

**T.C.
ADİYAMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**BELEDİYE'YE AİT SPOR ve SOSYAL TESİSLERİ KULLANAN
BİREYLERİN SERBEST ZAMAN DOYUM DÜZEYLERİ İLE YAŞAM
KALİTELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSMET GÜLBAĞLAR

**DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ MURAT YILMAZ**

ADİYAMAN, 2024

ÖZET

BELEDİYE'YE AİT SPOR ve SOSYAL TESİSLERİ KULLANAN BİREYLERİN SERBEST ZAMAN DOYUM DÜZEYLERİ İLE YAŞAM KALİTELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

İsmet GÜLBAĞLAR

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ağustos/2024; Sayfa:88

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Murat YILMAZ

Bu araştırmanın amacı Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ve yaşam kalitelerinin incelenmesidir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmaya 2021-2022 yıllarında Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan 406 birey katılmıştır. Araştırmada Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma verilerin analizinde IBM SPSS 24.0 İstatistik Paket Programı kullanılmıştır. Araştırmada serbest zaman doyumunda cinsiyet, öğrenim durumu, medeni durum, gelir durumu, iş durumu, düzenli spor yapma, haftalık olarak tesis kullanma süresi ve tesis kullanma amacı arasında anlamlı farklılık olduğu, yaşam kalitesi düzeylerinde yaş, öğrenim durumu, medeni durum, gelir durumu, iş durumu, düzenli spor yapma, alkol kullanma, haftalık olarak tesis kullanma süresi ve tesis kullanma amacı arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda serbest zaman doyumunu alt boyutları ve genel serbest zaman doyumunu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları ve genel yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yapılan analizde Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin serbest zaman doyumunun yaşam kalitesi düzeyini pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamakta olduğu, yaşam kalitesi düzeyinin %11,1'inin serbest zaman doyumundaki fiziksel alt boyutu ile açıklanmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonucunda spor tesislerini kullanan bireylerin serbest zaman doyumunda yaşam kalitesinin de pozitif yönde arttığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman doyum; Yaşam kalitesi; Fiziksel aktivite.

ABSTRACT

EVALUATION OF THE FREE TIME SATISFACTION LEVELS AND QUALITY OF LIFE OF INDIVIDUALS USING MUNICIPALITY SPORTS AND SOCIAL FACILITIES

İsmet GÜLBAĞLAR

Department of Physical Education and Sports Teaching

Adiyaman University, Graduate Education Institute, August/2024; Page: 88

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Murat YILMAZ

The aim of this research is to examine the leisure time satisfaction and quality of life levels of individuals using municipal sports and social facilities. The research was conducted in the relational survey model, one of the quantitative research methods. 406 individuals who used municipal sports and social facilities in 2021-2022 participated in the research. In the study, Leisure Time Satisfaction Scale and World Health Organization Quality of Life Scale were used as data collection tools. IBM SPSS 24.0 Statistical Package Program was used to analyze the research data. In the research, there is a significant difference in the leisure time satisfaction level of individuals using municipal sports and social facilities, gender, education level, marital status, income status, employment status, regular sports, weekly facility usage time and purpose of facility use, and age, quality of life levels. It was determined that there was a significant difference between education level, marital status, income status, employment status, regular exercise, alcohol use, weekly facility usage time and facility use purpose. As a result of the research, a positive relationship was found between the sub-dimensions of leisure satisfaction and the general feeling of free time and the sub-dimensions of the quality of life scale and the general quality of life. In the analysis, it was concluded that the leisure satisfaction of individuals using municipal sports and social facilities positively and statistically significantly predicts the quality of life level, and 11.1% of the quality of life level is explained by the physical sub-dimension of leisure satisfaction. As a result of this research, it was observed that as the leisure time satisfaction of individuals using sports facilities increases, their quality of life increases positively.

Keywords: Leisure satisfaction; Quality of life; Physical activity.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesi sırasında desteğini esirgemeyen danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Murat YILMAZ'a ve ikinci danışmanım Doç. Dr. Mustafa KOÇ'a, yoğun çalışmalarım sırasında sabır gösterdiği ve bana katlandığı için eşim Naile GÜLBAĞLAR'a, motivasyon desteği için ağabeyim Ramazan GÜLBAĞLAR'a, çalışmalarım sırasında ümit verdiği ve destek olduğu için Adıyaman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yrd. Doç. Dr. Ümit YETİŞ ve birbirinden değerli bölüm Hocalarıma, gerekli tüm kolaylıkları sağlayan Spor Fakültesi memuru Murat KALKAN'a, sağladığı mükemmel çalışma ortamı ve manevi destek nedeniyle Adıyaman Belediyesi Bilgi İşlem Müdürü Aşkın KARAASLAN'a ve çalışmam sırasında küçük veya büyük yardımını esirgemeyen herkese teşekkür ederim.

İsmet GÜLBAĞLAR

Ağustos 2024

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin benim tarafımdan yapılmış, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu süreçlerinde kaynakları doğru şekilde gösterdiğimi ve kaynakçada yer verdiğimi vurgularım. Veri toplama, etik kurul izni alınarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmam, Adıyaman Üniversitesi'nin kullandığı “bilimsel intihal tespit programı” ile tarandı ve herhangi bir “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili beyanıma aykırı bir durum tespit edilirse, bu durumun ahlaki ve hukuki sonuçlarını kabul ederim.

İsmet GÜLBAĞLAR

İÇİNDEKİLER

Sayfa

İÇ KAPAK	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLOLAR DİZİNİ.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	3
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Zaman Kavramı.....	6
2.2. Serbest Zaman.....	6
2.2.1. Serbest zaman yaklaşımları	7
2.2.1.1. Ciddi serbest zaman yaklaşımı.....	8
2.2.1.2. Öz belirleme kuramı	8
2.2.1.3. Neulinger boş (serbest) zaman paradigması	9
2.2.2. Serbest zamanın temel fonksiyonları	9
2.2.2.1. Eğlenme fonksiyonu	10
2.2.2.2. Gelişim fonksiyonu	10
2.2.2.3. Dinlenme fonksiyonu.....	11
2.2.3. Serbest zaman engelleri.....	11
2.2.4. Serbest zaman etkinlikleri	13
2.2.5. Serbest zaman yönetimi	15
2.2.6. Serbest zamanın sınıflandırılması	16

2.3. Serbest Zaman Doyumu.....	17
2.3.1. Serbest zaman doyumun alt boyutları.....	17
2.3.2. Serbest zaman aktivitelerine katılıma motivasyonu.....	19
2.4. Fiziksel Aktivite.....	20
2.4.1. Fiziksel aktivite türleri	21
2.4.2. Fiziksel aktivitenin etkileri.....	22
2.4.3. Fiziksel aktivitenin serbest zaman doyumuna etkileri	23
2.5. Yaşam Kalitesi.....	24
2.5.1. Yaşam kalitesinin önemi	25
2.5.2. Yaşam kalitesi boyutları.....	26
2.5.2.1. Öznel boyut	26
2.5.2.2. Nesnel boyut.....	27
2.5.3. Yaşam kalitesinin alt boyutları.....	27
2.5.4. Yaşam kalitesini etkileyen faktörler	28
2.5.5. Fiziksel aktivitenin yaşam kalitesine etkileri	29
2.6. Serbest Zaman Doyumu ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki	31
3. YÖNTEM	33
3.1. Araştırmanın Metodu.....	33
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	33
3.3. Araştırmanın Veri Toplama Aracı.....	34
3.4. Araştırma Verilerinin Analizi.....	36
4. BULGULAR	38
4.1. Serbest Zaman Doyumu Düzeyine İlişkin Bulgular	38
4.2. Yaşam Kalitesi Düzeyine İlişkin Bulgular.....	38
4.3. Demografik Özelliklere Göre Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Kalitesi Düzeyine İlişkin Bulgular.....	39
4.4. Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Kalitesi Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	64
5. TARTIŞMA ve SONUÇ	69
KAYNAKÇA.....	77
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Araştırmaya katılanların demografik özelliklerinin dağılımı.....	33
Tablo 3.2. Serbest zaman ölçeği ve yaşam kalite ölçeği cronbach alfa katsayıları.....	35
Tablo 3.3. Normallik analizi.....	37
Tablo 4.1. Serbest zaman doyum düzeyine ilişkin betimsel analiz	38
Tablo 4.2. Yaşam kalitesi düzeyine ilişkin betimsel analiz.....	39
Tablo 4.3. Cinsiyete göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi.....	39
Tablo 4.4. Cinsiyete göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi	40
Tablo 4.5. Yaşa göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi.....	41
Tablo 4.6. Yaşa göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi.....	42
Tablo 4.7. Öğrenim durumuna göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi	43
Tablo 4.8. Öğrenim durumuna göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi	45
Tablo 4.9. Medeni duruma göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi	46
Tablo 4.10. Medeni duruma göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi	47
Tablo 4.11. Gelir durumuna göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi	48
Tablo 4.12. Gelir durumuna göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi	50
Tablo 4.13. İş durumuna göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi.....	52
Tablo 4.14. İş durumuna göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi	53
Tablo 4.15. Düzenli spor yapma durumuna göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi.....	54

Tablo 4.16. Düzenli olarak spor yapma durumuna göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi.....	55
Tablo 4.17. Alkol kullanma durumuna göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi	56
Tablo 4.18. Alkol kullanma durumuna göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi	57
Tablo 4.19. Sigara kullanma durumuna göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi	58
Tablo 4.20. Sigara kullanma durumuna göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi	58
Tablo 4.21. Haftalık olarak tesisi kullanma süresine göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi.....	59
Tablo 4.22. Haftalık olarak tesisi kullanma süresine göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi.....	60
Tablo 4.23. Tesis kullanma amacına göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi.....	61
Tablo 4.24. Tesis kullanma amacına göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi.....	63
Tablo 4.25. Serbest zaman doyumu ve yaşam kalitesi düzeyi arasındaki korelasyon analizi.....	64
Tablo 4.26. Serbest zaman doyumunun yaşam kalitesi düzeyini yordama durumu.....	67

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzde
Ç	: Çevre Alt Boyutu
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
EĞ	: Eğitimsel Alt Boyutu
ES	: Estetik Alt Boyutu
f	: Sıklık
F	: Fiziksel Alt Boyutu
FS	: Fiziksel Sağlık
G	: Genel Sağlık Alt Boyutu
N	: Katılımcı Sayısı
Ort.	: Ortalama
p	: Anlamlılık Düzeyi
P	: Psikolojik Alt Boyutu
PS	: Psikolojik Sağlık Alt Boyutu
r	: Korelasyon Katsayısı
R	: Rahatlama Alt Boyutu
S	: Sosyal Alt Boyutu
SD	: Serbest Zaman Doyumu
Sİ	: Sosyal İlişkiler Alt Boyutu

Ss. : Standart Sapma

SZDÖ : Serbest Zaman Doyum Ölçeği

TDK : Türk Dil Kurumu

vd. : ve diğerleri

WHO : World Health Organization

WHOQOL-BREF : Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği

$\bar{x}$: Aritmetik Ortalama

YK : Yaşam kalitesi

α : Cronbach Alfa Katsayısı

1. GİRİŞ

Yaşam kalitesi, bireyin kültürel bağlam altında yaşam statüsüne ilişkin algısı ve hedefler, beklentiler, standartlar ve kaygılarla ilgili değer sistemi anlamına gelir; fiziksel, duygusal durum, sosyal ve ruhsal refahı içeren tam sağlık ve istikrarla yaşıyor demektir (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 1996: 354). Yaşam kalitesi, bir bireyin yaşadığı değerler bütünüdür, çevresel, kültürel ve sosyal anlamda ilişkili genel mutluluk halinin çok boyutlu bir uzantısıdır. Yaşam Kalitesi, biyolojik işlev ve morbiditenin ötesinde sonuçları ölçtüğü için, genel olarak önemli bir ölçüt olarak kabul edilmektedir. Yaşam kalitesi ile ilgili beklenti arttıkça, daha iyi Yaşam Kalitesinin ve mümkün olduğu kadar uzun süre iyi sağlığın sürdürülmesinin önemi artmaktadır (Phyo vd., 2020: 1).

Yaşam kalitesi; sosyal, zihinsel ve fiziksel olarak aktif olmayı ve bireyin kendisini iyi hissetmeyi anlattığı gibi yaşam doyumunu ve hastalıktan uzak olmayı da içermektedir. Yaşam kalitesi, eğitimden ve sağlıktan yararlanma, dengeli beslenme ile korunma, sağlıklı çevre, haklar, günlük yaşama katılım, fırsatlar ve cinsiyet eşitliği, kişisel onur ve güvenlik gibi birçok bileşeni kapsamaktadır. Modern yaşam stilimiz daha az fiziksel aktivite ve egzersize neden oluyor, dolayısıyla sağlığı olumsuz etkilemektedir (Karabulut vd., 2024: 450-451).

Yaşam kalitesini korumak veya iyileştirmek yaşam boyunca küresel bir hedeftir. Bedensel aktivite, yaşam kalitesini ve refahını iyileştirmenin bir yolu olarak kabul edilir. Dünya Sağlık Örgütü; yaşam kalitesini sağlığın alt gruplarından biri olarak tanımlamaktadır. İnsan sağlığının değerlendirilmesinde temel bir unsur olarak görülmekte ve insan sağlığının temel amacı olarak kabul edilmektedir. Yaşam beklentisi arttıkça insanların daha iyi yaşamlar yaşamasını sağlamak giderek daha önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Sağlıklı kalmak, sağlıklı yaşlanma için kritik öneme sahiptir ve gelişmiş hareketlilik, azalan hastalık riski, yaşam seçimlerini yapma özgürlüğü ve gelişmiş yaşam kalitesi ile ilişkilidir. Her ne kadar fiziksel aktivite her zaman sağlığı iyileştirmese de her yaştan yetişkinin yaşam kalitesini ve refahını iyileştirmek için temel bir strateji olarak görülmektedir (Erşahin, 2023: 1).

Dünya Sağlık Örgütü; insan sağlığı konusunda çeşitli çalışmalar ve girişimler yapmış ve 1948 yılında sağlığı kapsamlı fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hali olarak tanımlamıştır. Bu tanıma göre; sağlığı, insanların fiziksel, sosyal ve ekonomik açıdan verimli yaşamlar sürdürmelerini sağlayan bir kaynak ve soyut durumlardan ziyade işlevler açısından anlaşılabilir sonuçlara ulaşmaya yönelik bir araç olarak görmektedir. Buradan yola

ıkararak insan sağlığı ile ekonomi, sosyal koşullar, yaşam ortamı ve kişisel yaşam tarzı arasında kaçınılmaz bir ilişki olduğunu belirtmek yanlış olmayacaktır (Akin, 2018: 879). İnsan yaşamında sayılan bu faktörler arasındaki iyilik hali onun yaşam koşullarının daha iyi hale gelmesini sağlayabilmektedir.

Günümüzde insanlar iyi bir hayat yaşamak için farklı yollar denemektedir. Bunlardan en önemlileri doğru ve dengeli beslenme, olumsuz psikolojik duygulara karşı direnç ve sağlıklı yaşam tarzıdır. Her yaşta sağlıklı yaşam, günlük yaşamlarında bedensel olarak ne kadar aktif olduklarına bağlıdır ve bu da yaşam kalitelerinin artmasını desteklemektedir (akır, 2024: 1). Bireylerin fiziksel aktivite yapabildikleri en önemli zaman aralığı serbest zamanlarıdır.

Boş zaman, dünya çapında sanayileşmiş toplumların sahip olduğu ve kullandığı bir zaman haline gelmiştir. Giderek teknolojikleşen toplum, tüketim mallarına yönelik giderek daha karmaşık üretim mekanizmaları sağlamanın yanı sıra, çalışma zamanından farklı bir serbest zaman kavramı da yaratmıştır. Yaratılan bu serbest zaman fırsatları toplumların ve bireylerin yaşam deneyimlerinin kalitesinin artmasına olanak sağlamaktadır. Serbest zaman insanlar için önemli bir yer tutar çünkü zgr olma, kendi zamanlarını kontrol etme ve yönlendirme, kendi önceliklerini geliştirme fırsatına sahip olma ve hayatlarını zenginleştirme ihtiyaı hissederler. İnsanlar aynı zamanda serbest zamanlarında toplumsal değerleri ifade etme, kazandıkları parayı en verimli ve etik şekilde harcama ve en değerli varlıkları olan zamanlarını harcama fırsatına sahiptir (Ağaoğlu ve Boyacı, 2013: 18-19). Bu imkanlar bireylerin serbest zamanlarında yaptıklarından memnun olmalarını ve bu sayede doyum düzeyinin yükselmesini sağlamaktadır.

Boş zaman memnuniyeti, bireylerin gönüllü çalışma dışında kalan zamanlarında herhangi bir ekonomik kaygı olmaksızın özgürce ve gönüllü olarak gerçekleştirdiği faaliyetleri ifade etmektedir. Boş zaman memnuniyeti, insanların serbest zaman etkinliklerine katılarak kişisel ihtiyaçlarını karşıladıkları zaman hissettikleri olumlu duygular olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca serbest zaman memnuniyeti, bireyin serbest zamanlarından ne kadar memnun olduğunu gösterir. Boş zaman tatmini, üretim ve tüketim yoluyla karşılanan karmaşık bir insan ihtiyaıdır. Kişisel olarak tanımlanan zevkli bir deneyimin tüketimidir. Herkes serbest zamanlarının sınırlarını kendi tercihlerine göre belirler ve kendi ihtiyaçlarını karşılar. Boş zaman tatmini kişiden kişiye değişir çünkü her kişi serbest zaman arzularına bağlı olarak birçok farklı biçime bürünebilir (Acar, 2024: 2-3).

Serbest zaman, kişinin yaşamını devam ettirebilmesi için yapması gereken işlerden sonra kalan zamandır. Bireyler bu zamanı değerlendirmek için serbest zaman etkinliklerine katılırlar. Boş zamanlarda yapılan etkinliklerin bireye genel anlamda katkı sağladığı söylenebilir. Çünkü serbest zaman etkinliklerine katılan kişiler eğlence, dinlenme, rahatlama ve diğer yollarla kişisel mutluluk veya doyum elde edebilirler. Bireylerin serbest zamanlarını yaşam gereği olumlu ya da olumsuz yönde değerlendirmeleri mümkündür. Ortaya çıkan bu durumda kişinin ahlakı, değer yargıları, çevresi ve arkadaş grubu yer alır. Bunlar kişinin serbest zamanını etkileyen faktörlerdir (Çakal ve Deveci, 2022: 151). Görev ve sorumluluklardan kurtulmak çoğu zaman serbest zamanın temel bir özelliğidir ve serbest zamanlarında fiziksel aktivitelerle uğraşan insanlar diğerlerine göre daha yüksek bir yaşam kalitesine sahiptir (İnal ve Salar, 2020: 46).

Bireyler serbest zamanlarını fiziksel aktiviteye, özellikle bilişsel ve sosyal gelişimi destekleyen aktivitelere aktif olarak katılarak değerlendirdikçe; sağlıklı yaşam, fiziksel ve ruhsal sağlığın korunması ve geliştirilmesi, destekleyici bakım gibi sonuçlar elde edilmektedir. Çeşitli kronik hastalıkların, obezitenin, hareketsiz yaşam tarzının ve sosyal aktivitelerin azalmasının yaşam kalitesini artırması beklenmektedir (Cengiz ve Delen, 2019: 112). Bu çalışmada serbest zamanını Belediye'ye ait sosyal tesislerde fiziksel aktivite yaparak değerlendiren bireylerin serbest zaman doyumunu ve yaşam kalitesinin bazı kişisel özelliklere göre farklılaşma durumu ile fiziksel aktivite yaparak sağlanmış serbest zaman doyumunun yaşam kalitesi üzerindeki etki düzeyinin incelenmesi hedeflenmiştir.

1.1. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi: Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin serbest zaman doyum ve yaşam kalitesi düzeyleri nedir?

1.2. Alt Problemler

Araştırmanın ana problemi kapsamında araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır:

1. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin serbest zaman doyum düzeyi nedir?

2. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin yaşam kalitesi düzeyi nedir?

3. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin demografik özellikleri ile yaşam kalitesi düzeyi ve serbest zaman doyum düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmakta mıdır?

4. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin serbest zaman doyum ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki nasıldır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Düzenli günlük fiziksel aktivitenin bireyler üzerinde başta ruh sağlığı ve stres olmak üzere pek çok olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivite bireyin ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Stres, kaygı, depresyon ve olumsuz duyguları azaltır. Yaşamı tehdit eden hastalıkların önlenmesinde, yaşam kalitesinin ve ruh sağlığının iyileştirilmesinde düzenli fiziksel aktivitenin önemi yadsınamaz; fiziksel hareketsizlik, başta sağlık sistemi olmak üzere yaşam kalitesi ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Bu bağlamda düzenli fiziksel aktivitenin bireylerde görülen psikolojik rahatsızlıkların önlenmesi veya etkilerinin azaltılmasında tedavi edici bir yöntemdir (Yüceant, 2023: 584). Serbest zamanlarında fiziksel aktivite bireyler, yaptıkları fiziksel aktiviteden dolayı sayılan bu avantajları elde ederlerken, buna bağlı olarak da yaşam kalitesi düzeyleri yükselbilmektedir. İş yaşamının getirdiği yükler, spor yapma alanlarının azalması gibi birçok etken bireylerin fiziksel aktiviteden uzaklaşmasına sebep olabilmektedir. Belediyeler tarafından bireylerin serbest zamanlarını fiziksel aktivite ile değerlendirebilecekleri alanlar hayata geçirilmekle birlikte, fiziksel aktivite yapan bireylerin serbest zaman doyum ve yaşam kalitesi düzeyinin belirlenmesi, bu amaçla hayata geçirilen alanların artırılması, bireylerin spora yönlendirilmesi gibi çalışmalara veri oluşturması açısından önemli görülmektedir. Toplumsal yaşamın sürekli olarak değişmesinden dolayı serbest doyum ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi ile literatüre yeni veriler dahil edilmesi sağlanabilecektir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının araştırma konusu hakkında veri elde etmede yeterli oldukları varsayılmıştır.

2. Araştırmaya katılanların veri toplama aracında yer alan sorulara en doğru düşünceleri ile cevap verdikleri varsayılmıştır.

3. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliği açısından araştırmanın örneklem gurubunun evreni temsil edecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma veri toplama aracında yer alan sorulara katılımcıların vermiş oldukları cevaplar ile sınırlıdır.

2. Araştırma rneklem gurubu ile sınırlıdır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

Zaman insanlığın cevaplanması zor gizemlerinden biridir. Zamanın ne olduğu veya nesnel olarak var olup olmadığı bile cevaplanamayan sorulardır. Zaman soyut bir kavramdır. Zamana dair sayısız teori bulunmaktadır. Zaman kavramına bilimsel olarak yaklaşıldığında ortaya çıkan tanımlar zaman kavramına fizik, felsefe, psikoloji gibi perspektiflerden bakarak zamanı belirli bir şekil ve belirli bir amaç açısından düşünmektedir. Farklı bir anlatımla insanların zamanla ilgili ortak, gündelik fikirleri vardır. Bunlar, zamanın gerçek ve nesnel olduğunu, zamanın sürekli olarak eşit bir hızla akıp gittiğini ve her yerdeki herkes için aynı olduğunu, zamanın geçmişten günümüze doğrusal olarak aktığını ve yalnızca deneyimlenen ‘şimdi’nin gerçek olduğunu ifade etmektedir (Cycleback, 2021: 2).

Zaman kavramı “Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2024). Zaman, ölçülen veya ölçülebilir bir dönem, mekânsal boyutlardan yoksun bir sürekliliktir (Britannica, 2024). Aristoteles zamanı “*bilinmeyenlerin en bilinmeyeni*” olarak adlandırmıştır (Cycleback, 2021: 2). Herakleitos zaman kavramını tanımlarken nehir metaforunu kullanmış ve her şey akar ve hiçbir şeyin ayakta kalamayacağını belirtmiştir (Oestreicher, 2012: 434).

Felsefede zaman kavramının varlığı ve doğasına ilişkin tartışmalar, insan zihninin zamanı nasıl algıladığını ve işlediğini araştırır. Tarihsel olarak zamanın gerçekliği ve insan deneyimindeki yeri hakkında birçok teori ve fikir öne sürülmüştür (Agrawal, 2022: 205).

Zamanın kişisel ve toplumsal yaşamda oynadığı kritik rolü anlamak için disiplinler arası bir yaklaşım benimser ve bu kavramın bilimsel, felsefi, sosyal ve kültürel boyutlarını ortaya koymaktadır. Zaman, karmaşık yapısı ve yaygın etkisi ile yalnızca bilimsel araştırmaların konusu olarak değil, aynı zamanda insan deneyiminin ve varoluşunun da temel unsuru olarak karşımıza çıkmaktadır (Tizar, 2024: 24).

2.2. Serbest Zaman

Boş zaman kavramı; serbest zaman kavramı Latince ‘*leisure*’ ve Fransızca ‘*loisir*’ kelimesiyle yakından ilişkilidir (Gökçe, 2008: 5). Boş zaman, kişisel ve toplumsal gelişim, yaşam kalitesi gibi birbiriyle ilişkili konuları kapsayan, insan yaşamının her döneminde yer alan bir kavramdır. Serbest zaman çağı olarak bilinen modern çağda, hemen hemen her

alan gibi serbest zaman alanı da şaşırtıcı değişimlere uğramış ve çok çeşitli serbest zaman etkinlikleri arasından doğru seçim yapma ihtiyacı doğmuştur. Bugün herkesin eski zamanlara göre daha fazla serbest zamanı vardır. İnsanların zamanlarını kullanma şekillerinde benzerlikler vardır. Zamanın bir kısmı mal üretmek veya hizmet sunmak için kullanılır, yani çalışma süresi. Bazıları aile sorumluluklarına, bazıları sosyal sorumluluklara ayrılır; bazıları ise yemek yeme, uyuma gibi yaşam aktiviteleri için kullanılır. Geri kalan süre serbest zamandır (Arslan, 2011: 2).

Boş zamanın ilk modern tanımlarından birine göre serbest zamanı; üretim yapılmadan tüketilen zamandır. Bu tanım yapılırken vurgulanan noktalardan biri, iş ve diğer zorunlu faaliyetlerden farklı olarak serbest zamanın herhangi bir gelir sağlamamasıdır (Gökçe, 2008: 6). Dumazedier'e (1974: 133) göre serbest zaman; bireylerin iş, aile ve sosyal zorunluluklar dışında gönüllü olarak katıldığı, rahatladığı, eğlendiği, bilgisini arttırdığı, yaratıcılığını özgürce ifade ettiği etkinliklerden oluşmaktadır. Parker'a (1976: 48) göre serbest zaman; işten ve diğer sorumluluklardan arta kalan zamanda özgürlük hissi veren aktiviteleri içerir. Serbest zaman genellikle bireylerin kendi özgür iradelerine göre seçip kullandıkları isteğe bağlı zamandır. Yaşamak ve hayatta kalmak için harcanan zamanı veya kişinin katılmak istemediği sosyal aktivitelere harcanmayan zamanı ifade etmektedir (Kırlioğlu, 2024: 9).

Günümüzde insanlar serbest zamanlarında bedenlerini ve zihinlerini gençleştirebilecek birçok aktiviteye katılma eğilimindedir. İnsanlar genellikle dinlenme ve eğlence faaliyetlerine yönelirler. Son yıllarda en yaygın serbest zaman aktiviteleri televizyon, sinema, tiyatro izlemek, kitap okumak, spor izlemek ve müzik dinlemek oluşmaktadır. Bu aktiviteler temelde pasif serbest zaman aktiviteleri olsa da spor, kamp, seyahat ve diğer aktiviteler insanların tercih etme eğiliminde olduğu aktif serbest zaman aktiviteleridir. İnsanların bu faaliyetlere katılarak belirledikleri hedeflere ulaşabilmeleri, zaman yönetimi becerileriyle büyük ölçüde ilgilidir. Boş zaman etkinliklerinin zaman yönetimi temel olarak organizasyon, planlama, hedef belirleme ve programlama sürecini içermektedir (Gelbal-Öner, 2024: 5).

2.2.1. Serbest zaman yaklaşımları

Literatürde serbest zaman davranışlarını açıklayan birçok kuram olmakla birlikte bu ölümda literatürde en çok incelenen ciddi serbest zaman yaklaşımı, öz belirleme kuramı ve Neulinger boş (serbest) zaman paradigması hakkında bilgiler verilmiştir.

2.2.1.1. Ciddi serbest zaman yaklaşımı

Otuz yıldan fazla bir süredir Stebbins (1997: 17), “ciddi boş zamanların” doğasını geniş bir disiplinlerarası temelde araştırmıştır. Stebbins, boş zamanları “ciddi boş zaman”, “proje bazlı boş zaman” ve “gündelik boş zaman” olmak üzere üç alt başlık altında ele alır ancak bunların hepsini “ciddi boş zaman perspektifi” çerçevesinde ele alır (Akgül vd., 2016: 2821-2822).

Stebbins (1997: 18) ciddi boş zaman teorisinin yaratıcısıdır. Bu teorinin temelinde boş zamanın önemli bir zaman dilimi olduğu ve bu süre içinde yapılan faaliyetlerin bireyin rekabet duygularını ve mücadele motivasyonunu harekete geçirmesi yer almaktadır. Ciddi boş zaman teorisi bireysel motivasyonu ve aktivitelere olan ilgiyi arttırmak için tasarlanmış bir yaklaşımdır. Bu teoride belirtilmesi gereken önemli nokta, serbest zaman aktiviteleri sayesinde bireylerin başa çıkma duygusu geliştirmeleri ve tek bir aktiviteye odaklanarak profesyonel sporcularla ilişkiler veya bağlantılar geliştirebilmeleridir. Bunun sonucunda aktiviteye olan bağı güçlenir, aktiviteden faydalanır ve duygusal bir bağ geliştirir. Tüm bunların sonucunda ise başarılı ve ciddi boş zaman aktiviteleriyle birey kendi potansiyelini keşfederek özgüvenini geliştirmektedir (Kandil, 2021: 13).

2.2.1.2. Öz belirleme kuramı

Öz-belirleme teorisi, özerklik ve ilişki kurma ihtiyaçlarının yanı sıra yeterlilik ihtiyacını da ele alarak motive olmuş davranışı anlamak için kapsamlı bir teorik çerçeve sunar (Deci ve Ryan, 2000: 227). Sadece yetkin hissetmek, optimum motivasyonu teşvik etmek için yeterli değildir (Markland ve Hardy, 1997: 21; Markland, 1999: 351). Öz belirleme kuramının temel öncülü, insan davranışının özerklik, yeterlilik ve ilişki kurma gibi birincil psikolojik ihtiyaçlar tarafından yönlendirildiğidir (Deci ve Ryan, 2000: 227).

Özerklik, bir seçim veya kişisel onay duygusuyla davranışlarda bulunma ihtiyacını yansıtır. Yeterlilik, hedeflere ve istenen sonuçlara ulaşma konusunda optimum şekilde meydan okunduğunu ve yetenekli hissetme ihtiyacını temsil eder. İlişki kurma, bir bireyin başkalarıyla bağlantı kurduğunu ve başkaları tarafından anlaşıldığını hissettiği dereceyi yansıtır. Öz belirleme kuramına göre bu üç gereksinim karşılandığı ölçüde bireylerde herhangi bir alanda daha fazla özerk motivasyon, azim ve çaba kalitesi görülmektedir (Patrick ve Canevello, 2011: 15).

Öz belirleme kuramı ayrıca davranışların, baskı ve zorlama, talep veya baştan çıkarma sonucu oluşan davranışlara kıyasla davranışa olan ilgiden kaynaklanan istemli ve seçimli olma derecesini yansıtan otonom ve kontrollü davranış düzenlemeleri arasındaki ayrımı da ele alır. Davranışların otonom ve kontrollü öz düzenlemeleri arasındaki bu ayrım, bir ikilikten ziyade bir sürekliliği temsil eder (Ryan ve Connell, 1989: 750).

Öz belirleme kuramı, davranışların nispeten otonom veya kontrollü yollarla düzenlenip düzenlenmeyeceğini kısmen sosyal bağlamın belirlediğini öne sürer. Sosyal bağlam, bireylerin yeterlilik, özerklik ve ilişki kurma ihtiyaçlarını desteklediğinde, davranışları otonom olarak kendi kendilerine düzenleme olasılıkları daha yüksektir ve dolayısıyla öngörülen davranış değişikliğine girme olasılıkları daha yüksektir (Patrick ve Canevello, 2011: 15).

2.2.1.3. Neulinger boş (serbest) zaman paradigması

Neulinger (1981: 11), serbest zaman içerisinde gerçekleşen etkinlikleri özgür irade kullanımı ve motivasyon açısından değerlendirerek serbest zaman paradigmasını literatüre kazandırmıştır. Serbest zaman davranışının arkasında özgür irade katılımının ve içsel motivasyonun olduğu düşünülmektedir. İçsel motivasyon yalnızca serbest zaman etkinlikleriyle (dinlenme, eğlence, keyif alma vb.) ilgili sonuçları ve faydaları içerirken, dışsal motivasyon serbest zaman etkinliklerinden elde edilen diğer sonuç veya faydaları (ödül, plaket, sertifika vb.) içermektedir (Kırlioğlu, 2024: 17).

2.2.2. Serbest zamanın temel fonksiyonları

Boş zamanın ana işlevi rahatlama ve dinlenmedir. Bu bağlamda insanlar dinlenmek, dışarı çıkmak, hava değişikliklerini yaşamak, arkadaşlarıyla vakit geçirmek, sağlıklı kalmak gibi amaçlarla serbest zaman aktivitelerine yönelmektedir. Bu süreçte insanların açık ve kapalı alanlarda, şehirlerde veya kırsal alanlardaki faaliyetlere aktif veya pasif olarak katıldıkları anlaşılmaktadır. Kişisel beceri ve yetenekleri geliştirmek, serbest zamanın diğer işlevlerinden biridir. İnsanlar çoğu zaman güçlü yanlarının ve yaratıcılıklarının farkına varmazlar. İnsanların yaratıcı özellikleri çoğunlukla deneyler yoluyla ortaya çıkar. Günümüzde pek çok insan, üstün yetenekli olsun ya da olmasın, çeşitli serbest zaman etkinliklerine yönelmektedir. Bu süreçte birçok kişi yaratıcı yönlerini serbest zaman etkinlikleriyle ifade etmektedir. Ayrıca ağır işlerle uğraşan kişiler serbest

zaman etkinliklerine katılarak fiziksel güçlerini ve iş verimlerini artırmaktadırlar (Gelbal-Öner, 2024: 6).

2.2.2.1. Eğlenme fonksiyonu

Günlük ihtiyaçlar ve çalışma saatleri dışında serbest zamanlarda kaygı, stresten kaçmak veya merakı gidermek amacıyla yapılan pasif veya aktif faaliyetlerdir. Rekabet ruhunun, oyun keyfinin ortadan kalktığı, tembellikten kaynaklanan can sıkıntısını gidermek için eğlence ve rahatlamayı ifade eden, aktif veya pasif olarak günlük ihtiyaçlar dışında belirli türdeki aktivitelere katılma fırsatı sağlamaktadır. Daha aktif. Eğlenmek derken sadece eğlenmek ya da can sıkıntısından kurtulmak değil, aynı zamanda endişe, merak ve daha fazlasını da kastediyoruz. Aynı zamanda ortadan kaldırmak amacıyla anlamına da gelmektedir (Özkan, 2018: 7).

2.2.2.2. Gelişim fonksiyonu

İnsanları günlük faaliyetlerin monotonluğundan ve otomasyonundan kurtaran, geniş sosyal katılımı sağlayan, bireysel kişiliği geliştiren, bencil olmayan bir aktivitedir. Bireylerin serbest zamanın gelişimsel işlevi konusunda duyarlılıklarını mükemmelleştirebildikleri söylenebilir. Erkekler hayatta yeni değerler yaratarak kendilerini bir yaşam biçimine hazırlarlar. Bu şekilde, tarafların zaman kaybetmeye alışık olduğu, otomatik, kalıplaşmış zaman kaybettirici prosedürlerden kaçınılır. En azından kalabalık gibi davranmak zorunda kaldığında kendi kişiliğinin gelişimini hesaba katıyordu. Kendisinin bir bütün olarak toplanmasına izin vermez, ancak her şeyden önce kişisel yaratıcılığın ve ifadenin yeni yollarını kazanma ve kişinin kalbinin derinliklerindeki tüm gücü açığa çıkarma fırsatı sunar. Boş zaman, kişilerin mesleki açıdan kendilerini geliştirmelerine olanak sağlar. Bu doğrultuda gelişimsel işlevler oluştururken, insanlara gelişen bir toplumun sorumluluğunu üstlenmeleri için yeni bilgiler edinme fırsatı sağlamaktadır (Ayhan, 2021: 9).

Gelişimsel işlev, insan zihnini günlük faaliyetlerin monotonluğundan ve otomasyonundan kurtaran, geniş sosyal katılımı sağlayan, kişinin kişiliğini geliştiren, bencil olmayan bir faaliyettir (İskender, 2017: 820). Serbest zamanın gelişimsel işlevi, sosyal etkinliklere katılma duygusunun baskın olduğu, bilgi verme ve alma, bilgi edinme ya da mevcut kültürü geliştirme için harcanan çabanın olduğu plansız veya planlı gönüllü

faaliyetler olarak karşımıza çıkmaktadır. Gelişimsel işlevlere örnek olarak kültürleşme, kültürlenme ve kişisel bilgi alışverişi imkânı verilebilmektedir (Akay, 2021: 16).

2.2.2.3. Dinlenme fonksiyonu

Serbest zamanın en temel özelliği dinlenme fonksiyonudur. Boş zaman genellikle mola vermeyle tanımlanır. Dinlenme işlevi, iş sonrası yorgunluk ve stresin hafifletilmesi veya onarılması yoluyla sinirsel gerginlik ve fiziksel yıpranma ve yıpranmanın ortadan kaldırılması işlevidir (Sucu, 2023: 23). Dinlenme, heyecanlı, sıkıntılı ve zorlu bir günün (TV izlemek, kitap okumak, film izlemek, tiyatro, spor yapmak vb.) sonunda yapılan keyifli bir rekreasyonel aktivitedir. Dinlenme fiziksel, zihinsel ve ruhsal olabilmektedir (Yağmur, 2006: 9).

12 ila 15 saatlik iş günlerinde dinlenmenin yalnızca fiziksel olduğu düşünülüyordu. Çalışma dışı saatler artık düzenlenmektedir. Dinlenme, fiziksel ve zihinsel yenilenme amacıyla gerçekleştirilen birçok aktif ve pasif serbest zaman etkinliğinin ifadesidir. Bu yeni toplumun yaşadığı hızlı değişimler iş, talep ve endüstriyel üretimin uyumuna çok az dayanıyordu ve serbest zaman kavramının rolünü güçlendiriyordu. İşin monotonluğunu ortadan kaldırmak, isteklerinin peşinden gitmek, faaliyetlere gönüllü olmak, çevresel stresi ortadan kaldırmak vb. düşüncesiyle bireyler serbest zaman olgusunu ön plana çıkarmaktadır (Sucu, 2023: 23).

2.2.3. Serbest zaman engelleri

Engel kavramı serbest zaman literatüründe bireyin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımını engelleyen veya kısıtlayan ve birey tarafından karşılaşılan nedenleri ifade etmektedir. Bu kavram, insanların; serbest zaman aktivitelerine katılımı, serbest zaman servislerini kullanımı veya aktivitelerden zevk almalarını sınırlandıran faktörler olarak tanımlanmaktadır (Öztaş, 2019: 13).

Boş zaman engelleri, genel olarak bireyin algılanan serbest zaman tercihlerinin oluşmasını ve serbest zaman katılımını engelleyen faktörleri ifade eder (Jackson, 1997: 460). Jackson (1990: 57) çalışmada bu engellerin serbest zaman etkinliklerine katılımı ve katılmamayı etkilediğini vurgulamıştır. Yazarlar bu iki farklı durumun çeşitli davranışlarla desteklendiğine dikkat çekmektedir. Bu sonuçlar öncelikle bireyin aşırılıklarla başa çıkma becerisine ve aşırı başa çıkma stratejilerine sahip olup olmamasına bağlıdır. Crawford ve arkadaşları (1991: 310) serbest zaman engellerinin üç biçimini

incelemişlerdir: Kişisel, kişilerarası ve yapısal olarak ortaya çıkan bu biçimlerin en güçlüsünün karar verme aşamasında ortaya çıkan içsel boyut olduğunu belirtmişlerdir. Bu modele göre rekreasyonel faaliyetlere katılımı engelleyen ya da sınırlayan en önemli faktörler “iç engeller” iken, “yapısal engeller” son aşamada yer almaktadır. Jackson ve diğerleri (1993: 3) bireylerin yaşadığı kısıtlamaları hiyerarşik bir sırayla sıralamıştır. İç faktörlerin davranışın en önemli belirleyicisi olduğuna, ancak dış faktörlerin etkisinin daha az olduğuna inanmaktadırlar. Yapısal engeller kavramı dış koşullardan oluşan spesifik unsurlardır. Diğer bir faktör ise serbest zaman seçimleriyle ilgili psikolojik nitelikleri de içeren iç engellerdir. Boş zaman etkinliklerine katılma veya katılmama derecesi bu unsurların etkileşiminin sonucudur (Kandil, 2021: 54-55).

Alexandris ve diğerleri (2003: 305) engelleri iki kategoriye ayırmıştır: bunlar iç ve dış engellerdir. Zaman ve para yetersizliği, coğrafi uzaklık, fırsat yetersizliği vb. gibi engeller dış engeller olarak sınıflandırılmaktadır. Kişisel yetenekler, bilgiler, ilgiler vb. nedenlerin tümü içsel engeller olarak sıralanabilir. Çevre bozuklukları, kişiden kaynaklanmayan, kişi dışında gelişen ve müdahale edilemeyen bozukluklardır. Çevresel engellere örnek olarak gürültü, arkadaş eksikliği, zaman ve para verilebilir. Kişisel engeller, bireyin kendi içinde ortaya çıkan engellerdir. Bu engellere örnek olarak bilgi eksikliği, sosyal beceri ve sağlık durumu gösterilebilir. Genel olarak sosyodemografik faktörler bireysel bozuklukları diğer bozukluklara göre daha iyi açıklamaktadır. Sosyodemografik değişkenlerden çalışma durumu, maddi durum, eğitim düzeyi gibi değişkenlerin bireysel engellerin önemini belirlemede önemli olduğu, cinsiyetin ise çevresel ve yapısal engellerin önemini belirlemede anahtar faktör olduğu belirlenmiştir (Öztan, 2019: 14).

Literatürde yapılan çalışmalarda da belirtildiği gibi serbest zaman engellerini aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir.

Bireysel Engeller: İçsel sınırlamalar, serbest zaman ilgi ve becerilerinin eksikliği, olumsuz psikolojik belirtiler, düşük öz saygı, özgüven eksikliği ve belirli serbest zaman etkinlikleri üzerindeki sosyal kısıtlamalar gibi serbest zaman tercihlerinin gelişimini etkileyen psikolojik özellikler olarak açıklanmaktadır.

Bireyler Arası Engeller: Kişilerarası sınırlamalar, serbest zaman partnerlerini keşfedememe de dahil olmak üzere kişilerarası etkileşimleri yansıtır. Eş eksikliği gibi akranları veya grupları içeren faktörlerdir.

Yapısal Engeller: Yapısal kısıtlamalar, sınırlı veya yetersiz tesislerle ilgili sorunlar, olumsuz hava koşulları, fırsat eksikliği, hizmet erişilebilirliği sorunları ve finansman eksikliği gibi serbest zaman seçimi ve katılımına müdahale eden dış faktörlerdir (Salar, 2022: 20).

2.2.4. Serbest zaman etkinlikleri

Boş zaman aktiviteleri genellikle ilgili aktivitenin türüne bağlıdır. Serbest zaman aktiviteleri, ilgili aktivitenin türüne göre aktif ve pasif aktivitelere ayrılır. Aktif serbest zaman etkinlikleri genel olarak insanların kişisel olarak katıldıkları ve aktif olarak katıldıkları etkinlikleri ifade etmektedir. Pasif serbest zaman etkinliklerinde bireyler etkinliklere aktif olarak katılmazlar ve genellikle seyirci veya gözlemci konumundadırlar. İnsanların seyirci eğlencesi için katıldığı spor müsabakaları pasif serbest zaman etkinlikleri olarak kabul edilir. Modern sosyal yaşamda insanların sanat etkinliklerini izlemesi aynı zamanda pasif bir serbest zaman etkinliği olarak da değerlendirilmektedir (Gelbal-Öner, 2024: 8).

Mekânsal Açıdan Serbest Zaman Etkinlikleri: Mekânsal açıdan bakıldığında serbest zaman türleri iki kategoriye ayrılır: açık alan serbest zaman etkinlikleri ve kapalı alan serbest zaman etkinlikleri. İnsanlar genellikle arkadaşlarıyla vakit geçirmek, manzaranın tadını çıkarmak, doğal güzellikleri yakından gözlemlemek, şehir hayatının stresinden kaçmak, egzersiz yapmak ve temiz hava solumak için açık hava rekreasyon faaliyetlerine katılmaktadır. İnsanların hem hareket etme ihtiyaçlarını karşıladıkları hem de becerilerini geliştirdikleri açık hava rekreasyon faaliyetlerine katıldıkça insanların sorumluluk duygusu ve risk alma becerileri gelişmektedir. Ayrıca açık alanlardaki rekreasyonel faaliyetler sosyal yapılarda en sık gerçekleştirilen faaliyetlerden biridir (Hekim, 2022: 11-12).

Yerel Sınıflamaya Göre Serbest Zaman Faaliyetleri: Yerel sınıflandırmaya göre serbest zaman faaliyetleri temel olarak kırsal ve kentsel alanlarda gerçekleştirilen faaliyetler olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır. Eğlence merkezlerine, sinemalara veya tiyatrolara gitmek insanların kentsel serbest zaman aktivitelerinden biridir. Kırsal alanda kapalı alanlarda gerçekleştirilen etkinliklerin yanı sıra dağcılık, balıkçılık ve piknik gibi faaliyetler de serbest zaman etkinlikleri olarak değerlendirilmektedir (Gelbal-Öner, 2024: 9).

Katılma Şekline Göre Serbest Zaman Etkinlikleri: Aktif katılım, kişinin herhangi bir sosyal, kültürel ve sportif aktiviteye kendi isteği doğrultusunda fiilen katılmasıyla ortaya

ıkan serbest zaman etkinliklerini ifade etmektedir. İnsanların fiziksel katılım gerektiren faaliyet türleri seçimini etkileyen bir dizi faktör vardır. Faaliyetleri seçmek ve uygulamak bazen sanıldığı kadar kolay olmamaktadır. Herhangi bir atletizm departmanının maçını veya antrenmanını izlemek bir tür pasif serbest zaman katılımıdır. Aynı maçı veya antrenman seansını evde televizyon karşısında izlemek pasif bir serbest zaman etkinliğidir. Pasif serbest zaman aktiviteleri anlayış ve alışkanlıklara göre değişiklik gösterebilir. Ayrıca insanların bazı spor dallarına sadece seyirci iken ilgi duyduğu ve bazı sporlarda zamanla sporcu olmaya yöneldiği göz önüne alındığında, pasif katılımın aktiviteye geişı teşvik eden bir durum olduğu açıktır. Spor izleyicilerini bu özellikleri, onları sinema veya tiyatro izleyicilerinden ayırmaktadır (Mersinli, 2019: 53).

Katılımcıların sayısına göre Serbest Zaman Etkinlikleri: Eğlence faaliyetlerini katılımcı sayısına bağlı olarak bireysel eğlence ve grup eğlencesi olmak üzere iki başlık altında incelemek mümkündür. Bunlardan ilki, insanların kendilerinin gerçekleştirdiği rekreasyonel faaliyetleri içeren kişisel serbest zaman faaliyetleridir. Grup serbest zaman faaliyetleri, bireylerin grup olarak aktif veya pasif olarak katıldıkları rekreasyonel faaliyetleri içermektedir (Bayrak, 2021: 16).

Fonksiyonel Açıdan Serbest Zaman Etkinlikleri: Fonksiyonel açıdan serbest zaman etkinlikleri çoğunlukla; fiziksel, sağlık, sanatsal, estetik, kültürel etkinlikler olarak ayrılmaktadır.

1. Fiziksel etkinlikler: İnsanların bazen açık bazen de kapalı alanlarda katıldığı fiziksel aktiviteler ve spor faaliyetleri bu rekreasyonel aktivite çatısı altında değerlendirilmektedir.

2. Sağlık etkinlikleri: İnsanların sağlıklarını korumak ve hastalıkların tedavisini hızlandırmak amacıyla katıldıkları faaliyetler (sauna ve masaj uygulamalarına gitmek, kaplıcalara gitmek, spor müsabakalarına gitmek) sağlıklı eğlence kapsamına girmektedir.

3. Sanatsal etkinlikler: İnsanların sanatsal yeteneklerini geliştirmeye veya geliştirmeye yönelik faaliyetler sanatsal eğlenceyi oluşturmaktadır. En yaygın sanatsal rekreasyonlar tasarım ve tasarım çalışmaları, seramik işleri, takı yapımı, metal işleri, resim ve plastik işlerdir.

4. Estetik etkinlikler:  nl  sanat etkinliklerine katılan ve ünlü müzik eserlerini dinleyen kişiler estetik eğlence kategorisine girmektedir.

5. Kültürel etkinlikler: İnsanların kişisel bilgi ve becerilerini geliştirmek amacıyla katıldıkları kurslar, turlar, sergiler, fuarlar, törenler ve kutlamalar kültürel eğence kapsamına girmektedir (Hekim, 2022: 14-15).

2.2.5. Serbest zaman yönetimi

Zaman yönetimi, bireylerin zamanlarını yapılandırmak, korumak ve değişen koşullara uyarlamak için kullandıkları bir karar alma biçimi olarak tanımlanmaktadır (Aeon vd., 2021: 1). Serbest zaman yönetimi, bireylerin serbest zamanlarını nasıl organize ettiklerini ve bu sürecin etkilerini inceler. Bu kavram, zamanın etkili ve verimli kullanımını, hedeflere ulaşmayı ve dengeyi korumayı kapsar. Etkili serbest zaman yönetimi, bireylerin stresi azaltmalarına, dengeyi korumalarına ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olabilir. Serbest zaman memnuniyeti, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ve bu deneyimlerin yaşam kalitelerini nasıl etkilediğini araştırır. Bireylerin keyif aldıkları aktivitelere katılmaktan elde ettikleri keyif düzeyini temsil eder. Yeterli serbest zaman memnuniyeti stresi azaltabilir, psikolojik refahı artırabilir ve genel yaşam memnuniyetini artırabilir (Terzi vd., 2024: 1).

Başarılı zaman yönetimi için şu adımlar izlenebilir:

- Hedef belirleme: Hedefler yazılmalı, ardından öncelikler belirlenmeli ve yaşamdaki beklentiler belirlenmelidir.
- Odak, faaliyetlere değil hedeflere odaklanmalı ve en önemli faaliyetler, en önemli hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olmalıdır.
- Zaman  izelgeleri düzenli tutulmalı ve zaman kullanımını analiz edilmelidir.
- Her gün önemli hedefler belirlemek ve onlara ulaşmak için çalışmak gerekir (Sucu, 2023: 15-16).

Bireyler zamanlarını iyi değerlendirerek, başarılı bir kariyer planlaması ve daha fazla öğrenme imkânı kazanırlar. Serbest zamanı etkin kullanabilmek için bu zamanları fırsata çevirebilmek gerekir. Zaman planlaması yapmak beraberinde serbest zamana sahip olmayı gerektiren bir faktördür. Serbest zamanını iyi değerlendirebilen bireyler kendisine fayda sağladığı gibi sosyal etkileşim de kurabilir. Bu durum bireyin yaşam kalitesini yükseltir. Bireyin serbest zamanında yapmış olduğu aktiviteler iş alanındaki kariyerine katkıda bulunur. Özellikle şehir hayatında bireyin serbest zamanı aktif kullanması, fiziksel ve fizyolojik parametreleri arasında artan bir ihtiyaç olduğunu göstermektedir (Duran vd., 2020: 303).

2.2.6. Serbest zamanın sınıflandırılması

Boş zamanların sınıflandırılması farklı serbest zaman etkinliklerinin tanımına göre, bazı bilim adamları serbest zaman etkinliği türlerinin iki boyutlu bir modelini üretmişlerdir: Birinci boyuta “fizyolojik boş zaman” adı verilmektedir. Fizyolojik boş zaman, katılımcılar tarafından seçilen ve öncelikle fiziksel kaynakları tüketen (yani enerji tüketen) aktiviteleri ifade etmektedir. Fizyolojik boş zaman etkinlikleri; spor, açık hava etkinlikleri ve macera etkinlikleri gibi fiziksel etkinlikleri içermektedir. İkinci boyut ise bireylerin faaliyetleri gerçekleştirmek için entelektüel, edebi, sosyal ve diğer ruhsal kaynakları tüketerek elde ettikleri zamana “psikolojik boş zaman” adı verilmektedir. Boş zaman motivasyonu açısından bakıldığında, birey ister fiziksel boş zaman aktivitelerini ister psikolojik boş zaman aktivitelerini seçsin, iki sonuç olacaktır: Bunlar faydacı ve hedonik (mutluluk arayışı) faydalardır (Salar, 2022: 11).

- Fizyolojik ve Pragmatik Serbest Zaman: Bireyler bu tür faaliyetlere açık hava etkinlikleri (dağcılık, yürüyüş gibi), macera etkinlikleri (rafting, kaya tırmanışı, hayatta kalma oyunları gibi) ve turizm faaliyetleri (seyahat veya seyahat) gibi pratik fayda elde etmek amacıyla katılırlar.

- Fizyolojik ve Hedonik Serbest Zaman: Bu tür serbest zaman etkinlikleri aynı zamanda öncelikle fiziksel aktiviteler olarak da gerçekleştirilir. Bireyler, fiziksel aktiviteler (top oynamak, koşmak, yoga gibi) ve rekreasyonel aktiviteler (alışveriş yapmak, çeşitli danslar gibi) gibi hedonik faydalar için bu tür faaliyetlere katılırlar.

- Psikolojik ve Pragmatik Serbest Zaman: Bu tür serbest zaman etkinlikleri öncelikle zeka veya beyin yetenekleri aracılığıyla gerçekleştirilir. Bireyler bu etkinliğe bilgi (örneğin çalışma, beceri dersleri: Kaligrafi, Go, Seramik Sanatı) ve edebi etkinlikler (örneğin okuma, resim, müzik, sergiler ve konferanslar) gibi ilgi alanlarını takip etmek için katılırlar.

- Psikolojik ve Hedonik Serbest Zaman: Bu tür serbest zaman aktivitesi de esas olarak beyin gücü ile gerçekleştirilir. Bu tür faaliyetlere katılan bireyler bunu sosyal faaliyetler (akşam yemekleri, sosyalleşme, sohbet ve kart oynamak gibi) ve kitle iletişim faaliyetleri (televizyon, sinema, radyo, sanal oyunlar ve ağ oluşturma gibi) gibi hedonik faydalar için yaparlar.

2.3. Serbest Zaman Doyumu

Boş zaman tatmini, bireyin kişisel ihtiyaçlarını karşılayan serbest zaman etkinliklerine katılmaktan elde ettiği olumlu duygular olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca serbest zaman memnuniyeti, insanların serbest zamanlarından ne kadar memnun olduklarını gösterir (Gökçe ve Orhan, 2011: 140).

Boş zaman memnuniyeti, bireyin serbest zaman etkinliklerine katılımını olumlu değerlendirmesi olarak anlaşılmaktadır. Boş zaman memnuniyeti, serbest zaman etkinliklerine katılımdan kaynaklanan ve kişisel ihtiyaçların tatmini ile sonuçlanan olumlu kişisel algılar veya duygular olarak tanımlanmaktadır. Boş zaman tatmini bireylerin serbest zamanlarını nasıl geçirdiklerini ve bu deneyimlerin yaşam kalitelerini nasıl etkilediğini inceler. Bireyin zevk aldığı bir aktiviteye katılmaktan elde ettiği zevkin derecesini temsil eder. Boş zaman memnuniyetini etkileyen faktörler arasında aktivite özelliklerinde arkadaşlık, fiziksel yetenekler, eğitimsel değerlerin gelişimi vb. yer alır. Araştırmalar, serbest zaman etkinliklerine katılımın genel yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir (İpekçi, 2024: 9).

Boş zaman tatmini; kişinin yeni beceriler kazanmak, mutlu olmak amacıyla herhangi bir maddi karşılık beklemeden, aktif veya pasif bir şekilde sağlık, sosyal, kültürel, sportif ve sanatsal faaliyetlere katıldığı, tamamen gönüllülüğe dayalı bir faaliyettir. Sağlık, eğlence, tatmin, yenilenme ve mutluluk beklentilerin karşılanma dereceleridir. Bireylerin katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden istedikleri faydayı elde edip etmediklerini, beklentilerinin ne ölçüde karşılandığını ve bu aktivitelere katılmaktan sıkılıp sıkılmadıklarını ölçmek onların serbest zamanlarını daha verimli geçirmelerine yönelik adımların atılmasına yardımcı olabilmektedir (Sağıroğlu, 2021: 12).

Boş zaman memnuniyeti, farklı bireyler arasında göreceli bir kavram olarak kabul edilir ve bireylerin serbest zaman ihtiyaçlarını bilinçli veya bilinçsiz olarak başarıyla karşıladığı algılanan dereceyi yansıtabilir. Boş zaman memnuniyetini etkileyen birçok faktör vardır. Demografik, sosyokültürel, psikolojik ve ekonomik faktörler bireyin serbest zaman tatminini etkileyebilir (Kocaman, 2024: 8).

2.3.1. Serbest zaman doyumun alt boyutları

Bu boyutlar psikolojik, eğitimsel, sosyal rahatlama, fiziksel ve estetik alt boyutlarıyla temsil edilmektedir. Psikolojik boyut kişinin duygularıyla ilgilidir. Boş zamanı

değerlendirirken hissedilen motivasyon, özgürlük ve rekabet duygusu gibi duyguları ve bu duyguların getirdiği faydaları ortaya çıkarır (Sağıroğlu, 2021: 13).

Psikolojik Boyut: Boş zaman deneyimlerinden elde edilen doyuma, başarı duygusu yaratan, içsel olarak motive olan, kendini ifade etmeyi sağlayan, özgürlük duygusu yaratan doyuma psikolojik doyum denmektedir. Diğer yandan serbest zaman etkinliğinin bireyin ilgisini çekip çekmediği ve özgüven oluşturma gibi zihinsel faydalar sağlayıp sağlamadığı da önemlidir (Tuncer, 2023: 15).

Eğitim Boyutu: Literatürde bireylerin deneyimlerine katkı sağlayan, meraklarını gideren serbest zaman etkinliklerine katılmalarını sağlayan tatmin duygusu, çoğu zaman bireylerin yeni şeyler öğrenmesi ve becerilerini geliştirmesiyle ilişkilendirilmektedir. Bu memnuniyet serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin bu etkinliklerden elde ettikleri etkililik, öğrendikleri ve bu öğrenmeden duydukları memnuniyet ile ilgilidir. Bu boyut, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılım yoluyla kazandıkları verimliliği ve öğrenmeyi ifade eden bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Kocaman, 2024: 8).

Sosyal Boyut: Sosyal doyum serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin olumlu yönde ilişki kurmasında yardımcı olup sosyal bağları ve bağlantıları geliştirir ve iyileştirir. Sosyal boyut, bireyin bir gruba dahil olma, yeni bireylerle tanışma ve arkadaş olma ve kendini kabul ettirme gibi sosyalleşmeye yönelik doyum duygusunu belirleme hedefi güder Sosyal boyut başkalarıyla olan kazançlı ilişkilere bağlıdır (Tuncer, 2023: 16).

Fiziksel Boyut: Çoğunlukla biyolojik ve fiziksel özellikleri kapsayan bir kavramdır. Terim, bireyin vücut yapısı, organ sistemleri, fizyolojik fonksiyonları ve sağlık durumu gibi biyolojik özelliklerini ifade eder (Kocaman, 2024: 9).

Rahatlama Boyutu: Gevşeme boyutu, insanların tazelenme, yenilenme ve dinlenmeden neler kazandığına odaklanarak, serbest zamanın insanın yaşamdaki zorluklardan ve stresten kurtulma sürecine etkisini incelemektedir (Sağıroğlu, 2021: 13).

Estetik Boyutu: Boş zaman memnuniyetinin son alt boyutu olan estetik boyut ise serbest zaman etkinliklerinin gerçekleştirildiği mekanın özellikleriyle ilgilidir. Örneğin; bireyin aktivite yapılan alanın tasarımından, estetiğinden, manzarasından, ilgisinden, zevkinden ve kalitesinden memnuniyeti ile ilgilidir. Boş zaman deneyiminin fiziksel çevreyi ve mekânı tatmin etmesiyle kazanılan tatmine estetik tatmin denir (Tuncer, 2023: 17).

2.3.2. Serbest zaman aktivitelerine katılma motivasyonu

Motivasyon, insanları belirli bir talebi karşılamak için belirli bir davranış sergilemeye iten bir güçtür, çünkü motivasyon, bir kişiyi aktiviteler yapmaya iten psikolojik veya içsel güçtür ve bireysel bir aktiviteye neden olan ve aktiviteyi belirli bir hedefe doğru sürdüren içsel süreçtir. Motivasyonla şekillenen tutum kişisel davranışın oluşmasında önemli bir rol oynar. Doğru bir spor tutumu spor davranışını iyileştirebilir ve tutum ile davranış birbirini etkiler. Öğrenme teorisi, geçmiş davranış deneyiminin de tutumu oluşturan faktörlerden biri olduğunu vurgular. Birçok bilim insanı, serbest zaman tutumunun bir bireyin serbest zaman için tepki eğilimi olduğuna, bir bireyin serbest zaman aktivitelerine yönelik beğenilerini ve beğenmediklerini ve bir bireyin serbest zaman aktivitelerine hazır oluşunu temsil ettiğine ve serbest zaman tutumunun yapısını üç boyuta ayırdığına inanmaktadır (Bailey vd., 2016: 190; Freire ve Teixeira, 2018: 2; Holahan vd., 2017: 121).

1. Bilişsel: Kişisel ve sosyal düzeyleri içeren, serbest zamana ilişkin bilgi ve inancı ifade eder. Serbest zaman inancını ve sağlık, mutluluk ve iş ilişkisini anlamak, serbest zamanın bireylerin rahatlaması ve kendini geliştirmesi için yararlı olduğuna dair inançtır.

2. Duygusal: Bir bireyin serbest zaman duygusunu, serbest zaman aktivitelerini ve deneyimlerini beğenme ve beğenmeme derecesini, serbest zaman deneyimi ve aktivitelerinin değerlendirilmesini, beğenme ve beğenmeme derecesini ve kişisel değerler, beklentiler ve ilgi alanları gibi doğrudan ve anlık hisleri ifade eder.

3. Davranış: Bireylerin geçmişte, şimdiki zamanda ve gelecekte serbest zamana katılmaya yönelik davranışsal eğilimini, serbest zaman aktivitelerini ve seçimlerini seçme eğilimini ifade eder. Geçmiş ve şimdiki serbest zaman aktivitesi katılım durumu ve deneyimidir.

Serbest zaman motivasyonunun insanların serbest zaman davranışına katılmasının psikolojik ve sosyal nedenleri olduğunu öne sürmüş ve serbest zaman motivasyonunu dört faktörlü boyuta ayırmıştır (Wu vd., 2021: 2-3):

1. Zekâ: bireyin öğrenme, araştırma, buluş, yaratma veya hayal etme psikolojik aktiviteleri de dahil olmak üzere serbest zaman aktivitelerine katılma motivasyonunu ifade eder;

2. Sosyal: bireyin serbest zaman aktivitelerine katılma motivasyonunun sosyal nedenlerle olduğu anlamına gelir. İki temel ihtiyacı içerir: arkadaşlık ve kişilerarası ilişki ihtiyaçları ve başkalarının saygısı ihtiyaçları;

3. Yeterlilik-ustalık: bireyin serbest zaman etkinliklerine katılma nedenini ifade eder, bu da başarılar elde etmek, ustalaşmak, meydan okumak, rekabet etmek ve beceri gerektiren etkinliklerin özelliklerini genellikle bedenin içgüdüsünden kaynaklanan bir şekilde öğrenmektir;

4. Uyarıcı kaçınma: kurucu unsurlar, çok fazla uyarıdan uzak bir yaşam ortamından kaçma motivasyonu ve yalnızlık ve huzurlu bir ortamın yanı sıra dinlenme ve rahatlama ihtiyacıdır.

Choi ve diğerleri (2017: 552), serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tutumunun sırasıyla serbest zaman memnuniyeti üzerinde doğrudan etkisi olduğunu bulmuş ve serbest zaman tutumu ile serbest zaman motivasyonu arasında tipik bir korelasyon olduğunu belirtmiştir. Soos ve diğerleri (2019: 509), serbest zaman tutumu ve serbest zaman motivasyonunun, gençlerin serbest zaman davranışlarını etkileyen önemli faktörler olduğunu ve serbest zaman tutumunun, serbest zaman motivasyonunun uyarılmasıyla dışarıya yansıtılan içsel psikolojik faktörü olduğunu bulmuştur. Sukys ve diğerleri (2019: 1084), üniversite öğrencilerini araştırmış ve serbest zaman tutumu ile serbest zaman engelleri arasındaki ilişkinin anlamlı bir düzeye ulaştığını ve negatif ilişkili olduğunu, serbest zaman memnuniyetiyle ise anlamlı bir şekilde pozitif ilişkili olduğunu belirlemiştir. Serbest zaman tutumu ne kadar yüksekse, serbest zaman deneyiminden elde edilen memnuniyet de o kadar yüksektir. Hainey ve diğerleri (2013: 474), serbest zaman tutumu ve serbest zaman motivasyonunun, gençlerin serbest zaman davranışlarını etkileyen önemli faktörler olduğunu bulmuştur. Serbest zaman tutumu, serbest zaman motivasyonunun uyarılmasıyla ortaya çıkarılan içsel psikolojik faktördür (Wu vd., 2021: 3).

2.4. Fiziksel Aktivite

Dünya Sağlık Örgütü, fiziksel aktiviteyi iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcaması gerektiren herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlar. Fiziksel aktivite, serbest zamanlarınızda, bir yere gidip gelmek için ulaşım veya bir kişinin iş veya ev içi faaliyetlerinin bir parçası olarak yapılan tüm hareketleri ifade eder. Hem orta hem de yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite sağlığı iyileştirir. Aktif olmanın popüler yolları arasında yürüyüş, bisiklete binme, tekerlekli sandalye kullanma, spor, aktif rekreasyon ve oyun bulunur ve herkes tarafından herhangi bir beceri seviyesinde ve zevk için yapılabilir (WHO, 2024).

“Fiziksel aktivite”, “egzersiz” ve “fiziksel uygunluk” farklı kavramları tanımlayan terimlerdir. Ancak, bunlar sıklıkla birbirleriyle karıştırılır ve terimler bazen birbirinin yerine kullanılır. Bu makale, bunları ayırt etmek için tanımlar önermektedir. Fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanır. Enerji harcaması kilokalori olarak ölçülebilir. Günlük yaşamdaki fiziksel aktivite, mesleki, spor, kondisyon, ev içi veya diğer aktiviteler olarak kategorize edilebilir. Egzersiz, planlı, yapılandırılmış ve tekrarlı olan ve nihai veya ara hedefi fiziksel uygunluğun iyileştirilmesi veya sürdürülmesi olan fiziksel aktivitenin bir alt kümesidir (Caspersen, 1985: 126).

Fiziksel aktiviteler enerji harcamasını artırdığından, fiziksel aktivite aşırı kilo durumlarının önlenmesinde ve tedavisinde hayati bir bileşendir. Önerilere göre, tüm sağlıklı yetişkinler sağlığı desteklemek ve hastalıkları önlemek için hem aerobik aktiviteler hem de kas güçlendirme egzersizlerine katılmalıdır. Haftada toplam 75 dakika yoğun fiziksel aktivite veya 150 dakika orta yoğunlukta aerobik aktivite önerilmektedir. Fiziksel aktivitenin tercihen haftanın her günü ve en az 8-10 dakikalık aralıklarla yapılması önerilir. Yüz elli dakika 5 gün 30 dakikaya eşittir. Bu fiziksel aktivite önerisini adımlar açısından ifade edersek, 30 dakikalık orta düzeyde fiziksel aktivite yaklaşık 3000 adıma karşılık gelmektedir (Igelström, 2015: 298).

2.4.1. Fiziksel aktivite türleri

Egzersiz sırasında tüketilen enerjinin kaynağına göre egzersiz olgusu genel olarak aerobik egzersiz ve anaerobik egzersiz olarak ikiye ayrılır (Çaylak, 2024: 11).

Aerobik egzersiz: Aerobik egzersiz, kas sarkomer uzunluğunu değiştiren, nefes almayı hızlandıran, büyük kas gruplarında kas büyüklüğü üzerinde çok az etkisi olan veya hiç etkisi olmayan bir egzersiz grubudur. Aerobik olarak tanımlanan aktiviteler; bisiklete binme, hızlı yürüyüş, koşma, yüzme, aerobik dans, paten ve kürek çekme gibi aktivitelerdir (Yamaner, 2023: 25).

Anaerobik Egzersizler: Bu egzersiz türünde bireyin vücudundaki küçük kas gruplarındaki gerginlik önemli ölçüde artar ancak kasın tamamında değişikliğe neden olmaz veya en alt seviyede değişikliklere neden olur. Organizmaların oksijen yokluğunda enerji ürettiği sistemlerdir. Anaerobik egzersiz yavaş ve kontrollü hareketleri içerir. Kısa vadeye de uygundurlar. Örneğin; ağırlık kaldırma, kısa süreli hızlı koşma, basketbol

oynama ve diğ er sporlarda anaerobik süreç aerobik süreçten daha baskındır ( aylak, 2024: 12).

2.4.2. Fiziksel aktivitenin etkileri

Fiziksel aktivite, gerçek aktiviteye ek olarak v c ttaki kas hareketini içeren herhangi bir aktivite olarak tanımlanır. Egzersiz; belirli bir amaç için planlanıp tekrarlanan fiziksel aktivitedir. Düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite yapan bireyler, fiziksel kondisyonunu (kas kondisyonu, aerobik kondisyon, v c t kompozisyonu ve esneklik) geliştirebilir ve sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyebilir. Bu destek ile uygun sıklıkta, yoğunlukta ve sürede planlanan düzenli fiziksel aktivite, sağlığı koruyucu ve iyileştirici etkisinin yanı sıra sağlık açısından da faydalar sağlamaktadır (Sapak, 2024: 6).

Fiziksel aktivite sıklık, süre, yoğunluk ve haftalık kapsam yoluyla     lmekte ve kontrol edilmektedir. Sağlığı iyileştiren ve yaralanma riskinin düşük olduğu tüm bu hareket biçimleri sağlığı geliştiren fiziksel aktivite olarak tanımlanır (Miko vd., 2020: 184).

Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam ve sağlık bozukluklarının   nlenmesi ve yönetilmesindeki yararlı rolü literatürde iyi belgelenmiştir. Fiziksel aktivite çeşitli önemli sağlık yararları sağlar. Sık fiziksel egzersizle oluşturulan mekanik stres ve yerçekimi kuvvetlerine tekrar tekrar maruz kalma, fiziksel güç, dayanıklılık, kemik mineral yoğunluğu ve n rom sk lokeletal zindelik dahil olmak üzere çeşitli özellikleri artırır ve bunların tümü işlevsel ve bağımsız bir varoluşa katkıda bulunmaktadır. Planlı, sistematik ve tekrarlayan fiziksel aktivite olarak tanımlanan egzersiz, v c t kompozisyonunu, zindeliği ve motor yeteneklerini iyileştirerek atletik performansı artırır (Duraiswamy vd., 2007: 227).

Fiziksel aktivitenin çok çeşitli kronik hastalıkları ve erken   l m    nlemede pozitif katkıları bulunmaktadır (WHO, 2024). Düzenli egzersiz, kardiyometabolik hastalık, meme ve kolon kanseri ve osteoporoz insidansını düşürmektedir (Thomas vd., 2021: 100). Fiziksel aktivite, çeşitli fiziksel hastalıkların tedavisi ve   nlenmesinde ve depresif ve anksiyete bozuklukları gibi bazı psikiyatrik hastalıkların tedavisinde kullanılan önemli bir halk sağlığı aracıdır (Peluso ve De Andrade, 2005: 61).

Egzersiz ayrıca sigarayı azaltma veya bırakma gibi çeşitli madde kullanım bozukluklarına da yardımcı olmaktadır (Ussher vd., 2019: 3). Yetişkinler ve ergenlerde fiziksel hareketsizlik düzeylerini azaltmak için belirlenen küresel hedef, 2010 yılı

başlangıç seviyesine göre 2025 yılına kadar %10, 2030 yılına kadar ise %15 oranında bir azalmadır. (WHO, 2024).

2.4.3. Fiziksel aktivitenin serbest zaman doyumuna etkileri

Fiziksel aktivite son yıllarda refah araştırmalarında önemli konular haline gelmiştir. Serbest zamanlarda, yani serbestçe harcanabilen zamanlarda yapılan fiziksel aktiviteler, iş veya ulaşım ile ilgili alanlarda yapılan aktivitelere kıyasla refahı olumlu yönde etkileme potansiyeline daha çok sahiptir (Hamer vd. 2009: 1111; White vd. 2017: 663).

Serbest zamanlarda meşgul olunan etkinlik sonrası edinilen olumlu düşünceler olarak tanımlanan serbest zaman doyumunun, bireyden bireye farklılık gösterdiği ve bireylerin etkinliklere devamlılıklarının sağlanması açısından da etkisi olmaktadır (Gökçe vd., 2020: 4410).

İyi bir yaşamı yansıtan öznel iyi oluş, sosyal sağlıkta önemli bir konudur. Öznel iyi oluş iki bileşenden oluşur: Bunlar bilişsel ve duygusal bileşenlerdir (Diener vd., 1999: 276). Bilişsel bileşen yaşam memnuniyetini ifade eder ve insanların yaşam kalitelerini kişisel benzersiz bir kriter kümesine göre değerlendirdikleri bir yargılama sürecidir (Veenhoven, 2011: 65). Duygusal bileşen mutluluğu ifade eder ve bir kişinin hayatındaki mutlu anların yoğunluk derecesinin ve olumlu kişisel deneyimlerinin içeriğinin duygusal bir değerlendirmesidir (Magen, 1996: 237).

Fiziksel aktivite insanlara fiziksel sağlık yararları sağlar, örneğin gelişmiş işlevsel kapasite, hastalık risklerinin azalması, vücut kompozisyonunun iyileşmesi ve kilo kaybıdır (Penedo vd., 2005: 190). Yapılan incelemeler ayrıca fiziksel aktivitenin ruh halinin iyileşmesi ve depresyon ve kaygının azalması gibi psikolojik yararlarını da ortaya koymuştur (Vogel vd., 2009: 303).

Serbest zaman aktiviteleri ve egzersiz aktivitelerinin doyum ile ilişkili olduğu gerçeğine rağmen, birkaç çalışma, aktivite türlerine, aktivite ortamlarına, yoğunluk seviyelerine veya spor motivasyonlarına göre etkileri farklılaştırarak daha ayrıntılı bir resim sunmaya çalışmıştır. Kesitsel bir çalışmada, Dolan ve diğerleri (2014: 1363), egzersiz sıklığının ve spor yapmanın yaşam memnuniyeti ile pozitif korelasyon gösterdiğini, ancak etkinin “zevk” için egzersiz yapan bireylerde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Downward ve Dawson (2016: 443), daha düşük yoğunluklu (eğlence niteliğinde) spor aktivitelerinin, yüksek yoğunluklu egzersize kıyasla daha yüksek genel refah seviyeleri ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Jetzke ve Mutz (2020: 1519), içsel olarak

motive edilen spor aktivitelerinin refah üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla, “eğlence” veya “formda hissetmek” için spor yapmak, “kilo vermek veya kontrol etmek” için spor yapmaktan bir kişinin refahına daha fazla katkıda bulunmaktadır.

2.5. Yaşam Kalitesi

Dünya Sağlık Örgütü; bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal açılardan iyi olma halinin yanında hasta olmama halini de sağlık kavramı olarak açıklamaktadır (WHO, 1984). Yaşam kalitesi, bir bireyin sağlıklı, rahat ve yaşam olaylarına katılıp bunlardan zevk alabilme derecesidir. Yaşam kalitesi terimi doğası gereği karmaşık bir kavramdır, çünkü hem bireyin kendi yaşamından edindiği deneyime hem de bireylerin kendilerini içinde buldukları yaşam koşullarına atıfta bulunabilir. Bu nedenle, yaşam kalitesi oldukça öznelir. Bir kişi yaşam kalitesini servete veya yaşamdan alınan doyuma göre tanımlarken, bir başkası bunu yetenekler (örneğin, duygusal ve fiziksel refah açısından iyi bir yaşam sürme becerisi) açısından tanımlayabilir (Britannica, 2024).

Yaşam kalitesi kavramı sosyal, ekonomik ve kültürel gelişme perspektifinden popüler hale gelmiştir, ancak şimdiye kadar disiplinler arası araştırmalarda uygulanabilir, kusursuz bir yaşam kalitesi tanımı formüle edilmemiştir (Trzebiatowski, 2011: 25). Yaşam kalitesi, yaşam ilerlemesi, bireysel başarılar, bakış açıları, kişinin kendi potansiyellerine ilişkin algısı ve sosyal, kültürel veya fiziksel çevrede bulunan kaynaklarla ilgili bir yaşam memnuniyeti ve hoşnutsuzluk duygusuyla ilişkilidir (Gałuszka, 2017: 88).

Cummins’e (1996: 305) göre yaşam kalitesi, yedi yaşam memnuniyeti alanının toplu ölçümünü temsil eden psikolojik bir durumdur. Bunlar maddi refah, duygusal refah, üretkenlik, yakınlık, güvenlik, toplum ve sağlıktır. Cummins ve diğerleri (2003: 9) bilişsel ve duygusal bileşenleri içeren ve ölçümü öznel yaşam kalitesinin değerlendirilmesine olanak tanıyan öznel refah homeostazisi modelini önermiştir. Model, karşılanan ve karşılanmayan ihtiyaçların algılanmasını içeren ve yaşamın nesnel koşulları ile algılanan refah arasındaki ilişkileri tanımlayan iki olası yol varsayar. Çevresel zorluklara karşı homeostatik bir sisteme odaklanır. Bireyler sabit bir yaşam memnuniyeti seviyesini korumaya çalışırlar ve refah, nispeten sabit bir dengeyi, yani yaşam memnuniyeti seviyesini koruyan kişilik ve bilişsel tamponlar tarafından kontrol edilir (Nowak vd., 2021: 2223).

Yaşam kalitesi ve belirleyicileri ile ilgili olarak bugüne kadar çeşitli fiziksel işlev bozuklukları, hastalıklar ve psikososyal sorunlardan etkilenen insan grupları üzerinde çok sayıda çalışma yürütülmüştür. Profesyonel sporcular, kendi tutkularıyla yaşayan ve başarıyla ilişkilendirilen sağlıklı insanlar olarak kabul edilir. Bu nedenle, zihinsel iyilik düzeylerinin yüksek olduğu yaygın olarak varsayılır ve sıklıkla rol model olma işlevini yerine getirmeye tabi tutulurlar. Ancak, yüksek düzeyde sportmenliğe sahip sporcular son derece stresli bir ortamda görev yaparlar. Aşırı antrenman yükleri sıklıkla zihinsel yorgunluğa yol açar, profesyonel stresi artırır ve yaşam kalitesini düşürür (Aleshicheva, 2016: 39; Gouttebarga vd., 2015: 813).

2.5.1. Yaşam kalitesinin önemi

Dünya Sağlık Örgütü'nün 21. yy'da "Herkes İçin Sağlık" hedefleri arasında "başarılı/sağlıklı yaşlanma" hedefi de yer almaktadır. Bu amacın amacı, bireyin yaşamının her aşamasında yaşam doyumunu sağlamak, sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve uzatmak, bireyin sağlığını ve yaşam kalitesini iyileştirmek, sağlıklı yaşlanma şansını, yıl sayısını, sağlıklı yaşamanın, aktif ve başarılı yaşlanma olasılığının artırılmasıdır (Yamaner, 2023: 24).

Bir bireyin yaşam kalitesi birçok faktöre bağlıdır. Yaşam kalitesinin çeşitli açıklamalarında, yaşamdan memnuniyete vurgu yapılmıştır (Costanza vd., 2007: 267; Diener, 1984: 542; Diener, 1994: 103; Moons vd., 2006: 801). Bu anlayışa göre, yaşamından memnun olan kişi daha iyi bir yaşam kalitesine sahiptir. Yaşam kalitesi ne kadar yüksekse, kişinin yaşam memnuniyeti de o kadar yüksektir. Shin ve Johnson'un (1978: 475) çalışması, mutluluğun öncelikle yaşam durumlarının olumlu değerlendirilmelerinin ve bunu başkalarının durumu ve kendi geçmişiyle karşılaştırmalarının bir ürünü olduğunu öne süren bir teori vermiştir.

Yaşam kalitesi kavramı, spor bilimleri de dahil olmak üzere insan varoluşunun tüm alanlarında ve tüm bilgi alanlarında kullanılmaktadır. Yaşam kalitesi açık bir kavramdır ve toplumun gelişimine paralel olarak değişir (Teoli ve Bhardwaj, 2019: 1).

Yaşam kalitesi kavramı son zamanlarda artan ilgiyi kaydetmektedir. Yaşam kalitesinin ne olduğunu sorgulamaktadır. Bazı bilim insanlarına göre öznel iyi oluşun ölçüsüdür; bazılarına göre ise fiziksel sağlığın göstergesidir. Yaşam kalitesi yaşam koşulları, sağlık durumu, yaşam tarzı, mutluluk veya davranış gibi çeşitli kavramları

şemsiye altına aldığıdır (Moons vd., 2006: 802). Yaşam kalitesi, kişisel hedeflerin ve arzuların uyumlu bir şekilde tatmin edilmesini yansıtır (Diener, 1994: 104).

Yaşam kalitesi tüm insan yaşamını kapsayacaksa, o zaman hem nesnel hem de öznel boyutlar kesinlikle dahil edilmelidir. Nesnel boyut, dahil edilen nesnel dış yaşam koşullarının kaynaklarına atıfta bulunur ve öznel boyut, bireyin yaşamın öznel değerlendirmesine atıfta bulunur. Yaşam alanının nesnel veya öznel değerlendirmesinin önemi, bir bireyin ona verdiği değerle ilişkilidir. Nispeten aynı nesnel yaşam kalitesi alanlarına sahip olan birey, yaşam kalitesinin farklı öznel algılarını bildirebilir (Ruggeri vd., 2001: 270).

2.5.2. Yaşam kalitesi boyutları

Yaşam kalitesi boyutuna ilişkin araştırmalarda bu kavramın içerdiği değişkenler konusunda fikir birliğine varılamamıştır. Araştırmacılar, insanların tercihlerine göre yaşam kalitesi tanımında farklı değişkenler üzerinde durarak, yaşam kalitelerini belirleyen önemli faktörlere odaklandılar (Çakır, 2024: 19).

2.5.2.1. Öznel boyut

Yaşam kalitesinin belirgin unsurları kültürel ve bireysel farklılıklara bağlı olarak değişkenlik gösterirken, bu çok boyutlu kavramın temel dayanağı ve belirleyicisi, bireyin etkilendiği durumları nasıl algıladığıdır. Çünkü yaşam kalitesi, sadece ölçülebilir göstergelerle ifade edilemeyen, yaşamın karmaşık yönlerini yansıtan ve genellikle öznel değerlendirmeyi gerektiren bir kavramdır (Arslan vd., 2024: 329).

Mutlu olmak, sadece beklenti ve ihtiyaçların tatmini değil, aynı zamanda talep ve arzuların yerine getirilmesinin sevincini de ifade eder. Hazcı yaklaşım, öznel iyi oluşun açıklanmasında büyük etkisi olan yaşam kalitesi yaklaşımlarından biridir. Mutluluk ya da öznel iyi oluş, kişinin iç dünyasıyla ilgilidir, sosyal psikolojiyi içerir ve bireyin kendi yaşamını değerlendirirken yargılarda bulunabilme yeteneğini ifade eder. Yani hayatın genel bir değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan yargılardır. Öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşam kalitesini değerlendirirken kullandığı olumluluk derecesini ifade eden bir zihin durumudur. Sübjektif mutluluk ile psikolojik veya manevi mutluluk aynı şey değildir. Kişisel tatmin ve öznel iyi oluş, yaşam kalitesinin tamamını temsil etmemekte, yaşam kalitesinin yalnızca bir boyutunu temsil etmektedir (Çakır, 2024: 20).

Öznel iyi oluş, olumsuz deneyimlerin yokluğuyla birlikte, olumlu duyguların varlığını ve iş veya serbest zaman gibi yaşam sahalarından elde edilen doyumunu da barındırır. Bu bağlamda öznel iyi oluş, üç birbirine bağlı bileşenden meydana gelir. Bunlar; yaşam kalitesi, keyifli duygusal durumlar ve hoş olmayan duygusal durumlardır. Bu unsurlar birbirinden ayrılabilir olmalarına rağmen, birinde yüksek olan bir birey veya toplumun, diğerlerinde hala düşük olabileceği göz önünde bulundurularak, bu üç bileşen bir arada değerlendirilmelidir. Yaşam kalitesi algısı ve etkileyen unsurlar, kültürlerle ve bireylerin öznel algılarına göre değişiklik gösterir. Bu bakış açısı, bir toplumun veya bireyin yaşam kalitesini etkileyen bir durumun (örneğin, ekonomik koşullar, sağlık durumu vb.) başka bir toplumun veya bireyin yaşam kalitesi algısında önemsiz olabileceği gerçeğini yansıtmaktadır (Arslan vd., 2024: 330).

2.5.2.2. Nesnel boyut

Yaşam koşulları, günlük yaşamı doğrudan etkileyen kültürel, sosyal ve ekonomik koşulların toplamıdır. Bireylerin her gün deneyimlediği aile, iş, komşu, konut vb. Genel sosyal ilişkilere ve tüketim kalıplarına yansıyan genel yaşam standardını tanımlamak için kullanılır (Çakır, 2024: 21).

Objektif standartlar, maksimum bir yaşam kalitesi için destek olan ve tarafsız olarak ölçülebilen maddi koşullara odaklanır (Kabadayı, 2006: 19). Yaşam kalitesinin “objektif” ölçümünde ifade edilen nesnel faktörler arasında bireyin çalışma durumu, sosyal güvenlik ve tıbbi hizmetlerin sağlanması, medeni durum, eğitim, yasal haklar ve suç oranları yer almaktadır (Hoyladı, 2023: 42).

Ayrıca arkadaşlık bağları, iş yaşamı, eğitim ve sağlık hizmetlerinden yararlanabilme becerisi, komşuluk ve bireylerarası ilişkiler de bireyin yaşadığı çevreye ilişkin algısını belirlemekte ve yaşam kalitesini ortaya çıkarmaktadır (Çakır, 2024: 21).

2.5.3. Yaşam kalitesinin alt boyutları

Dünya sağlık örgütü yaşam kalitesini değerlendirmek için yaşam kalitesini alt alanlara indirmiştir (Kane, 1997: 3). Bu alt boyutlar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

Genel Sağlık: Yaşam kalitesi, bireysel iyilik halinin bir ifadesi olup, insan için evrensel öneme sahip, yaşamın farklı alanlarındaki öznel tatmini ifade eden ve insanların kendi amaçlarını, beklentilerini, ilgi alanlarını ve düşüncelerini dikkate alarak algılamasını sağlayan bir kavramdır. İçinde yaşadıkları kültürü ve değerleri bir bütün olarak tanıyın.

Herkes hayatını iyileştirmek ve hayatta eksiklerine, kısacası rahatlığa, huzura sahip olmak ister. Bu bağlamda yaşam kalitesi, bireylerin kendilerini geliştirmesi, yaşamlarını çeşitlendirmesi ve hedeflerine ulaşması anlamına gelmektedir (Hoyladı, 2023: 44).

Fiziksel Sağlık: Yaşam kalitesinin ön koşullarından biri sağlıktır. Araştırmalar, bireyin fiziksel sağlığının yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir. Hastalıklı bireyler ile sağlıklı bireylerin yaşam kalitelerinin farklı olduğu, fiziksel sağlığı kötü olan bireylerin tedavi sürecinin de yaşam koşullarını etkilediği görülmektedir (Gül, 2023: 16).

Psikolojik Sağlık: Psikolojik sağlık, kişinin hayatında yeterince ve devamlı tatmin olma; bir sorun çözme davranış şeklinin uygulanması ve bireyin çevresini “ihtiyaç çarpıtması”ndan göreceli olarak özgürce algılama becerisidir (Dalar, 2023: 21).

Sosyal İlişkiler: Sosyal ilişkiler zihinsel sağlığı, sağlık durumunu, fiziksel sağlığı ve ölüm riskini etkiler. Araştırmalar, sosyal ilişkilerin sağlık üzerinde çocuklukta başlayan ve yaşam boyunca artan hem iyi hem de kötü kısa ve uzun vadeli etkileri olduğunu ve sağlıkta kümülatif avantaj veya dezavantajları teşvik ettiğini göstermektedir (Dalar, 2023: 22).

Çevre: Yaşam kalitesinin belirleyicilerinden biri de insan ve çevre arasındaki ilişkidir. Kişinin ait olmak, var olmak, kendini gerçekleştirmek istediği ortam onun yaşam kalitesi açısından son derece önemlidir. Bireyler bebeklikten itibaren sosyalleşir ve bu durum yaşam boyu devam eder. Önce aile içi ilişkilerde, sonra da çevrede kendini gösterir. Bireysel aidiyet duygusu, kurallara uyma ve mutluluk bu sosyalleşme aşamalarında ortaya çıkar. Bu durum bireyin yaşam memnuniyetini etkileyerek yaşam kalitesini belirlemesi nedeniyle kaygı yaratmaktadır (Gül, 2023: 20).

2.5.4. Yaşam kalitesini etkileyen faktörler

Bu faktörleri inceleyen bazı araştırmacılar sınıflandırmayı şu şekilde yapmaktadır. (Aslan, 2024: 23):

- **Kişisel özellikler:** Bireyin cinsiyet, yaş, genetik özellikler gibi doğuştan sahip olduğu özelliklerdir.
- **Sosyal Özellikler:** Toplumdaki sosyal desteği gösteren değişkenlerdir. Bireylerin toplumda yalnız kalmamaları, kendilerini güvende hissetmeleri, onurlarının yükseltilmesi gibi çeşitli unsurları içerir.
- **Ekonomik Özellikler:** Bireyin hayatta kalabilmesi için ihtiyaç duyduğu finansal kaynaklardır. Bu, emekliliğe kadar devam eden gelir gibi devam eden geliri içermektedir.

- Psikolojik ve ahlaki değişkenler: Bu değişkenler bireyin genel mutluluk ve tatmin düzeyiyle ilgilidir.

- Sağlıkla ilgili değişkenler: Bireyin sağlık durumunu etkileyen faktörlerdir.

- Çevresel değişkenler: İnsanların fiziksel çevrelerini insan hareketliliğine ve yaşam kalitesine olumlu katkıda bulunacak şekilde organize etmelerini sağlayan unsurları içerir.

Yaşam kalitesini artıran faktörler şunlardır (Savcı, 2006: 8):

- Ekonomik ve sosyal güvenlik,
- Güvenli yaşam,
- Gerekli konfor ve olanaklara sahip olma,
- Olumlu ve anlamlı bir hayat yaşama,
- Çevrenizdekilerle olumlu ilişkiler sürdürme,
- Sevdiğiniz ve keyif aldığınız aktivitelerle meşgul olma,
- Bir itibara sahip olma,
- Özel hayata değer verme,
- Kendini ifade edebilme becerisi,
- Fonksiyonel yeteneklere sahip olma,
- Gerçek bir birey olarak kabul edilme,
- Özgün bir birey olarak görölme,
- Sakin olmadır.

Yaşam kalitesini düşüren faktörler şunlardır (Aydın, 2023: 19):

- Temel ihtiyaçların karşılanamaması,
- vücut imajındaki değişiklikler,
- Kişisel bakıma uygun olmayan davranış ve günlük aktiviteler,
- Kronik yorgunluk, bitkinlik,
- Cinsel işlevin azalması,
- Gelecek kaygısı,
- Destek sistemlerinin yetersiz oluşu,
- Akut veya kronik sağlık sorunlarıdır.

2.5.5. Fiziksel aktivitenin yaşam kalitesine etkileri

Yaşam Kalitesi, genel yaşam kalitesi şemsiyesi altında alan-spesifik bileşenlere sahip hiyerarşik bir yapıya sahiptir. Bir alan tipik olarak sağlık ile ilgili Yaşam Kalitesini temsil etmektedir. Bu alan genellikle fiziksel yaşam kalitesini (örneğin fiziksel işlev

değerlendirmeleri) ve zihinsel yaşam kalitesini (örneğin duygusal sağlık) alt alanlarına daha da bölünmektedir. Öznel iyi oluşun üç ayrı bileşeni tanımlanmıştır: Bunlar pozitif etki, negatif etki ve yaşam doyumdur (Andrews ve Withey, 1976: 12). İlk iki bileşen yapının duygusal, duygusal yönlerine atıfta bulunur; ikincisi bilişsel-yargısal yönler atıfta bulunur (Diener vd., 1985: 71).

Yaşam Kalitesi ve iyi oluşun değişken ve geniş kavramsallaştırmaları göz önüne alındığında, burada incelenen literatür kapsamlı niteliktedir ve hem küresel Yaşam Kalitesi ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesine hem de öznel iyi oluş, pozitif iyi oluş veya psikolojik iyi oluş gibi iyi oluş ve türevlerine odaklanır (Marquez vd., 2020: 1098).

Fiziki olarak aktif olmak, yaşam kalitesini ve refahı artırmanın bir yolu olarak tavsiye edilmiştir. Fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi/refah ilişkisinin potansiyel mekanizmaları arasında, depresyon, anksiyete ve diğer ruh hali yapılarıyla ilişkilidir (Antunes vd., 2005: 266). Yapılan araştırmalarda psikolojik sorunların (depresyon, anksiyete, stres ve uyku bozukluğu) gizli kavramsallaştırılmasının, yaşam kalitesinde/yaşamdan duyulan memnuniyette iyileşmelerle ilişkilidir olduğu bulunmuştur (Awick vd., 2017: 44).

Elavsky ve diğerleri (2005: 138), bir fiziksel aktiviteden kaynaklanan artan öz yeterlilik ve olumlu etkinin, daha fazla yaşam kalitesi/yaşamdan duyulan memnuniyetle önemli ölçüde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Araştırmalar ayrıca, kişilik özelliklerinin (örneğin, nevroz, dışa dönüklük ve uyumluluk) yaşam kalitesini/yaşamdan duyulan memnuniyeti tahmin edebileceğini göstermiştir (Artese vd., 2017: 131; DeNeve ve Cooper, 1998: 197).

Yaşam kalitesi, fiziksel aktivitenin temel faydalarından biridir. Son sistematik incelemeler ve meta-analizler de dahil olmak üzere birçok araştırma, fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini artırdığını doğrulamaktadır (Bize vd., 2007: 401). Daha az kanıt olmasına rağmen, yaşam kalitesinin fiziksel aktivitenin temel motivasyonlarından biri olduğu görülmektedir. Farklı bir anlatımla, insanlar aktiviteye girer ve aktivitede kalır çünkü aktivite yaşam kalitelerine katkıda bulunmaktadır (Gill vd., 2013: 28-34).

Yapılan bir araştırmada kadınlardan oluşan bir alt örneklemden alınan görüşme yanıtları, kadınların katılım nedenleri olarak bilişsel işlevi, sosyal ilişkileri ve ruh halini korumak gibi psikolojik değerleri göstermiştir (Gill vd., 2003: 59-60). Segar ve diğerleri (2011: 1) tarafından yapılan araştırmada, orta yaşlı kadınların daha motive olduklarını ve sosyal psikolojik ihtiyaçlara odaklanarak aktivitede kalma olasılıklarının daha yüksek

olduğunu doğrulamaktadır. Üstelik bu görüş çoğu sosyal bilişsel modele ve özellikle de öz belirleme teorisine uymaktadır (Deci ve Ryan, 2000: 229). Katılımcılar fiziksel aktivitenin ihtiyaçları karşıladığını ve yaşam kalitesine katkıda bulunduğunu (ruh halini, sosyal ilişkileri vb. geliştirdiğini) buldukça daha öz belirlemeli motivasyona doğru süreklilikte ilerlerler. Fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini geliştirdiği ve gelişmiş yaşam kalitesinin katılımı motive ettiği bu olumlu döngü, olumlu bir sağlık döngüsü yaratır (Gill vd., 2013: 29-34).

2.6. Serbest Zaman Doyumu ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

Serbest zaman (bir kişinin serbest zamanını nasıl geçirdiği), hayatı anlamlı kılma... veya ona bir tutku, zevk ve amaç duygusu verme yönündeki insan arzusunun altında yatan başlıca itici güç olarak tanımlanmıştır (Blackshaw, 2016: 1). Serbest zaman aktiviteleri sıklıkla eğlence amaçlı yapılan gönüllü iş dışı etkinliklerdir. Bu etkinlikler içerisinde çeşitli hobilerle ve sanatla ilgilenmek, farklı eğitimler almak, okumak, televizyon izlemek, sosyalleşmek, alışveriş yapmak, müzik dinlemek, fiziksel aktivitelere katılmak gibi aktiviteler bulunmaktadır. Serbest zaman aktiviteleri, hem bireysel hem de grup düzeylerinde çeşitli sonuçlara yol açabilen, birbiriyle etkileşim halinde olan birkaç bileşen içermeleri bakımından karmaşık bir yapıdadır. Bu aktivitelerin etkilerini araştırmak, sözde aktif bileşenlerini (bir aktivite veya müdahalede yer alan belirli bileşenler), bu bileşenlerin daha sonra hangi nedensel süreçleri harekete geçirdiğini (sonuçları etkilediği mekanizmalar) ve hangi faktörlerin etkin olarak hareket ettiğini (bu nedensel süreçlerde değişikliklere yol açan) anlamak anlamına gelmektedir (Fancourt vd., 2021: 329).

Yapılan çalışmalarda serbest zaman zaman aktiviteleri yaşam kalitesiyle ilişkilendirilmiştir (Lee ve Heo, 2021: 199). Serbest zaman aktiviteleri, hayatta kalma baskısı olmadan kendi serbest zamanınızda gerçekleştirilen belirli aktivitelere katıldıktan sonra doğrudan tatmin, hoşnutluk ve mutluluk hali getiren herhangi bir zorunlu olmayan zaman veya aktiviteyi ifade etmektedir (Goodman vd., 2017: 5). Serbest zaman aktivitelerine katılmak kişisel ilişkilerde, öz saygıda, zaman yönetiminde iyileşmeler sağlayabilmektedir şeklinde ilişkilendirilmiştir (Ngamaba vd., 2023: 8).

Yaşam, iş ve aile alanları da dahil olmak üzere birden fazla alandan oluşur (Whoqol Group, 1998: 552) ve her alandaki memnuniyet genel yaşam kalitesini etkileyebilmektedir (Rojas, 2006: 467). Yaşamın çeşitli alanları arasında, birçok bilim insanı serbest zaman

alanını (zamanın isteğe bağı kullanımıyla ilgili olan yaşam alanı) ve yaşam memnuniyeti veya öznel refah üzerindeki önemli etkilerini araştırmaktadır (Neal vd., 1995: 145).

İş stresi, ekonomik sorunlar, aile ile ilgili problemler gibi yaşamın diğer alanlarında alınan stres seviyesinin artmasıyla, bireyler enerjilerini yenileyebilecekleri alanlardaki deneyimlerini geliştirmeye çalışmaktadır (Kim ve Gordon, 2014: 725). Serbest zamanın tanımı, kişinin zorunlu olmayan zamanı geçirmek için özgürce seçtiği aktivitelere katılmasını gerektirmektedir (Argyle, 2013: 1). Serbest zamanda edinilen doyum, bireylerin psikolojik refahını güvence altına almak için giderek daha önemli hale gelmektedir (Yu ve Kim, 2021: 2).

Yaşamın bütün evrelerinde serbest zaman aktivitelerinden duyulan memnuniyet yaşam kalitesi ile pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmaktadır (Mansfield vd., 2020: 1). Yapılan birçok çalışmada serbest zaman doyumunun yaşam kalitesine olan etkileri incelenmiştir. Sirgy ve diğerleri (2017: 205) serbest zamanın duysal ihtiyaçları, güvenlik ihtiyaçlarını ve ustalık ihtiyaçlarını karşılama gibi çeşitli faydalar sağlayabildiği için esenliği artırdığını tespit etmişlerdir. Farklı bir çalışmada serbest zaman aktivitelerinin sıklıkla başkalarıyla etkileşimleri içerdiği ve dolayısıyla sosyal ihtiyaçları karşıladığı belirlenmiştir (Hills vd., 2000: 763). Diğer bir çalışmada ise serbest zaman aktivitelerine katılım bireylerin kendilerini canlı ve üretken hissettirdiğini tespit etmiştir (Rodríguez vd., 2008: 163).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Metodu

Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ile yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan bu çalışma, nicel araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Tarama araştırması, bir grubun çeşitli niteliklerini belirlemek için kullanılan bir araştırma yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2019: 2). İlişki tarama modelleri, iki ya da daha çok değişken arasında bir ilişkinin olup olmadığını kontrol eder. Bu modelde değişkenlerin birlikte değişip değişmeyeceğini ve nasıl değişeceğini belirlemektedir (Karasar, 2012: 76).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın örneklemini; 2021/2022 yılları arasında Adıyaman Belediyesi Yarı Olimpik Yüzme Havuzu kursiyerleri (Yetişkin Erkek ve Kadın), Adıyaman Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü Spor Birimine bağlı Kapalı Spor Salonu (Kort Tenisi, Basketbol, Hentbol, Masa Tenisi, Bilardo, Dövüş Sporları), ADİMEK -Adıyaman Belediyesi Meslek Edindirme kursiyerleri, Adıyaman Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü Sosyal Tesislerinden faydalananlar, TOGEM –Adıyaman Belediyesi Toplumsal Gelişim Merkezi kursiyerleri ve AKEM- Adıyaman Kültür ve Eğitim Merkezi kursiyerlerinden 1900 kayıtlı kişiden 406 kişisi katılmıştır. Araştırmaya katılanların demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 3.1'de yer almaktadır.

Tablo 3.1. *Araştırmaya katılanların demografik özelliklerinin dağılımı*

		f	%
Cinsiyet	Kadın	208	51,2
	Erkek	198	48,8
Yaş	18-30	122	30,0
	31-43	200	49,3
	44-56	66	16,3
	57 ve üzeri	18	4,4
Öğrenim Durumu	İlköğretim	28	6,9
	Ortaöğretim	129	31,8
	Üniversite	249	61,3
Medeni Durum	Bekar	163	40,1
	Evli	243	59,9

Tablo 3.1. (Devam) Araştırmaya katılanların demografik özelliklerinin dağılımı

		f	%
Gelir Durumu	5.500 TL ve altı	46	11,3
	5.501-8.500 TL	55	13,5
	8.501-11.500 TL	92	22,7
	11.501-14.500 TL	143	35,2
	14.501- ve üzeri	70	17,2
İş durumu	Resmi kurumda çalışıyor	99	24,4
	Özel sektörde çalışıyor	199	49,0
	Emekli	54	13,3
	Çalışmıyor	54	13,3
Düzenli olarak spor yapma	Evet	185	45,6
	Hayır	221	54,4
Alkol Kullanımı	Evet	81	20,0
	Hayır	325	80,0
Sigara Kullanımı	Evet	205	50,5
	Hayır	201	49,5
Tesis kullanma sıklığı	Haftada 1 saat	132	32,5
	Haftada 2-4 saat	236	58,1
	Haftada 5 saat ve üzeri	38	9,4
Tesis kullanma amacı	Sağlıklı yaşam	159	39,2
	Zayıflama	87	21,4
	Arkadaş edinme	65	16,0
	Eğlence	58	14,3
	Diğer	37	9,1
	Toplam	406	100,0

Tablo 3.1'e göre araştırmaya katılanlardan %51,2'si kadın, %48,8'i erkektir. Araştırmaya katılanlardan %49,3'ü 31-43 yaşlarındayken, %30'u 18-30 yaşları arasındadır. Araştırmaya katılanlardan %61,3'ü üniversite mezunu, %59,9'u bekar, %49'u özel sektörde çalışmaktadır. Katılımcılardan %54,4'ü düzenli olarak spor yapamamakta, %20 Alkol, %50,5'i sigara kullanmaktadır. Katılımcılardan %58,1'i haftada 2-4 saat spor tesisini kullanmakta, %39,2'sinin spor tesisini kullanma amacı sağlıklı yaşamdır.

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Aracı

Araştırmanın veri toplama aracında kişisel bilgiler formu, Serbest Zaman Doyum Ölçeği ile Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği bulunmaktadır.

Kişisel Bilgiler Formu

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla Kişisel Bilgiler Formu ile 11 soru sorulmuştur (EK 1).

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)

Bu ölçeğin uzun formu Jacob G. Beard ve Mounir G. Ragheb (1980) tarafından geliştirilerek kullanılan bu form, uzun formun yerine kısa formu ise 2002 yılında Idyll Arbor, Inc tarafından düzenlenen, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” kullanılmıştır (EK 2). Ölçek 5’li likert tipi ve 24 maddeden oluşmaktadır. Puanlama, “Neredeyse hiç doğru değil”, “Nadiren doğru”, “Bazen doğru”, “Çoğu kez doğru”, “Neredeyse her zaman doğru” ifadelerine göre 1 ile 5 arasında puanlandırılmıştır. Uzun versiyonu için ölçeğin geçerlilik güvenirliği Beard ve Ragheb tarafından 1980 yılında yapılmış ve güvenirlik analizinde her boyut için alınan Cronbach Alpha katsayısı .85 ve .96 arası değişmekle birlikte skorun geçerli olduğu görülmektedir. Ölçeğin katsayı ortalaması kısa formunda 0.93’tür (Beard ve Ragheb, 1980).

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği (WHOQOL-BREF).

WHOQOL-BREF-TR (EK 3) Türkçe uyarlama çalışmaları Eser vd., (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunda toplam 27 soru bulunmaktadır. Ölçek kısa ve uzun olmak üzere toplam 2 formdur. Çalışmada ölçeğin kısa formu kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları, çevresel yaşam kalitesi 0.73, sosyal yaşam kalitesi 0.53, psikolojik yaşam kalitesi 0.66 ve fiziksel yaşam kalitesi 0.83’tır (Eser vd., 1999).

Araştırmadan elde edilen verilerin güvenirlik analizi yapılmıştır. Güvenirlik analizinden elde edilen Cronbach Alfa Katsayıları Tablo 3.2’de yer almaktadır.

Tablo 3.2. Serbest zaman ölçeği ve yaşam kalite ölçeği cronbach alfa katsayıları

Ölçek	Alt Boyutlar	Cronbach Alfa Katsayıları
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	Psikolojik	0,906
	Eğitimsel	0,781
	Sosyal	0,828
	Fiziksel	0,860
	Rahatlama	0,853
	Estetik	0,761
	Ölçek Toplamı	0,748

Tablo 3.2. (Devam) *Serbest zaman ölçeği ve yaşam kalite ölçeği cronbach alfa katsayıları*

Ölçek	Alt Boyutlar	Cronbach Alfa Katsayıları
Yaşam Kalite Ölçeği	Genel Sağlık	0,854
	Fiziksel Sağlık	0,728
	Psikolojik Sağlık	0,807
	Sosyal ilişkiler	0,867
	Çevre	0,775
	Ölçek Toplamı	0,862

Tablo 3.2'ye göre Serbest Zaman Ölçeği alt boyutlarında Cronbach Alfa Katsayıları 0,761 ile 0,906 arasında değişiklik göstermektedir. Yaşam Kalitesi Ölçeğinde ise 0,728 ile 0,867 arasında değişmektedir. Cronbach Alfa (α) katsayısına bağlı olarak aşağıdaki gibi yorumlanır (Özdamar, 2004: 332'den akt. Çömlekçi, 2011: 23);

- $.00 \leq \alpha < .40$ ise ölçek güvenilir değildir.
- $.40 \leq \alpha < .60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşüktür.
- $.60 \leq \alpha < .80$ ise ölçek oldukça güvenilirirdir.
- $.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir

Buna göre Serbest Zaman Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeğinin oldukça ve yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir.

3.4. Araştırma Verilerinin Analizi

Veri analizi için IBM SPSS 24.0 İstatistik Paket Programından yararlanılmıştır. Veriler SPSS Programına aktarılmış ve veri denetimi yapılmış, hatalı veri girişleri kontrol edilmiştir. Çalışma içeriğinde ikili gruplarda ölçekten alınan puanlar arasında istatistiksel farklılığı anlamlılığı için bağımsız gruplar t testi, ikiden fazla gruplar için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (t testi) istatistik teknikleri uygulanmış, Post-Hoc test olarak grup sayısı eşit olmadığı için LSD kullanılmıştır. Serbest zaman ile yaşam kalitesi arasında istatistiki bir bağlantı olup olmadığını belirlemek için de Pearson Correlation analiz tekniği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini ve ölçeklerin ortalama puanlarını belirlemek için yüzde, frekans ve ortalama puanlar incelenmiştir. Araştırma verilerinin normal dağılımda olduğunu belirlemek için Çarpıklık ve Basıklık analizi uygulanmıştır (Tablo 3.3).

Tablo 3.3. Normallik analizi

		N	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	Psikolojik	406	3,645	1,117	-0,502	-1,365
	Eğitimsel	406	4,514	0,500	-1,244	1,057
	Sosyal	406	3,579	0,787	-0,320	-0,547
	Fiziksel	406	3,754	0,732	-0,238	-0,843
	Rahatlama	406	3,325	0,853	-0,190	-0,638
	Estetik	406	4,495	0,465	-0,521	0,672
	Ölçek Toplamı	406	3,886	0,356	-0,193	-0,361
Yaşam Kalite Ölçeği	Genel Sağlık	406	3,954	0,888	-0,199	-1,285
	Fiziksel Sağlık	406	3,932	0,521	-0,954	1,437
	Psikolojik Sağlık	406	4,163	0,489	-0,931	0,949
	Sosyal ilişkiler	406	4,118	0,729	-1,082	1,387
	Çevre	406	3,678	0,583	1,242	0,761
	Ölçek Toplamı	406	3,948	0,395	-1,126	0,818

Tablo 3.3'e göre Serbest Zaman Ölçeği alt boyutlarının çarpıklık katsayıları -1,244 ile -0,190; basıklık katsayıları -1,365 ile 1,057 arasında değişmektedir. Yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarının çarpıklık katsayıları -1,126 ile 1,242; basıklık katsayıları -1,285 ile 1,387 arasında değişmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.500 ile +1.500 arasında olması dağılımın normal olduğunu göstermesinden dolayı araştırma verilerinin normal dağılımda olduğu belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013; akt. Erçiçek vd., 2022: 1924).

Tesisleri kullanan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ile yaşam kalitelerinin belirlenmesi amacıyla öncelikle her bir ölçekten elde edilen puanların toplamaları bulunmuştur. Ölçeklerde bulunan alt boyutların madde sayıları birbirinden farklı olması sebebiyle her alt boyuttan elde edilen ortalama puanlar madde sayısına orantılanarak 1-5 ranjına dönüştürülmüştür. Ranj/kategori sayısı eşitliğine göre;

- Ölçekten alınan 1-2,3 arasındaki puanların düşük;
- Ölçekten alınan 2,3-3,7 arasındaki puanların orta;
- Ölçekten alınan 3,7-5,00 arasındaki puanların yüksek olarak ifade edilebilmektedir (Aydın, 2019: 27).

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular ve yorumları yer almaktadır.

4.1. Serbest Zaman Doyumu Düzeyine İlişkin Bulgular

Araştırmada cevap aranan birinci soru Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin serbest zaman doyum düzeyinin ne olduğudur. Bu soruya cevap bulabilmek adına Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin serbest zaman doyum düzeyi incelenmiş ve elde edilen veriler ortalama puanlar olarak ranj/kategori sayısı eşitliğine dönüştürülmüştür (Tablo 4.1).

Tablo 4.1. Serbest zaman doyum düzeyine ilişkin betimsel analiz

	N	$\bar{x}$ /Madde Sayısı	Düzyey
Psikolojik	406	3,65	Orta
Eğitimsel	406	4,51	Yüksek
Sosyal	406	3,58	Orta
Fiziksel	406	3,75	Yüksek
Rahatlama	406	3,33	Orta
Estetik	406	4,50	Yüksek
Genel Serbest Zaman Doyumu	406	3,89	Yüksek

Tablo 4.1'e göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin serbest zaman doyum düzeyinin; psikolojik alt boyutunda 3,65; eğitimsel alt boyutunda 4,51; sosyal alt boyutunda 3,58; fiziksel alt boyutunda 3,75; rahatlama alt boyutunda 3,33; estetik alt boyutunda 4,5; genel serbest zaman doyumunda ise 3,89 olarak bulunmuştur.

Bu sonuçlara göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin serbest zaman düzeyinin psikolojik, sosyal ve rahatlama alt boyutlarında orta; eğitimsel, fiziksel, estetik alt boyutları ve genel serbest zaman doyumunun da maksimum düzeyde olduğu belirlenmiştir.

4.2. Yaşam Kalitesi Düzeyine İlişkin Bulgular

Araştırmada cevap aranan ikinci soru Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin yaşam kalitesi düzeyinin ne olduğudur. Bu soruya cevap bulabilmek adına Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin yaşam kalitesi düzeyi

incelenmiş ve elde edilen veriler ortalama puanlar olarak ranj/kategori sayısı eşitliğine dönüştürülmüştür (Tablo 4.2).

Tablo 4.2. Yaşam kalitesi düzeyine ait betimsel analiz

	N	$\bar{x}$ /Madde Sayısı	Düzy
Genel Sağlık	406	3,95	Yüksek
Fiziksel Sağlık	406	3,93	Yüksek
Psikolojik Sağlık	406	4,16	Yüksek
Sosyal ilişkiler	406	4,12	Yüksek
Çevre	406	3,68	Orta
Genel Yaşam Kalitesi	406	3,95	Yüksek

Tablo 4.2’de yer alan verilere göre Belediye’ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin yaşam kalitesi düzeyinin genel sağlık alt boyutunda 3,95; fiziksel sağlık alt boyutunda 3,93; psikolojik sağlık alt boyutunda 4,16; sosyal ilişkiler alt boyutunda 4,12; çevre alt boyutunda 3,68; genel yaşam kalitesinde 3,95 olarak belirlenmiştir.

Bu sonuçlara göre Belediye’ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin yaşam kalite düzeyi genel sağlık, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler, psikolojik sağlık ve genel yaşam kalitesinde yüksek, çevre alt boyutunda orta olduğu tespit edilmiştir.

4.3. Demografik Özelliklere Göre Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Kalitesi Düzeyine İlişkin Bulgular

Araştırmada cevap aranan üçüncü soru Belediye’ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin demografik özellikleri ile yaşam kalitesi düzeyi ve serbest zaman doyum düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın bulunma durumudur.

Bu araştırma sorusuna cevap bulabilmek için Belediye’ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin serbest zaman doyum ve yaşam kalitesi ile ilgili vermiş oldukları cevaplar demografik özelliklerine göre farklılaşma durumu analiz edilmiştir. Aşağıdaki tablolarda bu analizden elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 4.3. Cinsiyete göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Sd.	t	p
Psikolojik	Kadın	208	3,498	1,133	-2,765	0,006
	Erkek	198	3,802	1,081		

Tablo 4.3. (Devam) *Cinsiyete göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	t	p
Psikolojik	Kadın	208	3,498	1,133	-2,765	0,006
	Erkek	198	3,802	1,081		
Eğitimsel	Kadın	208	4,529	0,505	0,606	0,545
	Erkek	198	4,499	0,495		
Sosyal	Kadın	208	3,596	0,776	0,438	0,662
	Erkek	198	3,562	0,802		
Fiziksel	Kadın	208	3,706	0,688	-1,377	0,169
	Erkek	198	3,806	0,775		
Rahatlama	Kadın	208	3,304	0,871	-0,509	0,611
	Erkek	198	3,347	0,836		
Estetik	Kadın	208	4,462	0,517	-1,492	0,136
	Erkek	198	4,530	0,401		
Genel serbest zaman doyum	Kadın	208	3,849	0,367	-2,143	0,033
	Erkek	198	3,942	0,340		

Tablo 4.3'e göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin cinsiyeti ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından psikolojik alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Erkeklerin psikolojik alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=3,802$) kadınların puan ortalamasından ($\bar{x}=3,498$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tesisleri kullanan bireylerin cinsiyeti ile serbest zaman doyum ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Erkeklerin genel serbest zaman doyum puanı ($\bar{x}=3,942$), kadınların genel serbest zaman doyum puan ortalamasına ($\bar{x}=3,849$) göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin cinsiyetine göre serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından eğitimsel, sosyal, fizikseli rahatlama ve estetik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.4. *Cinsiyete göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	t	p
Genel sağlık	Kadın	208	3,969	0,888	0,333	0,740
	Erkek	198	3,939	0,891		
Fiziksel sağlık	Kadın	208	3,932	0,507	-0,017	0,986
	Erkek	198	3,933	0,536		

Tablo 4.4. (Devam) *Cinsiyete göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	t	p
Genel sağlık	Kadın	208	3,969	0,888	0,333	0,740
	Erkek	198	3,939	0,891		
Fiziksel sağlık	Kadın	208	3,932	0,507	-0,017	0,986
	Erkek	198	3,933	0,536		

Tablo 4.4'e göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin cinsiyeti ile yaşam kalitesi alt boyutlarından çevre alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Erkeklerin çevre alt boyut puan ortalaması ($\bar{x}=3,796$) kadınların çevre alt boyut puan ortalamasına ($\bar{x}=3,677$) göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin cinsiyetine göre yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler alt boyutları ve genel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.5. *Yaşa göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p
Psikolojik	18-30	122	3,797	1,067	1,441	0,230
	31-43	200	3,569	1,137		
	44-56	66	3,546	1,178		
	57 ve üzeri	18	3,847	0,924		
Eğitimsel	18-30	122	4,533	0,529	0,487	0,692
	31-43	200	4,521	0,505		
	44-56	66	4,492	0,359		
	57 ve üzeri	18	4,389	0,676		
Sosyal	18-30	122	3,582	0,768	0,428	0,733
	31-43	200	3,551	0,812		
	44-56	66	3,674	0,765		
	57 ve üzeri	18	3,528	0,766		
Fiziksel	18-30	122	3,818	0,746	0,606	0,611
	31-43	200	3,729	0,722		
	44-56	66	3,693	0,747		
	57 ve üzeri	18	3,833	0,728		

Tablo 4.5. (Devam) *Yaşa göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p
Rahatlama	18-30	122	3,326	0,914	0,747	0,525
	31-43	200	3,284	0,810		
	44-56	66	3,383	0,887		
	57 ve üzeri	18	3,569	0,794		
Estetik	18-30	122	4,463	0,490	0,936	0,423
	31-43	200	4,534	0,439		
	44-56	66	4,455	0,522		
	57 ve üzeri	18	4,431	0,319		
Genel serbest zaman doyum	18-30	122	3,920	0,369	0,737	0,530
	31-43	200	3,865	0,358		
	44-56	66	3,874	0,344		
	57 ve üzeri	18	3,933	0,264		

Tablo 4.5'e göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin yaşı ile serbest zaman doyumunu ölçeceği alt boyutları ve genel serbest zaman doyumunu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.6. *Yaşa göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Anlamlı Fark
Genel sağlık	18-30	122	3,951	0,926	0,787	0,502	
	31-43	200	3,983	0,879			
	44-56	66	3,826	0,844			
	57 ve üzeri	18	4,139	0,904			
Fiziksel sağlık	18-30	122	3,973	0,569	1,986	0,116	
	31-43	200	3,949	0,466			
	44-56	66	3,875	0,530			
	57 ve üzeri	18	3,683	0,671			
Psikolojik sağlık	18-30	122	4,127	0,525	1,451	0,228	
	31-43	200	4,213	0,458			
	44-56	66	4,116	0,474			
	57 ve üzeri	18	4,046	0,605			
Sosyal ilişkiler	18-30	122	4,077	0,823	1,132	0,336	
	31-43	200	4,182	0,652			
	44-56	66	4,010	0,744			
	57 ve üzeri	18	4,093	0,791			

Tablo 4.6. (Devam) Yaşa göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Anlamlı Fark
Çevre	18-30	122	3,733	0,655	2,565	0,054	
	31-43	200	3,798	0,545			
	44-56	66	3,599	0,573			
	57 ve üzeri	18	3,556	0,418			
Genel yaşam kalitesi	18-30 ¹	122	3,945	0,426	2,794	0,040	2>3
	31-43 ²	200	3,993	0,355			
	44-56 ³	66	3,857	0,422			
	57 ve üzeri ⁴	18	3,810	0,432			

Tablo 4.6'ya göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin yaşına göre yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tesisleri kullanan bireylerin yaşına göre genel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Yaşı 31-43 arasında olanların genel yaşam kalitesi puan ortalaması ($\bar{x}=3,993$) yaşı 44-56 arasında olanlara ($\bar{x}=3,857$) göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 4.7. Öğrenim durumuna göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Anlamlı Fark
Psikolojik	İlköğretim ¹	28	3,893	1,046	3,274	0,039	1>3
	Ortaöğretim ²	129	3,806	1,048			
	Üniversite ³	249	3,535	1,148			
Eğitimsel	İlköğretim ¹	28	4,634	0,357	3,224	0,041	1>2,3
	Ortaöğretim ²	129	4,428	0,572			
	Üniversite ³	249	4,545	0,467			
Sosyal	İlköğretim	28	3,661	0,898	2,245	0,107	
	Ortaöğretim	129	3,688	0,726			
	Üniversite	249	3,514	0,802			
Fiziksel	İlköğretim ¹	28	4,188	0,750	9,763	0,000	1>2,3
	Ortaöğretim ²	129	3,872	0,734			
	Üniversite ³	249	3,645	0,704			

Tablo 4.7. (Devam) *Öğrenim durumuna göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Anlamlı Fark
Rahatlama	İlköğretim ¹	28	3,893	0,768	8,730	0,000	1>2,3
	Ortaöğretim ²	129	3,397	0,843			
	Üniversite ³	249	3,224	0,842			
Estetik	İlköğretim	28	4,348	0,416	2,261	0,106	
	Ortaöğretim	129	4,547	0,413			
	Üniversite	249	4,485	0,492			
Genel serbest zaman doyum	İlköğretim ¹	28	4,103	0,313	12,069	0,000	1>3
	Ortaöğretim ²	129	3,957	0,345			
	Üniversite ³	249	3,825	0,350			

Tablo 4.7’ye göre Belediye’ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin öğrenim durumu ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından psikolojik arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). İlköğretim mezunu ($\bar{x}=3,893$) bireylerin psikolojik alt boyutu puan ortalaması üniversite mezunu ($\bar{x}=3,535$) bireylere göre istatistiksel olarak anlamlılığı daha maksimal düzeydedir.

Tesisleri kullanan bireylerin öğrenim durumu ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından eğitimsel arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık mevcuttur ($p<0,05$). İlköğretim mezunu ($\bar{x}=4,634$) bireylerin eğitimsel alt boyut puan ortalaması ortaöğretim mezunu ($\bar{x}=4,428$) ve üniversite mezunu ($\bar{x}=4,545$) olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha maksimal düzeydedir.

Tesisleri kullanan bireylerin öğrenim durumu ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından fiziksel arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). İlköğretim mezunu ($\bar{x}=4,188$) bireylerin fiziksel alt boyutu puan ortalaması ortaöğretim mezunu ($\bar{x}=3,872$) ve üniversite mezunu ($\bar{x}=3,645$) bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin öğrenim durumu ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından rahatlama arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). İlköğretim mezunu ($\bar{x}=3,893$) bireylerin rahatlama alt boyutu puan ortalaması ortaöğretim mezunu ($\bar{x}=3,397$) ve üniversite mezunu ($\bar{x}=3,224$) olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin öğrenim durumu ile genel serbest zaman doyum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). İlköğretim mezunu

($\bar{x}=3,403$) olanların genel serbest zaman doyumu puan ortalaması üniversite mezunu ($\bar{x}=3,825$) olanlara göre istatistiki olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin öğrenim durumu ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından sosyal ve estetik alt boyutları arasında istatistik yönünden anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.8. *Öğrenim durumuna göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Anlamlı Fark
Genel sağlık	İlköğretim ¹	28	4,196	0,906			
	Ortaöğretim ²	129	4,093	0,872	4,224	0,015	1>2
	Üniversite ³	249	3,855	0,883			
Fiziksel sağlık	İlköğretim ¹	28	3,975	0,431			
	Ortaöğretim ²	129	4,045	0,479	5,061	0,007	2>3
	Üniversite ³	249	3,869	0,542			
Psikolojik sağlık	İlköğretim ¹	28	4,333	0,249			
	Ortaöğretim ²	129	4,226	0,424	4,116	0,016	1>3
	Üniversite ³	249	4,112	0,532			
Sosyal ilişkiler	İlköğretim	28	4,191	0,605			
	Ortaöğretim	129	4,181	0,650	1,001	0,368	
	Üniversite	249	4,078	0,778			
Çevre	İlköğretim	28	3,719	0,435			
	Ortaöğretim	129	3,747	0,453	0,046	0,955	
	Üniversite	249	3,730	0,656			
Genel yaşam kalitesi	İlköğretim ¹	28	4,021	0,248			
	Ortaöğretim ²	129	4,015	0,306	3,800	0,023	1>3
	Üniversite ³	249	3,906	0,441			

Tablo 4.8'e göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin öğrenim durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). İlköğretim mezunu ($\bar{x}=4,196$) olanların genel sağlık alt boyutu puan ortalaması ortaöğretim mezunu ($\bar{x}=4,093$) bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin öğrenim durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından fiziksel sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Ortaöğretim mezunu ($\bar{x}=4,045$) olanların fiziksel sağlık alt boyutu puan

ortalaması üniversite mezunu ($\bar{x}=3,869$) bireylere göre istatistiksel olarak anlamlılık düzeyi daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin öğrenim durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından psikolojik sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). İlköğretim mezunu ($\bar{x}=4,333$) olanların psikolojik sağlık alt boyutu puan ortalaması üniversite mezunu ($\bar{x}=4,112$) olanlara göre istatistiksel olarak anlamlılık düzeyi daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin öğrenim durumu ile genel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). İlköğretim mezunu ($\bar{x}=4,021$) bireylerin genel yaşam kalitesi puan ortalaması üniversite mezunu ($\bar{x}=3,906$) bireylere göre istatistiksel olarak anlamlılığı maksimal düzeydedir.

Tesisleri kullanan bireylerin öğrenim durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından sosyal ilişkiler ve çevre alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.9. *Medeni duruma göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	t	p
Psikolojik	Bekar	163	3,745	1,087	1,472	0,142
	Evli	243	3,579	1,134		
Eğitimsel	Bekar	163	4,512	0,514	-0,062	0,950
	Evli	243	4,515	0,491		
Sosyal	Bekar	163	3,561	0,798	-0,378	0,705
	Evli	243	3,592	0,782		
Fiziksel	Bekar	163	3,897	0,705	3,258	0,001
	Evli	243	3,658	0,737		
Rahatlama	Bekar	163	3,399	0,799	1,426	0,155
	Evli	243	3,276	0,886		
Estetik	Bekar	163	4,491	0,513	-0,152	0,880
	Evli	243	4,498	0,431		
Genel serbest zaman doyum	Bekar	163	3,934	0,342	2,294	0,024
	Evli	243	3,851	0,361		

Tablo 4.9'a göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin medeni durumu ile serbest zaman ölçeği alt boyutlarından fiziksel arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Bekar olanların ($\bar{x}=3,897$) fiziksel alt boyut puan ortalaması evli ($\bar{x}=3,658$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin medeni durumu ile genel serbest zaman doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Bekar bireylerin ($\bar{x}=3,934$) genel serbest zaman doyumu puan ortalaması evli ($\bar{x}=3,851$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin medeni durumu ile serbest zaman ölçeği alt boyutlarından; psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve estetik arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.10. Medeni duruma göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Sd.	t	p
Genel sağlık	Bekar	163	4,028	0,856	1,361	0,174
	Evli	243	3,905	0,908		
Fiziksel sağlık	Bekar	163	4,001	0,528	2,178	0,030
	Evli	243	3,887	0,512		
Psikolojik sağlık	Bekar	163	4,204	0,519	1,340	0,181
	Evli	243	4,137	0,467		
Sosyal ilişkiler	Bekar	163	4,149	0,770	0,703	0,482
	Evli	243	4,097	0,700		
Çevre	Bekar	163	3,686	0,578	-1,397	0,163
	Evli	243	3,768	0,586		
Genel yaşam kalitesi	Bekar	163	3,970	0,383	0,904	0,367
	Evli	243	3,934	0,402		

Tablo 4.10'a göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin medeni durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından fiziksel sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Bekar olanların ($\bar{x}=4,001$) fiziksel sağlık alt boyut puan ortalaması evli ($\bar{x}=3,887$) olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin medeni durumu ile serbest yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından; genel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler, çevre alt boyutları ve genel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.11. *Gelir durumuna göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Anlamlı Fark
Psikolojik	5.500 TL ve altı	46	3,853	1,039	1,064	0,374	
	5.501-8.500	55	3,682	1,152			
	8.501-11.500	92	3,620	1,146			
	11.501-14.500	143	3,684	1,109			
	14.501- ve üzeri	70	3,439	1,114			
Eğitimsel	5.500 TL ve altı ¹	46	4,603	0,310	2,486	0,043	2>4,5
	5.501-8.500 ²	55	4,664	0,281			
	8.501-11.500 ³	92	4,525	0,483			
	11.501-14.500 ⁴	143	4,446	0,558			
	14.501- ve üzeri ⁵	70	4,464	0,596			
Sosyal	5.500 TL ve altı ¹	46	3,397	0,804	3,810	0,005	4>1,2,3
	5.501-8.500 ²	55	3,332	0,744			
	8.501-11.500 ³	92	3,511	0,872			
	11.501-14.500 ⁴	143	3,727	0,719			
	14.501- ve üzeri ⁵	70	3,682	0,766			
Fiziksel	5.500 TL ve altı ¹	46	3,380	0,763	11,880	0,000	5>1,2,3
	5.501-8.500 ²	55	3,359	0,650			
	8.501-11.500 ³	92	3,734	0,749			
	11.501-14.500 ⁴	143	3,928	0,648			
	14.501- ve üzeri ⁵	70	3,982	0,708			
Rahatlama	5.500 TL ve altı ¹	46	2,864	0,859	13,426	0,000	5>1,2,3
	5.501-8.500 ²	55	2,950	0,844			
	8.501-11.500 ³	92	3,177	0,861			
	11.501-14.500 ⁴	143	3,542	0,747			
	14.501- ve üzeri ⁵	70	3,675	0,778			
Estetik	5.500 TL ve altı ¹	46	4,342	0,571	3,059	0,017	5>1,2
	5.501-8.500 ²	55	4,382	0,527			
	8.501-11.500 ³	92	4,500	0,431			
	11.501-14.500 ⁴	143	4,546	0,457			
	14.501- ve üzeri ⁵	70	4,575	0,355			
Genel serbest zaman doyum	5.500 TL ve altı ¹	46	3,740	0,312	9,040	0,000	4>1,2,3
	5.501-8.500 ²	55	3,728	0,335			
	8.501-11.500 ³	92	3,844	0,365			
	11.501-14.500 ⁴	143	3,979	0,341			
	14.501- ve üzeri ⁵	70	3,970	0,338			

Tablo 4.11'e göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin gelir durumu ile serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından eğitimsel arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Aylık geliri 5,501-8,500 TL arasında ($\bar{x}=4,664$) olanların eğitimsel alt boyutu puan ortalaması aylık geliri 11,501-14,500 TL ($\bar{x}=4,446$) ve 14,501 ve üzeri ($\bar{x}=4,464$) olan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlılığı maksimal düzeydedir.

Tesisleri kullanan bireylerin gelir durumu ile serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından sosyal arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Aylık geliri 11,501-14,500 TL arasında ($\bar{x}=3,727$) olanların sosyal alt boyutu puan ortalaması aylık geliri 5,500 TL ve altı ($\bar{x}=3,397$), 5,501-8,500 TL arası ($\bar{x}=3,332$) ve 8,501-11,500 TL arası ($\bar{x}=3,511$) olanlara göre istatistiksel olarak anlamlılığı maksimal düzeydedir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin gelir durumu ile serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından fiziksel arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Aylık geliri 14,501 ve üzeri ($\bar{x}=3,982$) olanların fiziksel alt boyutu puan ortalaması aylık geliri 5,500 TL ve altı ($\bar{x}=3,380$), 5,501-8,500 TL arası ($\bar{x}=3,359$) ve 8,501-11,500 TL arası ($\bar{x}=3,734$) olan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlılığı daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin gelir durumu ile serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından rahatlama arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Aylık geliri 14,501 ve üzeri ($\bar{x}=3,675$) olanların rahatlama alt boyut puan ortalaması aylık geliri 5,500 TL ve altı ($\bar{x}=2,864$), 5,501-8,500 TL arası ($\bar{x}=2,950$) ve 8,501-11,500 TL arası ($\bar{x}=3,177$) olanlara göre istatistiksel olarak anlamlılığı maksimal düzeydedir.

Tesisleri kullanan bireylerin gelir durumu ile serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından estetik arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Aylık geliri 14,501 ve üzeri ($\bar{x}=4,575$) olanların estetik alt boyut puan ortalaması aylık geliri 5,500 TL ve altı ($\bar{x}=4,342$), 5,501-8,500 TL arası ($\bar{x}=4,382$) ve 8,501-11,500 TL arası ($\bar{x}=4,500$) olan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlılığı daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin gelir durumu ile genel serbest zaman doyum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Aylık geliri 11,501-14,500 arası ($\bar{x}=3,979$) olan bireylerin genel serbest zaman doyumu puan ortalaması aylık geliri 5,500 TL ve altı ($\bar{x}=3,740$), 5,501-8,500 TL arası ($\bar{x}=3,728$) ve 8,501-11,500 TL arası ($\bar{x}=3,884$) olan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde maksimal düzeydedir.

Tesisleri kullanan bireylerin gelir durumu ile serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından psikolojik arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.12. *Gelir durumuna göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Anlamlı Fark
Genel sağlık	5.500 TL ve altı ¹	46	3,478	0,774	14,314	0,000	4>1,2,3
	5.501-8.500 ²	55	3,427	0,879			
	8.501-11.500 ³	92	3,919	0,833			
	11.501-14.500 ⁴	143	4,234	0,809			
	14.501- ve üzeri ⁵	70	4,157	0,891			
Fiziksel sağlık	5.500 TL ve altı ¹	46	3,609	0,598	12,015	0,000	5>1,2,3
	5.501-8.500 ²	55	3,691	0,655			
	8.501-11.500 ³	92	3,944	0,490			
	11.501-14.500 ⁴	143	4,035	0,431			
	14.501- ve üzeri ⁵	70	4,110	0,393			
Psikolojik sağlık	5.500 TL ve altı ¹	46	3,772	0,608	7,673	0,000	5>1,2,3
	5.501-8.500 ²	55	3,973	0,535			
	8.501-11.500 ³	92	4,125	0,516			
	11.501-14.500 ⁴	143	4,298	0,361			
	14.501- ve üzeri ⁵	70	4,348	0,338			
Sosyal ilişkiler	5.500 TL ve altı ¹	46	3,688	0,949	7,673	0,000	4>1,2
	5.501-8.500 ²	55	3,891	0,754			
	8.501-11.500 ³	92	4,170	0,724			
	11.501-14.500 ⁴	143	4,266	0,608			
	14.501- ve üzeri ⁵	70	4,210	0,640			
Çevre	5.500 TL ve altı ¹	46	3,397	0,738	6,411	0,000	3>1,2
	5.501-8.500 ²	55	3,646	0,703			
	8.501-11.500 ³	92	3,897	0,569			
	11.501-14.500 ⁴	143	3,770	0,512			
	14.501- ve üzeri ⁵	70	3,743	0,416			
Genel yaşam kalitesi	5.500 TL ve altı ¹	46	3,580	0,450	22,040	0,000	5>2
	5.501-8.500 ²	55	3,745	0,510			
	8.501-11.500 ³	92	3,995	0,391			
	11.501-14.500 ⁴	143	4,056	0,274			
	14.501- ve üzeri ⁵	70	4,067	0,242			

Tablo 4.12'ye göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin gelir durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Aylık geliri 11,501-14,500 TL arasında ($\bar{x}=4,234$) olanların genel sağlık alt boyut puan ortalaması aylık geliri 5,500 TL ve altı ($\bar{x}=3,478$), 5,501-8,500 TL arası ($\bar{x}=3,427$) ve 8,501-11,500 TL arası ($\bar{x}=4,234$) olan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde maksimal düzeydedir.

Tesisleri kullanan bireylerin gelir durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından fiziksel sağlık arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Aylık geliri 14,501 TL ve üzeri ($\bar{x}=4,110$) olan bireylerin puan ortalaması aylık geliri 5,500 TL ve altı ($\bar{x}=3,609$), 5,501-8,500 TL arası ($\bar{x}=3,691$) ve 8,501-11,500 TL arası ($\bar{x}=3,944$) olan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlılığı daha yüksektir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin gelir durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından psikolojik sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Aylık geliri 14,501 TL ve üzeri ($\bar{x}=4,348$) olanların psikolojik sağlık alt boyut puan ortalaması aylık geliri 5,500 TL ve altı ($\bar{x}=3,772$), 5,501-8,500 TL arası ($\bar{x}=3,973$) ve 8,501-11,500 TL arası ($\bar{x}=4,125$) olan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlılığı maksimum düzeydedir.

Tesisleri kullanan bireylerin gelir durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından sosyal ilişkiler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Aylık geliri 11,501-14,500 TL arasında ($\bar{x}=4,266$) olanların sosyal ilişkiler puan ortalaması aylık geliri 5,500 TL ve altı ($\bar{x}=3,688$), 5,501-8,500 TL arası ($\bar{x}=3,891$) olan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin gelir durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından çevre arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Aylık geliri 8,501-11,500 TL arasında ($\bar{x}=3,897$) olanların çevre alt boyutu puan ortalaması aylık geliri 5,500 TL ve altı ($\bar{x}=3,397$) ve 5,501-8,500 TL arası ($\bar{x}=3,646$) olan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlılığı daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin gelir durumu ile genel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Aylık geliri 14,501 ve üzeri ($\bar{x}=4,067$) olanların genel yaşam kalitesi puan ortalaması aylık geliri 5,501-8,500 arası ($\bar{x}=3,745$) olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 4.13. *İş durumuna göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Anlamlı Fark
Psikolojik	Resmi kurum	99	3,548	1,198	0,751	0,522	
	Özel sektör	199	3,626	1,109			
	Emekli	54	3,755	1,029			
	Çalışmıyor	54	3,792	1,081			
Eğitimsel	Resmi kurum	99	4,515	0,545	0,532	0,661	
	Özel sektör	199	4,487	0,535			
	Emekli	54	4,556	0,400			
	Çalışmıyor	54	4,569	0,352			
Sosyal	Resmi kurum	99	3,510	0,840	0,575	0,632	
	Özel sektör	199	3,608	0,755			
	Emekli	54	3,653	0,852			
	Çalışmıyor	54	3,528	0,750			
Fiziksel	Resmi kurum ¹	99	3,785	0,827	5,943	0,001	3>4
	Özel sektör ²	199	3,778	0,713			
	Emekli ³	54	3,963	0,515			
	Çalışmıyor ⁴	54	3,403	0,706			
Rahatlama	Resmi kurum	99	3,333	0,827	1,532	0,206	
	Özel sektör	199	3,369	0,867			
	Emekli	54	3,375	0,802			
	Çalışmıyor	54	3,097	0,885			
Estetik	Resmi kurum ¹	99	4,437	0,540	4,834	0,003	2>1
	Özel sektör ²	199	4,559	0,399			
	Emekli ³	54	4,546	0,412			
	Çalışmıyor ⁴	54	4,315	0,539			
Genel serbest zaman doyum	Resmi kurum ¹	99	3,855	0,397	3,082	0,024	3>1,4
	Özel sektör ²	199	3,901	0,349			
	Emekli ³	54	3,975	0,293			
	Çalışmıyor ⁴	54	3,784	0,333			

Tablo 4.13'e göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin iş durumu ile serbest zaman doyumunu ölçeceği alt boyutlarından fiziksel arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Emekli ($\bar{x}=3,963$) olanların fiziksel alt boyutu puan ortalaması çalışmıyor ($\bar{x}=3,403$) olan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha maksimal seviyededir.

Tesisleri kullanan bireylerin iş durumu ile serbest zaman doyumunu ölçeceği alt boyutlarından estetik arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Özel sektörde

çalışmakta ($\bar{x}=4,559$) olanların estetik alt boyutu puan ortalaması resmi kurumda çalışmakta ($\bar{x}=4,437$) olan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlılığı daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin iş durumu ile genel serbest zaman doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Emekli ($\bar{x}=3,975$) olanların genel serbest zaman doyumu puan ortalaması, resmi kurumda ($\bar{x}=3,855$) çalışmakta olan ve çalışmıyor ($\bar{x}=3,874$) olan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlılığı maksimal düzeydedir.

Tesisleri kullanan bireylerin iş durumu ile serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından; psikolojik, eğitimsel, sosyal ve rahatlama arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.14. İş durumuna göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Anlamlı Fark
Genel sağlık	Resmi kurum	99	3,939	0,893	1,864	0,135	
	Özel sektör	199	4,005	0,865			
	Emekli	54	4,046	0,918			
	Çalışmıyor	54	3,704	0,914			
Fiziksel sağlık	Resmi kurum	99	3,978	0,514	1,051	0,370	
	Özel sektör	199	3,933	0,487			
	Emekli	54	3,955	0,627			
	Çalışmıyor	54	3,825	0,539			
Psikolojik sağlık	Resmi kurum ¹	99	4,185	0,500	4,186	0,006	3>4
	Özel sektör ²	199	4,200	0,465			
	Emekli ³	54	4,207	0,487			
	Çalışmıyor ⁴	54	3,948	0,594			
Sosyal ilişkiler	Resmi kurum ¹	99	4,212	0,631	2,666	0,047	1>4
	Özel sektör ²	199	4,149	0,676			
	Emekli ³	54	4,068	0,815			
	Çalışmıyor ⁴	54	3,883	0,932			
Çevre	Resmi kurum ¹	99	3,857	0,592	7,202	0,000	1>4
	Özel sektör ²	199	3,771	0,563			
	Emekli ³	54	3,685	0,435			
	Çalışmıyor ⁴	54	3,426	0,671			
Genel yaşam kalitesi	Resmi kurum ¹	99	4,013	0,367	7,115	0,000	1>4
	Özel sektör ²	199	3,975	0,368			
	Emekli ³	54	3,950	0,431			
	Çalışmıyor ⁴	54	3,728	0,435			

Tablo 4.14'e göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin iş durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından psikolojik sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Emekli ($\bar{x}=4,207$) olan bireylerin psikolojik sağlık alt boyutu puan ortalaması çalışmıyor ($\bar{x}=3,948$) olan bireylere göre daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin iş durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından sosyal ilişkiler arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Resmi kurumda çalışmakta ($\bar{x}=4,212$) olanların sosyal ilişkiler alt boyutu puan ortalaması çalışmıyor ($\bar{x}=3,883$) olan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlılığı daha yüksektir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin iş durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından çevre arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Resmi kurumda çalışmakta ($\bar{x}=3,857$) olanların çevre alt boyutu puan ortalaması çalışmıyor ($\bar{x}=3,426$) olan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlılığı maksimal düzeydedir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin iş durumu ile genel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Resmi kurumda çalışmakta ($\bar{x}=4,013$) olanların genel yaşam kalitesi puan ortalaması çalışmıyor ($\bar{x}=3,728$) olan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlılığı daha yüksektir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin iş durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından; genel sağlık ve fiziksel sağlık arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.15. *Düzenli spor yapma durumuna göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	t	p
Psikolojik	Evet	185	3,660	1,095	0,223	0,824
	Hayır	221	3,635	1,138		
Eğitimsel	Evet	185	4,451	0,542	-2,330	0,020
	Hayır	221	4,567	0,456		
Sosyal	Evet	185	3,584	0,790	0,102	0,919
	Hayır	221	3,576	0,788		
Fiziksel	Evet	185	3,818	0,723	1,595	0,111
	Hayır	221	3,701	0,738		
Rahatlama	Evet	185	3,385	0,786	1,297	0,195
	Hayır	221	3,275	0,905		
Estetik	Evet	185	4,512	0,477	0,677	0,499
	Hayır	221	4,481	0,455		

Genel serbest zaman doyum	Evet	185	3,902	0,346	0,825	0,410
	Hayır	221	3,872	0,364		

Tablo 4.15'e göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin düzenli olarak spor yapma durumu ile serbest doyum zaman ölçeği alt boyutlarından eğitimsel arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Düzenli olarak spor yapmayanların eğitimsel alt boyutu puan ortalaması ($\bar{x}=4,567$) düzenli olarak spor yapanlara ($\bar{x}=4,451$) göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde maksimum düzeydedir.

Araştırmaya katılanların düzenli şekilde spor yapma durumu ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından fiziksel psikolojik, sosyal, rahatlama, estetik alt boyutları ve genel serbest zaman doyum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.16. *Düzenli olarak spor yapma durumuna göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	t	p
Genel sağlık	Evet	185	4,081	0,819	2,649	0,008
	Hayır	221	3,848	0,931		
Fiziksel sağlık	Evet	185	4,019	0,489	3,107	0,002
	Hayır	221	3,860	0,537		
Psikolojik sağlık	Evet	185	4,222	0,455	2,190	0,029
	Hayır	221	4,115	0,512		
Sosyal ilişkiler	Evet	185	4,150	0,722	0,792	0,429
	Hayır	221	4,092	0,735		
Çevre	Evet	185	3,786	0,582	1,611	0,108
	Hayır	221	3,692	0,583		
Genel yaşam kalitesi	Evet	185	4,014	0,332	3,104	0,002
	Hayır	221	3,893	0,434		

Tablo 4.16'ya göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin düzenli olarak spor yapma durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Düzenli olarak spor yapanların ($\bar{x}=4,081$) genel sağlık alt boyut puan ortalaması düzenli olarak spor yapmayanlara ($\bar{x}=3,848$) göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin düzenli olarak spor yapma durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından fiziksel sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık

bulunmaktadır ($p<0,05$). Düzenli olarak spor yapanların ($\bar{x}=4,019$) fiziksel sağlık alt boyutu puan ortalaması düzenli olarak spor yapmayanlara ($\bar{x}=3,860$) göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin düzenli olarak spor yapma durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından psikolojik sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Düzenli olarak spor yapanların ($\bar{x}=4,222$) psikolojik sağlık alt boyutu puan ortalaması düzenli olarak spor yapmayanlara ($\bar{x}=4,115$) göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin düzenli olarak spor yapma durumu ile genel yaşam kalitesi arasında istatistiksel anlamda farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Düzenli olarak spor yapanların ($\bar{x}=4,014$) genel yaşam kalitesi puan ortalaması düzenli olarak spor yapmayanlara ($\bar{x}=3,893$) göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin düzenli olarak spor yapma durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından; sosyal ilişkiler ve çevre arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.17. Alkol kullanma durumuna göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Sd.	t	p
Psikolojik	Evet	81	3,691	1,149	0,409	0,683
	Hayır	325	3,635	1,110		
Eğitimsel	Evet	81	4,571	0,444	1,144	0,253
	Hayır	325	4,500	0,512		
Sosyal	Evet	81	3,519	0,781	-0,777	0,437
	Hayır	325	3,595	0,790		
Fiziksel	Evet	81	3,673	0,746	-1,119	0,264
	Hayır	325	3,775	0,729		
Rahatlama	Evet	81	3,290	0,867	-0,412	0,680
	Hayır	325	3,334	0,851		
Estetik	Evet	81	4,444	0,560	-1,096	0,274
	Hayır	325	4,508	0,438		
Genel serbest zaman doyum	Evet	81	3,865	0,327	-0,593	0,554
	Hayır	325	3,891	0,363		

Tablo 4.17'ye göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin alkol kullanma durumu ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları ve genel serbest zaman doyum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.18. Alkol kullanma durumuna göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi

		N	$\bar{x}$	Sd.	t	p
Genel sağlık	Evet	81	3,741	0,877	-2,435	0,015
	Hayır	325	4,008	0,884		
Fiziksel sağlık	Evet	81	3,841	0,583	-1,765	0,078
	Hayır	325	3,955	0,503		
Psikolojik sağlık	Evet	81	3,998	0,540	-3,457	0,001
	Hayır	325	4,205	0,467		
Sosyal ilişkiler	Evet	81	4,041	0,782	-1,064	0,288
	Hayır	325	4,137	0,715		
Çevre	Evet	81	3,769	0,629	0,579	0,563
	Hayır	325	3,727	0,572		
Genel yaşam kalitesi	Evet	81	3,870	0,445	-1,991	0,047
	Hayır	325	3,968	0,379		

Tablo 4.18'e göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin alkol kullanma durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Alkol kullanmayanların ($\bar{x}=4,008$) genel sağlık alt boyutu puan ortalaması alkol kullananlara ($\bar{x}=3,741$) göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin alkol kullanma durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından psikolojik sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Alkol kullanmayanların ($\bar{x}=4,205$) psikolojik sağlık alt boyutu puan ortalaması alkol kullananlara ($\bar{x}=3,998$) göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin alkol kullanma durumu ile genel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Alkol kullanmayanların ($\bar{x}=3,968$) genel yaşam kalitesi puan ortalaması alkol kullananlara ($\bar{x}=3,870$) göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin alkol kullanma durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından; fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.19. *Sigara kullanma durumuna göre serbest zaman doyum düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	t	p
Psikolojik	Evet	205	3,651	1,137	0,096	0,923
	Hayır	201	3,641	1,099		
Eğitimsel	Evet	205	4,474	0,534	-1,623	0,105
	Hayır	201	4,555	0,460		
Sosyal	Evet	205	3,554	0,805	-0,665	0,506
	Hayır	201	3,606	0,771		
Fiziksel	Evet	205	3,767	0,727	0,354	0,723
	Hayır	201	3,741	0,740		
Rahatlama	Evet	205	3,345	0,862	0,476	0,634
	Hayır	201	3,305	0,847		
Estetik	Evet	205	4,487	0,483	-0,371	0,711
	Hayır	201	4,504	0,447		
Genel serbest zaman doyum	Evet	205	3,880	0,358	-0,343	0,732
	Hayır	201	3,892	0,354		

Tablo 4.19'a göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin sigara kullanma durumu ile serbest zaman ölçeği alt boyutları ve genel serbest zaman doyumunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.20. *Sigara kullanma durumuna göre yaşam kalitesi düzeyinin analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	t	p
Genel sağlık	Evet	205	3,907	0,914	-1,080	0,281
	Hayır	201	4,003	0,861		
Fiziksel sağlık	Evet	205	3,918	0,498	-0,573	0,567
	Hayır	201	3,947	0,544		
Psikolojik sağlık	Evet	205	4,172	0,468	0,322	0,747
	Hayır	201	4,156	0,511		
Sosyal ilişkiler	Evet	205	4,177	0,714	1,652	0,099
	Hayır	201	4,058	0,741		
Çevre	Evet	205	3,756	0,540	0,717	0,474
	Hayır	201	3,714	0,626		
Genel yaşam kalitesi	Evet	205	3,956	0,381	0,379	0,705
	Hayır	201	3,941	0,409		

Tablo 4.20'ye göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin sigara kullanma durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları ve genel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.21. *Haftalık Olarak Tesis Kullanma Süresine Göre Serbest Zaman Doyum Düzeyinin Analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Anlamlı Fark
Psikolojik	1 saat	132	3,572	1,098	0,812	0,445	
	2-4 saat	236	3,658	1,122			
	5 saat ve üzeri	38	3,829	1,157			
Eğitimsel	1 saat ¹	132	4,421	0,575	3,546	0,030	2>1
	2-4 saat ²	236	4,564	0,412			
	5 saat ve üzeri ³	38	4,533	0,661			
Sosyal	1 saat	132	3,600	0,769	2,022	0,134	
	2-4 saat	236	3,607	0,775			
	5 saat ve üzeri	38	3,336	0,908			
Fiziksel	1 saat	132	3,786	0,771	0,195	0,823	
	2-4 saat	236	3,736	0,727			
	5 saat ve üzeri	38	3,757	0,641			
Rahatlama	1 saat ¹	132	3,375	0,817	6,528	0,002	1>3
	2-4 saat ²	236	3,373	0,848			
	5 saat ve üzeri ³	38	2,855	0,892			
Estetik	1 saat	132	4,534	0,510	0,689	0,503	
	2-4 saat	236	4,477	0,442			
	5 saat ve üzeri	38	4,474	0,442			
Genel serbest zaman doyumu	1 saat	132	3,881	0,340	1,452	0,235	
	2-4 saat	236	3,902	0,362			
	5 saat ve üzeri	38	3,797	0,363			

Tablo 4.21'e göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin haftalık olarak tesis kullanma durumu ile serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından eğitimsel arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Tesis haftada 2-4 saat kullananların ($\bar{x}=4,564$) eğitimsel alt boyutu puan ortalaması tesisi haftada 1 saat ($\bar{x}=4,421$) kullananlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin haftalık olarak tesis kullanma durumu ile serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından rahatlama arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır

($p<0,05$). Tesisleri haftada 1 saat kullananların ($\bar{x}=3,375$) rahatlama alt boyutu puan ortalaması tesisleri haftada 5 saat ve üzeri ($\bar{x}=2,855$) kullananlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin haftalık olarak tesis kullanma durumu ile serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından psikolojik, sosyal, fiziksel, estetik alt boyutları ve genel serbest zaman doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.22. *Haftalık Olarak Tesisleri Kullanma Süresine Göre Yaşam Kalitesi Düzeyinin Analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Anlamlı Fark
Genel sağlık	1 saat ¹	132	4,064	0,877	1,946	0,144	
	2-4 saat ²	236	3,922	0,886			
	5 saat ve üzeri ³	38	3,776	0,921			
Fiziksel sağlık	1 saat ¹	132	3,936	0,524	0,182	0,833	
	2-4 saat ²	236	3,923	0,512			
	5 saat ve üzeri ³	38	3,977	0,575			
Psikolojik sağlık	1 saat	132	4,150	0,479	0,381	0,683	
	2-4 saat	236	4,161	0,489			
	5 saat ve üzeri	38	4,228	0,531			
Sosyal ilişkiler	1 saat	132	4,134	0,793	0,137	0,872	
	2-4 saat	236	4,103	0,712			
	5 saat ve üzeri	38	4,158	0,599			
Çevre	1 saat ¹	132	3,612	0,607	7,134	0,001	3>1,2
	2-4 saat ²	236	3,762	0,557			
	5 saat ve üzeri ³	38	3,993	0,571			
Genel yaşam kalitesi	1 saat ¹	132	3,918	0,392	1,537	0,216	
	2-4 saat ²	236	3,949	0,392			
	5 saat ve üzeri ³	38	4,046	0,412			

Tablo 4.22'ye göre Tesisleri kullanan bireylerin haftalık olarak tesis kullanma durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından çevre arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Tesisleri haftada 5 saat ve üzeri kullananların ($\bar{x}=3,993$) çevre alt boyutu puan ortalaması tesisleri haftada 1 saat ($\bar{x}=3,612$) ve 2-4 saat ($\bar{x}=3,762$) kullananlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin haftalık olarak tesis kullanma durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık ve sosyal ilişkiler alt boyutları ve genel yaşam kalitesi arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.23. *Tesis Kullanma Amacına Göre Serbest Zaman Doyum Düzeyinin Analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Anlamlı Fark
Psikolojik	Sağlıklı yaşam	159	3,613	1,139	1,327	0,259	
	Zayıflama	87	3,776	1,148			
	Arkadaş edinme	65	3,400	1,103			
	Eğlence	58	3,750	1,037			
	Diğer	37	3,750	1,069			
Eğitimsel	Sağlıklı yaşam	159	4,495	0,492	1,323	0,261	
	Zayıflama	87	4,589	0,438			
	Arkadaş edinme	65	4,469	0,524			
	Eğlence	58	4,573	0,509			
	Diğer	37	4,405	0,593			
Sosyal	Sağlıklı yaşam ¹	159	3,599	0,716	4,677	0,001	3>4
	Zayıflama ²	87	3,701	0,841			
	Arkadaş edinme ³	65	3,739	0,761			
	Eğlence ⁴	58	3,207	0,735			
	Diğer ⁵	37	3,514	0,920			
Fiziksel	Sağlıklı yaşam ¹	159	3,807	0,767	2,675	0,032	2>3,4
	Zayıflama ²	87	3,911	0,677			
	Arkadaş edinme ³	65	3,592	0,688			
	Eğlence ⁴	58	3,638	0,745			
	Diğer ⁵	37	3,628	0,694			
Rahatlama	Sağlıklı yaşam ¹	159	3,475	0,848	7,087	0,000	2>3,4
	Zayıflama ²	87	3,503	0,761			
	Arkadaş edinme ³	65	2,919	0,851			
	Eğlence ⁴	58	3,121	0,850			
	Diğer ⁵	37	3,297	0,825			
Estetik	Sağlıklı yaşam	159	4,426	0,504	2,102	0,080	
	Zayıflama	87	4,601	0,429			
	Arkadaş edinme	65	4,523	0,482			
	Eğlence	58	4,483	0,400			
	Diğer	37	4,514	0,399			

Tablo 4.23. (Devam) *Tesisi Kullanma Amacına Göre Serbest Zaman Doyum Düzeyinin Analizi*

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Anlamlı Fark
Genel serbest zaman doyumu	Sağlıklı yaşam ¹	159	3,903	0,361			
	Zayıflama ²	87	4,013	0,368			
	Arkadaş edinme ³	65	3,773	0,312	5,797	0,000	2>3,4
	Eğlence ⁴	58	3,795	0,310			
	Diğer ⁵	37	3,851	0,350			

Tablo 4.23'e göre Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin tesis kullanma amacı ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından sosyal arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Tesisi arkadaş edinme amacıyla kullananların ($\bar{x}=3,739$) sosyal alt boyutu puan ortalaması tesisi eğlence amacıyla ($\bar{x}=3,207$) kullananlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tesisleri kullanan bireylerin tesis kullanma amacı ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından fiziksel arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Tesisi zayıflama amacıyla kullananların ($\bar{x}=3,911$) fiziksel alt boyutu puan ortalaması tesisi arkadaş edinme ($\bar{x}=3,592$) ve eğlence amacıyla ($\bar{x}=3,638$) kullananlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin tesis kullanma amacı ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından rahatlama arasında anlamsal farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Tesisi zayıflama amacıyla kullananların ($\bar{x}=3,503$) rahatlama alt boyutu puan ortalaması tesisi arkadaş edinme ($\bar{x}=2,919$) ve eğlence amacıyla ($\bar{x}=3,121$) kullananlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin tesis kullanma amacı ile genel serbest zaman doyumu arasında istatistiksel anlamda farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Tesisi zayıflama amacıyla kullananların ($\bar{x}=34,013$) genel serbest zaman doyumu puan ortalaması tesisi arkadaş edinme ($\bar{x}=3,773$) ve eğlence amacıyla ($\bar{x}=3,795$) kullananlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin tesis kullanma amacı ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından psikolojik, eğitimsel ve estetik arasında istatistiksel olarak anlamsal farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.24. Tesisi Kullanma Amacına Göre Yaşam Kalitesi Düzeyinin Analizi

		N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Anlamlı Fark
Genel sağlık	Sağlıklı yaşam ¹	159	4,123	0,878			
	Zayıflama ²	87	4,098	0,882			
	Arkadaş edinme ³	65	3,569	0,883	6,048	0,000	1>3,4
	Eğlence ⁴	58	3,776	0,849			
	Diğer ⁵	37	3,851	0,772			
Fiziksel sağlık	Sağlıklı yaşam ¹	159	3,989	0,457			
	Zayıflama ²	87	3,951	0,482			
	Arkadaş edinme ³	65	3,855	0,619	1,182	0,318	
	Eğlence ⁴	58	3,862	0,581			
	Diğer ⁵	37	3,892	0,57			
Psikolojik sağlık	Sağlıklı yaşam	159	4,175	0,471			
	Zayıflama	87	4,228	0,440			
	Arkadaş edinme	65	4,121	0,510	0,757	0,554	
	Eğlence	58	4,109	0,574			
	Diğer	37	4,126	0,502			
Sosyal ilişkiler	Sağlıklı yaşam ¹	159	4,094	0,686			
	Zayıflama ²	87	4,284	0,696			
	Arkadaş edinme ³	65	3,980	0,868	1,781	0,132	
	Eğlence ⁴	58	4,109	0,685			
	Diğer ⁵	37	4,090	0,752			
Çevre	Sağlıklı yaşam ¹	159	3,783	0,492			
	Zayıflama ²	87	3,622	0,594			
	Arkadaş edinme ³	65	3,814	0,610	1,451	0,216	
	Eğlence ⁴	58	3,707	0,616			
	Diğer ⁵	37	3,699	0,780			
Genel yaşam kalitesi	Sağlıklı yaşam ¹	159	3,991	0,351			
	Zayıflama ²	87	3,963	0,373			
	Arkadaş edinme ³	65	3,896	0,454	1,173	0,322	
	Eğlence ⁴	58	3,893	0,447			
	Diğer ⁵	37	3,906	0,440			

Tablo 4.24'e göre tesisleri kullanan bireylerin tesis kullanma amacı ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Tesisi sağlıklı yaşam amacıyla kullananların ($\bar{x}=4,123$) genel sağlık alt boyutu puan ortalaması tesisi arkadaş edinme ($\bar{x}=3,569$) ve eğlence amacıyla ($\bar{x}=3,776$) kullananlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Bu tesisleri kullanan bireylerin tesis kullanma amacı ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre alt boyutları ve genel yaşam kalitesi arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

4.4. Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Kalitesi Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Araştırmada cevap aranan dördüncü soru Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin serbest zaman doyumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki durumudur. Bu araştırma sorusuna cevap bulabilmek için öncelikle araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman doyumu ile yaşam kalitesi düzeyinin karşılıklı olarak birbirlerini etkileme durumu incelenmiştir (Tablo 4.25),

Tablo 4.25. Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Kalitesi Düzeyi Arasındaki Korelasyon Analizi

	EĞ	S	F	R	ES	SD	G	FS	PS	Sİ	Ç	YK
P r	,029	-,026	,036	,063	-,081	,541**	,091	,003	,091	,062	,046	,077
t	,557	,601	,467	,203	,103	,000	,067	,951	,067	,209	,360	,122
EĞ r		-,067	-,038	-,059	-,029	,182**	-,124*	-,080	-,057	,006	-,042	-,084
p		,179	,444	,239	,561	,000	,013	,109	,255	,902	,400	,092
S r			,197**	,082	,099*	,462**	,038	,108*	,137**	,148**	,030	,129**
t			,000	,098	,046	,000	,447	,029	,006	,003	,543	,009
F r				,332**	,189**	,600**	,308**	,246**	,232**	,198**	,130**	,308**
p				,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,009	,000
R r					,073	,580**	,329**	,201**	,193**	,059	,033	,211**
p					,145	,000	,000	,000	,000	,237	,506	,000
ES r						,299**	,133**	,100*	,126*	,052	,014	,112*
p						,000	,007	,044	,011	,300	,779	,024
SD r							,299**	,210**	,270**	,191**	,086	,283**
p							,000	,000	,000	,000	,083	,000
G r								,249**	,336**	,125*	,055	,409**
p								,000	,000	,011	,272	,000
FS r									,338**	,330**	,418**	,756**
p									,000	,000	,000	,000
PS r										,256**	,273**	,643**
p										,000	,000	,000
Sİ r											,368**	,593**
p											,000	,000
Ç r												,770**
p												,000

P: Psikolojik, EĞ: Eğitimsel, S: Sosyal, F: Fiziksel, R: Rahatlama, ES: Estetik, SD: Serbest zaman doyumu, G: Genel Sağlık, FS: Fiziksel sağlık, PS: Psikolojik sağlık, Sİ: Sosyal ilişkiler, Ç: Çevre, YK: Yaşam Kalitesi

Tablo 4.25'e göre serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından psikolojik ile eğitimsel ($r=0,029$; $p=0,557$), fiziksel ($r=0,036$; $p=0,467$) ve rahatlama ($r=0,063$; $p=0,203$) arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan düşük düzeyde, sosyal ($r=-0,026$; $p=0,601$) ve estetik ($r=-0,081$; $p=0,103$) arasında ise negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan düşük düzeyde, genel serbest zaman doyumu ($r=0,541$; $p=0,000$) arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde bir ilişki vardır. Serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından psikolojik ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık ($r=0,091$; $p=0,067$), fiziksel sağlık ($r=0,003$; $p=0,951$), psikolojik sağlık ($r=0,091$; $p=0,067$), sosyal ilişkiler ($r=0,062$; $p=0,209$), çevre ($r=0,046$; $p=0,360$) ve genel yaşam kalitesi ($r=0,077$; $p=0,122$) arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır.

Serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından eğitimsel ile sosyal ($r=-0,067$; $p=0,179$), fiziksel ($r=-0,038$; $p=0,444$), rahatlama ($r=-0,059$; $p=0,239$) ve estetik ($r=-0,029$; $p=0,561$) arasında negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı olmayan düşük düzeyde, genel serbest zaman doyumu ($r=0,182$; $p=0,000$) arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından eğitimsel ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından sosyal ilişkiler ($r=0,006$; $p=0,902$) arasında pozitif yönlü, genel sağlık ($r=-0,124$; $p=0,013$), fiziksel sağlık ($r=-0,080$; $p=0,109$), psikolojik sağlık ($r=-0,057$; $p=0,255$), çevre ($r=-0,042$; $p=0,400$) alt boyutları ve genel yaşam kalitesi ($r=-0,084$; $p=0,092$) arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı olmayan düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır.

Serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından sosyal ile fiziksel ($r=0,197$; $p=0,000$), rahatlama ($r=0,082$; $p=0,098$) ve estetik ($r=0,099$; $p=0,046$) arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde, genel serbest zaman doyumu ($r=0,462$; $p=0,000$) ile pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından sosyal ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık ($r=0,038$; $p=0,447$), fiziksel sağlık ($r=0,108$; $p=0,029$), psikolojik sağlık ($r=0,137$; $p=0,006$), sosyal ilişkiler ($r=0,148$; $p=0,003$), çevre ($r=0,030$; $p=0,543$) alt boyutları ve genel yaşam kalitesi ($r=0,129$; $p=0,009$) arasında düşük düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından fiziksel ile rahatlama ($r=0,332$; $p=0,000$) ve genel serbest zaman doyumu ($r=0,600$; $p=0,000$) arasında orta, estetik ($r=0,189$; $p=0,000$) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir

ilişki bulunmaktadır. Serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından fiziksel ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık ($r=0,308$; $p=0,000$) ve genel yaşam kalitesi ($r=0,308$; $p=0,000$) arasında orta, fiziksel sağlık ($r=0,246$; $p=0,000$), psikolojik sağlık ($r=0,232$; $p=0,000$), sosyal ilişkiler ($r=0,198$; $p=0,000$) ve çevre ($r=0,130$; $p=0,009$) alt boyutları arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından rahatlama ile estetik ($r=0,073$; $p=0,145$) arasında düşük, genel serbest zaman doyumu ($r=0,580$; $p=0,000$) arasında orta düzeyde pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından rahatlama ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık ($r=0,329$; $p=0,000$) arasında orta, fiziksel sağlık ($r=0,201$; $p=0,000$), psikolojik sağlık ($r=0,193$; $p=0,000$), sosyal ilişkiler ($r=0,059$; $p=0,257$), çevre ($r=0,033$; $p=0,506$) alt boyutları ve genel yaşam kalitesi ($r=0,211$; $p=0,000$) arasında düşük düzeyde, arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından estetik ile genel serbest zaman doyumu ($r=0,299$; $p=0,000$) arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından estetik ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık ($r=0,133$; $p=0,007$), fiziksel sağlık ($r=0,100$; $p=0,044$), psikolojik sağlık ($r=0,126$; $p=0,011$), sosyal ilişkiler ($r=0,052$; $p=0,300$), çevre ($r=0,014$; $p=0,779$) alt boyutları ve genel yaşam kalitesi ($r=0,112$; $p=0,024$) arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır.

Genel serbest zaman doyumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık ($r=0,299$; $p=0,000$), fiziksel sağlık ($r=0,210$; $p=0,000$), psikolojik sağlık ($r=0,270$; $p=0,000$), sosyal ilişkiler ($r=0,191$; $p=0,000$), çevre ($r=0,086$; $p=0,083$) ve genel yaşam kalitesi ($r=0,283$; $p=0,000$) arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır.

Yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık ile psikolojik sağlık ($r=0,346$; $p=0,000$) arasında orta, fiziksel sağlık ($r=0,249$; $p=0,000$), sosyal ilişkiler ($r=0,125$; $p=0,011$) ve çevre ($r=0,055$; $p=0,272$) alt boyutları ile genel yaşam kalitesi ($r=0,409$; $p=0,000$) arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır.

Yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından fiziksel sağlık ile psikolojik sağlık ($r=0,338$; $p=0,000$), sosyal ilişkiler ($r=0,330$; $p=0,000$) ve çevre ($r=0,418$; $p=0,000$) alt boyutları

arasında orta, genel yaşam kalitesi ($r=0,746$; $p=0,000$) arasında yüksek düzeyde, pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamsal ilişki bulunmaktadır.

Yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından psikolojik sağlık ile sosyal ilişkiler ($r=0,256$; $p=0,000$) ve çevre ($r=0,273$; $p=0,000$) alt boyutları arasında düşük, genel yaşam kalitesi ($r=0,643$; $p=0,000$) arasında düşük düzeyde, pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamsal ilişki bulunmaktadır.

Yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından sosyal ilişkiler ile çevre ($r=0,368$; $p=0,000$) ve genel yaşam kalitesi ($r=0,593$; $p=0,000$) arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ilişki bulunmaktadır.

Yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından çevre ile genel yaşam kalitesi ($r=0,770$; $p=0,000$) arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamsal, yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır.

Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Kalitesi Düzeyi Arasındaki İlişkiyi belirlemek için daha sonra ise serbest zaman doyumunun Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin yaşam kalitesini yordama gücü incelenmiştir (Tablo 4.26).

Tablo 4.26. *Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Kalitesi Düzeyini Yordama Durumu*

Değişken	B	Ss.	β	t	p
Sabit	3,096	,279		11,098	,000
Eğitimsel	-,075	,041	-,095	-1,817	,070
Sosyal	,008	,029	,016	,272	,786
Fiziksel	,106	,033	,197	3,248	,001
Rahatlama	,028	,029	,061	,960	,338
Estetik	,023	,043	,027	,530	,596
$R=,362$ $R^2=,111$ $F=9,407$ $p<0,05$					

Tablo 4.26'da yer alan verilere bakıldığında serbest zaman doyumunun yaşam kalitesi düzeyini pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamakta olduğu görülmektedir ($R^2=0,111$; $p<0,05$). Fiziksel alt boyutu yaşam kalitesindeki toplam varyansın %11,1'ini açıklamaktadır. Diğer bir deyişle yaşam kalitesinin %88,9'u bu modelde yer almayan farklı değişkenlerce, %11,1'inin ise serbest zaman doyumundaki fiziksel alt boyutu ile açıklanmaktadır. Psikolojik alt boyutu yaşam kalitesi üzerinde etkili olmaması sebebiyle modelde yer almamıştır. Eğitimsel, sosyal, rahatlama ve estetik alt

boyutları yaşam kalitesi düzeyi üzerinde etkili olmakla birlikte bu etki istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde değildir.



5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Belediye'ler, spor ve sosyal tesislerin halka ulaştırılması adına tesisler oluşturmaktadırlar. Bu tesisleri kullanan bireyler serbest zamanlarını fiziksel aktiviteler ile değerlendirerek boş zaman doyumuna ulaşabilmekte, bu da onların yaşam kalitesi üzerinde etkili olabilmektedir. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ile yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmış olan araştırma bulguları ilgili literatürle karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman düzeyinin psikolojik, sosyal ve rahatlama alt boyutlarında orta; eğitimsel, fiziksel, estetik alt boyutları ve genel serbest zaman doyumunun da yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Kılıç (2018: 18) araştırmasında katılımcıların çoğunluğunun fiziksel aktiviteye katılma oranının düşük olduğunu belirlemiştir. Belediyelerin sunmuş olduğu spor ve sosyal tesisler bireylerin boş zamanlarını verimli olarak değerlendirmeleri açısından yararlı olurken onların serbest zaman doyumunu düzeyinin yükselmesini sağlamaktadır.

Bu bireylerin yaşam kalite düzeyi genel, sağlık, fiziksel, psikolojik, sosyal ilişkiler ve genel yaşam kalitesinde yüksek, çevre alt boyutunda orta olduğu tespit edilmiştir. Sosyal ve spor tesislerinde bireylerin serbest zaman aktiviteleri yapan bireylerin yaşam kalitesi düzeyi de yükselmektedir. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireyler bu tesislere gelen diğer bireyler ile sosyalleşme imkanı bulabilmekte, yeni sosyal gruplar oluşabilmektedir. Bu tür gelişmeler bireylerin yaşam kalitesi düzeyinde olumlu etkiler doğurmaktadır.

Tesisleri kullanan bireylerin cinsiyeti ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından psikolojik alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmış, eğitimsel, sosyal, fizikseli rahatlama ve estetik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin cinsiyeti ile yaşam kalitesi alt boyutlarından çevre alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamsal farklılık bulunmuş, genel sağlık, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler alt boyutları ve genel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Terzi ve diğerleri (2024: 1) yaptıkları araştırmada öğrencilerin cinsiyet ile yaşam kalitesi arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemişlerdir. Ngamaba ve diğerleri (2023: 1) yaptıkları araştırmada cinsiyet ile boş zaman aktivitelerine katılmak ve yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını belirlemişlerdir. Benzer şekilde Peráčková ve Peráček (2019: 1) yaptıkları araştırmada cinsiyet ile yaşam kalitesi

arasında anlamlı farklılık olmadığını belirlemişlerdir. Hoyladı (2023: 57) cinsiyet ile yaşam kalitesi arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Çakır (2017: 22) cinsiyet ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından psikolojik ve rahatlama arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir. Siyahtaş ve Donuk (2021: 8) serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin cinsiyeti ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından psikolojik arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemişlerdir.

Araştırmada eğitimsel ve sosyal alt boyut puanlarının kadınlarda daha yüksek olduğu bulunurken, erkeklerin eğitimsel, fiziksel, rahatlama, estetik ve genel serbest zaman doyum düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadınlar günlük yaşamın verdiği zorluk ve yoğunluk ile farklı sosyal guruplara dahil olarak sosyalleşemezlerken, bu tür tesislerde sosyalleşme imkanı bulabilmekte buna bağlı olarak da serbest zaman doyumunu yaşayabilmektedirler. Araştırmada yaşam kalitesi alt boyutlarından genel sağlık ve genel yaşam kalitesi düzeyinin kadınlarda daha yüksek, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre alt boyut puanlarının erkeklerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Erkekler toplum içerisinde sosyal yaşama daha yoğun ve çeşitli olarak katılabiliyor olmalarından dolayı serbest zaman aktiviteleri yapabilecekleri sosyal ve spor tesislerinden daha çok beklenti içerisine girebilmekte ve buna bağlı olarak yaşam kalitesi alt boyut puanları daha yüksek olabilmektedir.

Tesisleri kullanan bireylerin yaşı ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları ve genel serbest zaman doyum arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunmuştur. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin yaşına göre genel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuş, ölçek alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Terzi ve diğerleri (2024: 1) üniversite öğrencilerinin yaşının yükselmesi ile yaşam kalitesi düzeyinin yükseldiğini tespit etmişlerdir. Mutz ve diğerleri (2021: 2155) yaş değişkeni ile boş zaman doyumunu ve yaşam kalitesi düzeyi arasında anlamlı farklılık olduğunu bildirmiştir. Çakır (2017: 22) yaş ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını belirlemiştir. Belediyelerin sunmuş olduğu spor ve sosyal aktivitelerin gerçekleştirilebileceği imkanlardan her yaştan bireyler yararlanabilmektedir. Buna bağlı olarak da yaş ile sosyal ve spor tesislerinde serbest zaman aktiviteleri yapma arasında anlamsal bir ilişki olmayabilecektir. Benzer sonuç yaşam kalitesinde de elde edilmiş, spor ve sosyal tesislere katılan bireylerin yaşı ile yaşam kalitesi alt boyutları arasında değil sadece genel yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bu bireylerin öğrenim durumu ile serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından fiziksel, psikolojik, eğitimsel, rahatlama, estetik ve genel serbest zaman doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuş, estetik alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmamıştır. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin öğrenim durumuna göre yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık ve genel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmış, sosyal ilişkiler ve çevre alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Hoyladı (2023: 60) eğitim düzeyi ile yaşam kalitesi arasında anlamlı farklılık olmadığını belirlemiştir. Araştırmada ilkokul mezunu olan bireylerin serbest zaman doyum düzeyinin diğer eğitim kademelerinden mezun olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyinin yükselmesi bireylerin serbest zaman aktiviteleri için farklı alternatifler bulabilmelerini sağlamakta ve Belediye'nin sunmuş olduğu spor ve sosyal tesislerdeki aktivitelerden serbest zaman doyum düzeyleri düşük olabilmektedir. Benzer bir sonuç yaşam kalitesinde de elde edilmiştir. Eğitim düzeyi yüksek olan bireyler Belediye tarafından sunulan spor ve sosyal hizmetlerden daha farklı alternatiflerle serbest zamanlarını geçirme olanağı bulmakta ve Belediye tesislerinde yapılan sosyal ve spor aktivitelerinden dolayı oluşan yaşam kalitesi düzeyleri düşük olabilmektedir.

Tesisleri kullanan bireylerin medeni durumuna göre serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından fiziksel ve genel serbest zaman doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuş, psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve estetik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin medeni durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından fiziksel sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuş, genel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler, çevre alt boyutları ve genel yaşam kalitesi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırmada serbest zaman doyum alt boyutlarından psikolojik, fiziksel, rahatlama, estetik ve genel serbest zaman doyum düzeyinin bekar bireylerde daha yüksek, eğitimsel, sosyal alt boyutlarında evli bireylerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada yaşam kalitesi alt boyutlarından yalnızca çevre alt boyut puanının evli bireylerde daha yüksek olduğu, diğer alt boyutlarda bekar bireylerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Evli bireyler evin ve ailenin vermiş olduğu sorumlulukla birlikte Belediye'nin sunmuş olduğu spor ve sosyal imkanlardan yararlanırken daha az beklentiye girmekte ve buna bağlı olarak da serbest zaman doyumu ve yaşam kalitesi düzeyleri daha düşük olabilmektedir.

Bu bireylerin gelir durumu ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik alt boyutları ve genel serbest zaman doyumunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuş, psikolojik alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmamıştır. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin gelir durumu ile genel yaşam kalitesi ve yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamsal farklılık saptanmıştır. An ve diğerleri (2020: 1) yaptıkları araştırmada düşük gelir gurubundaki bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeyinin diğer bireylere göre daha yüksek olmadığını belirlemişlerdir. Hoyladı (2023: 59) gelir düzeyi ile yaşam kalitesi arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir. Araştırmada gelir düzeyi yüksek bireylerin serbest zaman doyum düzeyinin daha düşük gelir guruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde serbest zamanlarını Belediye'nin sunmuş olduğu spor ve sosyal tesislerdeki aktivitelerle geçiren bireylerden gelir seviyesi yüksek olanların yaşam kalitesi düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Yaşamın diğer alanlarında olduğu gibi serbest zamanlarda spor ve sosyal aktivitelere katılımda da belirli bir maddi külfet oluşturmaktadır. Bu külfet Belediye'nin spor ve sosyal tesislerinde serbest zamanını geçiren bireyler arasında gelir düzeyi düşük olanların daha az serbest zaman doyumunu ve buna bağlı olarak da yaşam kalitesi düzeyinin düşük olmasına sebep olabilmektedir.

Bu bireylerin çalışma durumuna göre serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından fiziksel, estetik alt boyutları ve genel serbest zaman doyumunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, psikolojik, eğitimsel, sosyal ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin çalışma durumuna göre yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler çevre alt boyutları ve genel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, genel sağlık ve fiziksel sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ngamaba ve diğerleri (2023: 1) yaptıkları araştırmada iş durumu ile boş zaman aktivitelerine katılmak ve yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamsal farklılık bulunmadığını belirlemişlerdir. Araştırmada serbest zaman doyum alt boyutlarından fiziksel ve genel serbest zaman doyum düzeyinin çalışmayan bireylerden daha yüksek olduğu, özel sektörde çalışanların ise estetik alt boyut puanının resmi kurumda çalışanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından psikolojik alt boyutunda emeklilerin puanı çalışmayanlara göre daha yüksekken, sosyal ilişkiler, çevre ve genel yaşam kalitesinde resmi kurumda çalışanların puan ortalamasının çalışmayanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmayan

bireyler günlük yaşamın ve serbest zaman etkinliklerinden kaynaklı olarak ortaya çıkan maddi yükü karşılamakta zorlanabilirlerken, buna bağlı olarak serbest zaman doyumu ve yaşam kalitesi düzeyleri düşebilmektedir.

Tesisleri kullanan bireylerin düzenli spor yapma durumuna göre serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından eğitimsel arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuş, psikolojik, sosyal, fiziksel, rahatlama alt boyutları ve genel serbest zaman doyumu arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin düzenli spor yapma durumuna göre yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık, psikolojik sağlık, fiziksel sağlık alt boyutları ve genel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, sosyal ilişkiler ve çevre alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırmada düzenli spor yapmayan bireylerin serbest zaman doyum alt boyutlarından eğitimsel puanının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Düzenli spor yapan bireylerin genel sağlık, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık ve genel yaşam kalitesi düzeyi de düzenli olarak spor yapmayanlara göre daha yüksek olarak belirlenmiştir. Düzenli spor yapan bireyler için Belediye'nin sunmuş olduğu spor ve sosyal tesisler nispeten yetersiz olarak görülebileceği için düzenli spor yapan bireyler bu tesislerdeki serbest zaman aktivitelerinden doyum sağlayamazlarken, düzenli olarak yaptıkları spora katkısının olması sebebiyle yaşam kalitesi düzeyleri yükselebilmektedir.

Tesisleri kullanan bireylerin alkol kullanma durumu ile serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutları ve genel serbest zaman doyumu arasında istatistiksel anlamda farklılık tespit edilmemiştir. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin alkol kullanma durumu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık, psikolojik sağlık ve genel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuş, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırmada alkol kullanma ile serbest zaman doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, yaşam kalitesi alt boyutlarından psikolojik sağlık alt boyutunda alkol kullanmayanlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Alkol kullanımı bireyleri sosyal ve spor aktivitelerinden uzaklaşmalarına sebep olabilmekte ve sosyal ve spor aktivitelerinden elde edilen serbest zaman doyumu ve yaşam kalitesi üzerinden alkol kullanımının pozitif bir etkisi olmamaktadır.

Bu bireylerin sigara kullanma durumuna göre serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları ve genel serbest zaman doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin sigara

kullanım durumuna göre yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları ve genel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Araştırmada sigara kullanma ile serbest zaman doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, benzer şekilde sigara kullanımı ile yaşam kalitesi arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sigara kullanımının bireylerin sağlığına olumsuz etkisinin olması yanında aynı zamanda onların sosyal guruplardan uzaklaşmalarına, buna bağlı olarak da serbest zaman aktivitelerine katılarak serbest zaman doyumu yaşamalarına ve yaşam kalite düzeylerini yükseltmelerine engel olabilmektedir.

Tesisleri kullanan bireylerin haftalık olarak tesisi kullanma süresine göre serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından eğitimsel ve rahatlamada istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuş, psikolojik, sosyal, fiziksel, estetik alt boyutları ve genel serbest zaman doyumu arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin haftalık olarak tesisleri kullanma süresine göre yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından çevre arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, genel sağlık, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler alt boyutları ve genel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. An ve diğerleri (2020: 1) yaptıkları araştırmada fiziksel aktivite süresi ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirlemişlerdir. Ngamaba ve diğerleri (2023: 1) fiziksel aktiviteye katılma zamanı ile yaşam kalitesi arasında anlamsal bir farklılık olduğunu belirlemişlerdir. Çakır (2017: 23) haftalık serbest zaman süresi ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından sosyal, fiziksel ve estetik arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir. Araştırmada Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri 2-4 saat kullananların eğitimsel alt boyutu puanı tesisleri 1 saat kullananlara göre daha yüksek olduğu, 5 saat ve üzeri kullananların ise yaşam kalitesi alt boyutlarından çevre puanının tesisleri daha az kullananlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesislerde haftalık olarak 2-4 saat zaman geçirmek bireylerin serbest zaman doyumu yaşamalarını sağlarken, bu tesislerde daha uzun süre geçirmek bireylerde aidiyet duygusunun oluşmasını sağlamakta ve buna bağlı olarak da yaşam kalitesi düzeyleri yükseldebilmektedir.

Tesisleri kullanan bireylerin tesisleri kullanma amacına göre serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarından sosyal, fiziksel, rahatlama alt boyutları ve genel serbest zaman doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmış, psikolojik, eğitimsel ve estetik alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Belediye'ye ait spor ve sosyal

tesisleri kullanan bireylerin tesisi kullanma amacı ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından genel sağlık arasında istatistiksel farklılık bulunurken, psikolojik sağlık, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler, çevre alt boyutları ve genel yaşam kalitesi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Hoyladı (2023: 61) spor salonunu düzenli olarak kullanma ile yaşam kalitesi arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir. Araştırmada Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri arkadaş edinme amacıyla kullananların sosyal, zayıflama amacıyla kullananların fiziksel, rahatlama ve genel serbest zaman doyum düzeyinin daha yüksek olduğu, sağlıklı yaşam için bu tesisleri kullananların ise yaşam kalitesi alt boyutlarından genel sağlık düzeyin diğer amaçlar için kullananlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin bu tesisleri kullanım amaçlarına bakıldığında zayıflama düşüncesinin öne çıktığı görülürken, bu tesisleri zayıflama amacıyla kullanılmasına bağlı olarak genel sağlık düşüncesi ile bireylerin yaşam kalitesi düzeyi de yüksek olabilmektedir.

Araştırma sonucunda serbest zaman doyumunu alt boyutları ve genel serbest zaman doyumunu ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları ve genel yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin serbest zaman doyum düzeyinin yükselmesi yaşam kalitesi düzeylerinin de yükselmesine sebep olmaktadır. Yapılan analizde Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin serbest zaman doyumunun yaşam kalitesi düzeyini pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamsal bir şekilde yordamakta olduğu, yaşam kalitesi düzeyinin %11,1'inin serbest zaman doyumundaki fiziksel alt boyutu ile açıklanmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

Bu tesisler halkın kullanımına sunulurken, özellikle toplumsal yapıdan dolayı kadınların da kullanımının kolay olabileceği şekilde yapılması, kadınların bu tesisleri daha etkin kullanması açısından yararlı olabilir.

Farklı yaş gruplarının spor ve sosyal tesislerden beklentileri farklı olabilmektedir. Bu yönüyle düşünülerek Belediyelerin spor ve sosyal tesislerinin her yaş grubunun faydalanabileceği şekilde düzenlemeleri katılımın daha yoğun olması açısından yararlı olabilecektir.

Eğitim düzeyi yüksek bireylerin spor ve sosyal aktivite seçenekleri daha çeşitli olabilmektedir. Bu sebeple Belediyelerin spor ve sosyal tesislerde serbest zaman aktivitelerini çeşitlendirmeleri yararlı olabilecektir.

Bireyler çalışma durumlarına göre serbest zaman aktivitelerine zaman ayırabilmektedirler. Belediyelerin spor ve sosyal tesislerinin özellikle açılış ve kapanış saatlerini her çalışma gurubundaki bireylerin bu tesislerden yararlanabileceği şekilde planlanması her çalışma gurubundaki bireyin katılımı açısından yararlı olabilecektir.

Sigara ve alkol kullanımı bireylerin sağlığını bozacak bağımlılıklardandır. Belediye'ler tarafından sunulan spor ve sosyal tesislerinde sigara ve alkol gibi bağımlılıkların kötü yönlerinin bu tesisleri kullananlara anlatıldığı programlar uygulanması ve bu tür bağımlılıklardan kurutulmaya yönelik aktiviteler düzenlenmesi toplumsal sağlık açısından yararlı olabilecektir.

Bireylerin Belediye'ye ait spor ve sosyal tesisleri bireylerin daha uzun saatler kullanımı ve daha farklı amaçlar için kullanabilmeleri adına bu tesislerdeki spor ve sosyal aktivitelerin nitelik ve nicelik yönünden zenginleştirilmesi yararlı olabilecektir.

Yapılacak yeni çalışmalarda Belediye'ye ait spor ve sosyal tesislerden bireylerin serbest zaman doyumu ve yaşam kalitesi düzeyinin farklı coğrafi bölgelerdeki farklı demografik özellikteki bireyler ile yürütülmesi bu alanda bilgi çeşitliliğinin sağlanması ve yeni oluşturulacak tesisler için bilgi sağlanması adına yararlı olabilecektir.

KAYNAKÇA

- Acar, E. A. (2024). Gençlik Merkezlerinden Hizmet Alan Gençlerin Serbest Zaman Doyum, Boş Zaman Engelleri, Serbest Zaman Motivasyonu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Aeon, B., Faber, A., and Panaccio, A. (2021). “Does Time Management Work? A Meta-Analysis”. PloS One, 16 (1), e0245066.
- Agrawal, P. K. (2022). “Nature of Existence and Essence of Time in Existence”. Natural Science, 14 (05), 203-216.
- Ağaoğlu, Y. S., ve Boyacı, M. (2013). “Serbest Zaman Eğitimi”. Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri, 8 (1), 17-23.
- Akay, B. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Serbest Zaman Doyumu ile Öz Yeterlik İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın: Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Akgül, B., Özdemir, A. S., Erturan Öğüt, E. E., ve Karaküçük, S. (2016). “Ciddi Boş Zaman Envanteri ve Ölçümü Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. Journal of Human Sciences, 13 (2), 2820-2838.
- Akın, G. (2018). “Sağlıklı ve Kaliteli Yaşamda Sürdürülebilir Dünya Görüşü”. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11 (2), 877-891.
- Aleshicheva, A. V. (2016). “Psychological Health of Professional Athletes Involved in Extreme Sports”. Bulletin of Kemerovo State University, 3, 38-44.
- Alexandris, K., Barkoukis, V., Tsorbatzoudis, H., and Grouios, G. (2003). “A Study of Perceived Constraints on a Community-Based Physical Activity Program for the Elderly in Greece”. Journal of Aging and Physical Activity, 11 (3), 305-318.
- An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., and Fan, S. Y. (2020). “The Relationships Between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness Among Young, Middle-Aged, and Older Adults”. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17 (13), 4817, 1-10.
- Andrews, F. M., and Withey, S. B. (1976). Social Indicators of Well-Being. New York: Plenum Press.
- Antunes, H. K. M., Stella, S. G., Santos, R. F., Bueno, O. F. A., and Mello, M. T. D. (2005). “Depression, Anxiety and Quality of Life Scores in Seniors After an Endurance Exercise Program”. Brazilian Journal of Psychiatry, 27, 266-271.
- Argyle, M. (2013). The Psychology of Happiness. New York: Routledge.

Arslan, S. (2011). "Serbest Zaman Kullanımı: Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri ve Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri". *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (2), 1-10.

Arslan, S., Yapıcı, H., ve Ünver, R. (2024). "Türk Yetişkinler için Öznel Yaşam Kalitesi Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (34), 328-348.

Artese, A., Ehley, D., Sutin, A. R., and Terracciano, A. (2017). "Personality and Actigraphy-Measured Physical Activity in Older Adults". *Psychology and Aging*, 32 (2), 131-138.

Aslan, Y. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Farkındalık Düzeylerinin ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Awick, E. A., Ehlers, D. K., Aguiñaga, S., Daugherty, A. M., Kramer, A. F., and McAuley, E. (2017). "Effects of a Randomized Exercise Trial on Physical Activity, Psychological Distress and Quality of Life in Older Adults". *General Hospital Psychiatry*, 49, 44-50.

Aydın, E. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ile Yaşam Kalitesi ve Akademik Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bingöl: Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aydın, O. (2019). Üniversitede Öğrenim Gören Elit Düzey Bocce Sporcularının Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Tatmin ve Benlik Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Ayhan, R. (2021). Uçurtma Sörfü (Kitesurfing) ile İlgilenen Bireylerin Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri Serbest Zaman Engelleri ve Motivasyonlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bailey, A. W., Kang, H. K., and Schmidt, C. (2016). "Leisure Routine and Positive Attitudes: Age-Graded Comparisons of the Path to Happiness". *Journal of Leisure Research*, 48 (3), 189-209.

Bayrak, A. (2021). Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Ekolojik Tutum Açısından Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Beard, J.G., and Ragheb, M.G. (1980). "Measuring Leisure Satisfaction". *Journal of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.

Bize, R., Johnson, J. A., and Plotnikoff, R. C. (2007). "Physical Activity Level and Health-Related Quality of Life in the General Adult Population: A Systematic Review". *Preventive Medicine*, 45 (6), 401-415.

Blackshaw, T. (2016). *Re-Imagining Leisure Studies*. London and New York: Routledge.
Britannica. (2024). Quality of Life. <https://www.britannica.com/topic/quality-of-life> Erişim Tarihi: 06.05.2024.

Brtnnica. (2024). Time. <https://www.britannica.com/science/time>, Erişim Tarihi: 15.04.2024.

Büyüköztürk, ř., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, ř. ve Demirel, F. (2019). *Scientific Research Methods in Education* (25. Baskı). Ankara: Pegem.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., and Christenson, G. M. (1985). "Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research". *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131.

Cengiz, ř. ř., ve Delen, B. (2019). "Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi". *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 110-122.

Choi, H. Y., Kim, T. H., and Lee, J. H. (2017). "Relational Analysis of Smartphone Sports Application Usage Motivation, Sports Attitude, Leisure Satisfaction, Exercise Flow, Sport Continuance". *Korean Journal of Sports Science*, 26 (3), 551-564.

Costanza, R., Fisher, B., Ali, S., Beer, C., Bond, L., Boumans, R., and Snapp, R. (2007). "Quality of Life: An Approach Integrating Opportunities, Human Needs, and Subjective Well-Being". *Ecological Economics*, 61 (2-3), 267-276.

Crawford, D., Jackson, E., and Godbey, G. (1991). "A Hierarchial Model of Leisure Constraints". *Leisure Sciences*; 13, 309-320.

Cummins, R. A. (1996). "The Domains of Life Satisfaction: An Attempt to Order Chaos". *Social Indicators Research*, 38, 303-328.

Cummins, R. A., Gullone, E., and Lau, A. L. (2003). "A Model of Subjective Well-Being Homeostasis: The Role of Personality". Guloone E., Cummins R. (Ed.), *The Universality of Subjective Wellbeing Indicators: A Multi-Disciplinary and Multi-National Perspective* (ss. 7-46). Dordrecht: Springer Netherlands.

Cycleback, D. (2021). What is Time?, <https://philarchive.org/archive/CYCWIT>, Erişim Tarihi: 04.03.2024

Çakal, B., ve Deveci, M. E. (2022). "Serbest Zaman Doyumu ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki: Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi Örneği". *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (2), 150-165.

Çakır, E. (2024). *Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı, Yaşam Kalitesi Düzeyleri ve İlişkili Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi. Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çakır, V. O. (2017). “Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ile Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki”. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2 (3), 17-27.

Çaylak A. (2024). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Çömlekçi, N. (2011). Kilonun Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi Ölçeği (Iwqol-Lite) Türkçe Versiyonunun Psikometrik Değerlendirmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Dalar, M. (2023). Elit Güreşçilerde Mental Dayanıklılık ve Yaşam Kalitesi. Yüksek Lisans Tezi. Çorum: Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2000). “The ”What” and” Why” Of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior”. Psychological Inquiry, 11 (4), 227-268.

DeNeve, K. M., and Cooper, H. (1998). “The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being”. Psychological Bulletin, 124 (2), 197-229.

Diener, E. (1984). “Subjective Well-Being”. Psychological Bulletin, 95 (3), 542-575.

Diener, E. (1994). “Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities”. Social Indicators Research, 31, 103-157.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., and Griffin, S. (1985). “The Satisfaction With Life Scale”. Journal of Personality Assessment, 49 (1), 71-75.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., and Smith, H. L. (1999). “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress”. Psychological Bulletin, 125 (2), 276-302.

Dolan, P., Kavetsos, G., and Vlaev, I. (2014). “The Happiness Workout”. Social Indicators Research, 119, 1363-1377.

Downward, P., and Dawson, P. (2016). “Is it Pleasure or Health From Leisure That We Benefit From Most? An Analysis of Well-Being Alternatives and Implications for Policy”. Social Indicators Research, 126, 443-465.

Dumazedier, J. (1974) Sociology of Leisure, New York: Elsevier Pub,

Duraiswamy, G., Thirhalli, J., Nagendra, H. R., and Gangadhar, B. N. (2007). “Yoga Therapy as an Add- On Treatment in the Management of Patients With Schizophrenia–A Randomized Controlled Trial”. Acta Psychiatrica Scandinavica, 116 (3), 226-232.

Duran, Ü. B., Güler, C., ve Çavuşoğlu, S. B. (2020). “Tenis Oyuncularında Boş Zaman Yönetimi ve Yaşam Doyumu”. Turan: Stratejik Araştırmalar Merkezi, 12 (48), 302-313.

Elavsky, S., McAuley, E., Motl, R. W., Konopack, J. F., Marquez, D. X., Hu, L., and Diener, E. (2005). "Physical Activity Enhances Long-Term Quality of Life in Older Adults: Efficacy, Esteem, and Affective Influences". *Annals of Behavioral Medicine*, 30, 138-145.

Erçiçek, B., Ünay, E., ve Günal, Y. (2022). "Bütünleştirmenin Özel Gereksinimli Öğrenciler Üzerindeki Etkisinin Okul Öncesi Öğretmen Görüşlerine Göre İncelenmesi". *Milli Eğitim Dergisi*, 51 (235), 1917-1934.

Erşahin, B. (2023). *Spor ve Sağlıklı Yaşam Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Aksaray: Aksaray Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Eser, S., Elbi, H., ve Göker, E. (1999). "WHOQOL 100 ve WHOQOL-BREF'in Psikometrik Özellikleri". *3P Dergisi*, 7, 23-40.

Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E., and Steptoe, A. (2021). "How Leisure Activities Affect Health: A Narrative Review and Multi-Level Theoretical Framework of Mechanisms of Action". *The Lancet Psychiatry*, 8 (4), 329-339.

Freire, T., and Teixeira, A. (2018). "The Influence of Leisure Attitudes and Leisure Satisfaction on Adolescents' Positive Functioning: The Role of Emotion Regulation". *Frontiers in Psychology*, 9(1349), 1-12.

Galuszka, A. (2017). "Physical Activity and Quality of Life of Women-Comparative Analysis of Selected Psychological Aspects". *Humanum*, 25 (2), 87-100.

Gelbal-Öner, B. (2024). *Ergen Bireylerde Serbest Zaman Yönetimi, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gill, D., Williams, K., Williams, L., Kim, B. J., Schultz, A. M., Araki, K., and Kamphoff, C. (2003, June). Physical Activity Behaviors and Values for Older Women. in *Journal of Sport & Exercise Psychology* (Vol. 25, pp. 59-60). 1607 N Market St, Champaign, IL 61820-2200 Usa: Human Kinetics Publ Inc.

Gill, D. L., Hammond, C. C., Reifsteck, E. J., Jehu, C. M., Williams, R. A., Adams, M. M., and Shang, Y. T. (2013). "Physical Activity and Quality of Life". *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46(Suppl 1), 28-34.

Goodman, W. K., Geiger, A. M., and Wolf, J. M. (2017). "Leisure Activities are Linked to Mental Health Benefits by Providing Time Structure: Comparing Employed, Unemployed and Homemakers". *J Epidemiol Community Health*, 71 (1), 4-11.

Gouttebauge, V., Backx, F. J., Aoki, H., and Kerkhoffs, G. M. (2015). "Symptoms of Common Mental Disorders in Professional Football (Soccer) Across Five European Countries". *Journal of Sports Science & Medicine*, 14 (4), 811-818.

Gökçe, H. (2008). Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gökçe, H., ve Orhan, K. (2011). “Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması”. Spor Bilimleri Dergisi, 22 (4), 139-145.

Gökçe, H., Uygurtaş, M., ve Morca, Ş. (2020). “Düzenli Fiziksel Etkinliklere Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu Serbest Zamanlarda Algılanan Özgürlük ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri”. OPUS International Journal of Society Researches, 15 (26), 4408-4420.

Gül, Ö. (2023). Lise Öğrencilerinde Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Hailey, T., Westera, W., Connolly, T. M., Boyle, L., Baxter, G., Beeby, R. B., and Soflano, M. (2013). “Students’ Attitudes Toward Playing Games and Using Games in Education: Comparing Scotland and the Netherlands”. Computers & Education, 69, 474-484.

Hamer, M., Stamatakis, E., and Steptoe, A. (2009). “Dose-Response Relationship Between Physical Activity and Mental Health: The Scottish Health Survey”. British Journal of Sports Medicine, 43 (14), 1111-1114.

Hekim, Ö. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Doğa Temelli Sportif Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenlerinin ve Serbest Zaman Engellerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hills, P., Argyle, M., and Reeves, R. (2000). “Individual Differences in Leisure Satisfaction: An Investigation of Four Theories of Leisure Motivation”. Personality and Individual Differences, 28 (4), 763-779.

Holahan, C. K., Holahan, C. J., Li, X., and Chen, Y. T. (2017). “Association of Health-Related Behaviors, Attitudes, and Appraisals to Leisure-Time Physical Activity in Middle-Aged and Older Women”. Women & Health, 57 (2), 121-136.

Hoyladı, T. (2023). Z Kuşağı Bireylerin Bir Rekreasyon İşletmesi Olarak Spor Salonlarından Faydalanma Bağlamında Yaşam Kalitesi Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Igelström, H. (2015). Physical Activity and Sedentary Time in Sleep Apnea and Obesity. In Modulation of Sleep by Obesity, Diabetes, Age, and Diet (pp. 297-301). USA: Academic Press.

İnal, Ö., ve Salar, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları ile Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 8 (1), 45-52.

İpekçi, M. M. (2024). Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları, Serbest Zaman Tatmin, Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri ve İlişkili Faktörler. Yüksek Lisans Tezi. Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

İskender, A. (2017). “Neulinger Boş Zaman Paradigması ve Boş Zaman Katılım Motivasyonları Üzerine Nitel Bir Araştırma”. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21 (3), 819-825.

Jackson, E. L. (1990). “Variations in the Desire to Begin a Leisure Activity: Evidence of Antecedent Constraints?”. Journal of Leisure Health, 22 (1), 55-70.

Jackson, E. L. (1997). “In the Eye of the Beholder: 1 A Comment on Samdahl ve Jekubovich (1997)”A Critique of Leisure Constraints: Comparative Analyses and Understandings”. Journal of Leisure Research, 29 (4), 458-468.

Jackson, E. L., Crawford, DW., and Godbey, G. (1993). “Negotiation of Leisure Constraints”. Leisure Sciences, 15 (1), 1-11.

Jetzke, M., and Mutz, M. (2020). “Sport for Pleasure, Fitness, Medals or Slenderness? Differential Effects of Sports Activities on Well-Being”. Applied Research in Quality of Life, 15, 1519-1534.

Kabadayı, H. (2006). Yaşam Kalitesi ve Kullanıcı Memnuniyetinin Kentsel Tasarımdaki Etkisine Çok Boyutlu Yaklaşım. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.

Kandil, N. (2021). Rekreatif Fiziksel Aktivite Olarak Kayak ve Snowboard Yapan Bireylerde Serbest Zaman İlgilenim ve Serbest Zaman Engelleri İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü.

Kane, R. (1997). Understanding Health Care Outcomes Research. Maryland: Apsen Publishers, Inc. Gaithersburg.

Karabulut, H., Pancar, Z., ve Gürer, B. (2024). “Sporun Yaşam Kalitesine Olan Etkisinin İncelenmesi (14-18 Yaş Grubu Örneği)”. Social Sciences Studies Journal (SSSJ), 10 (3), 450-461.

Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.

Kılıç, F. (2018). Hemşirelerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kırhoğlu, E. (2024). Ortaöğretim Gençliğinin Serbest Zaman Faaliyetlerinin Araştırılması (Bolu İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kim, N., and Gordon, J. R. (2014). "Addressing the Stress of Work and Elder Caregiving of the Graying Workforce: The Moderating Effects of Financial Strain on the Relationship Between Work- Caregiving Conflict and Psychological Well- Being". *Human Resource Management*, 53 (5), 723-747.

Kocaman, M. (2024). Spor Merkezi Üyelerinin Serbest Zaman Doyumu, Benlik Saygısı ve Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Lee, H., and Heo, S. (2021). "Benefits of Leisure Activities for the Quality of Life of Older South Korean Adults". *Leisure Studies*, 40 (2), 199-211.

Magen, Z. (1996). "Commitment Beyond Self and Adolescence: The Issue of Happiness". *Social Indicators Research*, 37, 235-267.

Mansfield, L., Daykin, N., and Kay, T. (2020). "Leisure and Wellbeing". *Leisure Studies*, 39(1), 1-10.

Markland, D. (1999). "Self-Determination Moderates the Effects of Perceived Competence on Intrinsic Motivation in an Exercise Setting". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21 (4), 351-361.

Markland, D., and Hardy, L. (1997). "On the Factorial and Construct Validity of the Intrinsic Motivation Inventory: Conceptual and Operational Concerns". *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68 (1), 20-32.

Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., and Powell, K. E. (2020). "A Systematic Review of Physical Activity and Quality of Life and Well-Being". *Translational Behavioral Medicine*, 10 (5), 1098-1109.

Mersinli, D. (2019). Yerel Yönetimlerde Spora Yönelik Rekreasyon Hizmetleri ve Büyükşehir Belediyelerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Olan Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Antalya. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Miko, H. C., Zillmann, N., Ring-Dimitriou, S., Dorner, T. E., Titze, S., and Bauer, R. (2020). "Effects of Physical Activity on Health". *Gesundheitswesen (Bundesverband der Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Germany))*, 82 (3), 184-195.

Moons, P., Budts, W., and De Geest, S. (2006). "Critique on the Conceptualisation of Quality of Life: A Review and Evaluation of Different Conceptual Approaches". *International Journal of Nursing Studies*, 43 (7), 891-901.

Mutz, M., Reimers, A. K., and Demetriou, Y. (2021). "Leisure Time Sports Activities and Life Satisfaction: Deeper Insights Based on a Representative Survey From Germany". *Applied Research in Quality of Life*, 16 (5), 2155-2171.

Neal, J. D., Uysal, M., and Sirgy, M. J. (1995). "Developing a Macro Measure of QOL/Leisure Satisfaction With Travel/Tourism Services: Stage One (Conceptualization)". *Developments in Quality-of-Life Studies in Marketing*, 6, 145-149.

Neulinger, J. (1981). *To leisure: An Introduction*. Boston: Allyn and Bacon, Inc

Ngamaba, K. H., Webber, M., Xanthopoulou, P., Chevalier, A., and Giacco, D. (2023). "Participation in Leisure Activities and Quality of Life of People With Psychosis in England: A Multi-Site Cross-Sectional Study". *Annals of General Psychiatry*, 22 (1), 8, 1-12.

Nowak, P. F., Kuśnierz, C., and Bajkowski, D. (2021). "Quality of Life Determinants in Professional Athletes". *Psychology Research and Behavior Management*, 2221-2229.

Oestreicher, C. (2012). "The Manifold Definitions of Time". *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14(4), 433-439.

Özdamar, K. (2004). *Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi*, Eskişehir: Kaan Kitabevi.

Özkan, S. (2018). *Kamu Personelinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımlarına Engel Teşkil Eden Faktörler ile Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımı Kolaylaştıran Faktörlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Öztan, P. (2019). *LGBTİ Bireylerin Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri, Serbest Zaman Engelleri ve Motivasyonlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Parker, S. R. (1976). *Sociology of Leisure*. England: Sociology.

Patrick, H., and Canevello, A. (2011). "Methodological Overview of a Self-Determination Theory-Based Computerized Intervention to Promote Leisure-Time Physical Activity". *Psychology of Sport and Exercise*, 12 (1), 13-19.

Peluso, M. A. M., and De Andrade, L. H. S. G. (2005). "Physical Activity and Mental Health: The Association Between Exercise and Mood". *Clinics*, 60 (1), 61-70.

Penedo, F. J., and Dahn, J. R. (2005). "Exercise and Well-Being: A Review of Mental and Physical Health Benefits Associated With Physical Activity". *Current Opinion in Psychiatry*, 18 (2), 189-193.

Perácková, J., and Peráček, P. (2019). *Sport for the Subjective Dimensions of Quality of Life*. In *Quality of Life-Biopsychosocial Perspectives*: IntechOpen.

Phyo, A. Z. Z., Freak-Poli, R., Craig, H., Gasevic, D., Stocks, N. P., Gonzalez-Chica, D. A., and Ryan, J. (2020). "Quality of Life and Mortality in the General Population: A Systematic Review and Meta-Analysis". *Boston Medical Center Health System*, 20, 1-20.

Rodríguez, A., Látková, P., and Sun, Y. Y. (2008). "The Relationship Between Leisure and Life Satisfaction: Application of Activity and Need Theory". *Social Indicators Research*, 86, 163-175.

Rojas, M. (2006). "Life Satisfaction and Satisfaction in Domains Of Life: Is it a Simple Relationship?". *Journal of Happiness Studies*, 7, 467-497.

Ruggeri, M., Warner, R., Bisoffi, G., and Fontecedro, L. (2001). "Subjective and Objective Dimensions of Quality of Life in Psychiatric Patients: A Factor Analytical Approach: The South Verona Outcome Project 4". *The British Journal of Psychiatry*, 178 (3), 268-275.

Ryan, R. M., and Connell, J. P. (1989). "Perceived Locus of Causality and Internalization: Examining Reasons for Acting in Two Domains". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (5), 749-761.

Sağıroğlu, E. (2021). Spor Tesislerine Rekreatif Amaçlı Katılımda Serbest Zaman Motivasyon Faktörlerinin ve Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Edirne: Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Salar, M.Ş. (2022). Öğretmenlerin Serbest Zaman Doyumları ve Serbest Zaman Engellerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Sapak, R. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Vücut Kitle İndeksi, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Eskişehir Teknik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Savcı, A.B. (2006). Kanserli Hastalarda Yaşam Kalitesini ve Sosyal Destek Düzeyini Etkileyen Faktörler. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Segar, M. L., Eccles, J. S., and Richardson, C. R. (2011). "Rebranding Exercise: Closing the Gap Between Values and Behavior". *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1-14.

Shin, D. C., and Johnson, D. M. (1978). "Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life". *Social Indicators Research*, 5, 475-492.

Sirgy, M. J., Uysal, M., and Kruger, S. (2017). "Towards a Benefits Theory of Leisure Well-Being". *Applied Research in Quality of Life*, 12, 205-228.

Siyahtaş, A., and Donuk, B. (2021). "Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Yalnızlık Düzeyleri ile Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8 (2), 1-18.

Soos, I., Dizmatsek, I., Ling, J., Ojelabi, A., Simonek, J., Boros-Balint, I., and Hamar, P. (2019). "Perceived Autonomy Support and Motivation in Young People: A Comparative Investigation of Physical Education and Leisure-Time in Four Countries". *Europe's Journal of Psychology*, 15 (3), 509-530.

Stebbins, R. (1997). "Casual Leisure: A Conceptual Statement". *Leisure Studies*, 16 (1), 17-25.

Sucu, N. (2023). Kadın Çalışanların Serbest Zaman Engelleri ve Serbest Zaman Yönetim Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sukys, S., Cesnaitiene, V. J., Emeljanovas, A., Mieziene, B., Valantine, I., and Ossowski, Z. M. (2019). "Reasons and Barriers for University Students' Leisure-Time Physical Activity: Moderating Effect of Health Education". *Perceptual and Motor Skills*, 126 (6), 1084-1100.

Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2015). *Using Multivariate Statistics*. (sixthed). Allyn & Bacon/Pearson Education. 6. Basımdan Çeviri: Mustafa Baloglu, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

TDK (2024). Zaman. <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim Tarihi: 15.04.2024

Tekin, H. (2002). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*. Ankara: Yargı.

Teoli, D., and Bhardwaj, A. (2019). Hospice Appropriate Diagnoses. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK536962/>, Erişim Tarihi: 17.01.2024

Terzi, E., Isik, U., Inan, B. C., Akyildiz, C., ve Ustun, U. D. (2024). "University Students' Free Time Management and Quality of Life: The Mediating Role of Leisure Satisfaction". *BMC Psychology*, 12 (1), 239, 1-14.

Thomas, R., Kenfield, S. A., Yanagisawa, Y., and Newton, R. U. (2021). "Why Exercise has A Crucial Role in Cancer Prevention, Risk Reduction and Improved Outcomes". *British Medical Bulletin*, 139 (1), 100-119.

Tizar, G. R. (2024). E-Spor, Oyuncularının Dijital Oyun Bağımlılığı ve Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Trzebiatowski, J. (2011). "Quality of Life in the Perspective of Social and Medical Sciences—Classification of Definitions". *Hygeia Public Health*, 46 (1), 25-31.

Tuncer, E. (2023). Akademik Personelin Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Serbest Zaman Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi (Necmettin Erbakan Üniversitesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ussher, M. H., Taylor, A. H., and Faulkner, G. E. (2014). "Exercise Interventions for Smoking Cessation". *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (8), 1-66.

Veenhoven, R. (2011). Happiness: Also Known as "Life Satisfaction" and "Subjective Well-Being". In *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research* (pp. 63-77). Dordrecht: Springer Netherlands.

Vogel, T., Brechat, P. H., Leprêtre, P. M., Kaltenbach, G., Berthel, M., and Lonsdorfer, J. (2009). "Health Benefits of Physical Activity in Older Patients: A Review". *International Journal of Clinical Practice*, 63 (2), 303-320.

White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., and Lonsdale, C. (2017). "Domain-Specific Physical Activity and Mental Health: A Meta-Analysis". *American Journal of Preventive Medicine*, 52 (5), 653-666.

Whoqol Group. (1998). "Development of the World Health Organization Whoqol-Bref Quality of Life Assessment". *Psychological Medicine*, 28 (3), 551-558.

World Health Organization (WHO) (1984) The World Health Organization. WHO Definition of Health. <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>, Erişim Tarihi: 19.03.2024

World Health Organization (WHO). (1996). "Quality of Life". *World Health Forum*, 17 (1), 354-356.

World Health Organization (WHO). (2024). Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, Erişim Tarihi: 12.05.2024.

Wu, Y., Sun, J., Fan, F., Wang, X., and Peng, Y. (2021). "The Influence of Motivation, Attitudes and Obstacles for Middle School Students' Participation in Leisure Activities on Their Leisure Satisfaction in Southwest China". *Frontiers in Psychology*, 12, 758858.

Yağmur, R. (2006). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri ile Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Serbest Zaman Aktivitelerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yamaner, E. (2023). Yaşlı Bireylerde Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi ve Başarılı Yaşlanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Çorum: Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Yu, G. B., Kim, N. (2021). "The Effects of Leisure Life Satisfaction on Subjective Wellbeing Under the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Stress Relief". *Sustainability*, 13 (23), 13225, 1-12.

Yüceant, M. (2023). "Düzenli Fiziksel Aktivitenin Stres, Kaygı, Depresyon, Yaşam Memnuniyeti, Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif-Negatif Duygu Üzerine Etkisi". *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 581-598.

Ek 4. Veri Toplama Aracı

Değerli Üyemiz;

Bu anket, Belediyeye ait spor ve sosyal tesisleri kullanan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ile yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi için hazırlanmıştır. Vereceğiniz cevaplar sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Ankete katılımınız ve samimi cevaplarınız için şimdiden teşekkür ederim.

İsmet GÜLBAĞLAR
Adıyaman Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Ana
Bilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi

- 1.Cinsiyet 1-() Kadın 2-() Erkek
- 2.Yaşınız 1-() 18-30 2-() 31-43 3-() 44-56 4-() 57-üstü
- 3.Öğrenim Durumunuz? 1-() İlköğretim 2-() Ortaöğretim 3-() Üniversite
- 4.Medeni Durumunuz? 1-() Bekar 2-() Evli
- 5.Gelir Durumunuz? 1-() 5500 TL ve altı 2-() 5501TL-TL- 8500 TL
3-() 8501TL-11500 TL 4-() 11501 TL-14500 TL
5-() 14501 ve Üzeri
6. İş durumunuz? 1-() Resmi kurumda çalışıyor 2-() Özel sektörde çalışıyor
3-() Emekli 4-() Çalışmıyor
- 7.Düzenli olarak spor yapıyor musunuz? 1-() Evet 2-() Hayır
- 8.Alkol Kullanıyor musunuz? 1-() Evet 2-() Hayır
- 9.Sigara Kullanıyor musunuz? 1-() Evet 2-() Hayır
- 10.Tesisi ne sıklıkta kullanıyorsunuz? 1-() Haftada 1 saat 2-() Haftada 2-4 saat
3-() Haftada 5 saat ve üstü
- 11.Tesisi hangi amaçla kullanıyorsunuz? 1-() Sağlıklı Yaşam 2-() Zayıflama
3-() Arkadaş edinme 4-() Eğlence
5-() Diğer

Ek-5. Yaşam Kalitesi Ölçeği

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu Türkçe Versiyonu (WHOQOL-BREF TR)

Lütfen her soruyu okuyunuz, duygularınızı değerlendiriniz ve her sorunun ölçeğinde size en uygun yanıtı işaretleyiniz.

1.Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz? ☐ Çok kötü ☐ Biraz kötü ☐ Ne iyi, ne kötü ☐ Oldukça iyi ☐ Çok iyi

2.Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz? ☐ Hiç hoşnut değil ☐ Çok az hoşnut ☐ Ne hoşnut, ne de değil ☐ Epeyce hoşnut ☐ Çok hoşnut

Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri ne kadar yaşadığınızı soruşturmaktadır.	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
3.Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?					
4.Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?					
5.Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?					
6.Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?					
7.Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?					
8.Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?					
9.Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?					
Aşağıdaki sorular son iki haftada kimi şeyleri ne ölçüde tam olarak yaşadığınızı ya da yapabildiğinizi soruşturmaktadır.	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Tamamen
10.Günlük yaşamı sürdürmeniz için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?					
11.Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?					
12.İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?					
13.Günlük yaşantınızda size gerekli bilgi ve haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?					
14.Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız var?					

Aşağıdaki sorularda, son iki hafta boyunca yaşamınızın çeşitli yönlerini ne ölçüde iyi ya da doyurucu bulduğunuzu belirtmeniz istenmektedir.

15.Bedensel hareketlilik(etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır?
☐ Çok kötü ☐ Biraz kötü ☐ Ne iyi, ne kötü ☐ Oldukça iyi ☐ Çok iyi

Ek-5 Yaşam Kalitesi Ölçeği (Devam)

Aşağıdaki sorular son iki haftada kimi şeyleri ne ölçüde tam olarak yaşadığınızı ya da yapabildiğinizi soruşturmaktadır.	Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne de değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
16.Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?					
17.Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?					
18.Düş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?					
19.Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?					
20.Aileniz dışındaki kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?					
21.Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?					
22.Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?					
23.Yaşadığınız yerin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?					
24.Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?					
25.Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?					

Aşağıdaki soru son iki hafta içinde bazı şeyleri ne sıklıkla hissettiğiniz ya da yaşadığınıza ilişkindir.

26.Ne sıklıkta hüznü, ümitsizlik, bulantı, çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız?

☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Ara sıra ☐ Çoğunlukla ☐ Her zaman

27.Yaşamınızda size yakın kişilerle(eş, iş arkadaşı, akraba)ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?

☐ Hiç ☐ Çok az ☐ Orta derecede ☐ Çokça ☐ Aşırı derecede

Ek-6 Serbest Zaman Doyum Ölçeği

SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ

Lütfen sorulara serbest zaman aktivitelerinizi düşünerek cevap veriniz.	Neredeyse hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Çoğu kez doğru	Neredeyse her zaman doğru
1.Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.					
2.Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.					
3.Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.					
4.Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.					
5.Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkında bilgimi artırır.					
6.Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.					
7.Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.					
8.Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.					
9.Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.					
10.Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.					
11.Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.					
12.Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.					
13.Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.					
14.Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.					
15.Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.					
16.Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.					
17.Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.					
18.Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
19.Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
20.Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.					
21.Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.					
22.Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.					
23.Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.					
24.Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.					