Araştırmanın altıncı bölümü, öneriler kısmıdır. Bu bölümde, belirlenen sorunlara yönelik çözüm önerileri sunulmuş, daha sonra yapılacak çalışmalara referans olması amaçlanmıştır.

1.1. Problem

Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı çalışanlarının katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma düzeyleri ve algılanan özgürlük düzeyleri belirlenen değişkenler açısından nedir?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı çalışanlarının katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi, çeşitli değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir durumu, rekreatif aktivitelere katılım sıklığı, rekreatif aktivitelere aktif-pasif katılım biçimi) eşliğinde ve SZTB ile SZTD ölçekleri kullanılarak bulguların ortaya çıkarılmasıdır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı çalışanlarının katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi kamu kurumlarında çalışanların serbest zaman ve tatmin olma düzeylerine ilişkin durumu Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı özelinde ortaya koyması, diğer kamu kurumlarına örnek teşkil etmesi amacıyla yapılmıştır. Bu alanda yapılmış ve yapılacak çalışmalar ile desteklenerek yeni çalışmalara referans olması ve yol göstermesi açısından önemlidir.

1.4. Sayıtlar

Kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmiştir.

Katılımcıların ölçek sorularına doğru yanıt verdiği kabul edilmiştir.

Araştırmacının anket sonuçlarını objektif olarak yansıttığı kabul edilmiştir.

1.5. Sınırlılıklar

Çalışma 2017 yılında Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın Ankara ilindeki merkez birimlerinde çalışanlar ile sınırlı tutulmuştur.

Çalışma, katılımcıların uygulanan ölçeklere ve kişisel bilgi formuna verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

Çalışma, ulaşılabilen kaynaklar ve literatür taraması ile elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.

1.6. Kısaltmalar

GTHB: Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı

SPSS : Statistical Package for Social Sciences

SZAÖ : Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük

SZTB : Serbest Zaman Teşhis Bataryası

SZTÖ : Serbest Zaman Tatmin Ölçeği

TDK : Türk Dil Kurumu

BÖLÜM II

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman

Zaman kavramı birçok bilim insanı tarafından araştırılmış ve tanımlanmaya çalışılmıştır. Türk Dil Kurumu zamanı; bir iş veya bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği ya da geçmekte olduğu süre olarak tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu, 1983).

Zaman hepimizin hissettiği ama dokunamadığı geri dönüşü olmayan yaşantımızdaki en önemli, aynı zamanda tanımlaması zor ve soyut bir kavramdır (Passig, 2005). Eren (1993) ise zamanı; canlı, cansız tüm varlıkların hayat ölçüsü olan, tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan, satın alınamayan yalnızca kullanılan ve kaybedilen, tekrarı mümkün olmayan, nesnelere uzaydaki hareketlerine göre ölçülebilen ve bölümlere ayrılabilen soyut bir kavram olarak tanımlamıştır.

Weber ise; bireyin yaşamının, yerine göre kısa ya da uzun süreli, yinelenmesi olanaksız, başlangıcı ve sonu belli, saatle ölçülebilen bir bölümüdür şeklinde tanımlamıştır (Tezcan, 1994: 8). Karaküçük' e (1997:2) göre zaman; “bir fiilin, bir iş veya oluşun geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre olarak tanımlamıştır.

Tezcan (1994) ise zamanın üç türünden söz etmektedir. Bunlar; var olmakla ilgili zaman, geçimle ilgili zaman ve serbest zamandır. Var olmakla ilgili zaman, beslenme, uyuma, temizlenme gibi yaşamını sürdürmek amacıyla kullanılan zamandır. Geçimle ilgili zaman, yaşamak için gereken çalışmanın gerçekleştiği zamandır. Serbest zaman da eğlence, boş zaman etkinlikleri ve dinlenmek için kullanılan zamandır.

Tanımlardan da anlaşılacağı üzere zaman olgusu kişiden kişiye değişmekle birlikte önemi herkes tarafından kabul edilen bir kavramdır. Zamanın nasıl kullanıldığının insan yaşamını ne kadar etkileyebileceği de tanımlarda açıkça ortaya konulmuştur. Zaman çok önemli ve değerlidir; çünkü durdurulamaz, geri döndürülemez ve yeri başka bir şeyle doldurulamaz. Zaman her an akıp gitmekte ve insan hayatı her geçen gün azalmaktadır. Bu nedenle zaman iyi kullanılmalıdır. Zamanı iyi kullanmak ise çalışma, aile yaşantısı, eğlenme, dinlenme ve diğer gereksinimlerin karşılanması arasındaki dengenin sağlanması ve zamanın iyi planlanması ile doğrudan ilişkilidir.

2.1.1. Zaman Yönetimi

Zaman akıp giden, kullanılıp kaybedilen bir olgudur. Zaman yönetimini; sahip olunan zamanı iyi planlamak ve bu planlamayı uygulayabilme yeteneği olarak tanımlayabiliriz. Farklı kaynaklarda yer alan tanımlara göz atacak olursak;

Doğru kullanılmayan zaman hayatın boşa akıp gitmesinden başka bir şey değildir. Zamanı iyi yönetebilmek hayatın düzenli olmasını sağlar. Belki de insanlara adil olarak verilmiş tek kaynak olan zaman eğer iyi kullanılmıyorsa insanların stresli, mutsuz olmaları ve hayattan doyum alamamaları gibi sonuçlar doğuracaktır (Özer, Gelen ve Öcal, 2009).

Zamanı etkin kullanabilme hem kaygıyı azaltır, hem de başarıyı artırır. Zamanı etkili kullanabilme zaman yönetimi teknikleriyle mümkündür (Balcı, 1990). Kısaca insan zamanı iyi planlamak kullanmak zorundadır. Çünkü zaman;

- Tasarruf edilemeyen
- Ödünç alınamayan
- Kiralanamayan
- Satın alınamayan
- Çoğaltılamayan
- Para gibi toplanılamayan
- Hammadde gibi depolanamayan bir kavramdır (Karaküçük 1999).

2.1.2. Zamanın Kullanım Bölümleri

Zamanın kullanım bölümlerini çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman olarak iki ana başlık altında toplayabiliriz. Bu iki ana başlıkta kendi içinde alt başlıklara ayrılmaktadır.

Çalışma zamanı:

- İşe bağımlı zaman
- Çalışma dışında kalan ancak çalışma için hazırlık ve işe gidiş-gelişi içeren zaman
- Uğraşılan işle veya ikinci işle ilgili normal mesai dışı yapılması gereken mesleki uğraşlar

Çalışma dışı zaman

1. Varoluş ile ilgili zaman
 - Yemek
 - Uyku
 - Vücut bakımı
2. Boş zaman (leisure)
 - Dinlenme
 - Rekreasyon (Karaküçük, 1999).

Zamanın yemek yemek, uyumak gibi fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla, çalışmakla ilgili oyun, eğlence ve spor gibi etkinliklerin yapıldığı kullanım alanları mevcuttur. Bu zaman türleri kullanım biçimlerine göre farklı da olsa belirli ortak özellikleri vardır. Her tür duruma göre azaltılıp çoğaltılabilen esnek yönleri vardır. Ayrıca her uğraş iyi ya da kötü olarak tanımlanamaz. Zira kişinin boş zamanlarında yaptığı uğraşlar başka bir kişi için istenmeyen uğraşlar olabilir (Meyer, Brigtbill ve Sessoms, 1970).

2.2. Serbest Zaman

Genellikle boş zaman olarak tanımlanan serbest zaman kavramı birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanmaya çalışılmıştır. İnsanın bir şey yapmak ya da yapmamak arasında serbest bir seçim yapabildiği, yapmak ya da yapmamak istediği şeyleri tayin edebildiği, fakat yapılan işin sorumluluğunu da yüklenebilecek, sorumlu davranışlar gösterebilmesi gereken zamandır (Hitcer, 1966).

Türkiye’de yaygın olarak kullanılan kavram “boş zaman” kavramıdır. “Boş” kelimesi Türk Dil Kurumu’na göre; “içinde, üstünde, hiç kimse veya hiçbir şey bulunmayan, dolu karşıtı; yapılacak işi olmayan, işsiz” olan “boş”; mecâzi anlamda ise “verimsiz; anlamsız; bilgisiz; bir işe yaramayan, yararsız” anlamlarına gelmektedir (www.tdk.gov.tr). Çağrıştırdığı anlamlar, bu zaman diliminin önemli olmadığına ilişkin olumsuz bir algıya yol açmaktadır. Aytaç (1991); “Boş” teriminin edilgenlik, atıl olma gibi olumsuzlayıcı anlamları içermesinin, bu kavramı gerçek içeriğinden uzaklaştırdığını, oysa boş zaman kavramının günlük yaşamdakinden farklı bir anlam içerdiğini belirtmiş ve bu olumsuz algıya dikkat çekmiştir.

Boş zaman kavramının kullanımının doğru olmadığını belirten bazı araştırmacılar, boş zaman yerine serbest zaman kavramının kullanımının daha doğru ve anlamlı olacağını belirtmektedirler. Hatta bu yanlış kavramlaşma nedeniyle serbest zaman hakkının

toplumsallaştırılmadığını; kavram yerli yerine oturmadığı için serbest zaman hakkı talebinde bulunulamadığını da belirtmektedirler (Güven, 1999; Metin, 2007).

Çalışma dışı zorunluluklar için ayrılan zaman, alışveriş, ev işleri, ailesel görevler için ve çoğunlukla da ek gelir sağlamak amacı ile kazanç elde etme çabalarının sarf edildiği zaman dilimidir (Tunçel, 1999). Serbest zamanın diğer bir tanımı ise; bireyin hayatını idame ettirebilmek için yapmak zorunda olduğu işlerden geriye kalan zaman dilimidir (Mull ve ark., 1997).

Mannell ve Kleiber'e göre serbest zaman kavramı, objektif ve subjektif olgular olarak tanımlanabileceğini belirtmektedir. Objektif olgu olarak serbest zaman; belirli bir zamanda ve belirli bir alanda yapılan aktivite veya aktivite grubunu içine alan ve aktivite süresi veya aktivitenin özelliklerinin araştırmalarla ölçüldüğü bir olgudur. Subjektif olgu olarak serbest zaman ise, bireyin bu zaman biriminde katıldığı aktivite sonrasında zihinsel olarak tatmin olması ve rahatlamasını ifade eder (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Serbest zamanı; kişinin zorunlu iş ve yaşantılarının dışında kalan, eğlenme, dinlenme, haz duyma gibi ihtiyaçlarını, kendi isteğiyle, aktif yada pasif, tek başına, aile ile, arkadaş veya organize bir grupta yada toplulukla karşıladığı zaman dilimi olarak tanımlayabiliriz. Serbest zaman bireyin iç ve dış kaynaklı stresini azaltmak yada tamamen ortadan kaldırmak için elzem bir zaman dilimidir.

Serbest zamanın nasıl değerlendirildiği serbest zamanın kalitesini belirlemektedir. Serbest zamanın kalitesini artırmak için ise serbest zamanın planlanması önem taşımaktadır.

2.2.1. Serbest Zaman Hakkı

İnsan Hakları Evrensel Bildirisinin 24. maddesine göre “herkesin dinlenmeye, serbest zamana, özellikle iş saatlerinin makul ölçüde sınıflandırılmasına ve belli dönemlerde ücretli tatillere hakkı vardır” (Kapani, 1991; Yetiş, 2008).

Serbest zaman hakkının elde edilmesi ve genişletilerek devam ettirilmesi sendikaların, mahalli idarelerin ve hükümetlerinde savundukları politikaları içerisinde yer almaktadır (Üstün ve Kalkavan, 2013).

2.3. Rekreasyon

Rekreasyon, “yenilenme, yeniden yaratılma” anlamına gelen Latince “recreate”

kelimesinden gelmektedir. Sözlük anlamına göre rekreasyon, “ruhsal ve manevi yönden yenilenme, yeniden doğuş” demektir. Rekreasyon, “çalışma ve günlük rutin işlerin sonrasında bir yenilenme yaşantısıdır” (Jensen ve Naylor 1999: 2).

İnsanın yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek, aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde, seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denir (Bucher 1972).

Kraus rekreasyonu; kişiyi zorunlu iş ve etkinliklerden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler biçiminde tanımlamaktadır (Kraus, 1985:32). Bir başka tanımda ise rekreasyon, genellikle kişinin ruh ve bedenini yeniden yapılanmasını ve tazelenmesini sağlayan, kişinin kendi isteğiyle seçebileceği etkinliklerdir” (Wuest & Bucher, 1995, 14) şeklinde tanımlanmıştır.

Demirel (2009) rekreasyonu, bireyin özgürce seçtiği ve gönüllülük esasına dayanan, serbest zamanlarda gerçekleştirilen, aktif veya pasif olarak yapılabilen, etkinlikler sonucu bireye rahatlama, gevşeme, tatmin gibi duygular kazandıran aktiviteler olarak tanımlamıştır. Kavramın daha iyi anlaşılabilmesi için aşağıdaki tanımlamalar yapılmıştır:

- Rekreasyon iş değildir, boş zamanda yapılır. Kâr amacı taşımaz.
- Rekreasyonda birey, gönüllü olarak, tamamen kendi arzusu ile etkinliklerde bulunur.
- Rekreasyon faaliyetleri, katılana zevk verir, mutlu eder ve neşelendirir tarzdadır.
- Rekreasyon faaliyeti, kişisel ve toplumsal fayda sağlar.
- Toplumsal değerlere aykırı değildir.
- Yemek gibi hayati önem taşımaz (Karaküçük, 2001:59).

2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyonun özellikleri ile ilgili birçok tanımlama yapılmıştır. Bunlardan bazıları;

- İş, ders, vazife veya mesai saatleri dışında kalan boş zamanda yapılan bir faaliyettir.
- Ferdin tercih etme ve seçme haklarını tanıyan bir faaliyettir.
- Devam ve iştirak etme mecburiyeti olmayan bir faaliyettir.
- Toplumun ahlak anlayış ve kurallarına uyan bir faaliyettir.

- Ferde haz ve neşe sağlayan bir faaliyettir (Mirzeoğlu, 2003).

Hacıoğlu ve Ark. (2003)'a göre;

- Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir.
- Rekreasyon, bir faaliyeti gerçekleştirir.
- Rekreasyon faaliyetlerine katılım, birey tarafından önceden belirlenmiştir. Bu faaliyete katılacak kişiler, hangi faaliyet hoşuna gidiyorsa, önceden hakkında bilgi sahibi olduğu faaliyete katılmak isteyecektir.
- Rekreasyonun kendine has bir takım çekicilikleri vardır. Bunlar havuzun büyüklüğü, oyun çeşitleri, gösteriler vb.dir. Rekreasyon şimdiki zamanı ilgilendirir.
- Kişiler bu faaliyetlere kendi istek ve iradeleri ile katılırlar. Gönüllülük esastır.
- Rekreasyon, boş zamanda yapılır. Bu faaliyetlere katılım, kişilerin bir işle meşgul olmadıkları zamanda veya her türlü sorumluluğu terk ettiği zamanda olmalıdır.
- Rekreasyon birçok aktiviteyi kapsar. Rekreasyon içinde çok çeşitli faaliyetler bulunur. Bunlar oyun, eğlence ve dinlenmedir.
- Rekreasyon faaliyetlerinin, katılan herkese göre bir amacı vardır. İnsan yapısına
- bir rahatlık ve ferahlık kazandırır.

Karaküçük (1999)'e göre;

- Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır.
- Özgürlük hissi verir.
- Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
- Rekreasyon serbest zamanda yapılır.
- Her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlere katılmalarına imkan verir.
- Rekreasyon faaliyetlerinde inisiyatif kişinin kendisine bırakılmalıdır.
- Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık ve kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon bir faaliyeti gerektirir.
- Rekreasyon çok çeşitli faaliyetler içerir.
- Rekreasyon neşe ve haz veren bir faaliyettir.
- Rekreasyonel faaliyetler evrensel olarak uygulanmaktadır.
- Rekreasyon, kişinin kendini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkan sağlayıcı

faaliyetler içermelidir.

- Rekreasyonun her kişiye göre amacı vardır.
- Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal fayda sağlaması gerekir.
- Rekreasyon, toplumun değerlerine uygun olmalıdır.
- Rekreasyon yapanlar, başka faaliyet alanlarına da ilgi duyarlar.
- Rekreasyon eylemi, planlı ya da plansız, beceri sahibi kişilerle ya da organize veya organize olmamış mekanlarda da yapılabilir.

2.3.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

İhtiyaçlar, her insan için aynı olmasına karşın, çeşitlilik ve şiddet bakımından farklılıklar taşımaktadır. Bazı insanlarda öncelikle iyi beslenme söz konusuysen, bazılarında eğlenme ön plana çıkabilir. Eğlenirken ise, kimileri ihtiyacını tiyatroya, maça giderek tatmin ederken, kimileri de daha farklı şeyler bulurlar veya bizzat tiyatroya veya maçta aktif olarak görev alırlar (Karaküçük, 2005). Rekreasyona duyulan ihtiyaçlar, rekreasyon faaliyetlerinin sağladığı faydalardan ileri gelmektedir. Bu faydalar;

Kişisel Yönden;

- Fiziki sağlık gelişiminin yaratılması,
- Ruh sağlığı kazandırılması,
- İnsanı sosyalleştirmesi, yaratıcılık,
- Kişisel beceri ve yeteneğinin geliştirilmesi,
- Çalışma başarısı ve iş verimliliğine etkisi,
- Ekonomik etkisi, ekonomik hareketlilik,
- İnsanı mutlu etmesi

Toplumsal Yönden;

- Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması
- Demokratik toplum yaratılması (Başaran 2003).

Kılbaş (2001) ise rekreasyona katılımda etkili olan temel ihtiyaçları şu şekilde sıralamıştır;

- Kendini yenileme ihtiyacı
- Ödüllendirme ihtiyacı
- Eğitim ihtiyacı

- Gözlem ihtiyacı
- İletişim ihtiyacı
- Bütünleşme ihtiyacı
- Gruplaşma ihtiyacı

2.3.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyonun çok yönlü olması yaş, katılımcı sayısı, katılım şekli vb. gibi alt başlıklarda sınıflandırılmasına neden olmuştur. Buna göre rekreasyon için yapılan sınıflandırmalar şu şekildedir;

a) Mekânsal açıdan rekreasyon çeşitleri

- Açık alan rekreasyonu
- Kapalı alan rekreasyonu

b) Katılımcıların milliyetlerine göre rekreasyon çeşitleri

- Ulusal rekreasyon
- Uluslararası rekreasyon

c) Bireyin etkinliklere katılma şekline göre rekreasyon çeşitleri

- Etken (aktif) rekreasyon
- Edilgen (pasif) rekreasyon

d) Katılımcıların yaşlarına göre rekreasyon çeşitleri

e) Katılımcıların sayısına göre rekreasyon çeşitleri

- Ferdi (bireysel) rekreasyon
- Grup rekreasyonu

f) Fonksiyonel açıdan rekreasyon çeşitleri

- Ticari rekreasyon
- Sosyal rekreasyon
- Sağlık rekreasyonu
- Fiziksel rekreasyon
- Sanatsal rekreasyon
- Kültürel rekreasyon
- Turistik rekreasyon (Hacıoğlu ve ark, 2003).

Karaküçük (2005)' e göre ise;

- Dinlenme: Boş zamanın tamamen dinlenmek yani beden ve ruh sağlığının devam ettirilmesi veya korunması için yapılan etkinliklerle değerlendirilmesidir.
- Kültürel: Eski sanat ve tarihi eserlerin, müzelerin gezilmesi ve diğer kültürel faaliyetlerle değerlendirilmesidir.
- Toplumsal: Toplumsal ilişkiler kurmak ve geliştirmek amacına yönelik boş zaman değerlendirme etkinlikleridir.
- Sportif: Aktif spor yapmak veya pasif şekliyle seyirci, taraftar, yönetici veya başka bir şekilde boş zamanın sportif etkinliklerle değerlendirilmesidir.
- Turizm: Öncelikle tatil dönemlerinde bulunduğu mekanlardan, başka mekanları gezmek, görmek amacıyla gitmek suretiyle boş zamanı değerlendirmektir.
- Sanatsal: Sanatın birçok dalından biri veya birkaçı ile uğraşarak boş zamanların değerlendirilmesidir (Karaküçük, 2005).

Mirzeoğlu (2003) ise rekreasyonu şu şekilde sınıflamıştır;

- Zihinsel aktiviteler: Katılımcının zihnini ve düşüncelerini kullanarak uyum sağladığı etkinliklerdir. Örneğin; seminerler, meditasyon, yoga, seyahat vb.
- Spor ve egzersiz: Çeşitli spor alanlarındaki etkinlikleri içerir. Örneğin: aerobik, basketbol, bisiklet, yelken, yüzme vb.
- Müzik: Bu bölüm kişinin aktif katılımın hem de seyirci olarak pasif katılımını kapsar. Bunlar; konserlere katılmak, beste yapmak, ıslık çalmak vb.
- Resim: Müzik sınıflandırılması gibi resim bölümünde de kişilerin aktif ve pasif katılımları vardır. Bunlar; resim sergilerine katılmak, gezmek, çizim yapmak vb.
- Dans: Bu gurubu oluşturan etkinlikle de hem aktif hem de pasif katılım içerir. Seyirci olmak veya aktiviteyi yapmak katılım sağlar. Bunlar; aerobik dans, oryantal dans, halk oyunları, modern dans vb.
- Hobiler: Hobi bölümü oldukça kapsamlıdır ve çeşitlidir. Bunlar; elbise dizaynı, yemek pişirme, örgü örmek, elektronik işlerle uğraşmak vb.
- Oyunlar: Çocukluk çağı oyunlarıdır. Bu oyunlar yarışma biçiminde olmayan eğlence amaçlı yeni oyunları da içerir. Bunlar kağıt oyunları, şans oyunları bilgi

oyunları, bilgisayar oyunları, puzzle, hokkabazlık, ezber oyunları vb.

- Rahatlama: Katılımcının zihinsel, duygusal ve fiziksel anlamda rahatlamasına yönelik etkinliklerdir. Bunlar; müzik dinleme, meditasyon, masaj, sıcak banyo, güneşin batışını izlemek vb.
- Sosyal aktiviteler: Aile arkadaş toplantıları, akraba ziyaretleri, partiler ve kulüp toplantıları gibi sosyal etkinliklerdir. Bunlar; resim topluluğu, hobi toplulukları, kitap topluluğu ve gençlik kulüpleridir.

2.3.4.Rekreasyonun İhtiyacına Etki Eden Etmenler

Rekreasyon ihtiyacını etkileyen ve toplum hayatında rekreasyonun öneminin artmasındaki sebepleri aşağıdaki gibi özetleyebiliriz:

- Şehirlerin Büyümesi: Gittikçe daha kalabalık hale gelen şehirlerde çeşitli alanlarda olduğu gibi, rekreasyon yönünden de çözümü güç problemler çıkmaktadır. Önceleri kırsal karakterde olan yerleşme sahalarının kalabalıklaşp büyümesiyle açık sahaların yerini yapı kitleleri almakta, dolayısıyla rekreatif etkinliklere imkan verecek alanlar yok olmaktadır. Akarsular, kıyılar ve göller kirlenmekte, ormanlar kesilmekte ve geniş sahalar topluma kapalı hale gelmektedir. Bütün bu olumsuz gelişmeler her yaştaki insanın ihtiyacı için elverişli yerlerde ve yeterli miktarlarda rekreasyon sahalarının planlanmasını zorunlu kılmaktadır (Aydın, 2009).

- Ev Şartlarındaki gelişmeler: Bu gün elektrik ve mekanikle ilgili gelişmelerin sağlandığı imkanlardan yararlanabilen ev kadını, rekreasyonel etkinlikleri ayırabilecek geniş bir boş zamana sahip olabilmektedir. Şehirlerin büyümesi ile ortaya çıkan apartman iskanı, eskiden çocuklar için başlıca oyun sahası olan bahçeleri veya evler arasındaki küçük açık mekanları tamamen ortadan kaldırmıştır. Bu durum, ev içinde meşgul olunabilecek aile rekreasyonunun gelişmesine yol açmıştır. Gelişmiş ülkelerde rekreasyon odası, ailenin bu yöndeki ihtiyacını karşılayacak standart bir ünite olarak yer almaktadır (Aydın, 2009). Rekreasyon odasında kişilerin boş zamanlarını etkili ve verimli bir şekilde değerlendirebilecekleri gerek sportif aletler gerekse boş zaman kullanımına yönelik çeşitli aletler mevcuttur. Bu aletler bireylerin boş zamanlarını olumlu bir şekilde değerlendirmelerini amaçlamaktadır.

- Boş Zamanın Çoğalması: İnsan için; çalışma kapasitesi kadar, boş zamanın oluşturulması ve onun en iyi şekilde değerlendirilmesi kapasitenin arttırılmasında çok

büyük önem taşımaktadır. Bu çalışma veriminin artması, çalışma düzeninin sağlanmasındaki yararlılığı yanında gerçek kültürel ilerleme için toplumun yaratıcı, geliştirici enerjilerinin ortaya çıkarılması, özgür bırakılması ve çağdaş insanın çalışma hayatının kalıpsallığından kurtularak dilediği gibi yaşaması, istediğini yapması bu yolla kendini bulması ve kendine gelmesi bakımından önem taşımaktadır (Aydın, 2009). Birey özgürce seçeceği faaliyetler ile boş zamanını geçirerek yeterli seviyede tatmin olabilir.

2.4. Tatmin

Tatmin; istenen bir şeyin gerçekleşmesini sağlama, gönül doygunluğuna erme anlamlarını taşımaktadır. İhtiyaçların tatmin edilmesi sonucu oluşan mutluluk durumu olarak tanımlanır (Halsey, 1988).

Türk Dili Kurumu Sözlüğünde ise “İstenilen bir şeyin gerçekleşmesini sağlama, gönül doygunluğuna erme, doyum” olarak tanımlanmaktadır (www.tdk.gov.tr).

Tatmin, bireylerin beklentilerini karşılama durumunda hissedilen değerler olarak da tanımlanabilir. Tatmin sürekli olabileceği gibi, durumlukta olması mümkündür (Ardahan ve Lapa, 2010).

2.4.1. Serbest Zaman Tatmini

Serbest zaman tatmini, kişilerin serbest zaman etkinliklerine katılımları sonucunda istek, ilgi ve ihtiyaçlarının karşılanması olarak ifade edilmektedir. (Mannell ve Kleiber, 1997). Bu duygu, kişinin mevcut durumunda serbest zaman deneyimleri ve durumlarıyla alakalı olarak tatmin ya da hoşnutluk derecesidir (Beard ve Ragheb, 1980).

Tatmin duygusu arttığında kişiler üzerinde olumlu etki oluştururken azaldığında ise memnuniyetsizlik ve huzursuzluk gibi olumsuz duygular ortaya çıkabilir. (Sönmezoğlu ve ark., 2014)

Karlı ve arkadaşlarına (2008) göre ise, bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden istedikleri faydayı sağlayıp sağlamadıklarını, beklentilerini karşılayıp karşılayamadıklarını ve bu faaliyetlere katılmaktan dolayı mutlu olup olmadıklarını ölçmek, onların serbest zamanlarını değerlendirirken daha mutlu ve tatminkâr olmalarını sağlayacak tedbirlerin alınmasında ve onların memnuniyet düzeyleri doğrultusunda sağlanan serbest zaman etkinliklerini geliştirmekte ve önemli bilgiler sağlayabilir.

2.4.2. Serbest Zaman Tatmininin Alt Boyutları

Beard ve Ragheb (1980)' in yaptıkları çalışmada serbest zaman tatmininin alt boyutları psikolojik boyut, eğitim boyutu, sosyal boyut, rahatlama boyutu, fizyolojik boyut ve estetik boyut olarak belirlemişlerdir.

Psikolojik boyut eğlence, güven ve başarıma hissine, eğitim boyutu kişilerin kendilerini ve çevreyi kavramalarına, sosyal boyut başkalarıyla olan kazançlı ilişkilere, rahatlama boyutu stresli durumdan rahatlama ve duygusal iyi oluşa, fizyolojik boyut sağlıklı kalma ile fitnessin geliştirilmesine, estetik boyut ise iyi dizayn edilmiş, ilginç, güzel ve memnun edici serbest zaman yapılarını karşılamaktadır (Sevil, 2015; Cheng ve ark., 2010).

2.5. Algılanan Özgürlük

Iso-ahola (1980), etkili bir serbest zamanın iki şartının özgürlük algısı ve içsel motivasyon olduğunu, bunlardan en önemlisinin ise özgürlük algısı olduğunu belirtmiştir. Algılanan özgürlük, kişilerin algı ve deneyimleri üzerinde kontrol ve serbest zaman ihtiyaçlarının tatmin edilmesi ve ilgilenim derinliğinin serbest zaman davranışı ve yaşam tatminini etkileyen bilişsel motivasyonel bir yapıdır (Ellis ve Witt, 1994). Uluslararası literatüre bakıldığında, serbest zamanda algılanan özgürlük ile ilgili birçok araştırma yapıldığı görülmektedir. Çalışmalara örnek olarak (Poulsen ve ark., 2008; Kim,2010; Wu ve ark., 2010; Munson, 1993; Unger ve Kernan, 1983;) verilebilir.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Ankara İlinde bulunan Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Merkez Teşkilatında 2017 yılında çalışmakta olan 3324 personel oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise 380 (196 erkek ve 184 kadın) kişi oluşturmaktadır. Araştırma için personel genel müdürlüğünden izin alınmış, veri toplama araçları uygulanarak araştırmanın verileri toplanmıştır. Uygulama hakkında her gruba araştırmacı tarafından gerekli açıklamalar yapılmıştır. Uygulamanın ardından, ölçme araçları kontrol edilerek boş bırakılan, eksik ya da yanlış cevaplandırılan ölçme araçları araştırma kapsamına alınmamıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak Birinci bölüm olan “Kişisel Bilgi Formu”, bireylerin; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, haftalık serbest zaman süreleri, bir ayda etkinliklere katılım sayısı ve serbest zaman aktivitelerine katılım şekilleri demografik ve katılıma yönelik bilgilerini tespit etmek için kullanılmıştır.

İkinci bölümde bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden algılanan özgürlük düzeylerini belirlemek amacıyla Witt ve Ellis (1985) tarafından geliştirilen ve Lapa ve Ağyar (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği” kullanılmıştır. Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği; serbest zamanda algılanan yetkinlik, algılanan kontrol ve algılanan içsel motivasyonu ölçen bu veri toplama aracı 1) Bilgi ve beceri, 2) Heyecan ve eğlence alt boyutlarından oluşmaktadır. Lapa ve Ağyar (2011) tarafından yapılan geçerlilik ve güvenilirlik sonucu ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı .94’tür. Alt boyutların tutarlılık kat sayıları ise Bilgi ve Beceri alt boyutu için .85, Heyecan ve Eğlence alt boyutu için .83’ tür.

Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre “Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği” iç tutarlılık katsayısının bilgi ve beceri alt boyutunda .87 bulunmuştur. Heyecan ve eğlence alt boyutunda .85, toplam iç tutarlılık katsayısının ise ,93 olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin alt boyutları; bilgi ve beceri alt boyutu için; 1,2,3,4,5,8,9,10,15. maddeler,

heyecan ve eğlence alt boyutu için 6,7,11,12,13,14,16,17. maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi 5' li likert formunda; kesinlikle katılmıyorum (1), katılmıyorum (2), kararsızım (3), katılıyorum (4), kesinlikle katılıyorum (5), biçiminde düzenlenmiş olup 25 maddeden oluşmaktadır.

Üçüncü bölümde ise Araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla Beard ve Raghed (1980) tarafından geliştirilen ve Serbest Zaman Tatmin Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale/LSS)' nin Türkçe uyarlaması Karlı ve ark. (2008) tarafından yapılmış olan "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği-SZTÖ" kullanılmıştır. Bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini ölçen bu veri toplama aracı toplam 39 madde ve (1) Psikolojik, (2) Eğitimsel, (3) Sosyal, (4) Rahatlama (5) Fizyolojik ve (6) Estetik gibi 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Verilen cevaplar ise 1: Benim İçin Hemen Hemen Hiç Geçerli Değil, 2: Benim İçin Nadiren Geçerli, 3: Benim İçin Bazen Geçerli, 4: Benim İçin Sıklıkla Geçerli, 5: Benim İçin Hemen Her Zaman Geçerli "5'li likert tipi ölçek ile değerlendirilmiştir. Alt boyutlarda ise tutarlılık kat sayıları şu şekilde hesaplanmıştır;

- Psikolojik alt boyut için .86
- Eğitim alt boyutu için .84
- Sosyal alt boyut için .82
- Rahatlama alt boyutu için .79
- Fizyolojik alt boyut için .82
- Estetik alt boyut için .79

Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre Serbest Zaman Tatmin Ölçeği toplam iç tutarlılık katsayısının ise ,92 olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlarda ise tutarlılık kat sayıları şu şekilde hesaplanmıştır;

- Psikolojik alt boyut için .87
- Eğitim alt boyutu için .86
- Sosyal alt boyut için .81
- Rahatlama alt boyutu için .83
- Fizyolojik alt boyut için .84
- Estetik alt boyut için .78

Ölçeğin alt boyutları şu maddeleri kapsamaktadır;

- Psikolojik alt boyut için 1,2,3,4,5,6,7,8. maddeler
- Eğitim alt boyut için 9,10,11,12,13,14,15,16,17. maddeler

- Sosyal alt boyut için 18,19,20,21,22,23,24,25. maddeler
- Rahatlama alt boyut için 26,27,28,29. maddeler
- Fizyolojik alt boyut için 30,31,32,33,34,35. maddeler
- Estetik alt boyut için 36,37,38,39. maddeler

3.3. Verilerin Analizi ve çözümlemesi

Verilerin değerlendirilmesi aşamasında veriler Microsoft Excel programında düzenlenmiş olup, SPSS 20 for Windows paket program kullanılarak çözümlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Normallik testinden sonra $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde normal dağılıma sahip (parametrik) ikili karşılaştırmalarda, bağımsız iki grup için t-testi, normal olmayan dağılımlara eş değer olarak da Mann-Whitney U testi yapılmıştır. 3 ve üzeri gruplarda normal dağılım için Anova, normal dağılım göstermeyen (non-parametrik) veriler için Kruskal-Wallis testi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için ise Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet, Yaş Aralıkları, Eğitim Düzeyi ve Gelir Düzeyi Değişkenlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Cinsiyet	F	%
Erkek	196	51,6
Kadın	184	48,4
Toplam	380	100
Yaş Aralıkları		
18-25	48	12,6
26-35	64	16,8
36-45	128	33,7
46-55	120	31,6
56-65	20	5,3
Toplam	380	100
Eğitim Düzeyi		
Lise ve öncesi	112	29,5
Ön Lisans	72	18,9
Lisans	152	40,0
Lisans üstü	44	11,6
Toplam	380	100
Gelir Düzeyi/TL		
1001-2000	24	6,3
2001-3000	64	16,8
3001-4000	128	33,7
4001-5000	72	18,9
5000 +	92	24,2
Toplam	380	100

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %48,4'ünün kadın, %51,6'sının erkek olduğu görülmüştür. Bireylerin %33,7'sinin 36-45 yaş, %5,3'ünün 56-65 yaş aralığında olduğu, %40,0'ının lisans mezunu, %11,6'sının lisans üstü mezunu olduğu, %33,7'sinin gelir seviyesi 3001- 4000 TL, %6,3'ünün 1001 - 2000TL olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Süreleri, Rekreasyon Aktivitelerine Aylık Katılım Sıklıkları, Katılım Şekilleri ve Kurumun Sahip Olduğu Rekreasyon Alanlarının Yeterliliğine İlişkin Görüşlerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Süre/ Saat	F	%
1-5	144	37,9
6-10	108	28,4
11-15	60	15,8
16+	68	17,9
Toplam	380	100

Katılım Sıklığı	F	%
1	228	60,0
2	64	16,8
3	44	11,6
4	20	5,3
5 +	24	6,3
Toplam	380	100
Katılım Şekli		
Tek Başına	88	23,2
Arkadaşlarla	144	37,9
Aileyle	120	31,6
Organize/Grupla	28	7,4
Toplam	380	100
Rekreatif Alan	F	%
Kesinlikle Yeterli	12	3,2
Yeterli	56	14,7
Kısmen Yeterli	124	32,6
Yetersiz	124	32,6
Kesinlikle Yetersiz	64	16,8
Toplam	380	100

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların %37,9'unun "1-5", %15,8'inin "11-15" saat ortalama haftalık serbest zamana sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların %60,0'ının "1", %5,3'ünün "4" kez/ay sıklığında rekreasyon aktivitelerine katılım sağladığı, %37,9'unun "arkadaşlarla", %7,4'ünün "organize olmuş bir grupla (topluluk,kulüp, dernek aktiviteleri)" rekreasyon aktivitelerine katılım sağladığı, %3,2'si "kesinlikle yeterli", %32,6'sı "yetersiz" şeklinde görüş bildirdiği görülmektedir.

Tablo 3: Katılımcıların Cinsiyete Göre Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri

Alt Boyut	Cinsiyet	N	Aritmetik Ort.	Z	P
Bilgi ve Beceri	Erkek	196	173,18	-3.178	0,001
	Kadın	184	208,93		
	Toplam	380			
Heyecan ve Eğlence	Erkek	196	281,17	-1,282	0,200
	Kadın	184	270,25		
	Toplam	380			

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri incelendiğinde; Bilgi ve beceri alt boyutunda kadınların erkeklere göre anlamlı

olarak yüksek puanlar elde ettikleri görülmektedir (kadın: 208,93, erkek: 173,18). Heyecan ve eğlence alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($z=-1,282$; $p=0,200$).

Tablo 4: Katılımcıların Yaş Aralıklarına Göre Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri

Alt Boyut	Yaş	N	Aritmetik Ort.	X ²	P
Bilgi ve Beceri	18-25	48	226,50	15,716	0,003
	26-35	64	170,38		
	36-45	128	206,88		
	46-55	120	177,30		
	56-65	20	142,90		
	Toplam	380			
Heyecan ve Eğlence	18-25	48	230,33	13,285	0,010
	26-35	64	206,88		
	36-45	128	169,56		
	46-55	120	185,17		
	56-65	20	208,50		
	Toplam	380			

Katılımcıların yaş aralıklarına göre serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri, bilgi ve beceri alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmıştır ($\chi^2=15,716$; $p=0,003$). 18-25 yaş grubu puan ortalaması diğer yaş gruplarından anlamlı olarak yüksektir. Heyecan ve eğlence alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmıştır ($\chi^2=13,285$; $p=0,010$). Buna göre 18-25 yaş grubu puan ortalamaları diğer yaş gruplarına göre anlamlı olarak yüksektir.

Tablo 5: Katılımcıların Eğitim Düzeyine Göre Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri

Alt Boyut	Eğitim Düzeyi	N	Aritmetik Ort.	X ²	P
Bilgi ve Beceri	Lise ve Öncesi	112	187,64	5,031	0,170
	Ön Lisans	72	200,17		
	Lisans	152	179,82		
	Lisans Üstü	44	218,86		
	Toplam	380			
Heyecan ve Eğlence	Lise ve Öncesi	112	181,50	15,460	0,001
	Ön Lisans	72	199,17		
	Lisans	152	176,61		
	Lisans Üstü	44	247,23		
	Toplam	380			

Katılımcıların eğitim düzeyine göre serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri, bilgi ve beceri alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($X^2=5,03$; $p=0,170$). Heyecan ve eğlence alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmıştır ($X^2 =15,460$; $p=0,001$). Lisans Üstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların anlamlı derecede yüksek puanlar elde ettikleri görülmektedir.

Tablo 6: Katılımcıların Aylık Gelire Göre Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri

Alt Boyut	Gelir/TL	N	Aritmetik Ort.	X^2	P
Bilgi ve Beceri	1001-2000	24	152,83	6,422	0,170
	2001-3000	64	204,38		
	3001-4000	128	188,06		
	4001-5000	72	177,39		
	5000+	92	204,33		
	Toplam	380			
Heyecan ve Eğlence	1001-2000	24	137,17	9,899	0,042
	2001-3000	64	193,00		
	3001-4000	128	198,75		
	4001-5000	72	208,83		
	5000+	92	176,85		
	Toplam	380			

Katılımcıların aylık gelirine göre serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri, bilgi ve beceri alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($X^2 =6,422$; $p=0,170$). Heyecan ve eğlence alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmıştır ($X^2 =9,899$; $p=0,042$). 4001-5000 gelir düzeyine sahip kişilerin heyecan ve eğlence puan ortalaması anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 7: Katılımcıların Sahip Oldukları Serbest Zaman Süresine (Haftalık) Göre Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri

Alt Boyut	Süre	N	Aritmetik Ort.	X^2	P
Bilgi ve Beceri	1-5 saat	144	175,83	6,831	0,077
	6-10 saat	108	189,24		
	11-15 saat	60	218,10		
	16+	68	199,21		
	Toplam	380			
Heyecan ve Eğlence	1-5 saat	144	155,06	25,867	0,000
	6-10 saat	108	202,57		
	11-15 saat	60	217,57		
	16+	68	222,50		
	Toplam	380			

Katılımcıların sahip oldukları serbest zaman süresine (haftalık) göre serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri, bilgi ve beceri alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($\chi^2 = 6,831$; $p = 0,077$). Heyecan ve eğlence alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmıştır ($\chi^2 = 25,867$; $p = 0,000$). 16 saat ve üzeri serbest zaman süresine sahip bireylerin anlamlı derecede yüksek puanlar elde ettikleri görülmektedir.

Tablo 8: Katılımcıların Rekreatif Aktivitelere Katılım Sıklığına (Aylık) Göre Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri

Alt Boyut	Katılım Sıklığı	N	Aritmetik Ort.	χ^2	P
Bilgi ve Beceri	1	228	166,01	29,730	0,000
	2	64	221,38		
	3	44	220,68		
	4	20	247,30		
	5 +	24	238,17		
	Toplam	380			
Heyecan ve Eğlence	1	228	166,01	31,129	0,000
	2	64	240,75		
	3	44	206,68		
	4	20	233,70		
	5 +	24	223,50		
	Toplam	380			

Katılımcıların rekreatif aktivitelere katılım sıklığına (aylık) göre serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri, bilgi ve beceri alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($\chi^2 = 29,730$; $p = 0,000$). 380 katılımcıdan 228' inin ayda 1 kez rekreatif etkinliklere katılım sağladığı, ayda 4 kez rekreatif aktivitelere katılanların diğer katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek puanlar elde ettikleri görülmektedir.

Heyecan ve eğlence alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($\chi^2 = 31,129$; $p = 0,000$). Ayda 2 kez rekreatif aktivitelere katılanların anlamlı derecede yüksek puanlar elde ettikleri görülmektedir.

Tablo 9: Katılımcıların Aktiviteleri Kiminle Yaptığına Göre Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri

Alt Boyut	Kiminle	N	Aritmetik Ort.	χ^2	P
Bilgi ve Beceri	Tek Başına	88	134,50	36,965	0,000
	Arkadaşlarla	144	218,72		

	Ailemle	120	187,63		
	Organize/Grup	28	233,64		
	Toplam	380			
Heyecan ve Eğlence	Tek Başına	88	129,95		
	Arkadaşlarla	144	210,61	37,319	0,000
	Ailemle	120	200,43		
	Organize/Grup	28	234,79		
	Toplam	380			

Katılımcıların aktiviteleri kiminle yaptığına göre serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri, bilgi ve beceri alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($X^2 = 36,965$; $p=0,000$). Rekreatif aktivitelere organize olmuş grupla katılanların anlamlı derecede yüksek puanlar elde ettikleri görülmektedir.

Heyecan ve eğlence alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($X^2 = 37,319$; $p=0,000$). Aktiviteleri organize/grupla yapanların heyecan ve eğlence puanlarının tek başına yapanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 10: Katılımcıların Kurumun Sahip Olduğu Rekreatif Alan Yeterliliği Görüşüne Göre Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri

Alt Boyut	Görüş	N	Aritmetik Ort.	X ²	P
Bilgi ve Beceri	Kesinlikle Yeterli	12	107,83		
	Yeterli	56	175,07	45,196	0,000
	Kısmen Yeterli	124	235,47		
	Yetersiz	124	189,08		
	Kesinlikle Yetersiz	64	135,13		
	Toplam	380			
Heyecan ve Eğlence	Kesinlikle Yeterli	12	131,83		
	Yeterli	56	170,79	24,617	0,000
	Kısmen Yeterli	124	222,11		
	Yetersiz	124	194,50		
	Kesinlikle Yetersiz	64	149,75		
	Toplam	380			

Katılımcıların kurumun sahip olduğu rekreatif alan yeterliliği görüşüne göre serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri, bilgi ve beceri alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($X^2 = 45,196$; $p=0,000$). Kurumun sahip olduğu rekreatif alanlara ilişkin kısmen yeterli şeklinde görüş bildirenlerin puanları (235,47) anlamlı derecede yüksektir.

Heyecan ve eğlence alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($\chi^2=24,617$; $p=0,000$). Kurumun sahip olduğu rekreatif alanlara ilişkin kısmen yeterli şekilde görüş bildirenlerin puanları anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 11: Katılımcıların Cinsiyete Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri

Alt Boyut	Cinsiyet	N	Aritmetik Ortalama	Z	P
Psikolojik	Erkek	196	196,54	-1,109	0,267
	Kadın	184	184,07		
Eğitim	Erkek	196	180,34	-1,864	0,062
	Kadın	184	201,33		
Sosyal	Erkek	196	195,81	-0,974	0,330
	Kadın	184	184,85		
Rahatlama	Erkek	196	195,68	-0,954	0,340
	Kadın	184	184,98		
Fizyolojik	Erkek	196	216,21	-4,720	0,000
	Kadın	184	163,11		
Estetik	Erkek	196	191,32	0,151	0,880
	Kadın	184	189,63		
	Toplam	380			

Cinsiyete göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki farkı belirlemek için $p=0.05$ anlamlılık düzeyinde Man Whitney-U testi uygulandı. Test sonuçlarına göre erkek ve kadın katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri bakımından; psikolojik ($Z= -1,109$; $p= 0,267$), eğitim ($Z= -1,864$; $p= 0,062$), sosyal ($Z= -0,974$; $p= 0,330$), rahatlama ($Z= -0,954$; $p= 0,340$) ve estetik ($Z= -0,151$; $p= 0,880$) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır.

Fizyolojik alt boyutu puan ortalamalarında ise anlamlı fark saptanmıştır ($Z= -4,720$; $p= 0,000$). Erkek katılımcılar Kadın katılımcılara göre yüksek puanlar elde etmişlerdir.

Tablo 12: Katılımcıların Yaş Aralıklarına Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri

Alt Boyut	Yaş	N	Aritmetik Ortalama	χ^2	P
Psikolojik	18-25	48	238,83	25,155	0,000
	26-35	64	159,88		
	36-45	128	192,00		
	46-55	120	174,23		
	56-65	20	260,50		
Eğitim	18-25	48	236,00	25,733	0,000
	26-35	64	153,50		
	36-45	128	187,25		

	46-55	120	182,90		
	56-65	20	266,10		
Sosyal	18-25	48	224,33	29,775	0,000
	26-35	64	144,88		
	36-45	128	174,13		
	46-55	120	206,77		
	56-65	20	262,50		
Rahatlama	18-25	48	227,33	13,868	0,008
	26-35	64	163,75		
	36-45	128	177,63		
	46-55	120	197,57		
	56-65	20	227,70		
Fizyolojik	18-25	48	151,33	14,421	0,006
	26-35	64	176,25		
	36-45	128	192,50		
	46-55	120	201,70		
	56-65	20	250,10		
Estetik	18-25	48	211,83	24,869	0,000
	26-35	64	145,38		
	36-45	128	192,88		
	46-55	120	189,57		
	56-65	20	274,10		
	Toplam	380			

Yaş aralıklarına göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki farkı belirlemek için $p=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı. Test sonuçlarına göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır.

Tablo 13: Katılımcıların Eğitim Düzeyine Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri

Alt Boyut	Eğitim Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	χ^2	P
Psikolojik	Lise ve Öncesi	112	153,86	23,833	0,000
	Ön Lisans	72	183,50		
	Lisans	152	207,97		
	Lisans Üstü	44	234,86		
Eğitim	Lise ve Öncesi	112	180,71	3,328	0,344
	Ön Lisans	72	179,72		
	Lisans	152	197,92		
	Lisans Üstü	44	207,41		
Sosyal	Lise ve Öncesi	112	194,29	5,139	0,162
	Ön Lisans	72	213,50		

	Lisans	152	179,97		
	Lisans Üstü	44	179,59		
Rahatlama	Lise ve Öncesi	112	155,57	22,187	0,000
	Ön Lisans	72	198,06		
	Lisans	152	197,76		
	Lisans Üstü	44	241,95		
Fizyolojik	Lise ve Öncesi	112	158,21	27,869	0,000
	Ön Lisans	72	220,39		
	Lisans	152	183,45		
	Lisans Üstü	44	248,14		
Estetik	Lise ve Öncesi	112	189,71	8,288	0,040
	Ön Lisans	72	189,06		
	Lisans	152	179,50		
	Lisans Üstü	44	232,86		
	Toplam	380			

Eğitim düzeyine göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki farkı belirlemek için $p=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı. Test sonuçlarına göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri; eğitim ($X^2 = 3,328$ $p=0.344$) ve sosyal ($X^2 = 5,139$ $p=0,162$) alt boyutları puan ortalamaları ile istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır.

Tablo 14: Katılımcıların Aile Aylık Gelir Düzeyine Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri

Alt Boyut	Aylık Gelir	N	Aritmetik Ortalama	X^2	P
Psikolojik	1001-2000	24	224,17	12,203	0,0160
	2001-3000	64	157,13		
	3001-4000	128	181,75		
	4001-5000	72	201,72		
	5000+	92	208,33		
Eğitim	1001-2000	24	206,50	20,052	0,000
	2001-3000	64	180,25		
	3001-4000	128	180,25		
	4001-5000	72	160,72		
	5000+	92	231,02		
Sosyal	1001-2000	24	203,83	4,689	0,321
	2001-3000	64	169,63		
	3001-4000	128	200,44		
	4001-5000	72	179,61		
		92	196,24		
Rahatlama	1001-2000	24	199,50	17,251	0,002
	2001-3000	64	165,50		

	3001-4000	128	172,00		
	4001-5000	72	196,94		
	5000+	92	226,24		
Fizyolojik	1001-2000	24	159,50	21,741	0,000
	2001-3000	64	186,25		
	3001-4000	128	173,73		
	4001-5000	72	176,72		
	5000+	92	235,63		
Estetik	1001-2000	24	172,17	38,536	0,000
	2001-3000	64	183,13		
	3001-4000	128	156,19		
	4001-5000	72	192,28		
	5000+	92	246,76		
	Toplam	380			

Aile aylık gelir düzeyine göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki farkı belirlemek için $p= 0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı. Test sonuçlarına göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri sosyal ($X^2 = 4,689$; $p= 0,321$) alt boyut puan ortalamaları ile istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır.

Tablo 15: Katılımcıların Sahip Olunan Serbest Zaman Süresine (Haftalık) Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri

Alt Boyut	Süre	N	Aritmetik Ortalama	X^2	P
Psikolojik	1-5	144	181,94	7,464	0,0580
	6-10	108	182,28		
	11-15	60	189,03		
	16 +	68	222,97		
Eğitim	1-5	144	194,61	16,005	0,001
	6-10	108	182,06		
	11-15	60	152,90		
	16 +	68	228,38		
Sosyal	1-5	144	199,94	13,268	0,004
	6-10	108	197,31		
	11-15	60	143,30		
	16 +	68	201,32		
Rahatlama	1-5	144	197,22	7,023	0,071
	6-10	108	168,13		
	11-15	60	209,70		
	16 +	68	194,85		

Fizyolojik	1-5	144	190,11	2,074	0,557
	6-10	108	180,43		
	11-15	60	205,17		
	16 +	68	194,38		
Estetik	1-5	144	202,56	8,525	0,036
	6-10	108	200,20		
	11-15	60	159,97		
	16 +	68	176,50		
Toplam		380			

Sahip olunan serbest zaman süresine(haftalık) göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki farkı belirlemek için $p=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı. Test sonuçlarına göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri psikolojik ($X^2 = 7,464$; $p= 0.058$), rahatlama ($X^2 = 7,023$; $p= 0.071$) ve fizyolojik ($X^2 = 2,074$; $p=0,557$) alt boyut puan ortalamaları ile istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır.

Tablo 16: Katılımcıların Rekreatif Aktivitelere Ortalama Katılım Sıklığına(Aylık) Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri

Alt Boyut	Katılım Sıklığı	N	Aritmetik Ortalama	X^2	P
Psikolojik	1	228		7,464	0,0580
	2	64			
	3	44			
	4	20			
	5 +	24			
Eğitim	1	228		16,005	0,001
	2	64			
	3	44			
	4	20			
	5 +	24			
Sosyal	1	228		13,268	0,004
	2	64			
	3	44			
	4	20			
	5 +	24			
Rahatlama	1	228		7,023	0,071
	2	64			
	3	44			
	4	20			
	5 +	24			
Fizyolojik	1	228		2,074	0,557
	2	64			

	3	44		
	4	20		
	5 +	24		
Estetik	1	228	8,525	0,036
	2	64		
	3	44		
	4	20		
	5 +	24		
Toplam		380		

Rekreatif aktivitelere ortalama katılım sıklığına (aylık) göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki farkı belirlemek için $p=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı. Test sonuçlarına göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri psikolojik ($X^2 = 7,464$; $p= 0.058$), rahatlama ($X^2 = 7,023$; $p= 0.071$) ve fizyolojik ($X^2 = 2,074$; $p= 0,557$) alt boyut puan ortalamaları ile istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır.

Tablo 17: Katılımcıların Rekreatif Aktiviteleri Kiminle Yaptığına Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri

Alt Boyut	Katılım Sıklığı	N	Aritmetik Ortalama	X²	P
Psikolojik	Tek Başıma	88	136,50	41,675	0,0000
	Arkadaşlarla	144	208,17		
	Ailemle	120	189,23		
	Organize/Grupla	28	274,79		
Eğitim	Tek Başıma	88	148,50	21,854	0,000
	Arkadaşlarla	144	207,17		
	Ailemle	120	189,83		
	Organize/Grupla	28	239,64		
Sosyal	Tek Başıma	88	182,68	5,004	0,171
	Arkadaşlarla	144	185,83		
	Ailemle	120	191,83		
	Organize/Grupla	28	233,36		
Rahatlama	Tek Başıma	88	157,68	17,793	0,000
	Arkadaşlarla	144	199,67		
	Ailemle	120	189,23		
	Organize/Grupla	28	251,93		
Fizyolojik	Tek Başıma	88	169,14	11,737	0,008
	Arkadaşlarla	144	197,28		
	Ailemle	120	208,43		
	Organize/Grupla	28	145,93		
	Tek Başıma	88	196,95		

Estetik	Arkadaşlarla	144	180,00	4,347	0,226
	Ailemle	120	203,23		
	Organize/Grupla	28	169,64		
	Toplam	380			

Rekreatif aktiviteleri kiminle yaptığına göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki farkı belirlemek için $p= 0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı. Test sonuçlarına göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri sosyal ($X^2 = 5,004$; $p= 0.171$) ve estetik ($X^2 = 4,347$; $p= 0,226$) alt boyut puan ortalamaları ile istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır.

Tablo 18: Katılımcıların Kurumun Sahip Olduğu Rekreatif Alan Yeterliliği Görüşüne Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri

Alt Boyut	Katılım Sıklığı	N	Aritmetik Ortalama	X^2	P
Psikolojik	Kesinlikle Yeterli	12	165,83	15,214	0,0040
	Yeterli	56	187,21		
	Kısmen Yeterli	124	177,21		
	Yetersiz	124	220,63		
	KesinlikleYetersiz	64	165,38		
Eğitim	Kesinlikle Yeterli	12	183,17	7,443	0,114
	Yeterli	56	156,64		
	Kısmen Yeterli	124	194,89		
	Yetersiz	124	203,73		
	KesinlikleYetersiz	64	187,38		
Sosyal	Kesinlikle Yeterli	12	147,83	8,661	0,070
	Yeterli	56	185,79		
	Kısmen Yeterli	124	205,92		
	Yetersiz	124	195,53		
	KesinlikleYetersiz	64	163,00		
Rahatlama	Kesinlikle Yeterli	12	81,83	34,853	0,000
	Yeterli	56	151,79		
	Kısmen Yeterli	124	185,92		
	Yetersiz	124	228,69		
	KesinlikleYetersiz	64	179,63		
Fizyolojik	Kesinlikle Yeterli	12	102,50	37,764	0,000
	Yeterli	56	169,36		
	Kısmen Yeterli	124	168,82		
	Yetersiz	124	236,89		
	KesinlikleYetersiz	64	177,63		
Estetik	Kesinlikle Yeterli	12	291,83	15,871	0,003
	Yeterli	56	168,36		

Kısmen Yeterli	124	186,63
Yetersiz	124	202,69
Kesinlikle Yetersiz	64	174,75
Toplam	380	

Kurumun Sahip Olduğu Rekreatif Alan Yeterliliği Görüşüne göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki farkı belirlemek için $p=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı. Test sonuçlarına göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri eğitim ($X^2 = 7,443$; $p=0.114$) ve sosyal ($X^2 = 8,661$; $p=0.070$) alt boyut puan ortalamaları ile istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır.

Tablo 19: Katılımcıların Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük ile Serbest Zaman Tatmin Alt Boyutları Korelasyonu

Alt Boyutlar	Bilgi ve Beceri	Heyecan ve Eğlence	Psikolojik Eğitim	Sosyal	Rahatlama	Fizyolojik	Estetik
Bilgi ve Beceri	r 1 P N 380						
Heyecan ve Eğlence	r 0,705** P 0,000 N 380	1 380					
Psikolojik	r 0,119* P 0,021 N 380	0,181** 0,000 380	1 380				
Eğitim	r 0,212** P 0,000 N 380	0,174** 0,001 380	0,755** 0,000 380	1 380			
Sosyal	r 0,132** P 0,10 N 380	0,093 0,0710 380	0,596** 0,000 380	0,688** 0,000 380	1 380		
Rahatlama	r 0,116* P 0,023 N 380	0,154** 0,003 380	0,681** 0,000 380	0,665** 0,000 380	0,620** 0,000 380	1 380	
Fizyolojik	r 0,118* P 0,21 N 380	0,119* 0,021 380	0,548** 0,000 380	0,541** 0,000 380	0,481** 0,000 380	0,680** 0,000 380	1 380
Estetik	r 0,043 P 0,398 N 380	0,098 0,057 380	0,381** 0,000 380	0,490** 0,000 380	0,463** 0,000 380	0,477** 0,000 380	0,582** 0,000 380

* $p<0,05$, ** $p<0,01$

Serbest zamanda algılanan özgürlük alt boyutları ile serbest zaman tatmin düzeyi alt boyutları arasındaki ilişki durumunu belirlemek için $p=0.01$ anlamlılık düzeyinde korelasyon testi uygulandı. Test sonuçlarına göre bilgi beceri ile heyecan ve eğlence, eğitim ve sosyal alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır

($p < 0,01$).

Buna göre; bilgi ve beceri ile heyecan ve eğlence alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki saptanmıştır ($r=0,705$). Bilgi ve beceri ile psikolojik alt boyut arasında pozitif yönde orta derece ilişki ($r=0,119$), bilgi ve beceri ile eğitim alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,212$), bilgi ve beceri ile sosyal alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,132$), bilgi ve beceri ile rahatlama alt boyutu arasında pozitif yönde orta derece ilişki ($r=0,116$), bilgi ve beceri ile fizyolojik alt boyut arasında pozitif yönde orta derece ilişki ($r=0,118$), bilgi ve beceri ile estetik alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0,043$) saptanmıştır.

Heyecan ve eğlence ile psikolojik, eğitim, rahatlama alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ($p < 0,001$). Heyecan ve eğlence ile psikolojik alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,181$), heyecan ve eğlence ile eğitim alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,174$), heyecan ve eğlence ile sosyal alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0,071$), heyecan ve eğlence ile rahatlama alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,003$), heyecan ve eğlence ile fizyolojik alt boyutu arasında pozitif yönde orta derece ilişki ($r=0,119$), heyecan ve eğlence ile estetik alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0,098$) saptanmıştır.

Psikolojik alt boyut ile eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ($p < 0,001$). Buna göre psikolojik alt boyut ile eğitim alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,755$), psikolojik alt boyut ile sosyal alt boyut arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,596$), psikolojik alt boyut ile rahatlama alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,681$), psikolojik alt boyut ile fizyolojik alt boyut arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,548$), psikolojik alt boyut ile estetik alt boyut arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,381$) saptanmıştır.

Eğitim alt boyutu ile sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ($p < 0,001$). Buna göre eğitim alt boyutu ile sosyal alt boyut arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,688$), eğitim alt boyutu ile rahatlama alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,665$), eğitim alt boyutu ile fizyolojik alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,541$), eğitim alt boyutu ile estetik alt boyut arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,490$) saptanmıştır.

Sosyal alt boyutu ile rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ($p < 0,001$). Buna göre Sosyal alt boyutu ile rahatlama alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,620$), Sosyal alt boyutu ile fizyolojik alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,481$), Sosyal alt boyutu ile

estetik alt boyut arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,463$) saptanmıştır.

Rahatlama alt boyutu ile fizyolojik ve estetik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ($p<0,001$). Buna göre rahatlama alt boyutu ile fizyolojik alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,680$), rahatlama alt boyutu ile estetik alt boyut arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,477$) saptanmıştır.

Fizyolojik alt boyutu ile estetik alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ($p<0,001$). Buna göre fizyolojik alt boyutu ile estetik alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki ($r=0,582$) saptanmıştır.

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada Ankara İlinde bulunan Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı çalışanlarının cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, aylık gelir düzeyi, sahip oldukları haftalık serbest zaman süreleri, serbest zaman etkinliklerine 1 ay içerisinde ortalama katılım sıklıkları ve rekreatif etkinliklere kiminle katıldıklarına göre, katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeyleri anlamlı farklılıklara bakılarak incelenmiştir.

Tablo 1’ de, katılımcıların %48,4 (184)’ ünün kadın, %51,6 (196)’ sının erkek olduğu, %12,6 (48)’ sının 18-25 yaş, %16,8 (64)’ inin 26-35 yaş, %33,7 (128)’ sinin 36-45 yaş, %31,6 (120)’ sının 46-55 yaş, %5,3 (20)’ ünün 56-65 yaş aralığında olduğu, %40,0’ inin lisans mezunu, %11,6’ sının lisans üstü mezunu olduğu, eğitim durumunun işe alım kriterlerinden birisi olması nedeniyle bu sonucun normal olduğu, katılımcıların gelir seviyelerine bakıldığında; %6,3’ ünün 1000-2000TL, %16,8’ inin 2001-3000TL, %33,7’ sinin 3001-4000 TL, %18,9’ unun 4001-5000 TL, %24,2’ sinin 5000 TL ve üzeri olduğu görülmektedir. Gelir düzeyinin de unvan ve eğitim durumuna göre belirlenmesi nedeniyle bu dağılımın ortaya çıktığı söylenebilir.

Tablo 2’ de katılımcıların %37,9’ unun “1-5”, %15,8’ inin “11-15” saat ortalama haftalık serbest zamana sahip olduğu, %60,0’ inin “1”, %5,3’ ünün “4” kez/ay sıklığında rekreasyon aktivitelerine katılım sağladığı, bu durumun, çalışma saatleri, işe gidiş-gelişte geçen süreler, zorunlu ihtiyaçların karşılanması, ailesel sorumlulukların yerine getirilmesi düşünüldüğünde rekreatif aktivite için ayrılacak zaman dilimi kalmadığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Katılımcıların %37,9’ unun “arkadaşlarla”, %7,4’ ünün “organize olmuş bir grupla (topluluk, kulüp, dernek aktiviteleri)” rekreasyon aktivitelerine katılım sağladığı, kurumun sahip olduğu rekreatif alan yeterliliğine ilişkin olarak %3,2’ si “kesinlikle yeterli”, %32,6’ sı “yetersiz” şeklinde görüş bildirdiği, bu sonuca göre kurum yerleşkesinin rekreatif alan yeterliliği açısından iyi planlanmadığı söylenebilir.

Tablo 3’ de GTHB çalışanlarının serbest zaman etkinliklerinden algıladıkları özgürlük düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığı incelendiğinde, bilgi ve beceri alt boyutu puan ortalamaları arasında cinsiyet açısından anlamlı fark saptanmıştır. Heyecan ve eğlence alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak

anlamli fark saptanmamıştır. Kadınların bilgi ve beceri alt boyutu puan ortalamaları erkeklere göre anlamli olarak yüksektir. Bu sonuca göre, kadınların erkeklerden farklı serbest zaman aktivitelerine ilgi duyduğu ve bu aktiviteleri önemseydiği, bilgi ve beceri isteyen rekreatif etkinliklerde erkeklere göre kendilerini daha iyi ifade ettikleri ve özgür hissettikleri söylenebilir.

Serdar (2016) tarafından Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine uygulanan çalışmada cinsiyet değişkeninin serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerini etkilemediği sonucuna varılmış, Lapa ve Ağyar (2012) tarafından üniversite öğrencilerine uygulanan çalışmada da cinsiyet açısından serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinde anlamli farklılık bulunamamıştır. Her iki çalışmanın sonuçları ile bu çalışmanın sonuçları paralellik göstermemektedir. Farklılığın, GTHB çalışanlarının serbest zaman sürelerinin üniversite öğrencilerine göre sınırlı olmasından, üniversite öğrencilerinin aynı faaliyetlere katılım sağlama olasılığının daha fazla olmasından ve GTHB çalışanlarının büyük çoğunluğunun evli olması nedeniyle ailevi sorumluluklarının serbest zaman etkinlik sürelerini ve etkinliklere bağımsız katılımı kısıtlamasından kaynaklandığı söylenebilir.

Katılımcıların yaşa göre serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri, bilgi ve beceri alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamli fark saptanmıştır. 18-25 yaş grubu puan ortalaması diğer yaş gruplarından anlamli olarak yüksektir. Heyecan ve eğlence alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamli fark saptanmıştır. Buna göre 18-25 yaş grubu puan ortalamaları diğer yaş gruplarına göre anlamli olarak yüksektir (Tablo 4). Bu sonuç, GTHB çalışanlarından 18-25 yaş grubunun serbest zaman etkinliklerine daha fazla ilgi duyduğu, aktiviteleri daha fazla önemseydiği ve katılım sağladığı, aktivitelerde diğer yaş gruplarına göre daha özgür hissettiği, aktivitelerden daha fazla heyecan duyduğu ve eğlendiğini ortaya koymaktadır. Munson (1993) tarafından yapılan bir çalışmada algılanan özgürlük düzeyi yüksek olan öğrencilerde serbest zaman katılımının anlamli derecede yüksek bulunduğu belirtilmiştir. Poulsen ve diğ. (2008) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise serbest zamanda algılanan özgürlüğün, serbest zaman katılım düzeylerini etkileyen motivasyonel bir süreç olduğu sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların; eğitim düzeylerine göre serbest zaman etkinliklerinden algıladıkları özgürlük düzeyleri arasında anlamli fark saptanmıştır. Lisanüstü mezunu olan Katılımcıların en yüksek puanları elde ettiği görülmüştür (Tablo 5). Arslan (2010)' ın , Ankara Büyükşehir Belediyesine bağlı, halka yönelik rekreasyon amaçlı tesislerde etkinliklere katılan yetişkinlerin, serbest zaman eğitimi ve rekreasyon hizmetlerinin

sunumunu ve yaşam kalitelerine etkisini değerlendirmeyi amaçladığı çalışmada katılımcıların eğitim düzeyinin rekreatif hizmetlerden yararlanma düzeyini ve hizmet beklentilerini arttırdığını belirtmiştir. Eğitim düzeyinin, rekreatif hizmetlerden yararlanma düzeyini ve hizmet beklentilerini arttırmasının, serbest zaman etkinliklerinden algıladıkları özgürlük düzeylerini de doğru orantılı olarak arttıracığı düşünülmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarının, çalışmamızın sonuçları ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Tablo 6' da GTHB çalışanlarının serbest zaman etkinliklerinden algıladıkları özgürlük düzeyleri ile aylık gelir düzeyi ilişkisi incelenmiş, bilgi ve beceri alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Heyecan ve eğlence alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Aylık gelir düzeyi arttıkça, heyecan ve eğlence alt boyutu puanlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Kurar ve Baltacı (2014) tarafından yapılan araştırmada 4000 TL ve üstü gelir durumuna sahip katılımcıların serbest zaman algıları daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Bu sonuç çalışmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Tablo 7' de katılımcıların sahip oldukları haftalık serbest zaman sürelerine göre serbest zaman etkinliklerinden algıladıkları özgürlük düzeyleri incelenmiş, bilgi ve beceri alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Heyecan ve eğlence alt boyutu puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Haftalık serbest zaman süreleri arttıkça heyecan ve eğlence alt boyutu puanlarının da arttığı belirlenmiştir. Literatürde rekreatif etkinlikler ile ilgili birçok çalışmada, aktivitelerde bulunan bireylerin üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığının arttırılması ile rekreasyonun faydalarından yararlanan katılımcıların başarı düzeylerine de katkı sağlayacağı ve bununda sahip olunan serbest zaman süreleri ile doğrudan ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Tablo 8' de serbest zaman etkinliklerine 1 ay içerisinde ortalama katılım sıklıkları değişkenlerine göre serbest zaman etkinliklerinden algıladıkları özgürlük düzeyleri arasında anlamlı fark saptanmıştır. Rekreatif aktivitelere 1 ay içerisinde katılım sıklığı arttıkça algılanan özgürlük düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Lapa ve Ağyar (2012) üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük düzeylerinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmada; bir ayda etkinliklere katılım sayısı arttıkça, algılanan özgürlük puanlarında da anlamlı bir artışın gerçekleştiğini saptamışlardır. Bu sonuç çalışmamızın sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Tablo 9' da serbest zaman etkinliklerine katılım şekli değişkenine göre serbest

zaman etkinliklerinden algıladıkları özgürlük düzeyleri arasında anlamlı fark saptanmıştır. Rekreatif aktivitelere organize olmuş grupla katılanların anlamlı derecede yüksek puanlar elde ettikleri görülmüştür. Etkinliklere aile ile katılan bireylerin puanları ise tek başına katılan bireylere göre anlamlı derecede yüksektir. Bireylerin etkinliklere katılım şekline bakıldığında 144' ü “arkadaşlarla”, 120' si ise “ailemle” seçeneğini işaretlemiştir. Yaşartürk (2013), “Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimlerinin Belirlenmesi (Bartın İli Örneği)” isimli çalışmasında öğrencilerin boş zaman etkinliklerine kimlerle katıldığına ilişkin araştırmasında, öğrencilerin % 57.7 “arkadaş grubuyla”, % 19.8 “ailemle birlikte” cevabını verdiğini tespit etmiştir. Çalışmamızın bulguları ile Yaşartürk (2013)' ün çalışmasının bulguları benzerlik göstermektedir.

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların kurumun sahip olduğu rekreatif alan yeterliliği görüşüne göre serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Katılımcıların 124' ü rekreatif alanlara ilişkin olarak “kısmen yeterli”, 124' ü “yetersiz”, 64' ü ise “kesinlikle yetersiz” yanıtını vermişlerdir. Toplam 380 katılımcının olduğu çalışmada 312 kişinin yanıtlarının olumsuz olduğu söylenebilir.

Serbest zaman tatmin düzeylerinin aynı değişkenler açısından incelenmesi ile elde edilen sonuçlar ise; Cinsiyete göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki farkı belirlemek için $p=0.05$ anlamlılık düzeyinde Man Whitney-U testi uygulandı. Test sonuçlarına göre erkek ve kadın katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri bakımından “Fizyolojik” alt boyutu puan ortalamalarında anlamlı fark saptanmıştır. Erkek katılımcılar fizyolojik alt boyutta kadın katılımcılara göre daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. Erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre fizyolojik açıdan etkinliklere katılım sağladıkları, fizyolojik tatmin neticesinde bedensel olarak daha iyi hissettikleri söylenebilir. Bu sonuca göre katılımcıların cinsiyetleri serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma düzeylerini etkilemektedir. Ardahan ve Lapa (2010) ve Ayyıldız (2015) tarafından yapılan çalışma sonuçları ile bu çalışmanın sonuçları paralellik göstermezken, Serdar (2016) tarafından yapılan “Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi” konulu çalışma sonuçları ile bu çalışma sonuçları paralellik göstermektedir.

Tablo 12' de Katılımcıların yaş aralıklarına göre serbest zaman tatmin düzeyleri incelenmiştir. Test sonuçlarına göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. 56-65 yaş grubunun tüm alt boyutlarda yüksek puanlar elde ettikleri görülmüştür. 56-65 yaş grubu bireylerin

katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tüm yönleriyle tatmin oldukları, bunun kamuda 65 yaşın zorunlu emekliye ayrılma yaşı olması nedeniyle meslek yaşantılarının sonlarına yaklaşmaları, bu nedenle herhangi bir kariyer kaygısı hissetmemeleri, iş yaşantısından emekliliğe geçiş dönemi olması sebebiyle; sağlıklı olma, haz duyma, eğlenme, dinlenme gibi ihtiyaçlarını tatmin amacıyla birçok farklı etkinliğe yönelmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayyıldız (2015)' in "Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi" ve Serdar (2016) tarafından yapılan "Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi" konulu çalışma sonuçları ile bu çalışma sonuçları paralellik göstermektedir.

Tablo 13' de eğitim düzeylerine göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri incelenmiştir. Test sonuçlarına göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri "eğitim" ve "sosyal" alt boyutları puan ortalamaları ile istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. "Psikolojik" alt boyutta lisansüstü eğitim düzeyindeki bireylerin puanları istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. "Rahatlama", "fizyolojik" ve "estetik" alt boyutların puan ortalamalarında ise lisansüstü eğitim düzeyindeki bireylerin puanları istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir. Bu sonuca göre eğitim düzeyi arttıkça serbest zaman tatmin düzeylerinde artış sağlandığı belirlenmiştir. Eğitim düzeyindeki artışın; sağlıklı olma, farkındalık düzeyinin yüksek olması, tatmin olma düzeyleri ile doğru orantılı olduğu düşünülmektedir. Özellikle fizyolojik, psikolojik ve rahatlama alt boyutu düşünüldüğünde rekreatif etkinlik olarak spor yapanlara ilişkin, Özdiç (2005: 81) üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada sağlıklı olmak, stresten uzaklaşmak ve formda olmak gibi nedenlerin spor yapma amacını arttıran en önemli nedenler olduğunu ve daha çok zihinde kalma gibi bedensel amaçlarla da spora yönelim sağladıklarını belirtmiştir. Güngörmüş (2007: 95) ise eğitim düzeyinin sağlıklı yaşam bilinci kazanılmasında etkili olduğunu ve eğitim düzeyi arttıkça eş zamanlı olarak yaşam bilinci de artmaktadır. Sporun yapılması amaçları ile rekreatif etkinliklere katılımın ortak sonuçlarında, çalışma verimini arttırması, stresten uzaklaştırması ve sağlık yönünden kazanım sağlaması bu tür etkinliklerin uygulanma amacını da arttırmaktadır.

Tablo 14' de aile aylık gelir düzeyine göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri incelenmiştir. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ile "sosyal" alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Katılımcıların kamu çalışanı olması nedeniyle hafta içi iş saatleri, işe gidiş-dönüş süreleri,

zorunlu ihtiyaçlar ve sorumlulukların yerine getirilmesi gibi nedenlerle rekreatif aktivitelerle sosyalleşme imkanının azalması nedeniyle bu sonucun ortaya çıktığı düşünölmektedir.

“Psikolojik”, “eğitim”, “rahatlama”, “fizyolojik” ve “estetik” alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Aylık gelir düzeyinin tatmin düzeylerini güçlü bir şekilde etkilediği belirlenmiştir. Aylık gelir düzeyi arttıkça serbest zaman tatmin düzeylerinde arttığı söylenebilir. Ardahan ve Lapa (2010) tarafından yapılan çalışma sonuçları, Ağyar (2013) ve Ayyıldız (2015) tarafından yapılan çalışma sonuçları ile bu çalışmanın sonuçları paralellik göstermektedir. Serdar (2016) tarafından yapılan “Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncenmesi” konulu çalışma sonuçları ile bu çalışma sonuçları paralellik göstermemektedir. Bu sonucun üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerinin, kamu çalışanlarına göre az olması, örnekleme oluşturan bireylerin spor bilimleri fakóltesi öğrencilerinden oluşması nedeniyle zaten birçok sportif ve sosyal aktivite imkanına sahip olmalarından kaynaklandığı düşünölmektedir.

Tablo 15’ de sahip olunan serbest zaman süresine (haftalık) göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri incelenmiştir. Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ile “Psikolojik”, “rahatlama”, ve “fizyolojik” alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Bu sonuca göre haftalık serbest zaman sürelerinin zihinsel açıdan, dinlenme ve bedensel iyi olma hali açısından etkili olmadığı belirlenmiştir. Ölçeğin diğer alt boyutlarına bakıldığında ise “eğitim”, “sosyal” ve “estetik” açıdan istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır.

Tablo 16’ da rekreatif aktivitelere ortalama katılım sıklığı (aylık) ile katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri incelenmiştir. “Psikolojik”, “rahatlama” ve “fizyolojik” alt boyut puan ortalamaları ile istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. 380 katılımcıdan 228’ i ayda 1 kez rekreatif aktivitelere katıldığını belirtmiştir. Katılım sayısının az olmasının tatmin düzeyini doğrudan etkilediği ve bu sonuca neden olduğu söylenebilir. “Eğitim”, “sosyal” ve “estetik” alt boyut puan ortalamaları ile istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların büyük bir çoğunluğu düzenli olarak etkinliklere katıldığını ve serbest zaman aktivitelerinin silkinip bir şeyler yapmak için önemli araç olduğunu, tatmin düzeyini de arttırdığını belirtmişlerdir (Gücal ve Kara, 2015). Başka bir araştırmada, Lapa ve Ağyar (2012), “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımlarına Göre Algıladıkları Özgürlük” çalışmasında bir ayda etkinliklere katılım sayısı arttıkça, algılanan özgürlük

puanlarında da anlamlı bir artışın gerçekleştiği saptanmıştır. Poulsen ve diğ. (2007) tarafından yapılan çalışmada ise, 10-13 yaş aralığındaki gelişimsel koordinasyon bozukluğu olan çocuklarda serbest zamanda algılanan özgürlüğün, serbest zaman ihtiyaçlarının tatmini, yetkinlik, katılımın derinliği ve serbest zaman çıktıları üzerinde kontrol kavramlarını kapsayarak serbest zaman katılımını ve yaşam doyumunu etkileyen bir mekanizma olarak görüldüğü belirtilmektedir.

Tablo 17’ de katılımcıların rekreatif aktiviteleri kiminle yaptığının serbest zaman tatmin düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Serbest zaman tatmin düzeyleri ile “sosyal” ve “estetik” alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. “Psikolojik”, “eğitim”, “rahatlama” ve “fizyolojik” alt boyut puanları ile serbest zaman tatmin düzeyleri arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Bu sonucun çalışanların büyük kısmının serbest zaman aktivitelerine aileleri ve arkadaşları ile katıldıkları, bu aktivitelerin ise genelde pasif etkinlikler olduğu düşünülmektedir.

Tablo 18’ de kurumun sahip olduğu rekreatif alan yeterliliği ile katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Serbest zaman tatmin düzeyleri ile “eğitim” ve “sosyal” alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. “Psikolojik”, “Rahatlama” ve “fizyolojik” alt boyutlarında “yetersiz” seçeneğini işaretleyen katılımcıların puanları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. “Estetik” alt boyutta ise “kesinlikle yeterli” seçeneğini işaretleyen katılımcıların puanları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Tablo 19’ da serbest zamanda algılanan özgürlük alt boyutları ile serbest zaman tatmin düzeyi alt boyutları arasındaki ilişki durumunu belirlemek için $p=0.01$ anlamlılık düzeyinde korelasyon testi uygulandı. Buna göre;

Bilgi ve beceri ile heyecan ve eğlence, eğitim ve sosyal alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bilgi ve beceri ile heyecan ve eğlence alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki, bilgi ve beceri ile psikolojik alt boyut arasında pozitif yönde orta derece ilişki, bilgi ve beceri ile eğitim alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki, bilgi ve beceri ile sosyal alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki, bilgi ve beceri ile rahatlama alt boyutu arasında pozitif yönde orta derece ilişki, bilgi ve beceri ile fizyolojik alt boyut arasında pozitif yönde orta derece ilişki, bilgi ve beceri ile estetik alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki saptanmıştır.

Heyecan ve eğlence ile psikolojik, eğitim, rahatlama alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Heyecan ve eğlence ile psikolojik alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki, heyecan ve eğlence ile eğitim alt boyutu arasında pozitif yönde

güçlü ilişki, heyecan ve eğlence ile sosyal alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki, heyecan ve eğlence ile rahatlama alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki, heyecan ve eğlence ile fizyolojik alt boyutu arasında pozitif yönde orta derece ilişki, heyecan ve eğlence ile estetik alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki saptanmıştır.

Psikolojik alt boyut ile eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre psikolojik alt boyut ile eğitim alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki, psikolojik alt boyut ile sosyal alt boyut arasında pozitif yönde güçlü ilişki, psikolojik alt boyut ile rahatlama alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki, psikolojik alt boyut ile fizyolojik alt boyut arasında pozitif yönde güçlü ilişki, psikolojik alt boyut ile estetik alt boyut arasında pozitif yönde güçlü ilişki saptanmıştır.

Eğitim alt boyutu ile sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır.

Buna göre eğitim alt boyutu ile sosyal alt boyut arasında pozitif yönde güçlü ilişki, eğitim alt boyutu ile rahatlama alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki, eğitim alt boyutu ile fizyolojik alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki, eğitim alt boyutu ile estetik alt boyut arasında pozitif yönde güçlü ilişki saptanmıştır.

Sosyal alt boyutu ile rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre Sosyal alt boyutu ile rahatlama alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki, Sosyal alt boyutu ile fizyolojik alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki, Sosyal alt boyutu ile estetik alt boyut arasında pozitif yönde güçlü ilişki saptanmıştır.

Rahatlama alt boyutu ile fizyolojik ve estetik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre rahatlama alt boyutu ile fizyolojik alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki, rahatlama alt boyutu ile estetik alt boyut arasında pozitif yönde güçlü ilişki saptanmıştır.

Fizyolojik alt boyutu ile estetik alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre fizyolojik alt boyutu ile estetik alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişki saptanmıştır.

Sonuç olarak, katılımcıların serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri ile tüm değişkenlerin alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmıştır. Serbest zaman tatmin düzeylerine bakıldığında ise tüm değişkenler açısından anlamlı farklılık saptanmıştır. 380 katılımcının 124' ü (%32,6) kurumun sahip olduğu rekreasyon alanlarının yeterliliğine ilişkin olarak "kısmen yeterli", 124' ü (%32,6) "yetersiz", 64' ü (%16,8) ise "kesinlikle

yetersiz" şeklinde görüş bildirmiştir. Bu sonuç; içerisinde lojman, okul, kreş, ücretli spor alanları ve ticari işletmeler bulunan ve 24 saat yaşantının devam eder özellikte bir kurum kampüsü olması açısından değerlendirildiğinde, kampüsün rekreatif alan açısından iyi planlanmadığını ve kurum çalışanlarının düşüncesinin yetersiz eğiliminde olduğunu ortaya çıkarmıştır.

5.2. Öneriler

1. Benzer çalışmalar, daha fazla kamu kurumunda yapılabilir.
2. Bu çalışma ve yapılacak benzer çalışmalar sonucu kamu kurumlarının sağladığı rekreatif imkanlar gözden geçirilerek, kamu kurumlarına ait yerleşkelerin daha verimli planlanması sağlanabilir.
3. Bu alanda yapılan çalışmaların artması serbest zaman etkinliklerinin kalitesinin artmasına ve bu etkinliklere katılan bireylerin algıladıkları özgürlük ve serbest zaman tatmin düzeylerinde olumlu yönde değişmelere sebep olabilir.
4. Bu tür kurumlarda rekreatif etkinliklerin artırılmasının çalışanların performansını arttıracığı düşünülmektedir.
5. Çalışmanın farklı sektörlerde uygulanmasının daha ayrıntılı karşılaştırma imkanı yaratacağı düşünülmektedir.
6. Serbest zaman ile ilgili bilgilendirme, eğitim ve seminerler düzenlenerek insanların serbest zamanlarını daha kaliteli geçirmelerinin ve tatmin düzeylerinin yükseltilmesinin sağlanabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Arslan, S. (2010). Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi İle Rekreasyon Etkinliklerinin Sunumuna Ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yaşam Boyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Aydın, A. (2009). Yurtta Kalan Öğrencilerin Turizm Faaliyetleri İçerisindeki Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarına İlişkin Görüşleri. Lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aytaç, Ö. (1991); Elazığ'ın Mustafa Kemal Paşa Mahallesi Oturan Aile Başkanlarının Boş Zaman Etkinliklerinin Sosyolojik Açısından İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Ayyıldız, T. (2015). Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Balcı, A. (1990). Zaman yönetimi” Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 23(1).
- Başaran, Z. (2003). “Rekreasyon Dersi Ders Notları”, Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümü, Kocaeli.
- Beard, JG. Ragheb, MG. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. Journal Of Leisure Research; 12 (1): 20–33.
- Bucher, A. (1997).“Management of Physical Education and Sport St”. Lois. C.B. Mosby.co
- Cengiz, R. Şeras, H. Güler, B. (27-29 Mayıs 2016) Kurumlarda Sporun İş Performansı ve Sağlığa Etkisinin Araştırılması. 3. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, Gaziantep.
- Cheng, EHP. Patterson, I. Packer, J. Pegg, S. (2010). Identifying the Satisfactions Derived from Leisure Gardening by Older Adults, *Annals of Leisure Research*; 13(3): 395 419.
- Demirel, M. (2009)Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Ve Çevresel Duyarlılık. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, Ankara.
- Ellis, GD. Witt, PA. (1994). Perceived freedom İn Leisure And Satisfaction; Exploring The Factor Structure Of Perceived Freedom Compotents Of The Leisure Diagnostic Battery. Leisure Sciences; 16; 259-270.
- Eren, E. (1993). *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul: Bita Yayınları.

- Gücal, A., Kara, F. (14-16 Mayıs 2015). Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Serbest Zamana Yüklenen Anlamı Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi. 8. *Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi*, Mersin.
- Güngörmüş, H. A. (2007). *Özel Sağlık Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdüleyen Faktörler*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güven, Ç. (1999); Serbest Zaman Hakkı Bir Ütopya mı? *Eğitim ve Yaşam*, güz'99, 20- 23. <http://e-kutuphane.egitimsen.org.tr>
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi (Örnek animasyon uygulamaları). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hicter, M. (1966). *Boş Zamanları Değerlendirme Politikası*. İstanbul: HSEK Yayını.
- Iso-Ahola, SE. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Dubuque, IA: WC. C. Brown.
- Jensen, C. ve Naylor, J.(1999). *Opportunities in Recreation and Leisure Careers*. USA: Contemporary Publishing Company.
- Kapani, M. (1991). *İnsan haklarının ulusal boyutları*. Ankara: Bilgi Yayınları.
- Karaküçük, S. Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme)*. 5.Basım. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2001). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Dördüncü Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme*. İkinci Baskı Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- 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.
- Kılbaş, S. (2001). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Anaca yayınları. 1. Baskı. Adana. s.14-20"
- Kim, B. (2010). A conceptual framework for leisure and subjective well-being. *International Journal of Tourism Sciences*; 10(2): 85-11.
- Kraus, R. G. (1985). *Recreation Program Planning Today*, Scott, London:Foresman and Company.

- Kurar, İ. Baltacı, F. (2014). Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Alanya Örneği. *International Journal of Science Culture and Sport*, 39-52.
- Lapa, T. Y. Ağyar, E. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımlarına Göre Algılanan Özgürlük. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 23(1): 24- 33.
- Mannell, RC. Kleiber, DA. (1997). *A Social Psychology Of Leisure*. State College. PA: Venture Publishing.
- Metin, C. B. (2007); “Serbest Zaman Hakkı Ütopya mı?”, <http://blog.milliyet.com.tr/>
- Meyer, H. D. Brigtbill, C. K. Sessoms, H. D. (1970). *Community recreation a guide to its organization*. Virginia, USA.
- Mirzeoğlu, N. (2003). *Rekreasyon ile İlgili Temel Kavramlar*. Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş. Bağırhan Yayinevi. Ankara.
- Mull, FR. Bayless, GK. (1997). *Recreational Sport Management*. Human Kinetics.
- Munson, WW. (1993). Perceived freedom in leisure and career salience in adolescence. *Journal of Leisure Research*; 5(3): 305-314.
- Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84.
- Özer, B. Gelen, İ. ve Öcal, S. (2009). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının günlük problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(12), 235-257.
- Passig, D. (2005). Future-Time-Span as a cognitive skill in Future Studies. *Futures Research Quarterly*; 19(4), 27-47.
- Poulsen, AA. Ziviani JM. Johnson H. Cuskelly M. (2008). Loneliness and life satisfaction of boys with developmental coordination disorder: The impact of leisure participation and perceived freedom in leisure. *Human Movement Science*.; 27: 325-343.
- Poulsen, AA, Ziviani, JM, Cuskelly, M. (2007). Perceived freedom in leisure and physical co-ordination ability: Impact on out-of-school activity participation and life satisfaction. *Child: Care, Health and Development*, 33(4), 432-440.
- Serdar, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi*. Ankara: Atilla Kitapevi.

- Tunçel, E.F. (1999). *Ortaöğretim Kurumlarında Görev yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarında Sporun Yeri*. Ege Üniversitesi Sosyal B.E. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Türk Dil Kurumu. (1983). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Unger, SL. Kernan, JB. (1983). On the meaning of leisure: An investigation of some determinants of the subjective experience. *Journal of Consumer Research*.; 9(4): 381- 392.
- Üstün, Ü. D. ve Kalkavan, A. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması. Ö. Tütüncü (Dü.), *II. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi* içinde (s. 620-630). Kuşadası, Aydın: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Yaşartürk, F. (2016) Elit Düzeydeki Sporcuların Rekreatif Etkinlik Tercihlerinde Tutum, Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Yaşartürk, F. (2013). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimlerinin Belirlenmesi (Bartın İli Örneği). (Yüksek lisans tezi), Ankara Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yetiş, Ü. (2008). Ortaöğretim Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimleri (Ankara Örneği). Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Witt P. A, Ellis G. D. (1985). Development of a shortform to assess perceived freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 17(3), 225-233.
- Wu, HC. Liu A. Wang, CH. (2010). Taiwanese university students' perceived freedom and participation in leisure. *Annals of Leisure Research*; 13(4): 679-700.
- Wuest Deborah, A.; Bucher, Charles A. (1995); *Foundations of Physical Education and Sport*, twelfth edition, Mosby-year Book, St. Louis- Missouri.

EKLER

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar;

Bu anket çalışması Doç. Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ danışmanlığında Hakan ŞERAS tarafından “Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Çalışanlarının Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi” konulu tez araştırması amacıyla gerçekleştirilmektedir.

İletişim: serashakan@gmail.com

- 1- Cinsiyetiniz: Erkek Kadın
- 2- Yaşınız: () 18-25 () 26-35 () 36-45 () 46-55 () 56-65
- 3- Eğitim Düzeyiniz:
() Lise ve öncesi () Ön Lisans () Lisans () Lisans Üstü
- 4- Ailenizin aylık ortalama geliri nedir?
() 1001-2000 () 2001-3000 () 3001-4000 () 4001-5000 () 5000 TL ve üstü
- 5- Sahip olduğunuz Serbest Zaman süresi haftalık (saat) olarak ne kadar?
() 1-5 saat () 6-10 saat () 11-15 saat () 16 saat ve üzeri
- 6- Bir ay içinde serbest zamanlarınızda rekreasyon aktivitelerine ortalama katılım sıklığınız?
 1 kez 2 kez 3 kez 4 kez 5 kez ve üstü
- 7- Katıldığınız rekreatif aktiviteleri kimlerle yaparsınız?
 Tek başıma Arkadaşlarla
 Ailemle Organize olmuş bir grupla (Topluluklar, Kulüpler, Dernek Aktiviteleri vs.)
- 8- Kurumunuzun sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliği sizce nasıl?
() Kesinlikle Yeterli () Yeterli () Kısmen () Yetersiz () Kesinlikle Yetersiz

Ek-2: Serbest Zaman Teşhis Bataryası- (Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük)

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1.Katıldığım rekreasyon aktiviteleri kendimi önemli hissetmemi sağlar.	5	4	3	2	1
2. Çok sayıda eğlenceli rekreasyon aktivitesi biliyorum.	5	4	3	2	1
3. Rekreasyon aktivitelerini beraber yaptığım kişilerin becerilerini geliştirebilecek şeyler yapabilirim.	5	4	3	2	1
4. Yapmak istediğim tüm rekreasyon aktivitelerini yapabilecek kadar iyiyim.	5	4	3	2	1
5. Bazen, bir rekreasyon aktivitesi sırasında her şeyi yapabileceğimi hissettiğim kısa anlar olur.	5	4	3	2	1
6. Benim için yapabileceğim bir rekreasyon aktivitesini seçmek kolaydır.	5	4	3	2	1
7. Rekreasyon aktiviteleri sırasında diğer insanların beni daha çok beğeneceği şeyler yapabilirim.	5	4	3	2	1
8. Rekreasyon aktiviteleri diğer insanları tanımama yardımcı olur.	5	4	3	2	1
9. Bir rekreasyon aktivitesini istediğim kadar eğlenceli hale getirebilirim.	5	4	3	2	1
10. Bir aktivite sırasında diğer insanların daha fazla eğlenmesini sağlayacak şeyler yapabilirim.	5	4	3	2	1
11.Genelde rekreasyon aktivitelerini kiminle yapacağıma kendim karar veririm.	5	4	3	2	1
12. Diğer insanlarla birlikte yaptığım aktivitelerde iyiyim.	5	4	3	2	1
13. Hemen hemen yaptığım tüm rekreasyon aktivitelerinde iyiyim.	5	4	3	2	1
14. Yaptığım rekreasyon aktivitelerinde yaratıcı olabilirim.	5	4	3	2	1
15. Rekreasyon aktivitelerini herkes için eğlenceli hale getirebilirim.	5	4	3	2	1
16. Rekreasyon aktivitelerim sırasında, sıklıkla her şeyin iyi gittiği anlar olur ve çok heyecanlanırım.	5	4	3	2	1
17. İstemeseler de çoğunlukla insanların benimle rekreasyon aktivitelerini yapmalarını sağlarım.	5	4	3	2	1
18. Hemen hemen her aktiviteyi kendim için eğlenceli hale getirebilirim.	5	4	3	2	1
19. Yeni arkadaşlar edinmemeye yardımcı olan rekreasyon aktivitelerine katılırım.	5	4	3	2	1
20. Rekreasyon aktivitelerini yaparken iyi şeylerin olmasını sağlarım.	5	4	3	2	1
21. Rekreasyon aktivitelerini yaparken kendimi güçlü ve kontrol sahibi hissettiğim zamanlar olur.	5	4	3	2	1
22. İnsanların benimle aktivite yapmaktan hoşlanacağı şeyler yapabilirim.	5	4	3	2	1
23. Sıkıntılı iken sakinleşmek için rekreasyon aktivitelerine katılabilirim.	5	4	3	2	1
24.Rekreasyon aktivitelerini yaparken heyecanlanırım.	5	4	3	2	1
25.Rekreasyon aktivitelerini yaparken genelde eğlenirim.	5	4	3	2	1

Ek-3: Serbest Zaman Tatmin Ölçeği

	Benim İçin Hemen Hemen Hiç Geçerli Değil	Benim İçin Nadiren Geçerli	Benim İçin Bazen Geçerli	Benim İçin Sıklıkla Geçerli	Benim İçin Hemen Hemen Her Zaman Geçerli
1.Serbest zamanlarımda yaptığım aktiviteleri özgürce seçerim.	1	2	3	4	5
2.Serbest zaman aktivitelerim benim için çok ilginç.	1	2	3	4	5
3.Serbest zaman aktivitelerimi uygulamaktan zevk alıyorum.	1	2	3	4	5
4.Serbest zaman aktivitelerim bende öz güven sağlar.	1	2	3	4	5
5.Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi veriyor	1	2	3	4	5
6.Serbest zaman aktivitelerimde birçok değişik yetenek ve kabiliyetlerimi kullanırım	1	2	3	4	5
7.Serbest zaman aktivitelerimi uygularken kendimi tamamen aktiviteye veririm.	1	2	3	4	5
8.Serbest zaman aktivitelerim entelektüel açıdan çekici	1	2	3	4	5
9.Serbest zaman aktivitelerim yeni beceriler öğrenmemde beni cesaretlendiriyor.	1	2	3	4	5
10.Serbest zaman aktivitelerim etrafımda olanlar hakkındaki bilgimi artırır	1	2	3	4	5
11.Serbest zaman aktivitelerim merakımın tatmin edilmesinde bana yardımcı oluyor.	1	2	3	4	5
12.Serbest zaman aktivitelerim yeni şeyler denemem için bana olanaklar sağlar.	1	2	3	4	5
13. Serbest zaman aktivitelerim bana kendimi tanımamda yardımcı olur	1	2	3	4	5
14. Serbest zaman aktivitelerim bana etrafımı, diğer insanları tanımamda yardımcı olur.	1	2	3	4	5
15. Serbest zaman aktivitelerim genel olarak toplumu tanımamda bana yardımcı olur	1	2	3	4	5
16. Serbest zaman aktivitelerim bana doğa ile ilgili daha çok şey öğrenmemde yardımcı olur	1	2	3	4	5
17. Serbest zaman aktivitelerim kişiler arasındaki farklılıkları kabul etmemde bana yardımcı olur	1	2	3	4	5
18. Serbest zaman aktivitelerim düşünce, duygu veya fiziki yeteneklerimi diğer insanlara göstermememe imkân veriyor	1	2	3	4	5
19. Serbest zaman aktiviteleri esnasında diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurabiliyorum	1	2	3	4	5

20. Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla sıkı ilişkiler kurmamda bana yardımcı oluyor.	1	2	3	4	5
21. Başka insanlarla gruplar içinde olabildiğim serbest zaman aktivitelerini tercih ediyorum	1	2	3	4	5
22. Serbest zaman aktivitelerim esnasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısı.	1	2	3	4	5
23. Serbest zaman aktivitelerimde eğlenceli insanlarla bir araya gelirim.	1	2	3	4	5
24. Serbest zamanlarımda, çokça serbest zaman aktiviteleri yapmaktan hoşlanan insanlarla bir araya gelirim	1	2	3	4	5
25. Serbest zaman aktivitelerimi birlikte yaptığım insanlara karşı güçlü bağlılık hissi duyarım.	1	2	3	4	5
26. Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı oluyor.	1	2	3	4	5
27. Serbest zaman aktivitelerim stresten kurtulmama yardımcı oluyor.	1	2	3	4	5
28. Serbest zaman aktivitelerim kendimi duygusal olarak iyi hissetmeme yardımcı olur	1	2	3	4	5
29. Serbest zaman aktivitelerine katılıyorum çünkü hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
30. Serbest zaman aktivitelerim beni fiziksel olarak zorluyor.	1	2	3	4	5
31. Fiziksel sağlığımı (uygunluğumu) arttıran serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
32. Beni fiziksel olarak yenileyen (tazeleyen) serbest zaman aktivitelerini yaparım.	1	2	3	4	5
33. Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
34. Serbest zaman aktiviteleri kilomu kontrol etmemde bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5
35. Serbest zaman aktivitelerim enerji düzeyimi korumamda bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5
36. Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler ilgi çekicidir.	1	2	3	4	5
37. Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler güzel yerlerdir	1	2	3	4	5
38. Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler iyi dizayn edilmiştir.	1	2	3	4	5
39. Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler benim hoşuma giden (beni hoşnut eden) yerlerdir.	1	2	3	4	5

E4-4: Araştırma İzin Yazısı



T.C.
GIDA TARIM VE HAYVANCILIK BAKANLIĞI
Eğitim Yayın ve Yayınlar Dairesi Başkanlığı

Sayı : 33735898-770-E.1115243
Konu : Araştırma İzin (Hakan ŞERAS)

05.05.2017

BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : Personel Genel Müdürlüğü (Koordinasyon ve Bilgi Edinme Çalışma Grubu)'nın
03.05.2017 tarihli ve 10329758-609-E.1084659 sayılı yazısı.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bilim Dalı(tezli) Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Hakan SERAŞ'ın Bakanlığımız Çalışanlarımız katıldıkları "Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi" konulu araştırma yapma isteği incelenmiş ve toplanan verilerin Bakanlığımız Eğitim Yayın ve Yayınlar Dairesi Başkanlığı ile de paylaşılması kaydıyla izin verilmektedir.

Gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır

Sürrur KIR
Başkan V.

Not: 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu gereği bu belge elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Doğrulama Kodu : AWDEKUCBN/GRDO/HWCPEvrak Takip Adresi: <http://www.turkiye.gov.tr/gida-tarim-hayvancilik-bakanligi-ebys>
Bankacılar Sokak No: 10 Yenimahalle/Ankara

Tel: (0312) 315 65 55 Faks:

Bilgi için: Ender KARADEMİR
Mühendis

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Hakan ŞERAS
Doğum Yeri ve Tarihi : Ankara / 01.01.1981

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu-
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2004)
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce (orta düzey)
Bilimsel Faaliyet/Yayınlar : Kurumlarda Sporun İş Performansı ve Sağlığa Etkisinin
Araştırılması (Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Örneği)-
3. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci
Kongresi (27-29 Mayıs 2016-Gaziantep), Sözel Sunum.

İş Deneyimi

Projeler ve Kurs Belgeleri : Spor Genel Müdürlüğü Spor Kondisyoneri Belgesi,
Hentbol Antrenörlük Belgesi,
Futbol Seçmeli Spor Dalı Belgesi,
Spor Masörü Belgesi,
Ankara İl Sağlık Müdürlüğü İlk Yardım Sertifikası,
Halk Oyunları Usta Öğretici Belgesi,
M.E.B. Bilgisayar Kursu Sertifikası

Çalıştığı Kurumlar : D.S.İ.Spor Kulübü Fitness Eğitmeni (2004-2005)
Keçiören Belediyesi Spor Tesisleri Fitness Antrenörü/
Kondisyoner (2005-2011)
Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı (2011- Devam ediyor)

İletişim

E-Posta Adresi : serashakan@gmail.com