



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ VE İŞ DOYUMU: YAŞAM
KOÇLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

NİHAL CANER

DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ İSMAİL AYDIN

BARTIN-2024



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ VE İŞ DOYUMU: YAŞAM KOÇLARI ÜZERİNE
BİR ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nihal CANER

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman :

Üye :

Üye :

BARTIN-2024

KABUL VE ONAY

Nihal CANER tarafından hazırlanan “SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ VE İŞ DOYUMU: YAŞAM KOÇLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA” başlıklı bu çalışma, 12.06.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan :

Üye :

Üye :

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa Sabri GÖK
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi İsmail AYDIN danışmanlığında hazırlamış olduğum “SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ VE İŞ DOYUMU: YAŞAM KOÇLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

12.06.2024

Nihal CANER



ÖN SÖZ

Çalışmalarımda desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen kıymetli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi İsmail AYDIN'a katkıları için teşekkür eder ve saygılarımı sunarım. Ayrıca değerli destekleri için jüri üyelerim Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK ve Dr. Öğr. Üyesi Yılmaz ÜNLÜ'ye teşekkürü gönülden borç bilirim.

Öncelikle beni bu günlere getiren, bana inanan annem *Türküz*'e ve beni yalnız bırakmayan ablam *Hilal*'e minnettarım.

Bu süreçte her zaman yanımda olan ve desteğiyle beni motive eden hayat arkadaşım Mustafa Kemal GÜLTEKİN ve canım hocam Yusuf ALICI'ya, can dostum Armağan TUZCUOĞLU, Müge TUZCUOĞLU ve Bilge KORKMAZ'a sevgilerimle

Nihal CANER

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ VE İŞ DOYUMU: YAŞAM KOÇLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Nihal CANER

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi İsmail AYDIN

Bartın-2024, sayfa: 91

Bu çalışmanın amacı, rekreasyonel fiziksel aktivitelere düzenli katılan yaşam koçlarında serbest zaman ilgilenimi düzeyi ile iş doyum düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu düzeylerde çeşitli demografik değişkenlere göre oluşan farklılıkları test etmektir. Araştırmanın katılımcı grubunu, kolayda örneklem yöntemi ile belirlenen 382 yaşam koçu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) ve İş Doyum Ölçeği (İTÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde ölçüm araçlarının iç tutarlılığını incelemek için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Veri setinin çoklu normallik dağılımı göstermesi nedeniyle, katılımcıların demografik özelliklerine göre serbest zaman ilgilenimleri ve iş doyumlarını karşılaştırmak için MANOVA, t-Test, ANOVA ve Pearson Korelasyon testleri uygulanmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için ise TUKEY testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularında; MANOVA test sonuçlarına göre sadece “gelir” ve “fiziksel aktiviteye düzenli katılım” değişkenlerine göre SZİÖ toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yapılan t-Test sonucunda herhangi bir değişkene göre İTÖ toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunamazken, ANOVA sonuçlarına göre sadece “fiziksel aktiviteye haftalık katılım sıklığı” değişkenine göre İTÖ puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. SZİÖ ve İTÖ puanları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yapılan Pearson Korelasyon testine göre SZİÖ ve İTÖ arasında düşük

ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinin değiştiği ve fiziksel aktivitelere karşı ilgi düzeyindeki artışın işten duydukları memnuniyetin de artmasında önemli olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: İş Doyumu, Rekreasyon, Serbest Zaman İlgilenim, Yaşam Koçu



ABSTRACT

M.Sc. Thesis

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEISURE INVOLVEMENT AND JOB SATISFACTION: A SAMPLE OF LIFE COACHES

Nihal CANER

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. İsmail AYDIN

Bartın-2024, pp: 91

The purpose of this study was to examine the relationship between the level of leisure involvement and job satisfaction in life coaches who regularly participate in recreational physical activities and to test the differences in these levels according to various demographic variables. The participant group of the study consisted of 382 life coaches determined by convenience sampling method. The leisure involvement scale (LIS) and job satisfaction scale (JSS) were used as data collection tools. In the data analysis, Cronbach Alpha reliability coefficient was calculated to examine the internal consistency of the measurement tools. Due to the multiple normality distribution of the data set, MANOVA, t-Test, ANOVA and Pearson Correlation tests were applied to compare the participants' leisure involvement and job satisfaction according to their demographic characteristics. TUKEY test was used to determine the differences between the groups. According to the results of the MANOVA test, a significant difference was found only in the total scores of the LIS according to the variables "income" and "regular participation in physical activity". As a result of the t-test, no significant difference was found in the total scores of the JSS according to any variable, while according to the ANOVA results, a significant difference was found only in the JSS scores according to the variable "frequency of weekly

participation in physical activity". According to the Pearson Correlation test conducted to evaluate the relationship between LIS and JSS scores, there was a low and high correlation between LIS and JSS

Keywords: Involvement, Job Satisfaction, Leisure, Life Coache, Recreation



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
BEYANNAME	iii
ÖN SÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xi
EKLER DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ.....	1
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	5
2.1. Zaman Kavramı	5
2.2 Serbest Zaman Kavramı.....	5
2.3 Serbest Zamanın Kuramları	7
2.4 Rekreasyon	12
2.5 Rekreasyonun Özellikleri	13
2.6 Serbest Zaman İlgilenimi	15
2.7 Serbest Zaman İlgilenimin Özellikleri	17
2.8 İş Doyumu	20
2.9 İş Doyumunun Özellikleri	22
2.10 Serbest Zaman ve İş Doyumu Arasındaki İlişki	25
2.11 Yurtiçi Araştırmalar	28
2.12 Yurtdışı Araştırmalar	32
3. MATERYAL VE METOT	34
3.1. Araştırmanın modeli.....	34
3.2. Katılımcılar	34
3.3. Veri Toplama Araçları	35
3.4. Verilerin Toplanması.....	35
3.5. Verilerin Analizi.....	36
3.6. Güvenirlilik.....	37
3.7. Araştırma Problemi ve Alt Problemleri.....	38
4. BULGULAR	40

4.1. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	40
4.2. İş Doyum Ölçeğine İlişkin Bulgular	46
4.3. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği ile İş Doyumu Ölçeğine İlişkin Bulgular ..	50
5.TARTIŞMA.....	51
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	59
6.1. Araştırmanın Katkıları.....	61
KAYNAKLAR.....	62
EKLER	80
ÖZGEÇMİŞ	91



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
2.1:	Rekreasyon Sınıflandırılması.....14
3.1:	SZİÖ ve İDÖ puanlarının dağılımı.....37
3.2:	SZİÖ ve İDÖ'nün iç tutarlılık katsayıları.....37
4.1:	SZİÖ puanlarının cinsiyete değişkenine göre MANOVA test sonuçları40
4.2:	SZİÖ puanlarının medeni durum değişkenine göre MANOVA test sonuçları41
4.3:	SZİÖ puanlarının mesleki yıl değişkenine göre MANOVA test sonuçları42
4.4:	SZİÖ puanlarının gelir değişkenine göre MANOVA test sonuçları43
4.5:	SZİÖ puanlarının fiziksel aktiviteye haftalık katılım sıklığı değişkenine göre MANOVA test sonuçları44
4.6:	SZİÖ puanlarının fiziksel aktiviteye düzenli katılım şekli değişkenine göre MANOVA test sonuçları45
4.7:	Yaş ve SZİÖ alt boyut puanları arasındaki pearson korelasyon test sonuçları46
4.8:	İDÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları46
4.9:	İDÖ puanlarının medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları47
4.10:	İDÖ puanlarının fiziksel aktiviteye düzenli katılım şekli değişkenine göre t-testi sonuçları.....47
4.11:	İDÖ puanlarının mesleki yıl değişkenine göre ANOVA test sonuçları47
4.12:	İDÖ puanlarının mesleki yıl değişkenine göre ANOVA test sonuçları48
4.13:	İDÖ puanlarının gelir değişkenine göre ANOVA test sonuçları48
4.14:	İDÖ puanlarının gelir değişkenine göre ANOVA test sonuçları48
4.15:	İDÖ puanlarının fiziksel aktivite haftalık katılım sıklığı değişkenine göre ANOVA test sonuçları49
4.16:	İDÖ puanlarının fiziksel aktivite haftalık katılım sıklığı değişkenine göre ANOVA test sonuçları49
4.17:	Yaş ve İDÖ boyut puanı arasındaki pearson korelasyon test sonuçları50
4.18:	SZİÖ ile İDÖ arasındaki korelasyonlar analizi50

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
EK 1. Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Onay Belgesi.....	80
EK 2. Serbest Zaman İlgilenimi ve İş Doyumu Ölçek İzinleri.....	81
EK 3. Serbest Zaman İlgilenimi ve İş Doyumu Ölçekleri.....	82
EK 4. Katılımcılar İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu.....	86



KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
BZİÖ	: Zaman İlgı Ölçeği
EMSÖ	: Etkinlik Memnuniyeti Ölçeği
İDÖ	: İş Doyum Ölçeği
LESİS	: Zaman Değerlendirme Ölçeği
MANOVA	: Mulivariate Analysis of Variance
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
SZİÖ	: Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği
SWLS	: Yaşamdanda Memnuniyet Ölçeği
TUKEY	: Honestly Significant Difference Test
YEM	: Yapısal Eşitlik Modellemesi
YMÖ	: Yaşam Memnuniyeti Ölçeği

1. GİRİŞ

Uluslararası Serbest Zamanları İnceleme Grubu tarafından “Bireylerin mesleki ve sosyal açıdan yerine getirmekte zorunlu olduğu görevleri yerine getirdikten sonra, kendi iradesi ile gerçekleştirebildikleri, bilgi ve yeteneklerini geliştirdikleri, dinlenme, eğlenme ve öğrenim gerçekleştirebildikleri aktiviteler bütünü” olarak tanımlanan (Şen ve Akpınar, 2016) serbest zaman, bireylerin hayatlarını sürdürebilme, sosyal yapıda var olduğunu gösterebilme ve kendisini daha ileri bir kademeye getirmede fizyolojik ihtiyaçları dışında kendini iyi hissettiği sürelerdir (Mansuroğlu, 2022). Kısaca serbest zaman, insanların sosyalleşebilmeleri için başlıca gereksinimlerini karşılayacağı zaman türüdür (Karaküçük, 1999). Bireylerin sosyal etkileşime girmesine, yeni çevre edinmesine, aile içinde iletişimin artmasına, yaşamını daha mutlu halde sürmesine katkı sağlayan serbest zamanlarını, daha kaliteli ve mutlu geçirmesi için bu zamanın değerinin farkında olması gerekmektedir.

İnsanların serbest zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler TDK (2020) olarak biline rekreasyon ise, modern kabul edilen toplulukların yaygın olarak kullandığı sosyalleşme aktivitelerinin en başında gelmektedir (Yetim, 2005). Serbest zaman etkinliği olarak fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik açıdan bireysel gelişim ve zindelik sağlayan rekreasyonel aktiviteler, günlük hayatın getirdiği stres, sorunlar ve sıkıcılığın kurtularak sosyalleşmeyi güçlendirmeye yardımcı olmaktadır (Temir ve Gürbüz, 2012). Bireylerin mutluluk ve doyum getiren etkinlikler yapmamaları ve serbest zaman aktivitelerine yer vermemeleri, strese girme eğilimlerini artırmaktadır (Sonnentag, 2001). İş ve yaşam kalitesi açısından serbest zamanın kullanımı, birey üzerinde olumlu etkiler yaratmakta ve bu etkiler gözlemlenebilmektedir (Newman vd., 2014). Gelişmiş ülkelerde, serbest zamanın yaşam kalitesini artırmak amacıyla kullanılması yaygın bir uygulamadır ve belirli faaliyetlere katılım, planlı bir rutin haline gelmiştir (Stebbins, 2017).

Ayrıca, çoğu gelişmiş ülke, vatandaşların refahını en üst düzeye çıkarmak için ana politikalarından biri olarak serbest zamanı teşvik etmektedir (Aydın, 2021). Serbest zaman aktiviteleri yani, insanların ilgi alanlarına göre gerçekleştirdikleri faaliyetler ve etkinliklere katılımları, psikolojik ve fizyolojik rahatlama sağlayacak, ayrıca bu zamanın sanat, spor vb. aktivitelerle etkin değerlendirilmesi, bireyi zihinsel, ruhsal ve fiziksel olarak zinde tutacaktır (Stebbins, 2005). Artık serbest zaman aktivitelerinin bireyler üzerinde sosyal ilişkiler, fiziksel ve psikolojik sağlık gibi pozitif etkileri görüldükçe, insanlar bu yönde arayışlara

girmektedirler (Caldwell, 2005). Bireyin etkinliklere katılımı, ilgilenim duymasını ve zihinsel-fiziksel olarak zinde hissetmesini sağlar, böylece toplum için de daha faydalı ve üretken olabilirler (Coleman ve Iso-Ahola, 1993).

Hoppock (1985) iş doyumunu, bireyin işinden memnun olduğunu ifade etmesine neden olan psikolojik, fizyolojik ve çevresel faktörlerin birleşimi olarak tanımlamıştır. İş doyumunu, çalışanların işlerinden duydukları mutluluk, onlar için önemli olan şeylerden ne kadar elde ettikleri, işlerine olan motivasyon ve enerjilerini, olumlu ve olumsuz duygularını ifade etmektedir (Dikmen, 1995; Akt: Yavuzer ve Çivilidağ, 2014). Yetersiz kaynaklar, çalışma arkadaşları, çalışma koşulları, yöneticilerin tutumu, liyakat, adalet, ücret gibi iç faktörlerin yanı sıra çevresel ve bireysel faktörlerde iş doyumunu üzerinde etkili olup, iş görenlerin işlerine ve iş yerlerine karşı tutumları doyum düzeylerinden etkilenebilmektedir (Spector, 1997). Çalışanlar iş doyumunu yaşadıklarında daha mutlu, motive, başarılı ve üretken olurken, doyumsuzluk durumunda performans düşüşü, devamsızlık, anlaşmazlık, işe yabancılaşma ve stres gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Spector, 1997). O nedenle günümüz rekabet şartlarında, çalışanların iş doyumlarının değerlendirilmesi önem arz etmektedir.

Yapılan çalışmalar (Clark vd., 2020; Serdar, 2021; Wang vd., 2022), serbest zaman faaliyetlerine katılımın, çalışanların iş doyumunu etkileyen önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Serbest zaman aktiviteleri, bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynar, günlük hayatın monotonluğunu hafifleterek hem fiziksel hem de duygusal refahı destekler. Bu aktiviteler, kimlik gelişimi, stres yönetimi, fiziksel aktivite, sosyalleşme, sağlık ve genel refah üzerinde olumlu etkiler sağlayarak kişisel gelişime katkıda bulunur ve bireylerin yaşam kalitesini yükseltir (Stebbins, 2005). Serbest zaman etkinliklerine katılım, çalışma ortamını iyileştirerek çalışanların işyerindeki motivasyonunu artırabilir ve bu da iş doyumunu ve performanslarında olumlu katkılar sağlayacaktır (Kuykendall vd., 2015).

Modern kurumsal ortamlar ve çalışanların iş talepleri sürekli bir değişim içindedir. Bu bağlamda, serbest zaman faaliyetlerinin önemi giderek artmaktadır (Tushman ve Nadler, 1978). Çalışanlara serbest zaman olanakları sunmanın önemi, iş memnuniyeti, doyum ve bağlılık düzeylerini artırma potansiyelinde yatmaktadır (Sop, 2014). Serbest zaman aktiviteleri, bireylerin iş dışında kendilerini yeniden yapılandırmalarına olanak tanıyarak, iş yaşamlarındaki verimliliklerini ve genel memnuniyetlerini artıracaktır (Sop, 2014). Ayrıca, serbest zaman faaliyetleri, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve sosyal ağlarını

genişletmelerine yardımcı olur, bu da işyerindeki işbirliği ve takım ruhunu güçlendirir, iş memnuniyetini, doyumunu artırır. Bu nedenle, çalışanların serbest zaman doyum dzeylerini etkileyen faktrlerin belirlenmesi ve bu faktrlerin iş doyumunu ile olan ilişkilerinin ortaya konulması, işletmelerin geleceği açısından byk önem taşımaktadır (Bloom vd., 2018). İşverenlerin bu gerçeği kabul ederek, çalışanlarına daha fazla serbest zaman imkanı sunmaları, hem bireysel hem de kurumsal dzeyde faydalar sağlayacaktır.

Yeni bir meslek dalı olarak karşımıza çıkan yaşam koluğuna ilk olarak 1950-1960 yıllarında ABD’ de rastlanılmıştır (Curly, 2001). Kişiler yaşam standartlarını yükseltmek, eksik olduğu hissedilen şeyleri tamamlamak, dengeyi kurmak ve hayattaki amaç ve hedeflerine giden yolda destek olmalarını istedikleri için yaşam koçlarına yönelmektedirler (Rogers, 2004). Özel gereksinimli bireylere sahada eğitmenler tarafından yapılan koçluk hizmetleri de yaşam koçluğu adı altında geçmektedir. Yaşam koçları kişinin sosyal yönünün rehabilitasyonunda, kişinin kendini geliştirmesi ve sosyalleşmesinde rol oynamaktadır (Gezer, 2016). Yaşam koçları çalıştıkları saatler dışında kendilerine ayırdıkları zaman ile sosyal ve kültürel aktivitelere katılmaları iş hayatlarının ve gün içerisindeki psikolojik durumlarının üzerinde iyileşme olmasını sağlayacaktır. Gün içerisindeki stresleri kontrol ederek, amaç ve hedeflerini gerçekleştirmeye çalışarak, kendilerine yeni bilgiler katmak, hayatta üretken olarak kişinin hayattaki motivasyon dzeyini olumlu etkilemektedir (Aşkın, 2016). Böylece hem kendisine hem de destek sunduğu özel gereksinimli bireylere daha etkili ve verimli hizmet sunabileceklerdir.

Bireyler, hem iş hayatında hem de iş dışındaki yaşamlarında birçok zorlukla karşılaşabilmektedirler. Bu zorluklarla başa çıkmada serbest zamanın önemi büyüktür (Arslan, 2011). Bu nedenle, çalışmada serbest zaman ilgilenimi ile iş doyumunu kavramları birlikte ele alınmıştır. İş doyumunu açısından, çalışanların serbest zaman ilgilenim dzeylerinin etkilerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkilerinin ortaya konulması, işletmelerin geleceği açısından önem taşımaktadır. Bu nedenlerle, bu çalışmanın amacı, rekreasyonel fiziksel aktivitelere düzenli katılan yaşam kolarında serbest zaman ilgilenimi dzeyi ile iş doyumunu dzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu dzeylerde çeşitli demografik değişkenlere göre oluşan farklılıkları test etmek olarak belirlenmiştir.

Araştırma’ da öncelikle; kuramsal ereve üzerinde durulmuş; serbest zaman, rekreasyon ve iş doyumunu kavramları ile bu kavramların özellikleri açıklanmış, sonrasında serbest zaman

ve iş doyumu arasındaki ilişki yurtiçi ve yurt dışında yapılan çalışmalar değerlendirilerek ortaya konmaya çalışılmıştır.

Uygulama kısmında Ankara’da otizmli bireylere fiziksel aktivite hizmeti sunmak için kurulmuş özel spor işletmeleri ziyaret edilerek, otizmli çocuklara yaşam koçluğu hizmeti veren alanında deneyimli ve ilgili eğitimlere sahip olan bireylere hazırlanan ölçekler uygulanmıştır. Elde edilen veriler analiz edilerek bu analizlerden çıkan bulgular değerlendirilmiş, sonuçlar yorumlanmış ve tüm bunlar doğrultusunda çeşitli önerilerde bulunulmuştur.



2. LİTERATÜR ÖZETİ

Bu bölümde zaman, serbest zaman, rekreasyon, serbest zaman ilgilenimi, iş doyumu ve kavramlar arasındaki ilişki, yurtiçi-yurtdışı araştırmalar ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

2.1. Zaman Kavramı

Zaman, insanlık için ebediyetin bir ölçü birimi olarak kullanıldığını, zaman ile ilgili olan bugüne kadar kullanılmış bütün kavramların zihinsel olarak üretilen bir ürün olduğunu ve bu kavramın değişkenlik gösterebildiğini söyleyerek Addington zaman kavramını daha açık bir ifade ile ortaya koymuştur (Addington, 1996; Akt: Karaküçük, 2008). Geçmişten şimdiki zamana kadar gelen ve geleceği takip eden süreçtir. Kişinin kontrolü olmadan ve kesilmeden devam eder gelişmektedir (Smith, 1998). Zaman kişiden kişiye değişen göreceli bir kavramdır. Bu yüzden net bir tanımlama yapmak zordur (Türkmen, 1999).

Zaman; objektif, subjektif ve yönetilebilen zaman olmak üzere 3 başlık altında tanımlanabilir. Objektif zaman; saatle ölçülebildiğimiz zaman, subjektif zaman kişinin tecrübe ve deneyimlerine bağlı olarak algıladığı zamanı ifade eder. Örneğin insanın mutlu bir anında zamanın hızlıca akması, sıkıcı bir anında ise zamanın çok yavaş geçtiğini hissetmesi tecrübe ettiği zamanı bize anlatır. Yönetilebilen zaman bireyin görevlerini veya aktivitelerini planlayarak organize etme durumudur. Birey böylece verimli bir zaman planlaması yaparak vaktini yönetebilir (Sabuncuoğlu ve Tüz,1996).

2.2 Serbest Zaman Kavramı

Çağdaş zamanın başlangıcı olarak sayılan sanayi devrimi ile çağdaşlığın simgelerinden biri sayılan, toplum ve kültür kimliğinin ortaya çıkması ile düşünme ve yaşam tarzına dokunmaktadır. Sanayi devrimi ile makineleşmenin artması insan gücünün azalmasına sebep olmuştur. İnsanların kendilerine ayırdıkları zaman pozitif yönde artmıştır. Çalışma saatlerinin azalmasıyla serbest zaman etkinlikleri istendik yönde değerlendirilmiştir (Cunningham, 2016).

Uluslararası Serbest Zamanları İnceleme Grubu serbest zaman kavramı için ‘Bireylerin mesleki ve sosyal açıdan yerine getirmekte zorunlu olduğu görevleri yerine getirdikten

sonra, kendi iradesi ile gerçekleştirebildikleri, bilgi ve yeteneklerini geliştirdikleri, dinlenme, eğlenme ve öğrenim gerçekleştirebildikleri aktiviteler bütünü' olarak tanımlamıştır (Şen ve Akpınar, 2016).

Serbest zaman, insanların sosyalleşebilmeleri için başlıca gereksinimlerini karşılayacağı zaman türüdür. Başarılı meslek yürüten bir usta gibi bu zamanı çok iyi kullanması gerekmektedir. Zamanın profesyoneli olmak bilgi haznesini ve becerilerini geliştirerek doğru pratikler kazanarak ortaya çıkarılır (Karaküçük, 1999).

Bireylerin hayatlarını sürdürebilmek için, sosyal yapıda var olduğunu gösterebilmek için, kendisini daha ileri bir kademeye getirmek için fizyolojik ihtiyaçları dışında zamanı kullanırken kendini iyi hissettiği süre denilebilir (Mansuroğlu, 2022).

Serbest zaman ifadesini (Kemp ve Pears, 1997) işe gitme, uyuma, beslenme ve zorunlu işlerini yapması amacıyla zamana bağlı olmayan bir süreç ve bu sürecin bireye yararlı etkinliklere katılım sağlayarak süreci etkin olarak kullanmasının önemli olduğunu söylemiştir.

'Artık Zaman' olarak ifade eden (Broadhurts, 2001) kişinin işle uğraşması, çalışması, uyuması ve evde sorumlu olduğu görevlerin dışında rahat bir şekilde değerlendirdiği zaman dilimi diyerek tanımlamıştır.

Serbest zaman; bireyin zorunlu olarak yaptığı uğraşlarından kalan zamanda özgür olarak yaptığı maddi bir kazanç elde etme amacı olmayan, herkese göre değişebilen amaçlarla ve bireyin kendi seçimiyle yaptığı aktivitelerdir (Arslan, 2013). Serbest zamanı doğru kullanmak bireye şu deneyimleri sunar (Gordon and Caltabiano, 1996; Lewis, 2003; Öpözlü, 2006; Aydoğan ve Gündoğdu, 2006, Kılbaş, 2001; akt: Arslan, 2013) ;

-Birey özgüven ve duygusal sağlık kazanır.

-Gün içerisindeki stresten uzaklaştırır.

-Birey yeni deneyim ve bilgiler elde eder.

-Bireyleri sosyalleştirir ve topluma kazandırır.

-Fiziksel sağlığı iyileştirir.

-Kişiye özgürlük hissi verir.

Bireylerin serbest zamanlarını daha kaliteli ve kayda değer geçirmesi için serbest zamanın değerinin farkında olması gerekmektedir. İnsanın gelişim esaslarından biri de serbest zaman ve eğitimidir. İnsanlar eğitim ile özgür zamanlarının ifade edililişini öğrenir ve bunu da rekreasyon ile deneyimler. Aynı zamanda serbest zamanda kazanılmış olan tecrübeler diğer alanlara da aktarılır (Kelly, 1990; Akt: Ağaoğlu vd.).

2.3 Serbest Zamanın Kuramları

İnsanın hayatı boyunca öğrenme süreci üzerinde etkili olan serbest zaman olgusunun çıkışı, sürdürülebilirliği ve yeniden tanımlama yapılması hususunda çeşitli bilim insanlarınca birtakım kuramlar öne sürölmüştür (Ajzen, 1992; Stebbins, 1922). Bu kuramların, kişilerin serbest zaman aktivitelerine yönelik yaklaşımlarına, motivasyon düzeylerine, hedef ve engellerine dair farklı faktörler üzerinde odaklanarak hem mutlu hem de refah seviyesi yüksek toplumların kazanılması noktasında araştırmacılara yol gösterici nitelikte olduğu söylenebilir. “Akış Teorisi”, literatürde ilk olma özelliği taşıyan kuramlardan birisidir. Bu teorenin ilk olmasının nedeni, insanların psikolojik kazanımları ve serbest zaman deneyimleri bakımından tasvir edilme gerekliliğine ihtiyaç duymasından kaynaklanmaktadır (Moneta, 2004). Kavramsal açıdan akış, kişilerin tam bir katılım yoluyla hareket etmeleri sonucunda sahip olunan bütöncöl bir hissiyet şeklinde tanımlanmıştır. Bu kavram, insanın sanatsal ve bedensel temelli serbest zaman aktiviteleri dahilinde güdüleyici bir kaynak niteliğindeki sahip olunan pozitif duygu durumunu ya da “optimal deneyimini” tanımlamak adına konu ile ilgili literatürde yerini almıştır (Faiola vd., 2013). Csikszentmihalyi’ye (1990) göre akışın temel özellikleri dokuz maddede sıralamaktadır. Bunlar;

-Her adımında hedefler net biçimde yer alır.

-Kişinin eylemleri adına o anda geri dönüt söz konusudur.

-Zorlukların ve becerilerin arasındaki denge esastır.

-Eylemler ve farkındalık bütönlüğüdür.

-Dikkati dağıtabilecek unsurlar uzak tutulmaktadır.

-Başarısız olma hususunda endişeye mahal yoktur.

-Özbilinç yok olur.

-Zamana ilişkin duygu bozulur.

-Aktiviteler ototelik bir hal alır.

Konu ile ilgili alanyazın incelendiğinde bir aktiviteye katılım ve pozitif duygu kazanımı için çeşitli kültürlerde hatta bireylerin kendi aralarında bile ayrıştığı gözlenmektedir (Csikszentmihalyi, 1975). Bu anlamda çeşitli akış deneyimleri sunan etkinliklerin ortak özelliği ise kişiyi sıkılmaktan ve kaygıdan uzaklaştırıcı oluşudur. Kişinin serbest zaman dilimlerinde katılım sağladığı fiziksel, sosyo-kültürel ve sanatsal içerikli etkinliklerde elde ettiği akış tecrübesi aracılığıyla yaşamı boyunca gelişimsel bakış açısına ulaşarak olumsuz duygu durumlarından uzaklaşır. Akabinde bu kişi “iyi bir yaşam” felsefesi doğrultusunda yönelim geliştirir (Tse vd., 2020). Bu yönelimindeki “kişileri planlı ve organize olmuş şekilde serbest zaman aktivitesine yönlendiren başka bir kuram” ise ciddi serbest zaman kuramıdır.

“Ciddi Serbest Zaman Teorisi”, Stebbins’in (1997) geliştirdiği bir teoridir. Bu teori, kişiyi doyum edecek amatör düzeydeki hobi veya faaliyetlere yönelik bir kariyer yapmak amacıyla özel beceriye ve deneyime ihtiyaç duyan aktivitelere düzenli olarak katılım göstermeye denmektedir. Dahası ciddi serbest zaman tüm bu aktivitelerin takibi için harcana zaman şeklinde de ifade edilmektedir (Stebbins, 2018). Bu aktiviteleri tanımlarken; ilgi çekici, özen gerektiren ve kişiyi doyum edici olmasıyla birlikte kariyer edinmek adına hobi olarak ya da gönüllü olarak tercih edilen etkinliklerden oluştuğunu da ifade etmek gerekmektedir (Akyıldız, 2013). Bu teorsinin adını aldığı “ciddi serbest zaman” kavramsal olarak ele alındığında ise, becerileri ve özel yetenekleri bir kariyer elde etme maksadıyla ciddi katılım gösterilen aktivite sırasında kullanma yoluyla profesyonel düzeyde bir performans sergilemek, sistematik ve düzenli bir katılım göstermek, diğer aktivitelerdeyse birer sanat, eğlence ya da hobi düzeyinde amatör olarak aktiviteleri değerlendirmek şeklinde daha açık biçimde tanımlanabilir (Kane ve Zink, 2004).

Bu teori dâhilinde kişinin bir aktivite üzerinde odaklanmvası, başarı hissini ve aktiviteye duyduğu bağlılığın artışıyla profesyonel sporcularla arasındaki duygusal bağlantının oluşturulmasının gerçekleştirilme durumu anlatılmak istenmektedir (Stebbins, 2005). Buradan yola çıkarak ciddi serbest zamanın, kişinin serbest zaman aktivitelerine dair motive olma durumuna ve ilgisine yönelik düzeyin artışına dikkat çektiği bir görüş olduğunu söylemek mümkündür (Schmalz ve Pury, 2018). Özetle, başarılı biçimde gerçekleştirilmiş serbest zaman aktivitelerinin kişiye özgüven kazandırmasına ek olarak kendi potansiyeline ilişkin farkındalığında da artış gibi olanakları sunduğu söylenebilir (Weiss, 2009).

Bourdieu tarafından formüle edilen “Sosyal Alanlar Teorisi”, çeşitli zaman fikirlerine yeni bir bakış açısı sunmaktadır. Nesnel yapılar ile bu yapıları şekillendiren ve onları geri kazanmaya çalışan öznel faktörler arasındaki dinamik etkileşim olarak nitelendirilmektedir. Spor ve fiziksel egzersiz, sosyal varoluşu anlamaya yönelik araştırmalarda müzik dinleme, giyim, okuma vb. birçok kültürel bağlamda incelenen bir “yaşam biçiminin” ayrılmaz bileşenleri olarak görülmektedir (Heper vd., 2012). Sosyal alanlar teorisi sadece ırk, cinsiyet, köken veya sosyo-ekonomik durumlar gibi sosyal sermaye aktörlerini dikkate almakla kalmaz, aynı zamanda bu sosyal alanların zaman kullanımı üzerindeki potansiyel etkisini de araştırır (Lee vd., 2014).

Bourdieu'nün çalışması, fiziksel egzersiz yapmak, müzik dinlemek ve okumak gibi kültürel faaliyetlerin sosyal hayatı anlamadaki önemini vurgulamaktadır (Stalker, 2011). Bu teoriye göre, her bir kişinin konumu üç tür sermaye tarafından belirlenir: servet, mülk ve mal varlığı gibi faktörlere göre değerlendirilen ve diğerlerinin sermayesiyle karşılaştırılan ekonomik; belirli bir kültürün normlarını, kurallarını, becerilerini ve bilgisini anlamayı içeren kültürel ve sosyal ağlar tarafından belirlenen kriterlere göre değerlendirilen sosyal sermaye (Christensen ve Carpiano, 2014).

“Hiyerarşik Serbest Zaman Kısıtlamaları Teorisi”, bireylerin hedeflerinin zaman faaliyet tercihleri üzerindeki etkisini, bu tercihlerde var olan kısıtlamaları ve bu kısıtlamaların ortaya çıkmasına katkıda bulunan değişkenleri inceler. (Jackson, 2005). Bu tercihleri etkileyen başlıca belirleyiciler arasında cinsiyet, yaş, fiziksel yetenek, kültürel çeşitlilik, ırk ve etnik köken gibi unsurlar yer almaktadır (Godbey vd., 2010). Bu teoride özetlenen sınırlar, bir zaman aktivitesine katılım sıklığını azaltma, katılımı sona erdirme ve bu deneyimlerden elde edilebilecek zevk düzeyi üzerinde zararlı bir etkiye sahip olma potansiyeline sahiptir.

Godbey vd. (2010) tarafından sunulan hipotez, bireylerin zaman faaliyetlerine katılma motivasyonlarını engelleyebilecek ve seçimlerini etkileyebilecek yaş, cinsiyet ve çevresel koşullar gibi çeşitli unsurların örneklerini sunmaktadır. Bireysel kısıtlamalar motivasyonsuzluk, aşırı stres, melankoli, can sıkıntısı ve fiziksel sınırlamalar olarak tanımlanabilir (Hudson, 2000). Kişilerarası kısıtlamalar, bireylerin kurdukları bağlantılar ve etkileşimler sonucunda ortaya çıkar (Henderson ve Gürbüz, 2014). Yapısal kısıtlamalar ise katılım masrafları, iş/çalışma süresi, sağlık, ulaşım ve çevresel değişkenleri içermektedir (Wood ve Danylchuk, 2012).

“Sosyo-Duygusal Seçicilik Teorisi”, bireylerin zaman aktivitelerine yönelik seçimlerinin önceki duygularından etkilendiğini açıklamaktadır (Burnett-Wolle ve Godbey, 2007). Bu tür karşılaşmalardan kaynaklanabilecek potansiyel olumsuz çevresel sonuçlara rağmen, kişinin yakın çevresiyle zaman geçirmesinin psikolojik faydaları vurgulanmıştır (Chang vd., 2015). Bu düşünceye göre, bireyler psikolojik sosyal adaptasyon yoluyla sosyal hedeflerine ulaşmakta ve temas arzularını doyum etmektedir (Carstensen, 1995). Bu şekilde sosyal davranışlar sergileyen kişiler, tercih ettikleri ve gerçekleştirdikleri faaliyetler yoluyla yeni bağlantılar geliştirmekte, yeni sosyal gruplara katılmakta, diğer kişilerle ilişki kurmakta ve aile üyeleriyle ilişkilerini geliştirmektedir (Burnett-Wolle ve Godbey, 2007). Bu senaryoda, bireyler aynı zamanda toplumsal bilgi edinimini içeren rekreasyonel uğraşlara yönelik olumlu bir eğilim sergilerler.

“Feminist Teori”, kadın katılımcıların serbest zaman aktiviteleri esnasında karşı karşıya kaldıkları güçlükleri ve sınırlamaları ele alır (Yang, 2018). Bu teoriyi destekleyen araştırmaların temelinde kadınlara yüklenen ev içi ve ailevi sorumlulukların hafifletilmesinin gerektiği ve erkeklerle eşit koşullarda serbest zaman aktivitelerine katılım sağlamaları gerektiği savunulmaktadır (Henderson ve Shaw, 2006). Toplum içerisinde kadınlara atfedilen özellikler ve beklentiler serbest zamanın anlamını ve değerlendirmek için yapılan tercihleri etkileyebilmektedir (Emir vd., 2015). Çünkü kadınların da üretimden tüketime aktif olarak tüm mesleki alanlarında etkinliklerini sürdürmekte ve bunun neticesinde sosyal bir olgu niteliğindeki serbest zaman deneyimleri bu popülasyondaki tüm bireyler adına elzemdir (Yang, 2018). Bu durum ataerkil toplumlardaysa bir kadın adına serbest zaman; eşitlik içermeyen tercihler, görev dağılımlarının farklılıkları, ekstra beklentiler ve kalıplaşmış seçimlerle kişisel olarak ya da grup halinde değerlendirilebilen etkinlikler şeklinde değerlendirilmektedir (Shaw, 2001). Bu bilgilerin ışığında serbest zaman

etkinliklerine katılım, değerlendirme ve tercihler toplum tarafından kadınlar adına seçime zorlanmış, kısıtlanmış, aza indirgenmiş ya da hakları ellerinden alınmış olarak değerlendirilmektedir (McKeown ve Parry, 2017). Kısacası bu teorinin temel amacı, serbest zamana katılım konusunda kadınların maruz kaldığı baskıların ve engellerin ortadan kalktığı, eşitliğin esas alındığı ve tüm bireylerin benzer şartlara sahip olması gerektiğini savunan bir yapı olmasıdır (Stebbins, 2018).

“Kendi Kendine Yetebilme Teorisi”nde kişilerin serbest zaman etkinliklerine devam etmesi ve bu etkinlikler sırasında sergiledikleri performansın üst seviyede olması için motivasyona ihtiyaçları olduğu ve bu motivasyon ile hissedilen hazzın arttığı anlatılmaktadır. Bu koşulda kişiyi aksiyona iten bir kavram olarak “motivasyon” serbest zamana katılımı hususunda büyük oranda önem arz etmektedir (Niven ve Markland, 2016). Bu doğrultusunda motive olamayan ya da düşük motivasyona sahip kişiler serbest zaman aktivitelerinden yeterince keyif ve haz duyamayabilirler (Wang ve Wang, 2018). Bu durum, serbest zamanın bireyler açısından olumsuz bir şekilde algılanmasına ve bireylerin bu yönde keyif almamalarına neden olabilmektedir (Hagger ve Chatzisarantis, 2009). Bu bağlamda Kendi Kendine Yetebilme Teorisi, serbest zaman aktivitelerine katılım için oldukça önem taşıyan motivasyonu sağladığı söylenebilir.

“Planlanmış Davranış Teorisi”n de serbest zaman etkinliklerine katılım konusunda kişinin hobileri ve kültürel/bireysel özellikleri yönünde gerçekleşen planlar, kişinin katılım düzeyiyle direkt olarak ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu teori, kişilerin davranışları üzerinde etki sahibi olan ve sergilenen davranışların ölçümünde en önemli etkeni/davranışı gösterme ya da göstermeme yönündeki eğilimlere ve planlara açıklık getirmektedir (Hagger ve Armitage, 2004). Planlanmış Davranış Teorisi, kişinin bireysel özellikleri, yaşamış olduğu topluma ait özellikleri ile birlikte inançlarının, arzularının ve tutumlarının ortak bir çatı altında birleşmesiyle istendik davranışlara ulaşılması şeklinde tanımlamak mümkündür (De Leeuw vd., 2015). “Planlanmış Davranış Teorisi”, sergilenen serbest zaman değerlendirme davranışlarının ortaya çıkması konusundaki amaçlar ve nedenler üzerinde yoğunlaşmaktadır (Ajzen, 1985). Serbest zamanın değerlendirilmesine ilişkin seçimlerde bu teori, kişilerin etkinliklere dair özel ilgi, motivasyon, belirlenti ve gönüllü olma hususlarındaki davranışlarını ele almayı hedeflemiştir (Armitage ve Conner, 2001). Planlanmış Davranış Teorisi, kişinin katılacağı serbest zaman aktivitelere ilişkin yararlarla beraber olumlu ya da olumsuz sergilenen tüm tutumları düşünmeye sevk etmektedir (Ajzen

ve Driver, 1992).

Son olarak “Öz Belirleme Teorisi” incelendiğinde 1980’li yıllarda ortaya çıktığı görülmektedir. Nisbeten diğerlerine kıyasla daha yakın zamanda geliştirildiği düşünülen bu teori, kişiyi serbest zaman katılımlarına karşı hareket etmesini sağlamayı ve güdülenme düzeyini açıklamayı hedeflemektedir. Başka bir deyişle bu teori, kişi ve toplum temelli gelişim için gerekli tüm koşulların sağlanmasını destekleyen önemli noktaları açıklamayı amaçlamaktadır (Deci ve Ryan, 2002). Genel olarak tanımlandığımızda ise kişinin sergilediği davranışları seçmesi noktasında özerk biçimde davranması, kendi iradesiyle kendisini gerçekleştirme doğrultusunda karar vermesi, davranışlarını kendinin düzenlemesi şeklinde ifade etmek mümkündür (Wehmeyer vd., 2000). Bu düzenleme süresince kişinin gösterdiği tüm serbest zaman davranışları içsel ya da dışsal motivasyon kaynaklarından gelerek kişileri güdüleyebilir (Rigby vd., 1992). Kişilerin hiçbir baskı veya zorunluluk olmadan, özgür iradeleriyle sergiledikleri serbest zaman davranışı “Öz Belirleme Teorisi” ve serbest zaman arasındaki ilişkiyi gözler önüne sermektedir (Owen vd., 2014).

2.4 Rekreasyon

Rekreasyon kelime anlamı İngilizce’de tekrar anlamına gelen ‘re’ ekinin gelmesi ile yaratmak anlamına gelen ‘create’ fiilinin birleşmesiyle oluşan recreation (rekreasyon), farklı sebeplerden dolayı bireyin yeniden canlanması anlamına gelmektedir (Axelsen, 2009). Rekreasyonel aktiviteler bireyleri günlük yaşamın stresinden ve problemlerinden uzak tutarak bireyi sosyalleştiren, güldüren ve eğlendiren etkinliklerdir (Temir ve Gürbüz, 2012). TDK (2020) ise rekreasyon kavramını “insanların serbest zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler” ve “bir bölgeyi insanların eğlenme, dinlenme amacıyla kullanabilecekleri bir duruma getirme” olmak üzere 2 tanım ile açıklamıştır.

Modern kabul edilen toplulukların yaygın olarak kullandığı sosyalleşme aktivitelerinin en başında rekreasyon gelmektedir. Rekreasyonun fonksiyonlarından biri olan sosyallık; sosyo-kültürel hoşnutluklar ile duygusal farkındalıklar kazandırmaktadır (Yetim, 2005).

Gönüllüğe dayalı olarak yapılan rekreasyonel aktiviteler de günlük hayatın getirdiği stres, sorunlar ve sıkıcılığın kurtularak sosyalleşmeyi güçlendirmek amaçlanmıştır. Ancak

bireylerin serbest zamanlarında yaptıkları aktivitelerde aktif rol almadıkları veya hiç katılmadıkları bir çalışma ile tespit edilmiştir (Temir ve Gürbüz, 2012).

2.5 Rekreasyonun Özellikleri

Yapılan araştırmalara baktığımızda diğer aktiviteler ve rekreasyonu ayıran birçok özellik görülmektedir. Bahsedilen özellikler, araştırmacılar tarafından açıklanmıştır. Çeşitli açıklamalar arasında Torkildsen'in (1999) sıraladığı özellikleri örnek gösterebiliriz;

-Rekreasyon kişiseldir ve aktivitelerde bireysel doyum olmalıdır.

-Aktivitelere katılımda gönüllülük esastır. Bireyin doyum olabileceği ve özgürce seçebileceği aktiviteler sunulmalıdır.

-Fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal aktivitenin içinde yer alabilir. Bu nedenle, programlar bireyin bütünü ile ilgili olmalıdır.

-Rekreasyon canlandırıcıdır ve neşe vericidir. Aktivitelerin belirli bir değeri ve özendiriciliği olmalıdır.

-Genellikle bir oyun ile ortaya çıkar. Bu nedenle, oyunun ruhunda temelinde bireye seçme şansı verilmesi ve bireyin teşvik edilme felsefesi olmalıdır.

-Tüm rekreatif deneyimler birbirinden farklıdır ve kendine has özellikleri vardır. Bu nedenle, aktivitelerin temelinde bireyin en üst seviyede doyum edilmesi hedefi olmalıdır.

Rekreasyonun isabetli bir şekilde sınıflandırılması için göz önünde bulundurulması gereken kriterler ise, kişilerin bu aktivitelerle ilişkin hedefleri ve ihtiyaçları kapsamında sınıflandırılabilir (Karaküçük, 2005).

Karaküçük (2005) bireylerin, rekreatif etkinliklere katılım, amaç ve beklentilerinin de yapılacak bir sınıflandırmada etkin bir faktör olacağını belirterek tablo 1.1'de gösterilen sınıflamanın yapılması gerektiğini vurgulamaktadır (Karaküçük, 2005).

Tablo 2.1: Rekreasyon Sınıflandırılması

Amaçlarına Göre	Çeşitli Kriterlere Göre	Özel İşlevlerine Göre
Dinlenmek; bedenen ve ruhen tamamen dinlenmek	Yaşa göre; genç, yetişkin vb.	Orman rekreasyonu; piknik, balık avcılığı veya trekking
Kültürel; tarihi eser ve müze ziyareti	Katılım sayısına göre; bireysel, grup veya aile	Sosyal rekreasyon; insanların bir araya gelerek yaptıkları aktiviteler
Toplumsal; toplumsal ilişkiler kurmak	Zamana göre; yaz, kış, günlük veya haftalık vb.	Uluslararası rekreasyon; uluslararası etkinliklere katılmak
Sportif; seyirci veya aktif spor yaparak	Mekâna göre; açık veya kapalı	Fiziksel rekreasyon; sportif aktiviteler
Turizm; başka mekanlara seyahat etmek	Sosyolojik içeriğine göre; lüks veya geleneksel	Ticari rekreasyon; katılımının para ile olduğu aktiviteler
Sanatsal; sanatın bazı dallarını yapmak veya ilgilenmek	Sosyolojik içeriğine göre; lüks veya geleneksel	Estetik rekreasyonu; sanat olaylarını izlemek veya ünlü müzik yapıtlarını dinlemek

İçinde yaşadığımız modern toplumda rekreasyonun bireylere ve topluluklara göre ne denli çeşitlilik gösterdiğini gözlemlemek zor değildir. Rekreasyon alanları gerek reklamcılık gerek siyasi etkileşim, gerekse toplum yönetimi gibi konularda kişilere doğrudan ulaşmak için son derece cazip bir araç haline gelmiştir. Devlet toplum huzurunun istikrarı ve toplumsal bozulmaları engellemek ve bireyleri sağlıklı bir toplumun sağlıklı birer parçası haline getirmek için rekreasyon anlamlı bir araç olarak görmeye başlamıştır. Böylece rekreatif tesis ve etkinliklere önem vermeye başlamıştır (Karaküçük, 2005).

Rekreasyonel etkinlikler yer ve mekan gözetmeksizin her yerde yapılabilir. Bu da rekreasyonun anlamını ve alanını genişletmektedir. Yapılan aktiviteler açık ve kapalı alanlarda mevsim ve

hava şartları fark etmeksizin yapılarak rekreasyonun esnek koşullara sahip olduğunu göstermektedir (Farrel ve Lundegren, 1999).

2.6 Serbest Zaman İlgilenimi

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte sosyal hayatın şekli değişmiş bu değişim farklı insan ihtiyaçlarını ortaya çıkarmıştır. Öte yandan modern teknolojinin bir sonucu olarak, iş gücüne olan ihtiyaç azalmış ve insanların serbest zamanları artmıştır (Keskin ve Bayram, 2018.). İnsanların yerine getirilmesini bekledikleri çeşitli gereksinimleri vardır. Bunların karşılanmasına yönelik beklenti, insanların yaşamlarının merkezinde yer almaktadır (Vallerand vd., 2007).

Temel psikolojik ihtiyaçlar, bireyin eylemlerini gerçekleştirmesi, eylemlerini seçebilmesi, çevresini olumlu etkilemeyi umması ve onların başkalarıyla bağlantı kurma ihtiyacı gibi konuları kapsar. Ancak tüm serbest zaman katılımcılarının ilgi ve ihtiyaçları açısından aynı olmadığı bilinmektedir (Eskiler, 2019). Bu noktada bireylerin öznel değerlerine bağlı olan ilgi alanları öne çıkmaktadır. İnsanların kendilerine zaman ayırma ve doyum yaşamak üzere; içselleştirdiği, psikolojik ihtiyaçlarını tanımladığı, hayata dair algı ve değerlendirmelerini yansıtmaya ve anlamaya başladığı en önemli dönemlerden biri de serbest zamanlarıdır (Vallerand, vd., 2007). Serbest zamanlarda insanların ilgi alanlarına göre sergiledikleri davranışlar ve serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri etkinlikler ile herhangi bir bireysel ya da sosyal etkinliğe katılımları onların hem psikolojik (zihinsel sağlık, yaşam boyu sağlıklı davranışlar geliştirme, sosyalleşme) hem de fizyolojik (bedensel olarak sağlıklı olma) olarak rahatlamasına yardımcı olmaktadır (Eskiler, 2019).

Serbest zaman aktiviteleri ve fiziksel aktivite insan hayatında önemli bir rol oynamakta, serbest zamanın doğru değerlendirilmesinin de (sanat, spor vb.) kişiyi zihinsel, ruhsal ve fiziksel olarak zinde tuttuğu bilinmektedir. Serbest zamanı değerlendirmenin önemi ve yararları pekiştikçe insanlar bu doğrultuda arayışlara girmektedir (Eskiler ve Karakaş, 2017). Zira serbest zaman etkinliklerinin bireyler üzerinde sosyal ilişkiler, fiziksel ve psikolojik sağlık gibi olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir. Bu durumu fark eden toplumların serbest zamanlarını olumlu değerlendirmek için çeşitli arayışlar içinde oldukları söylenebilir (Aydın ve Yaşartürk, 2016). Bu arayışlardan en önemlisi serbest zaman ilgilenimi olarak ifade edilen içten gelen doyum yaşama arzusudur. Diğer bir ifade ile serbest zaman ilgilenimi, bir

etkinliğe, bir ürün satın almaya, herhangi bir ürünün ve hizmetin kullanımının veya katılımının ne kadar sık yapıldığına bağlı rekreasyonel farkındalık şeklinde tanımlanabilmektedir (Yetim, 2014). Bu farkındalık ile insanların serbest zaman etkinliklerine katılırken ilgi alanlarına/ilgilenim düzeylerine göre etkinlikleri tercih ettiklerini söylemek mümkündür. Serbest zaman etkinliği olarak spor, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik açıdan bireysel gelişim ve zindeliğe olanak sağlayan ve bireylerin ilgilenim düzeyine bağlı olarak değişen bir dizi aktivitedir. Bu kapsamda serbest zaman ilgilenimi, insanların çeşitli amaç ve motivasyonlarla etkinliklere, faaliyetlere, çalışmalara ya da organizasyonlara katılmaya yönelik isteklilik düzeyleri olarak tanımlanmaktadır (Gürbüz vd., 2018). Diğer bir ifade ile serbest zaman ilgilenimi kavramı, gözlemlenmeyen katılım, uyarılma, sebebin değişebileceği motive edici bir faktör ve belirli bir uyaran tarafından harekete geçirilen bir durum olarak nitelendirilmektedir (Eskiler ve Karataş, 2017). Serbest zaman ilgilenimi ilk olarak 1980'lerin ortalarında serbest zaman araştırmacıları tarafından, toplumun serbest zaman etkinlik seçimleri ile katılım düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek ve incelemek için ele alınmıştır. Serbest zaman ilgilenimi, yüksek motivasyon gerektirdiğinden bireyin daha önce katıldığı etkinliklere katılma davranışını ortaya çıkarmaktadır (Eskiler ve Karakaş, 2017).

Serbest zaman ilgilenimi, yüksek bir motivasyon hâli olarak kabul edildiğinde bireyin ilgisi veya bir etkinliğe katılım sağlama tutumu ve bunları gerçekleştirirken yaşadığı heyecan, eğlence ve zevk olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle serbest zaman ilgilenimi serbest zaman etkinlikleri hakkında kişinin ne düşündüğü ve talep ettiğini ifade eder, bu etkinliklere karşı düşünce, tutum, arzu ve davranışları etkiler (Kandemir vd., 2013). Serbest zaman ilgileniminin bireyin daha önce katıldığı ve gelecekte katılacağı etkinliklerin, bireyin katılımı ve motivasyonu ile ilgili olduğu ifade edilebilir. Birey etkinliğe katıldığında ilgilenim duyar, zihinsel ve fiziksel olarak daha zinde hisseder ve bu sayede toplum için daha faydalı ve üretken bir birey olabilir (Seviç ve Eskiler, 2020).

Sonuç olarak insanların günlük yaşantılarında öncelik verdiği durumlar vardır. Örneğin, bir spor ürünleri satan mağazanın önünden geçerken spor ayakkabısı veya eşofman takımı bir sporcunun dikkatini çekerken, spora ilgisi olmayan bir kişinin dikkatini çekmeyebilir. Söz konusu durum bireylerin ilgilenim düzeyi ile ilgilidir. Dolayısıyla serbest zaman ilgilenimini; yön, yoğunluk ve süreklilik gibi içsel faktörlerin tüketicinin o yöne hareketlenmesi şeklinde tanımlamak mümkündür. Başka bir deyişle bireylerin temel

ihtiyaçları, değer ve ilgilerine bağlı olarak ürün, marka, reklam ve satın alma eğilimlerine yönelik algılamalardır (Ustaahmetoğlu, 2015).

Açıklamalar ışığında, serbest zaman ilgilenimi belirli bir etkinliğe veya duruma yönelik motivasyonel sürekli olarak değerlendirilebilir. Serbest zaman ilgileniminin, bir etkinliğe veya duruma bağlı olan içsel ihtiyaçlar, değerler ve ilgilere dayanan kişisel alaka düzeyi olarak değerlendirildiğinde, burada asıl olan kişileri serbest zaman etkinliklerine katılımını neyin motive ettiği değil, etkinliğin anlamını ve kişisel önemini anlamaktır. Diğer bir ifade ile serbest zaman ilgilenimi, kişi için etkinliğin anlamı ve değeri ile ilgili bir kavramdır. Mevcut hali ile Beaton vd. (2011) serbest zaman ilgilenimi kavramının farklı (ok boyutlu) ama birbiri ile yakın ilişkili üç boyut içerdiğini ifade etmektedir. Bu boyutlar yazarlar tarafından sembolik değer, merkezilik ve hedonik değer olarak sıralanmaktadır (Beaton vd., 2011; Eskiler, 2019). Sembolik değer, etkinliğin kendini ifade etme değerini veya sembolizm düzeyini yansıtır. Merkezilik, aktivitenin bireyin yaşam tarzı için ne kadarlık bir öneme sahip olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Hedonik değer ise bir aktiviteden elde edilen keyif duygusunu temsil etmektedir (Beaton vd., 2011). Bu durumda sembolik değer ve merkezilik serbest zaman aktivitesinin anlamı ve uygunluğu ile ilgili bilişsel yönü daha baskın olan boyutlarken hedonik değer duygular ve atfedilen değerle ilgili duyusuşsal yönü daha ön planda olan bir boyuttur

2.7 Serbest Zaman İlgilenimin zellikleri

Zaman, insanlara işin neden olduğu fiziksel ve zihinsel yorgunlukla başa çıkmalarına yardımcı olacak faaliyetlere katılma şansı sağlar. Bu faaliyetler arasında rahatlatma, eğlenme ve kişisel gelişim yer alır. zaman, g ve görev yokluğu ile karakterize edilir ve vurgu özgürlük üzerinedir. Çağdaş toplumda zaman etkinlikleri, insanların kişisel ve sosyal gereksinimlerini karşılamada ve kültürel değerleri kavramada büyük önem kazanmıştır. Bireyler, kişisel, zihinsel ve sosyal yönler de dahil olmak üzere çeşitli boyutlarda refahlarını artırmak ve yaşam kalitelerini iyileştirmek için bu faaliyetlere katılırlar (Karaca, 2015).

İlgi, bir kişi bir faaliyete katıldığında ortaya çıkan ve davranışsal, karar verme, zevk ve heyecan deneyimleriyle sonuçlanan bilişsel ve duygusal durum olarak tanımlanabilir. Araştırmalar, rekreasyonel uğraşlara duyulan arzunun birçok insanın gereksinimlerini karşıladığını göstermektedir. Bu talepler bedensel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlar olarak

kategorize edilebilir (Yetim, 2014). Katılım süresi, katılımın yoğunluğu, sıklığı ve etkinliği ile olumlu yönde ilişkili bir faktör olarak kabul edilmektedir (Aydın, 2016). zaman faaliyetlerine güçlü bir ilgi duyanlar, bu faaliyetleri hayatlarının vazgeçilmez bir parçası olarak görmektedir. Dolayısıyla, bu faaliyetlerle uğraşan kişiler, bunları yaşamlarına sorunsuz bir şekilde entegre ederek süreklilik gösterebilirler. İnsanlar arasında zaman faaliyetlerine olan ilginin miktarı, değişen ilgi alanlarının gösterdiği gibi, katılım derecelerine göre belirlenebilir (Gürbüz vd., 2015).

zaman ilgisi, kişinin zamanlarında faaliyetlerde bulunma ve bu faaliyetlere istekli olma eylemini ifade eder. Bireylerin ilgi alanları, arzuları, öncelikleri, kültürel geçmişleri, yaşam tarzları ve bakış açıları, ilgi alanlarının yanı sıra katıldıkları faaliyetleri de etkileyebilir. Ayrıca, gerçekleştirilen faaliyetlerin zamansal ve coğrafi yönleri gibi unsurlar da ilgiyi etkileyen durumsal etmenlerdir.

Selin ve Howard (1988) tarafından belirtildiği üzere, rekreasyonel ilgi, bireyin bir zaman aktivitesine katılması, kendini ifade etmesi ve keyif alması ile ortaya çıkan zihinsel bir durumdur. Bu ilgi, bireyin belirli bir ortamda belirli bir rekreasyonel faaliyeti gerçekleştirmesinden etkilenir (Selin ve Howard, 1988).

Havitz ve Dimanche (1997) zaman ilgisini, belirli bir uyarıcı ya da durum tarafından harekete geçirilen, zaman etkinlikleriyle ilişkili nesnelere yönelik coşku, merak ya da dürtü ile karakterize edilen kavramsal bir durum olarak tanımlamaktadır. Funk vd. (2004) göre, zaman ilgisi, zaman faaliyetlerine katılmaya yönelik ilgi, heyecan ve içsel motivasyon durumu olarak tanımlanmaktadır. Literatürde zaman ilgisine bağlı çok sayıda özellik tespit edilmiştir: faaliyetten alınan zevk, faaliyetle özdeşleşme ve bu ortamda sosyal etkileşimlerin geliştirilmesi.

İlgili literatür değerlendirildiğinde, zaman ilgisiyle ilişkili çekicilik, önemseme, kendini ifade etme, sosyal bağlantı ve özdeşleşme gibi çeşitli yönler üzerine araştırmalar yapıldığını belirtmek önemlidir (Hsieh, 2007; Iwasaki ve Havitz, 2004; Kyle vd., 2007).

Çekicilik

Bir memnuniyet ve saygınlık faktörü olarak tanımlanan çekicilik boyutu (Kyle vd., 2003), zaman faaliyetlerine katılmanın içsel bir yönüdür ve faaliyetten alınan zevk olarak kendini gösterir. İlginin gelişebilmesi için, kişinin katıldığı faaliyetlerin anlam ve önem taşıması gerekir (Kyle vd., 2003).

Önem verme

Önem alt boyutu, zaman faaliyetlerinin bireyin hayatında oynadığı önemli rolü ifade eder. Çeşitli araştırmacılar tarafından tanımlanmıştır (Iwasaki ve Havitz, 2004) ve zaman etkinliklerinin bireylerin yaşamlarının ayrılmaz bir parçası olduğunu vurgulamaktadır (Wiley vd., 2000).

Kendini ifade etme

Kendini ifade etme, kişinin düşüncelerini, duygularını ve fikirlerini kişisel ve benzersiz bir şekilde ifade etme eylemini ifade eder. Tüketici davranışı araştırmalarında incelenen bir kavram olan kendini ifade etme boyutu, bireylerin zaman etkinlikleri aracılığıyla başkalarına iletmek istedikleri ilk izlenimi ifade eder (Wattanasuwan, 2005).

Sosyal ilişki

Sosyal ilişkisel bileşen, insanları rekreasyonel faaliyetlere bağlayan sosyal bağlantıları ifade eder. Bu boyut, bireylerin sosyal çevreleri aracılığıyla rekreasyonel faaliyetlere katılımıyla bağlantılıdır. Basitçe ifade etmek gerekirse, insanlar sosyal yaşamlarını belirli bir faaliyet etrafında yapılandırma ve bu faaliyeti akranlarıyla bağlantı kurmanın önemli bir aracı olarak kullanma becerisine sahiptir (Kyle vd., 2007).

Özdeşleşme

Kişinin ilgi duyduğu zaman faaliyetlerine katılarak kendini onaylaması ve bu tür faaliyetlerle ilişkili resimlerle özdeşleşmesi sürecini ifade eder. Özdeşleşme aynı zamanda eylem ve kişi arasında bilişsel bir ilişki kurulmasını da gerektirir (Kyle vd., 2007). İnsanların zamanlarından aldıkları keyfin derecesi, kendi ilgi alanlarına göre şekillenen farklı

rekreasyon beklentilerinden etkilenebilir. Basitçe ifade etmek gerekirse, zaman faaliyetlerine katılmak, insanlar faaliyete yönelik olumlu görüşler geliştirdikçe memnuniyet hissine yol açar.

2.8 İş Doyumu

İş memnuniyetinin genel çerçevesi, çalışanların iş yaşamları boyunca iş, organizasyon ve çalışma ortamına ilişkin deneyimlerinden etkilenen işe veya organizasyona yönelik tutumları tarafından oluşturulmaktadır. Araştırmalar incelendiğinde, çalışanların işe yönelik tutumlarını karakterize eden iş doyumu fikrinin çeşitli tanımlara dayalı olarak aşamalı bir şekilde geliştiği görülmektedir. İş doyumu, araştırmacıların bakış açılarına, bilgi ve deneyimlerine dayandığından, çeşitli çalışmalarda birçok şekilde ele alınmış ve tanımlanmıştır. Çalışanların işlerine ve şirketlerine yönelik tutumları ve duyguları kuruluşlar için büyük önem taşımaktadır. Şirketin işleyişi ve faaliyetleri, çalışanların iş doyumu derecelerine bağlı olan eylemlerinden etkilenir. Rekabetçi bir ortamda başarılı olmak için, çalışanların işle ilgili izlenimlerini anlamak ve iş memnuniyetinin çeşitli yönleriyle ilgili memnuniyet düzeylerini değerlendirmek çok önemlidir. Bir şirketin başarısı, diğer tüm varlıklarını desteklemek için insan kaynaklarının etkin kullanımına bağlıdır. İş doyumu çalışması, bazı araştırmacıların iş doyumunun tek bir yapı olduğuna ve çalışanların işlerine yönelik kapsamlı bir tutum veya görüş oluşturduklarına inandıklarını göstermektedir. Bu bakış açısının savunucularından biri olan Hoppock (1985), “İş Doyumu” başlıklı doktora tezinde, iş doyumunu çalışanların iş durumlarına ilişkin öznel düşünceleri olarak tanımlamıştır. Özellikle, çalışanların iş ortamları hakkında sahip oldukları duygusal yansımaları veya iş ortamlarına yönelik öznel duygularını ifade eder.

Hoppock iş doyumunu, istihdamın ve iş ortamının hem psikolojik hem de fiziksel yönlerinin öznel bir değerlendirmesi olarak tanımlamıştır. Hoppock (1985) iş doyumunu, bireyin işinden memnun olduğunu ifade etmesine neden olan psikolojik, fizyolojik ve çevresel faktörlerin birleşimi olarak tanımlamıştır. Bu bakış açısına göre, iş doyumu çeşitli dış koşullardan etkilenmektedir, ancak öncelikle çalışanın kendi duygularıyla bağlantılı içsel bir duygu olarak görülmektedir. Herzberg, Mausner ve Snyderman (1959) iş doyumunu çalışanın iş ortamına ilişkin duygu ve inançları olarak tanımlamaktadır. Herzberg (1965) iş doyumunu bireyin işindeki görevlerle ilgili duyguları olarak tanımlarken, iş doyumsuzluğunu bireyin çalıştığı koşullar ya da ortamla ilgili duyguları olarak

açıklamaktadır.

Vroom (1964) çalışanın işyerindeki konumunun önemini vurgulamış ve iş doyumunu çalışanların mevcut iş sorumluluklarına yönelik duygusal eğilimleri olarak tanımlamıştır. Grunberg (1979) iş doyumunu, bir çalışanın işine karşı hissettiği duyguların bir toplamı olarak tanımlamıştır. Bu duygular, işin doğası, ücreti, görevleri ve çalışma atmosferi de dahil olmak üzere işin çeşitli yönlerine ilişkin duyguları içermektedir. Ona göre iş doyumunu, bireyin duygu yelpazesi mutlulukla sonuçlandığında elde edilir.

Porter ve Steers'e (1973) göre, iş doyumunu çalışanların beklentilerinin ne ölçüde karşılandığı ile doğrudan ilişkilidir. Diğer bir deyişle, çalışanlar mesleklerinin ücret, kariyer gelişimi ve bağımsızlık gibi birçok yönü sağlayacağını beklemektedir. Ancak, karşılanmayan beklentilerin sayısı önemli hale gelirse, iş doyumunu yeterince sağlanamayacaktır. İş doyumunu, kişinin işini veya iş deneyimlerini değerlendirmesinden kaynaklanan bir zevk veya hoş duygular durumu olarak tanımlanmaktadır. İş doyumunun bir çalışanın işine yönelik tipik eğilimini ifade ettiğini öne sürmektedir. Çalışanlar işlerinin birçok yönüyle ilgili memnuniyet ya da hoşnutsuzluk düzeylerini değerlendirmekte ve nihayetinde iş hakkında doyum edici ya da doyum edici olmayan kapsamlı bir yargıya varmaktadır. İş doyumunu, bireylerin istihdamlarına ve işlerinin çeşitli bileşenlerine yönelik duygularının öznel değerlendirmesidir. İş doyumunu, bireylerin istihdamları hakkında olumlu ya da olumsuz duygulara sahip olma derecesini ifade eder.

Spector'ın kavramı, iş memnuniyetinin incelenmesinde iki farklı yöntemi kapsamaktadır: genel yaklaşım ve yüzeysel yaklaşım. Genel yaklaşım insanların işe yönelik genel tutumlarını vurgularken, yüzeysel yaklaşım istihdamın belirli bölümlerine yönelik tutumları vurgular. Genellikle kabul gören baskın faktörler arasında ücretlendirme, ilerlemeler, iş arkadaşları, gözetim, mesleğin doğası, takdir edilme, çalışma ortamı, organizasyon ve yönetim yer almaktadır.

Lussier, (2005) yılında yaptığı “Örgütsel Uygulamada İnsan İlişkileri ve Beceri Geliştirme” başlıklı araştırmasında, iş doyumunu çalışanların işlerine yönelik tutumlarının bütünü olarak tanımlamıştır. Literatürü değerlendirirken, iş doyumunu bir çalışanın işine bakış açısının kapsamlı bir değerlendirmesidir. Bir işin çalışanın gereksinimlerini ne ölçüde karşıladığını ve ona ne ölçüde keyif verdiğini ifade eder. Ayrıca, önceki araştırmalar iş memnuniyetinin

bireyin değerleri, kişiliği, beklentileri ve işin kendi özellikleri de dahil olmak üzere çeşitli iç ve dış unsurlardan etkilenen karmaşık bir kavram olduğunu göstermektedir (Davies vd., 2006).

İş doyumunu, bireyin istihdamından elde ettiği koşul ve sonuçlara ilişkin öznel değerlendirmesini ifade eder (ekmecelioğlu, 2005). Mullins (2005) iş doyumunu istatistiksel ya da niteliksel olarak ölçülebilir ve bireyin kişisel başarı hissiyle bağlantılı olan içsel bir durum olarak tanımlamaktadır. İçsel motivasyon, bir çalışanın içinde elde ettiği teşviklerden duyduğu memnuniyet düzeyini ifade eder. Spector (2008) iş doyumunu, bireylerin işlerine yönelik duygularının öznel bir ölçüsü olarak tanımlamaktadır. Armstrong (2004) ise iş doyumunu bireylerin işlerine karşı sahip oldukları tutum ve duygular olarak tanımlamaktadır. İş doyumunu genellikle bireylerin işe yönelik olumlu ya da olumsuz tutumlarını değerlendiren ölçümler aracılığıyla değerlendirilir. Literatürdeki araştırmacılar iş doyumunu genellikle bireylerin kendi öznel kriterlerine dayalı olarak istihdam koşullarına karşı sahip oldukları duygular veya tutumlar olarak tanımlamaktadır. Bazı çalışmalarda çalışanın iş deneyiminden kaynaklanan duygusal haz algılanmaktadır. Duygusal haz, bir çalışanın işinin kendisine yararlı olduğunu düşündüğü bir şey sağlamasıyla elde edilir (Nguni vd., 2006).

İş doyumunu genellikle bir çalışanın işine yönelik öznel algısı veya duygusal tepkisi olarak tanımlanır (Roberts, 2001; Smith vd., 1969). Olumlu iş tutumları iş memnuniyetinin, olumsuz iş tutumları ise iş mutsuzluğunun göstergesidir (Armstrong, 2006). Vroom (1964) iş memnuniyetinin, beklenen sonuçlar ile adil ve hakkaniyetli bir ücret alma gerçeği arasındaki algılanan eşitsizliğe bağlı olduğunu ileri sürmüştür. Dolayısıyla, eğer insanlar daha büyük beklentilere sahipse, diğer her şeyin aynı kalacağı varsayımıyla, mesleklerinden daha az memnun olmaları daha olasıdır. Mosadeghrad ve Yarmohammadian (2006) bunun iş mutluluğunu anlamak için temel faktör olduğunu ileri sürmektedir.

2.9 İş Doyumunun zellikleri

Spector, iş doyumunun en yaygın kabul gören tanımını yaptığı için tanınmaktadır. Spector, araştırmasında iş memnuniyetinin üç temel yönünü tanımlamaktadır (Yanık ve Taniş, 2020: 367). nemli bir husus, insani değerlerin bir şirkette ön planda olmasıdır. Bu şirketler, personele adil ve nazik davranılmasını sağlayacak şekilde yapılandırılmalıdır. Bir işletme

içinde, iş memnuniyetinin düzenli olarak değerlendirilmesi, çalışan performansının güvenilir bir ölçüsü olarak hizmet eder. Bu, bireylerin deneyimlediği iş doyumu seviyesiyle ilgilidir. Bu nedenle, önemli derecede iş doyumu, çalışanın olumlu duygusal ve zihinsel refahının bir göstergesi olarak hizmet edecektir. Bir diğer önemli husus ise, çalışanların davranışlarının, iş memnuniyetine bağlı olarak işletmelerin girişimleri ve faaliyetleri üzerinde etkili olmasıdır. Sonuç olarak, önemli derecede iş memnuniyeti olumlu çalışan davranışını teşvik ederken, iş hoşnutsuzluğu olumsuz çalışan davranışına neden olur. İş doyumu, örgütsel başarının bir göstergesi olarak hizmet eder. Spector, iş memnuniyetini ücretlendirme, ilerleme fırsatları, denetim kalitesi, yan haklar, şarta bağlı ücret, operasyonel süreçler, çalışma arkadaşları, işin doğası ve iletişim gibi faktörleri içerecek şekilde tanımlamaktadır (Wen, 2018).

Çalışan tutumu, bir kişinin belirli koşullara nasıl tepki verdiğini ifade eder. Çalışanların işyeri tutumları, görevlerine bağlılık dereceleri, yöneticiler ve astlar arasındaki iletişimin kalitesi ve firmanın mali durumu gibi faktörlerden etkilenebilir. Çalışanlar ayrıca işlerinin kalitesi, iş arkadaşları ve aldıkları ücret gibi çalışma ortamının diğer yönlerine ilişkin görüşlere de sahip olabilirler. Bu görüşler, çalışanların şirkete olan bağlılıklarını ve adanmışlıklarını etkileme potansiyeline sahiptir. Moorman'ın 1993 tarihli “Bilişsel ve Duyuşsal Temelli İş Doyumu Ölçümleri Doyum ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Arasındaki İlişki” başlıklı yayınında, iş doyumunun biliş yoluyla ölçüldüğü kavramı açıklanmaktadır. Duygusal açıdan bakıldığında, iş doyumu geniş bir pozitif duygusal değerlendirme olarak görülmektedir. Kişinin işine duyduğu sevgi duygusundan türetilen iş doyumu, genellikle kişinin işine ilişkin iyi bir duygusal algı olarak görülmektedir. Biliş ise iş doyumuna rasyonellik ve mantıksal düşünme merceğinden bakar. Bu bakış açısı, iş memnuniyetinin çalışanların olumlu duyguları üzerindeki etkisine odaklanmaktadır (Moorman, 1993).

Sevgi merceğinden değerlendirilen iş doyumu, çalışanların işyerindeki hislerini ve duygularını ölçmeyi amaçlamaktadır. Olumlu hisler veya duygular, yüksek iş doyumu seviyelerinin göstergeleri olarak görülmektedir. Biliş temelli iş doyumu ise mantık ve rasyonalite bağlamında incelenmektedir. Biliş temelli iş doyumu, tanımlandığı üzere, bir karşılaştırma yapma eylemini gerektirir. Çalışma koşulları, büyüme için mevcut fırsatların ve bunları takip etmek için harcanan emek düzeyinin değerlendirilmesiyle belirlenir. Bilişsel temelli iş doyumu, çalışanların istihdamlarının kalitesi, koşulları ve büyüme olanaklarına

ilişkin beklentilerinin ne ölçüde karşılandığını ifade eder. Motowidlo 1996'da iş doyumunu, “kendini raporlama tarzı” kavramına dayanarak, iş ortamından memnuniyet düzeyinin öznel bir değerlendirmesi olarak tanımlamıştır (Scotter ve Motowidlo, 1996).

Vondrasek, 21. yüzyılda iş mutluluğunun içsel, dışsal ve genel memnuniyeti kapsadığını ileri sürmüştür. İçsel doyum kavramı etkinlik, sosyal hizmet, çeşitlilik, sosyal konum, ahlaki değerler, bağımsızlık, iş istikrarı, sorumluluk, beceri kullanımı, yaratıcılık, otorite ve başarı gibi çeşitli unsurları kapsamaktadır. Dışsal doyum kategorisi ise denetim-insan ilişkileri, denetim yöntemi, örgütsel politika, maaş, kariyer gelişimi ve takdir gibi çeşitli unsurları kapsamaktadır (Vondrasek, 2001).

Genel memnuniyet, içsel ve dışsal memnuniyet unsurlarının toplamıdır ve iki ekstra faktörle desteklenir: çalışma ortamı ve ekip arkadaşları. Weiss, 2002 yılında yaptığı araştırmada, Motowidlo'nun çalışmasında sunulan tanıma çok benzeyen bir iş doyumunu tanımlamaktadır. Tanımlandığı şekliyle iş doyumunu, çalışanın çalışma koşullarına ilişkin olumlu ve ölçülebilir değerlendirmesini ifade etmektedir. Weiss iş memnuniyetini, bireyin iş tercihi ya da işinden hoşlanmamasına bağlı olarak değerlendirilebilecek içsel bir durum olarak tanımlamaktadır. Weiss (2002: 174) tarafından tanımlandığı şekliyle iş doyumunu, tutumlarla ilişkilidir. Weiss, işle ilgili iyi tutumların bir tür iş doyumunu olduğunu vurgulamaktadır.

Günümüzde Yeni Yönetim Paradigması, çalışanları doğuştan gelen ihtiyaçları ve kişisel istekleri olan bireyler olarak görmeye ve onlara bu şekilde davranmaya önem vermektedir. Günümüz işletmelerinde iş mutluluğunun öneminin altını çizmektedir. İş doyumunu üzerine yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, işlerinden memnun olan çalışanların duygusal olarak iyi hissettikleri ve bu kişilerin işlerinde başarılı oldukları varsayılmaktadır. İş doyumunun, işin algılanmasından kaynaklanan ve maddi ve psikolojik taleplerin karşılanmasından etkilenen bir duygu olduğuna inanılmaktadır (Aziri, 2008). Ne yazık ki, iş mutluluğunun önemi, özellikle sadakatsizlik, daha yüksek devamsızlık oranları ve personel hatalarında artış gibi olumsuz koşullar karşısında iş hoşnutsuzluğu ortaya çıktığında belirginleşmektedir. İş doyumunu, eylemlerin ve içsel duyguların ötesine uzanan ve çeşitli bireyler için farklı yorumlara sahip olabilen karmaşık ve çeşitli bir terimdir.

İş doyumunu araştırması, işverenlerin çalışanların görüşlerini anlama ve tanımlama çabaları nedeniyle iş doyumunu fikrinin sürekli olarak değiştiğini göstermektedir. Bu araştırmalarda

ortaya konan kriterlere göre iş doyumu, çalışanların işlerine yönelik olumlu ya da olumsuz duygu ve tutumlarının bir bütünü olarak tanımlanabilir. Bir şirketteki çalışanlar işlerine kendi beklentilerini, isteklerini, arzularını ve deneyimlerini katarlar. Bu bağlamda iş doyumu, ücretlerle ilgili beklentilerin ne ölçüde gerçekleştiğini ifade eder ve bireyin işyerindeki davranışlarıyla güçlü bir şekilde bağlantılıdır. İş doyumu, bir işletmenin çalışanlarından istediği performansı alabilmesi ve hedeflerine ulaşabilmesi için çok önemli bir belirleyicidir. Kuruluşun beklentilerini yerine getirmek için, çalışan için gerekli koşulların sağlanması gerekir. Hem akademik kurumlarda hem de diğer kuruluşlarda verimliliğin ve istikrarın korunmasına yardımcı olur. Özetle, araştırmacılar iş mutluluğu fikrini incelerken hangi görüşü seçerlerse seçsinler, tutarlı bir şekilde iş doyumu tanımlarının bireysel duygularla yakından bağlantılı olduğu sonucuna varmaktadırlar. Bu kavramın farklı ve benzersiz bir doğası vardır. Bireylerin memnuniyet düzeyleri kendi inanç ve ideallerine göre değişmektedir. İki kavram arasındaki bağlantı, motivasyon ve eşitleme, genellikle benzer olarak görülür, ancak bu ilişkinin spesifik şekli farklılık gösterebilir.

2.10 Serbest Zaman ve İş Doyumu Arasındaki İlişki

Günümüzde, önemli sayıda birey meslekleriyle ilgili hoşnutsuzluklarını dile getirmektedir (Eroğlu vd., 2014). Bu çıkmaza katkıda bulunan çeşitli faktörler olabilir. Örneğin, birçok mesleğin sıkıcı ve tekrarlayıcı doğası bazen bireylerin işlerinden sıkılmalarına yol açabilir, ancak yetersiz ödüller de iş memnuniyetini azaltabilir (Häusser vd., 2014; Wihler vd., 2022). İş doyumsuzluğu, yetersiz kaynaklar, düşmanca bir çalışma ortamı veya yöneticilerin yetersiz takdiri gibi faktörlerden kaynaklanabilir (Priesemuth, 2020; Rasool vd., 2021). Bununla birlikte, teknoloji ilerlemeye devam ettikçe, otomasyon ve diğer teknolojik gelişmeler işlerin doğasını ve işletmelerin işgücü gereksinimlerini değiştirmektedir. Bu durum, özellikle yeni teknolojilere ve yeniliklere uyum sağlamakta zorlanan bireyler arasında iş doyumsuzluğunun artmasına neden olabilir (Schwabe ve Castellacci, 2020). Bu koşullar iş doyumunu olumsuz etkileyerek iş performansını da etkilemektedir. Görev performansı, görevin tamamlanmasının verimliliğini değerlendiren bir ölçüttür ve kurumsal başarıya ulaşmak için çok önemlidir (Bayram, 2006). İş performansını artırmak için gösterilen çabalara değer vermek ve bunlardan memnuniyet duymak büyük önem taşımaktadır (Bakotić, 2016).

Çalışanlar iş doyumunu yaşadıklarında ve işleriyle olumlu bir duygusal bağ kurduklarında, daha fazla mutluluk, motivasyon, başarı ve üretkenliğe sahip olma eğilimindedirler (Bellet vd., 2019). İşin monotonlaşması ve rutinleşmesi çalışanların iş performansında düşüşe yol açabilir (Häusser vd., 2014). Bununla birlikte, yüksek düzeyde iş doyumunu yaşayan bireylerin, özellikle monoton görevler karşısında şikayetlerini dile getirmeyi daha az sevdikleri ve iş performanslarında daha fazla etkinlik gösterdikleri belirtilmiştir. Bellet vd. (2019) tarafından yapılan araştırma, işlerine karşı gerçek bir tutku duyan ve yüksek düzeyde iş doyumunu yaşayan bireylerin üretkenliklerinde %13'lük bir artış olduğunu göstermiştir. Basitçe ifade etmek gerekirse, bireylerin işlerine duydukları güçlü yakınlık, iş performansının artırılmasını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu nedenle, çalışanlar arasında iş mutluluğunu teşvik ederek, çalışan motivasyonunu ve iş performansını artırır.

Bunun aksine, çalışanlar zayıf iş doyumuna sahip olduklarında, devamsızlık, anlaşmazlıklar, yabancılaşma ve stres gibi çeşitli olumsuz sonuçlarla karşılaşabilirler (Eroğlu vd., 2014). Bu nedenle, işverenlerin, yöneticilerin veya hükümet politikalarının çalışanların iş doyumunu düzeylerini artıracak yollar tasarlaması ve uygulaması çalışanlar ve kuruluşlar için avantajlı olacaktır. Çalışanların yaşı, deneyimi ve statüsü gibi demografik değişkenler iş doyumunu etkileyebilmektedir (Karaman, 2018; Gündüz Çekmecelioğlu vd., 2020). Ayrıca, işin doğası, çalışma arkadaşları, üstlerden alınan destek düzeyi, çalışma koşulları ve iş yerinin adaleti gibi faktörler de iş doyumunu etkileyebilmektedir (Üçüncü, 2016; Şimşir ve Seyran, 2020). Bununla birlikte, bireysel farklılıkların çalışanlar arasındaki iş doyumunu düzeyini önemli ölçüde etkileyebileceği söylenmiştir (Şimşir ve Seyran, 2020).

Clark vd. (2020), Serdar (2021) ve Wang vd. (2022) tarafından yapılan çalışmaların da gösterdiği gibi, zaman faaliyetlerine katılım, çalışanların iş doyumunu etkileyen bir değişkendir. Bunun nedeni, zaman katılımının öznel bir seçim olması ve bireyler arasında farklılık gösterebilmesidir. zaman faaliyetlerine katılmak, bireylere profesyonel yaşamlarının dışında zevkli, teşvik edici ve eğitici uğraşlara katılma fırsatı sağlar (Ludvík vd., 2020).

Zaman faaliyetleri, hem iş üretkenliğini hem de entelektüel uğraşları içeren geniş bir spektrumu kapsar ve doğası bireysel tercihlere göre değişir. Bu faaliyetler arasında atletizm, müzik dinleme, seyahat, okuma, mutfak uğraşları ve el sanatları yer almaktadır. Bu faaliyetlerle meşgul olmak bireylerin yaşam kalitesini artırmakta, günlük hayatın sıradan

rutinini hafifletmekte ve fiziksel ve duygusal refahı teşvik etmektedir (Büküşoğlu ve Bayturan, 2005). Ayrıca, zaman faaliyetlerine katılmak çok sayıda avantaj sunmaktadır. zamanın çeşitli olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Kimlik gelişimi, başa çıkma becerileri, stres azaltma, fiziksel aktivite, sportif performans, sosyalleşme, refah ve sağlığa katkıda bulunur. zaman faaliyetlerine katılmak, kişisel gelişim ve kişinin genel yaşam kalitesini artırmak için çok önemlidir. zaman etkinliklerine katılım, çalışanların iş doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Clark vd., 2020; Serdar, 2021; Wang vd., 2022).

Zaman faaliyetlerine katılmak, çalışanların hobilerine ve ilgi alanlarına zaman ayırmaları için güçlü bir araç olarak hizmet eder ve profesyonel yaşamın stresinden ve zorluklarından hoş ve keyifli bir mola sağlar. Bu da iş doyumu düzeyleri üzerinde olumlu bir etki yaratabilir (Blair vd., 1980). Ayrıca, zaman faaliyetlerinin stresi azaltma ve refahı artırma üzerindeki faydalı etkisinin bir sonucu olarak (Büküşoğlu ve Bayturan, 2005), bu tür faaliyetlerde bulunmak çalışma ortamını etkili bir şekilde iyileştirebilir ve çalışanların işyerindeki motivasyonunu artırabilir. Basitçe ifade etmek gerekirse, çalışanlar zaman faaliyetlerine katıldıklarında, bu onların iş mutluluklarını büyük ölçüde artırabilir. Günümüzün kurumsal ortamı ve çalışanların iş talepleri sürekli bir değişim halindedir. zaman faaliyetlerinin önemi giderek artmaktadır. Bu gerçeği kabul etmek ve çalışanlara zaman olanakları sunmak, çalışanların iş memnuniyetini ve bağlılığını artırmaya önemli ölçüde katkıda bulunabilir.

Aydın (2022), katıldığımız zaman etkinliklerinin sağlıklı bir yaşam tarzının sürdürülmesi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ileri sürmektedir. zaman faaliyetlerinin seçimini etkileyen mekanizmayı keşfetmeye ve bunu takip eden yaşam memnuniyeti derecesini değerlendirmeye yönelik ilgide kayda değer bir artış olmuştur. Yaşam mutluluğu ile zaman uğraşı olarak rekreasyonel koşu yapma eğilimi arasındaki potansiyel ilişkiyi araştırmak üzere hem erkek hem de kadınlardan oluşan bir örneklem üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmanın birincil amacı, zaman memnuniyetinin genel memnuniyet düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek ve aynı zamanda faaliyet memnuniyetinin bu etkiyi yaratmada bir aracı görevi görüp görmediğini incelemektir. 239 kişi kolayda örneklem yaklaşımı kullanılarak seçilmiştir. Veri toplama araçları olarak Zaman İlgi Ölçeği (BZİÖ), Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ) ve Etkinlik Memnuniyeti Ölçeği (EMSÖ) kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlayan araştırma modeli, Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılarak incelenmiştir. Araştırma, rekreasyonel koşucuların yaşam mutluluklarının zaman aktivitelerine olan ilgilerinden önemli ölçüde etkilendiğini ortaya

koymuştur. Ayrıca, bu faaliyetlerden elde edilen hazzın genel modele aracılık etmede bir rolü olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, bu etkinin boyutunun bireyin cinsiyetine bağlı olarak farklılaştığı keşfedilmiştir. Dolayısıyla, rekreasyonel koşudan alınan hazzın derecesinin, kişinin anlamlılık duygusu ve genel yaşam memnuniyeti üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılabilir.

Yaşartürk, Ceylan ve Akay (2023) tarafından yürütölen bu araştırmanın amacı, idari personel arasında zaman faaliyetlerinin iş doyumu derecesi üzerindeki etkisini araştırmaktır. Araştırma, Kırıkkale Üniversitesi'nde çalışan toplam 205 idari personeli (137 erkek ve 68 kadın) kapsamaktadır. Katılımcılara cinsiyetleri, medeni durumları, yaşları ve gelirleri ile ilgili veri toplamak için bir kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Ayrıca, araştırmacılar veri toplama aracı olarak “ Zaman Değerlendirme Ölçeği” (LESIS) ve “Minnesota İş Doyumu Ölçeği”ni kullanmışlardır. Veri analizi prosedüründe, katılımcıların demografik özelliklerine göre zaman ilgisi ve iş doyumu düzeylerindeki farklılıkları değerlendirmek için t-Testi kullanılmıştır. Ayrıca, değerkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmış ve basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma bulguları, cinsiyete bağlı olarak SZIQ ve sosyal bağlantı alt boyutlarında kayda değer bir farklılık olduğunu göstermektedir. Katılımcıların medeni durumlarına göre bakım alt boyutunda önemli bir istatistiksel farklılık bulunmuştur. Katılımcıların yaş değerkeni ile hem SWLS (Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği) hem de iş doyumu ölçeği arasında anlamlı bir pozitif korelasyon vardır. Katılımcıların aile geliri değerkeni ile iş doyumu derecelendirmeleri arasında belirgin ve güçlü bir pozitif ilişki bulunmuştur. Basit bir doğrusal regresyon analizi, idari personel arasında zaman faaliyetlerine katılım düzeyi ile iş doyumu düzeyi arasında olumlu bir bağlantı olduğunu göstermiştir ($R=0.47$, $R^2=0.22$). Dolayısıyla, zaman uğraşlarına katılım düzeyi, iş memnuniyetindeki değerkenliğin %22'sini açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre, idari personelin zaman faaliyetlerine katılımını artırmaya yönelik girişimlerde bulunmanın çalışma yaşamları üzerinde olumlu etkileri olması beklenmektedir.

2.11 Yurttiçi Araştırmalar

Yetim (2014), Eskişehir ilinde ikamet eden fitness katılımcılarının zaman ilgilerinin mutluluklarını ve zaman etkinliklerine bağlılıklarını nasıl etkilediğini araştırmak için bir araştırma yürötmüştür. Katılımcıların bazı demografik özelliklerinin aktivitelere olan ilgi

derecelerini etkilediği ve ayrıca zamandan memnuniyetleri ve sadakatleri üzerinde faydalı bir etkiye sahip olduğu gösterilmiştir.

Aydın (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, rekreasyonel egzersiz programlarına katılan kişiler arasında zaman ilgisi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma, katılımcıların ilgi düzeylerinin eğitim, cinsiyet ve yaş gibi demografik özelliklerden etkilendiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, ilgi düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir.

Eskiler ve Karataş (2017) araştırmalarında zaman ilgileri ile davranışsal niyetler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın katılımcıları sadece öğrencilerden oluşmaktadır. İlgi derecesi arttıkça, faaliyete tekrar katılma arzusunun ve teşvik etme niyetinin de arttığı tespit edilmiştir.

Koçak vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada, zaman faaliyetlerini teşvik eden faktörler, zaman faaliyetlerini engelleyen faktörler ve bireylerin zaman faaliyetlerine katılma konusundaki ilgi düzeyleri arasındaki bağlantıyı araştırmışlardır. Bu ilişkiyi analiz etmek için yapısal bir model kullandılar. Çalışma, zaman kolaylaştırıcılarının hem zaman engelleri hem de zaman ilgisi üzerinde faydalı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, zaman kolaylaştırıcıları ilgi için aracı bir faktör olarak tanımlanırken, zaman engellerinin buna aracılık ettiği gösterilmiştir.

Gürbüz vd. (2019) macera rekreasyonu yapan kişiler üzerinde yaptıkları araştırmada, farklı demografik özellikler arasında zaman ilgisi ve memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmaya çalışmıştır. Çalışma, macera rekreasyonu yapan kişilerin zaman ilgilerinin ve memnuniyet düzeylerinin cinsiyetlerine, katıldıkları spesifik aktiviteye ve katıldıkları yıla göre değiştiğini bulmuştur. Çalışmanın bulguları, erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla ilgi gösterdiğini, ancak kadınların erkeklerden daha yüksek mutluluk seviyeleri sergilediğini göstermektedir. Buna ek olarak, uzun süre faaliyette bulunanların ilgi düzeyleri yükselmiş ancak mutluluk düzeyleri düşmüştür.

Demirel (2019) araştırmasında, fitness merkezi üyeleri arasında zaman ilgileri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, cinsiyet, medeni durum ve eğitimin katılımcıların mutluluk düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olmadığını göstermiştir. Eğitim

düzeyi ve cinsiyet değişkenlerine göre, katılımcıların zaman aktivitelerine ilgi dereceleri arasında pozitif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Ancak zaman ilgi düzeyi ile evli olma durumu arasında böyle bir korelasyon bulunamamıştır.

Başaran, (2021) tarafından yapılan bu araştırmanın amacı, badminton antrenörlerinin iş doyumunu ve tükenmişlik düzeylerini incelemektir. Bu amacı gerçekleştirmek için badminton antrenörleri üzerinde olumlu ya da olumsuz etkisi olan durumların ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Deneysel materyaller ve metodoloji: Araştırmamızın örneklemi, Türkiye Badminton Federasyonu'na bağlı, her iki cinsiyetten, çeşitli seviyelerde, aktif olarak çalışan 102 badminton antrenöründen oluşmaktadır. Bu çerçevede, antrenörlerin kişisel verilerinin yanı sıra Minnesota İş Doyumu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde SPSS 23 for Windows yazılım paketi kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler ve Tek Yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkları tespit etmek için Tukey testi kullanılmıştır. Bağımsız gruplar için $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde t-testi kullanılmıştır. Araştırma, antrenörlerin içsel doyum puanlarının 49,7 (düşük) ve dışsal doyum puanlarının 26,02 (düşük) olduğunu ortaya koymuştur. Tükenmişliğin çeşitli boyutları incelendiğinde, duygusal yıpranma puanlarının 12,3 (düşük seviyeye işaret etmektedir), duyarsızlaşma puanlarının 6,1 (yine düşük seviyeye işaret etmektedir) ve kişisel başarı hissinin 24,3 (yüksek seviyeye işaret etmektedir) olduğu bulunmuştur. Çalışılan kurum ve aylık maaş miktarı faktörleri incelendiğinde, bunların iş doyumunu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Çalışmamızdaki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde, sadece antrenörlerin çalışma saatlerinin tükenmişlik düzeyleri üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç: Bu araştırma, cinsiyet, yaş, medeni durum, deneyim yılı, antrenörlük kademesi, eğitim durumu, çocuk sayısı ve sporcu sayısı gibi faktörlerin antrenörlerin iş doyumunu ve tükenmişlik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymuştur. Çalışmada, çalışma saatlerinin sayısının yaşanan tükenmişlik derecesi üzerinde önemli bir etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca, antrenörün bağlı olduğu şirket ve aldığı aylık ücret de iş doyumunu düzeyini önemli ölçüde etkilemektedir. Çalışma, koçların çalışma saatlerinin ve aylık ücretlerinin yeniden yapılandırılmasıyla, iş doyumunu üzerinde olumlu bir etki yaratılacağını ve tükenmişlik düzeylerinde bir azalma olacağını belirlemiştir.

Göktaş (2007), Balıkesir ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyum düzeyleri ile cinsiyet, mesleki kıdem, yaş, ücret ve okul donanımı gibi faktörler arasındaki olası ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmanın evrenini 2004-2005 öğretim yılında Balıkesir ilindeki ilk ve orta öğretim kurumlarında görev yapan 106 beden eğitimi öğretmeni oluşturmuştur. Bireylerin işlerinden duydukları mutluluğu ölçmek için 20 Likert tipi maddeden oluşan Minnesota Mutluluk Anketi kullanılmıştır. Bu anketin çevirisi, geçerlilik ve güvenilirlik testleri Gökçor tarafından yapılmıştır. Elde edilen veriler yüzde, frekans, ANOVA ve t-testi analizleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Çağdaş uygarlıklarda beden eğitimi ve spor faaliyetleri, insanların genel gelişiminde önemli bir rol oynamakta, fiziksel, zihinsel, sosyal ve ahlaki gelişimlerine katkıda bulunmaktadır. Bu faaliyetler hem genel eğitim sistemine hem de toplumsal yaşamın birçok yönüne entegre edilmiştir. Beden eğitimi okullaşmanın temel bir bileşenidir. Beden eğitimi derslerinin bireylerin, toplumun ve beden eğitimi öğretmenlerinin beklentileriyle uyumlu hale getirilmesi öğretmenlerin etkinliğini ve iş doyumunu artıracaktır. Balıkesir ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin iş memnuniyetleri incelendiğinde, hem içsel hem de dışsal unsurların “Memnunum” kategorisinde yer aldığı görülmektedir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin iş doyumunu üzerinde etkisi olan ücret yeterliliği, yaş ve ekipman yeterliliği faktörlerinde önemli farklılıklar tespit edilmiştir.

Türkçapar (2012) tarafından gerçekleştirilen bu araştırmanın amacı, Beden Eğitimi öğretim elemanlarının iş doyumunu düzeylerini çeşitli faktörler açısından incelemektir. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma, 2010-2011 eğitim-öğretim yılında Kayseri İlinde Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev yapan 212 beden eğitimi öğretmeni kapsamaktadır. Veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ve Minnesota Memnuniyet Anketi kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen veriler, aritmetik ortalama, standart sapma, t-testi, tek yönlü varyans analizi ve ANOVA hesaplamaları da dahil olmak üzere çeşitli çıkarımsal analizlere tabi tutulmuştur. Tüm analizler için anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir. Bulgular, araştırma kapsamındaki beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyumunu puanlarının cinsiyet, medeni durum, çocuk durumu, okul türü, eğitim düzeyi, hizmet süresi ve yaş gibi faktörlere göre anlamlı farklılıklar göstermediğini ortaya koymuştur.

2.12 Yurtdışı Araştırmalar

Chen vd. (2013) çalışmalarında, Tayvan'daki üniversite öğrencilerinin zaman faaliyetlerinden elde ettikleri memnuniyet düzeyini etkileyen faktörleri araştırmaya çalışmışlardır. Zaman faaliyetlerine daha fazla ilgi duyan katılımcıların daha yüksek düzeyde memnuniyet bildirdiklerini bulmuşlardır. Ancak, zaman ilgisinin etkisi hesaba katıldığında, zaman etkinliklerine yönelik motivasyon düzeyleri ile memnuniyet arasında pozitif bir ilişki bulamamışlardır.

Chen vd. (2021) araştırmalarında, zaman ilgisinin ve zaman memnuniyetinin, rekreasyonel bir aktivite olarak pickleball yapan bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Çalışma, zaman ilgisinin zaman doyumu üzerinde kayda değer bir etkiye sahip olduğunu, ancak psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymuştur. Katılımcıların zaman faaliyetlerinden aldıkları haz, psikolojik iyi oluşları üzerinde kayda değer bir etkiye sahiptir. Ayrıca, bu memnuniyet, zaman ilgileri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki bağlantıya aracılık etmede rol oynamıştır.

Tao vd. (2022) tarafından yapılan çalışma, zaman ilgisi, akış deneyimi ve mekânsal katılım değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Bulgular, zaman ilgisinin akış deneyimi üzerinde kayda değer ve olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Buna ek olarak, akış deneyiminin mekânsal bağlılık üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bulunmuştur. Çalışma ayrıca, zaman ilgisinin mekânsal bağlılığı hem doğrudan hem de dolaylı olarak etkilediğini ve dolaylı etkiye akış deneyiminin aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Bu nedenle, artan zaman katılımı seviyelerinin ve daha yoğun bir akış deneyiminin katılımcıların mekânsal katılımını artırabileceği, kendini ifade etme, özdeşleşme ve kendini gerçekleştirmeyi teşvik edebileceği ve zaman etkinliklerinin avantajlarını artırabileceği önerilmektedir. Sonuç olarak, bu durum kişisel refahı artırabilir, yaşam kalitesini iyileştirebilir ve bireylerin daha iyi bir yaşam özelemlerini karşılayabilir.

Rich vd. (2022), kırsal ve bölgesel bölgelerdeki kadınların sosyal, kültürel ve coğrafi faktörler nedeniyle spor, fiziksel aktivite ve zaman uğraşlarına katılımında karşılaştıkları sınırlamaları incelemek için Avustralya'da ampirik bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmacılar, program oluşturma ve yürütmede faaliyet merkezli bir yaklaşım yerine katılımcı merkezli bir stratejinin benimsenmesinin, özellikle marjinal gruptaki kadınlar

için uzun süreli katılım olanakları yaratmada daha başarılı olabileceğini tespit etmiştir.



3. MATERYAL VE METOT

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın modeli, katılımcılar, veri toplama araçları, verilerin toplanması, analizi ve güvenirlik ile ilgili yapılan çalışmalar yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikteliğin yönünü belirlemede araştırmacılar tarafından tercih edilen bir modeldir. Yaşam koçlarının fiziksel aktiviteye karşı olan ilgi düzeyleri ile iş doyum düzeylerini arasındaki ilişkinin test edileceği bu araştırmada, ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı da test edilmiştir.

3.2. Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu otizmli çocuklara yaşam koçluğu hizmeti veren bireyler oluşturmuştur. Katılımcılar, kolayda örneklem yöntemine göre yaşam koçluğu alanında deneyimli ve ilgili eğitimlere sahip olan bireyler arasından seçilmiştir. Bu aşamada (I) yaşam koçlarının iki yıl ve üzeri yaşam koçu olarak çalışıyor olması, (II) üç farklı işletmede yaşam koçluğu yapmış olması ve (III) sadece otizmli bireylere yaşam koçluğu yapıyor olması gibi birtakım ölçütler gözetilmiştir. Araştırmacılara göre heterojen özellikler gösteren bireylerin toplam popülasyonunu kestirmek oldukça zordur. Bu gibi durumlarda kullanılan en yaygın yöntem, popülasyonun tahmini büyüklüğüne ve çalışmanın istatistiksel gücüne bağlı olarak belirlenen örneklem büyüklüğü oranlarıdır. Bu oranlar genellikle %1, %5 veya %10 gibi belirli bir yüzde olarak ifade edilir ya da bazı formüller kullanılarak da hesaplanır. Fakat, Akbulut (2021) eğer popülasyon sayısı ve özellikleri bilinmiyorsa, örneklem büyüklüğünü belirlemek için tahmini standart sapma kullanılarak bir formül uygulanabileceğini ifade etmiştir. Formüle göre araştırmamız için ideal örneklem sayısı 384 olarak hesaplanmıştır.

$n = \frac{t^2 \times p \times q}{d^2}$	n= örneklemi alınacak birey sayısı	t= belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosunda bulunan teorik değer
$\frac{1,96^2 \times 0,50 \times 0,50}{0,50^2}$	p= incelenen olayın görülüş sıklığı (olasılığı)	d= olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen $\pm$ sapma
$= 384$	q= incelenen olayın görülme sıklığı (1-p)	

Green'e göre (1991) nicel araştırmalarda uygun örneklem sayısı belirlenirken, çalışmadaki ölçek madde sayısı ($n \geq 50 + 8 \times \text{madde}$ ya da $n \geq 104 + \text{madde sayısı}$) göz ardı edilmemesini ve bu formüllerin sonucunda büyük olan örneklem sayısının tercih edilmesi gerektiğini de önermiştir. İlgili formüllere göre, 14 maddeden oluşan ölçek formun kullanılacağı bu çalışmada ($n > 50 + 8 \times 20$) = minimum 210 kişi ve üzerinde bir katılımcı sayısının bu araştırma için yeterli olabileceği ön görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Serbest zaman ilgilenim ölçeği (SZİÖ), Kyle vd. (2007) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Gürbüz vd. (2018) tarafından yapılmıştır. SZİÖ, toplam 15 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşan, katılımcılar tarafından 5'li Likert tipi olarak cevaplanabilen bir ölçektir. SZİÖ, katılımcıların serbest zamanlarında katıldıkları fiziksel aktivitelerin ilgi düzeyini belirlemek için kullanılmaktadır.

İş Doyumu Ölçeği (İDO): İş Doyumunu ölçmek amacıyla Brayfield ve Rothe'in tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Keser vd. (2019) tarafından uyarlanan "İş Doyum Ölçeği" bu çalışmada kullanılmıştır. Bu ölçek toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Denekler 5 soruya (1) "Hiç Katılmıyorum"- (5) "Tamamen Katılıyorum" doğrultusunda 5 basamaklı ölçekle değerlendirmişlerdir.

3.4. Verilerin Toplanması

Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulundan araştırma etik kurulu onayı alındıktan sonra bir araştırmacı, ilgili tüm süreçleri yürütmek üzere farklı tarihlerde yaşam koçlarına ulaşmak için Ankara'da otizimli bireylere fiziksel aktivite hizmeti sunmak için

kurulmuş özel spor işletmeleri bizzat ziyaret etmiştir. Araştırmacı, katılımcılara tüm süreçleri hakkında (Ör., *(I) Oluşturulan ölçek formun belirlenen amaç çerçevesinde sonuç verebilmesi için araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmesi, (II) elde edilen verilerin saklanma güvenliği ve (III) ölçek sürecinde diğer tüm prosedürler hakkında bilgi verilmesi*) detaylı bilgileri aktarmış ve ölçek maddelerini kâğıt üzerinde ya da çevrimiçi olarak doldurabileceklerini açıklamıştır. Çevrimiçi ölçek formunu doldurmak isteyen katılımcılar, Google Form tarafından oluşturulacak olan QR kodu kullanarak ölçek forma anında erişebilmiştir. Katılımcılardan hazırlanan ölçek formunu gönüllü olarak doldurmaları talep edilmiştir. Veri toplama aşamasında, mevcut spor kulüplerinde katılımcıların seanslarının gün ve saate göre değişkenlik gösterdiği için potansiyel katılımcılarının hepsine eş zamanlı ulaşmak mümkün olmamıştır. Ayrıca araştırmaya katılımında gönüllük esas olduğu için de çalışmaya katılmayı reddedecek olan katılımcıların varlığı, yeterli örneklem sayısına erişmede araştırmacılar için problem oluşturmuştur. Dolayısıyla araştırmanın veri toplama aşamasında sağlıklı yürütülebilmesi için aynı zamanda özellikle çalışma saatlerinin en yoğun gün/saatleri arasında bu kulüplerden veri toplama, çevirim içi oluşturulan WhatsApp gruplarına araştırma ölçek formun link aracılığıyla yaşam koçlarına ulaştırılması gibi birtakım önlemler de süreçte gözetilmiştir. Veri toplama sürecinde katılımcıların demografik özellikler açısından oluşturacakları grupların (ör. kadın, erkek) homojen olmasına da dikkat edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler, SPSS-26'da (Statistical Package for the Social Sciences) analiz edilebilmesi için bilgisayara aktarılmıştır. Hatalı ya da eksik olduğu düşünülen (Missing Data) veriler çıkarıldıktan hemen sonra verilerin çarpıklıklarına ve basıklık katsayılarına göre normalliği test edilmiştir (Tablo 3.1.). Hesaplanan değerlerin parametrik test yöntemine uygun olduğu (Tabachnick ve Fidell, 2013) tespit edilmiştir.

Tablo 3.1. SZİÖ ve İDÖ puanlarının dağılımı

Faktörler		n	En düşük.	En fazla	Ort.	Ss.	Çar.	Bas.
SZİÖ	Çekicilik	382	1.00	5.00	3.32	0.96	-0.19	-0.37
	Önem Verme	382	1.00	5.00	2.96	0.85	0.15	-0.38
	Sosyal İlişki	382	1.00	5.00	3.29	0.91	-0.38	-0.31
	Özdeşleşme	382	1.00	5.00	3.26	0.85	-0.32	-0.07
	Kendini İfade	382	1.00	5.00	3.22	0.90	-0.30	-0.33
İDÖ	Tek alt boyut	382	1.00	5.00	3.57	0.73	-0.22	-0.07

Not: SZİÖ: Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği, İDÖ: İş Doyumu Ölçeği

Ölçüm araçlarının iç tutarlık katsayıları (Cronbach's Alpha) araştırma kapsamında hesaplanmıştır. Daha sonra, bireylerin demografik değişkenlerine göre SZİÖ ve İDÖ boyut puanı bakımından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini farklılık testleriyle incelenmiştir. Farklılığın test edilmesinde kullanılan sırasıyla, MANOVA, t-test, ANOVA testleri kullanılırken, TUKEY testi ise gruplar arasındaki farklılıkları betimlemek için çalışmada tercih edilmiştir.

3.6. Güvenirlilik

Tablo 3.2’de ölçeklerin iç tutarlık katsayıları sunulmuştur. Araştırma kapsamında elde edilen SZİÖ’nün alt boyut puanlarının orta ve yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir (Can, 2015).

Tablo 3.2. SZİÖ ve İDÖ’nün iç tutarlık katsayıları

Ölçekler	Alt Boyutlar	α
SZİÖ	Çekicilik	0.79
	Önem verme	0.58
	Sosyal ilişki	0.72
	Özdeşleşme	0.61
	Kendini ifade	0.69
İDÖ	Tek alt boyut	0.68

Not: SZİÖ: Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği, İDÖ: İş Doyumu Ölçeği

3.7. Araştırma Problemi ve Alt Problemleri

Rekreasyonel fiziksel aktivitelere düzenli katılan yaşam koçları üzerindeki serbest zaman ilgilenimi düzeyi ile iş doyum düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek ve çeşitli demografik değişkenlere göre oluşan düzey farklılıklarını test etmek amacıyla yürütülen bu araştırmada, söz konusu değişkenler arasındaki potansiyel ilişki araştırılacaktır. Bu kapsamda araştırmanın alt problemleri şu şekilde oluşturulacaktır.

-Yaşam koçlarının cinsiyet değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Yaşam koçlarının medeni durum değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Yaşam koçlarının çalışma deneyim değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Yaşam koçlarının düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Yaşam koçlarının yaş değişkeni ile serbest zaman ilgilenim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

--Yaşam koçlarının gelir düzeyi değişkeni ile serbest zaman ilgilenim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

-Yaşam koçlarının fiziksel aktiviteye katıldığı gün değişkeni ile serbest zaman ilgilenim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

-Yaşam koçlarının cinsiyet değişkenine göre iş doyum düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Yaşam koçlarının medeni durum değişkenine göre iş doyum düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Yaşam koçlarının çalışma deneyim değişkenine göre iş doyum düzeylerinde istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Yaşam koçlarının düzenli fiziksel aktivite yapma değişkenine göre iş doyum düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Yaşam koçlarının yaş değişkeni ile iş doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

-Yaşam koçlarının gelir düzeyi değişkeni ile iş doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

-Yaşam koçlarının fiziksel aktiviteye katıldığı gün değişkeni ile iş doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. BULGULAR

Bu bölümde, sırasıyla serbest zamanla ilgili ilgi düzeyini ölçen bulgular, iş doyumuna ilişkin sonuçlar ve nihayetinde serbest zaman ilgilenimi ile iş doyumuna arasındaki ilişkiye dair bulgular sunulmuştur.

4.1. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğine İlişkin Bulgular

Tablo 4.1’de katılımcıların “cinsiyet” değişkenine göre SZİÖ alt boyutlarından aldıkları puanları verilmiştir.

Tablo 4.1 SZİÖ puanlarının cinsiyete değişkenine göre MANOVA test sonuçları

Faktör	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	Sd	F	P
Çekicilik	Erkek	254	3.34	0.95	1-380	0.35	0.55
	Kadın	128	3.28	0.99			
Önem verme	Erkek	254	3.00	0.83	1-380	1.33	0.24
	Kadın	128	2.89	0.88			
Sosyal ilişki	Erkek	254	3.33	0.91	1-380	1.04	0.30
	Kadın	128	3.22	0.92			
Özdeşleşme	Erkek	254	3.29	0.83	1-380	0.92	0.33
	Kadın	128	3.20	0.90			
Kendini ifade	Erkek	254	3.25	0.91	1-380	0.97	0.32
	Kadın	128	3.15	0.89			

* $p < 0.05$

Tablo 4.1’de anlamlı bir farklılığın oluşmadığı, temel etki düzeyinde “cinsiyet” değişkeninin SZİÖ üzerinde anlamlı bir etkisinin de bulunmadığı tespit edilmiştir [$\lambda = 0.99$, $F_{(5,376)} = 0.36$; $p > 0.05$].

Tablo 4.2.’de “medeni durum” değişkenine göre katılımcıların SZİÖ alt boyutlarından aldıkları puan sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.2 SZİÖ puanlarının medeni durum değişkenine göre MANOVA test sonuçları

Faktör	Medeni Durum	n	Ort.	Ss	Sd	F	P
Çekicilik	Bekar	253	3.33	0.96	1-380	0.03	0.85
	Evli	129	3.31	0.96			
Önem verme	Bekar	253	2.91	0.83	1-380	1.49	0.15
	Evli	129	3.05	0.88			
Sosyal ilişki	Bekar	253	3.26	0.88	1-380	0.58	0.40
	Evli	129	3.35	0.98			
Özdeşleşme	Bekar	253	3.21	0.86	1-380	1.44	0.16
	Evli	129	3.34	0.84			
Kendini ifade	Bekar	253	3.20	0.90	1-380	0.20	0.61
	Evli	129	3.25	0.90			

* $p < 0.05$

Tablo 4.2’de anlamlı bir farklılığın oluşmadığı, temel etki düzeyinde “medeni durum” değişkeninin SZİÖ üzerinde anlamlı bir etkisinin de bulunmadığı görülmektedir [$\lambda = 0.98$, $F_{(5,376)} = 1.15$; $p > 0.05$].

Tablo 4.3’te katılımcıların “mesleki yıl” değişkenine göre SZİÖ alt boyutlarından aldıkları puan sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.3 SZİÖ puanlarının mesleki yıl değişkenine göre MANOVA test sonuçları

Faktör	Mesleki yıl	n	Ort.	Ss	Sd	F	P
Çekicilik	1-2 yıl	180	3.31	1.03	2-379	0.09	0.91
	3-4 yıl	103	3.32	0.88			
	5 yıl ve üzeri	99	3.36	0.91			
Önem verme	1-2 yıl	180	2.98	0.84	2-379	0.48	0.61
	3-4 yıl	103	2.89	0.87			
	5 yıl ve üzeri	99	2.99	0.84			
Sosyal ilişki	1-2 yıl	180	3.28	0.93	2-379	0.72	0.48
	3-4 yıl	103	3.38	0.88			
	5 yıl ve üzeri	99	3.22	0.92			
Özdeşleşme	1-2 yıl	180	3.19	0.86	2-379	1.03	0.35
	3-4 yıl	103	3.29	0.84			
	5 yıl ve üzeri	99	3.34	0.86			
Kendini ifade	1-2 yıl	180	3.15	0.92	2-379	1.52	0.21
	3-4 yıl	103	3.35	0.86			
	5 yıl ve üzeri	99	3.20	0.89			

* $p < 0.05$

Tablo 4.3'te anlamlı bir farklılığın oluşmadığı, temel etki düzeyinde “mesleki yıl” değişkeninin SZİÖ üzerinde anlamlı bir etkisinin de olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda = 0.96$, $F_{(10,750)} = 1.28$; $p > 0.05$].

Tablo 4.4'te Katılımcıların “gelir” değişkenine göre SZİÖ alt boyutlarından aldıkları puanların sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.4 SZİÖ puanlarının gelir değişkenine göre MANOVA test sonuçları

Faktör	Gelir	n	Ort.	Ss	Sd	F	P
Çekicilik	Kötü	81	3.45	1.02	2-379	1.42	0.24
	Orta	112	3.21	1.03			
	İyi	189	3.34	0.88			
Önem verme	Kötü	81	3.15	0.84	2-379	2.55	0.07
	Orta	112	2.89	0.79			
	İyi	189	2.92	0.88			
Sosyal ilişki	Kötü	81	3.58	0.83	2-379	9.63	0.00*
	Orta	112	3.02	0.91			
	İyi	189	3.33	0.91			
Özdeşleşme	Kötü	81	3.39	0.82	2-379	6.70	0.00*
	Orta	112	3.01	0.84			
	İyi	189	3.35	0.85			
Kendini ifade	Kötü	81	3.34	0.93	2-379	4.84	0.00*
	Orta	112	3.00	0.96			
	İyi	189	3.30	0.83			

* $p < 0.05$

Tablo 4.4’te anlamlı bir farklılığın olduğu, “gelir” değişkeninin SZİÖ düzeyindeki temel etkisinin ise anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$\lambda = 0.92$, $F_{(10,750)} = 1.28$; $p < 0.05$]. Ölçek alt boyutlar düzeyde oluşan farklılıklar değerlendirildiğinde sadece “sosyal ilişki” [$F_{(2-379)} = 9.63$; $p < 0.05$], “özdeşleşme” [$F_{(2-379)} = 6.70$; $p < 0.05$] ve “kendini ifade” [$F_{(2-379)} = 4.84$; $p < 0.05$] boyutlarında anlamlılıkların olduğu belirlenmiştir. TUKEY testi oluşan bu farklılığın kötü ve orta düzeyde gelire sahip gruplar arasında olduğunu, kötü gelir düzeyine sahip grubun lehine puanın elde edildiğini ortaya koymuştur.

Tablo 4.5’te, “fiziksel aktivite haftalık katılım sıklığı” değişkenine göre katılımcıların SZİÖ alt boyutlarından aldıkları puan sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.5 SZİÖ puanlarının fiziksel aktiviteye haftalık katılım sıklığı değişkenine göre MANOVA test sonuçları

Faktör	Fiziksel Aktivite Haftalık Katılım Sıklığı	n	Ort.	Ss	Sd	F	P
Çekicilik	1-2 gün	204	3.31	0.99	2-379	0.37	0.68
	3-4 gün	126	3.32	0.93			
	5 gün ve üzeri	52	3.43	0.93			
Önem verme	1-2 gün	204	2.94	0.86	2-379	1.11	0.32
	3-4 gün	126	2.93	0.84			
	5 gün ve üzeri	52	3.12	0.82			
Sosyal ilişki	1-2 gün	204	3.25	0.97	2-379	0.79	0.45
	3-4 gün	126	3.38	0.82			
	5 gün ve üzeri	52	3.25	0.90			
Özdeşleşme	1-2 gün	204	3.19	0.86	2-379	1.44	0.23
	3-4 gün	126	3.36	0.84			
	5 gün ve üzeri	52	3.27	0.85			
Kendini ifade	1-2 gün	204	3.16	0.91	2-379	1.59	0.20
	3-4 gün	126	3.34	0.83			
	5 gün ve üzeri	52	3.16	0.99			

* $p < 0.05$

Tablo 4.5’te anlamlı bir farklılığın oluşmadığı, temel etki düzeyinde “fiziksel aktiviteye haftalık katılım sıklığı” değişkeninin SZİÖ üzerinde anlamlı bir etkisinin de bulunmadığı tespit edilmiştir [$\lambda = 0.97$, $F_{(10,750)} = 1.16$; $p > 0.05$].

Tablo 4.6’da “fiziksel aktiviteye düzenli katılım şekli” değişkenine göre katılımcıların SZİÖ alt boyutlarından aldıkları puanların sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.6 SZİÖ puanlarının fiziksel aktiviteye düzenli katılım şekli değişkenine göre
MANOVA test sonuçları

Faktör	Fiziksel Aktiviteye Düzenli Katılım Şekli	n	Ort.	Ss	Sd	F	P
Çekicilik	Evet	214	3.23	0.96	1-380	4.54	0.03*
	Hayır	168	3.44	0.95			
Önem verme	Evet	214	2.90	0.87	1-380	2.74	0.09
	Hayır	168	3.04	0.81			
Sosyal ilişki	Evet	214	3.27	0.93	1-380	0.33	0.56
	Hayır	168	3.32	0.89			
Özdeşleşme	Evet	214	3.19	0.88	1-380	2.65	0.10
	Hayır	168	3.34	0.82			
Kendini ifade	Evet	214	3.16	0.90	1-380	1.70	0.19
	Hayır	168	3.29	0.90			

* $p < 0.05$

Tablo 4.6.'da alt boyutlar düzeyinde sadece “çekicilik” [$F_{(1-380)} = 4.54$; $p < 0.05$] boyut puanının anlamlı olarak farklılaştığı, ancak temel etki düzeyinde “fiziksel aktiviteye düzenli katılım şekli” değişkeninin SZİÖ üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiş [$\lambda = 0.98$, $F_{(5,376)} = 1.27$; $p > 0.05$]. TUKEY sonuçları, “hayır” grubu katılımcıların ortalama puanlarının diğer katılımcı grubuna göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için Person Korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 4.7’de SZİÖ ile “yaş” değişkeni arasındaki ilişki rapor edilmiştir.

Tablo 4.7 Yaş ve SZİÖ alt boyut puanları arasındaki pearson korelasyon test sonuçları

	Yaş	Çekicilik	Önem verme	Sosyal İlgi	Özdeşleşme	Kendini ifade
Yaş	1					
Çekicilik	-0.01	1				
Önem verme	-0.01	0.60**	1			
Sosyal İlgi	-0.03	0.55**	0.55**	1		
Özdeşleşme	0.06	0.52**	0.49**	0.57**	1	
Kendini İfade	-0.00	0.52**	0.49**	0.60**	0.62**	1

** $p < 0.01$

Tablo 4.7’de “SZİÖ ve yaş” istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$).

4.2. İş Doyum Ölçeğine İlişkin Bulgular

Tablo 4.8’de “cinsiyet” değişkenine göre katılımcıların İDÖ boyutundan aldıkları puanların sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.8 İDÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

İDÖ	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	Sd	t	p
	Erkek	254	3.60	0.75	380	1.30	0.19
	Kadın	128	3.50	0.68			

* $p < 0.05$

Tablo 4.8 değerlendirildiğinde “cinsiyet” değişkenine göre, katılımcıların İDÖ puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$t_{(380)} = 1.30$; $p > 0.05$].

Tablo 4.9’da “medeni durum” değişkenine göre katılımcıların İDÖ boyutundan aldıkları puanların sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.9 İDÖ puanlarının medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları

İDÖ	Medeni Durum	n	Ort.	Ss	Sd	t	p
	Bekar	253	3.56	0.74	380	-0.17	0.86
	Evli	129	3.58	0.70			

* $p < 0.05$

Tablo 4.9 değerlendirildiğinde “medeni durum” değişkenine göre, katılımcıların İDÖ puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$t_{(380)} = -0.17$; $p > 0.05$].

Tablo 4.10’da “fiziksel aktiviteye düzenli katılım şekli” değişkenine göre katılımcıların İDÖ boyutundan aldıkları puanların sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.10 İDÖ puanlarının fiziksel aktiviteye düzenli katılım şekli değişkenine göre t-testi sonuçları

İDÖ	Fiziksel Aktiviteye Düzenli Katılım Şekli	n	Ort.	Ss	Sd	t	p
	Evet	214	3.53	0.74	380	-1.04	0.29
	Hayır	168	3.61	0.71			

* $p < 0.05$

Tablo 4.10 değerlendirildiğinde “fiziksel aktiviteye düzenli katılım şekli” değişkenine göre, katılımcıların İDÖ puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir [$t_{(380)} = -1.04$; $p > 0.05$].

Tablo 4.11 ve Tablo 4.12’de mesleki yıl” değişkenine göre katılımcıların İDÖ boyutundan aldıkları puanların sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.11 İDÖ puanlarının mesleki yıl değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		n	Ort.	Ss
İDÖ	1-2 yıl	180	3.62	0.73
	3-4 yıl	103	3.53	0.76
	5 yıl ve üzeri	99	3.52	0.68

Tablo 4.11’de katılımcıların “mesleki yıl” değişkenine yönelik en yüksek ortalamanın 1-2 yıl grubunda, en düşük ise 5 yıl ve üzeri gurubunda olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.12 İDÖ puanlarının mesleki yıl değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
İDÖ	Gruplar Arası	1.09	2	0.54	1.01	0.36	-
	Gruplar İçi	204.09	379	0.53			

****p<0.01**

Tablo 4.12 incelendiğinde “mesleki yıl” değişkenine bağlı olarak, İDÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir [$F_{(2-379)} = 1,01, p>0.05$].

Tablo 4.13 ve Tablo 4.14’te katılımcıların “gelir” değişkenine göre İDÖ boyutundan aldıkları puanların sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.13 İDÖ puanlarının gelir değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		n	Ort.	Ss
İDÖ	Kötü	81	3.65	0.74
	Orta	112	3.58	0.72
	İyi	189	3.52	0.73

Tablo 4.13’te katılımcıların “gelir” değişkenine yönelik en yüksek ortalamanın kötü grubunda, en düşük ise iyi gurubunda olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.14 İDÖ puanlarının gelir değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
İDÖ	Gruplar Arası	0.99	2	0.49	0.92	0.39	-
	Gruplar İçi	204.18	379	0.53			

****p<0.01**

Tablo 4.14 incelendiğinde “gelir” değişkenine bağlı olarak, İDÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir [$F_{(2-379)} = 0,92, p > 0.05$].

Tablo 4.15 ve Tablo 4.16’da “fiziksel aktivite haftalık katılım sıklığı” değişkenine göre katılımcıların İDÖ boyutundan aldıkları puanların sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.15 İDÖ puanlarının fiziksel aktivite haftalık katılım sıklığı değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		n	Ort.	Ss
İDÖ	1-2 gün	204	3.51	0.74
	3-4 gün	126	3.56	0.72
	5 gün ve üzeri	52	3.80	0.66

Tablo 4.15’te katılımcıların “fiziksel aktivite haftalık katılım sıklığı” değişkenine yönelik en yüksek ortalamanın 5 gün ve üzeri grubunda, en düşük ise 1-2 gün grubunda olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.16 İDÖ puanlarının fiziksel aktivite haftalık katılım sıklığı değişkenine göre ANOVA test sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
İDÖ	Gruplar Arası	3.40	2	1.70	3.19	0.04*	1-2 gün < 5 gün ve üzeri
	Gruplar İçi	201.78	379	0.53			

* $p < 0.05$

Tablo 4.16 incelendiğinde “fiziksel aktivite haftalık katılım sıklığı” değişkenine bağlı olarak, İDÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F_{(2-379)} = 3,19, p < 0.05$]. TUKEY testi sonuçlarına göre bu farklılık 1-2 gün ile 5 gün ve üzeri grupları arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalama değerler incelendiğinde 5 gün ve üzeri grubunun daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4.17’de katılımcıların “yaş” değişkeni ile İDÖ arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan Person Korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.17 Yaş ve İDÖ boyut puanı arasındaki pearson korelasyon test sonuçları

	Yaş
Yaş	1
İDÖ	-0.05

$*p<0.05$

Tablo 4.17 değerlendirildiğinde, “yaş ve iş doyumu” arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre; yaş değişke ile İDÖ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

4.3. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği ile İş Doyumu Ölçeğine İlişkin Bulgular

Tablo 4.18’de SZİÖ ve İDÖ arasındaki ilişki sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.18 SZİÖ ile İDÖ arasındaki korelasyonlar analizi

	Çekicilik	Önem verme	Sosyal İlg	Özdeşleşme	Kendini ifade	İş Doyumu
Çekicilik	1					
Önem verme	0.60**	1				
Sosyal İlg	0.55**	0.55**	1			
Özdeşleşme	0.52**	0.49**	0.57**	1		
Kendini İfade	0.52**	0.49**	0.60**	0.62**	1	
İş Doyumu	0.21**	0.20**	0.19**	0.16**	0.15**	1

$**p<0.01$

Tablo 4.18’de “serbest zaman ilgilenimi ve iş doyumu” arasındaki ilişkinin düşük ve pozitif düzeyde olduğunu ortaya koymuştur ($r= 0.15-0.21$; $p<0.05$).

5.TARTIŞMA

İnsanlar, iş ve şehir hayatından sıkıldıkça, günümüz ortamında hayattan zevk almanın yeni yollarını aramaktadırlar. Ancak bu yeni yolları ve aktiviteleri denemek içinde, işten ve zorunlu bireysel ihtiyaçlardan artan serbest bir zamana ihtiyacı vardır. Serbest zaman aktiviteleri ise bireyi birçok konuda etkilediği gibi iş doyumunu da etkilemektedir. Ankara’da otizmli bireylere fiziksel aktivite hizmeti sunmak için kurulmuş özel spor işletmelerinde, otizmli çocuklara yaşam koçluğu hizmeti veren, düzenli fiziksel aktivitelere serbest zamanlarında katılan yaşam koçlarının fiziksel aktivitelere karşı oluşan ilgilenim düzeyleri ile iş doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlere göre farklılıklarını ortaya koymayı amaçlayan bu tez çalışmasının, bu bölümünde yaşam koçlarının serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile iş doyumunu bazı demografik özellikler açısından incelenmiş, bu doğrultuda elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. Alan yazın incelendiğinde serbest zaman ilgilenimi ile iş doyumunun birlikte ele alındığı çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. Bu araştırma sonucu yaşam koçlarının fiziksel aktivite ilgilenim düzeyleri ile iş doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkinin yönünün ortaya konulması açısından önemli olup, alan yazına katkısı olacağı düşünülmektedir.

Bu kapsamda ilk olarak serbest zaman ilgilenim düzeyleri ve iş doyumunu ölçeği ortalamaları alınmıştır. Serbest zaman ilgilenim düzeyinde en yüksek ortalama puan çekicilik ve sosyal ilişki alt boyutlarında olup ortalamanın üzerinde yüksek çıkmıştır. En düşük alt boyut puanı ise önem verme alt boyutunda olup yine ortalamanı üzerinde bulunmuştur. Bu durum, yaşam koçlarının serbest zamanında ilgi duydukları aktivite ya da hobilerle iyi düzeyde meşgul olduğu anlamına gelmektedir. Yaşam koçlarının serbest zaman ilgilenimi hususunda çekicilik ve sosyal ilişki kurma isteği bireylerin davranışlarını etkileyen unsurların başında gelmektedir. Bu sonuçlar serbest zamanlarda aktivitelerle meşgul olmanın bireylerin sosyalleşmesini artırdığı, sosyal ilişkilerini güçlendirdiği ve onları toplumla bütünleştirdiği gerçeğiyle örtüşmektedir. Soyer’ de (2020) çalışmasında cazibe/çekicilik’i en yüksek puana sahip alt boyut olarak bulmuştur. Suna (2022) çalışmasında katılımcıların serbest zaman ilgilenim ölçeği ilişkin algılamalarının iyi düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çapkan (2023) ise çalışanların serbest zaman ilgilenim düzey puanlarını orta düzeyde bulmuştur. O halde araştırmanın bulgusu ile literatür uyuşmaktadır.

Yine bu çalışmada iş doyumunu ölçek ortalaması da ortalamanın üzerinde yüksek bulunmuştur. Bu katılımcıların işlerinde duydukları doyum duygusuyla açıklanabilir. Bireylerin, özel gereksinimli bireylere yardım etme ve onların hayatlarını kolaylaştırma veya öğretme yoluyla destek olma sürecinde mesleklerini icra ederken hissettikleri memnuniyetin bir yansıması olarak yüksek doyum çıkması olasıdır. Literatürde bu sonucu destekleyen ve benzer konularda yapılmış olan çalışmalara bakıldığında; Akkaş (2017) özel eğitim ve OÇEM sınıflarında çalışan öğretmenlerin iş doyumlarının oldukça yüksek olduğunu bulmuştur. Polat (2014) yaptığı çalışmasında spor yapan emniyet çalışanlarının spor yapmayanlara göre iş doyum puanlarını yüksek bulmuştur. Başarangil'in (2018) akademisyenlerle yaptıkları çalışmalarda da iş doyumunun yüksek çıktığını görülmektedir. Aydın (2017) ise sportif rekreasyon aktivitelerine katılan üniversite personeli ile yaptığı çalışmada iş doyumunu puanlarının düşük olduğunu bulmuştur. Güney (2019) ve Göçer vd.,'ninde (2020) çalışmalarında katılımcıların iş doyum düzeylerinin orta seviyede olduğu ortaya çıkmıştır.

Rekreasyonel fiziksel aktivitelere düzenli katılan yaşam koçları üzerindeki serbest zaman ilgilenimi düzeyi ile iş doyum düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek ve çeşitli demografik değişkenlere göre oluşan düzey farklılıklarını test etmek amacıyla yürütülen bu çalışmada, söz konusu değişkenler arasındaki potansiyel ilişki araştırılmıştır.

“Cinsiyet” değişkenine göre yaşam koçlarının SZİÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar değerlendirildiğinde, cinsiyetin SZİÖ üzerinde etkili olmadığı tespit edilmiştir. Serbest zaman ilgilenimi literatüründe araştırma bulgularına benzer sonuçlar (Soyer, 2020; Aydın, 2016; Kocaer 2018) olduğu gibi tersi yönde sonuçlarında olduğu tespit edilmiştir. Gürbüz vd. (2019), Suna (2022), Aydın (2021), Aydın (2022), Yaşartürk vd. (2023) gibi çalışmalarda erkeklerin kadınlardan daha yüksek serbest zaman ilgilenim düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Bu durum erkeklerin kadınlardan daha fazla serbest zaman aktivitelerine ilgisi, merakı ve bu aktivitelere ayıracak zamanları olmasıyla açıklanmıştır. Aynı zamanda toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklı olarak, cinsiyet rollerinin serbest zaman alışkanlıkları, tercihleri ve katılımlarında etkili olduğu bu nedenle kadınların serbest zaman aktivitelerinde engellendiği şeklinde yorumlamışlardır. Aktop ve Gürel Göksel (2023) ise SZİÖ genel ortalama puanları ile cinsiyet arasında bir fark bulamazken, sosyal ilişki ile kendini ifade etme faktörlerinde erkekler lehine farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu yönüyle bu çalışmada, çalışmamızla kısmen benzerlik göstermektedir. Farklı

sonuçların olmasını araştırmaya katılan örneklem grubuyla açıklamak mümkündür. Söz konusu araştırmaların çoğu, spor okullarında ya da spor komplekslerinde gerçekleştirildiğinden sonuçların erkekler lehine çıkması muhtemeldir. Ancak çalışmamızda olduğu gibi cinsiyet gözetiilmeyen örneklem gruplarında bir farklılık bulunamamıştır.

Araştırmada, yaşam koçlarının “medeni durum” değişkeninin, SZİÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar üzerinde temel etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde genellikle sonuçların benzeşmediği, evli bireylerin Serbest zaman ilgileniminin bekarlardan daha yüksek olduğu görülmüştür (Aydın,2021; Kocaer, 2018; Suna, 2022; Yaşartürk vd., 2023). Konuyla ilgili çalışmalar, evli olmanın insanların rekreasyonel ve fiziksel aktivitelerde bulunmasını engellemediğini göstermektedir. Yoğun iş ve hayat temposu nedeniyle evli kişilerin eş ve çocuk gibi yükümlülüklerin de eklenmesiyle kendilerini fiziksel ve mental olarak daha iyi hissetmek için serbest zaman aktivitelerine daha fazla yönelebilirler. Robinson ve Godbey'e (1997) göre, evli ve evlilikle ilgili görev ve yükümlülükleri olan kişilerin, serbest zamanlarında fiziksel egzersiz yapmalarına engel olmamakta; aksine, etkili zaman yönetimi sağlayacak stratejiler geliştirdiğini ifade etmişlerdir (akt. Yaşartürk vd., 2023). Soyer'in (2020) çalışmasında ise tersi şekilde bekarların kendini ifade etme düzeylerinin daha yüksek olduğu, bunun sebebinin, bekarların kendilerini ifade edebilecek serbest zaman aktivitelerinin seçiminde özgür olması, evliliğin yüklediği sorumluluklar nedeniyle bekarların daha sorumsuz, riskli kararlar almada daha özgür olduğu gibi nedenlerle açıklanmıştır.

Yaşam koçlarının SZİÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar “mesleki yıl” değişkenine göre değerlendirildiğinde, mesleki yıl'ın SZİÖ üzerinde etkili olmadığı tespit edilmiştir. Kocaer (2018) ve Çapkan'da (2023) çalışmalarında benzer şekilde iş deneyim süresiyle SZİ arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Buna göre, mesleki kıdemin serbest zaman ilgilenimini doğrudan etkilemediği düşünülmektedir.

Yaşam koçlarının SZİÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar “gelir” değişkenine göre değerlendirildiğinde, gelirin SZİÖ düzeyindeki temel etkisinin “sosyal ilişki” “özdeşleşme” ve “kendini ifade” alt boyutlarında anlamlı olduğu belirlenmiştir. Farklılığın kötü ve orta gelir düzeyine sahip gruplar arasında olduğu, kötü gelir düzeyine sahip katılımcıların Serbest zaman ilgilenimlerinin orta düzeyde gelire sahip olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Soyer (2022)'de benzer şekilde serbest zaman ilgilenimi kendini ifade etme

boyutuyla gelir arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve gelir arttıkça serbest zaman ilgileniminin düştüğünü bulmuş, bu durumu da serbest zaman zaman ilgilenimleri dışında farklı aktivitelere erişme şansında arttığından onlara yönelmesi durumuyla açıklamıştır. Bu çalışma sonuçlarımızla benzerlik gösterse de literatürde sonuçlarımızla örtüşmeyen çalışmalar daha zengindir. Suna (2022) ve Demirel (2019) katılımcıların gelirleri ile serbest zaman faaliyetlerine katılımları arasında pozitif korelasyon olduğunu, Yaşartürk vd., (2023) yalnızca “çekicilik” ve “özdeşleşme” boyutlarıyla anlamlı ilişki olduğu, gelir arttıkça serbest zaman ilgilenim düzeyinin arttığını bulmuştur. Bu, insanların zaman faaliyetlerine katılmasını engelleyen şeylerden birinin gelir olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bireylerin serbest zaman faaliyetlerine özgürce ve gönüllü olarak katılmalarının temel belirleyicilerinden biri aylık gelirleridir. Günümüz koşulları nedeniyle, bir kişinin başkalarıyla kaliteli zaman geçirme kapasitesinin veya faaliyetlerinden elde ettiği üretkenliğin yanı sıra, güvenlik duygusunun, çeşitli faaliyetlere erişim kolaylığının ve bu faaliyetlere katılmak için kendi yeterlilik algısının yüksek gelir düzeyi ile ilişkili olduğu sonucuna varabiliriz. Aktop ve Gürel Göksel (2023) ise Aylık gelir değişkeni ile serbest zaman ilgilenim ölçeği ve tüm alt boyutları düzeyinde bir anlamlılık bulunamamıştır.

Yaşam koçlarının Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar “fiziksel aktivite haftalık katılım sıklığı” ve “fiziksel aktiviteye düzenli katılım şekli” değişkenlerine göre değerlendirildiğinde, fiziksel aktiviteye haftalık katılım sıklığı’nın SZİÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı, fiziksel aktiviteye düzenli katılım şeklinin ise sadece “çekicilik” boyutunda fiziksel aktiviteye düzenli katılmadığını ifade eden katılımcı grubunda daha yüksek bulunmuştur. Çapkan (2023)’ın araştırma sonuçları çalışmamızla örtüşmekte olup, katılımcıların günlük harcadıkları serbest zaman süresinin SZİ ölçeği üzerinde etkisinin anlamlı olmadığını bulmuştur. Aydın’ın (2016) çalışmasında da serbest zaman aktivitelerinde geçirilen zaman arttıkça bireylerin ilgilenim düzeylerinin ve sıklığının da artacağı ifade edilmiştir. Aydın ve Yaşartürk’ün (2016), yaptıkları çalışmada haftalık kullanım sıklığı değişkenin, serbest zaman ilgileniminin çekicilik, önem verme ve sosyal ilişki alt boyutları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu alt boyut puanlarında olduğunu bulmuştur. Yani etkinlikte geçirilen süre arttıkça serbest zaman ilgilenim düzeyini de artmaktadır. Gürbüz vd. (2019), uzun süreli olarak bu aktivitelere katılan bireylerde serbest zaman ilgilenim puanlarının, katılmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Kişilerin serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile aktivitenin türü, süresi, yoğunluğu ve sıklığı arasında pozitif ilişki vardır. Serbest zaman etkinlikleri ilgisi, ne kadar zaman ayırdığı, hangi

yoğunlukla ve sıklıkta bu etkinliklere katıldığı durumlarından etkilenmektedir (akt. Çapkan, 2023).

Yaşam koçlarının “yaş” değişkeni ile SZİÖ arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, yaş değişkeni ile SZİÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Aydın’ın (2021) çalışması da bu çalışmanın sonucunu desteklerken, literatürde tersi sonuçlarda mevcuttur. Kocaer (2018), Demirel (2019), Soyer (2020), Suna (2022), Aktop ve Gürel Göksel (2023), Yaşartürk vd. (2023) çalışmalarında yaş değişkenine göre farklı alt boyut düzeylerinde serbest zaman ilgileniminin farklılaştığı görülmüştür. Suna (2022) serbest zaman ilgilenimi ile çekicilik, kendini ifade, önem verme, sosyal ilişki ve özdeşleşme alt boyutlarının 26-29 yaşları arasında daha yüksek olduğunu, Aktop ve Gürel Göksel (2023) yalnızca sosyal ilişki boyutunda 18-20 yaş arasındaki katılımcıları 21-23 yaş arasında olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduklarını, Yaşartürk vd. (2023) SZİÖ ve alt boyutlarının arasında pozitif yönde anlamlılık olduğunu, Soyer (2020) ise merkeziyet ve kendini ifade etme alt boyutlarında negatif yönde bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Görüldüğü gibi yaş ile serbest zaman ilgilenimi arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşan söz konusu çalışmalardan bazıları negatif bazıları pozitif yönlü ilişki olduğunu bulmuştur. Yani serbest zaman ilgilenimine ilişkin bazı araştırmalar, insanların yaşla birlikte üzerlerindeki kısıtlamaların arttığını ve serbest zaman faaliyetlerine olan ilgilerinin giderek azaldığını gösterirken, diğer araştırmalar bunun tam tersine işaret etmektedir Yaşla birlikte değişen evlilik, çocuk, ev ve otomobil sahibi olma gibi gereksinimlerdeki veya tercihlerdeki değişiklikler açısından incelendiğinde, kişi yaşlandıkça, gelişebilecek diğer gereksinimleri karşılamak için serbest zaman aktivitelerine olan ilgisi azalabilir demektir. İnsanlar yaşlandıkça hayatlarındaki farklı öncelikler gündeme gelebilmektedir. Tersisi durumu savunan görüşe göre ise insanların yaşlandıkça serbest zamana verdikleri değer artmaya başladığını ve bunu sağlıklarını, gençliklerini ve bilişsel kapasitelerini korumanın bir aracı olarak algıladıklarını iddia etmektedir. Sonuç olarak, zaman ilgisi ile yaş arasındaki bağlantıya ilişkin sonuçların belirgin olmadığı görülmektedir.

Yaşam koçlarının İDÖ boyutundan aldıkları puanların “cinsiyet” değişkenine göre değerlendirildiğinde İDÖ puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çalışma koşulları bakımından tüm katılımcılar eşit koşullarda, benzer duygu ve davranışlara sahip olması söz konusu olduğundan bu sonucun çıkmış olması beklenmektedir. Akpınar (2010), Gürer vd. (2014), Göçer vd. (2020), Acar ve Karaarslan (2022), Yaşartürk vd.,’nin (2023)

araştırma sonuçları mevcut araştırma bulgusuyla paralellik gösterirken, bazı araştırma sonuçlarının mevcut bulgularla örtüşmediği görülmektedir. Örneğin Akkaş (2017) göre de özel eğitim ve OÇEM öğretmenlerinden kadın öğretmenlerin iş doyumları erkek öğretmenlerden yüksek bulunmuş, bu durum kadınların öğretmenlik mesleği için daha uygun olmaları ve daha fedakâr yapıda olmalarının işlerine olan ilgisi ve motivasyonunu artırdığından kaynaklanabileceği ile açıklanmıştır. Doğan vd., (2019) akademisyenlerin iş doyumlarında erkekler lehine anlamlı farklılık söz konusu olup, Kadınların toplum içindeki ve iş hayatındaki rolleri düşünüldüğünde erkeklerden daha fazla beklentiye sahip olması bu durumu açıklayabilir.

Yaşam koçlarının İş Doyum Ölçeği boyutundan aldıkları puanların “medeni durum” değişkenine göre değerlendirildiğinde İDÖ puanlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonuca göre evli ve bekar yaşam koçlarının iş doyumlarının birbirine benzer olduğu veya medeni durum değişkeninin otizmli bireylerle çalışan yaşam koçlarının iş doyum düzeylerine etki etmediği şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuç Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu (2001), Gürer vd., (2014), Göçer vd. (2020), Acar ve Karaarslan (2022), Yaşartürk vd. (2023) bulgularıyla uyumludur. Öte yandan Yılmaz’ın çalışmasında (2017) iş doyumunu medeni durumun etkilediğini ve bekar iş görenlerin evlilerden daha yüksek iş doyumuna sahip olduğunu ifade etmiştir.

Yaşam koçlarının İDÖ boyutundan aldıkları puanların “mesleki yıl” değişkenine göre İDÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bu sonuç literatürdeki birçok çalışmayla (Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu, 2001; Gürer vd., 2014; Polat, 2014; Akkaş, 2017; Göçer vd., 2020; Acar ve Karaarslan, 2022) paralellik göstermektedir. Bu sonuca göre mesleki kıdem değişkeninin otizmli çocuklara yaşam koçluğu hizmeti veren bireylerin iş doyum düzeylerine etki etmediği şeklinde yorumlanabilir.

Yaşam koçlarının “gelir” değişkenine göre İDÖ boyutundan aldıkları puanların gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bu sonuç Gürer vd. (2014) çalışma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Ancak alanyazında tersi şekilde sonuçlarda bulunmaktadır. Yaşartürk vd.,’nin (2023) çalışmasında gelir değişkeni ile iş doyumunu arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulmuşlardır. Yine Doğan ve Moralı (1999) ile Acar ve Karaarslan (2022) da gelir algılama düzeyi değişkeni bakımından gelirin iş doyumunu olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Gelir seviyesi yükseldikçe serbest zaman aktivitelerine ayrılacak zaman ve

ulaşma imkanı da artmaktadır. Bu tarz aktivitelerin maddi bir bedeli ve bir ekonomik yükü olduğu düşünöldüğünde bu sonuçlar olasıdır.

Yaşam koçlarının İDÖ boyutundan aldıkları puanların “fiziksel aktiviteye düzenli katılım şekli” değışkenine göre değışlendirildiğinde İDÖ puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı ancak “fiziksel aktivite haftalık katılım sıklığı” değışkenine göre İDÖ gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık olduğu, 5 gün ve üzeri grubun 1-2 gün olan gruptan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görölmektedir. Gürer vd. (2014) düzenli spor yapma ve haftada yapılan aktivite sıklığı arasında da istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır.

Yaşam koçlarının “yaş” değışkeni ile İDÖ arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre; yaş ile İDÖ arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre otizmlı çocuklara yaşam koçluğu hizmeti veren bireylerin iş doyumlarının yaş değışkeni yönünden benzer olduğu başka bir deyişle yaşın otizmlı çocuklara yaşam koçluğu hizmeti veren bireylerin iş doyum düzeylerine etki etmediğı şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuç Gürer vd., (2014), Göçer vd. (2020), Acar ve Karaarslan (2022) bulgularıyla uyumludur. Bu araştırma sonuçlarının mevcut araştırma bulgusunu destekler nitelikte olduğu, tüm katılımcıların benzer duygu ve davranışlar içinde olduğu görölmüştür. Ancak alanyazında tersi sonuçlar da mevcuttur. Yılmaz (2017), Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu, (2001), Yaşartürk vd.,’nin (2023) çalışmalarınsa yaş ile iş doyumunu arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır. Elde edilen bu sonuçlara bakarak yaş değışkeni açısından yapılan çalışmaların örneklem gruplarının farklılığından kaynaklandığı düşünölmektedir.

Araştırmanın son bulgusu SZİÖ ile İDÖ arasındaki ilişkiyi ölçmeye yöneliktir. Bu amaçla yapılan korelasyon analizi sonucuna göre; çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade boyutlarıyla düşük ve pozitif düzeyde bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Yani otizmlı çocuklara yaşam koçluğu hizmeti veren bireylerde serbest zaman ilgilenimi arttıkça iş doyumunu da artmakta, tersi durumda serbest zaman ilgilenimi azaldıkça iş doyumunu da azalmaktadır. Bu bağlamda, rekreasyonel etkinliklere katılımın artmasıyla iş doyumunun artacağı şeklinde bir yorum yapılabilir. Serbest zaman literatürü, iş doyumunun serbest zaman ilgileniminden etkilendiğıne dair çeşitli araştırma bulgularıyla desteklenmektedir. Konuyla ilgili literatürdeki benzer çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlar olduğu

görülmektedir. Yaşartürk vd. (2023) serbest zaman ilgilenimi ile iş doyumu arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki tespit etmiştir. Doğan vd. (2019) çalışmasında iş doyumunun fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre, düzenli olarak egzersize katılan akademisyenler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Polat (2014) Sakarya’da, spor yapan ve yapmayan Emniyet çalışanlarının, yaşam doyumu iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerini incelediği çalışmada spor yapan emniyet mensuplarının yaşam ve iş doyumları spor yapmayanlara göre spor yapan personelin lehinde bir durum olduğunu gözlemlenmiştir. Alıcı’nın çalışmasında (2019) serbest zaman etkinliği olarak yürüyüş yapan otizmli çocuğu olan ebeveynlerin serbest zaman doyum ile yaşam doyumu arasında zayıf ve pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, serbest zaman ilgileniminin bireylerin iş doyumunu artırdığını göstermektedir. Doğan ve Moralı (1999), Gürer vd. (2014), Yılmaz (2017) ve Başarangel (2018) ise çalışmalarında ise serbest zaman faaliyetlerine katılımın iş doyumunu üzerinde bir etkisinin olmadığı sonuçları çıkmıştır. Bu sonuçlara göre serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin kişisel sağlığa faydalarının yanı sıra toplumsal ve örgütsel faydasının olduğunu söylemek yanlış olmaz. Bu doğrultuda aktivitelerin kişilerin serbest zamanları ve çalışma hayatında doyuma ulaşmasını sağlayan, sıkılmalarına engel olan bir etkisi olduğunu söyleyebiliriz.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Günümüz iş dünyasında, yoğun iş temposuyla karşı karşıya olan bireyler, iç ve dış baskılarla baş etmek zorundadırlar. Ancak, hayat sadece iş ve çalışmaktan ibaret değildir; herkesin iş dışında geniş bir yaşam alanı bulunmaktadır ve bu zaman dilimi, iş doyumunu etkileyen önemli bir faktördür. Bireyin iş dışı zamanlarını nasıl değerlendirdiği, hem psikolojisini hem de iş performansını etkiler. Bu bağlamda, serbest zaman doyum kavramı önem kazanır; zira bireyin bu zaman dilimini etkili bir şekilde kullanması, genel yaşam memnuniyetini artırır ve iş motivasyonunu sağlar. Serbest zaman aktiviteleri, bireylerin hayatın stresli yönlerinden uzaklaşmalarını sağlayarak iş ve yaşam doyumunu artırırken, aynı zamanda çalıştıkları kuruma daha fazla katkı sağlama potansiyeline sahiptir. Spor gibi aktivitelerin, bireylerin yaşam doyumunu ve iş doyumunu düzeylerini olumlu etkilediği gözlemlenmiştir. Sosyo-kültürel ve sanatsal aktivitelere aktif katılımın, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını pozitif yönde etkileyebileceği ve bu etkinliklere katılımın, sosyalliğin sağlanması, yeni deneyimler kazanılması, kişisel gelişimin desteklenmesi ile stresini azaltır, fiziksel refahlarını artırır ve duygusal, ruhsal ve kişisel gelişimlerini sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu tür aktivitelerin, bireylerin iş doyumları üzerinde de önemli bir rol oynayabileceği de vurgulanmıştır.

Literatürde serbest zaman ilgilenimi ve iş doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen kısıtlı sayıda çalışmaya rastlanmış olsa da otizm (OSB) gibi özel durumları olan bireylerle çalışan gruplarda konunun önemi düşünüldüğünde bu çalışma önemlidir. Bu nedenle bu çalışmada, Ankara'da otizmlili çocuklara yaşam koçluğu hizmeti veren yaşam koçlarının serbest zaman ilgilenimi ve iş doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın sonuçları şu şekilde özetlenebilir:

Yaşam koçlarının iş doyumunu ve serbest zaman ilgilenimi puanları ortalamanın üzerinde yüksek çıkmıştır. En yüksek ortalama puan çekicilik ve sosyal ilişki alt boyutlarında, en düşük ortalama puan ise önem verme alt boyutunda bulunmuştur. Yaşam koçlarının serbest zaman ilgilenim ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar cinsiyet, medeni durum, yaş, mesleki yıl ile fiziksel aktivite haftalık katılım sıklığı ve fiziksel aktiviteye düzenli katılım şekli değişkenlerine göre anlamlı bulunmamıştır. Yaşam koçlarının serbest zaman ilgilenim ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar gelir değişkenine göre "sosyal ilişki", "özdeşleşme" ve "kendini ifade" alt boyutlarında anlamlıdır. Farklılığın kötü ve orta gelir

düzeyine sahip gruplar arasında olduğu, kötü gelir düzeyine sahip yaşam koçlarının serbest zaman ilgilenimlerinin orta düzeyde gelire sahip olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yaşam koçlarının iş doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar yaş, cinsiyet, medeni durum, mesleki yıl, gelir ve fiziksel aktiviteye düzenli katılım şekli değişkenlerine göre anlamlı bulunmamıştır. Ancak "fiziksel aktivite haftalık katılım sıklığı" değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu, 5 gün ve üzerinde aktiviteye katılan grubunun 1-2 gün katılan gruptan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Son olarak bu çalışmada serbest zaman ilgilenimi ile iş doyumu arasında zayıf ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmanın bulgularına dayanarak şu önerilerde bulunulabilir:

- Otizmli çocuklara yaşam koçluğu hizmeti veren yaşam koçlarının serbest zaman ilgilenimlerini ve iş doyumlarını artırmaya yönelik programlar geliştirilmelidir. Bu programlar, yaşam koçlarının ilgi alanlarına ve ihtiyaçlarına göre farklılaştırılmalıdır.
- Programlarda, yaşam koçlarının serbest zamanlarında katılabilecekleri çeşitli rekreasyonel ve fiziksel aktiviteler yer almalıdır. Kurumlar tarafından düzenlenen rekreasyonel faaliyetlere çalışanların ve ailelerin katılımı teşvik edilmelidir.
- Programlar, yaşam koçlarının işyerinde yaşadıkları stres ve yorgunluğu azaltmaya yönelik de olmalıdır. Kurumlarda çalışanların gelişime ve değişime açık olması için çeşitli eğitim ve seminerler düzenlenmelidir.
- Kurum binalarında çalışanların serbest zamanlarını geçirebilecekleri alanlar oluşturulması, rekreasyon yönetimi alanında uzmanlaşmış personellerin istihdam edilmesi çalışanların iş doyumu dolayısıyla örgütsel fayda için önemlidir.
- Kurumlardaki farklı işgören profilleri ve hızla gelişen teknoloji sonucunda bilgiye daha hızlı ulaşılan günümüzde, örgütlerin rekreasyonel etkinlik uygulamalarını çeşitlendirmesi ve bünyesinde çalışan her kesime hitap edecek etkinlik alanları oluşturması gerekmektedir.
- Gelecekteki araştırmalarda, daha büyük ve farklı örneklemeler (farklı sektörler, farklı meslek grupları ve farklı şehirler) üzerinde çalışmalar yapılması önerilmektedir.

6.1. Araştırmanın Katkıları

Bu alışma, otizmli çocuklara yaşam koçluğu hizmeti veren yaşam koçlarının serbest zaman ilgilenimi ve iş doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen sayılı çalışmalardan biridir. Çalışmanın bulguları, bu alandaki mevcut bilgi birikimine katkıda bulunmakta ve gelecekteki araştırmalar için bir temel oluşturmaktadır. Ayrıca, alışma sonuçları, otizmli çocuklara yaşam koçluğu hizmeti veren yaşam koçlarının refahını ile iş doyumunu ve performanslarını artırmaya yönelik programlar geliştirilmesine yardımcı olabilir.



KAYNAKLAR

- Acar, Ö. F. ve Karaaslan, Ö. (2022). Özel eğitim öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik, iş tatmin ve iş stres düzeylerinin incelenmesi, *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(3), 1821-1843.
- Addington, J.E. (1996). %100 Düşünce gücü (çev. B. Çetin Kaya). , (1.Baskı). Akaşa Yayınları. İstanbul.
- Ajzen, I. ve Driver, B.L. (1992). Prediction Of Leisure Participation From Behavioral, Normative, And Control Beliefs: An Application Of The Theory Of Planned Behavior, *Leisure Science*, Taylor & Francis.
- Ağaoğlu, Y. ve Boyacı, M. (2013). Serbest Zaman Eğitimi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 8(1), 19-20.
- Akçamete, G., Kaner, S. ve Sucuoğlu, B. (2001). *Öğretmenlerde Tükenmişlik, İş Doyumu ve Kişilik*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Akkaş, S. (2017). Özel eğitim ve OÇEM sınıflarında çalışan öğretmenlerin iş doyumunu. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 53-65.
- Aktop, M. ve Göksel, A.G. (2023). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Serbest Zaman İlgiilenimleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5 (2), 99-109.
- Akyıldız, M. (2013). Ciddi Ve Kayıtsız Katılımcıların Kişilik Özellikleri İle Zaman Tatmini Ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki. Anadolu University (Turkey) ProQuest Dissertations Publishing.
- Akpınar, S. (2010). Spor federasyonlarında çalışanların sosyal beceri, iş doyumunu ve problem çözme yeterlilikleri üzerine bir araştırma. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi: Ankara.
- Aktop, M. ve Göksel, A.G. (2023). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Serbest Zaman İlgiilenimleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Herkes için

Spor ve Rekreasyon Dergisi, 5 (2), 99-109.

Alıcı, Y. (2019). Otizm spektrum bozukluğuna sahip çocuğu olan ebeveynlerin serbest zaman ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Armitage, C.J. ve Conner M (2001). Efficacy Of The Theory Of Planned Behaviour: A Meta-Analytic Review. *British Journal Of Social Psychology*, 40:47, 1499.

Armstrong, M. (2006). A Handbook Of Human Resource Management Practice, Tenth Edition, Kogan Page Publishing, London.

Arslan, S. (2013). Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi. Nobel Yayın Dağıtım.

Arslan, S. (2011). Serbest Zaman Kullanımı: Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri ve Sistemli Zaman Etkinlikleri. *Erzincan University Journal of Education Faculty*, 13(2), 1-10.

Aşkın, C. (2016). “Öğretmenlerin Serbest Zaman Eğitimi ve Rekreasyon (Serbest Zamanda Yapılan Aktiviteler) Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyo, Ekonomik, Kültürel Etkenler-Düzce Örneği”. *Milli Eğitim Dergisi*, 45 (209), 160-189.

Axelsen, M. (2009). The Power of Leisure: I was an anorexic; I’m now a healthy triathlete. *Lesiure Sciences*, 31: 330–346.

Aydın, E. (2017). Spor yapan üniversite personelinin iş doyum düzeylerinin belirlenmesi. *Turkish Journal of Educational Studies (TURK-JES)*, 4(1), 89-113.

Aydın, E. (2021). *İnfaz koruma memurlarının sportif serbest zaman ilgilenimi ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri*. (Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden ve Spor Anabilim Dalı). Elazığ.

Aydın, İ. (2016). *Fitness katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,

Ankara.

- Aydın, İ. ve Yaşartürk, F. (2016). Fitness Katılımcılarının Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Düzeyi: Demografik Özelliklerine Göre Durum. *Uluslararası Bilim Kültür Ve Spor Dergisi*, 4 (Özel Sayı 3), 704-711.
- Aydın, İ. ve Yaşarturk, F. (2016). Level Of Involvement Of Fitness Participants Towards Recreational Activities: The Status With Refence To Various Demographics Of Them. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 4(Special Issue 3), 704-711.
- Aydın, İ. (2022). Serbest Zaman İlgilenimi Ve Yaşam Doyum İlişkisinde Etkinlik Doyumunun Kısmi Aracılık Etkisi: Rekreasyonel Koşucular Örneği. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 55-74.
- Aydın, E. (2017). Spor yapan üniversite personelinin iş doyum düzeylerinin belirlenmesi. *Turkish Journal of Educational Studies*, 4(1), 89-113.
- Aydın, R. ve Kutlu, Y.(2001). Hemşirelerde İş Doyumu ve Kişiler Arası Çatışma Eğilimi ile İlgili Değişkenler ve Doyumun Çatışma Eğitimi İle İlişkisini Belirleme. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 5 (2), 37-45.
- Aziri, B. (2008). Menaxhimi I Burimeve Njerëzore, *Satisfaksioni Nga Puna Dhe Motivimi I Punëtorëve, Tringa Design, Gostivar*, 46.
- Bakotić, D. (2016). Relationship Between Job Satisfaction And Organisational Performance. *Economic Research-Ekonomska Istraživanja*, 29(1), 118-130.
- Başaran, İ. E. (1982). Örgütsel Davranış. Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayını, 10. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 204-205.
- Başarangil, İ. (2018). Akademisyenlerin Zaman Aktivitelerine Katılımı, İş Tatmini ve İş Verimliliği: Kırklareli Üniversitesi'nde Bir Araştırma, *Turizm Akademik Dergisi*, 5 (2), 155-170.

- Başaran, Ü. (2021). Badminton antrenörlerinin iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Bayram, L. (2006). Geleneksel Performans Değerlendirme Yöntemlerine Yeni Bir Alternatif: 360 Derece Performans Değerlendirme. *Sayıştay Dergisi*, 62, 47-65.
- Beaton, A. A., Funk, D. C., Ridinger, L. ve Jordan, J. (2011). Sport Involvement: A Conceptual And Empirical Analysis. *Sport Management Review*, 14 (2), 126-140.
- Bellet, C., De Neve, J. ve Ward, G. (2019). Does Employee Happiness Have An Impact On Productivity? *Saïd Business School Wp*, 13.
- Blair, S. N., Blair, A., Howe, H. G., Pate, R., Rosenberg, M. ve Parker, G. M. (1980). Leisure Time Physical Activity And Job Performance. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 51(4), 718-723.
- Bloom, J., Rantanen, J., Tement, S. ve Kinnunen, U. (2018). Longitudinal Leisure Activity Profiles and Their Associations with Recovery Experiences and Job Performance. *Leisure Sciences*, 40.
- Burnett-Wolle, S. ve Godbey, G. (2007). Refining Research On Older Adults' Leisure: Implications Of Selection, Optimization, And Compensation And Socioemotional Selectivity Theories. *Journal Of Leisure Research*, 39(3): 498-513.
- Broadhurts, R. (2001). Managing environmental for leisure and recreation. London: GBR: Routledge.
- Büküşoğlu, N. ve Bayturan, A. F. (2005). Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü. *Ege Tıp Dergisi*, 44(3), 173-177.
- Büküşoğlu, N. ve Bayturan, A. F. (2005). Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü. *Ege Tıp Dergisi*, 44(3), 173-177.
- Caldwell, L. L., (2005). Leisure and Health: Why is Leisure Therapeutic?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1),7-26.

- Carstensen, Ll. (1995). Evidence For A Life-Span Theory Of Socioemotional Selectivity. *Current Directions In Psychological Science*, 4(5): 151-156.
- Chang, Sc., Fang, Cl., Ling, Yc. ve Tsai, Bk. (2011). Effects Of Socioeconomic Status On Leisure Volunteering Constraint: A Structural Equation Model. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 39(4): 477-489.
- Chang, Y.C., Yeh, T.M., Pai, F.Y. ve Huang, T.P. (2018). ‘‘Sport Activity for Health! The Effects of Karate Participants’ Involvement, Perceived Value, and Leisure Benefits on Recommendation Intention’’. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (5), 953.
- Chen, Q., Chou, Cy., Chen, Cc., Lin, Jw. ve Hsu, Ch. (2021). The Effect Of Leisure Involvement And Leisure Satisfaction On The Well-Being Of Pickleball Players. *Sustainability*, 14(1): 152.
- Chen, Yc., Li, Rh. ve Chen, Sh. (2013). Relationships Among Adolescents’ Leisure Motivation, Leisure Involvement, And Leisure Satisfaction: A Structural Equation Model. *Social Indicators Research*, 110(3): 1187-1199.
- Chen, Hl. (2002). Consumer involvement and information search among Adult Chinese Participants in Arts. Festival and Art Museums in New York metropolitan area. Ph.D. thesis, New York University, NY.
- Christensen, Vt. ve Carpiano, Rm. (2014). Social Class Differences In Bmi Among Danish Women: Applying Cockerham's Health Lifestyles Approach And Bourdieu's Theory Of Lifestyle. *Social Science & Medicine*, 112: 12-21.
- Clark, B., Chatterjee, K., Martin, A. ve Davis, A. (2020). How Commuting Affects Subjective Wellbeing. *Transportation*, 47, 2777-280.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond Boredom And Anxiety: The Experience Of Play In Work And Games. San Francisco, Ca: Jossey-Bass.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology Of Optimal Experience. *New York: Harper Perennial*.
- Coleman, D. (1993). ‘‘Leisure Based Social Support, Leisure Dispositions and Health’’. *Journal of Leisure research*, 25(4), 350-361.
- Coleman, D. ve Iso-Ahola, S.E. (1993). Leisure and Health: The Role of Social Support and Self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Cunningham, H.(2016). Leisure in the Industrial Revolution: C. 1780-c. 1880. (1st Ed.), Routledge Library Editions: The Victorian World.
- Curly, M. (2001). The Life Coaching Hand Book. USA: Crown House Publishing.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Çapkan, M. (2023). Yerel yönetimde çalışanların serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumlarının incelenmesi (Konya Meram Belediyesi örneği) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Çekmecelioğlu, H.G. (2005). Örgüt İkliminin İş Tatmini Ve İşten Ayrılma Niyeti Üzerindeki Etkisi, Bir Araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(2), 23-29.
- Çevik, N.K. ve Korkmaz, O. (2014) Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. *Niğde Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 7(1).
- Davies, M., Spence, L. ve Andrusysz, M. (2006). Clinical Educators' Empowerment, Job Tension, And Job Satisfaction: A Test Of Kanter's Theory. *Journal For Nurses In Staff Development (Jnsd)* 22(2), 78-86.

- Deci, El. ve Ryan, Rm. (2002). Overview Of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. In Handbook Of Self-Determination Research, 3-33, Rochester, Usa: University Rochester Press.
- De-Leeuw, A., Valois, P., Ajzen, I. ve Schmidt, P. (2015). Using The Theory Of Planned Behavior To Identify Key Beliefs Underlying Pro-Environmental Behavior İn High-School Students: Implications For Educational Interventions. *Journal Of Environmental Psychology*, 42: 128-138.
- Demirel, M. (2019). Leisure Involvement And Happiness Levels Of Individuals Having Fitness Center Membership. *Journal Of Education And Learning*, 8(6): 140-149.
- Dikmen, A.A. (1995) İş Yaşamı ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 3.
- Doğan, M., Elçi, G., ve Gürbüz, B. (2019). Serbest Zaman Doyumu, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ve İş Tatmini İlişkisi: Akademisyenler Üzerine Bir Araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 154-164.
- Doğan, B., ve Morali, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (BESBD)*, 1Volume: 3 Issue: 1, 16 – 27.
- Emir, E., Karacam, M. ve Koca, C. (2015), “Kadın Boksörler: Boks Ringinde Ve Ringin Dışında Surekli Eldiven Giymek”, *Sosyal Bilimler Dergisi, Hacettepe Journal Of Sport Science*, 2015, 26(4): S.136-153.
- Eroğlu, Ş. G., Çoban, H. ve İrmış, A. (2014). A Research On Job Dissatisfaction Of The University Staff. *European Journal Of Research On Education*, 2(Special Issue), 185-192.
- Eskiler, E. (2019). Physically Active Leisure Participantssegmentation: Pcm Stage-Basedinvestigation. *International Journal Of Progressiveeducation*, 15(3), 169-179.

- Eskiler, E., ve Karataş, G. (2017). Sakarya Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Davranışları İle Davranışsal Niyetleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 10-24.
- Faiola, A., Newlon, C., Pfaff, M. ve Smyslova O. (2013). Correlating The Effects Of Flow And Telepresence İn Virtual Worlds: Enhancing Our Understanding Of User Behavior İn Game-Based Learning. *Computers İn Human Behavior*, 29(3): 1113-1121.
- Farrell, P. ve Lundegren, H.M. (1999) The process of Recreation Programming. Theory and Technique. Cato Avenue: Venture Publishing, Inc.
- Funk, D., Ridinger L. ve Moorman A. (2004). Exploring Origins Of Involvement: Understanding The Relationship Between Consumer Motives And Involvement With Professional Sport Teams. *Leisure Science*, 26 (1), 35-61.
- Gezer, H. (2016). Yönetici Koçluk Davranışının Çalışan Tatminine Etkisi Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güney, K. (2019). Seyahat acentası çalışanlarının serbest zaman doyumları ile iş ve yaşam doyumlarının etkileşimi [Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Godbey, G, Crawford, Dw. ve Shen, Xs. (2010). Assessing Hierarchical Leisure Constraints Theory After Two Decades. *Journal Of Leisure Research*, 42(1): 111-134.
- Göçer, V., Bayat, S., Dayan, G. ve Dayan, K. (2020). Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Algılanan Stres Ve İş Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Anadolu Türk Eğitim Dergisi*, 2(2), 33-51.
- Göktaş, Z. (2007). Balıkesir İlindeki Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 13-26.
- Grunberg, M.M. (1979). *Understanding Job Satisfaction*, Macmillan Press Ltd, London.

- Gürer, B., Yıldız, M. E., ve Esentaş, M. (2014). Spor Aktiviteleri İle İlkokul Öğretmenlerinin Mesleki İş Doyumu Üzerine Bir Araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(7), 556-565.
- Gürbüz, B., Gümüşboğa, İ. ve Güngörmüş, H.A. (2019a). Sağlık Ve Zindelik Kulüplerinde Hizmet Kalitesi Ve Serbest Zaman İlgilenimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi, Tam Metin Bildiri.
- Gürbüz, B., Güngörmüş, H. A., Aydın, İ., ve Çimen, Z. (2019b). *Serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk: Macera rekreasyon katılımcıları örneği*. II. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 153-157. Muğla, Türkiye.
- Gürbüz, B., Çimen, Z. ve Aydın, İ. (2018). Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği: Türkçe Formu Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2014). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hagger, Ms. ve Chatzisarantis, Nl. (2009). Integrating The Theory Of Planned Behaviour And Self Determination Theory In Health Behaviour: A Meta -Abnaritysihs, *Journal Of Health Psychology*, 14(2): 275- 302.
- Häusser, J. A., Schulz-Hardt, S., Schultze, T., Tomaschek, A. ve Mojzisch, A. (2014). Experimental Evidence For The Effects Of Task Repetitiveness On Mental Strain And Objective Work Performance. *Journal Of Organizational Behavior*, 35(5), 705-721.
- Havitz, M. E., ve Dimanche, F. (1997). Leisure Involvement Revisited: Conceptual Conundrums And Measurement Advances. *Journal Of Leisure Research*, 29, 245-278.
- Henderson, Ka. ve Gibson, Hj. (2013). An Integrative Review Of Women, Gender, And Leisure: Increasing Complexities. *Journal Of Leisure Research*, 45(2): 115-135.

- Henderson, Ka. ve Shaw, Sm. (2006). Leisure And Gender: Challenges And Opportunities For Feminist Research, In A Handbook Of Leisure Studies (Pp. 216-230). Palgrave Macmillan, London.
- Heper, E., Sertkaya, O., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terekli, S., Karabudak, E. ve Demirhan, G. (2012). Spor Bilimlerine Giriş. Editor: Ertan H, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını:2509. Acıkoğretim Fakültesi Yayın: 1480, 1.Baskı, Eskişehir.
- Herzberg, F., Mausner, B. ve Snyderman, B.B. (1959). *The Motivation To Work*, New York, Johnwiley And Sons.
- Hoppock, R. (1985). *Job Satisfaction*, Harper And Brothers, New York.
- Hsieh, T. (2007). Recreational Motivation, Sensation Seeking, And Recreational Involvement Of Taiwans' Adventure Recreation Participants. University Of The Incarnate Word, Proquest, Umi Dissertations Publishing.
- Hudson, S. (2000). The Segmentation Of Potential Tourists: Constraint Differences Between Men And Women. *Journal Of Travel Research*, 38(4): 363-368.
- Iwasaki, Y., Zuzanak, J. ve Mannel, Rc. (2001). The Effects Of Physically Active Leisure On Stress-Health Relationships. *Canadian Journal Of Public Health*, 92(3), 214-218.
- Jackson, El. (2005). Leisure Constraints Research: Overview Of A Developing Theme In Leisure Studies.
- Jamrozy, U., Backman, Sj. ve Backman, Kf. (1996). Involvement And Opinion Leadership In Tourism. *Annas of Tourism Research*, 23(4): 908-924.
- Kandemir, D., Atakan, S. ve Demirci, C. (2013). İlgilenim Kavramı Ve Türkçe İlgilenim Ölçeklerinin Değerlendirilmesi: Tüketici İlgilenimi, Sürekli İlgilenim Ve Satın Alma Kararı İlgilenimi. *İktisat İşletme Ve Finans*, 28(330), 21-48.
- Kane, Mj. ve Zink, R. (2004). Package Adventure Tours: Markers In Serious Leisure Careers. *Leisure Studies*, 23(4): 329-345.

- Karaca, A. (2015). Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma Ve Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sbe.
- Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon: Zamanları Değerlendirme. (5. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (1999). Rekreasyon. (3. Baskı). Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Karaman, D. (2018). Demografik Özelliklerin İş Tatmini Üzerindeki Etkisi: Eğitim Sektöründe Bir Uygulama. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 65-78..
- Kemp, K. ve Pearson, S. (1997). Leisure and Tourism. Great Britain: Longman Pres.
- Keskin, U. ve Bayram, A (2018). Rekreatif Faaliyetlerin Tüketim Ürünlerinin Sınıflandırılması Bağlamında Değerlendirilmesi. *Sportif Görüş: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1 (Özel Sayı), 1-13.
- Kocaer, G. (2018). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Ve Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum, Serbest Zaman İlgilenim Ve Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Fayda Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bartın İli Örneği). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Bartın.
- Koçak, F., Gürbüz, B., Doğaner, S. ve Özbek, O. (2018). Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları, Serbest Zaman engelleri Ve Serbest Zaman İlgilenimi Arasındaki İlişki: Yapılsa Eşitlik Modeli Çalışması. 16.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Özet, 943-944.
- Kuykendall, L., Tay, L. Ve Ng, V. (2015). Leisure Engagement and Subjective Well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364-403.
- Kyle, G., Absher, J., Norman, W., Hammit, W. ve Jodice, L. (2007). Modified Involvement Scale. *Leisure Studies*, 26(4): 398-427.

- Lee, M., Nezu, Am. ve Nezu, Cm. (2014). Positive And Negative Religious Coping, Depressive Symptoms, And Quality Of Life İn People With Hıv. *Journal Of Behavioral Medicine*, 37(5): 921-930.
- Ludvık, E., Łukasz, T., Milan, K., Mária, P. ve Gabriela, P. (2020). How Do First Year University Students Use Ict In Their Leisure Time And For Learning Purposes? *International Journal Of Cognitive Research İn Science, Engineering And Education*, 8(2), 35-52.
- Lussier, N. (2005). *Human Relations In Organization Applications And Skill Building*, McGraw Hill, New York.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekân rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2): 53-62.
- Mckeown, Jkl. ve Parry, Dc. (2017). Women’s Leisure As Political Practice: A Feminist Analysis Of Orange Is The New Black, *Leisure Sciences*, 39(6): 492-505.
- Moneta, Gb. (2004). The Flow Experience Across Cultures. In *Journal Of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum On Subjective Well-Being*. Springer.
- Moorman, R. (1993). The Influence Of Cognitive And Affective Based Job Satisfaction Measures On The Relationship Between Satisfaction And Organizational Citizenship. *Behavior Human Relations*, 46(6), 759-776.
- Mullins, J.L. (2005). *Management And Organizational Behavior*, Seventh Edition, Pearson Education Limited, Essex.
- Newman, D. B., Tay, L., ve Diener, E. (2014). Leisure and Subjective well-being: A Model of Psychological mechanisms as Mediating Factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555-578.
- Nguni, S., Slegers, P. ve Denessen, E. (2006). Transformational And Transactional Leadership Effects On Teachers’ Job Satisfaction, Organizational Commitment, And

Organizational Citizenship Behavior İn Primary Schools, The Tanzanian Case. *School Effectiveness And School Improvement*, 17(2), 145-177.

Niven, Ag. ve Markland, D. (2016). Using Self-Determination Theory To Understand Motivation For Walking: Instrument Development And Model Testing Using Bayesian Structural Equation Modelling. *Psychology Of Sport And Exercise*, 23: 90-100.

Owen, Kb., Smith, J., Lubans, Dr., Ng, Jy. ve Lonsdale, C. (2014). Self-Determid Motivation And Physical Activity İn Children And Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Preventive Medicine*, 67: 270- 279.

Polat, A. (2014). Egzersiz Yapan Ve Yapmayan Emniyet Mensuplarının Yaşam Doyumu, İş Tatmini Ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Sakarya ili örneği) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Eğitim Bilimleri Enstitüsü].

Porter, L., Steers, R., Mowday, R. ve Boulian, P. (1974). Organizational Commitment, Job Satisfaction, And Turnover Among Psychiatric Technicians. *Journal Of Applied Psychology*, 59(5), 603-609.

Priesemuth, M. (2020). Time's Up For Toxic Workplaces. <https://Hbr.Org/2020/06/Times-Up-For-Toxic-Workplaces> Adresinden 04 Mayıs 2024 Tarihinde Erişildi.

Rich, K., Nicholson, M., Randle, E., Donaldson, A., Ohalloran, P., Staley, K. ve Belski, R. (2022). Participant-Centered Sport Development: A Case Study Using The Leisure Constraints Of Women İn Regional Communities. *Leisure Sciences*, 44(3): 323-342.

Robbins, S.R. (1991) Organizational Behaivor: Concepts, Controversies and Applications. New Jersey: PrenticeHall, 130, 76.

Rogers, K.L. (2004). An Action Research Study of Life Coaches: The Benefit of a Specialiazed Life Coaching Business Plan Template Designed Specifially fort He Life Coaching Industry, Ohio: Union Institute and University Cincinatti.

- Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (1996). Örgütsel Psikoloji, 2. Baskı, Ezgi Kitapevi Yayınları, Bursa.
- Schmalz, D. ve Pury, C. (2018). Leisure And Positive Psychology: Complementary Science For Health And Well-Being. *Journal Of Positive Psychology*, 13: 1-3.
- Schwabe, H., ve Castellacci, F. (2020). Automation, Workers' Skills And Job Satisfaction. *Plos One*, 15(11), 1-26.
- Scotter, J.R. ve Motowidlo, S.J. (1996). Interpersonal Facilitation And Job Dedication As Separate Facets Of Contextual Performance. *Journal Of Applied Psychology*, 81(5), 525-531.
- Seal, S. ve Denarc, H. (1988). Ego Involvement And Leisure Behavior: A Conceptual Specification. *Journal Of Leisure Research*, 20(3), 237-244.
- Serdar, E. (2021). The Relationship Between Perceived Freedom In Leisure And Job Satisfaction: A Research On Private Sector Employees. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 9(1), 127-136.
- Serdar, E., ve Mungan Ay, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1303-1414.
- Seviç, M. ve Eskiler, E. (2020). Campus recreation: Investigating Their Relationship Between Leisure Constraints and Involvement. *International Journal Of Recreation And Sports Science*, 4(1), 65-75.
- Smith, H.W. (1998). Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası: Üretkenliği ve İç Huzuru Artırmak İçin Kanıtlanmış Stratejiler, 1. Baskı, (Çeviren: Adalet Çelbiş), Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Spector, P.E. (1997). Job Satisfaction: Application, Assessment, Causes and Consequences. Sage Publications.

- Spector, P.E. (2008). *Industrial And Organizational Psychology: Research And Practice*, John Wiley & Sons, New Jersey.
- Suna, Ş. N. (2022). Rekreatyonel amaçlı kayak sporu yapan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Elazığ.
- Sonnentag, S. Work, Recovery Activities, And Individual Well-Being: A Diary Study *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(3), 196-210.
- Sop, S. A. (2014). İş Baskısı, İş- Serbest Zaman Çatışması, Meslek Memnuniyeti ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Turizm Akademik Dergisi*.
- Soyer, A. (2020). Serbest Zaman İlgiilenimi İle Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişki: Yerel yönetimlerde bir araştırma [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya, Türkiye].
- Stalker, Gj. (2011). Leisure Diversity As An Indicator Of Cultural Capital, *Leisure Sciences*, 33: 81–102.
- Stebbins, R. A. (1992). Amateurs, Professionals And Serious Leisure, McGill- Queen's University Press, Isbn: 0- 7735-0901-1.
- Stebbins, R. A. (1997). Casual Leisure: A Conceptual Statement. *Leisure Studies*, 16(1): 17-25.
- Stebbins, R. A. (2005). Choice And Experiential Definitions Of Leisure. *Leisure Sciences*, 27(4): 349- 352.
- Stebbins, R.A. (2017). Leisure and Positive Psychology: Linking Activities with Positiveness. Palgrave Macmillan.
- Stebbins, Ra. (2018). Leisure As Not Work: A (Far Too) Common Definition In Theory And Research On Freetime Activities. *World Leisure Journal*, 60(4): 255-264.

- Şen, M. ve Akpınar, E. (2016). Serbest zaman okumalarının sosyal bilgiler dersindeki akademik başarıyı yordamaya etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 176-201.
- Şimşir, İ. ve Seyran, F. (2020). İş Tatmininin Önemi Ve Etkileri. *Meyad Akademi*, 1(1), 25-42.
- Tao, H., Zhou, Q., Tian, D. ve Zhu, L. (2022). The Effect Of Leisure Involvement On Place Attachment: Flow Experience As Mediating Role. *Land*, 11(2): 151.
- URL-1 (2020). <https://sozluk.gov.tr/> , Rekreasyon. TDK.
- Temir, Ö. ve Gürbüz, B. (2012). Rekreasyonel aktivitelere katılımın önündeki engellerin incelenmesi. 1. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi. Antalya, 12-15 Nisan.
- Torkildsen, G. (1999). Leisure And Recreation Management. (4th Edition). London: E & Fn Spon Press.
- Tse, Dc., Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2020). Beyond Challenge-Seeking And Skillbuilding: Toward The Lifespan Developmental Perspective On Flow Theory. *The Journal Of Positive Psychology*, 15(2): 171-182.
- Tushman, M. L. Ve Nadler, D. A. (1978). Information processing as an Integrating Concept in Organizational Design. *Academy of Management Review*, 3(3), 613-624.
- Türkçapar, Ü. (2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin farklı değişkenler açısından iş doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(2), 331-346.
- Türkmen, İ. (1999). Yönetişel Zaman ve Yetki Devri Açısından Yönetimde Verimlilik, MPM Yayınları, 3. Baskı, No: 519.
- Ustaahmetoğlu, E. (2015). Satın Alma Niyeti Üzerinde Ürün Kıtlık Mesajları, Algılanan Kalite Ve Algılanan Değerin Etkisi. *Tüketici Ve Tüketim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 157-177.

- Vallerand, R.J., Salvy, S.J., Mageau, G.A., Elliot, A.J., Denis, P.L., Grouzet, F.M. ve Blanchard, C. (2007). On The Role Of Passion In Performance. *Journal Of Personality*, 75(3), 505-534.
- Vroom, V.H. (1964). *Work And Motivation*, John Wiley And Sons, New York.
- Wattanasuwan, K. (2005). The Self And Symbolic Consumption. *Journal Of American Acedemy Of Business*, 6(1), 179-184.
- Wehmeyer, Ml., Palmer Sb., Agran M., Mithaug De. Ve Martin, Je. (2000). Promoting Causal Agency: The Self-Determined Learning Model Of Instruction. *Exceptional Children*, 66(4): 439-453.
- Weiss Y (2009). Work And Leisure: A History Of Ideas. *Journal Of Labor Economics*, 27: 1-20.
- Weiss, H.M. (2002). Deconstructing Job Satisfaction: Separating Evaluations, Beliefs And Affective Experiences. *Human Resource Management Review*, 12(2), 173-194.
- Wen, N.H. (2018). *Job Satisfaction And Organizational Commitment Among Teachers: The Moderating Effect Of Demographic Factors*, (Master Thesis), Malezya: Othman Yeop Abdullah Graduate School Of Business.
- Wihler, A., Hülshager, U.R., Reb, J. ve Menges, J.I. (2022). It's So Boring—Or Is It? Examining The Role Of Mindfulness For Work Performance And Attitudes In Monotonous Jobs. *Journal Of Occupational And Organizational Psychology*, 95(1), 131-154.
- Wiley, C., Shaw S. ve Havitz, M. (2000). Men's And Women's Involvement In Sports: An Examination Of The Gendered Aspect Of Leisure Involvement. *Leisure Sciences*, 22(1), 19-31.
- Wood, L., Danylchuk, K. (2012). Constraints And Negotiation Processes In A Women's Recreational Sport Group. *Journal Of Leisure Research*, 44(4): 463-485.

- Yang, Ecl. (2018). Leisure And Feminist Theory, *Annals Of Leisure Research*, 21(3): 381-384,
- Yanık, G. ve Taniş, V. (2020). Çalışma İlişkilerinin İş Yükü Ve İş Tatmini Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 83, 363-378.
- Yaşartürk, F., Ceylan, M. ve Akay, B. (2023). Serbest Zaman İlgileniminin İş Tatminii Üzerindeki Etkisi: İdari Personeller Üzerine Bir Araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 79-96.
- Yetim, A. (2005). Sosyoloji ve Spor. Ankara: Morpa Yayınları.
- Yetim, G. (2014). The Effect Of Leisure Involvement On Leisure Satisfaction And Loyalty: A Study On Fitness Centers In Eskişehir. Anadolu University Healt Sciences Institute, 88-91.
- Yetim, G. (2014). Zaman İlgileniminin Zaman Tatmini Ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir'deki Fitnes Merkezleri Üzerine Araştırma. (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Yılmaz, Ö. İ. (2017). İş doyumu, serbest zaman doyumu ve kişilik envanteri arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik bir alan çalışması. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş.

EKLER

EK 1: Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Onay Belgesi.



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Onay Belgesi



TOPLANTI SAYISI
4

KARAR SAYISI
1

TOPLANTI TARİHİ
22.04.2024

Protokol No:	2024-SBB-0330
Araştırmanın Başlığı:	Serbest Zaman İlgilenimi ve İş Doyumu: Yaşam Koşulları Üzerine Bir Araştırma
Proje Yürütücüsü:	Nihal CANER
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	28.03.2024

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 22.04.2024 tarihli ve 4 numaralı toplantıda 2024-SBB-0330 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

Belge Doğrulama Kodu: 39F397F

Bu belge, güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://ubys.bartin.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Ajdacı Mahallesi Fakülte Caddesi No:54 Bartın

Telefon No: (0 378) 2235500

e-Posta:

Kep Adresi: bartinuniversitesi@btl.kon.tr

Faks No: (0 378) 2235042

İnternet Adresi: <http://www.bartin.edu.tr/>

Bilgi için :

Gülşen Ada
Sekreter

Telefon No:



EK 2: Serbest Zaman İlgilenimi ve İş Doyumu Ölçek İzinleri.

Ölçek izin hk. Gelen Kutusu x

 **Nihal Caner** 08:45 (12 saat önce) ☆
Sayın hocam, Serbest zaman ilgilenim ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum. Bu hususta izninizi talep ediyorum.

 **İsmail Aydın** 08:49 (12 saat önce) ☆ ↩ ⋮
Alicc ben ▾
Merhaba. Elbette kullanabilirsiniz başarılar
14 Eyl 2023 Per, saat 08:45 tarihinde Nihal Caner nu yazdı:

↩ Yanıtla ↪ Yönlendir

Ölçek izin hk. Gelen Kutusu x

 **Nihal Caner** 14 Eylül Per 08:47 (3 gün önce) ☆
Sayın hocam, İş doyumu ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum. Bu hususta izninizi talep ediyorum.

 **Nihal Caner** 17:04 (3 saat önce) ☆ ↩ ⋮
Nihal merhaba,
Ölçeği kullanabilirsin. Çalışmalarında başarılar diliyoruz.
14 Eyl 2023 Per, saat 08:47 tarihinde Nihal Caner şunu yazdı:

↩ Yanıtla ↩ Tümüünü yanıtla ↪ Yönlendir

EK 3: Serbest Zaman İlgilenimi ve İş Doyumu Ölçekleri.

Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan bu ölçek form “serbest zaman ilgilenimi ve iş doyumunu” incelemeye yönelik hazırlanmıştır. Araştırmanın birinci bölümünde “kişisel bilgilerinizi içeren ifadeler”, ikinci bölümde “serbest zaman ilgilenimini belirleyen ifadeler”, üçüncü bölümde “iş doyumunu belirleyen ifadeler” yer almaktadır. Elde edilen veriler sadece bilimsel maksatla kullanılacak olup; kişi ve kurumlarla ilgili herhangi bir değerlendirme içermeyecektir.

Çalışmaya yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz.



I. BÖLÜM

(KİŞİSEL BİLGİ FORMU)

1. Yaşınız: _____	2. Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın ()
3. Medeni Durumunuz: Evli() Bekâr()	
4. İş yerinde toplam çalıştığınız yıl: 1 -2 yıl () 3-5 yıl () 5 yıl ve üzeri ()	
5. Aylık ortalama hane geliriniz? _____	
6. Haftada fiziksel aktiviteye katıldığınız gün sayısı? _____	
7. Düzenli fiziksel aktivite yapan birisi misiniz? Evet () Hayır ()	

II. BÖLÜM

	SERBEST ZAMAN İLGİLENİM ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Fitness, hayatımda merkezi bir role sahiptir.	1	2	3	4	5
2	Yaşamımın büyük bir bölümünün fitness etrafında şekillendiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
3	Kendimi fitnessle ilgili imgelerle özdeşleştiriyorum.	1	2	3	4	5
4	Fitness yerine başka bir serbest zaman etkinliği tercih edecek olursam, bunu çok ciddi bir şekilde yeniden düşünmem gerekir.	1	2	3	4	5
5	Fitness, yaptığım en eğlenceli şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
6	Arkadaşlarımla fitness konusunda konuşmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
7	Fitness yaptığım zaman nasıl görüldüğüm ve davrandığımla ilgilenmek zorunda kalmıyorum.	1	2	3	4	5
8	Fitness yapmak, kim olduğum ile ilgili çok şey söyler.	1	2	3	4	5
9	Fitness, benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
10	Fitness yaptığım zaman gerçekten kendim gibi olabiliyorum.	1	2	3	4	5

11	Arkadaşlarımın çoğu, fitness bir şekilde ile ilgilidir.	1	2	3	4	5
12	Fitness, yaptığım en doyum edici şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
13	Birini fitness yaparken gördüğünüzde o kişi hakkında birçok şey söyleyebilirsiniz.	1	2	3	4	5
14	Fitness yapmak, bana arkadaşlarımla bir arada olma fırsatı sağlar.	1	2	3	4	5
15	Fitness yaparken, insanlar onların beni görmesini istediğim şekilde görür.	1	2	3	4	5

III.BÖLÜM

	İŞ DOYUMU ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Şuan ki işimden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
2	Çoğu günler işime hevesle giderim.	1	2	3	4	5
3	İşteki her günüm bitmeyecekmiş gibi gelir.	1	2	3	4	5
4	İşimi eğlenceli bulurum.	1	2	3	4	5
5	İşimin tatsız olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

EK 4: Katılımcılar İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu.

T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

ETİK KOMİSYONU

Sizi, **Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu**'ndan 22.04.2024 tarih / 1 sayısı ile izin alınan ve Dr. Öğr. Üyesi İsmail AYDIN ile Nihal CANER tarafından yürütülen “Serbest Zaman İlgilenimi ve İş Doyumu: Yaşam Koçları Üzerine Bir Araştırma” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Araştırmanın Amacı	Rekreasyonel fiziksel aktivitelere düzenli katılan yaşam koçları üzerindeki serbest zaman ilgilenimi düzeyi ile iş doyum düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek ve çeşitli demografik değişkenlere göre oluşan düzey farklılıklarını test etmek amacıyla yürütülen bu araştırmada, söz konusu değişkenler arasındaki potansiyel ilişki araştırılacaktır
Araştırmanın Yöntemi	Araştırmanın modeli Nicel araştırma yöntemlerinden iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemede kullanılan ilişkisel araştırma modelinin uygulanacağı bu araştırmada, serbest zamanlarında farklı rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılan yaşam koçlarının ilgilenim ve iş doyum düzeylerinin

düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Ayrıca, bu araştırmada elde edilen ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı da test edilecektir.

Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu otizmlı çocuklara yaşam koçluğu hizmeti veren bireyler oluşturacaktır. Katılımcılar, kolayda örneklem yöntemine göre yaşam koçluğu alanında deneyimli ve ilgili eğitimlere sahip olan bireyler arasından seçilecektir. Bu aşamada (I) yaşam koçlarının iki yıl ve üzeri yaşam koçu olarak çalışıyor olması, (II) üç farklı işletmede yaşam koçluğu yapmış olması ve (III) sadece otizmlı bireylere yaşam koçluğu yapıyor olması gibi birtakım ölçütler gözetilecektir.

Veri Toplama Araçları

Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ): Bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerini belirlemeye yönelik ifadelerin yer aldığı Kyle vd. (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Gürbüz vd. (2018) tarafından yapılan “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği”, eşit dağılımlı (3'er maddelik) 5 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) “Hiç Katılmıyorum”- (5) “Tamamen Katılıyorum” şeklinde yanıtlanmaktadır.

İş Doyumunun Ölçeği (İDO): İş Doyumunu ölçmek amacıyla Brayfield ve Rothe'in tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Keser vd. (2019) tarafından uyarlanan “İş Doyum Ölçeği” bu çalışmada kullanılmıştır. Bu ölçek toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Denekler 5 soruya (1) “Hiç Katılmıyorum”- (5) “Tamamen Katılıyorum” doğrultusunda 5 basamaklı ölçekle değerlendirmişlerdir.

	Verilerin Analizi Toplanacak olan veriler Statistical Package for the Social Sciences (SPSS-23) istatistiksel paket programlarında değerlendirilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılacaktır. Analiz sürecinde ilk olarak, çarpıklık ve basıklık katsayıları üzerinden verilerin normalliği sınanacaktır. Katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine göre SZİÖ VE İTÖ düzeylerini değerlendirmek için normallik dağılım test sonucuna göre uygun olan farklılık testleri (ör. MANOVA, T-TEST, ANOVA, Whitney-U ya da Kruskal Wallis-H) uygulanacaktır.
Araştırmanın Öngörülen Süresi (Başlama ve Bitiş Tarihi)	05.05.2024 - 30.05.2024.
Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı	210 veya üzeri kişi
Araştırmanın Yapılacağı Yerler	Ankara
Görüntü ve/veya ses kaydı alınacak mı?	Evet [] Hayır [X]

Katılımcı Beyanı

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum. İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

Araştırma Yürütücüsü

Adı ve Soyadı	İsmail AYDIN	Tarih ve İmza
Adres ve telefonu	Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/ Bartın 0(505)7935201	

Katılımcı

Adı ve Soyadı		Tarih ve İmza
Adres ve telefonu		

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı :

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi :

Yüksek Lisans Öğrenimi :

Bildiği Yabancı Diller :

Bilimsel Faaliyet/Yayınlar :

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler ve Kurs Belgeleri :

Çalıştığı Kurumlar :

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih :