

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

ORTAÖĞRETİM KADEMESİNDE ÖĞRENİM GÖREN KARATE SPORCULARININ  
SERBEST ZAMAN DOYUM VE SOSYAL FİZİKİ KAYGI DÜZEYLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Tayfun KAYA

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Murat ÇELEBİ

BARTIN-2019

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

**ORTAÖĞRETİM KADEMESİNDE ÖĞRENİM GÖREN KARATE  
SPORCULARININ SERBEST ZAMAN DOYUM VE SOSYAL FİZİKİ KAYGI  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2008

HAZIRLAYAN

Tayfun KAYA

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Murat ÇELEBİ

BARTIN-2019

## KABUL VE ONAY

Tayfun KAYA tarafından hazırlanan “Ortaöğretim Kademesinde Öğrenim Gören Karate Sporcularının Serbest Zaman Doyum Ve Sosyal Fiziki Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 09/09/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oy çokluğu başarılı bulunarak jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Murat ÇELEBİ



Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ender EYUBOĞLU



Üye : Doç. Dr. Osman ATEŞ



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



Prof. Dr. Nuriye SEMERCİ

Enstitü Müdürü

## BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Murat ÇELEBİ danışmanlığında hazırlamış olduğum “Ortaöğretim Kademesinde Öğrenim Gören Karate Sporcularının Serbest Zaman Doyum Ve Sosyal Fiziki Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

09 / 09 / 2019

Tayfun KAYA



## **ÖN SÖZ**

“Ortaöğretim Kademesinde Öğrenim Gören Karate Sporcularının Serbest Zaman Doyum Ve Sosyal Fiziki Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışma, ortaöğretim kademesinde öğrenim gören karate sporcularının serbest zaman doyum ve sosyal fiziki kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır.

## **TEŞEKKÜR**

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde değerli bilgilerini bizlerle paylaşan danışmanım Doktor Öğretim Görevlisi Sayın Murat ÇELEBİ’ye çalışma süresince tüm zorlukları benimle göğüsleyen ve hayatımın her evresinde bana destek olan değerli aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tayfun KAYA

## ÖZET

### Yüksek Lisans Tezi

#### Ortaöğretim Kademesinde Öğrenim Gören Karate Sporcularının Serbest Zaman Doyum ve Sosyal Fiziki Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tayfun KAYA

Bartın Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı  
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Murat ÇELEBİ

Bartın-2019, Sayfa: XVI + 94

Bu araştırma, ortaöğretim kademesinde öğrenim gören karate sporcularının serbest zaman doyum ve sosyal fiziki kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada, mevcut durumu ortaya çıkartmayı amaçlayan betimsel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Katılımcı olan karate sporcularının serbest zaman doyum ve fiziki kaygı düzeyleri belirlenmiştir. Sporcuların cinsiyet, sınıf, yaş, müsabakalara katılım durumu, spor faaliyetlerine katılma durumu, ulusal veya uluslararası başarısı, spor yaptıkları süre, serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıkları, babalarının eğitim durumu, annelerinin eğitim durumu, babalarının çalışma durumu, annelerinin çalışma durumu ve ailelerinin gelir durumu değişkenlerine göre serbest zaman doyum ve sosyal fiziki kaygı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı çeşitli istatistiksel işlemler ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında ortaöğretim kademesinde öğrenim gören karate sporcuları oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise bu öğrenciler arasından tesadüfi örneklem seçme yöntemiyle belirlenen 260 [ $n_{(erkek)}=114$ ,  $n_{(kadın)}=146$ ] öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, uzun formu Jacob G. Beard ve Mounir G. Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, şimdi kullanılan formu olan kısa form, uzun formun yerine 2002 yılında Idyll Arbor, Inc tarafından düzenlenen ve Türkçe’ye uyarlanması Gökçe ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmış olan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale/LSS)”, Hart, Leary ve Rejeski (1989) tarafından geliştirilmiş olan orijinal ölçeğin Türk popülasyonu için ilk geçerlik ve güvenilirlik çalışması Mülazımoğlu ve Aşçı tarafından yapılan “Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, katılımcıların kişisel özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış, ölçeklere verilen cevapların aritmetik ortalamaları ve standart

sapmaları hesaplanarak, serbest zaman doyum ve sosyal fiziki kaygı düzeylerine ilişkin dağılımlar belirlenmiştir. Yapılan One Sample Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bu nedenle non-parametrik analizler kullanılmıştır. Sporcuların cinsiyetleri, müsabakalara katılma durumu, babalarının ve annelerinin çalışma durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılırken, eğitim gördükleri sınıf düzeyleri, yaş grupları, ulusal veya uluslararası başarısı olması durumu, spor yaptıkları süre, serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıkları, babalarının ve annelerinin eğitim durumu, ailelerinin aylık gelir durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Yapılan tüm analizlerde anlamlılık düzeyi  $p<0,05$  olarak belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcı öğrencilerin cinsiyet, eğitim gördükleri sınıf, yaş, yaptıkları sporda başarıları olması durumu, spor yaptıkları süre, babalarının eğitim durumu, annelerinin eğitim durumu, babalarının çalışma durumu ve ailelerinin gelir durumu değişkeni ile serbest zaman doyum alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sporcuların cinsiyetlerine göre olumsuz değerlendirilme kaygısı ve genel sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı düzeylerinin ise cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ve kız sporcuların fiziksel görünüm rahatlığı kaygısının erkek sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı öğrencilerin yaş, yaptıkları sporda başarıları olması durumu, spor yaptıkları sıklık, babalarının eğitim durumu, annelerinin eğitim durumu, babalarının çalışma durumu ve ailelerinin gelir durumu değişkeni ile sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Karate, Serbest zaman doyum, Sosyal fiziki kaygı.

## **ABSTRACT**

### **Master's Thesis**

## **Investigation of the Relationship Between Free Time Satisfaction and Social Physical Anxiety Levels of Karate Athletes in Secondary Education**

**Tayfun KAYA**

**Bartın University**

**Institute of Educational Sciences Department of**

**Physical Education and Sports Teaching**

**Thesis Advisor: Asst. Prof. Murat ÇELEBİ**

**Bartın-2019, pp: XVI + 94**

This study was carried out to investigate the relationship between free time satisfaction and social physical anxiety levels of karate athletes in secondary education. In this research, a descriptive method was used to reveal the current situation. The leisure time satisfaction and physical anxiety levels of the participants were determined. Gender, class, age, status of participation in competitions, participation in sports activities, national or international success, duration of sports, frequency of participation in free time activities, educational status of their fathers, educational status of their mothers, working status of their fathers, working status of their mothers and income status of their families The variables of free time satisfaction and social physical anxiety levels were evaluated by various statistical procedures. The population of the study was composed of karate athletes who were educated in secondary education in the 2018-2019 academic year. The sample of the study consisted of 260 [n (male) = 114, n (female) = 146] students selected by random sampling method among these students. The “Personal Information Form en developed by the researcher as data collection tools in the research, the short form, developed by Jacob G. Beard and Mounir G. Ragheb (1980), was used by Idyll Arbor, Inc. in 2002 instead of the long form. Leisure Leisure Satisfaction Scale (LSS) Gök, adapted to Turkish by Gökçe et al. (2008), is the first validity and reliability study of the original scale developed by Hart, Leary and Rejeski (1989) for the Turkish population. In the analysis of the data, frequency and percentage distributions describing the personal characteristics of the participants were extracted, arithmetic means and standard deviations of the responses to the scales were calculated and free time satisfaction and social physical anxiety levels were calculated. distributions were determined. One Sample Kolmogorov-Smirnov test showed that the data did not show normal distribution. Therefore, non-parametric analyzes were used. The Mann Whitney U test was used to compare the scores of the athletes according to their gender, participation in competitions, their fathers and mothers according to their working status. Kruskal Wallis H test was used to compare the scale scores according to



educational background and monthly income of their families. In all analyzes, the significance level was determined as  $p < 0.05$ . According to the results of the research, there is a significant difference between participants' gender, class, age, success in sport, duration of sport, educational status of their fathers, educational status of their mothers, working status of their fathers and income status of their families and free time satisfaction subscales it was found. It was found that the anxiety of negative evaluation of athletes according to their gender and general social physical anxiety levels did not differ statistically, the levels of physical appearance comfort anxiety differed statistically according to gender and the anxiety of physical appearance comfort of female athletes was higher than male athletes. There was no significant difference between the participant students' age, their success in sports, frequency of sport, educational status of their fathers, educational status of their mothers, working status of their fathers and income status of their families and social physical anxiety sub-dimensions.

**Key Words:** Karate, Free time satisfaction, Social physical anxiety.

## İÇİNDEKİLER

|  |      |
|--|------|
| KABUL VE ONAY .....  | II   |
| BEYANNAME.....   | III  |
| ÖN SÖZ.....  | IV   |
| ÖZET .....   | V    |
| ABSTRACT .....   | VII  |
| İÇİNDEKİLER.....   | IX   |
| TABLolar VE ŞEKİLLER LİSTESİ.....  | XIII |
| KISALTMALAR LİSTESİ.....   | XV   |
| EKLER LİSTESİ .....  | XVI  |
| <br>   |      |
| BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ .....   | 1    |
| 1.1. Problem .....   | 3    |
| 1.2. Araştırmanın Amacı.....   | 5    |
| 1.3. Araştırmanın Önemi .....  | 5    |
| 1.4. Sayıtlılar .....  | 5    |
| 1.5. Sınırlılıklar .....   | 5    |
| 1.6. Tanımlar .....  | 5    |
| <br>   |      |
| İKİNCİ BÖLÜM: LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....                       | 6    |
| 2.1. Serbest Zaman Doyumu Kavramı .....                                    | 6    |
| 2.1.1. Zaman kavramı .....   | 6    |
| 2.1.2. Serbest zaman kavramı.....  | 7    |
| 2.1.2.1. Serbest zamanın temel fonksiyonları.....                          | 11   |
| 2.1.2.2. Serbest zamanı değerlendirmek ve yararları .....                  | 12   |
| 2.1.2.3. Serbest zamanı değerlendirmeyi etkileyen durumlar.....            | 13   |
| 2.1.2.4. Serbest zamanı değerlendirmenin avantajlı olmadığı durumlar ..... | 14   |
| 2.1.3. Rekreasyon .....  | 14   |
| 2.1.3.1. Serbest zaman ve rekreasyon .....                                 | 15   |
| 2.1.4. Serbest zaman doyumu .....  | 16   |

|  |    |
|--|----|
| 2.1.4.1. Serbest zaman doyumunun alt boyutları .....                 | 18 |
| 2.1.4.1.1. Psikolojik boyut.....                                     | 19 |
| 2.1.4.1.2. Eğitim boyutu.....  | 19 |
| 2.1.4.1.3. Sosyal boyut.....   | 19 |
| 2.1.4.1.4. Rahatlama boyutu.....                                     | 19 |
| 2.1.4.1.5. Fizyolojik boyut .....                                    | 19 |
| 2.1.4.1.6. Estetik boyut .....                                       | 20 |
| 2.1.4.2. Serbest zaman doyumunu ile ilgili yapılmış çalışmalar ..... | 20 |
| 2.2. Sosyal Kaygı Kavramı .....                                      | 22 |
| 2.2.1. Sosyal kaygı ile ilişkili yaklaşımlar .....                   | 23 |
| 2.2.1.1. Sosyal öğrenme kuramı.....                                  | 23 |
| 2.2.1.2. Bilişsel-Davranışçı kuramı.....                             | 24 |
| 2.2.1.3. Bağlanma kuramı.....  | 24 |
| 2.2.1.4. Öz-sunum kuramı .....                                       | 24 |
| 2.2.1.5. Psikanalitik kuram .....                                    | 25 |
| 2.3. Sosyal Fizik Kaygı Kavramı .....                                | 25 |
| <br>   |    |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....  | 29 |
| 3.1. Araştırma Modeli.....   | 29 |
| 3.2. Katılımcılar .....  | 29 |
| 3.3. Verilerin Toplanması .....                                      | 29 |
| 3.3.1. Kişisel bilgi formu.....                                      | 29 |
| 3.3.2. Serbest zaman doyum ölçeği .....                              | 29 |
| 3.3.3. Sosyal fiziksel kaygı ölçeği .....                            | 31 |
| 3.4. Verilerin Analizi.....  | 32 |
| <br>   |    |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR.....  | 33 |
| 4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....                      | 33 |
| 4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....                      | 34 |
| 4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular .....                      | 34 |
| 4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular .....                    | 35 |
| 4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....                     | 35 |
| 4.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular.....                      | 37 |

|  |    |
|--|----|
| 4.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....         | 37 |
| 4.8. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....       | 38 |
| 4.9. Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular.....        | 40 |
| 4.10. Onuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular .....         | 41 |
| 4.11. On Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....     | 42 |
| 4.12. On İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....       | 44 |
| 4.13. On Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular.....       | 45 |
| 4.14. On Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular .....    | 45 |
| 4.15. On Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....     | 46 |
| 4.16. On Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular .....     | 48 |
| 4.17. On Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....     | 48 |
| 4.18. On Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....   | 48 |
| 4.19. On Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular .....   | 49 |
| 4.20. Yirminci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....       | 50 |
| 4.21. Yirmi Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....   | 51 |
| 4.22. Yirmi İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....   | 51 |
| 4.23. Yirmi Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular .....   | 52 |
| 4.24. Yirmi Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular.....  | 53 |
| 4.25. Yirmi Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....   | 54 |
| 4.26. Yirmi Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular.....   | 55 |
| 4.27. Yirmi Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....  | 55 |
| 4.28. Yirmi Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular..... | 56 |
| <br>   |    |
| BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....       | 57 |
| 5.1. Tartışma .....                                      | 57 |
| 5.2. Sonuçlar .....                                      | 70 |
| 5.3. Öneriler .....                                      | 75 |
| <br>   |    |
| KAYNAKÇA .....   | 76 |
| EKLER.....   | 89 |
| ÖZGEÇMİŞ.....  | 94 |

## TABLolar VE ŞEKİLLER LİSTESİ

| <b>Tablo ve Şekil<br/>No</b>   | <b>Sayfa<br/>No</b> |
|--|---------------------|
| 2.1. Serbest zamanı değerlendirmeyi etkileyen durumlar.....  | 12                  |
| 2.2. Serbest zamanda elde edilen tatmin geri dđnüt modeli.....   | 17                  |
| 3.1. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutları ve maddeleri.....   | 30                  |
| 4.1. Sporcuların demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yzdelik dağılımlar.....   | 33                  |
| 4.2. Sporcuların ailelerinin demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yzdelik dağılımlar.....   | 34                  |
| 4.3. Sporcuların serbest zaman doyum dzeyelerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....  | 35                  |
| 4.4. Sporcuların cinsiyetlerine gđre serbest zaman doyum dzeyelerinin karşılaştırılması.....   | 35                  |
| 4.5. Sporcuların eğitim gđrdükleri sınıflara gđre serbest zaman doyum dzeyelerinin karşılaştırılması.....  | 36                  |
| 4.6. Sporcuların yaş gruplarına gđre serbest zaman doyum dzeyelerinin karşılaştırılması.....   | 37                  |
| 4.7. Sporcuların herhangi bir kulüpte veya okulun herhangi bir takımında spor faaliyetlerine katılma durumuna gđre serbest zaman doyum dzeyelerinin karşılaştırılması..... | 38                  |
| 4.8. Sporcuların katıldıkları spor faaliyetlerinde ulusal veya uluslararası başarısı olması durumuna gđre serbest zaman doyum dzeyelerinin karşılaştırılması.....          | 39                  |
| 4.9. Sporcuların spor yaptıkları sşrelere gđre gđre serbest zaman doyum dzeyelerinin karşılaştırılması.....  | 40                  |
| 4.10. Sporcuların serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıklarına gđre serbest zaman doyum dzeyelerinin karşılaştırılması.....   | 41                  |
| 4.11. Sporcuların babalarının eğitim durumuna gđre serbest zaman doyum dzeyelerinin karşılaştırılması.....   | 43                  |

|  |    |
|--|----|
| <b>4.12.</b> Sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılması.....  | 44 |
| <b>4.13.</b> Sporcuların babalarının çalışma durumuna göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılması.....   | 45 |
| <b>4.14.</b> Sporcuların annelerinin çalışma durumuna göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılması.....   | 46 |
| <b>4.15.</b> Sporcuların ailelerinin aylık gelir durumuna göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılması.....   | 47 |
| <b>4.16.</b> Sporcuların sosyal fiziksel kaygı düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....  | 48 |
| <b>4.17.</b> Sporcuların cinsiyetlerine göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması..  | 48 |
| <b>4.18.</b> Sporcuların eğitim gördükleri sınıflara göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.....  | 49 |
| <b>4.19.</b> Sporcuların yaş gruplarına göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.   | 50 |
| <b>4.20.</b> Sporcuların herhangi bir kulüpte veya okulun herhangi bir takımında spor faaliyetlerine katılma durumuna göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. | 50 |
| <b>4.21.</b> Sporcuların katıldıkları spor faaliyetlerinde ulusal veya uluslararası başarısı olması durumuna göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.....      | 51 |
| <b>4.22.</b> Sporcuların spor yaptıkları sürelerle göre göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.....   | 52 |
| <b>4.23.</b> Sporcuların serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıklarına göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.....  | 53 |
| <b>4.24.</b> Sporcuların babalarının eğitim durumuna göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.....  | 54 |
| <b>4.25.</b> Sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.....  | 54 |
| <b>4.26.</b> Sporcuların babalarının çalışma durumuna göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.....   | 55 |

|  |    |
|--|----|
| <b>4.27.</b> Sporcuların annelerinin çalışma durumuna göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.....     | 55 |
| <b>4.28.</b> Sporcuların ailelerinin aylık gelir durumuna göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması..... | 56 |

## KISALTMALAR LİSTESİ

- SFKÖ** : Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği  
**SZDÖ** : Serbest Zaman Doyum Ölçeği



## EKLER LİSTESİ

| <b>Ek<br/>No</b> |  | <b>Sayfa<br/>No</b> |
|------------------|--|---------------------|
| 1.               | Serbest zaman doyum ölçeği               | 89                  |
| 2.               | Sosyal fizik kaygı envanteri             | 90                  |
| 3.               | Sosyal fizik kaygı envanteri puanlanması | 91                  |
| 4.               | Sosyal fizik kaygı envanteri izni        | 92                  |
| 5.               | Sebest zaman doyum ölçeği izni           | 93                  |
| 6.               | Özgeçmiş                                 | 94                  |

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Günümüzde bulunan spor bilimlerinin ve beden eğitiminin profesyonelleşmesi on dokuzuncu yüzyılda başlamıştır. 1814'te Danimarka'da beden eğitimi ders haline getirilerek işlenmeye başlamıştır. Bu durum ülkemizdeyse 1911 yılında Galatasaray Lisesi'nde Selim Sırrı Tarcan önderliğinde cimmastik dersi ile başlamıştır (MEB, 2006). Antrenman bilimi, beden eğitimi, spor yöneticiliği ve de rekreasyon olarak uzmanlık dallarına bölünmesi ve alt alanlara paylaşılması da bu tarihten sonra meydana gelmiştir (Wuest ve Bucher, 2006). Yirminci yüzyılın başlarında spor tamamen fiziksel güç ve de performans üzerinde olan etkisine odaklanılmıştı. Bu durum günümüzde, sosyalleşmenin, ruhsal ve genel sağlığın üzerine olan etkileri olarak değişmiştir. Rekreasyon ve serbest zaman araştırmaları konusu üzerine önem verilmesi 1960'lardan sonra başlamıştır. Ülkemizde, serbest zaman etkinlikler, Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlükleri, turizm faaliyetleri, gençlik kampları ve eğlence uygulamaları özellikle şehirlerde sağlık kuruluşları, fitness merkezler, çeşitli spor odaklı kurslar vb. ayrıca en önemlisi de yüksek öğretim kurumlarının Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları bünyesinde eğitim verecek rekreasyon bölümleri tarafından yürütülür (Zorba, 2008).

Sanayi devriminin gerçekleşmesinin ardından, makineler ve teknoloji gelişmiş, bunun sayesinde çalışanların işten ayrı olarak kendisini ayırdığı zaman dilimi artmıştır. Serbest zamanlar çeşitli sebeplerden dolayı değerli olmaya başlamıştır. (Kelly, 1992). Kişinin yapmakta zorunlu olduğu işlerin dışında olan zaman dilimine serbest zaman denir. Bu zamanların değerkendirilmesi için girilen faaliyetler ise rekreasyondur (Karaküçük, 2008). Rekreasyon faaliyetleri, kişilerin ilgi ve ihtiyaçlarını, cinsiyetini, yaşını ve hedeflerini göz önünde bulundurarak çeşitlilik gösterir.

Herkesin de bildiği üzere hareket, canlılık işaretidir. Bu canlılık, tarihin ilk zamanlarından insanların güdüleriyle ve hayatta kalmaları için uğraşmalarıyla doğal hareket ortaya çıkmıştır. Bu hareketler, doğal koşullara uyum sağlamak için şekillere bürünmüş ve değişikliklere uğramıştır. İnsanlar, ormanlık, arazi, düzlük, dağlık, nehir, kar şartları gibi şeylerin var olduğu ortama uyum sağlamaya çalışması hareketliliği zorunlu hale getirmiştir (Harmandar, 2004).

Günümüzde, özellikle çağdaş olan bireylerin önemle üzerinde duruyor oldukları zaman olgusu ile alakalı pek çok tanım yapılmaktadır. Zaman, insanlar için en mühim

şeydir ve kullanılmasına göre insanlara güzel sonuçlar doğurabilir (Çerez ve ark., 2006). Zaman, yaşam içinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Çünkü insanlar yaşamlarını zaman kavramını dikkate almadan şekillendiremez. Zaman sayesinde insanlar, planlar yapar, organize eder ya da organize ettikleri plana dahil olabilirler (Mirzeoğlu, 2003).

Tutumlar, nesne, olay ya da insana yönelik olan pozitif ya da negatif değerlendirme ifadeleri şeklinde karşımıza çıkar. Tutumlar, insanların herhangi bir durum, nesne ya da olaya karşı ne hissettiği ile alakalı açıklamalarda bulunur (Akt: Üstüner, 2006). Kağıtçıbaşı (1999) insanların, bir olay ya da nesne ile alakalı olarak kişilerin hissettiklerini, düşündüklerini ve hareketlerini belli bir düzene sokan ifadeyi tutum olarak adlandırmıştır. Bunlardan anlaşılacağı gibi tutum, insanların yaptığı iş, faaliyet, serbest zaman etkinliklerine yönelik pozitif ya da negatif düşünceleri yansıtabilmesidir. Tutumlar incelendiği zaman kişilerin serbest zaman eğilimlerinin de yaptığı mesleğini başarılı şekilde icra etmesine olumlu veya olumlu etkileyebildiği görülmüştür. Serbest zaman aktiviteleri insanlar için çok önemli bir yere sahiptir ve katkısı sayılamayacak kadar çoktur. Bu sebepten dolayı insanlar serbest zaman aktivitelerine yönelmektedir. İnsanların üzerinde oluşan bu olumlu etkiler, serbest zaman etkinliklerine daha da önemli tutar. İnsanların çevreleri ile ilişkilerinde var olan olumlu tutumların sağlanması ya da insanların sahip olduğu psikolojik ve fiziksel sağlıklarının da daha sağlam olmasında serbest zaman etkinliklerinin önemi yadsınamaz bir gerçektir (Akt. Eskiler ve Karakaş, 2017).

Tarih boyunca ve günümüzde de dahil olmak üzere ince, sağlıklı, kaslı vb. niteliklere sahip olmak, çevre üzerinde olumlu izlenim oluşturmak bireyler için oldukça önemli olmuştur. İnsanlar, güzel olmayı olumlu, çirkin olmayı ise olumsuz değer olarak görmektedir. Bu durum, kitle iletişim araçları ile de desteklenmektedir. Sunulan ideal beden tasarımları ile bireylerin hissettikleri ve düşünceleri değişmekte bundan dolayı da beden algıları değişmektedir (Yaman, Koşu, Tel, Teşneli, Yalvaracı, ve Gelen, 2008). Tüm bireyler, kendisine ait bir beden algısına sahiptir. Beden algısı, bedeninin öznel olarak oluşturduğu bir algısı vardır ve bu algı kişiden kişiye değişiklik göstermektedir (Dökmen, 1996). Kişinin sahip olduğu tutumlar ve duyguların beden algısını etkilediği gibi diğer kişilerin bakış açıları da beden algısını (Aslan, 2004).

Fiziksel görüntünün diğer insanlar tarafından nasıl değerlendirileceğine yönelik gerginlik ve endişeler fiziksel kaygı olarak tanımlanır. Başkaları üzerinde pozitif izlenim bırakmak isteyen kişiler, davranışlarını dahi buna göre şekillendirmektedir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Sosyal fiziki kaygı kavramı ise bireyin sahip olduğu fiziksel görünüm çevre tarafından negatif değerlendirildiğini düşündüğünde ya da inandığında beden

imgesiyle bağlantılı olarak deneyimlediği sosyal kaygıdır şeklinde tanımlanır (Hart, Leary ve Rejeski, 1989).

### **1.1. Problem**

1. Araştırma grubunun demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımı nasıldır?
2. Araştırma grubunun ailelerinin demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımı nasıldır?
3. Araştırma grubunun serbest zaman doyum düzeylerine yönelik istatistikler nasıldır?
4. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?
5. Araştırma grubunun eğitim gördükleri sınıf değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?
6. Araştırma grubunun yaş değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?
7. Araştırma grubunun spor faaliyetlerine katılma durumu değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?
8. Araştırma grubunun yaptıkları sporda başarıları olması durumu değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?
9. Araştırma grubunun spor yaptıkları süre değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?
10. Araştırma grubunun serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıkları değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?
11. Araştırma grubunun babalarının eğitim durumu değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?
12. Araştırma grubunun annelerinin eğitim durumu değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?
13. Araştırma grubunun babalarının çalışma durumu değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?
14. Araştırma grubunun annelerinin çalışma durumu değişkenine göre, serbest zaman

- doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?
15. Araştırma grubunun ailelerinin gelir durumu değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?
  16. Araştırma grubunun sosyal fiziksel kaygı düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler nasıldır?
  17. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?
  18. Araştırma grubunun eğitim gördükleri sınıf değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?
  19. Araştırma grubunun yaş değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?
  20. Araştırma grubunun spor faaliyetlerine katılma durumu değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?
  21. Araştırma grubunun yaptıkları sporda başarıları olma durumu değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?
  22. Araştırma grubunun spor yaptıkları süre değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?
  23. Araştırma grubunun serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıkları değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?
  24. Araştırma grubunun babalarının eğitim durumu değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?
  25. Araştırma grubunun annelerinin eğitim durumu değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?
  26. Araştırma grubunun babalarının çalışma durumu değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?
  27. Araştırma grubunun annelerinin çalışma durumu değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?
  28. Araştırma grubunun ailelerinin gelir durumu değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma ortaöğretim kademesinde öğrenim gören karate sporcularının serbest zaman doyum ve sosyal fiziki kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır.

## 1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, ortaöğretim kademesinde öğrenim gören karate sporcularının serbest zaman doyum ve sosyal fiziki kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Sonucunda sporcuların serbest zaman doyumunu ve sosyal fiziki kaygı düzeyleri ile ilgili ipuçları vermesi beklenmektedir.

## 1.4. Sayıtlar

Anketi cevaplandıran katılımcıların görüşlerini içtenlikle yansıtacağı varsayılmıştır. Kullanılan ölçüm araçlarının örneklem grubu üzerinde istenilen kavramları ölçeceği varsayılmıştır.

## 1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıklarını; ulaşılabilen ortaöğretim kademesinde bulunan karate sporcuları oluşturmaktadır.

## 1.6. Tanımlar

**Serbest Zaman:** Bireyin çalışması gerektiği zamanın dışında kalan, hür iradesiyle seçmiş olduğu etkinliklere yöneldiği, rahatlamak ve memnuniyet gibi bireysel ihtiyaçlarını karşıladığı zaman bölümüdür (McLean & Hurd, 2012, 39). İş ve eğlenmek arasında bulunan çizginin tam ayırt edilmediği toplumlarda bu eğlenceler yaşamın ritimlerini kapsayan serbest zaman etkinliklerinin temelini oluşturur (Torkildsen, 2005, 11). Serbest zamana yönelik olan araştırmalar, geçmişte bu olgunun çok bilinmediğini fakat, geçmiş topluluklardan bize gelene dek gelen metinlerden elde edilen bilgiler ve aktiviteler sayesinde serbest zaman kültürünün ortaya çıktığı ve bunun kültürler arası aktarımıyla değişimlere uğradığı görülmektedir (Hunnicut, 2006, 55).

**Rekreasyon:** Yeniden doğuş (re-birth), yeniden yaratma (re-creation) anlamına gelen, bireylerin kendi istekleri ile yaptıkları ve de doyum elde edip rahatladıkları serbest zaman etkinliklerini barındıran bir kavramdır (Jenkins ve Pigram, 2003, 412).

**Sosyal Fizik Kaygı:** Her kişinin kendine göre bir beden algısı mevcuttur. Beden algısı, herkeste farklılık gösterir (Dökmen, 1996). Ergenlik dönemine giren bireyin beden algısında birtakım bozulmalar meydana gelir ve bu değişimler kişinin ileriki zamanda olan beden algılamasını etkiler (Uğurlu ve Akın, 2008).

## BÖLÜM II

### LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Serbest Zaman Doyumu Kavramı

Bu kısımda zaman, serbest zaman, serbest zamanı değerlendirmenin faydaları, serbest zaman değerlendirme, serbest zamanın tarihçesi, serbest zaman doyumu, serbest zamanı değerlendirmenin dezavantajları ve de serbest zaman doyumunun alt boyutlarına değinilecektir.

##### 2.1.1. Zaman kavramı

Zamanın kelime anlamı, olayları geçmişten günümüze kadar gelen ve geleceğe yönelik birbirinin takibinde olan kesintisi olmayan bir süreçtir (Smith, 1998; Güçlü, 2001, 87). Zaman kavramı, kişilerin kendilerini planlayabilmesi, var olan hayatlarını organize edebilmeleri ya da organize ettiği planlara katılması anlamında kullanılır ve yaşantıda en önemli yere sahip olan kavramdır (Mirzeoğlu, 2003). Sabuncuoğlu ve Tüz (2008)'e ise zamanı bir eylemin gerçekleştiği süreç olarak tanımlamıştır. Başka bir deyişle eylemin olmadığı yerde zamanın da olmadığı söylenmektedir. Yeryüzünde hareket dahilinde her şeyin durduğu düşünüldüğü zaman böylesine statik olan bir ortamda zamanın varlığından söz etmek pek mümkün değildir.

Zaman, hareketin ve oluşun çevrelendiği, var oluşun içerisinde oluşan kozmik bir süreçtir (Demir ve Acar, 2005: 445). Zaman, tüm organizmada olduğu üzere bilhassa kişi için önemli olan varlığın kaynağı anlamı taşımaktadır (Soyer ve Can, 2003: 103). Hemen hemen her kişinin ilgilenmek zorunda kaldığı bir kavramdır zaman. Yetersiz olduğundan şikayetçi olunan konuların başını zaman ile para çekmektedir. Para bir nevi bulunabilmektedir fakat zaman kavramı için bu geçerli olmamaktadır (Akatay, 2003, 282). Zaman sınırı olan ve geçici bir kaynaktır. Bundan dolayı zamanı verimli olarak kullanmak bir zorunluluktur (Maitland, 1998). Zaman, günde yirmi dört saat ve her haftada yedi gün olan, herkese eşit bir şekilde paylaştırılmış olan bir kavramdır (Scoot, 1995, 9). Zaman, kişinin sahip olduğu sonsuzluk birimidir (Addington, 1996, 128).

Bir başka deyişle göre zaman, her bireyin eşit şartlara sahip olması ama aynı biçimde kullanılmadığı, son derece önemli ve eşi olmayan bir kaynaktır (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002, 1). Zaman olgusunun kavranabilmesi ve etkin olarak kullanılabilmesi ise yalnızca canlıların kontrolü altındadır (Göral, 2013). Zaman kavramı, insanların kendilerini planmasında, yaşamlarını organize edebilmelerinde, önceden ayarlanmış olan çeşitli programlara uyum sağlanılmasında kullanılan en mühim kavram olarak karşımıza çıkar

(Özbeý ve Çelebi, 2003: 230). Zaman, kişilerin sonsuzluk ölçüsü olduğunu ayrıca şimdiye dek zaman ile alakalı doğal olarak kabul edilen her şeyin kişinin düşüncesine ait bir ürün olduğunu ve göreceli olduğu bilinir (Addington, 1996, 132). Her kiři tarafından değişik algılanan zaman kavramı, yine kişiye göre değişik değerler taşımaktadır (Arslan, 2013, 2). Zamanı iyi kullanabilmek amacıyla bireyin kendini iyi tanınması gerekir. Yani, ne yapması gerektiğini, hedeflerini, amaçlarını ve bunların ne olduğunu, bunlara yönelik boyutların ne olduğunu kavrayabilmesi gerekir (Kaya, 2011). Zaman ile ilgili literatür araştırıldığında vaktin var olduğu anı, çalışma zamanı ve de serbest zaman olarak üç dala ayrılır. Bunlar kısaca şöyle açıklanabilir:

Var olmakla ilgili zaman kavramı, kişinin ilk olarak temel fizyolojik gereksinimlerinin karşılanması ve hayatını sürdürebilmesi için gerekli olan eylemleri yapabilmek amacıyla sarf etmiş olduğu vakit olarak tanımlanmaktadır (Ceyhun 2008: 326). Var olma zamanı, bireyin hayatını sürdürebilmesi için ihtiyacının olduğu biyolojik gereksinimlerinin sağlanabilmesiyle rutin hayat için gerekli olan etkinliğe ayrılan süreyi kapsamaktadır (Eminoğlu, 2011).

Çalışma zamanı, kişinin yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan maddi olanakları kazanmak adına fiilen yapılacak olan çalışma, işin görölme zamanı olarak tanımlanmaktadır. Bu zamanın değerlendirilmesi amacıyla işe gidip gelir iken veya iş arsında olan zaman da geçim odaklı zaman olarak karşımıza çıkar (Ayyıldız, 2015). Çalışma zamanı kazancı elde etmek amacıyla yapılan görev ve bu işe dahil olmayan ama yine de iş ile bağlantılı olan zaman dilimidir. Bunların dışarısında kalan zaman ise kişinen kendi hür iradesi ile kullanabileceği serbest zamandır (Eminoğlu, 2011).

Yukarıda bulunan gruplara göre yirmi dört saatlik bir günün sekiz saatini çalışma, sekiz saatini uyku ve de sekiz saatini dinlenmeye ayırabilir (Bayer, 1983). Zaman, bu biçimde sınıflandırıldığında kişi zamanını nasıl harcadığının farkında olur. Zamanın farkında olması o zamanı nasıl kullanması gerektiğini öğrenmesini sağlar (Gürbüz, 2006).

### **2.1.2. Serbest zaman kavramı**

Tarihin ilk vakitlerinde sanayileşmemiş olan topluluklarda çalışılan zamanları günümüzde olana oranla daha yüksektir. Bunun yanı sıra serbest zaman ve iş arasında tam olarak ne bir farklılık söz konusu değildir ve serbest zaman yaşamın ritminin bir bölümü durumundadır (Torkildsen, 2005: 11). Sanayi Devrimi'nin ardından Fransa'da serbest zaman, tatil olan günleri, ticaret düşmanı diye nitelendirilerek yasaklar konmuş, genel olarak tatil günü olarak bilinen pazar günlerinde dahi içki içmenin engellenmesi bahanesi ile iş yaşamına katılmıştır. O zamanlarda serbest zamanın tembellik ifadesiyle aynı



anlamda olduğu düşünölmüştür (Karaküçük, 1997). Aynı dönemde işçi kısmı yoksullaşmaya başlarken orta sınıf ve üstü burjuvalar ise daha da varlıklı hale gelmiştir.. Paul Lafargue'in 1883 senesinde yazmış olduğu Tembellik Hakkı adlı eserinde bu durumu ele alarak bir takım eleştiriler getirmiş bu eksiklerin sebebini kapitalist düşünce tarzı ve ahlak, ekonomik eksiklikler olduğunu söylemiştir(Altunay, 2015, 6).

Serbest zaman kültürü yaşadığımız döneme farklı yaşam stilleri ve farklı alışkanlıklar edindirmiştir. Makinalaşma iş yükü, eğlenme ihtiyacı dinlenme gibi hayati durumlar hayatımızı bölmelere ayırmıştır. Bu bölmeler arasında serbest zaman kendisine bir yer edinmiştir (Doğan, 2000, 439-440). Bu kültürün gelişiminde teknolojik gelişimler de ciddi yer almıştır. Bu gelişimler ile birlikte iletişim olanakları artmış ve günümüz eğlence ortamı şekillenmiştir. Bu durum aynı zamanda, birbirlerine yakın olan insanların kutuplaşmasına ve paylaşımın artmasına da olanak sağlamıştır (Juniu, 2009, 463). Tabi bu serbest zamanı kullanmak çok önemlidir faydalı bir şekilde kullanılan serbest zaman topluma mutluluk, sağlıklı olma, sıkıntıdan arınmış, suç oranı azalmış bir ortam sağlar ve bir motive unsuru olur (Eminoğlu, 2011).

Serbest zaman, genişçe bir manada kullanılır ve de bireyin imkânlarına, değerlerine, çevrelerine ve ilgilerine göre şekillenir (Watkins ve Bond, 2007). American Occupational Therapy Association tarafından serbest zaman, iyi oluş ve sağlık edindiren olgular olarak nitelendirilir (Berger, 2011, 9). İngilizce'de serbest zamanın karşılığı olarak leisure, Latince'de izin verilmiş olmak veya özgür olmak manasında olan licere sözcüğünden türetilmiştir. Ayrıca, Fransızca "loisir" ve İngilizce'de aynı anlama gelen licence ve liberty sözcükleri de buradan gelmiştir. Genelce anlamda serbest zaman, baskı olandan sıyrılmak, özgür olmaya ulaşmak, işten arta kalan vakit anlamlarında kullanılır (Goodale ve Witt, 1980, 2). Bu durumda serbest zaman aktiviteleriye bireyin mecburi uğraşlarının ardında kalan ve kullanılma şeklinde tamamen özgür olunan, parasal kazanç elde etme amacı olunmayan tamamen bireylerin istekleri doğrultusunda yapılan etkinliklerdir (Arslan, 2010).

Önemli olan şey, serbest zamanın doldurulması değil etkin olarak kullanılabilmesidir. Verimli, geliştirici, üretken, yapıcı yani bu vaktin pozitif olarak değerlendirilmesi ile serbest zaman doğru ve gerçek ile hayata geçirilmiş olacaktır (Yılmaz, 1989, 202). Serbest zamanı, uyumanın, yemek yemenin, vücut temizliği yapmanın, derse gidip gelmenin bir işte çalışmanın dışında kalan zaman şeklinde ifade edilmiştir (Abadan, 1961, 155). Serbest vakit kavramının tam olarak oturmamasının sebebi kültürler arası farklılıklar ve uygulama üzerinde net bir birlik olmaması önemli bir yer

tutmaktadır (Cordes ve İbrahim, 1999). Serbest zaman, kişilerin yemek yeme, uyuma, çalışma gibi hayatsal ihtiyaçlarının giderilmesini gerektiren zamanların dışında kalan kişinin isteğine göre şekillenen ve gönüllü olarak katılım gösterilen dinlenme, eğlenme barındıran zamandır (Tel, 2007). Serbest zaman kavramı artık toplumların önemli bir parçası olmaktadır öyle ki insanların ihtiyaç duydukları bir alan olmaya doğru ilerlemektedir. Bunun sebebi daha gelişmiş toplumlarda çalışma saati düşer ve toplumlar artık kendilerine ait bir zaman kavramını fark eder ve bu zamanı en etkili şekilde kullanmak ister(Güngörmüş, 2007).

Serbest zaman, bireyin işine gitmesi, uyuması, yemek, okula gitmesi, evde olan işleri ve benzeri şeylerin öncesinde veya sonrasında kendi gelişimini sağlamak amacıyla sarfettiği keyfii zamanlardır (Yılmaz, 2011). Serbest zaman; rahatlama, dinlenme, bilgi ile görgünün artırılması, fizyolojik ve de psikolojik isteklerin doyumunu gerçekleştirebilmesi topluma yapılacak hizmet için destekte bulunarak ahlaki olan inancı yerine getirme, tüm bu faaliyetlerden herhangi bir fayda amacı elde etmemek için gerçekleştirilen tamamı ile isteğe bağlı olan bütünlük olarak ifade edilmiştir (Yetim, 2005).

Yaşadığımız çağda bireyler gerçek hayatın telaşı geçim kaygısı aile olmak gibi çeşitli kavramlardan bunalmış bir halde çaba sarf etmektedir ve kendilerine ait olan ve hoşlandığı, keyif aldığı şeyleri ortaya koyabilmek adına çok fazla zaman bulamamaktadırlar (Nazareth, 2007, 11). İşte bu nokta da bireylerin kendilerine ait olan hoşlandığı şeyleri yapabilecekleri bir serbest zaman yaratmaları gerekmektedir. Bu gereklilik bireyin yaşamını da olumlu yönde etkilemektedir (Brown, ve Ark., 2011, 43). İş hayatının genellikle stres içerisinde ve gerginlikler ile başa çıkmaya çalışıyoruz serbest kavramını iş hayatı dışında sarf etmemiz gerekirken hala iş zamanı içerisinde bu kavramı harcıyoruz (Sedova, 2011, 38-39).

Aristo'ya göre serbest zaman, yorgunluk durumundan uzak kalmak olarak tanımlanmıştır (Kılbaş, 2010, 1). Yeni oluşan toplumsal yapılanma ile değer, etkisel boyut ve içerik olarak serbest zaman toplumsal yapının parçası durumundadır. Serbest zaman, serbest vakitte olan uğraşları veya serbest vakit fırsatı gibi kavramlar aşağılayıcı talepler değil, İlk Çağ'da var olan gibi sadece seçkin bireylere özel bir hak değildir, bütün toplum kesimlerini en yaşamsal ve de en doğal bir hakkı olduğu kabul görülür duruma gelmiştir. Yaşadığımız çağda artık, serbest zamanı dolu bir şekilde yaşamak teşvik olarak kabul edilmektedir (Tolukan, 2010). Serbes zaman bireylere bir denge unsuru gibi fırsat sunarak iş hayatında, sosyal yaşamında ve ailesini de kapsayan örgütsel bir faaliyet gibi işlemektedir. Aynı zamanda iş hayatında çalışma koşullarını iyi hale bile dönüştürmektedir

(Roberts, 2010, 13). Serbest zaman, kişinin çalışmıyor olduğu, yaşam zorlukları ve sorumluluklarının dışında kalan, gönüllü olarak harcanılabilen zamandır (Kılbaş, 2010: 4).

Broadhurst (2001) ise serbest zamanı “artık zaman” ifadesiyle açıklar. Bu ifade çoğunlukla zaman kavramı içerisinde yer alır. Literatür incelendiğinde iş dışında kalan zaman olarak görülen serbest zaman aynı zaman da çalışma dışında kalan diğer zorunlu işler için ayrılan zamanı da içene alan bir kavramdır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Eğitim zorunluluk ile işlerken serbest zaman bu şekilde ilerlemez isteğe bağlı ve seçerek tercihler yapılır. Öğretim yöntemi öğretmen-öğrenci olarak değil de, önder birey (genç veya yetişkin) şeklindedir. Serbest vakitleri ele alma, eğitimde tamamlayan bir yanıdır (Tezcan, 1994). Serbest vaktin bir alışkanlık olarak oturması için iş sadece çocuklarda değil aynı zaman da aile de ilişkilidir. bu sebepten serbest zaman ile ilgili ailelere eğitimler verilmelidir (Zeijl, ve Ark., 2000, 281-302). Serbest zaman sadece toplumsal olarak veya mali açıdan ziyade çevresel olarak da ele alınmıştır. Nitekim bu çerçevenin temeli ekonomik ya da doğal olsun, sosyal sermayenin gelecekte daha eşit ve hassas ölçülerde dağıtılması gerektiğini önemle açıklayan bir tür sürdürülebilir kalkınmaya dayanmaktadır. Dolayısıyla kurum ve kuruluşların, toplum içerisindeki artan rolleri sonucunda, sürdürülebilir kalkınmaya yönelik politikalarda sorumluluklarını arttırmış ve bu tip sorumluluk isteyen davranışların bir şekilde kurumsal bir yapı oluşturması gereğini ortaya koymuştur (Sarıkaya ve Kara, 2007, 14).

Aydoğan (2000) yılında yaptığı çalışmada serbest zaman için bireylerin iç dünyası ve dış dünyasını uyumlu bir şekilde ilerlemesini sağladığı ve hayatın yüklediği yüklerden daha ferah bir şekilde kurtulabildiği ve sorgulayıcı olduğu zaman parçası şeklinde ifade etmiştir. Bu ifadelerle göre ele aldığımızda serbest zaman bireylerin fizyolojik gereksinimleri haricinde özgür olarak seçtiği zaman dilimidir (Yetim, 2005). Henderson (2010), ifadesine göre serbest zaman eğlence ve birey hedefli ve diğer hiçbir kavramlarla bağdaştırılamayacak kadar farklı bir kavram olduğuna vurgu yapmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde serbest zamanla alakalı olarak ilk başta ABD’de 1950’li senelerde etkinliklere katılım ve sosyoekonomik yapı arasında olan ilişkinin saptanması amacı ile ortaya koyulmuştur. 1960’lı senelerde azınlıkların ülkenin politikasında yer alması ile ilgili çalışmalarda milliyet ve de ırk kavramlarının üzerinde durulmuş, 1970’lerde olan yaşlı nüfusun artışı sebebiyle yaşam tarzı ve katılımı ile alakalı araştırmalar ortaya konmuştur. 1980’li yıllara dek bu etmenler bir başına değer bulur iken, 1990’lı yıllardan itibaren tümü beraber ele alınmaya başlanmıştır (Lee, Scott ve Floyd, 2001, 427-449).

Serbest zaman ile ilgili çalışmalar, geçmişte bu kavramın çok bilinmediğini ancak geçmiş uygarlıklardan günümüze gelen metinlerden elde edilen bilgilerde, çeşitli ritüeller, mitler ve aktiviteler ile bir serbest zaman kültürünün, ortaya çıkarıldığını ve zamanla bu kavramın kültürler arasında gelişmelere ve değişimlere yol açtığını vurgulamaktadır (Hunnicut, 2006, 55).

#### **2.1.2.1. Serbest zamanın temel fonksiyonları**

Sosyal faktörler, ekonomik faktörler, kültürel yapı, meslek, cinsiyet, aile yapısı, yaş, yerleşimde olunan yer ve gelir düzeyi çokça değişkene göre değişebilen boş vaktin üç tane temel fonksiyonu mevcuttur. Bu fonksiyonlar aşağıda maddeler halinde ele alınmaktadır.

- **Dinlenme Fonksiyonu**

Dinlenme fonksiyonu, Karaküçük (2005)'e göre serbest zamanın en çok karakterize edebilen ve de değişik algılamalar oluşturarak çalışılan yaşamı süresince değerlendirildiği temel bir durumdur. Yani, stresle geçen zaman sonrası yorgunluğun atılması amacıyla bedensel yorgunluğu atmak gibi sinir gerilimlerinin ortadan kaldırılmasını sağlayan bir fonksiyon görevindedir. Çalışma saatleri 12 saat - 15 saat olan Sanayi Devrimi ilk yıllarında olan işçiler, serbest zamanlarında dinlenme fonksiyon temelini yalnızca fiziksel olarak kaybedilen gücü geri kazanmak amacıyla kullanmışlardır.

- **Eğlenme Fonksiyonu**

Can sıkıntısının yok edilmesini sağlayan, sıkıntı, stres sonrası eğlenmeyi ve rahatlamayı anlatan, yarışın müsabaka zevkinin ağır basmadığı bütün sporlar ile diğer aktiviteleri aktif veya pasif olarak günlük gereksinimlerin gerektirmediği bazı etkinliklere katılımı sağlar (Brotherten, 1991, 43). Eğlenmek, kişinin yaşamdan haz almasını, yaşamına değişiklikler getirmesini sağlar. Bu bakımdan bakıldığı zaman kişiler çok farklı durumlarda eğlenmektedirler. Kimisi zevk aldıkları yerlere giderler kimi ise çeresiyle güzel vakit geçirmek ister. Televizyon seyrederek de eğlenenler oldukça fazladır. Yemek yeme ihtiyacı, yaşama ihtiyacı gibi eğlence de bireylerin bir gereksinimidir (Howe, 2002, 252-254).

- **Gelişim Fonksiyonu**

Gelişim fonksiyonu, bireyin fikrini, günlük olarak gerçekleştirdiği durumların monotonluktan kurtaran daha genişçe sosyalleşmeyi sağlayan, bireyin kişiliğinin gelişmesini sağlayan ve çıkarı olmayan etkinlikleri barındırır (Karaküçük, 2005).

### 2.1.2.2. Serbest zamanı değerlendirmek ve yararları

İnsan hayatının önemli bir kısmı serbest zaman ile geçer bu geçen zamanda bireyin uğraşları onun gelişiminde ciddi rol oynar ve nasıl bir birey olacağı yönünde ciddi ipuçları verir. Bireyin serbest zamanda neler ile uğraştığı gene aynı yönde hedeflerinin güvenilir bir ölçüyü olarak ifade edilebilir. Serbest zamanı iş hayatının ve zorunlu alanlar dışında harcamak anlamında birçok yol ve alternatif vardır bu alternatiflerden nasıl bir yol seçeceği bireyin zevkine kalmıştır. (Sivan ve Ruskin, 2000, 216).

Serbest zaman insanların dinlenme ve eğlenme ihtiyaçlarını içine aldığı için hayatın zorluklarında bir tampon niteliği taşır ve insanlara mutlu olmaları için bir fırsat sunar. Hatta farklı serbest zaman etkinlikleri ile birey farkında olmadığı yeteneklerin ortaya çıkarılmasında fayda sağlar ve bu uğraşlar ile kendini yeniden keşfetme fırsatı bulur. Birey bu sayede kendini gerçekleştirme boyutunda önemli bir yol alır kültürlü, kendinin farkında olan üretken bir kişiye dönüşebilir(Gökmen ve arkadaşları, 1985, 133).

Serbest zamanın kapsıyor olduğu etkinlikler, serbest zamanın değerlendirilmesi aktivitelerinin zorunlu kıldığı nitelikleri taşıyor ise bireyin sosyal, fiziksel, kültürel gelişimine büyük miktarda katkıda bulunur ve sağlıklı, zengin ve güçlü kişiliğe sahip olmalarına fayda sağlar. Bu nitelikleri olan bireyler, sağlıklı ve de gelişmiş olan toplumların en önemli etkilerindedir (Yılmaz, 1989, 201).

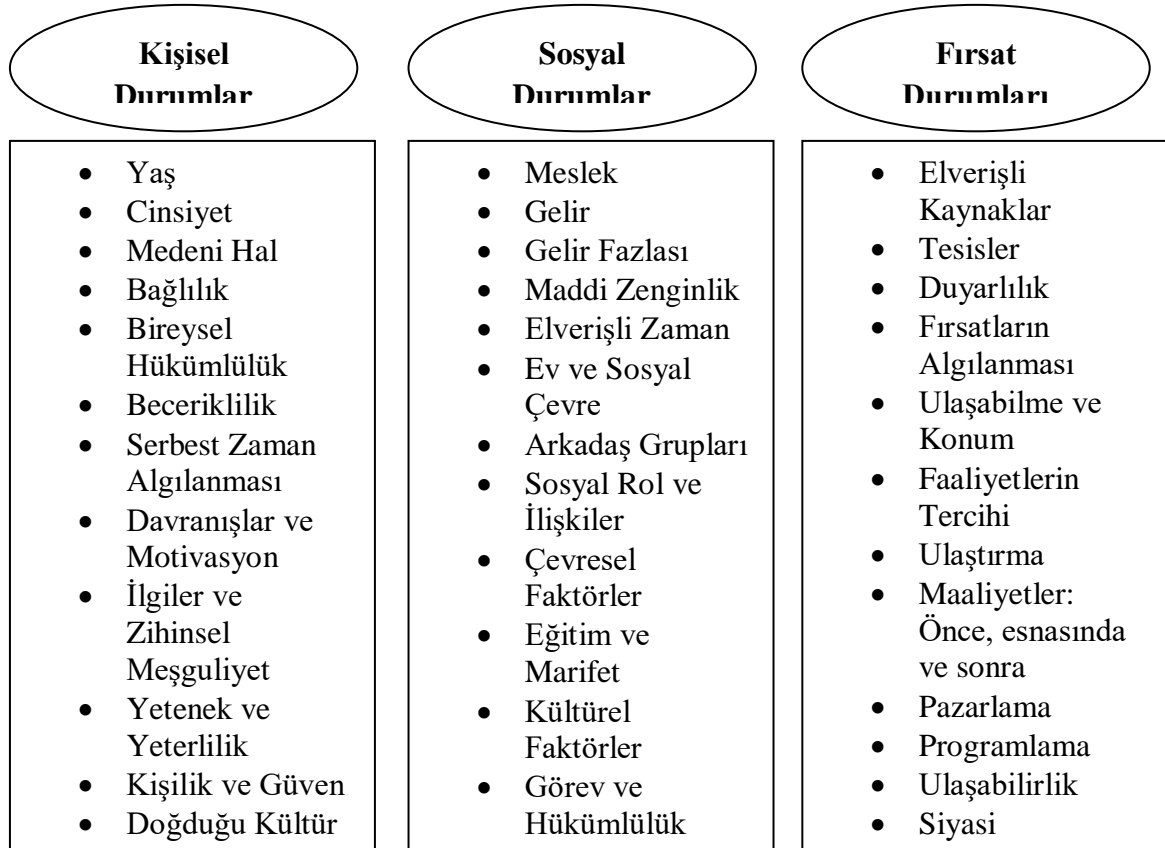
Serbest vakit kavramının gözler önüne serilmesi, sanayileşim ve kentleşim ile bireylerin monoton yaşamında ve de çalışma şartlarında değişmelere neden olmuş, zor ve stresli bir hayatı da kendisiyle birlikte taşımıştır (Çolakoğlu, 2005, 249). Bu sıkıntı ve geriliminin ortadan yok edilmesi bireylerin ruhsal halinin korunması açısından hayattır. Bu yüzden bireyler bazı zamanlar yaşıyor oldukları gündelik hayattan uzak kalarak farklı yerlerde eğlenme, dinlenme veyahut sevdikleri işleri yapma gibi gereksinim duyarlar. Serbest zamanın değerlendirilmesi için bu değerlendirmeye duyulan gereksinim için cevap verdiğinden dolayı, hayattaki güçlüklerle başa çıkma gücünü ve sosyal gücünü artırır. Ruhsal sorunları düşürür, psikolojik dengenin korunmasında yardımcı olur. Ortamın sağladığı imkânlardan bir süre uzak kalan birey, daha doğru ve sağlıklı kararlar vermektedir. Bu yüzden daha huzurlu ve daha mutlu bir yaşam sürer (Eminoğlu, 2011).

Serbest zamanda meydana gelen zihinsel etkinlikler bireyin sağlıklı düşünce becerisini geliştirir, sportif etkinlikler beden direncini ve fiziksel performansının yükselmesini sağlar, sanatsal etkinlikler ise estetik duygunun gelişmesini sağlar. Bunun neticesinde farklı fiziksel, entelektüel ve toplumsal yetenekler kazanılır ve uygulamaya geçirilir. Toplumsal şekilde bilinen ve de değerli bulunan gruplar içinde toplumsal olarak

ağlar kurulur ve yaşanan güçlüklerle baş etmede direnci kazandırır (Kılbaş, 2010, 378). İnsanların mutlu olabilmek için yaratıcı yönlenerini keşfedip ortaya çıkararak, enerjisini topluma faydalı ve toplumun kalkınmasına yönelik faydalı bir şekilde kullanması büyük önem taşımaktadır (Karaküçük, 2008, 93).

### 2.1.2.3. Serbest zamanı değerlendirmeyi etkileyen durumlar

Serbest zaman aktivitelerinde gönüllülük, bireye has durum söz konusu ve istek olmasından dolayı bu vaktin ne şekilde değerlendirileceğine dair kararlar bazı şeylerden etkilenir (Demir, Demir ve Babat, 2012). Bireylerin serbest vakitte olan faaliyetlerine katılmalarına etki eden çok sayıda faktör vardır. Bunlar; Karaküçük'e göre toplumsal faktörler (aile, kültür, sosyal sınıflar, etkileşim grupları, değerler), ekonomik faktörler (meslek, gelir), demografik olan nitelikler (eğitim düzeyi, cinsiyet, yaş, medeni durumu, yerleşim yeri) ve de kitle ile teknoloji iletişimindeki gelişmeler olarak gruplandırılır (Tel, 2007). Torkildsen'e (1992) göre, kişilerin serbest zaman faaliyetlerine katılmayı etkileyen faktörler; sosyal-durumsal, kişisel ve fırsat faktörleri olmak üzere 3 ana gruba ayırmıştır.



Şekil 2.1: Serbest zamanı değerlendirmeyi etkileyen durumlar

#### **2.1.2.4. Serbest zamanı değerlendirmenin avantajlı olmadığı durumlar**

Serbest zamanların gittikçe artmasına rağmen, etkin kullanılmaması ve global bir mal haline dönüşmek üzere olması, serbest zamanın kullanılması açısından yüklü bir problem oluşturur (Sivan ve Ruskin, 2000, 216). Boş olarak harcanmış her bir vakit dilimi bireyde var olan üretkenliği düşürür, stres ve gerginliğin meydana gelmesini sağlar (Losyk, 2006, 216). Gelişmekte olan bir ülkede büyük güç kaybı olarak adlandırılabilir durum, mevcut genç nüfusun zamanını etkin şekilde kullanmayarak boşa harcamasıdır. Çağdaş uygarlığın erişmiş olduğu ve erişmek istediği teknolojik ve akademik düzlemin epey hız verdiği bir hayat anlayışında vaktin boş yere geçirilmesi konusu olamaz (Köknel, 1970, 89).

Serbest zaman değerlendirme aktivitelerinin plansız olması, gençleri olumsuz ve boş aktivitelere sevk edebilmektedir (Gökçe, 1983, 209). Alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığına ve zararlı gruplaşmalar içine sürükleyebilir. Bu nedenle kötü alışkanlıklardan uzak durulması ve alışılan kötü davranışlardan kurtulmak, tedavi edici ve koruyucu yönlerini de göz önünde bulundurduğumuz zaman, kapsamlı olarak ruh sağlığı planı dahilinde serbest zamanın değerlendirilmesi hususu öncelik olarak ele alınmalıdır (Köknel, 1970, 93). 1899 yılında Veblen'in *The Theory of the Leisure Class* (Aylak Sınıfın Kuramı) adlı yayımlanan kitabında serbest zamanı verimsiz şekilde zaman tüketimi olarak açıklarken, hareketsizlik ve tembellik anlamına gelmediğini ifade eder. Zamanın verimsiz tüketilmesi Veblen'e göre iki anlam taşımaktadır. İlki, benimsenen düşünce olarak üretici işin değersiz olduğu, ikincisi aylak bir hayatı devam ettirebilecek finansal yeterliliğin kanıtı niteliğinde olmasıdır (Veblen, 1973, 46).

#### **2.1.3. Rekreasyon**

Latince'de yenilenmek, yeni olan şeyler ortaya çıkarmak manasında olan *recreate* kelimesinden türetilmiştir. Sözlükte ise yenilenmek, ruhsal açıdan yenilik, yeniden doğmak anlamına gelmektedir. Rekreasyon, yaşamın rutinliğinden ve uğraştan ayrılıp yenilenme anlamına gelmektedir (Jensen ve Naylor, 1999). Rekreasyon, zorunlu uyku, temizlik, beslenme, iş ve ders çalışma dışındaki zaman diliminde bilinçli olarak, dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerileri geliştirme amacıyla yapılan ve toplum yaşamına gönüllü katılımı gerektiren faaliyetlerin tümüdür (Demiray, 1987).

Fizyolojik açıdan bakıldığında rekreasyon, bireyin iş yükünün yoğun olması, standart olarak bir yaşam biçimi, çevreden gelen olumsuz etkilerden olumsuz yönde etkilenen ve tehlikeye giren ruh ve beden sağlığının tekrar yerine eski halini almasına yönelik koruma veya devamlılığını sağlama, öte yandan haz ve zevk almak için, bireyi

tatmin edici, tamamıyla çalışmak ve mecburi ihtiyaçlar için ayrılan süre haricinde bağlantısız ve bağımsız serbest zamanı kapsayan, gönüllü ve isteğe bağlı, grup yada ferdi olarak yapılan etkinliklerdir (Karaküçük, 2005).

Teorik temellerinin tanımlanması ve belirlenmesine yönelik serbest zaman kavramıyla alakalı beklide fazlaca tartışma ya da araştırma olmasından ötürü almyazında rekreasyon kavramının tanımıyla alakalı ortak bir fikir bulmak oldukça zordur (Madrigal, 2006). Tanımlardan da anlaşılacağı üzere rekreasyon; bireysel gönüllülük ve tatmin esasına dayanan, bir amacı olan, yalnızca serbest zamanda yapılan, bir başkasına devri olmayan, insana mutluluk veren ve insanı canlandıran, pasif ve aktif olarak yapılan ve her türlü sosyal, ruhsal, fiziksel ve zihinsel ruhsal etkinliklerdir (Güngörmüş, 2007). Rekreasyon ve serbest zaman ile çalışmaların iki şekilde yürütüldüğü görülmektedir. İlki insanların serbest zaman aktivitelerine katılma nedenleri, neler yaptıkları ve sonucunda neyi elde ettikleriyle alakalı olan çalışmalar, ikincisi bireylerin nerede ve ne biçimde bu etkinliklere katıldığını gösteren çalışmalardır (Caldwell, 2005, 7-26).

### **2.1.3.1. Serbest zaman ve rekreasyon**

Rekreasyon ve serbest vakit ile çalışmaların iki şekilde yürütüldüğü görülmektedir. İlki insanların serbest vakit aktivitelerine katılma nedenleri, ne ile uğraştıkları ve sonucunda ne elde ettikleriyle ilgili olan çalışmalar, ikincisi bireylerin nerede ve neyi ne şekilde bu aktivitelere katıldığını gösteren çalışmalardır (Caldwell, 2005, 7). İlk olan grup araştırmaları rekreasyonun da çalışıyor olduğu insanın niteliklerine ayrılmaktaydı. Özel ihtiyaç duyan bireyler, hastalar veya engelli kişilerin dahil olduğu terapi rekreasyonu, rekreasyon terapisi, yaş kümelerine göre (çocuklar, yaşlılar, ergenler), çalışma verimleriyle alakalı ve çalışan bireylerin performansını ilgilendiren alanında sanayileşmiş rekreasyonu örnek olarak gösterilir. Modern zaman insanının birçok ihtiyacını karşılayan, stresi düşüren, bedensel ve zihinsel sağlık dengesini bireye kazandıran, etkili öğrenmeyi arttıran serbest zaman yaşamımızda yükselmekte olan önemli bir yere sahip konumdadır (Torkildsen, 2005).

Serbest vakit aktivitelerinin wellness, fiziksel ve zihinsel sağlık, yaşam doyumu, yaşam kalitesi ile iş doyumu üzerine göstermiş olduğu etkileri araştırmacılar tarafından ispat edilmiştir. Bireylerin ilgilerine, imkânlarına, çevrelerine ve değerlerine göre şekle girebilen bir kavramdır serbest zaman (Watkins ve Bond, 2007, 287-307). Bireylerin yaşamlarını devam ettirebilmek amacıyla yaptıkları mecburi işler haricinde (uyuma, çalışma, vs.) geriye kalan zaman dilimi olarak nitelendirilmiş serbest zaman, sanayi



devriminden sonra ortaya çıkmıştır. Rekreatif etkinlikler ise zamanlarını değerlendirmek için kendi rızalarıyla seçtikleri etkinliklerdir (Ragheb ve Tate, 1993, 61-70).

Modern yaşam tarzının insanlara sunmuş olduğu olanakların avantajı olduğu gibi dezavantajı da vardır. Modern yaşantı sonunda, pasif yaşam biçimi, arkadaşlık eksiklikleri, sosyal çevre ve bağlı olarak gelişen psikolojik problemler bu dezavantajlardan yalnızca birkaçıdır (Zuzanek, Robinson ve Iwasaki, 1998, 75; Mannel ve Kleiber, 1997). Artan stres günümüzde en gelişen toplumları arasında olan Kanada'da kuruluş ve kurumlar tarafından incelemeye alınmıştır. Stres ve bu bu strese bağlı olarak ortaya çıkan rahatsızlık durumlarının önlenmesi için ve özellikle de fiziksel olan tabanlı rekreatif faaliyetlerin çok mühim bir çözüm görevinde olduğunun neticesine varılmıştır (Health of Canada, 1999).

#### **2.1.4. Serbest zaman doyum**

En genel anlamıyla günümüzde, bireyin beklentilerinin karşılanması durumunda hissedilen değerler toplamı olarak tanımlanan tatmin, durumluk ve süreklilik arz eden bir duygu durumudur (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010, 131). Tatmin (doyum); bir olay karşısında dürtü, güdü, ihtiyaç ve beklenti gibi bir takım duygu durumlarının karşılanmasıdır. Bireyin beklentileriyle sahip oldukları arasındaki farklılık tatmin düzeyini etkileyen bir durum olmakla beraber, söz konusu farklılığın az olması durumunda da tatmin seviyesi o kadar yüksektir (Beşikçi, 2016).

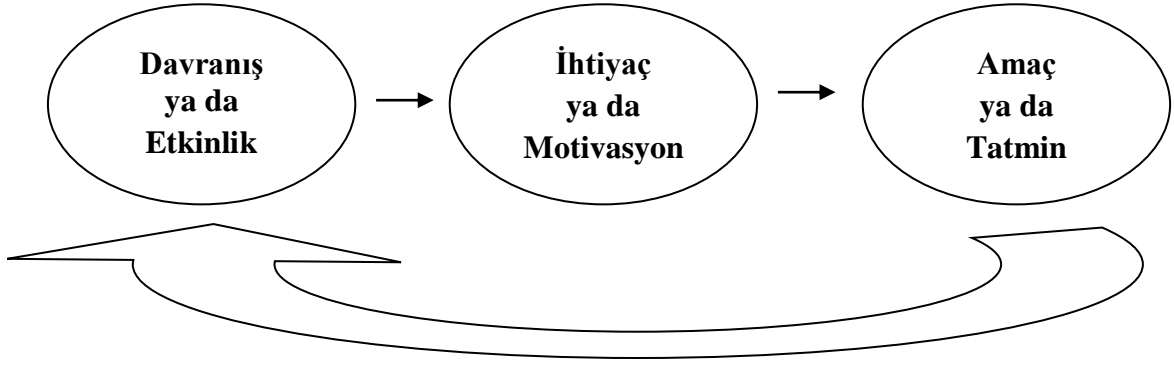
Doyum, motivasyonların, gereksinimlerin ve beklentilerin sağlanmasıdır (Siegenthaler ve O'Dell, 2000, 286). Bireyin serbest zaman tercihinine göre şekillenen kısma ise serbest zaman doyum denir. Bireyin gereksinimlerinin bilinçli ya da bilinçsiz yapılmasının seviyesiyle serbest zaman doyum ölçülebilmektedir. Çeşitli sebeplerden ötürü serbest zaman hayatımızda önemli yere sahiptir (Wang ve Ark., 2008, 178).

Bireylerin, serbest zamanlarını değerlendirme şekillerinden aldıkları haz ve kalite yönüyle yakından ilgili ve kısa ve genel olan bir ifade ile serbest zamanlarından bireylerin ne denli memnun kaldıklarını ifade eder (Kovacs, 2007). Serbest zaman tatmini bir algıyı ifade etmektedir. Serbest zaman tatminini oluşturan algıların belirlenmesi katılımlar ve deneyimler üzerinden olabilmektedir (Sevil, 2015). Spor branşı ve sosyal kulüplerin dâhil olduğu, aile ve arkadaş gibi ilişkileri de içerisine alan ve birtakım rekreatif etkinlikleri kapsayan serbest zaman doyum kavramı, kıyafet seçmekten, sanat uğraşlarına kadar uzayabilen ve bu konuda çeşitli beceriler gerektirebilen sosyal aktivitelerin uygulanması olarak tanımlanırken (Strack, Argyle ve Schwarz, 1991, 90-91), literatürlerde iş ve yaşam doyum ile birlikte anılarak, serbest zaman aktiviteleri ile ilgili araştırmalara da katkı sağlamaktadır (Pearson, 2008, 57).

Kişilerin serbest zaman aktivitelerine katılım amaçları birbirlerinden ayrı olsa dahi tümünün birlik noktada bulunduğu bir durum vardır. Kişi, serbest vakit etkinliğine, bu etkinlikten haz almak amaçlı ve de bu hazın sonucunda tatmin duyabilmek için katılır (Çelik, 2011). Serbest zaman, günlük mutluluk için bireyin hayatında önemli bir yer tutar iken kendi hür iradesi ile seçtiği etkinliklerden memnuniyet duymasını sağlayarak tatmin olma duygusu sayesinde yüksek hayat şartlarının kapısını aralamış olur (Broughton ve Beggs, 2006, 18). Ardahan ve Yerlisu Lapa'ya (2010) göre serbest vakit doyumu, dışarıdan olan zorlamalara bağlı kalmadan, kişinin yeni yetenekler kazanabilmesi, sağlık, kültürel, sosyal, sportif beklentiler ile kendi isteğiyle olarak, karşılığında herhangi bir gelir elde etmeyi beklemeden sırf eğlenmek, hoşnut olmak için aktif olduğu ya da pasif olduğu içerisinde yer almasıdır. Serbest zaman doyumu, bireyin katılmış olduğu etkinlikler sayesinde beklentilerinin karşılanma derecesidir. Bu doyum kişinin hayatındaki bazı şeyleri etkileyebilir. Örneğin, aile faktörü nitekim, serbest zamanlarında tatmin olan bireyin ailesi ile ilişkisinin dengeli olması çok büyük ihtimaldir. (Agate ve Ark., 2009, 205). Yani, bireyin sosyalleşmesi ilk olarak aslında ailede başlar, sonrasında ailesi ve yönlendirmeleri sayesinde birey yolunu çizerek psikolojik gelişiminin tamamlanmasını sağlar (Özdiç, 2005, 77).

Serbest zaman aktivitelerine olan katılım ve bu katılımdan duyulan doyum, özel topluluklar üzerinde yaşam kalitesi açısından belli olan olumlu etkilere sahiptir (Lloyd ve Auld, 2001, 43). Serbest zaman doyumu, doyum kaynaklarının tanımlanması, tatmin düzeyinin yoğunluğunun belirlenmesi için ölçülür. Serbest zaman doyumunun ölçülmesi için yapılmış olan çalışmalar, algılanmış olan tatmin düzeyi ve bununla ilgili soru ve ifadelerden oluşan evrensel ölçme araçlarının ve tatmini etkilemesi muhtemel olan unsurlar ile değerlendiren çok boyutlu ölçme araçlarını kullananlar olarak gruplandırılabilir (Kao, 1992, 14).

Mannell ve Kleiber (1997), serbest zamanda elde edilen tatminin geri dönüt modelini oluşturmuşlardır. Modelde serbest zaman etkinliği veya davranışın, kişisel ihtiyaç ya da motivasyonlardan kaynaklandığını göstermektedir. Modele göre serbest zamanın sonucunda tatmin elde edildiğinde bu durum serbest zaman etkinliğine katılan bireyler için olumlu geri dönüt sağlar ve de bir sonraki serbest zaman etkinliği için daha kuvvetli motivasyon yaratır. Bunun ters durumunda da aynı şey geçerlidir. Sonuç olarak motivasyon ve tatmin arasında Şekil 2.2'de gösterildiği gibi geri dönüt ilişkisi mevcuttur.



Şekil 2.2. Serbest zamanda elde edilen tatmin geri dönüt modeli (Mannell ve Kleiber, 1997).

Pearson (2008) tarafından “Yoğun çalışma temposuna sahip kadınların, serbest zaman doyumu, iş doyumu ve sağlık ilişkisi” adlı yapılan çalışma, tam zamanlı çalışan 155 kadın katılımcı üzerinde yapılmıştır. Çalışmanın sonunda ulaşılan bulgularına göre, “kadınların iş doyumu ve serbest zaman doyum düzeylerinin, psikolojik sağlık durumları ile bağlantılı olduğu, ayrıca aşırı iş yükünün, psikolojik rahatsızlar üzerinde etken olduğu, bunun da iş ve serbest zaman doyum düzeylerini etkilediği” saptanmıştır.

Ardahan ve Lapa (2010), “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi” isimli çalışmada, Serbest Zaman Doyum Ölçeği, 804 üniversite öğrencisi üzerinde kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, çalışmaya dâhil olan kişilerin cinsiyet etkenine göre serbest vakit tatmin düzeyi ile alt boyutları arasında anlamlı fark olmadığı, gelirlerine göre ise fark olduğunu ortaya konulmuştur. Bu çalışmanın sonucu olarak bulgulara bakıldığında serbest zaman doyumunun alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık olmadığı ancak gelir değişkenine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Gelir düzeyi arttıkça serbest zaman doyumunun da arttığı görülmüştür.

#### **2.1.4.1. Serbest zaman doyumunun alt boyutları**

Beard ve Ragheb (1980) yapmış oldukları çalışmalarında eğitim, psikolojik, rahatlama, sosyal, fizyolojik ve estetik doyum olarak altı boyuttan oluşan Serbest Zaman Doyum Ölçeği’ni (Leisure Satisfaciton Scale) literatüre katmışlardır (Sönmezoğlu, Polat ve Aycan, 2014, 220). SZDÖ’nin amaçladığı şey, kişinin serbest zamanları ile sağladığı ihtiyaçlarının düzeyini algıladığı seviyelerinin tespit edilmesidir (Gökçe, 2008, 28). Ölçeğin boyutları, kişilerin serbest zaman deneyimleri ile durumlarının aracılığı ile

karşılalmış oldukları gereksinimleriyle ilgili olan algılarının ortaya çıkmasıyla oluşmaktadır (Kensinger, 2004, 39-40). Bunlar aşağıda kısaca şöyle açıklanmıştır:

#### **2.1.4.1.1. Psikolojik boyut**

Psikolojik boyut, kendini ifade edebilmeyi, başarıma duygusunu, içsel motivasyona sahip olmayı sağlayan doyumdur (Kensinger, 2004, 39-40). Eğlenceye başarmaya güvenmeye bağlı olan boyuttur (Cheng ve Ark., 2010, 398).

#### **2.1.4.1.2. Eğitim boyutu**

Eğitim boyutu, kişilerin kendisini ve de çevresini idrak etmesine bağlıdır (Cheng ve Ark., 2010, 398). Bireyin merakının ortaya çıkmasını sağlayan, ona tecrübeler sunan, entelektüel güdülemeyi ortaya çıkarmayı başaran serbest zaman tutumları ve bunların sonucunda hissedilen doyum, eğitim boyutudur (Kensinger, 2004, 39-40). Zihinsel uyarılma, toplumun ve çevrenin tanınması, yeni şeylerin öğrenilmesi ve benzeri faydaları da içerisinde barındırmaktadır (Sönmezoğlu ve Ark., 2014, 220).

#### **2.1.4.1.3. Sosyal boyut**

Kişinin serbestçe seçtiği sosyal ilişkilerini geliştirebilmek ve koruyabilmek için ulaştığı sosyal doyum diye açıklanır (Kensinger, 2004, 39-40). Birey, sosyal boyutta bir grubun içinde yer almak, yeni kişilerle tanışmak, kendini kabul ettirmek gibi sosyalleşme çabası içinde doyum duygusunu ortaya çıkarma amacındadır (Sönmezoğlu ve arkadaşları, 2014, 220). Sosyal boyut, kişinin başkaları ile olan kazanç getiren ilişkilerine bağlı olmaktadır (Cheng ve Ark., 2010, 398).

#### **2.1.4.1.4. Rahatlama boyutu**

Rahatlama, stresin azalması, rahatlama isteğinde yarar sağlayan serbest zaman tecrübelerine yönelik kazanılmış olan doyumlar rahatlama boyutuna dâhildir (Kensinger, 2004, 39-40). Bireyin rahatlama, dinlenmesi, stresten uzaklaşması ve kendisini iyi hissetmesi amacıyla ortaya çıkan hislerin ölçülmesi, rahatlama boyutunun amacıdır (Sönmezoğlu ve Ark., 2014, 220). Rahatlama boyutu, kişinin stresten kurtulması ve iyi hissetmesi ile mümkündür (Cheng ve Ark., 2010, 398).

#### **2.1.4.1.5. Fizyolojik boyut**

Fiziksel açıdan yenilenmeyi sağlayan, sağlık gelişimini ortaya çıkaran serbest zaman deneyimleri ile ortaya çıkan fizyolojik doyum kapsayan boyuttur (Kensinger, 2004, 39-40). Kişilerin yapmış oldukları aktivite sayesinde zinde kalmaları, sağlıklı olmaları gibi fizyolojik faydası olan hislerden meydana gelen boyuttur (Sönmezoğlu ve Ark., 2014, 220). Bu boyut, sağlıklı kalması ile fiziken gelişimine bağlıdır (Cheng ve Ark., 2010, 398).

#### **2.1.4.1.6. Estetik boyut**

Mekânların ve dış çevrenin tatmin eden serbest zaman tecrübeleri ile sahip olunabilen doyumlar, estetik doyum diye nitelendirilmektedir (Kensinger, 2004, 39-40). Estetik boyut, bireylerin boş olan vakit faaliyetlerini ortaya koymak amacıyla girdikleri ortamların tasarımı, güzelliği, ilginçliği ve hoşluğu açısından meydana gelen özelliklerine yönelik doyum duygusunu içermektedir (Sönmezoğlu ve Ark., 2014, 220). Estetik boyut, dizaynı güzel yapılmış, iyi, ilgi çekici ve de doyuma ulaştıran serbest zaman yapılarıyla ilişkilidir (Cheng ve Ark., 2010, 398).

#### **2.1.4.2. Serbest zaman doyumunu ile ilgili yapılmış çalışmalar**

İlgili literatür incelendiğinde psikolojik çalışmaların hemen hemen hepsi kişideki serbest zaman doyumunu ele almış ve ilgili araştırmalarda, serbest zamanların incelenmesi sayesinde, kişide psikolojik gelişimin tamamlanarak, iş kalitesi ve iş doyumunun artırılması amaçlanmıştır (Pearson, 2008). İfade edilen bu araştırmalar, serbest zaman ve iş ilişkisini ortaya koyarken, kişide doyum düzeyini arttıracak aktivite çeşitleri olarak, egzersiz, hobiler, kulüp organizasyonları, gönüllü çalışmalar ve evde yapılan aktivitelerin konu olarak ortaya konulduğu aöıkca görölmektedir (Strack ve Ark., 1991, 90). Beggs ve Elkins (2010) yapmış olduğu araştırmada, üniversite düzeyindekilerin serbest vakit motivasyonunun, serbest zaman doyumunu üzerine etkisini ele almıştır ve çalışma sonucunda, serbest zaman doyum ve serbest vakitte motive olmaları arasında anlamlı olan bir ilişki olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır.

Bireylerin serbest zaman doyumunu hedeflemesi her ne kadar rekreatif aktivitelerin sayıca fazla olmasına bağlı olsa da, bunları gerçekleştirebilmek için gerekli olan motivasyon onlar kadar önemli bir olgudur. Çünkü, “motivasyon”, serbest zaman aktivitelerinin ayrılmaz bir yanısıdır ikisi farklı düşünülemez (Losier, Bourque ve Vallerand, 1993, 153-170). İlgili çalışmaya farklı bir bakış açısı getiren başka bir çalışmada ise, motivasyon kavramının, serbest zaman aktivitelerine katılımı ve başarı elde edilmesinde bir tür güdüleyici unsur olduğunu ifade etmektedir (Hills, Argyle ve Reeves, 2000, 763-779). Serdar ve Mungan Ay (2016) ise yapmış oldukları çalışmada, serbest zaman doyum ölçęđi alt boyutları ile cinsiyet değişkenine göre katılmış oldukları serbest zaman etkinliklerden “eğitim”, “rahatlama”, “psikolojik” ve “sosyal” bakımdan tatmin oldukları, yaş değişkenine göre ise “psikolojik” ve de “rahatlama” bakımından 24 yaşında ve 24 yaşın üstünde katılımcıların daha yüksek şekilde doyuma ulaştıkları sonucunu elde etmişlerdir. Ayrıca Pauperio ve arkadaşlarının (2012), yaptığı bir çalışmada sporun yaşam

tatmini arttırdığı ve spor yapan bireylerin yaşam tatmin düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

Yüzme egzersizine katılım sağlayan kadınların egzersiz motivasyonunu ele alan çalışmada “gelir düzeyi”, “yaş”, “katılım sıklığı”, “egzersize katılım süresi” ve “egzersiz deneyimi” gibi değişkenlerine bakıldığında anlamlı ayrımlar olduğuna ulaşılmış ve bu etkenlerin katılan kişileri egzersize yönlendirmede önemli bir unsur olduğu ortaya konmuştur (Karakaş, Kolayış ve Eskiler, 2015). Yani, serbest zaman doyum faktörü, gerek motivasyon sağlaması, gerekse iş ve sosyal hayatın düzenlenip, yaşam kalitesinin artmasında ve stres faktörlerinin düşürülmesinde aktiflik gerektiren bir faktör olarak ifade edilmektedir (Montgomery, 2016). Ama serbest zaman doyum düzeyleri ile ilgili üniversite öğrencilerine uygulanan farklı çalışmada ise serbest zaman doyumunu açısından katılımcıların anlamlı bir doyum düzeyine sahip olmadıkları görülmüş, bunun nedeni olarak, katılımcıların serbest zamanlarını daha çok pasif katılımlarla değerlendirdikleri şeklinde ifade edilmiştir (Ardahan ve Lapa, 2010). Özel öğrenciler üzerinde yapılan farklı çalışmada da aynı sonuçlar alınmış, serbest zamanlarda yapılan rekreatif aktivitelere aktif olarak katılmak onlarda hem depresyonu önlemede, hem de sosyal ilişkileri geliştirmesi ve bu sayede serbest zaman doyumunu sağlaması bakımından olumlu yönleri olduğu ve etkisinin hissedildiği ortaya çıkarılmıştır (Kim ve Cho, 2015, 47-50).

Bir farklı çalışmaya göre ise, erkek katılımcılara göre kadın katılımcıların daha yüksek serbest zaman motivasyonuna ve doyuma sahip oldukları ortaya çıkarılmıştır. Başka bir çalışmada ise serbest vakit aktiviteleri ile demografik niteliklerden olan gelir düzeyinin ilişkili olup olmadığı incelenmiş, gelir düzeyi ile serbest vakit doyumunu arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır (Russell, 1987, 273-283). Ayrıyette çalışmada olan katılımcılardan kentte yaşamını sürenlerin serbest vakit motivasyonunun daha küçük ilçede ya da köyde yaşamını süren katılımcılara göre daha yüksek çıktığı, yüksek geliri olan katılımcıların serbest vakit motivasyonu ile doyum puanlarının bu katılımcılara oranla gelir düzeyinin daha aşağıda olduğu katılımcıların puanlarının kendilerinden daha düşük olduğu bulgularına varılmıştır (Ağduman, 2014).

Kalfa (2017), yaptığı çalışmasında, cinsiyete göre serbest zaman doyum düzeyleri ele aldığı, eğitimsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum seviyelerinin cinsiyete değişkenine göre istatistiksel durumda anlamlı seviyede bir farklılık olmadığı, psikolojik doyum ve fizyolojik doyum düzeylerinin ise cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma meydana geldiğini gözlemlemiştir.

Kalfa hem psikolojik doyum hem de fizyolojik doyum düzeylerinde erkek katılımcıların daha yüksek doyum düzeyine sahip olduğu bilgisini elde etmiştir.

Alan ile ilgili yabancı kaynaklar ele alındığında serbest zaman doyumunu ile ilgili birden fazla literatüre ulaşmak mümkündür. Bunların içinde psikiyatrik açıdan problemlili bireylerin serbest zaman doyum seviyelerini (Lloyd ve Ark., 2001, 107-113), çift olanların ilişkilerine dair duydukları doyumla serbest zaman düzeyleri arasında olan ilişkisini (Berg ve Ark., 2001, 35-46), serbest zaman doyum düzeyi ile hayat kalitesi arasındaki ilişkiyi (Lloyd ve Auld, 2002; Ngai, 2005), serbest zaman doyum seviyesi, iş doyum seviyesi ve de psikolojik olan sağlık arasındaki ilişkiyi (Pearson, 1998, 416-426), serbest zaman doyum düzeyi, iş doyum düzeyi, iş yüküne psikolojik sağlık arasında olan ilişkiyi (Pearson, 2008, 57-63), serbest zaman doyum düzeyi ile kişilik envanteri arasındaki ilişkiyi (Hou, Tu ve Yang, 2007, 1379-1384) ve sevinç ve serbest zaman doyum düzeyi arasındaki ilişkiyi (Lu ve Hu, 2005), meslek ve cinsiyet ayrımlarının serbest vakit tatmin düzeyine olan etkisini (Kabanoff, 1982, 233-245) ve bireylerin serbest vakit tutumlarını konu edinen pek çok çalışmalarda görmek olasıdır.

## **2.2. Sosyal Kaygı Kavramı**

Amerikan Psikiyatri Birliği (DSM-III-R) Tanı Ölçütleri Başvuru el kitabında sosyal kaygı, başka kişilerce değerlendirildiği için veya bundan daha fazla durumdan sürekli olarak utanç hissedeceği, korkma veya rezil olma durumunda olması şeklinde davranacağı için korkmak olarak geçmektedir (Ayberk 2011). Sosyal kaygı, kaçınmak veya bir durumun gerçekleşeceği zamanlarda kişinin normal günlük rutinini, sıkıntı duyma, eğitim ya da meslekle ilgili işlevselliğini kişilerarası ya da toplumsal aktiviteilerini bozmakta olan durum diye ifade edilir (Kaya, Bozaslan ve Genç, 2012, 208-225).

Sosyal kaygı terimi 1980 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği tanı ölçütleri el kitabının üçüncü versiyonu olan DSM-III'e "Sosyal Fobi" adı ile belirtilmiştir (Kearney, 2005). Sosyal kaygıyı bireyin sosyal ortamlardayken sorun yaşayacağı, hata yapacağı, diğer bireyler tarafından eleştiriye maruz kalacağı, utanıp küçük duruma düşeceği fikriyle sosyal ortamlardan kaçınması durumu olarak belirtilmiştir (Aydoğdu 2013). Sağlık Bakanlığı sosyal kaygıyı, toplum içerisinde hata yapma durumundan aşırı derecede korkma, rezil olmak kaygısıyla pek çok toplumsal ortamdaki kaçınmak, aşırı kaygı sonucunda yapılan işin bireyin toplum içinde olan uyumunu ileri düzeyde bozması mümkün olan bir ruh sorunu olarak geçmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2008).

Leary ve Kowalski (1995), sosyal kaygıyı kişinin içerisinde olduğu sosyal ortamda diğer kişilerce nasıl algılandığı, değerlendirildiği konusu ile aşırı düzeyde ilgilenmesi

sonucunda ortaya çıkması ve yalnızca diğer kişiler tarafından izlenip değerlendirilmesi anında değil bu durum sadece ihtimal dâhilindeyken bile kaygıyı yaşayabileceği yönünde tanımlamışlardır. Sosyal kaygısı olan kişilerin olumsuz olarak değerlendirilmeye, eleştirilmeye karşı yüksek düzeyde duyarlı olduğu, öz saygılarının düşük ve de kendilerine olan güvenin az olduğu bilinir. Bundan dolayı, kendi haklarını savunmada bile zorluk çektikleri ortaya koyulmuştur (Eriş ve İkiz, 2013; Işık ve Taner, 2006).

Sosyal kaygı, herhangi bir nedenden dolayı başkaları ile beraber olma durumundan, konuşmaktan çekinme, kaçma ve bu tür ortamlardan kaçmak isteme isteği olarak tanımlanır (Canoğulları, 2014). Sosyal kaygı yalnızca bireyin diğerlerince nasıl algılandığı veya değerlendirildiği değil aynı anda değerlendirilme olasılığının bile kaçmaya sebep olacağı bir etmendir (Çakır 2010). Sosyal kaygı, bireyin dikkat merkezi olmaya, başka bir kişi tarafından eleştirilmeye, değersiz hissettirilmeye zır olan abartılan korkudur. Sosyal kaygı, başkaları tarafından değerlendirilmek, rezil olmak, utanç duymak gibi durumlar yaşayabileceği ortamlarda bulunmaktan çekinmek ya da başkalarıyla ilişki kurma konusunda endişeli olmaktır (Işık, 1996, 58).

### **2.2.1. Sosyal kaygı ile ilişkili yaklaşımlar**

Asıl nedeninin ne olduğu ile ilgili tam net bir ifade söz konusu olmamaktadır. Bu konu ile ilgili farklı noktalara parmak basan farklı çalışmalar mevcuttur. Bu bölümde sosyal kaygının oluşumu ve gelişimini açıklamak amacıyla kuram ve modeller ele alınacaktır.

#### **2.2.1.1. Sosyal öğrenme kuramı**

Albert Bandura, sosyal öğrenme kuramının en önemli temsilcisidir. Bu kurama göre sosyal anlamda yeterli olmayan ebeveynler, çocuklar için uygun olan bir model değildir. Çocuklar, kendi ebeveynlerini toplumsal ortamlarda tedirgin davranışlar içinde gözlemlediklerinde hem uygun davranışları öğrenememekte hem de yanlış davranışları yaparlar onlar gibi davranmaya çalışırlar. Aynı şekilde, sosyal anlamda yeterli olan, çocuklarıyla konuşan ve onların kendilerini ifade edebilmeleri amacıyla uygun ortamı yaratan ebeveynler ise çocuklarının uygun sosyal ilişkiler kurabilmesini sağlamaya yardımcı olmaktadır. Yani, sosyal öğrenme kuramına göre sosyal kaygı, çocuklar tarafından ebeveyni model olarak öğrenilmektedir. (Leary ve Kowalski, 1995).

Bandura, davranışın öğrenilmesinde Skinner gibi pozitif ya da negatif pekiştirmenin önemli olduğuna katılmaktadır. Bununla birlikte, davranışlardaki değişikliklerin pekiştirme ya da deneme-yanılma fırsatı olmadan, bireyin bir başkasının görev esnasındaki



performansını izleyerek, deneyimlerini dinleyerek ya da başka bir bireyi taklit ederek de sağlanabileceğini öne sürmüştür (Newman ve Newman, 2009).

#### **2.2.1.2. Bilişsel-Davranışçı kuramı**

Bilişsel-davranışçı kuram, aile çevresinin, kalıtım etkilerin ve önemli yaşam olaylarının karışık etkileri ile sosyal kaygı hisseden bireylerin kendisi, diğer bireyler ve de sosyal olan dünya konusu ile negatif ve temel inançlar geliştirdiğini ifade etmektedir (Hope, Heimberg ve Turk, 2010). Sosyal ortam bu şekilde korkutucu olarak algılandığında bedensel, duygusal, davranışsal ve bilişsel bileşenleri olan ve asıl amacı tehlikeli ortamlarda kişiyi korumak olan “otomatik kaygı programı” hemen devreye girmekte ama tehlike durumu gerçek olmaktan çok hayali olduğu zaman kaygı ve kaygıyla ilişkili tepkiler son derece uygunsuz görünmektedir (Clark ve Wells 1995).

#### **2.2.1.3. Bağlanma kuramı**

Bowlby'nin öne sürdüğü bağlanma kuramı, anne ya da temel bakım veren bireyle kurulan ilişkinin bireylerin diğer bireylerle kurdukları ilişkilerde belirleyici olduğunu ifade etmektedir. Güvensiz bağlanma tarzına sahip bireylerin, kendileri hakkında olumsuz değerlendirmelere sahip oldukları ve bu nedenle kendilerine yönelik güvenlerinin az olduğu değerlendirilir iken yakın ilişkileri dâhilinde terk edilme ve de reddedilme korkusu yaşadıklarını, uzak ilişkilerinde ise öfke eğimli ve daha kıskanç kişiler olduklarına dair ileri sürülmektedir (Bartholomew, 1990, 147-178). Kendileri ile ilgili olumsuz olan zihinsel durumları olan kişiler, başkaları tarafından sevilmeyen biri olduklarına inanırlar ve bu fikir doğrultusunda sosyal ortamlarda performansları olumsuz etkilenir. Tekrarlanan olumsuz sosyal deneyimlerin etkisi doğrultusunda insanda sosyal hayatına ilişkin bir kaygı ortaya çıkmakta ve bu durum aynı şeyleri tekrar etmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991, 226-241).

#### **2.2.1.4. Öz-sunum kuramı**

Leary ve Schlenker (1999) tarafından geliştirilen Öz-Sunum Kuramı, sosyal kaygıya bağlı olan en geniş çaplı açıklamayı ifade eden kuramdır (Gümüş, 2002). Diğer insanlarda bırakılan izlenimler ile günlük hayatta kişilerin nasıl değerlendirildiklerine ve kendilerine nasıl davranıldığına yönelik önemli anlamlarla ilişkilidir (Gümüş, 2002; Vertue, 2003, 170).

Çoğu kişiler, vakitlerinin çok uzun bir bölümünde diğer bireylerin kendilerine güzel davranması, kendilerinin ödüllendirmesini, çabalarının onaylanması amacıyla uğraşmaktadır ve istedikleri şeyleri yapmaları ya da yapmalarına izin vermeleri amacıyla emek sarf etmektedir. Örnek olarak; insanlar maddi eşyalara (bireysel eşyalar, giyecek,

yiyecek), toplumsal metalara (dostluk, sevgi, arkadaşlık vs.) ya da psikolojik ödüllere (güvenlik, pozitif duygular, benlik saygısı) gereksinim hissetmekte, bunu kesin olacak yollar ile kazanabilmek amacıyla da başka insanları etkisi altına alma zorunluluğunda kalır. Aynı şekilde, fiziksel cezalar, toplumda rezil olma veya dışlanma gibi yaşamdaki birçok negatif durumdada diğer kişilerin etkilerinin ardından meydana gelmektedir (Leary ve Kowalsky, 1995)

Bireyler, istedikleri izlenimleri yansıtabildiklerine inandıkları zaman, genel olarak kendine güvenli ve rahat hissetmekte, bununla birlikte istedikleri şekilde izlenim oluşturamadıklarını düşünmeye başladıklarında ve kuşkuya düştüklerinde ise sosyal kaygı yaşarlar (Leary, 1983, 47).

### **2.2.1.5. Psikanalitik kuram**

Gabbard (1979), sahne kaygısının genel açılımı ile bir şeklinin sosyal fobi olduğunu ve aynı dinamiklerin sosyal kaygıda rol aldığını belirtmiştir. Bu görüş, sahne kaygısının herkeste görüldüğünü savunur fakat birey sahnede olmasa bile kendisinin sahnede olduğunu hayal ederse sosyal fobik durum meydana gelebilir. Erken psikanalitik alanyazında sahne kaygısı, kastrasyon anksiyetesi, kontrolü yitirme korkusu, anal erotizm ve infantil gösterimcilik gibi kavramlar ile açıklanmaktadır. Klasik psikanalitik perspektiften ise sosyal fobinin belirtileri, kabul edilemez bir nitelikte lan fanteziler ve arzular ile bunlara karşı çıkararak gelişen savunmaların bir ürünü olarak değerlendirilir (Akt. Türkçapar, 1999, 247-263).

Nitekim, sahne korkusunun önemli kısmının ayrılıp-bireyselleşme süreci dahilinde tekrardan yakınlaşma dönemine ait olan krizin tekrarlanmasıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir. Bu dönemde olan çocuğun hem özerklik kazandığı hem de annesinin isteklerini yine getirdiği durumlarının görülmesi beklenir. Bunun sayesinde kişi, kendisini bir başkasından yardım aldığını hissetmez ama aynı zamanda annesinin sevgisini yitirmekten de korkar. Gabbard'ın görünüşüne göre, sahne kaygısı olan birey kendisini ortaya koyduğu zaman anne karakterinin yerine koymuş olduğu başkalarının ilgisini ve sevgisini kaybetmekten de aynı şekilde korkar ve eğer bu dinamik süreçler devamlı tekrarlanırsa sosyal fobi meydana gelmektedir (Gabbard, 1979; Akt. Kılıç, 1999, 45-51).

### **2.3. Sosyal Fizik Kaygı Kavramı**

Bireyler için tarih süresince ve de günümüz koşullarında kaslı, ince ve sağlıklı gibi nitelikleri barındırmak ve diğer kişilerce olumlu görüntü göstermek önemli bir yere sahip olmaktadır. Kişiler, güzel gözükmeyi olumlu olarak çirkin gözükmeyi ise olumsuz olarak değerlendirmektedir. Bu durum, kitle iletişim araçları da desteklenmektedir. Gösterilen

ideal bedenlerin şekilleri ile kişilerin düşünceleri ve duyguları değişmekte, beden algıları da etkilenmektedir (Yaman ve Ark., 2008, 5). Kaygı, anksiyete kavramının batılı dillerden dilimize tercüme edilmesi amacıyla girmiştir. Nedeninin bilinmediği bir sebepten dolayı duyulan belli olmayan endişe, korkmak ve sıkıntı duyulması ile ortaya çıkar. Kişide kötü bir şeylerin olacağına ve bunun engellenemeyeceğine ait bir fikrin oluşmasıyla kaygı oluşur (Anthony ve Swinson, 2000). Kaygı kavramı ile birlikte sürekli kaygı ile durumluluk olarak iki şekilde farklı olgu vurgulanmıştır. Farklı bir deyişle kaygı, süreklilik ve durumluk şeklinde iki durumda meydana gelir (Dönmez, 2013, 245). Burada olan durumluk kaygının özellikle tehlike barındıran zamanlarda meydana geldiği bilinen ve de genel olarak herkesin yaşamasının mümkün olabildiği geçici olan kaygıyı ifade eder.

Kişilerin çeşitli bir etkiyi bireysel olarak zararlı gibi algılaması durumunda ya da tehlikeli arz eden durumlarda durumluk kaygısının ortaya çıktığı görülür (Kaya ve Varol, 2004, 31-63). Kaygı şiddette ve de bu şiddetin sürekliliğinin sürekli olarak yükseldiği zaman bireyde bir sorun olarak ortaya çıkar. Kaygı, tüm bireylerde doğuştan gelen ve de belli bir düzeye dek sağlıklı olarak yaşanılması gereken bir durumdur (Hamarta, 2009, 14). Kaygı, kavram olarak kişileri tehdit eden ve olası bir olay karşısında hiddedilen huzursuz hissetme ile kuşku durumu olarak tanımlanır (Karaman, 2009). Bu konudaki kaynaklara bakıldığında kaygı ile korku kavramlarının sık sık birbirleri ile karşılaştırıldığı görülmüştür. Tehlikenin karşısında bilinçli olarak verilen duygusal tepkiler korku ile açıklanmaktadır. Kaygı ise bilinç dışı olan ve nesnenin bireylerce de tanımadığı tehlikeler karşısında içten doğan duygusal tepkileri kapsamaktadır (Kaya ve Varol, 2004). Sosyal kaygı olgusu ilk olarak 1903 senesinde Janet tarafından kullanıldı. Janet, sosyal kaygıyı toplulukta konuşmaktan, yazı yazabilmeye rağmen bu durumdan çekinme ve grupların karşısında performansını sergileyememe zamanları için kullanmıştır. Bunlar gibi şeyler başlarda psikolojik bir bozukluk olarak kabul görmemiş olağan bir şey olarak karşılanmıştır (Karakaş, 2008). Sosyal kaygı, tanınmayan insanlar ile karşılaşıldığında veya başkalarının izlediği durumlarda bi ya da daha fazla sosyal olan ya da bir eylemin gerçekleştirildiği zamanlarda tekrarlanan ve de dikkat çekici olan bir korkma durumu olarak geniş çerçevede değerlendirilebilir (Köroğlu, 2009). Tarih süresince fiziksel görünüm bireylerin hayatlarında mühim bir yerdedir. Birbirinden ayrı sosyal ortamda değişik fiziksel görüntüler ön planda olmaktadır. Günümüzde bireyler kendilerinin olduğu kadar başkalarının da fiziksel görüntüleri ile ilgilenmektedir (Yüceant, 2013, 29). Kişinin fiziksel görüntüsünün dışarıdan nasıl değerlendirildiğine yönelik duyulan gerginlikler ve endişeler sosyal fizik kaygı olarak karşımıza çıkar (Hart, Leary ve Rejeski,

1989, 94). Her kişi kendine göre bir beden algısına sahiptir. Beden algısı, beden bireysel ve öznel algısı olarak açıklanır ve her bireyde farklılıkları söz konusudur (Dökmen, 1996, 27). Birey, beden görünüşüne ve imajına yönelik olumsuz olarak değerlendirmelerinin ve algılamalarının sonucunda sosyal görünüş kaygı durumu söz konusu olmaktadır. Sosyal görünme kaygısı sadece vücut şeklinden doğan bir kaygı değildir. Boy uzunluğu, yüz şekli, kilo gibi nedenlerle de yaşanan kaygı sosyal görünüş kaygısının içerisinde. Çeşitli bozuklukların beraberinde seyreden ve de kişinin günlük sosyal yaşamını olumsuz olarak etkilemeyi başaran bir kaygı kopukluğudur (Doğan, 2009, 58-59).

Genellikle kaygılı olan kişilerde nesnel ve öznel olarak pek çok belirti ve de yakınma söz konusu olabilir. Bunlar; ruhsal olan korku, endişe, panik, gerginlik, şaşkınlık, tedirginlik, güvensiz duymama durumlarından, bedensel olan baş ağrısı, ağız kuruluğu, bulantı, baş dönmesi, güçsüzlük, çarpıntı, iştahsızlık, halsizlik, kas gerginliği, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi, solunum sayısında artma, mide-bağırsak yakınmaları, titreme, terleme ve de uykusuzluk olarak genişçe bir yelpazede sıralanabilir (Köknel, 2005). Bireylerin kendi vücut algılarından ziyade başkalarının onun vücudunu nasıl tanımladıkları da önemlidir. Bireyler, başkalarınca olumlu bir izlenim göstermek ister ve de hareketlerini bu doğrultuda sergilemek ister. Fakat bazıları bu çerçevede diğerlerine göre daha endişelidir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010, 17).

Kişinin beden algısının oluşması, çocukluk döneminin bitip ergenliğe geçişi ile başlar ve yaşamı süresince de sürekli olarak bir değişme ve gelişme dâhilindedir (Harris, 1987). Bu değişme ile gelişme, çeşitli etkenlerden olmaktadır. Kişinin bireysel niteliklerinin yanı sıra toplumsal beklentilerinin yani içinde bulunduğu topluluğun bedenini nasıl gördüğüne vermiş olduğu önemin de beden algısının oluşmasındaki etkisi fazladır (Ergür, 1996). Bedeninde ne tür değişimlerin meydana geleceğini henüz bilmeyen ergenler, beklenen beden görüntülerinin etkisiyle sorunlar yaşayabilir ve beden algıları bozulabilir. Ergenlik dönemi boyunca kişinin bedenini algılamasında meydana gelen bozulmalar ileriki hayatında da beden algısını etkiler (Uğurlu ve Akın, 2008, 38-47). Kişiler, kendisinden beklenen ideal şekle göre bedenleri ile alakalı tutumlarını ve ilgilerini geliştirirler. İdeal ölçülerden sapmaları o kişinin kendisini değerlendirmesi konusunda değişmelere yol açmaktadır (Yaman ve Ark, 2008).

Morris (2002)'e göre sosyal kaygı, sosyal olaylarda veya başka kişilerin önünde performans sergilemekle alakalı fazla ve de uygun olmayan olan kuşkulara ve korkulara denk gelir. Bir topluluğa karşı konuşma durumundan aşırı şekilde korku hissetmek sosyal kaygının en geniş şekli olarak karşımıza çıkar (Morris, 2002). Bireyler kendi beden

görünüşleri ile ilgilenir ve aynı zamanda başkalarının beden görünüşleriyle de ilgilenir. Aynı durumun karşı taraftan da yapıldığı inancı kaygıya sebebiyet verir (Aşçı, Tüzün ve Koca, 2006, 362). Kadınların sosyal fiziki kaygı seviyelerinin erkeklere oranla fazla olmasının nedeni olarak yeme tutumunda olan etkenlerin burada da geçerli olduğu görülmektedir. Toplumun sunduğu ince olan beden imajları kadınları daha da çok etkisi altına alır (Ballı ve Aşçı, 2006, 11). Genel olarak ideal kadın figürü zayıf ve yağsız, ideal erkek figürüyse kaslı ve de yapılı olmuştur. Bu gelen dürtüye göre insanlar kendi vücutlarını olumsuz veya olumlu algılamaktadır (Mülazımoğlu, Kirazcı ve Aşçı, 2002).

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Mevcut durumun ortaya çıkarılması amacı ile araştırmada betimsel taramaya (survey) yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Betimsel tarama modelleri, geçmişte olan ya da hala etkisinin sürdüğü bir durumu olduğu gibi açıklamayı hedefleyen bir yaklaşımdır. Araştırmada bulunan birey, çalışmaya konu olan olay veya nesne kendi şartları doğrultusunda ve kendisi gibi tanımlanmak istenir. Bunları, değiştirme ya da etkileme gayretne girilmez. İlişkisel tarama modellerine geldiğimizde ise iki ve daha çok sayıdaki değişkenler arasında beraber değişim varlığını ya da seviyesini belirlemek amacıyla uygulanan bir yaklaşımdır (Karasar, 2004).

#### 3.2. Katılımcılar

Araştırmanın evreni, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında ortaöğretim kademesinde öğrenim gören sporcular oluşmuştur. Araştırmanın örneklem kısmı ise tesadüfi örneklem seçme yöntemiyle seçilen toplam 260 [ $n_{(erkek)}=114$ ,  $n_{(kadın)}=146$ ] 2018-2019 eğitim-öğretim yılında ortaöğretim kademesinde öğrenim gören karate sporcuları oluşturmaktadır.

#### 3.3. Verilerin Toplanması

##### 3.3.1. Kişisel bilgi formu

Ortaöğretim kademesinde öğrenim gören karate sporcuların kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın inceleme konusu olan bağımsız değişkenleri oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 12 sorudan oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

Kişisel bilgi formu, sporcuların cinsiyet, sınıf, yaş grubu, müsabakalara katılma durumu, ulusal veya uluslararası başarısı, spor yaptığı süre ve serbest zaman etkinliklerine katılma sıklığını, babalarının eğitim durumu, annelerinin eğitim durumu, babalarının çalışma durumu, annelerinin çalışma durumu ve ailelerinin gelir durumu belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

##### 3.3.2. Serbest zaman doyum ölçeği

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale/LSS)'nin uzun formu Jacob G. Beard ve Mounir G. Ragheb (1980) tarafından geliştirilmiştir. Günümüzde kullanılan kısa form, uzun formun yerine 2002 senesinde Idyll Arbor, Inc tarafından düzenlenmiştir. Toplamda 24 maddeden oluşur ve ölçek 5'li likert tipindedir. Puanlaması,

“Neredeyse hiç doğru değil”, “Nadiren doğru”, “Bazen doğru”, “Çoğu kez doğru”, “Neredeyse her zaman doğru” ifadelerine göre sırayla 1 ile 5 arasında puanlandırılmaktadır. Ölçeğin geçerlilik güvenirliği, Beard ve Ragheb tarafından 1980 senesinde ölçeğin uzun formu için yapılmıştır ve de güvenirlik analizinde her bir boyutu için alınan Cronbach Alpha katsayısı .85 ve .96 arası değişmek ile beraber skorun oldukça yeterli olduğu varsayılmıştır. Ölçeğin kısa formunda ise bu bulunan katsayının ortalaması 0.93’tür.

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Gökçe ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmış olup ölçme aracının Türkçe geçerliliğine yönelik yapılmış olan madde analizlerinde ölçeğin altı faktörlü yapısının doğrulandığına dair bulgulara ulaşılmıştır. Erkuş (2005)’a göre kapsam geçerliliği için epey yol önerilmek ile beraber ölçme aracının oluşturulduktan sonra başvurulmuş tüm madde analizi, geçerlik ve güvenirliği aslında ölçme aracının kapsam geçerliliğini kanıtlamak amacıyla. Bu araştırmada ölçeğin kapsam geçerliliğinin test edilmesi amacı ile yapılan Pearson çarpım momentler katsayısı alt ölçeklerin her birinde (0.29 ile 0.78 arasında değişen düzeylerde) anlamlı olan ilişkiler ( $p < 0.001$ ) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sıralama geçerliliğinin yordanmasında kullanılan Spearman-Brown katsayısı 0.84, Cronbach Alpha birinci yarı için 0.90, ikinci yarı için 0.88, iki form arası korelasyon 0.77 olduğuna ulaşılmıştır. Ölçekte var olan bütün alt boyuların sınıflama geçerliliğinin analizi amacı ile yapılan bağımsız grup testi sonuçlarında bütün faktörlerde alt üst grup arasında  $p < 0.001$  düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir.

Türkçe ve İngilizce form arasında olan Pearson Korelasyon Katsayısı  $r = .924$  olarak bulunmuştur. İki ölçüm arasında olan by farkın anlamlılığının belirlenmesi amacı ile yapılan İki Eş Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi sonuçlarına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ). Ölçeğin Türkçe ve İngilizce formu arasında olan Pearson Korelasyon Katsayısının 0.92 bulunmuş olması, İngilizce form ile Türkçe formun birbirleri ile ilişkisinin olduğunu ve benzeyen sonuçlar ortaya çıkardığını göstermektedir.

Ölçek; psikolojik, eğitimsel, sosyolojik, rahatlama, fizyolojik ve estetik olarak altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki alt boyutlar ve soruların dağılımı aşağıdaki gibidir:

Tablo 3.1. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutları ve maddeleri.

| <b>Alt Boyutlar</b> | <b>Alt Boyutlardaki Maddeler</b> |
|---------------------|----------------------------------|
| Psikolojik Boyut    | 1, 2, 3, 4.                      |
| Eğitimsel Boyut     | 5, 6, 7, 8.                      |
| Sosyal Boyut        | 9, 10, 11, 12.                   |
| Rahatlama Boyutu    | 13, 14, 15, 16.                  |
| Fizyolojik Boyut    | 17, 18, 19, 20.                  |
| Estetik Boyutu      | 21, 22, 23, 24.                  |

### 3.3.3. Sosyal fiziksel kaygı ölçeği

Sosyal Fizik Kaygı Ölçeği'nin orijinal versiyonu Hart, Leary ve Rejeski (1989) tarafından geliştirilmiş olup 12 maddeden oluşmaktadır. Envanterde bulunan maddeler 5'li ölçek (tamamen yanlış, genellikle yanlış, bazen yanlış bazen doğru, genellikle doğru, tamamen doğru) kullanılarak cevaplandırılmakta ve de ölçeğin toplam puanı 12-60 arasında değişim göstermektedir. Orijinal ölçeğin Türk popülasyonu amacı ile ilk geçerlik ve güvenirlik çalışması (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006) tarafından 1005 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

Yapılmış olan temel bileşenler analizi sonucunda (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006) iki faktör yapısı bulunmuş olup envanterde yer verilem 12 maddenin 1005 öğrenci için sosyal fizik kaygısında ortaya çıkan değişimin %44.86'sını açıklayabildiği sonucuna varılmıştır (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006). Envanterin kriter geçerliğinin test edilmesi amacıyla sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnutsuzluk duyma puanları arasında korelasyon katsayısı hesaplanmış ve de bunun sonucunda 0.43 ile 0.57 arasında korelasyon değerleri bulunarak ölçeğin kriter geçerliliğini sağlamıştır (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006).

Envanterin test tekrar test korelasyon katsayısı, bütün ölçek için kızlarda 0.88 ve erkeklerde 0.81 olarak bulunmuştur (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006). Yaptıkları çalışmada ölçek 2 faktörlü alt yapıda tespit edilmiş ve alt boyut iç tutarlılık katsayıları fiziksel görünüm rahatlığı alt boyutunda 0.77, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda 0.69, tek faktörlü yapıda ise 0.80 olarak saptanmıştır (Ersöz, 2011).

Envanterin Türkçe formuna ait ikinci geçerlik ve güvenirlik çalışması Hagger ve ark. (2007) tarafından yapılmıştır ve Türk popülasyonu için tek faktörlü yedi maddelik versiyonunun daha geçerli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu yedi maddeli SFKE'nin



(orijinal ölçekten 1, 5, 7, 8, 11 maddeleri hariç) uyum indeks değerleri uygun bulunmuştur. Hagger (2007)'in yaptığı çalışmada faktör yükleri .42 ile .71 arasında değişim göstermektedir. Ersöz (2011) tarafından ölçeğin güvenirlik değerleri Türk örneklem grubu için .83 bulunmuş, yapılan çalışmada ölçek güvenirliği ise 0,89 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada Hagger vd. (2007) tarafından geçerlilik ve güvenirliği yapılarak elde edilmiş olan yedi madde tek faktörlü yapısı rol almıştır. Ölçekten yüksek puan alan kişinin dış görünümüne yönelik kaygı düzeyinin yüksek olduğunu gösterir.

#### **3.4. Verilerin Analizi**

Elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Sporcuların ölçek puanları demografik değişkenlere göre karşılaştırılmadan önce normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan One Sample Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bu nedenle non-parametrik analizler kullanılmıştır. Sporcuların cinsiyetleri, müsabakalara katılma durumu, babalarının ve annelerinin çalışma durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılırken, eğitim gördükleri sınıf düzeyleri, yaş grupları, ulusal veya uluslararası başarısı olması durumu, spor yaptıkları süre, serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıkları, babalarının ve annelerinin eğitim durumu, ailelerinin aylık gelir durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Yapılan tüm analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak belirlenmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

#### 4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımı nasıldır?”

Tablo 4.1. Sporcuların demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımları.

| Değişkenler                                  | Alt Değişkenler | f   | %    |
|--|-----------------|-----|------|
| Cinsiyet                                     | Erkek           | 114 | 43,8 |
|  | Kız             | 146 | 56,2 |
| Sınıf  | 9               | 108 | 41,5 |
|  | 10              | 53  | 20,4 |
|  | 11              | 53  | 20,4 |
|  | 12              | 46  | 17,7 |
|  | 15              | 105 | 40,4 |
| Yaş Grubu                                    | 16              | 55  | 21,2 |
|  | 17              | 54  | 20,8 |
|  | 18              | 32  | 12,3 |
|  | 19              | 14  | 5,4  |
| Müsabakalara Katılma Durumu                  | Evet            | 177 | 68,1 |
|  | Hayır           | 83  | 31,9 |
|  | Yok             | 39  | 22,0 |
| Ulusal Veya Uluslararası Başarısı Var Mı?    | 1 defa          | 45  | 25,4 |
|  | 2 defa          | 22  | 12,4 |
|  | 3 defa          | 20  | 11,3 |
|  | 4 defa          | 14  | 7,9  |
|  | 5 defa          | 37  | 20,9 |
| Spor Yaptığı Süre                            | 1 yıl           | 45  | 17,3 |
|  | 2 yıl           | 42  | 16,2 |
|  | 3 yıl           | 40  | 15,4 |
|  | 4 yıl           | 38  | 14,6 |
|  | 4+ yıl          | 95  | 36,5 |
| Serbest Zaman Etkinliklerine Katılma Sıklığı | Hiçbir zaman    | 13  | 5,0  |
|  | Nadiren         | 30  | 11,5 |
|  | Bazen           | 87  | 33,5 |
|  | Sık sık         | 88  | 33,8 |
|  | Her zaman       | 42  | 16,2 |

Tablo 4.1. incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların %43,8’inin erkek, %56,2’sinin kızlardan oluştuğu görülmektedir. Sporcuların %41,5’i 9.sınıf öğrencisi, %20,4’ü 10.sınıf öğrencisi, %20,4’ü 11.sınıf öğrencisi, %17,7’si 12.sınıf öğrencisi, %40,4’ü 15 yaşında, %21,2’si 16 yaşında, %20,8’i 17 yaşında, %12,3’ü 18 yaşında ve %5,4’ü 19 yaşındadır. Sporcuların %68,1’i müsabakalara katılırken, %31,9’u müsabakalara katılmamaktadır. Müsabakalara katılan sporcuların %22’sinin ulusal veya uluslararası başarısı bulunmazken, %25,4’ünün 1 defa, %12,4’ünün 2 defa, %11,3’ünün 3

defa, %7,9'unun 4 defa, %20,9'unun 5 defa ulusal veya uluslararası başarısı bulunmaktadır. Sporcuları %17,3'ü 1 yıldır spor yaparken, %16,2'si 2 yıldır, %15,4'ü 3 yıldır, %14,6'sı 4 yıldır, %36,5'i 4+ yıldır spor yapmaktadır. Sporcuların %5'i serbest etkinliklerine hiçbir zaman katılmazken, %11,5'i nadiren katılmakta, %33,5'i bazen katılmakta, %33,8'i sık sık katılmakta, %16,2'si her zaman katılmaktadır.

#### 4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun ailelerinin demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımı nasıldır?”

Tablo 4.2. Sporcuların ailelerinin demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdeler dağılımları.

| Değişkenler                | Alt değişkenler | f   | %    |
|----------------------------|-----------------|-----|------|
| Babanın Eğitim Durumu      | İlköğretim      | 30  | 11,5 |
|                            | Ortaokul        | 51  | 19,6 |
|                            | Lise            | 105 | 40,4 |
|                            | Üniversite      | 61  | 23,5 |
|                            | Lisansüstü      | 13  | 5,0  |
| Anne Eğitim Durumu         | İlköğretim      | 63  | 24,2 |
|                            | Ortaokul        | 61  | 23,5 |
|                            | Lise            | 84  | 32,3 |
|                            | Üniversite      | 39  | 15,0 |
|                            | Lisansüstü      | 13  | 5,0  |
| Babanın Çalışma Durumu     | Çalışıyor       | 243 | 93,5 |
|                            | Çalışmıyor      | 17  | 6,5  |
| Annenin Çalışma Durumu     | Çalışıyor       | 86  | 33,1 |
|                            | Çalışmıyor      | 174 | 66,9 |
| Ailenin Aylık Gelir Durumu | Kötü            | 5   | 1,9  |
|                            | Orta            | 124 | 47,7 |
|                            | İyi             | 106 | 40,8 |
|                            | Çok iyi         | 25  | 9,6  |

Tablo 4.2. incelendiğinde, sporcuların %11,5'inin babası ilkokul mezunu, %19,6'sı ortaokul mezunu, %40,4'ü lise mezunu, %23,5'i üniversite mezunu, %5'inin lisansüstü eğitim mezunu, %24,2'sinin annesi ilkokul mezunu, %23,5'inin ortaokul mezunu, %32,3'ünün lise mezunu, %15'inin üniversite mezunu, %5'inin lisansüstü eğitim mezunudur. Sporcuların %93,5'inin babası çalışırken, %6,5'inin babası çalışmamakta, %33,1'inin annesi çalışırken, %66,9'unun annesi çalışmamaktadır. Sporcuların %1,9'unun ailesinin aylık gelir durumu kötü, %47,7'sinin orta, %40,8'inin iyi, %9,6'sının çok iyidir.

#### 4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun serbest zaman doyum düzeylerine yönelik istatistikler nasıldır?”

Tablo 4.3. Sporcuların serbest zaman doyum düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

| Alt boyut  | N   | X     | Ss     |
|------------|-----|-------|--------|
| Psikolojik | 260 | 14,30 | 3,501  |
| Eğitimsel  | 260 | 15,04 | 3,345  |
| Sosyal     | 260 | 15,07 | 3,468  |
| Fiziksel   | 260 | 15,55 | 3,557  |
| Rahatlama  | 260 | 14,02 | 3,887  |
| Estetik    | 260 | 14,69 | 4,039  |
| Toplam     | 260 | 88,67 | 17,071 |

Tablo 4.3. incelendiğinde, sporcuların serbest zaman doyumunu alt boyutlarından psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyumunu, estetik doyum ve genel serbest zaman doyum düzeylerinin orta düzeyin üzerinde ve yükseğe yakın olduğu görülmektedir.

#### 4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.4. Sporcuların cinsiyetlerine göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut  | Cinsiyet | N   | X     | Ss    | Sıra ort. | Sıra top. | U      | P    |
|------------|----------|-----|-------|-------|-----------|-----------|--------|------|
| Psikolojik | Erkek    | 114 | 14,18 | 3,66  | 128,04    | 14596,0   | 8041,0 | ,639 |
|            | Kız      | 146 | 14,40 | 3,38  | 132,42    | 19334,0   |        |      |
| Eğitimsel  | Erkek    | 114 | 14,74 | 3,43  | 122,70    | 13987,5   | 7432,5 | ,137 |
|            | Kız      | 146 | 15,28 | 3,27  | 136,59    | 19942,5   |        |      |
| Sosyal     | Erkek    | 114 | 15,18 | 3,37  | 132,27    | 15078,5   | 8120,5 | ,737 |
|            | Kız      | 146 | 14,99 | 3,55  | 129,12    | 18851,5   |        |      |
| Fiziksel   | Erkek    | 114 | 15,41 | 3,59  | 127,33    | 14516,0   | 7961,0 | ,546 |
|            | Kız      | 146 | 15,66 | 3,54  | 132,97    | 19414,0   |        |      |
| Rahatlama  | Erkek    | 114 | 14,60 | 3,69  | 140,27    | 15990,5   | 7208,5 | ,063 |
|            | Kız      | 146 | 13,56 | 3,99  | 122,87    | 17939,5   |        |      |
| Estetik    | Erkek    | 114 | 15,19 | 3,92  | 140,01    | 15961,5   | 7237,5 | ,070 |
|            | Kız      | 146 | 14,30 | 4,10  | 123,07    | 17968,5   |        |      |
| Toplam     | Erkek    | 114 | 89,29 | 17,05 | 132,54    | 15110,0   | 8089,0 | ,698 |
|            | Kız      | 146 | 88,19 | 17,13 | 128,90    | 18820,0   |        |      |

Tablo 4.4. incelendiğinde, sporcuların cinsiyetlerine göre psikolojik doyum (U=8041,0; p>0,05), eğitimsel doyum (U=7432,5; p>0,05), sosyal doyum (U=8120,5; p>0,05), fiziksel doyum (U=7961,0; p>0,05), rahatlama doyumunu (U=7208,5; p>0,05), estetik doyum (U=7237,5; p>0,05) ve genel serbest zaman doyum (U=8089,0; p>0,05) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

#### 4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun eğitim gördükleri sınıf değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.5. Sporcuların eğitim gördükleri sınıflara göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut  | Sınıf | N   | X     | Ss    | Sıra ort. | $\chi^2$ | p    |
|------------|-------|-----|-------|-------|-----------|----------|------|
| Psikolojik | 9     | 108 | 13,80 | 3,38  | 118,50    | 7,742    | ,052 |
|            | 10    | 53  | 14,21 | 3,46  | 129,08    |          |      |
|            | 11    | 53  | 14,51 | 3,82  | 135,57    |          |      |
|            | 12    | 46  | 15,35 | 3,30  | 154,47    |          |      |
| Eğitimsel  | 9     | 108 | 14,88 | 3,33  | 126,10    | 2,931    | ,402 |
|            | 10    | 53  | 14,89 | 3,62  | 130,24    |          |      |
|            | 11    | 53  | 14,87 | 3,41  | 125,24    |          |      |
|            | 12    | 46  | 15,80 | 2,95  | 147,20    |          |      |
| Sosyal     | 9     | 108 | 15,13 | 3,37  | 131,09    | 3,632    | ,304 |
|            | 10    | 53  | 14,72 | 3,97  | 125,85    |          |      |
|            | 11    | 53  | 14,60 | 3,49  | 119,50    |          |      |
|            | 12    | 46  | 15,87 | 2,98  | 147,15    |          |      |
| Fiziksel   | 9     | 108 | 15,58 | 3,51  | 130,64    | 2,165    | ,539 |
|            | 10    | 53  | 15,66 | 3,78  | 135,75    |          |      |
|            | 11    | 53  | 14,96 | 3,81  | 118,29    |          |      |
|            | 12    | 46  | 16,04 | 3,08  | 138,20    |          |      |
| Rahatlama  | 9     | 108 | 13,80 | 3,41  | 124,83    | 9,709    | ,021 |
|            | 10    | 53  | 12,85 | 5,00  | 114,97    |          |      |
|            | 11    | 53  | 14,25 | 3,72  | 132,65    |          |      |
|            | 12    | 46  | 15,61 | 3,17  | 159,23    |          |      |
| Estetik    | 9     | 108 | 14,65 | 3,97  | 128,48    | 5,009    | ,171 |
|            | 10    | 53  | 13,74 | 4,36  | 115,43    |          |      |
|            | 11    | 53  | 14,92 | 4,00  | 134,07    |          |      |
|            | 12    | 46  | 15,63 | 3,74  | 148,49    |          |      |
| Toplam     | 9     | 108 | 87,83 | 16,06 | 126,11    | 6,544    | ,088 |
|            | 10    | 53  | 86,06 | 18,76 | 120,85    |          |      |
|            | 11    | 53  | 88,11 | 18,20 | 127,17    |          |      |
|            | 12    | 46  | 94,30 | 15,23 | 155,77    |          |      |

Tablo 4.5. incelendiğinde, sporcuların eğitim görülen sınıflara göre psikolojik doyum ( $\chi^2=7,742$ ;  $p>0,05$ ), eğitimsel doyum ( $\chi^2=2,931$ ;  $p>0,05$ ), sosyal doyum ( $\chi^2=3,632$ ;  $p>0,05$ ), fiziksel doyum ( $\chi^2=2,165$ ;  $p>0,05$ ), estetik doyum ( $\chi^2=5,009$ ;  $p>0,05$ ) ve genel serbest zaman doyum ( $\chi^2=6,544$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, rahatlama doyumunu ( $\chi^2=9,709$ ;  $p<0,05$ ) düzeylerinin ise eğitim görülen sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan rahatlama doyumunda, 12.sınıfta eğitim gören sporcuların rahatlama doyum düzeyinin 9.sınıfta ve 10.sınıfta eğitim gören sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun yaş değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.6. Sporcuların yaş gruplarına göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut  | Yaş grubu | N   | X     | Ss    | Sıra ort. | $\chi^2$ | p    |
|------------|-----------|-----|-------|-------|-----------|----------|------|
| Psikolojik | 15        | 105 | 13,72 | 3,43  | 116,99    | 8,114    | ,087 |
|            | 16        | 55  | 14,24 | 3,39  | 128,86    |          |      |
|            | 17        | 54  | 14,74 | 3,61  | 140,53    |          |      |
|            | 18        | 32  | 15,16 | 3,05  | 149,42    |          |      |
|            | 19        | 14  | 15,21 | 4,56  | 156,32    |          |      |
| Eğitimsel  | 15        | 105 | 14,83 | 3,33  | 124,84    | 5,586    | ,232 |
|            | 16        | 55  | 15,25 | 3,65  | 139,95    |          |      |
|            | 17        | 54  | 14,61 | 3,32  | 117,95    |          |      |
|            | 18        | 32  | 15,53 | 3,19  | 142,30    |          |      |
|            | 19        | 14  | 16,36 | 2,44  | 157,21    |          |      |
| Sosyal     | 15        | 105 | 15,17 | 3,36  | 132,05    | 6,271    | ,180 |
|            | 16        | 55  | 14,85 | 4,03  | 128,95    |          |      |
|            | 17        | 54  | 14,48 | 3,35  | 116,43    |          |      |
|            | 18        | 32  | 15,25 | 3,13  | 133,83    |          |      |
|            | 19        | 14  | 17,00 | 2,60  | 171,64    |          |      |
| Fiziksel   | 15        | 105 | 15,60 | 3,55  | 131,33    | 2,402    | ,662 |
|            | 16        | 55  | 15,76 | 3,58  | 136,71    |          |      |
|            | 17        | 54  | 14,94 | 3,92  | 118,77    |          |      |
|            | 18        | 32  | 15,66 | 3,18  | 129,72    |          |      |
|            | 19        | 14  | 16,50 | 2,88  | 146,89    |          |      |
| Rahatlama  | 15        | 105 | 13,88 | 3,32  | 125,86    | 8,604    | ,072 |
|            | 16        | 55  | 12,80 | 5,13  | 115,05    |          |      |
|            | 17        | 54  | 14,31 | 3,57  | 133,94    |          |      |
|            | 18        | 32  | 15,09 | 3,49  | 149,77    |          |      |
|            | 19        | 14  | 16,21 | 2,81  | 168,64    |          |      |
| Estetik    | 15        | 105 | 14,70 | 4,01  | 129,70    | 5,880    | ,208 |
|            | 16        | 55  | 13,62 | 4,22  | 112,64    |          |      |
|            | 17        | 54  | 15,04 | 3,89  | 135,56    |          |      |
|            | 18        | 32  | 15,41 | 3,96  | 146,31    |          |      |
|            | 19        | 14  | 15,86 | 3,88  | 151,04    |          |      |
| Toplam     | 15        | 105 | 87,90 | 16,18 | 126,46    | 5,588    | ,232 |
|            | 16        | 55  | 86,53 | 19,10 | 122,56    |          |      |
|            | 17        | 54  | 88,13 | 17,04 | 127,23    |          |      |
|            | 18        | 32  | 92,09 | 16,17 | 148,25    |          |      |
|            | 19        | 14  | 97,14 | 16,05 | 164,04    |          |      |

Tablo 4.6. incelendiğinde, sporcuların yaş gruplarına göre psikolojik doyum ( $\chi^2=8,114$ ;  $p>0,05$ ), eğitimsel doyum ( $\chi^2=5,586$ ;  $p>0,05$ ), sosyal doyum ( $\chi^2=6,271$ ;  $p>0,05$ ), fiziksel doyum ( $\chi^2=2,402$ ;  $p>0,05$ ), rahatlama doyumunu ( $\chi^2=8,604$ ;  $p>0,05$ ), estetik doyum ( $\chi^2=5,880$ ;  $p>0,05$ ) ve genel serbest zaman doyum ( $\chi^2=5,588$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

#### 4.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun spor faaliyetlerine katılma durumu değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.7. Sporcuların herhangi bir kulüpte veya okulun herhangi bir takımında spor faaliyetlerine katılma durumuna göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut  | Katılma durumu | N   | X     | Ss    | Sıra ort. | Sıra top. | U      | p    |
|------------|----------------|-----|-------|-------|-----------|-----------|--------|------|
| Psikolojik | Evet           | 177 | 14,54 | 3,45  | 135,23    | 23935,0   | 6509,0 | ,137 |
|            | Hayır          | 83  | 13,80 | 3,58  | 120,42    | 9995,0    |        |      |
| Eğitimsel  | Evet           | 177 | 15,55 | 3,22  | 140,94    | 24947,0   | 5497,0 | ,001 |
|            | Hayır          | 83  | 13,95 | 3,36  | 108,23    | 8983,0    |        |      |
| Sosyal     | Evet           | 177 | 15,12 | 3,56  | 131,77    | 23323,0   | 7121,0 | ,690 |
|            | Hayır          | 83  | 14,96 | 3,29  | 127,80    | 10607,0   |        |      |
| Fiziksel   | Evet           | 177 | 15,64 | 3,46  | 131,60    | 23292,5   | 7151,5 | ,730 |
|            | Hayır          | 83  | 15,36 | 3,76  | 128,16    | 10637,5   |        |      |
| Rahatlama  | Evet           | 177 | 14,14 | 3,94  | 133,31    | 23595,5   | 6848,5 | ,377 |
|            | Hayır          | 83  | 13,76 | 3,78  | 124,51    | 10334,5   |        |      |
| Estetik    | Evet           | 177 | 14,84 | 3,97  | 133,16    | 23568,5   | 6875,5 | ,403 |
|            | Hayır          | 83  | 14,39 | 4,19  | 124,84    | 10361,5   |        |      |
| Toplam     | Evet           | 177 | 89,82 | 16,93 | 134,29    | 23769,0   | 6675,0 | ,235 |
|            | Hayır          | 83  | 86,22 | 17,21 | 122,42    | 10161,0   |        |      |

Tablo 4.7. incelendiğinde, sporcuların spor faaliyetlerine katılma durumuna göre psikolojik doyum (U=6509,0; p>0,05), sosyal doyum (U=7121,0; p>0,05), fiziksel doyum (U=7151,5; p>0,05), rahatlama doyum (U=6848,5; p>0,05), estetik doyum (U=6875,5; p>0,05) ve genel serbest zaman doyum (U=6675,5; p>0,05) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, eğitimsel doyum (U=5947,0; p<0,05) düzeylerinin ise spor faaliyetlerine katılma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ve spor faaliyetlerine katılanların eğitimsel doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.8. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun yaptıkları sporda başarıları olması durumu değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.8. Sporcuların katıldıkları spor faaliyetlerinde ulusal veya uluslararası başarısı olması durumuna göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut  | Başarısı var mı | N  | X     | Ss     | Sıra ort. | $\chi^2$ | P    |
|------------|-----------------|----|-------|--------|-----------|----------|------|
| Psikolojik | Yok             | 39 | 15,26 | 3,177  | 98,79     | 8,257    | ,143 |
|            | 1 defa          | 45 | 14,27 | 3,974  | 87,84     |          |      |
|            | 2 defa          | 22 | 15,45 | 2,940  | 100,30    |          |      |
|            | 3 defa          | 20 | 13,00 | 2,753  | 62,63     |          |      |
|            | 4 defa          | 14 | 14,00 | 3,742  | 81,07     |          |      |
|            | 5 defa          | 37 | 14,59 | 3,395  | 90,62     |          |      |
| Eğitimsel  | Yok             | 39 | 16,31 | 2,764  | 101,64    | 7,510    | ,185 |
|            | 1 defa          | 45 | 15,11 | 3,779  | 84,78     |          |      |
|            | 2 defa          | 22 | 16,50 | 2,841  | 104,05    |          |      |
|            | 3 defa          | 20 | 14,75 | 3,143  | 72,95     |          |      |
|            | 4 defa          | 14 | 15,57 | 3,056  | 87,18     |          |      |
|            | 5 defa          | 37 | 15,16 | 3,167  | 81,23     |          |      |
| Sosyal     | Yok             | 39 | 15,21 | 3,693  | 90,38     | 2,046    | ,843 |
|            | 1 defa          | 45 | 15,20 | 3,823  | 91,47     |          |      |
|            | 2 defa          | 22 | 15,82 | 3,825  | 99,84     |          |      |
|            | 3 defa          | 20 | 14,85 | 3,167  | 84,23     |          |      |
|            | 4 defa          | 14 | 14,93 | 3,626  | 84,82     |          |      |
|            | 5 defa          | 37 | 14,73 | 3,246  | 82,26     |          |      |
| Fiziksel   | Yok             | 39 | 15,54 | 3,546  | 88,01     | 3,445    | ,632 |
|            | 1 defa          | 45 | 15,00 | 3,778  | 81,14     |          |      |
|            | 2 defa          | 22 | 16,64 | 2,804  | 101,20    |          |      |
|            | 3 defa          | 20 | 15,05 | 3,804  | 81,48     |          |      |
|            | 4 defa          | 14 | 15,86 | 3,527  | 91,07     |          |      |
|            | 5 defa          | 37 | 16,19 | 3,090  | 95,62     |          |      |
| Rahatlama  | Yok             | 39 | 14,18 | 4,812  | 94,79     | 3,672    | ,597 |
|            | 1 defa          | 45 | 13,62 | 4,266  | 83,52     |          |      |
|            | 2 defa          | 22 | 14,59 | 3,875  | 97,07     |          |      |
|            | 3 defa          | 20 | 13,55 | 3,873  | 79,40     |          |      |
|            | 4 defa          | 14 | 15,57 | 2,928  | 103,36    |          |      |
|            | 5 defa          | 37 | 14,22 | 2,840  | 84,51     |          |      |
| Estetik    | Yok             | 39 | 15,05 | 4,000  | 90,99     | 7,265    | ,202 |
|            | 1 defa          | 45 | 14,76 | 4,035  | 88,73     |          |      |
|            | 2 defa          | 22 | 16,45 | 3,262  | 109,52    |          |      |
|            | 3 defa          | 20 | 14,85 | 4,004  | 87,30     |          |      |
|            | 4 defa          | 14 | 15,14 | 4,294  | 95,29     |          |      |
|            | 5 defa          | 37 | 13,62 | 3,968  | 73,57     |          |      |
| Toplam     | Yok             | 39 | 91,54 | 16,714 | 92,03     | 3,986    | ,551 |
|            | 1 defa          | 45 | 87,96 | 19,120 | 87,40     |          |      |
|            | 2 defa          | 22 | 95,45 | 16,434 | 105,23    |          |      |
|            | 3 defa          | 20 | 86,05 | 16,904 | 75,88     |          |      |
|            | 4 defa          | 14 | 91,07 | 15,484 | 90,57     |          |      |
|            | 5 defa          | 37 | 88,51 | 15,088 | 84,61     |          |      |

Tablo 4.8. incelendiğinde, sporcuların yaptıkları sporda başarıları olması durumuna göre psikolojik doyum ( $\chi^2=8,257$ ;  $p>0,05$ ), eğitimsel doyum ( $\chi^2=7,510$ ;  $p>0,05$ ), sosyal doyum ( $\chi^2=2,046$ ;  $p>0,05$ ), fiziksel doyum ( $\chi^2=3,445$ ;  $p>0,05$ ), rahatlama doyumunu



( $x^2=3,672$ ;  $p>0,05$ ), estetik doyum ( $x^2=7,265$ ;  $p>0,05$ ) ve genel serbest zaman doyum ( $x^2=3,986$   $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

#### 4.9. Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun spor yaptıkları süre değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.9. Sporcuların spor yaptıkları süreler göre göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut  | Süre   | N  | X     | Ss   | Sıra ort. | $x^2$ | p    |
|------------|--------|----|-------|------|-----------|-------|------|
| Psikolojik | 1 yıl  | 45 | 14,33 | 3,25 | 133,29    | ,696  | ,952 |
|            | 2 yıl  | 42 | 14,48 | 4,01 | 133,95    |       |      |
|            | 3 yıl  | 40 | 13,90 | 3,61 | 122,30    |       |      |
|            | 4 yıl  | 38 | 14,24 | 3,32 | 128,39    |       |      |
|            | 4+ yıl | 95 | 14,40 | 3,46 | 131,95    |       |      |
| Eğitimsel  | 1 yıl  | 45 | 14,40 | 3,35 | 116,88    | 2,654 | ,617 |
|            | 2 yıl  | 42 | 15,40 | 3,65 | 141,33    |       |      |
|            | 3 yıl  | 40 | 14,85 | 3,17 | 126,21    |       |      |
|            | 4 yıl  | 38 | 15,21 | 3,52 | 133,11    |       |      |
|            | 4+ yıl | 95 | 15,20 | 3,23 | 132,93    |       |      |
| Sosyal     | 1 yıl  | 45 | 14,36 | 3,26 | 113,66    | 3,629 | ,459 |
|            | 2 yıl  | 42 | 15,62 | 3,60 | 142,77    |       |      |
|            | 3 yıl  | 40 | 15,00 | 3,68 | 131,06    |       |      |
|            | 4 yıl  | 38 | 14,97 | 3,80 | 128,13    |       |      |
|            | 4+ yıl | 95 | 15,23 | 3,29 | 133,76    |       |      |
| Fiziksel   | 1 yıl  | 45 | 15,40 | 3,73 | 129,22    | ,539  | ,970 |
|            | 2 yıl  | 42 | 15,45 | 3,74 | 128,10    |       |      |
|            | 3 yıl  | 40 | 15,30 | 3,34 | 124,98    |       |      |
|            | 4 yıl  | 38 | 15,61 | 3,49 | 130,66    |       |      |
|            | 4+ yıl | 95 | 15,76 | 3,57 | 134,43    |       |      |
| Rahatlama  | 1 yıl  | 45 | 14,02 | 3,77 | 131,54    | 1,928 | ,749 |
|            | 2 yıl  | 42 | 13,43 | 4,76 | 123,77    |       |      |
|            | 3 yıl  | 40 | 13,38 | 4,17 | 120,31    |       |      |
|            | 4 yıl  | 38 | 14,11 | 3,80 | 129,84    |       |      |
|            | 4+ yıl | 95 | 14,51 | 3,41 | 137,53    |       |      |
| Estetik    | 1 yıl  | 45 | 14,40 | 4,26 | 124,99    | ,639  | ,959 |
|            | 2 yıl  | 42 | 14,86 | 4,02 | 133,88    |       |      |
|            | 3 yıl  | 40 | 15,00 | 3,80 | 134,63    |       |      |
|            | 4 yıl  | 38 | 14,58 | 3,85 | 125,67    |       |      |
|            | 4+ yıl | 95 | 14,67 | 4,19 | 131,81    |       |      |

Tablo 4.9. incelendiğinde, sporcuların spor yaptıkları süreler göre psikolojik doyum ( $x^2=,696$ ;  $p>0,05$ ), eğitimsel doyum ( $x^2=2,654$ ;  $p>0,05$ ), sosyal doyum ( $x^2=3,629$ ;  $p>0,05$ ), fiziksel doyum ( $x^2=,539$ ;  $p>0,05$ ), rahatlama doyumunu ( $x^2=1,928$ ;  $p>0,05$ ) ve estetik doyum ( $x^2=,639$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

#### 4.10. Onuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıkları değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.10. Sporcuların serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıklarına göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut  | Katılma sıklığı | N  | X     | Ss   | Sıra ort. | $\chi^2$ | p    |
|------------|-----------------|----|-------|------|-----------|----------|------|
| Psikolojik | Hiçbir zaman    | 13 | 15,15 | 2,91 | 147,38    | 8,391    | ,078 |
|            | Nadiren         | 30 | 13,00 | 4,00 | 106,83    |          |      |
|            | Bazen           | 87 | 14,01 | 2,92 | 121,35    |          |      |
|            | Sık sık         | 88 | 14,56 | 3,38 | 135,49    |          |      |
|            | Her zaman       | 42 | 15,02 | 4,38 | 150,68    |          |      |
| Eğitimsel  | Hiçbir zaman    | 13 | 16,62 | 3,10 | 166,65    | 11,631   | ,020 |
|            | Nadiren         | 30 | 14,53 | 3,77 | 121,93    |          |      |
|            | Bazen           | 87 | 14,45 | 3,03 | 115,45    |          |      |
|            | Sık sık         | 88 | 15,09 | 3,32 | 131,07    |          |      |
|            | Her zaman       | 42 | 16,05 | 3,53 | 155,42    |          |      |
| Sosyal     | Hiçbir zaman    | 13 | 15,54 | 3,93 | 141,00    | 11,180   | ,025 |
|            | Nadiren         | 30 | 14,03 | 3,73 | 110,60    |          |      |
|            | Bazen           | 87 | 14,56 | 3,19 | 117,36    |          |      |
|            | Sık sık         | 88 | 15,33 | 3,34 | 135,54    |          |      |
|            | Her zaman       | 42 | 16,17 | 3,72 | 158,13    |          |      |
| Fiziksel   | Hiçbir zaman    | 13 | 17,00 | 4,65 | 172,04    | 12,330   | ,015 |
|            | Nadiren         | 30 | 14,67 | 3,98 | 113,90    |          |      |
|            | Bazen           | 87 | 15,09 | 3,23 | 117,96    |          |      |
|            | Sık sık         | 88 | 15,68 | 3,29 | 130,91    |          |      |
|            | Her zaman       | 42 | 16,43 | 3,86 | 154,62    |          |      |
| Rahatlama  | Hiçbir zaman    | 13 | 15,08 | 3,23 | 146,50    | 4,235    | ,375 |
|            | Nadiren         | 30 | 13,13 | 3,88 | 114,47    |          |      |
|            | Bazen           | 87 | 13,68 | 3,79 | 123,13    |          |      |
|            | Sık sık         | 88 | 14,30 | 3,92 | 135,15    |          |      |
|            | Her zaman       | 42 | 14,43 | 4,20 | 142,54    |          |      |
| Estetik    | Hiçbir zaman    | 13 | 16,15 | 5,26 | 163,19    | 12,105   | ,017 |
|            | Nadiren         | 30 | 13,60 | 3,89 | 109,58    |          |      |
|            | Bazen           | 87 | 14,28 | 3,60 | 121,21    |          |      |
|            | Sık sık         | 88 | 14,61 | 4,03 | 128,63    |          |      |
|            | Her zaman       | 42 | 16,05 | 4,33 | 158,49    |          |      |

Tablo 4.10. incelendiğinde, sporcuların serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıklarına göre psikolojik doyum ( $\chi^2=8,391$ ;  $p>0,05$ ) ve rahatlama doyumunu ( $\chi^2=4,235$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, sosyal doyum ( $\chi^2=11,631$ ;  $p<0,05$ ), eğitimsel doyum ( $\chi^2=12,330$ ;  $p<0,05$ ), fiziksel doyumunu ( $\chi^2=12,105$ ;  $p<0,05$ ), estetik doyum ( $\chi^2=1,797$ ;  $p<0,05$ ) ve genel serbest zaman doyum ( $\chi^2=14,128$ ;  $p<0,05$ ) düzeylerinin ise serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan eğitimsel

doyumda, serbest zaman etkinliklerine hiç katılmayan veya her zaman katılan sporcuların eğitimsel doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine bazen katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılık bulunan sosyal doyumda, serbest zaman etkinliklerine her zaman katılan sporcuların sosyal doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine nadiren veya bazen katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılık bulunan fiziksel doyumda, serbest zaman etkinliklerine hiç katılmayan veya her zaman katılan sporcuların fiziksel doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine nadiren veya bazen katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılık bulunan eğitimsel doyumda, serbest zaman etkinliklerine hiç katılmayan veya her zaman katılan sporcuların eğitimsel doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine bazen katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılık bulunan estetik doyumda, serbest zaman etkinliklerine hiç katılmayan sporcuların estetik doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine nadiren katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ve serbest zaman etkinliklerine her zaman katılan sporcuların estetik doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine nadiren, bazen veya sık sık katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılık bulunan genel serbest zaman doyumunda, serbest zaman etkinliklerine hiç katılmayan veya her zaman katılan sporcuların genel serbest zaman doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine nadiren katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ve serbest zaman etkinliklerine her zaman katılan sporcuların genel serbest zaman doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine bazen katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ).

#### **4.11. On Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular**

“Araştırma grubunun babalarının eğitim durumu değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.11. Sporcuların babalarının eğitim durumuna göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut  | Eğitim durumu | N   | X     | Ss    | Sıra ort. | $\chi^2$ | p    |
|------------|---------------|-----|-------|-------|-----------|----------|------|
| Psikolojik | İlköğretim    | 30  | 14,13 | 2,85  | 121,07    | 3,745    | ,442 |
|            | Ortaokul      | 51  | 14,84 | 3,79  | 144,25    |          |      |
|            | Lise          | 105 | 13,89 | 3,69  | 122,65    |          |      |
|            | Üniversite    | 61  | 14,56 | 3,47  | 136,14    |          |      |
|            | Lisansüstü    | 13  | 14,69 | 1,89  | 135,23    |          |      |
| Eğitimsel  | İlköğretim    | 30  | 14,50 | 3,19  | 118,70    | 4,917    | ,296 |
|            | Ortaokul      | 51  | 15,84 | 3,62  | 147,29    |          |      |
|            | Lise          | 105 | 14,86 | 3,47  | 127,80    |          |      |
|            | Üniversite    | 61  | 15,18 | 2,91  | 132,20    |          |      |
|            | Lisansüstü    | 13  | 14,00 | 3,27  | 105,73    |          |      |
| Sosyal     | İlköğretim    | 30  | 15,07 | 2,94  | 129,37    | 4,888    | ,299 |
|            | Ortaokul      | 51  | 15,86 | 3,69  | 147,85    |          |      |
|            | Lise          | 105 | 14,53 | 3,62  | 120,15    |          |      |
|            | Üniversite    | 61  | 15,30 | 3,23  | 133,70    |          |      |
|            | Lisansüstü    | 13  | 15,23 | 3,32  | 133,58    |          |      |
| Fiziksel   | İlköğretim    | 30  | 14,87 | 3,12  | 111,68    | 4,830    | ,305 |
|            | Ortaokul      | 51  | 16,02 | 3,64  | 142,58    |          |      |
|            | Lise          | 105 | 15,31 | 3,92  | 127,62    |          |      |
|            | Üniversite    | 61  | 15,62 | 3,19  | 129,34    |          |      |
|            | Lisansüstü    | 13  | 16,92 | 2,36  | 155,23    |          |      |
| Rahatlama  | İlköğretim    | 30  | 13,90 | 3,39  | 123,33    | 6,398    | ,171 |
|            | Ortaokul      | 51  | 15,00 | 4,18  | 154,13    |          |      |
|            | Lise          | 105 | 13,74 | 3,91  | 125,34    |          |      |
|            | Üniversite    | 61  | 13,69 | 3,89  | 123,41    |          |      |
|            | Lisansüstü    | 13  | 14,15 | 3,51  | 129,27    |          |      |
| Estetik    | İlköğretim    | 30  | 14,27 | 3,81  | 121,47    | 1,797    | ,773 |
|            | Ortaokul      | 51  | 15,16 | 4,38  | 140,39    |          |      |
|            | Lise          | 105 | 14,50 | 4,13  | 128,19    |          |      |
|            | Üniversite    | 61  | 14,67 | 3,95  | 128,19    |          |      |
|            | Lisansüstü    | 13  | 15,54 | 3,02  | 142,04    |          |      |
| Toplam     | İlköğretim    | 30  | 86,73 | 14,64 | 120,17    | 4,478    | ,345 |
|            | Ortaokul      | 51  | 92,73 | 19,34 | 149,12    |          |      |
|            | Lise          | 105 | 86,83 | 18,58 | 124,66    |          |      |
|            | Üniversite    | 61  | 89,02 | 13,57 | 128,60    |          |      |
|            | Lisansüstü    | 13  | 90,54 | 13,65 | 137,42    |          |      |

Tablo 4.11. incelendiğinde, sporcuların babalarının eğitim durumuna göre psikolojik doyum ( $\chi^2=3,745$ ;  $p>0,05$ ), eğitimsel doyum ( $\chi^2=4,917$ ;  $p>0,05$ ), sosyal doyum ( $\chi^2=4,888$ ;  $p>0,05$ ), fiziksel doyum ( $\chi^2=4,830$ ;  $p>0,05$ ), rahatlama doyumunu ( $\chi^2=6,398$ ;  $p>0,05$ ), estetik doyum ( $\chi^2=1,797$ ;  $p>0,05$ ) ve genel serbest zaman doyum ( $\chi^2=4,478$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

#### 4.12. On İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun annelerinin eğitim durumu değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.12. Sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut  | Eğitim durumu | N  | X     | Ss    | Sıra ort. | $\chi^2$ | p    |
|------------|---------------|----|-------|-------|-----------|----------|------|
| Psikolojik | İlköğretim    | 63 | 14,05 | 3,66  | 123,69    | 3,339    | ,503 |
|            | Ortaokul      | 61 | 13,69 | 3,89  | 120,33    |          |      |
|            | Lise          | 84 | 14,61 | 3,35  | 136,63    |          |      |
|            | Üniversite    | 39 | 14,90 | 3,23  | 143,12    |          |      |
|            | Lisansüstü    | 13 | 14,62 | 2,26  | 133,77    |          |      |
| Eğitimsel  | İlköğretim    | 63 | 14,30 | 3,51  | 113,58    | 5,961    | ,202 |
|            | Ortaokul      | 61 | 15,62 | 3,39  | 145,35    |          |      |
|            | Lise          | 84 | 15,00 | 3,28  | 129,14    |          |      |
|            | Üniversite    | 39 | 15,26 | 3,19  | 134,59    |          |      |
|            | Lisansüstü    | 13 | 15,54 | 2,96  | 139,35    |          |      |
| Sosyal     | İlköğretim    | 63 | 15,00 | 3,47  | 129,70    | 1,091    | ,896 |
|            | Ortaokul      | 61 | 15,23 | 3,81  | 135,39    |          |      |
|            | Lise          | 84 | 14,85 | 3,42  | 125,04    |          |      |
|            | Üniversite    | 39 | 15,18 | 3,32  | 131,73    |          |      |
|            | Lisansüstü    | 13 | 15,77 | 2,77  | 143,04    |          |      |
| Fiziksel   | İlköğretim    | 63 | 15,33 | 3,61  | 126,10    | 1,606    | ,808 |
|            | Ortaokul      | 61 | 15,77 | 3,49  | 134,73    |          |      |
|            | Lise          | 84 | 15,44 | 3,50  | 127,55    |          |      |
|            | Üniversite    | 39 | 15,44 | 3,93  | 130,22    |          |      |
|            | Lisansüstü    | 13 | 16,69 | 3,01  | 151,85    |          |      |
| Rahatlama  | İlköğretim    | 63 | 13,43 | 3,74  | 117,50    | 4,073    | ,396 |
|            | Ortaokul      | 61 | 14,57 | 4,20  | 144,31    |          |      |
|            | Lise          | 84 | 14,04 | 3,65  | 129,54    |          |      |
|            | Üniversite    | 39 | 14,05 | 4,05  | 133,26    |          |      |
|            | Lisansüstü    | 13 | 14,00 | 4,28  | 126,65    |          |      |
| Estetik    | İlköğretim    | 63 | 14,30 | 3,79  | 122,32    | 2,854    | ,583 |
|            | Ortaokul      | 61 | 15,23 | 4,26  | 141,83    |          |      |
|            | Lise          | 84 | 14,50 | 3,88  | 125,76    |          |      |
|            | Üniversite    | 39 | 14,64 | 4,49  | 132,14    |          |      |
|            | Lisansüstü    | 13 | 15,46 | 4,01  | 142,69    |          |      |
| Toplam     | İlköğretim    | 63 | 86,41 | 17,75 | 121,79    | 2,166    | ,705 |
|            | Ortaokul      | 61 | 90,11 | 18,74 | 137,83    |          |      |
|            | Lise          | 84 | 88,43 | 15,75 | 127,20    |          |      |
|            | Üniversite    | 39 | 89,46 | 16,66 | 136,01    |          |      |
|            | Lisansüstü    | 13 | 92,08 | 16,06 | 143,15    |          |      |

Tablo 4.12. incelendiğinde, sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre psikolojik doyum ( $\chi^2=3,339$ ;  $p>0,05$ ), eğitimsel doyum ( $\chi^2=5,961$ ;  $p>0,05$ ), sosyal doyum ( $\chi^2=1,091$ ;  $p>0,05$ ), fiziksel doyum ( $\chi^2=1,606$ ;  $p>0,05$ ), rahatlama doyumunu ( $\chi^2=4,073$ ;  $p>0,05$ ), estetik doyum ( $\chi^2=2,854$ ;  $p>0,05$ ) ve genel serbest zaman doyum ( $\chi^2=2,166$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

#### 4.13. On Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun babalarının çalışma durumu değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.13. Sporcuların babalarının çalışma durumuna göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut  | Çalışma durumu | N   | X     | Ss    | Sıra ort. | Sıra top. | U      | p    |
|------------|----------------|-----|-------|-------|-----------|-----------|--------|------|
| Psikolojik | Çalışıyor      | 243 | 14,34 | 3,50  | 131,51    | 31956,0   | 1821,0 | ,413 |
|            | Çalışmıyor     | 17  | 13,71 | 3,53  | 116,12    | 1974,0    |        |      |
| Eğitimsel  | Çalışıyor      | 243 | 15,01 | 3,35  | 129,78    | 31536,0   | 1890,0 | ,556 |
|            | Çalışmıyor     | 17  | 15,47 | 3,41  | 140,82    | 2394,0    |        |      |
| Sosyal     | Çalışıyor      | 243 | 15,03 | 3,53  | 129,88    | 31562,0   | 1916,0 | ,616 |
|            | Çalışmıyor     | 17  | 15,59 | 2,43  | 139,29    | 2368,0    |        |      |
| Fiziksel   | Çalışıyor      | 243 | 15,58 | 3,55  | 131,17    | 31874,0   | 1903,0 | ,585 |
|            | Çalışmıyor     | 17  | 15,12 | 3,69  | 120,94    | 2056,0    |        |      |
| Rahatlama  | Çalışıyor      | 243 | 14,10 | 3,90  | 132,48    | 32191,5   | 1585,5 | ,108 |
|            | Çalışmıyor     | 17  | 12,82 | 3,66  | 102,26    | 1738,5    |        |      |
| Estetik    | Çalışıyor      | 243 | 14,73 | 4,04  | 131,22    | 31887,0   | 1890,0 | ,556 |
|            | Çalışmıyor     | 17  | 14,18 | 4,13  | 120,18    | 2043,0    |        |      |
| Toplam     | Çalışıyor      | 243 | 88,80 | 17,07 | 131,07    | 31850,5   | 1926,5 | ,643 |
|            | Çalışmıyor     | 17  | 86,88 | 17,45 | 122,32    | 2079,5    |        |      |

Tablo 4.13. incelendiğinde, sporcuların babalarının çalışma durumuna göre psikolojik doyum (U=1821,0; p>0,05), eğitimsel doyum (U=1890,0; p>0,05), sosyal doyum (U=1916,0; p>0,05), fiziksel doyum (U=1903,0; p>0,05), rahatlama doyum (U=1585,0; p>0,05), estetik doyum (U=1890,0; p>0,05) ve genel serbest zaman doyum (U=1926,5; p>0,05) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

#### 4.14. On Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun annelerinin çalışma durumu değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.14. Sporcuların annelerinin çalışma durumuna göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut  | Çalışma durumu | N   | X     | Ss    | Sıra ort. | Sıra top. | U      | p    |
|------------|----------------|-----|-------|-------|-----------|-----------|--------|------|
| Psikolojik | Çalışıyor      | 86  | 14,80 | 3,31  | 139,76    | 12019,5   | 6685,5 | ,161 |
|            | Çalışmıyor     | 174 | 14,05 | 3,58  | 125,92    | 21910,5   |        |      |
| Eğitimsel  | Çalışıyor      | 86  | 15,49 | 3,11  | 140,01    | 12040,5   | 6664,5 | ,149 |
|            | Çalışmıyor     | 174 | 14,82 | 3,44  | 125,80    | 21889,5   |        |      |
| Sosyal     | Çalışıyor      | 86  | 15,80 | 3,29  | 145,90    | 12547,0   | 6158,0 | ,020 |
|            | Çalışmıyor     | 174 | 14,71 | 3,51  | 122,89    | 21383,0   |        |      |
| Fiziksel   | Çalışıyor      | 86  | 16,19 | 3,31  | 143,40    | 12332,0   | 6373,0 | ,050 |
|            | Çalışmıyor     | 174 | 15,24 | 3,64  | 124,13    | 21598,0   |        |      |
| Rahatlama  | Çalışıyor      | 86  | 14,23 | 4,16  | 135,71    | 11671,0   | 7034,0 | ,430 |
|            | Çalışmıyor     | 174 | 13,91 | 3,75  | 127,93    | 22259,0   |        |      |
| Estetik    | Çalışıyor      | 86  | 15,30 | 4,26  | 142,15    | 12224,5   | 6480,5 | ,078 |
|            | Çalışmıyor     | 174 | 14,39 | 3,90  | 124,74    | 21705,5   |        |      |
| Toplam     | Çalışıyor      | 86  | 91,81 | 16,56 | 142,44    | 12249,5   | 6455,5 | ,072 |
|            | Çalışmıyor     | 174 | 87,12 | 17,15 | 124,60    | 21680,5   |        |      |

Tablo 4.14. incelendiğinde, sporcuların annelerinin çalışma durumuna göre psikolojik doyum (U=6685,5; p>0,05), eğitimsel doyum (U=6664,5; p>0,05), fiziksel doyum (U=6373,0; p>0,05), rahatlama doyumunu (U=7034,0; p>0,05), estetik doyum (U=6480,5; p>0,05) ve genel serbest zaman doyum (U=6455,5; p>0,05) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, sosyal doyum (U=6158,0,0; p<0,05) düzeylerinin ise annelerinin çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ve annesi çalışanların sosyal doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.15. On Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun ailelerinin gelir durumu değişkenine göre, serbest zaman doyum alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.15. Sporcuların ailelerinin aylık gelir durumuna göre serbest zaman doyum düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut  | Gelir durumu | N   | X     | Ss    | Sıra ort. | $\chi^2$ | p    |
|------------|--------------|-----|-------|-------|-----------|----------|------|
| Psikolojik | Kötü         | 5   | 17,20 | 1,64  | 197,90    | 4,689    | ,196 |
|            | Orta         | 124 | 14,27 | 3,63  | 131,36    |          |      |
|            | İyi          | 106 | 14,27 | 3,30  | 129,01    |          |      |
|            | Çok iyi      | 25  | 13,96 | 3,83  | 119,06    |          |      |
| Eğitimsel  | Kötü         | 5   | 15,20 | 4,55  | 143,70    | ,773     | ,856 |
|            | Orta         | 124 | 14,94 | 3,44  | 128,93    |          |      |
|            | İyi          | 106 | 15,22 | 3,06  | 133,81    |          |      |
|            | Çok iyi      | 25  | 14,80 | 3,93  | 121,60    |          |      |
| Sosyal     | Kötü         | 5   | 15,80 | 3,27  | 145,70    | 1,736    | ,629 |
|            | Orta         | 124 | 14,76 | 3,65  | 124,63    |          |      |
|            | İyi          | 106 | 15,40 | 3,15  | 136,85    |          |      |
|            | Çok iyi      | 25  | 15,08 | 3,89  | 129,68    |          |      |
| Fiziksel   | Kötü         | 5   | 15,80 | 2,17  | 125,40    | 4,076    | ,253 |
|            | Orta         | 124 | 15,13 | 3,66  | 122,34    |          |      |
|            | İyi          | 106 | 15,81 | 3,41  | 135,08    |          |      |
|            | Çok iyi      | 25  | 16,52 | 3,74  | 152,54    |          |      |
| Rahatlama  | Kötü         | 5   | 14,40 | 5,98  | 145,50    | 1,138    | ,768 |
|            | Orta         | 124 | 13,81 | 3,92  | 126,58    |          |      |
|            | İyi          | 106 | 14,28 | 3,72  | 135,57    |          |      |
|            | Çok iyi      | 25  | 13,80 | 4,11  | 125,48    |          |      |
| Estetik    | Kötü         | 5   | 14,40 | 3,51  | 124,10    | 3,835    | ,280 |
|            | Orta         | 124 | 14,17 | 4,19  | 121,25    |          |      |
|            | İyi          | 106 | 15,21 | 3,79  | 139,68    |          |      |
|            | Çok iyi      | 25  | 15,16 | 4,25  | 138,76    |          |      |
| Toplam     | Kötü         | 5   | 92,80 | 16,21 | 153,10    | 1,944    | ,584 |
|            | Orta         | 124 | 87,08 | 17,91 | 124,61    |          |      |
|            | İyi          | 106 | 90,19 | 15,34 | 136,70    |          |      |
|            | Çok iyi      | 25  | 89,32 | 19,99 | 128,90    |          |      |

Tablo 4.15. incelendiğinde, sporcuların ailelerinin gelir durumuna göre psikolojik doyum ( $\chi^2=4,689$ ;  $p>0,05$ ), eğitimsel doyum ( $\chi^2=,773$ ;  $p>0,05$ ), sosyal doyum ( $\chi^2=1,736$ ;  $p>0,05$ ), fiziksel doyum ( $\chi^2=4,076$ ;  $p>0,05$ ), rahatlama doyumunu ( $\chi^2=1,138$ ;  $p>0,05$ ), estetik doyum ( $\chi^2=3,835$ ;  $p>0,05$ ) ve genel serbest zaman doyum ( $\chi^2=1,944$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.



#### 4.16. On Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun sosyal fiziksel kaygı düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler nasıldır?”

Tablo 4.16. Sporcuların sosyal fiziksel kaygı düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

| Alt boyut                          | N   | X     | Ss    |
|------------------------------------|-----|-------|-------|
| Fiziksel görünüm rahatlığı         | 260 | 12,86 | 4,061 |
| Olumsuz değerlendirilme beklentisi | 260 | 18,13 | 6,166 |
| Toplam                             | 260 | 30,99 | 7,638 |

Tablo 4.16. incelendiğinde, sporcuların fiziksel görünüm rahatlığı kaygı düzeyinin, olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygı düzeyinin ve genel sosyal fiziksel kaygı düzeyinin orta seviyede olduğu görülmektedir.

#### 4.17. On Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.17. Sporcuların cinsiyetlerine göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut                          | Cinsiyet | N   | X     | Ss   | Sıra ort. | Sıra top. | U      | p    |
|------------------------------------|----------|-----|-------|------|-----------|-----------|--------|------|
| Fiziksel görünüm rahatlığı         | Erkek    | 114 | 12,05 | 4,17 | 114,47    | 13050,0   | 6495,0 | ,002 |
|                                    | Kız      | 146 | 13,49 | 3,87 | 143,01    | 20880,0   |        |      |
| Olumsuz değerlendirilme beklentisi | Erkek    | 114 | 18,14 | 6,01 | 130,16    | 14838,0   | 8283,0 | ,948 |
|                                    | Kız      | 146 | 18,12 | 6,31 | 130,77    | 19092,0   |        |      |
| Toplam                             | Erkek    | 114 | 30,19 | 7,66 | 122,75    | 13993,0   | 7438,0 | ,141 |
|                                    | Kız      | 146 | 31,61 | 7,59 | 136,55    | 19937,0   |        |      |

Tablo 4.17. incelendiğinde, sporcuların cinsiyetlerine göre olumsuz değerlendirilme kaygısı ( $U=8283,0$ ;  $p>0,05$ ) ve genel sosyal fiziksel kaygı ( $U=7438,0$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ( $U=6495,0$ ;  $p<0,05$ ) düzeylerinin ise cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ve kız sporcuların fiziksel görünüm rahatlığı kaygısının erkek sporculardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.18. On Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun eğitim gördükleri sınıf değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.18. Sporcuların eğitim gördükleri sınıflara göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut                          | Sınıf | N   | X     | Ss   | Sıra ort. | $\chi^2$ | p    |
|------------------------------------|-------|-----|-------|------|-----------|----------|------|
| Fiziksel görünüm rahatlığı         | 9     | 108 | 12,90 | 3,88 | 130,92    | 3,965    | ,265 |
|                                    | 10    | 53  | 13,70 | 4,10 | 143,38    |          |      |
|                                    | 11    | 53  | 12,81 | 4,09 | 131,58    |          |      |
|                                    | 12    | 46  | 11,87 | 4,30 | 113,42    |          |      |
| Olumsuz değerlendirilme beklentisi | 9     | 108 | 18,04 | 5,66 | 131,23    | 9,547    | ,023 |
|                                    | 10    | 53  | 16,40 | 5,90 | 108,06    |          |      |
|                                    | 11    | 53  | 18,45 | 6,74 | 130,41    |          |      |
|                                    | 12    | 46  | 19,96 | 6,55 | 154,76    |          |      |
| Toplam                             | 9     | 108 | 30,94 | 7,47 | 130,00    | 2,788    | ,425 |
|                                    | 10    | 53  | 30,09 | 7,98 | 118,14    |          |      |
|                                    | 11    | 53  | 31,26 | 6,96 | 132,93    |          |      |
|                                    | 12    | 46  | 31,83 | 8,46 | 143,10    |          |      |

Tablo 4.18. incelendiğinde, sporcuların eğitim gördükleri sınıflara göre fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ( $\chi^2=3,965$ ;  $p>0,05$ ) ve genel sosyal fiziksel kaygı ( $\chi^2=2,788$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı ( $\chi^2=9,547$ ;  $p<0,05$ ) düzeylerinin ise eğitim gördükleri sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısında, 12.sınıfta eğitim gören sporcuların olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygı düzeyinin 10.sınıfta eğitim gören sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.19. On Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun yaş değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.19. Sporcuların yaş gruplarına göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut                          | Yaş grubu | N   | X     | Ss   | Sıra ort. | $x^2$ | p    |
|------------------------------------|-----------|-----|-------|------|-----------|-------|------|
| Fiziksel görünüm rahatlığı         | 15        | 105 | 12,94 | 3,83 | 131,41    | 4,181 | ,382 |
|                                    | 16        | 55  | 13,73 | 4,06 | 146,01    |       |      |
|                                    | 17        | 54  | 12,46 | 4,25 | 123,60    |       |      |
|                                    | 18        | 32  | 12,28 | 4,48 | 119,92    |       |      |
|                                    | 19        | 14  | 11,71 | 3,89 | 113,54    |       |      |
| Olumsuz değerlendirilme beklentisi | 15        | 105 | 18,13 | 5,66 | 132,55    | 8,085 | ,089 |
|                                    | 16        | 55  | 16,47 | 5,89 | 110,11    |       |      |
|                                    | 17        | 54  | 18,37 | 6,72 | 128,63    |       |      |
|                                    | 18        | 32  | 19,81 | 6,49 | 152,88    |       |      |
|                                    | 19        | 14  | 19,79 | 7,13 | 151,32    |       |      |
| Toplam                             | 15        | 105 | 31,08 | 7,43 | 131,61    | 2,713 | ,607 |
|                                    | 16        | 55  | 30,20 | 7,78 | 120,03    |       |      |
|                                    | 17        | 54  | 30,83 | 7,31 | 127,38    |       |      |
|                                    | 18        | 32  | 32,09 | 8,37 | 143,44    |       |      |
|                                    | 19        | 14  | 31,50 | 8,86 | 145,79    |       |      |

Tablo 4.19. incelendiğinde, sporcuların yaş gruplarına göre fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ( $x^2=4,181$ ;  $p>0,05$ ), olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı ( $x^2=8,085$ ;  $p>0,05$ ) ve genel sosyal fiziksel kaygı ( $x^2=2,713$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

#### 4.20. Yirminci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun spor faaliyetlerine katılma durumu değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.20. Sporcuların herhangi bir kulüpte veya okulun herhangi bir takımında spor faaliyetlerine katılma durumuna göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut                          | Katılma durumu | N   | X     | Ss   | Sıra ort. | Sıra top. | U      | p    |
|------------------------------------|----------------|-----|-------|------|-----------|-----------|--------|------|
| Fiziksel görünüm rahatlığı         | Evet           | 177 | 12,60 | 3,92 | 126,47    | 22385,5   | 6632,5 | ,206 |
|                                    | Hayır          | 83  | 13,41 | 4,31 | 139,09    | 11544,5   |        |      |
| Olumsuz değerlendirilme beklentisi | Evet           | 177 | 17,68 | 6,05 | 125,45    | 22204,5   | 6451,5 | ,113 |
|                                    | Hayır          | 83  | 19,07 | 6,35 | 141,27    | 11725,5   |        |      |
| Toplam                             | Evet           | 177 | 30,29 | 7,26 | 124,08    | 21961,5   | 6208,5 | ,044 |
|                                    | Hayır          | 83  | 32,48 | 8,24 | 144,20    | 11968,5   |        |      |

Tablo 4.20. incelendiğinde, sporcuların spor faaliyetlerine katılma durumuna göre fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ( $U=6632,5$ ;  $p>0,05$ ) ve olumsuz değerlendirilme kaygısı ( $U=6451,5$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, genel sosyal fiziksel kaygı ( $U=6208,5$ ;  $p<0,05$ ) düzeylerinin ise spor faaliyetlerine katılma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ve spor faaliyetlerine

katılmayanların genel sosyal fiziksel görünüm kaygısının daha yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.21. Yirmi Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun yaptıkları sporda başarıları olma durumu değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.21. Sporcuların katıldıkları spor faaliyetlerinde ulusal veya uluslararası başarısı olması durumuna göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut                          | Başarısı var mı? | N  | X     | Ss    | Sıra ort. | $\chi^2$ | p    |
|------------------------------------|------------------|----|-------|-------|-----------|----------|------|
| Fiziksel görünüm rahatlığı         | Yok              | 39 | 12,97 | 4,239 | 98,78     | 2,545    | ,770 |
|                                    | 1 defa           | 45 | 12,47 | 3,181 | 87,82     |          |      |
|                                    | 2 defa           | 22 | 12,82 | 5,001 | 86,30     |          |      |
|                                    | 3 defa           | 20 | 12,70 | 3,389 | 87,50     |          |      |
|                                    | 4 defa           | 14 | 12,79 | 4,154 | 93,18     |          |      |
|                                    | 5 defa           | 37 | 12,14 | 4,077 | 80,96     |          |      |
| Olumsuz değerlendirilme beklentisi | Yok              | 39 | 19,74 | 7,286 | 103,86    | 10,820   | ,055 |
|                                    | 1 defa           | 45 | 16,62 | 5,091 | 81,18     |          |      |
|                                    | 2 defa           | 22 | 19,45 | 5,171 | 106,73    |          |      |
|                                    | 3 defa           | 20 | 15,05 | 4,249 | 67,38     |          |      |
|                                    | 4 defa           | 14 | 17,64 | 7,919 | 86,14     |          |      |
|                                    | 5 defa           | 37 | 17,19 | 5,592 | 85,08     |          |      |
| Toplam                             | Yok              | 39 | 32,72 | 6,798 | 106,05    | 9,703    | ,084 |
|                                    | 1 defa           | 45 | 29,09 | 6,708 | 81,30     |          |      |
|                                    | 2 defa           | 22 | 32,27 | 7,766 | 101,05    |          |      |
|                                    | 3 defa           | 20 | 27,75 | 5,973 | 71,70     |          |      |
|                                    | 4 defa           | 14 | 30,43 | 9,263 | 92,00     |          |      |
|                                    | 5 defa           | 37 | 29,32 | 7,315 | 81,45     |          |      |

Tablo 4.21. incelendiğinde, sporcuların yaptıkları sporda başarıları olması durumuna göre fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ( $\chi^2=2,545$ ;  $p>0,05$ ), olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı ( $\chi^2=10,820$ ;  $p>0,05$ ) ve genel sosyal fiziksel kaygı ( $\chi^2=9,703$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

#### 4.22. Yirmi İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun spor yaptıkları süre değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.22. Sporcuların spor yaptıkları sürelerle göre göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut                          | Süre   | N  | X     | Ss   | Sıra ort. | $\chi^2$ | p    |
|------------------------------------|--------|----|-------|------|-----------|----------|------|
| Fiziksel görünüm rahatlığı         | 1 yıl  | 45 | 13,29 | 4,39 | 135,09    | 5,228    | ,265 |
|                                    | 2 yıl  | 42 | 13,12 | 3,76 | 137,49    |          |      |
|                                    | 3 yıl  | 40 | 13,95 | 4,50 | 149,50    |          |      |
|                                    | 4 yıl  | 38 | 12,39 | 3,82 | 120,79    |          |      |
|                                    | 4+ yıl | 95 | 12,27 | 3,88 | 121,12    |          |      |
| Olumsuz değerlendirilme beklentisi | 1 yıl  | 45 | 19,22 | 5,35 | 146,38    | 9,869    | ,043 |
|                                    | 2 yıl  | 42 | 20,43 | 7,18 | 155,31    |          |      |
|                                    | 3 yıl  | 40 | 17,13 | 6,27 | 117,25    |          |      |
|                                    | 4 yıl  | 38 | 17,37 | 5,11 | 122,76    |          |      |
|                                    | 4+ yıl | 95 | 17,32 | 6,17 | 120,68    |          |      |
| Toplam                             | 1 yıl  | 45 | 32,51 | 7,53 | 142,63    | 10,076   | ,039 |
|                                    | 2 yıl  | 42 | 33,55 | 7,25 | 155,74    |          |      |
|                                    | 3 yıl  | 40 | 31,08 | 7,18 | 134,06    |          |      |
|                                    | 4 yıl  | 38 | 29,76 | 7,41 | 117,42    |          |      |
|                                    | 4+ yıl | 95 | 29,59 | 7,85 | 117,33    |          |      |

Tablo 4.22. incelendiğinde, sporcuların spor yaptıkları sürelerle göre fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ( $\chi^2=3,965$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı ( $\chi^2=9,547$ ;  $p<0,05$ ) ve genel sosyal fiziksel kaygı ( $\chi^2=2,788$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin ise spor yaptıkları sürelerle göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısında, 1 yıl veya 2 yıldır spor yapan sporcuların olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygı düzeyinin 4+ yıldır spor yapan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ve 2 yıldır spor yapan sporcuların olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygı düzeyinin 3 yıldır spor yapan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan genel sosyal fiziksel kaygıda, 2 yıldır spor yapan sporcuların genel sosyal fiziksel kaygı düzeyinin 4+ yıldır spor yapan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.23. Yirmi Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıkları değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.23. Sporcuların serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıklarına göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut                          | Katılma sıklığı | N  | X     | Ss   | Sıra ort. | $\chi^2$ | p    |
|------------------------------------|-----------------|----|-------|------|-----------|----------|------|
| Fiziksel görünüm rahatlığı         | Hiçbir zaman    | 13 | 11,46 | 4,50 | 108,77    | 3,863    | ,425 |
|                                    | Nadiren         | 30 | 12,13 | 4,26 | 117,62    |          |      |
|                                    | Bazen           | 87 | 13,41 | 4,30 | 140,16    |          |      |
|                                    | Sık sık         | 88 | 12,88 | 3,47 | 132,06    |          |      |
|                                    | Her zaman       | 42 | 12,64 | 4,41 | 123,15    |          |      |
| Olumsuz değerlendirilme beklentisi | Hiçbir zaman    | 13 | 17,54 | 5,03 | 125,96    | ,844     | ,932 |
|                                    | Nadiren         | 30 | 18,03 | 6,52 | 125,95    |          |      |
|                                    | Bazen           | 87 | 18,20 | 6,00 | 131,68    |          |      |
|                                    | Sık sık         | 88 | 17,90 | 6,38 | 127,53    |          |      |
|                                    | Her zaman       | 42 | 18,71 | 6,35 | 138,92    |          |      |
| Toplam                             | Hiçbir zaman    | 13 | 29,00 | 6,40 | 113,15    | 1,563    | ,815 |
|                                    | Nadiren         | 30 | 30,17 | 7,69 | 122,42    |          |      |
|                                    | Bazen           | 87 | 31,61 | 8,11 | 135,31    |          |      |
|                                    | Sık sık         | 88 | 30,77 | 7,35 | 129,05    |          |      |
|                                    | Her zaman       | 42 | 31,36 | 7,69 | 134,73    |          |      |

Tablo 4.23. incelendiğinde, sporcuların serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıklarına göre fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ( $\chi^2=3,863$ ;  $p>0,05$ ), olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı ( $\chi^2=,844$ ;  $p>0,05$ ) ve genel sosyal fiziksel kaygı ( $\chi^2=1,563$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

#### 4.24. Yirmi Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun babalarının eğitim durumu değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.24. Sporcuların babalarının eğitim durumuna göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut                          | Eğitim durumu | N   | X     | Ss   | Sıra ort. | $x^2$ | p    |
|------------------------------------|---------------|-----|-------|------|-----------|-------|------|
| Fiziksel görünüm rahatlığı         | İlköğretim    | 30  | 12,07 | 4,23 | 117,57    | 3,598 | ,463 |
|                                    | Ortaokul      | 51  | 12,69 | 4,24 | 125,46    |       |      |
|                                    | Lise          | 105 | 13,30 | 4,35 | 138,77    |       |      |
|                                    | Üniversite    | 61  | 12,92 | 3,28 | 131,66    |       |      |
|                                    | Lisansüstü    | 13  | 11,54 | 3,84 | 107,88    |       |      |
| Olumsuz değerlendirilme beklentisi | İlköğretim    | 30  | 19,20 | 7,23 | 141,03    | 5,442 | ,245 |
|                                    | Ortaokul      | 51  | 19,65 | 6,45 | 148,32    |       |      |
|                                    | Lise          | 105 | 17,45 | 5,85 | 121,41    |       |      |
|                                    | Üniversite    | 61  | 17,39 | 5,64 | 124,76    |       |      |
|                                    | Lisansüstü    | 13  | 18,62 | 6,71 | 136,58    |       |      |
| Toplam                             | İlköğretim    | 30  | 31,27 | 7,92 | 133,52    | 2,617 | ,624 |
|                                    | Ortaokul      | 51  | 32,33 | 8,17 | 144,91    |       |      |
|                                    | Lise          | 105 | 30,75 | 7,63 | 126,49    |       |      |
|                                    | Üniversite    | 61  | 30,31 | 7,31 | 124,89    |       |      |
|                                    | Lisansüstü    | 13  | 30,15 | 6,76 | 125,73    |       |      |

Tablo 4.24. incelendiğinde, sporcuların babalarının eğitim durumuna göre fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ( $x^2=3,598$ ;  $p>0,05$ ), olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı ( $x^2=5,442$ ;  $p>0,05$ ) ve genel sosyal fiziksel kaygı ( $x^2=2,617$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

#### 4.25. Yirmi Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun annelerinin eğitim durumu değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.25. Sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut                          | Eğitim durumu | N  | X     | Ss   | Sıra ort. | $x^2$ | p    |
|------------------------------------|---------------|----|-------|------|-----------|-------|------|
| Fiziksel görünüm rahatlığı         | İlköğretim    | 63 | 12,54 | 3,57 | 126,10    | 2,854 | ,583 |
|                                    | Ortaokul      | 61 | 13,03 | 5,00 | 130,18    |       |      |
|                                    | Lise          | 84 | 12,82 | 3,95 | 132,04    |       |      |
|                                    | Üniversite    | 39 | 13,67 | 3,68 | 143,22    |       |      |
|                                    | Lisansüstü    | 13 | 11,46 | 3,04 | 105,23    |       |      |
| Olumsuz değerlendirilme beklentisi | İlköğretim    | 63 | 18,76 | 6,29 | 139,07    | 3,165 | ,531 |
|                                    | Ortaokul      | 61 | 17,87 | 6,22 | 127,44    |       |      |
|                                    | Lise          | 84 | 18,61 | 5,94 | 135,15    |       |      |
|                                    | Üniversite    | 39 | 16,69 | 6,07 | 115,09    |       |      |
|                                    | Lisansüstü    | 13 | 17,46 | 7,18 | 119,50    |       |      |
| Toplam                             | İlköğretim    | 63 | 31,30 | 7,18 | 136,15    | 1,266 | ,867 |
|                                    | Ortaokul      | 61 | 30,90 | 8,64 | 128,57    |       |      |
|                                    | Lise          | 84 | 31,43 | 7,15 | 132,21    |       |      |
|                                    | Üniversite    | 39 | 30,36 | 8,04 | 126,62    |       |      |
|                                    | Lisansüstü    | 13 | 28,92 | 7,30 | 112,81    |       |      |

Tablo 4.25. incelendiğinde, sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ( $x^2=2,854$ ;  $p>0,05$ ), olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı ( $x^2=3,165$ ;  $p>0,05$ ) ve genel sosyal fiziksel kaygı ( $x^2=1,266$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

#### 4.26. Yirmi Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun babalarının çalışma durumu değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.26. Sporcuların babalarının çalışma durumuna göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut                          | Çalışma durumu | N   | X     | Ss   | Sıra ort. | Sıra top. | U      | p    |
|------------------------------------|----------------|-----|-------|------|-----------|-----------|--------|------|
| Fiziksel görünüm rahatlığı         | Çalışıyor      | 243 | 12,81 | 4,04 | 129,74    | 31527,0   | 1881,0 | ,537 |
|                                    | Çalışmıyor     | 17  | 13,59 | 4,43 | 141,35    | 2403,0    |        |      |
| Olumsuz değerlendirilme beklentisi | Çalışıyor      | 243 | 18,12 | 6,12 | 130,94    | 31819,5   | 1957,5 | ,718 |
|                                    | Çalışmıyor     | 17  | 18,29 | 6,99 | 124,15    | 2110,5    |        |      |
| Toplam                             | Çalışıyor      | 243 | 30,93 | 7,57 | 130,36    | 31677,0   | 2031,0 | ,908 |
|                                    | Çalışmıyor     | 17  | 31,88 | 8,78 | 132,53    | 2253,0    |        |      |

Tablo 4.26. incelendiğinde, sporcuların babalarının çalışma durumuna göre fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ( $U=1881,0$ ;  $p>0,05$ ), olumsuz değerlendirilme kaygısı ( $U=1957,5$ ;  $p>0,05$ ) ve genel sosyal fiziksel kaygı ( $U=2031,0$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

#### 4.27. Yirmi Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun annelerinin çalışma durumu değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.27. Sporcuların annelerinin çalışma durumuna göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut                          | Çalışma durumu | N   | X     | Ss   | Sıra ort. | Sıra top. | U      | p    |
|------------------------------------|----------------|-----|-------|------|-----------|-----------|--------|------|
| Fiziksel görünüm rahatlığı         | Çalışıyor      | 86  | 13,20 | 4,19 | 134,88    | 11599,5   | 7105,5 | ,508 |
|                                    | Çalışmıyor     | 174 | 12,70 | 3,99 | 128,34    | 22330,5   |        |      |
| Olumsuz değerlendirilme beklentisi | Çalışıyor      | 86  | 18,15 | 6,13 | 131,17    | 11281,0   | 7424,0 | ,919 |
|                                    | Çalışmıyor     | 174 | 18,11 | 6,20 | 130,17    | 22649,0   |        |      |
| Toplam                             | Çalışıyor      | 86  | 31,35 | 7,72 | 133,55    | 11485,5   | 7219,5 | ,645 |
|                                    | Çalışmıyor     | 174 | 30,81 | 7,62 | 128,99    | 22444,5   |        |      |

Tablo 4.27. incelendiğinde, sporcuların annelerinin çalışma durumuna göre fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ( $U=7105,5$ ;  $p>0,05$ ), olumsuz değerlendirilme kaygısı ( $U=7424,0$ ;  $p>0,05$ ) ve genel sosyal fiziksel kaygı ( $U=7219,5$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.



#### 4.28. Yirmi Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun ailelerinin gelir durumu değişkenine göre, sosyal fiziki kaygı alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 4.28. Sporcuların ailelerinin aylık gelir durumuna göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.

| Alt boyut                          | Gelir durumu | N   | X     | Ss   | Sıra ort. | x <sup>2</sup> | P    |
|------------------------------------|--------------|-----|-------|------|-----------|----------------|------|
| Fiziksel görünüm rahatlığı         | Kötü         | 5   | 8,60  | 2,97 | 53,00     | 5,903          | ,116 |
|                                    | Orta         | 124 | 12,98 | 3,99 | 132,56    |                |      |
|                                    | İyi          | 106 | 13,04 | 4,02 | 133,62    |                |      |
|                                    | Çok iyi      | 25  | 12,36 | 4,47 | 122,54    |                |      |
| Olumsuz değerlendirilme beklentisi | Kötü         | 5   | 16,80 | 6,38 | 116,40    | ,918           | ,821 |
|                                    | Orta         | 124 | 18,31 | 6,07 | 133,05    |                |      |
|                                    | İyi          | 106 | 17,82 | 6,32 | 126,33    |                |      |
|                                    | Çok iyi      | 25  | 18,76 | 6,19 | 138,34    |                |      |
| Toplam                             | Kötü         | 5   | 25,40 | 8,85 | 81,40     | 2,571          | ,463 |
|                                    | Orta         | 124 | 31,30 | 7,52 | 133,98    |                |      |
|                                    | İyi          | 106 | 30,86 | 7,83 | 127,96    |                |      |
|                                    | Çok iyi      | 25  | 31,12 | 7,18 | 133,80    |                |      |

Tablo 4.28. incelendiğinde, sporcuların ailelerinin aylık gelir durumuna göre fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ( $x^2=5,903$ ;  $p>0,05$ ), olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı ( $x^2=,918$ ;  $p>0,05$ ) ve genel sosyal fiziksel kaygı ( $x^2=2,571$ ;  $p>0,05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER

#### 5.1. Tartışma

Ottaöğretim kademesinde öğrenim gören karate sporcuların kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın inceleme konusu olan bağımsız değişkenleri oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda bulunan cinsiyet, sınıf, yaş grubu, müsabakalara katılma durumu, ulusal veya uluslararası başarısı, spor yaptığı süre ve serbest zaman etkinliklerine katılma sıklığını, babalarının eğitim durumu, annelerinin eğitim durumu, babalarının çalışma durumu, annelerinin çalışma durumu ve ailelerinin gelir durumu dikkate alınarak öğrencilerin serbest zaman doyum ve sosyal fiziki kaygı düzeylerine ilişkin sonuçların tartışılması amaçlanmıştır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların cinsiyet değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SZDÖ'nin alt boyutları olan; psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Serdar (2016)'ın çalışmasında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerinden algıladıkları doyum düzeyleri ile cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını araştırılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda cinsiyet değişkenine göre serbest zaman etkinlikleri doyum düzeyleri arasında psikolojik, eğitim, sosyal ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Bu farklılıkta, kadınların erkeklere oranla daha anlamlı puanlar elde ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Sönmezoğlu ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların serbest zaman etkinliklerinden algıladıkları doyum düzeyleri ile cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını araştırılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda cinsiyet değişkenine göre serbest zaman etkinlikleri doyum düzeyleri arasında psikolojik, eğitim, sosyal ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Bu farklılıkta, kadınların erkeklere oranla daha anlamlı puanlar elde ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Kalfa (2017)'nin yapmış olduğu çalışmasında, cinsiyet değişkeni ile serbest zaman doyum düzeyleri karşılaştırıldığında psikolojik doyum ve fizyolojik doyum alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik doyum ve fizyolojik doyum alt boyutlarında erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha yüksek doyum düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güngörmüş, Serdar, Beşikçi ve

Dirilik(2018)'in yaptığı çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre psikolojik doyum, eğitimsel doyum ve sosyal doyum alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Henderson (1990) tarafından yapılmış olan çalışmada cinsiyetin serbest zaman doyum ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık kadınların lehinedir. Gökçe (2008)'nin yapmış olduğu çalışmada ise katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin rahatlama doyum ve fizyolojik doyum alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Fakat, diğer alt boyutlar ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Küçük Kılıç, Lakot Atasoy, Gürbüz ve Öncü (2016) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum ve rahatlama doyum alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılıkta kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha yüksek serbest zaman doyum düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada katılımcıların fiziksel doyum ve estetik doyum alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Culp (1998) tarafından yapılmış olan çalışmada cinsiyetin bireylerin serbest zaman etkinliklerini etkileyen önemli bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yetim (2014) 'in Eskişehir ilinde bulunan fitness merkez kullanıcıları üzerinde yapmış olduğu çalışmada serbest zaman doyumunun cinsiyete değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Moccia (2000) tarafından yapılmış olan çalışmada cinsiyet değişkeninin serbest zaman doyum düzeylerinde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların eğitim görülen sınıf değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SZDÖ'nin alt boyutları olan; psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Ancak, rahatlama doyum düzeylerinin ise eğitim görülen sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan rahatlama doyumunda, 12.sınıfta eğitim gören sporcuların rahatlama doyum düzeyinin 9.sınıfta ve 10.sınıfta eğitim gören sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kalfa (2017)'nin yaptığı çalışmada sınıf düzeyleri değişkenine göre serbest zaman doyum düzeyleri karşılaştırıldığında, eğitimsel doyum, psikolojik doyum, estetik doyum ve rahatlama doyum düzeylerinin araştırmaya katılan katılımcıların sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal doyum ve fizyolojik doyum düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre karşılaştırıldığında ise katılımcıların sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu ortaya çıkan farklılık, 4.sınıfta eğitim gören katılımcıların sosyal ve fizyolojik doyum düzeylerinin 2.sınıfta ve 3.sınıfta eğitim gören katılımcılara göre daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların yaş değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SZDÖ'nin alt boyutları olan; psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Serdar (2016)'ın çalışmasında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerinden algıladıkları özgürlük düzeyleri ile yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını araştırılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda yaş gruplarına göre serbest zaman etkinliklerinden algılanan özgürlük düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kocaer (2018)'in çalışmasında öğretmen ve öğretmen adaylarının serbest zaman doyum düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öztaş (2018)'in çalışmasında katılımcıların yaş değişkeninin Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları üzerinde olan temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat, estetik alt boyutunda puanların anlamlı olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık  $\geq 29$  yaş grubunda olan katılımcıların ortalama puanları diğer yaş gruplarında olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010)'nın, çalışmasında katılımcıların psikolojik doyum, , fiziksel doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yalnızca serbest zaman doyum düzeyi alt boyutlarından rahatlama boyutunda yüksek aritmetik ortalama oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Tüm yaş gruplarında rahatlama alt boyutunda diğer boyutlara göre yüksek ortalama sonuçlara ulaşmıştır. Gökçe (2008)'nin yapmış olduğu çalışmada ise katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin eğitimsel doyum, sosyal doyum alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat, psikolojik doyum, fizyolojik doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum alt

boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Riddick (1986) 'in yaptığı çalışmada yaş değişkenine göre gruplar arasında serbest zaman doyumları ile anlamlı bir fark bulamamıştır. Bu çalışma sonucu ile çalışmamızın ulaştığı sonuç birbirini desteklemektedir.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların spor faaliyetleri değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SZDÖ'nin alt boyutları olan; psikolojik doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.. Ancak, eğitimsel doyum düzeylerinin ise spor faaliyetlerine katılma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ve spor faaliyetlerine katılanların eğitimsel doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların sporda başarıları olması durumu değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SZDÖ'nin alt boyutları olan; psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların spor yaptıkları süre değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SZDÖ'nin alt boyutları olan; psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Kocaer (2018) tarafından yapılmış olan çalışmada katılımcıların, serbest zaman doyumlarının spor yılına göre incelenmiş ve katılımcıların serbest zaman doyumlarının spor yılına göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıkları değişkeni ile serbest zaman doyum düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SZDÖ'nin alt boyutlarının ortalama puanları arasında psikolojik doyum ve rahatlama doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, sosyal doyum, eğitimsel doyum, fiziksel doyum ve estetik doyum düzeylerinin ise serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan eğitimsel doyumda, serbest zaman etkinliklerine hiç katılmayan veya her zaman katılan sporcuların eğitimsel doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine bazen katılan

sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılık bulunan sosyal doyumda, serbest zaman etkinliklerine her zaman katılan sporcuların sosyal doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine nadiren veya bazen katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılık bulunan fiziksel doyumda, serbest zaman etkinliklerine hiç katılmayan veya her zaman katılan sporcuların fiziksel doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine nadiren veya bazen katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılık bulunan eğitimsel doyumda, serbest zaman etkinliklerine hiç katılmayan veya her zaman katılan sporcuların eğitimsel doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine bazen katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılık bulunan estetik doyumda, serbest zaman etkinliklerine hiç katılmayan sporcuların estetik doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine nadiren katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ve serbest zaman etkinliklerine her zaman katılan sporcuların estetik doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine nadiren, bazen veya sık sık katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ).

Pauperio ve diğerlerinin (2012) yaptığı bir çalışmada spor yapan bireylerin serbest zaman doyum düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların düzenli olarak aktivitelere katılım sıklıkları değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları olan psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum ve fizyolojik doyum alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın olduğu bu alt boyutlarda düzenli olarak aktivitelere hiç katılmayan veya çok nadir katılan katılımcıların ortalama puanlarının sıklıkla ve bazen katılan katılımcıların puanlarına oranla daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gökçe (2008)'nin yapmış olduğu çalışmada ise katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri arasında spor yapıp yapmama değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Sonucunda, spor yapan ve yapmayan bireyler arasında serbest zaman doyum ölçeğinin 6 alt boyutunda da anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapan bireylerin aldıkları puanların ortalamalarının, spor yapmayan bireylere oranla daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Pauperio ve diğerleri ve de Gökçe'nin ulaştığı sonuç ile çalışmamızın sonucu paralellik göstermektedir.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların babalarının eğitim durumu değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SZDÖ'nin alt boyutları olan; psikolojik doyum,

eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Kalfa (2017) tarafından yapılmış olan çalışmada katılımcıların babalarının eğitim durumlarına göre dağılımda, psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doyum, fizyolojik doyum ve estetik doyum düzeylerinin katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuç ile çalışmamızın sonucu paralellik göstermektedir.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların annelerinin eğitim durumu değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SZDÖ'nin alt boyutları olan; psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Kalfa (2017) tarafından yapılmış olan çalışmada katılımcıların annelerinin eğitim durumlarına göre dağılımları, psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doyum, fizyolojik doyum ve estetik doyum düzeylerinin katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuç ile çalışmamızın sonucu paralellik göstermektedir.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların babalarının çalışma durumu değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SZDÖ'nin alt boyutları olan; psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların annelerinin çalışma durumu değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SZDÖ'nin alt boyutları olan; psikolojik doyum, eğitimsel doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Ancak, sosyal doyum düzeylerinin ise annelerinin çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ve annesi çalışanların sosyal doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların ailelerinin gelir durumu değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SZDÖ'nin alt boyutları olan; psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum

düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Benzer çalışmalarda çalışmanın yapıldığı katılımcıların yaşlarından kaynaklı aile gelir düzeyi değişkeni değil de gelir düzeyi değişkeni üzerinde serbest zaman doyumlarının etkilerinin incelendiği çalışmalar mevcuttur. Serdar (2016) tarafından yapılmış olan çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerinden aldıkları doyum ile aylık gelirleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını araştırılmıştır. Sonucunda, katılımcıların aylık gelirlerine göre serbest zaman etkinliklerinden aldıkları doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu gelir düzeyi ile serbest zaman doyum arasındaki anlamlı bir farklılık olmama durumu çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010) tarafından yapılan çalışma sonuçları ile Ayyıldız (2015) tarafından yapılan çalışma sonuçlarında gelir düzeyi değişkeninin serbest zaman doyumunu ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmaların gelir düzeyi ile serbest zaman doyum arasındaki farklılıkta çıkan sonucu çalışmamızın sonucu ile paralellik göstermektedir.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların cinsiyet değişkenine göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SFKÖ'nin alt boyutu, olumsuz değerlendirilme kaygısı düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı düzeylerinin ise cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılıkta kız sporcuların fiziksel görünüm rahatlığı kaygısının erkek sporculardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Abanoz (2016) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine göre sosyal fiziki kaygı puanları karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Eriş ve İkiz (2013) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine göre sosyal fiziki kaygı puanları karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Erkan (2002) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine göre sosyal fiziki kaygı puanları karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mahtelia ve Vankar (2004) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine göre sosyal fiziki kaygı puanları karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Teachmann ve Allen (2007) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine göre sosyal fiziki kaygı puanları karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ümmet (2007) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine göre sosyal fiziki kaygı puanları karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna



ulaşmıştır. Baltacı (2010) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine göre sosyal fiziki kaygı puanları karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Gümüş (2017) tarafından yapılmış olan araştırmaya katılan öğretmenlerin sosyal fizik kaygı düzeyleri cinsiyet açısından incelendiğinde, cinsiyetin sosyal fizik kaygı puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılığa göre, erkek öğretmenlerin sosyal fizik kaygı düzeyinin kadın öğretmenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Hausenblas ve Carron (1999) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni ile sosyal fizik kaygı düzeyi karşılaştırılması amaçlanmış ve araların istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

Dilbaz ve Güz (2002)'ün yaptığı çalışmada sosyal fizik kaygı düzeyleri cinsiyet açısından incelendiğinde, cinsiyetin sosyal fizik kaygı puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılık erkeklerin lehinedir. Erkeklerin kadınlara oranla daha fazla sosyal fizik kaygısı yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ersöz (2011)'ün yaptığı çalışmada kadın ve erkek egzersiz katılımcıların sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki fark bulunmak istenmiştir. Çalışmada sosyal fizik kaygı düzeyleri cinsiyet açısından incelendiğinde, cinsiyetin sosyal fizik kaygı puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılık ile egzersize katılan kadın katılımcıların sosyal fizik kaygı puanları erkeklere göre daha yüksek olduğu yönündedir.

Haase, Prapevessis ve Owens (2002) tarafından yapılan çalışmada sosyal fizik kaygı düzeyleri cinsiyet açısından incelendiğinde, cinsiyetin sosyal fizik kaygı puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hagger ve Stevenson (2010) tarafından yapılan çalışmada sosyal fizik kaygı düzeyleri cinsiyet açısından incelendiğinde, cinsiyetin sosyal fizik kaygı puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Waddell (2006) tarafından yapılan çalışmada sosyal fizik kaygı düzeyleri cinsiyet açısından incelendiğinde, cinsiyetin sosyal fizik kaygı puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Haase ve Prapavessis (2001) tarafından yapılan çalışmada sosyal fizik kaygı düzeyleri cinsiyet açısından incelendiğinde, cinsiyetin sosyal fizik kaygı puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kruisselbrink, Dodge, Swanburg ve MacLeod (2004) tarafından yapılan çalışmada sosyal fizik kaygı düzeyleri cinsiyet açısından incelendiğinde, cinsiyetin sosyal fizik kaygı puan

ortalamlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mack, Strong, Kowalski ve Crocker (2007) tarafından yapılan çalışmada sosyal fizik kaygı düzeyleri cinsiyet açısından incelendiğinde, cinsiyetin sosyal fizik kaygı puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eren (2012) tarafından yapılmış olan çalışmada sosyal fizik kaygı düzeyleri cinsiyet açısından incelendiğinde, cinsiyetin sosyal fizik kaygı puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılıkta katılımcıların ortalama puanlarına bakıldığında, kadınların sosyal fiziki kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Altun Dinç (2016) tarafından yapılan çalışmada sosyal görünüş kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Tekeli (2017) tarafından yapılan çalışmada sosyal görünüş kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Kılıç (2015)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösteriyor olduğu sonucu bulunmuştur. Bu farklılıkta cinsiyetlere bakıldığında erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının kız öğrencilere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alemdağ (2013)'in yaptığı çalışmada öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ve bu elde edilen bulgulara göre sosyal görünüş kaygı düzeyinin erkek öğrencilerin lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların eğitim gördükleri sınıf değişkenine göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SFKÖ'nin alt boyutu, fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Fakat, olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin ise eğitim gördükleri sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısında, 12.sınıfta eğitim gören sporcuların olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygı düzeyinin 10.sınıfta eğitim gören sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Altun Dinç (2016) tarafından yapılan çalışmada sınıf düzeyi değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer olarak Eren (2012) tarafından yapılan araştırmada öğrenim durumu değişkenine göre katılımcıların sosyal fiziki kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Lise mezunu olan katılımcıların

sosyal fiziki kaygı düzeyleri ile lisans ve yüksek lisans/ doktora mezunu olan katılımcıların sosyal fiziki kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Grupların ortalama puanlarına bakıldığında lise mezunu olan katılımcıların sosyal fiziki kaygı düzeylerinin lisans ve yüksek lisans/doktora mezunu olan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların yaş değişkenine göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Abanoz (2016)'un yaptığı çalışmada 15 yaş altı ve 15 yaş üzeri iki grup vardır ve bu katılımcıların sosyal fiziki kaygı puanları karşılaştırıldığında iki grup arasında fark olmadığı bulunmuştur. Eren (2012)'nin yaptığı çalışmada yaş değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür.

Telli ve Ünal (2016)'ın yaptıkları araştırmada yaş değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Altun Dinç (2016) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Eriş ve İkiz (2013) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Gümüş (2017) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Deniz (2018) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. İzgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu (2000) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Kalkan (2008) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel

görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Peleg (2012) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Keskin ve Orgun (2007) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların spor faaliyetlerine katılma durumu değişkenine göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, genel sosyal fiziki kaygı düzeylerinin ise spor faaliyetlerine katılma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve spor faaliyetlerine katılmayanların genel fiziksel görünüm kaygısının daha yüksek olduğu görülmektedir. Altun Dinç (2016) tarafından yapılan çalışmada spor yapma değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Alemdağ (2013) tarafından yapılan çalışmada spor yapma değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Vatansever (2017) tarafından yapılan çalışmada spor yapma değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Koff, Rierden ve Stubbs (1990) tarafından yapılan çalışmada spor yapma değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu çalışmalarda olan farklılık, spor yapan katılımcıların sosyal fiziksel kaygı düzeylerinin spor yapmayan katılımcıların sosyal fiziki kaygı düzeylerine göre daha düşük olduğu yönündedir.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların sporda başarıları olma değişkenine göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların spor yapma süresi değişkenine göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SFKÖ'nin alt boyutu olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Ancak,

sporcuların spor yapma süresi değişkenine göre olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları değişkenine göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların babalarının eğitim durumu değişkenine göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Erdoğan (2013) tarafından yapılan çalışmada baba eğitim durumu değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Tekeli (2017) tarafından yapılan çalışmada baba eğitim durumu değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgulara doğrultusunda babası ilköğretim mezunu olan katılımcıların sosyal fiziki kaygısının babası üniversite mezunu olan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna erişilmiştir. Altun Dinç (2016) tarafından yapılan çalışmada baba eğitim durumu değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Şahin, Barut ve Erşanlı (2013) tarafından yapılan çalışmada baba eğitim durumu değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların annelerinin eğitim durumu değişkenine göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Erdoğan (2013) tarafından yapılan çalışmada anne eğitim durumu değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılıkta yüksek eğitim düzeyine sahip annelerin çocuklarının sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin daha düşük eğitim düzeyine sahip öğrencilerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tekeli (2017) tarafından yapılan çalışmada anne eğitim durumu değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların babalarının çalışma durumu değişkenine göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların annelerinin çalışma durumu değişkenine göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların ailelerinin aylık gelir durumu değişkenine göre sosyal fiziksel kaygı düzeylerinden elde edilen sonuçların amaca ilişkin tartışılmasına yönelik SFKÖ'nin alt boyutları olan; fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Tekeli (2017) tarafından yapılan çalışmada aile gelir düzeyi değişkenine göre SFKÖ'nin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre bu farklılıkta babası ilköğretim mezunu olan katılımcıların sosyal fiziki kaygısı düzeyleri babası üniversite mezunu olan katılımcılar göre daha yüksek olduğu sonucuna erişilmiştir. Kılıç (2015) tarafından farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının aile gelir düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Alemdağ (2013) tarafından farklı bölümlerde öğrenim gören öğretmen adayları üzerinde yapılan çalışmada ise öğretmen adaylarında sosyal görünüş kaygısı ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## 5.2. Sonuçlar

Araştırmamızın bulgularına bakıldığı zaman, araştırmaya katılan sporcuların %43,8'inin erkek, %56,2'sinin kızlardan oluştuğu görülmektedir. Sporcuların %41,5'i 9.sınıf ğrencisi, %20,4' 10.sınıf ğrencisi, %20,4' 11.sınıf ğrencisi, %17,7'si 12.sınıf ğrencisi, %40,4' 15 yaşında, %21,2'si 16 yaşında, %20,8'i 17 yaşında, %12,3' 18 yaşında ve %5,4' 19 yaşındadır. Sporcuların %68,1'i müsabakalara katılırken, %31,9'u müsabakalara katılmamaktadır. Müsabakalara katılan sporcuların %22'sinin ulusal veya uluslararası başarısı bulunmazken, %25,4'ünün 1 defa, %12,4'ünün 2 defa, %11,3'ünün 3 defa, %7,9'unun 4 defa, %20,9'unun 5 defa ulusal veya uluslararası başarısı bulunmaktadır. Sporcuları %17,3' 1 yıldır spor yaparken, %16,2'si 2 yıldır, %15,4' 3 yıldır, %14,6'sı 4 yıldır, %36,5'i 4+ yıldır spor yapmaktadır. Sporcuların %5'i serbest etkinliklerine hiçbir zaman katılmazken, %11,5'i nadiren katılmakta, %33,5'i bazen katılmakta, %33,8'i sık sık katılmakta, %16,2'si her zaman katılmaktadır sonuçları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların %11,5'inin babası ilkokul mezunu, %19,6'sı ortaokul mezunu, %40,4' lise mezunu, %23,5'i niversite mezunu, %5'inin lisansüstü eğitim mezunu, %24,2'sinin annesi ilkokul mezunu, %23,5'inin ortaokul mezunu, %32,3'ünün lise mezunu, %15'inin niversite mezunu, %5'inin lisansüstü eğitim mezunudur. Sporcuların %93,5'inin babası çalışıyorken, %6,5'inin babası çalışmamakta, %33,1'inin annesi çalışıyorken, %66,9'unun annesi çalışmamaktadır. Sporcuların %1,9'unun ailesinin aylık gelir durumu kötü, %47,7'sinin orta, %40,8'inin iyi, %9,6'sının çok iyidir. Araştırmaya katılan sporcuların serbest zaman doyumunu alt boyutlarından psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyumunu, estetik doyum ve genel serbest zaman doyum düzeylerinin orta düzeyin üzerinde ve yükseğe yakın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların cinsiyetlerine göre serbest zaman doyum alt boyutları olan psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyumunu ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların eğitim görülen sınıflara göre serbest zaman doyum alt boyutları olan psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, rahatlama doyumunu düzeylerinin ise eğitim görülen sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan rahatlama doyumunda, 12.sınıfta

eğitim gören sporcuların rahatlama doyum düzeyinin 9.sınıfta ve 10.sınıfta eğitim gören sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların yaş gruplarına göre serbest zaman doyum alt boyutları olan psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların spor faaliyetlerine katılma durumuna göre serbest zaman doyum alt boyutları olan psikolojik doyu, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, eğitimsel doyum düzeylerinin ise spor faaliyetlerine katılma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ve spor faaliyetlerine katılanların eğitimsel doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların yaptıkları sporda başarıları olması durumuna göre serbest zaman doyum alt boyutları olan psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların spor yaptıkları srelere göre serbest zaman doyum alt boyutları olan psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıklarına göre serbest zaman doyum alt boyutları olan psikolojik doyum ve rahatlama doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, sosyal doyum, eğitimsel doyum, fiziksel doyum ve estetik doyum düzeylerinin ise serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılık bulunan eğitimsel doyumda, serbest zaman etkinliklerine hiç katılmayan veya her zaman katılan sporcuların eğitimsel doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine bazen katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılık bulunan sosyal doyumda, serbest zaman etkinliklerine her zaman katılan sporcuların sosyal doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine nadiren veya bazen katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılık bulunan fiziksel doyumda, serbest zaman etkinliklerine hiç katılmayan veya her zaman katılan sporcuların fiziksel doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine nadiren veya bazen



katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılık bulunan eğitimsel doyumda, serbest zaman etkinliklerine hiç katılmayan veya her zaman katılan sporcuların eğitimsel doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine bazen katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılık bulunan estetik doyumda, serbest zaman etkinliklerine hiç katılmayan sporcuların estetik doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine nadiren katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ve serbest zaman etkinliklerine her zaman katılan sporcuların estetik doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine nadiren, bazen veya sık sık katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Anlamlı farklılık bulunan genel serbest zaman doyumunda, serbest zaman etkinliklerine hiç katılmayan veya her zaman katılan sporcuların genel serbest zaman doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine nadiren katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ve serbest zaman etkinliklerine her zaman katılan sporcuların genel serbest zaman doyum düzeyinin serbest zaman etkinliklerine bazen katılan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0,05$ ).

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların babalarının eğitim durumlarına göre serbest zaman doyum alt boyutları olan psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların annelerinin eğitim durumlarına göre serbest zaman doyum alt boyutları olan psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların babalarının çalışma durumlarına göre serbest zaman doyum alt boyutları olan psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların annelerinin çalışma durumuna göre serbest zaman doyum alt boyutları olan psikolojik doyum, eğitimsel doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, sosyal doyum düzeylerinin ise annelerinin çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılıkta annesi çalışanların sosyal doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların ailelerinin gelir durumlarına

göre serbest zaman doyum alt boyutları olan psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, fiziksel doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızın bulgularına bakıldığı zaman sporcuların fiziksel görünüm rahatlığı kaygı düzeyinin ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygı düzeylerinin orta seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma grubumuzdan elde edilen verilere göre sporcuların cinsiyetlerine göre sosyal fiziki kaygı alt boyutu olan olumsuz değerlendirilme kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı düzeylerinin ise cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılıkta kız sporcuların fiziksel görünüm rahatlığı kaygısının erkek sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızın bulgularına bakıldığı zaman sporcuların eğitim gördükleri sınıflara göre sosyal fiziki kaygı alt boyutu olan fiziksel görünüm rahatlığı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin ise eğitim gördükleri sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısında, 12.sınıfta eğitim gören sporcuların olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygı düzeyinin 10.sınıfta eğitim gören sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızın bulgularına bakıldığı zaman sporcuların sporcuların yaş gruplarına göre sosyal fiziki kaygı alt boyutları olan fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızın bulgularına bakıldığı zaman sporcuların spor faaliyetlerine katılma durumuna göre sosyal fiziki kaygı alt boyutları olan fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızın bulgularına bakıldığı zaman sporcuların sporcuların sporda başarıları olması değişkenine göre sosyal fiziki kaygı alt boyutları olan fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızın bulgularına bakıldığı zaman sporcuların spor yaptıkları süreler göre sosyal fiziki kaygı alt boyutu olan fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeyinin ise spor yaptıkları süreler göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anlamli farklilik bulunan olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısında, 1 yıl veya 2 yıldır spor yapan sporcuların olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygı düzeyinin 4+ yıldır spor yapan sporculardan anlamli düzeyde daha yüksek olduğu ve 2 yıldır spor yapan sporcuların olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygı düzeyinin 3 yıldır spor yapan sporculardan anlamli düzeyde daha yüksek olduğu görölmektedir. Anlamli farklilik bulunan genel sosyal fiziksel kaygıda, 2 yıldır spor yapan sporcuların genel sosyal fiziksel kaygı düzeyinin 4+ yıldır spor yapan sporculardan anlamli düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızın bulgularına bakıldığı zaman sporcuların serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıklarına göre sosyal fiziki kaygı alt boyutları olan fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamli düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızın bulgularına bakıldığı zaman sporcuların babalarının eğitim durumuna göre sosyal fiziki kaygı alt boyutları olan fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamli düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızın bulgularına bakıldığı zaman sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre sosyal fiziki kaygı alt boyutları olan fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamli düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızın bulgularına bakıldığı zaman sporcuların babalarının çalışma durumuna göre sosyal fiziki kaygı alt boyutları olan fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamli düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızın bulgularına bakıldığı zaman sporcuların annelerinin eğitim durumuna göre sosyal fiziki kaygı alt boyutları olan fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamli düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızın bulgularına bakıldığı zaman sporcuların ailelerinin gelir durumuna göre sosyal fiziki kaygı alt boyutları olan fiziksel görünüm rahatlığı kaygısı ve olumsuz değerlendirilme beklentisi kaygısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamli düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### 5.3. Öneriler

Serbest zaman doyumunu düzeylerinin artırılması için hem bireysel hem grupla psikolojik danışma etkinlikleri yapılabilir, sosyal çevresi ile daha rahat iletişim kurabilmesi için iletişim becerileri geliştirilebilir, eğitimsel yönlerini geliştirebilmek için klasik eğitim anlayışı terk edilerek bireyin eğitim ortamına aktif katılımı sağladığı yaparak ve yaşayarak öğrenme sağlanabilir. Bireylerin spor faaliyetlerine yönlenmesi sağlanarak serbest zaman doyumlarının artması sağlanabilir.

Bireyler, hem kendilerinde hem de diğer bireylerde fiziksel görüş ile ilgili ön yargılı olmaktadır. Bunun nedeni, kişilerin fiziksel güzelliğinin önemli bir yerde olmasıdır. Bu durumu kadınların daha önemseydiği görülmektedir. Kadınlar, güzellik kavram ile ince görünmeyi özdeşleştirmiş durumdadır. Bireylerin kendi bedenleri ile pozitif algı oluşturmasıyla dengeli beslenmenin ve doğru beslenmenin önemini bilmeleri gerekmektedir. Bu noktada özellikle görünüşe önem veren kadınlara yönelik bu konuda yeterli bilgilendirme ve yönlendirme yapılmalıdır.

Bireyler dış görünüşlerinden duydukları kaygı için fiziksel etkinliklere katılımları ve fiziksel etkinlik seçimi yönünde gerekli yönlendirmeler yapılmalıdır. Sosyal fizik kaygısı daha yüksek olan bireylerin, başkaları tarafından değerlendirilebileceği ortamlardan ziyade daha az bireylerin olduğu veya tek başlarına olabilecekleri ortamlarda spor yapmayı tercih etmelerinin onlar için daha iyi hissettireceği anlatılmalı bu yönde düzenlemeler yapılmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Abadan, U. N. (1961). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetleri, Ankara yüksek öğrenim gençliği üzerinde bir araştırma*. Ankara: Ajans Türk Matbaası, 155.
- Abanoz, Ö. (2016). *Egzersiz yapan adolesanların sosyal fizik kaygı durumlarının incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, 19 Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Addington, J. E. (1996). %100 *Düşünce gücü* (Çeviri: Birol Çetinkaya). İstanbul: Akasha Yayınları, 128-132.
- Agate, J. R., Zabriskie, R. B., Agate, S. T. & Poff, R. (2009). Family leisure satisfaction and satisfaction with family life, *Journal of Leisure Research*, 2, 205.
- Ağduman, F. (2014). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 282.
- Alemdağ, S. (2013). Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisinin incelenmesi Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Altun Dinç, M. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları* Yüksek Lisans Tezi, Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Altunay, B. R. (2015). *Ankara ili Keçiören ilçesindeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonu* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Antony, M. M. & Swinson, R. P. (2000). *The shyness and social anxiety workbook*. Oakland, New Harbinger.
- Ardahan, F. & Lapa Yerlisu, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Hacettepe J. of Sport Sciences*. 21(4), 131.
- Arslan, S. (2013). *Serbest zaman-rekreasyon ve serbest zaman eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2.
- Arslan, S. (2010). Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri: Ankara Büyükşehir Belediyesi örneği Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(9), 326-329.

- Aşçı, H. F., Tüzün, M., & Koca, C. (2006). An examination of eating attitudes and physical activity levels of Turkish university students with regard to self presentational concern. *Eating Behaviours*, 7, 362.
- Ayberk, A. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Aydoğan, F. (2000). *Medya ve serbest zaman*. İstanbul: Om Yayınları.
- Aydoğdu, B. (2013). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, kaygı duyarlılığı ve madde kullanım durumları* Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ballı, M., & Aşçı, H. (2006). Sosyal fizik kaygı envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 11.
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social Personality Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241.
- Bayer, M. Z. (1983). *Rekreasyon*. Ankara: DSİ Yayını.
- Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Beggs, B. A. & Elkins, D. J. (2010). The influence of leisure motivation on leisure satisfaction. *The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research*.
- Berg, E., Trost, M., Schneider, I. & Allison, M., (2001). Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time and gender to relationship satisfaction, *Leisure Sciences*, 23, 35-46.
- Berger, S. (2011). The meaning of leisure for older adults living with vision loss. *Otjr: occupation, Participation and Health*, 31(4), 193-199.
- Beşikçi, T. (2016). *Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: çok hafif hava araçları (ÇHHA) pilot örneği* Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. London: Routledge.

- Brotherten, B. (1991). Konaklama, turizm ve eğlence tanımları: Görüş açıları, problemler ve çıkan sonuçlar. *Turizm 'de Seçme Makaleler*, 11, 43.
- Broughton, K. & Beggs, B. A. (2006). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging* 31(1): 18.
- Brown, K., Bradley, L., Lingard, H., Townsend, K. & Ling, S. (2011). Labouring for leisure? Achieving work-life balance through compressed working weeks. *Annals of Leisure Research*, 14: 43.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Canoğulları, Ö. (2014). *İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ceyhun, S. (2008). Spor tesislerinin rekreatif açıdan kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 326.
- Cheng, E., Patterson, I., Packer, J. & Pegg, S. (2010). Identifying the satisfactions derived from leisure gardening by older adults. *Annals Of Leisure Research*, 13(3), 398.
- Clark, D. M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia, In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Ed.), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment* (pp. 69-93). New York, Guilford Press.
- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1999). *Applications in recreation and leisure: For today and the future*. McGraw-Hill Book Company Europe.
- Culp, R. H. (1998) Adolescent girls and outdoor recreation: A case study examining constraints and effective programming. *Journal of Leisure Research*, 30(3), 356-379.
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi* Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Çelik, G. (2011). *Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Çepikkurt, F. & Coşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 17-120.
- Çerez, H., Yılmaz, Ş. & Dinçer, Ö. (2006). Antalya merkez emniyet teşkilatında görev yapan emniyet mensuplarının rekreasyon etkinliklerine katılımlarının incelenmesi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. Bildiri Kitabı, Muğla.

- Çolakoğlu, T. (2005). Üniversite öğretim elemanlarının boş zaman alışkanlıklarını değerlendirmeleri üzerine bir araştırma. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 249.
- Demir, Ö. & Acar, M. (2005). *Sosyal bilimler sözlüğü* (6. bs.) Ankara: Adres Yayınları, 445.
- Demir, Ş., Demir, M. & Babat, M. (2012). Turizm bölümü öğrencilerinin serbest zaman gereksinimi serbest zaman doyumu ilişkisi algılamaları. *I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, Bildiri Kitabı, Antalya.
- Demiray, U. (1987). *Açıköğretim fakültesi öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme eğilimleri*. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- Dilbaz, N. & Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 6(1), 32-38.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi* Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Doğan, İ. (2000). Sosyoloji: *Kavramlar ve sorunlar* (3. bs.), İstanbul: Sistem Yayıncılık, 439-440.
- Dökmen, Z. (1996). BEM cinsiyet rolü envanterinin kadınsılık ve erkeksilik ölçekleri Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Kriz Dergisi*, 7(1), 27-39.
- Dönmez, K. H. (2013). Samsun ilinde yapılan üniversitelerarası basketbol müsabakalarına katılan sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(5), 245.
- Eminoğlu, E. (2011). *Boş zamanların değerlendirilmesinde ilköğretim okullarındaki öğrenci kulüplerinin yeri* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erdoğan, G. (2013). *13-18 yaş obez tanısı almış ergenlerin anne-baba tutumu ve sosyal fizik kaygı ile ilişkisinin normal ergenlerle karşılaştırılması* Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eren, Z. (2012). *Spor salonuna giden yetişkinlerin yeme tutumları, sosyal fizik kaygıları ve narsistik yapılanmaları arasındaki ilişki* Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ergür, E. (1996). *Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eriş, Y. & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 179-193.
- Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ana-baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri üzerinde bir çalışma* Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adana.



- Ersöz, G. (2011). *Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eskiler, E. ve Karakaş, G. (2017). Sakarya Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi, *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(11), 10-24.
- Goodale, T. and Witt P. (1980). *Recreation and leisure: issue in an era of change*. Pennsylvania: Venture Publishing İng, 2.
- Gökçe H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Gökçe, B. (1983). *Cumhuriyet Döneminde çocuk ve gençlere ait yasal düzenlemeler ve yayınlar*. T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları: Ankara, 209.
- Gökmen, H., Açıklan, A. & Saydar, Z. (1985). *Yükseköğrenim öğrencilerinin serbest zaman etkinlikleri kendilerini gerçekleştirme düzeyleri*, Ankara: M.E.G.S.B. Yayını, 133.
- Göral, Ş. (2013). *İnternet ortamında geçirilen boş zamanın üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum değerlerine etkisi* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 25, 87.
- Gümüş, E. A. (2002). *Sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi* Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gümüş, E. (2017). *Egzersizde motivasyonel düzenlemelerin ve sosyal fizik kaygı düzeyinin, yaşam kalitesi bağlamında incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Güngörmüş, H. A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler* Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güngörmüş, H. A., Serdar, E., Beşikçi, T. & Dirilik, Y. (2018). Fitness merkezlerinden hizmet alan bireylerin serbest zaman doyumunu ve psikolojik iyi oluş ilişkisi, *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiriler Kitapçığı*, 10-13 Mayıs, Bodrum/Muğla, 425-426.
- Gürbüz, B. (2006). *Kentsel yaşam sürecinde rekreasyonel katılım sorunları* Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Haase, A. M., Prapavessis, H. & Owens R.G. (2002). Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: a comparison of male and female elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3: 209-222.
- Haase, A. M. & Prapavessis, H. (2001). Social physique anxiety and eating attitudes in female athletic and non-athletic groups. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 4: 396-405.
- Hagger, M. & Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects, *Psychology and Health Vol. 25, No. 1, January*, 89-110.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 14.
- Harmandar, İ. H. (2004). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Harris, D. V. (1987). *The psychological health of the athlete*. New York: Sport Psychology: Pma, 99-166.
- Hart, E. A., Leary, M. R. & Rejeski, W.J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal Sport Exercise Psychic*, 11, 94-104.
- Hausenblas, H. A. & Carron, A. V. (1999). Eating disorder indices and athletes: An integration. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21: 230-258.
- Health, C. (1999) *federal, provincial and territorial advisory committee on population health*. Toward a Healthy Future: Second Report on the Health of Canadians. Ottawa.
- Henderson K. A. (2010). Leisure studies in the 21st century: the sky is falling? *Leisure Sciences*, 32: 391-400.
- Henderson, K. A. (1990). Anatomy is not destiny: A feminist analysis of the scholarship on women's leisure, *Leisure Sciences*, 12, 229 - 236.
- Hills, P., Argyle, M. & Reeves, R. (2000). Individual differences in leisure satisfactions: An investigation of four theories of leisure motivation. *Elsevier, Personality and Individual Differences*, 28: 763-779.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G & Turk, C. L. (2010). *Managing social anxiety: A cognitive behavioral therapy approach*. New York: Oxford University Pres.
- HOU, J. J., TU, H. H. & YANG, M. F. (2007). Agreeableness and leisure satisfaction in the context of online games. *Social Behavior And Personality*, 35(10), 1379-1384.
- Howe, N. E. (2002). The origin of humor, *Medical Hypotheses*; 59(3): 252-254.
- Hunnicut B. K. (2006). A handbook of leisure studies, part 1, chapter 4, the history of western leisure, In Rojek, C., Susan, M.S. & Veal, A.J. (Ed.) *Palgrave Macmillan Press*, London.

- Işık, E. (1996). *Anksiyete bozuklukları; somatomorf bozukluklar, disosiyatif bozuklukları, yapay bozukluklar*, Ankara: Kent Matbaası, 58.
- Işık, E. & Taner, Y. I. (2006). *Çocuk, ergen ve yetişkinlerde anksiyete bozuklukları*. İstanbul: Asimetrik Paralel Yayınevi.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 1(4): 207-214.
- Jenkins, J. M. & Pigram, J. J. (2003). *Encyclopedia of leisure and outdoor recreation*. London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Jensen, C. & Naylor, J. (1999). *Opportunities in recreation and leisure careers, USA*: Contemporary Publishing Company.
- Junıu, S. (2009). The transformation of leisure. *Leisure/Loisir*, 33: 463.
- Kabanoff, B., (1982). Occupational and sex differences in leisure needs and leisure satisfaction. *Journal Of Occupational Behaviour*, 3, 233-245.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kalfa, S. (2017). *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi (Uşak Üniversitesi örneği)* Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Kao, C. (1992). *A model of leisure satisfaction* (Doctoral Dissertation). School of Health, Physical Education and Recreation, 14, USA: Indiana University.
- Karakaş, G., Kolayış, İ. E., Eskiler, E. (2015). Yüzme egzersizine katılan kadınların egzersiz motivasyonlarının incelenmesi. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi.
- Karakaş, Y. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme kavram kapsam ve bir araştırma* (5. bs.) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme kavram kapsam ve bir araştırma* Ankara: Seren Ofset.
- Karaküçük, S., Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(li)leşme* Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme* (6. bs) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaman, S. (2009). *Sağlık ile ilgili programlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri* Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Kaya, A., Bozaslan, H. & Genç, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik

- başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225.
- Kaya, A. M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının bazı değişkenle açısından incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Kaya, M. & Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 31-63.
- Kearney, C. A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth: characteristics, assessment, and psychological treatment*. New York: Springer Science+Business Media.
- Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. Prentice Hall. Englewood Clieffs. New Jersey.
- Kensinger, K. M. (2004). *Leisure experiences of young adults with developmental disabilities: a case study* Doctoral Dissertation, University of Florida.
- Keskin, G. & Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 262–270.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kılıç, E. Ö. (1999). Sosyal fobi etiyojisine yönelik gelişimsel bir model. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 52 ( 1), 45-51.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kim, G., Cho, S. J. (2015). Effects of the satisfaction level of parents of disabled children with leisure activities on the sense of depression in human relationships, *Advanced Science and Technology Letters*, 101, 47-50.
- Kocaer, G. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bartın ili örneği)* Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Koff, E., Rierden, J. & Stubbs, M. L. (1990). Gender, body image and selfconcept in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 10, 56-68.
- Kovacs, A. (2007). *The leisure personality: relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction* Doctoral Dissertation, USA: Indiana University, School of Health, Physical Education and Recreation.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (17. bs.) İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köknel, Ö. (1970). *Türk toplumunda bugünün gençliği*. İstanbul: Bozak Matbaası.
- Koroğlu, E. (2009). *Bilişsel-davranışçı psikoterapiler: temel kavramlar, temel yaklaşımlar*. Ankara: HYB Basım Yayın.

- Kruisselbrink, D. L., Dodge, A. M., Swanburg, S. L. & MacLeod, A. L. (2004). Influence of same-sex and mixed-sex exercise settings on the social physique anxiety of males and females. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26: 616–622.
- Küçük Kılıç, S., Lakot Atasoy, K., Gürbüz B. ve Öncü E. (2016). Rekreasyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi, *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6, 56-70.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social anxiety/phobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. Hope, & F. Schneier (Ed.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. New York: Guilford.
- Leary, R. M. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47,1.
- Lee, J. H., Scott, D., Floyd, M. F. (2001). Structural inequalities in outdoor recreation participation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Journal of Leisure Research*, 33 (4), 427-449.
- Lloyd, C., King, R., Lampe, J. & Mcdougall, S. (2001). The leisure satisfaction of people with psychiatric disabilities. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25 (2), 107-113.
- Lloyd, K., Auld, C. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of context and measurement. *Social Indicators Research*, 57 (1), 43-71.
- Losier, G., Bourque, P. E. & Vallerand, R. J. (1993). A motivational model of leisure participation in the elderly, *The Journal of Psychology*, 127: 153-170.
- Losyk, B. (2006). *Sakin ol sınırlarına hâkim ol* (Çeviri: Gülay Engin). İstanbul: Mess Yayın.
- Lu, L. & Hu, C. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal Of Happiness Studies*, 6, 325-342.
- Mack, D. E., Strong, H. A., Kowalski, K. C. & Crocker, P. R. E. (2007). Does friendship matter An examination of social physique anxiety in adolescence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 37: 1248-1264.
- Madrigal, R. (2006). Measuring the multidimensional nature of sporting event performance consumption. *Journal of Leisure Research*, 38 (3): 267-292.
- Maitland, I. (1998). *Personel yönetimi* (3. bs.) (Çeviri: D. Uğur). İstanbul: EpsilonYayımları.
- Mannell, R. C. & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College. PA: Venture Publishing, Inc.
- McLean, D. D. & Hurd, A.M. (2012). *Recreation and leisure in modern society*. Canada: Jones & Bartlett Learning.
- MEB. (2006). *Beden eğitimi ve spor tarihi*. Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü, 9. Sınıf Müfredat Kitapçığı.

- Mehtalia, K.V. & Vankar, G.K. (2004). Social anxiety in adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 46 (3): 221-227.
- Mirzeoğlu, N. (2003). *Rekreasyon ile ilgili temel kavramlar*. Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Ankara: Bağırgan Yayınevi.
- Moccia, F. D. (2000). Planning time: An emergent european practice. *European Planning Studies*, 8 (3), 367-376.
- Montgomery, A. (2016). *Recreational participation and perceived stress levels of college students and if leisure satisfaction mediates their relationship* Master Thesis, Winthrop University.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Mülazımoğlu, . & Aşçı, F. H. (2006). Sosyal fiziksel kayđı envanterinin geçerlik ve güvenirlik alışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20-33.
- Mülazımoğlu, ., Kirazcı, S. & Aşçı, H. (2002). Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kayđı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 27-29 Ekim 2002, Antalya, Türkiye.
- Nazareth, L. (2007). *The leisure economy: How changing demographics, economics and generational attitudes will reshape our lives and our industries*, John Wiley & Sons, 11.
- Newman, B. M. & Newman, P. R. (2009). *Development through life: Psychosocial approach*. USA: Cengage Learning.
- zbey, S. & Çelebi, M. (2003). *Rekreasyon spor bilimlerine giriş*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.
- zdiñ, . (2005). ukurova niversitesi đrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3: 77.
- ztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkale ili rneği)* Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim een Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Pauperio, T., Corte-Real, N., Dias, C., & Fonseca, A. (2012). Sport, substance use and satisfaction with life: what relationship?, *European Journal of Sport Science*, 12 (1), 73-80.
- Pearson, Q. M. (2008), Role overload, job satisfaction, leisure satisfaction and psychological health among employed women, *Journal of Counseling and Development: JCD*, 86: 57.
- Pearson, Q. M. (1998). Job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health. *The Career Development Quarterly*, 46: 416-426.
- Pearson, Q. M. (2008). Role overload, job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health among employed women, *Journal Of Counseling and Development*, 86: 57-63.

- Peleg, O. (2012). Social anxiety and social adaptation among adolescents at three age levels. *Social Psychology Education Journal*, 15: 207–218.
- Ragheb, M. G. & Tate, R. L. (1993). A behavioral model of leisure participation based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies*, 12, 61-70.
- Roberts, K. (2010). Sociology of leisure, *ISA (Editorial Arrangement of sociopedia. isa)*, 1: 13.
- Russell, R. V. (1987). The importance of recreation satisfaction and activity participation to the life satisfaction of age-segregated retirees, *Journal of Leisure Research*, 19 (4), 273-283.
- Sabuncuoğlu, Z. & Paşa, M. (2002). *Zaman yönetimi* (1.bs.) Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Sabuncuoğlu, Z. & Tüz M. (2008). *Örgütsel psikoloji* (4. bs.) Bursa: Furkan Ofset.
- Sarıkaya, M., Kara, F. Z. (2007). Sürdürülebilir kalkınmada işletmenin rolü: Kurumsal vatandaşlık, yönetim ve ekonomi, *Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. 14*.
- Scoot, M. (1995). *Zaman yönetimi*. İstanbul: Rota Yayın Yapım Tanıtım.
- Sedova, N. N. (2011). The leisure-time activity of citizens, *Russian Education and Society*, 53: 38-39.
- Serdar, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Serdar, E. ve Mungan Ay, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 1303-1414.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik Rekreatif aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi* Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Siegenthaler, K. L. & O'dell, I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*, 22(4), 286.
- Sivan, A. & Ruskin, H. (2000). *Leisure education, community development and populations with special needs*, New York, CABI Publishing, 216.
- Smith, J. (1998). *Zaman yönetimi* (Çeviri: Ali Çimen). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Soyer, F. & Can, Y. (2003). Üniversite öğrencilerinin boş zaman alışkanlıkları ve sportif eğilimlerinin mesleki yönelişlerine göre karşılaştırılması, I. Gençlik Boş Zaman Ve Doğa Sporları Sempozyumu 21-22 Mayıs (pp. 103). Bildiriler Kitabı, Ankara.
- Sönmezoğlu, U., Polat, E. & Aycan, A. (2014). Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri. *International Journal of Science Culture and Sport*, 7: 219-229.

- Strack, F., Argyle, M. & Schwarz, N. (1991). *Subjective well-being, subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Pergamon press, 90-91.
- Şahin, E., Barut, Y. & Ersanlı, E. (2013). Sociodemographic variables in relation to social appearance anxiety in adolescents. *The International Journal of Social Sciences*, 15(1), 56-63.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2008). *Eğitimciler için eğitim rehberi: Ruh sağlığı modülleri*, Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü.
- Teachman, B. A. & Allen, J. P. (2007). Development of social anxiety: social interaction predictors of implicit and explicit fear of negatif evaluation. *J Abnorm Child Psychol*, 35,63-78.
- Tekeli, Ş. (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz - yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması* Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Tel, M. (2007). *Öğretim üyelerinin boş zaman etkinlikleri üzerine sosyolojik bir araştırma: Doğu Anadolu örneği* Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Telli, E., Ünal, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: bir alan araştırması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8 (15). 134-146.
- Tezcan, M. (1994). *Sosyolojik açıdan boş zaman değerlendirmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Yayınevi
- Tolukan, E. (2010). *Özel yetenekle ilgili bölümleri okuyan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılımına engel olabilecek unsurların belirlenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Tordkilsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. 5. edition. *New York: Routledge*, Taylor and Francis Group.
- Torkildsen, G. (1992). *Leisure and recreation*, London.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and recreation management*, 4th Edition. London: E & FN Spon Press.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 247-253.
- Uğurlu, N. & Akın, H. (2008). Muğla Sağlık Yüksek Okulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtisi ile ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 11 (4), 38-47.
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Üstüner, M. (2006). *Öğretmenlik mesleğine yönelik tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması*, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 45, 109-127.



- Vatansever, S. (2017). *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması* Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Veblen, T. (1973). *The theory of the leisure class*, Boston: Houghton Mifflin Company, 46.
- Vertue M. F. (2003). From adaptive emotion to dysfunction: An attachment perspective on social anxiety disorder. *Personality and Social Psychology Review*, 7 (2). 170-191.
- Waddell, L. (2006). *Social physique anxiety across physical activity settings: a meta-analytic review, faculty of applied health sciences*, Brock University, Catharines, Ontario.
- Wang, E., Chen, L., Lin, J. & Wang, M. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games, *Adolescence*, 43(169), 178.
- Watkins, M. & Bond, C. (2007). Ways of experiencing leisure. *Leisure Sciences*, 29 (3), 287-307.
- Wuest, D. & Bucher, C. (2006). *Foundations of physical education, exercise science and sport*. New York: McGraw Hill.
- Yaman, C., Koşu, S., Tel, M., Teşneli, Ö., Yalvaracı, N., & Gelen, N. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5-2.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*, İstanbul: Yaylacık Matbaası.
- Yılmaz, B. (1989). Boş zaman ve halk kütüphanesi: Kavramsal bir yaklaşım. *Türk Kütüphaneciliği*, 3 (4), 202.
- Yılmaz, S. (2011). *Üniversitelerin atletizm takımlarında yer alan sporcu öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının araştırılması* Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* Yüksek lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Zeijl, E., Poel, Y., Bois-Reymond, M. & Ravesloot, J. (2000). The role of parents and peers in the leisure activities of young adolescents. *Journal Of Leisure Research*, 32 (4), 281-302.
- Zorba, E. (2008). Türkiye’de rekreasyona bakış açısı ve gelişimi. *Gazi Haber Dergisi*, Eylül 2008, 52-55.
- Zuzanek, J., Robinson, J. P., Iwasaki, Y. (1998). The relationships between stress, health, and physically active leisure as a function of life-cycle. *Leisure Sciences*, 75.

## EKLER

### Ek 1: Serbest Zaman Doyum Ölçeği

| Serbest Zaman Doyum Ölçeği   | Neredeyse hiç doğru değil | Nadiren doğru | Bazen doğru | Çoğu kez doğru | Neredeyse her zaman doğru |
|--|---------------------------|---------------|-------------|----------------|---------------------------|
| Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.   | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.  | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.   | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.                              | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır.                                      | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.   | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.  | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.                      | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.                         | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.                      | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.                                | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım. | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.   | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.   | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.                                     | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.                           | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.  | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.  | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.   | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.  | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.                         | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.                            | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.                                  | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |
| Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.                     | 1                         | 2             | 3           | 4              | 5                         |

## Ek 2: Sosyal Fizik Kaygı Envanteri

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

### Ek 3: Sosyal Fizik Kaygı Envanteri Puanlaması

#### SOSYAL FİZİK KAYGI ENVANTERİ PUANLAMASI

- 1,2,5,8 ve 11 MADDELER 5,4,3,2,1 ŞEKLİNDE PUANLANIYOR
- 3,4,6,7,9,10 VE 12 MADDELER 1,2,3,4,5, ŞEKLİNDE PUANLANIYOR

**TOPLAM:** BÜTÜN MADDELERİN TOPLAMI

#### **ALT BOYUTLAR:**

**1. Fiziksel Görünüm Rahatlığı (Feeling of Discomfort):**

Maddeler: 1,2,5,8,11

**2. Olumsuz Değerlendirilme Beklentisi (Expectations of Negative Evaluations):**

Maddeler: 3,4,6,7,9,10,12

## Ek 4: Sosyal Fizik Kaygı Envanteri İzin Yazısı

2019-01-02 15:16, tayfun KAYA yazmış:

hocam merhaba, ben Tayfun KAYA,Ankara ,Sincan'da beden eğitimi öğretmeniyim.Bartın Üniversitesi Beden eğitimi Bölümünde yüksek lisans yapıyorum tezim için sosyal fizik kaygı envanterinizi kullanmak istiyorum ,izin verirsiniz anketlerime başlayıcam.şimdiden teşekkür ediyorum müsait olduğunuzda mail atabilirsiz hocam bende ona göre anketlerime başlamak istiyorum,iyi günler diliyorum.

Kimden: ÖZGÜR MÜLAZIMOĞLU BALLI <[omballi@pau.edu.tr](mailto:omballi@pau.edu.tr)>

Tarih: 4 Ocak 2019 00:11:39 GMT+3

Kime: tayfun KAYA <[tayfunkaya06@hotmail.com](mailto:tayfunkaya06@hotmail.com)>

Konu: Ynt: yüksek lisan tez

Sayın Tayfun Kaya,

Size ekte envanteri, değerlendirme açıklamasını ve SFK ile yaptığım çalışmaların kaynakçalarını gönderiyorum. İşine yarayacak çalışma var ise onları da iletebilirim.

Ayrıca SFK ile ilgili olarak bir hatırlatmada aşağıdadır:

### ÖNEMLİ NOT:

Hagger vd. (2007) olan çalışmamızda Türk toplumu için SFK envanterinin 7 maddeli versiyonunun kullanılması önerilmektedir. Bu versiyon da 12 maddeden 1., 5., 7., 8. ve 11. maddeler çıkartılarak kullanılmaktadır.

İyi çalışmalar dilerim.

Özgür Mülazımoğlu Ballı

## Ek 5: Serbest Zaman Doyum Ölçeği İzin Yazısı

**Kimden:** tayfun KAYA  
<[tayfunkaya06@hotmail.com](mailto:tayfunkaya06@hotmail.com)>  
**Tarih:** 2 Ocak 2019 15:22:07 GMT+3  
**Kime:** "[hgokce@pay.edu.tr](mailto:hgokce@pay.edu.tr)"  
<[hgokce@pay.edu.tr](mailto:hgokce@pay.edu.tr)>  
**Konu:** yüksek lisan tez

hocam merhaba, ben Tayfun KAYA,Ankara ,Sincan'da beden eğitimi öğretmeniyim.Bartın Üniversitesi Beden eğitimi Bölümünde yüksek lisans yapıyorum tezim için serbest zaman doyum ölçeği envanterinizi kullanmak istiyorum, müsait olduğunuzda mail atabilerseniz hocam bende ona göre anketlerime başlamak istiyorum,şimdiden teşekkür ederim iyi günler.

**Kimden:** HÜSEYİN GÖKÇE <[hgokce@pau.edu.tr](mailto:hgokce@pau.edu.tr)>  
**Tarih:** 6 Şubat 2019 16:32:48 GMT+3  
**Kime:** <[tayfunkaya06@hotmail.com](mailto:tayfunkaya06@hotmail.com)>  
**Konu:** Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Merhabalar,

Çalışmanızda ölçeği kullanmanızda hiçbir sakınca yok, ancak bir konuyu belirtmek isterim; Ölçeğin adını Serbest Zaman Doyum Ölçeği olarak kullanmanızı rica ediyorum, tatmin denilen çalışma izinsiz ve gayri resmidir, benim ölçeği kullanacaksanız, diğer çalışmayı (Karlı ve ark2010) kullanmamanızı rica ediyorum, hukuki açıdan problem yaşarız karşı tarafla.

Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim

Dr. Hüseyin GÖKÇE  
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ  
Spor Bilimleri Fakültesi  
Rekreasyon Bölümü  
Tel: +90 258 296 1399  
Pbx: +90 258 296 1920

HUSEYIN GOKCE Ph.D.  
PAMUKKALE UNIVERSITY  
Faculty of Sports Sciences  
Recreation Department  
Tel: +90 258 296 1399  
Pbx: +90 258 296 1920  
Denizli-TURKIYE

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Tayfun KAYA  
Doğum Yeri ve Tarihi : Ankara- 27/10/1982

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü  
Yüksek Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı  
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce  
Bilimsel Yayınlar : Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Bazı değişkenlere göre öğrenci sporcuların ahlaki karar alma tutumlarının incelenmesi)

### İletişim

E-Posta Adresi : tayfunkaya06@hotmail.com

Tarih : 09/09/2019