

DOI No: <http://dx.doi.org/10.14225/Joh1480>

Geliş Tarihi: 14.11.2018

Kabul Tarihi: 27.12.2018

GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGESİNDEKİ GÜREŞÇİLERİN SERBEST ZAMAN TATMİN DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ*

Nevzat DİNÇER - Ertan ÇELİK*****

Özet

Bu çalışmanın amacı; Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesidir. Araştırmaya Güneydoğu Anadolu Bölgesinde bulunan illerden Batman, Siirt, Adıyaman, Şanlıurfa, Gaziantep ve Mardin illerinde bulunan yıldızlar ve gençler kategorilerindeki 240 erkek sporcu yer almaktadır. Bu araştırmada önce mevcut literatür taraması yapılmış ve konuyla ilgili bilgiler verilmiştir.

Araştırmanın verileri, araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla Beard ve Ragheb (1980)'in geliştirdikleri, Karlı ve ark. (2008)'nin geçerlilik güvenilirlik çalışmalarını yaparak Türkçeye çevirdikleri "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği" (SZTÖ) ile ölçülmüştür. Bu ölçek 39 sorudan ve psikolojik (8 madde), sosyolojik (8 madde), rahatlama (4 madde), fizyolojik (6 madde), estetik (4 madde) ve eğitim (9 madde) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Serbest zaman tatmin ölçeği toplam puanlarına ait güreş stili, millilik derecesi ve güreşte yaş kategorisi değişkenlerine göre Independent Samples T-Testi, çoklu karşılaştırmalarda ise Tek Yönlü Varyans analizi kullanılmıştır, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının tespit edilmesinde ise Post Hoc testlerden Tukey HSD kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, Güreş, Rekreasyon.

* Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Ana bilim Dalında Doktora Öğretim üyesi Nevzat DİNÇER Danışmanlığında "Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** Dr.Öğr.Üyesi.,Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, BATMAN

***Yüksek Lisans Öğrencisi, Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, BATMAN

Investigation of the free time satisfaction levels of wrestlers in Southeastern Anatolia in terms of various variables

Abstract

The aim of this study is ; investigation of the wrestlers free time satisfaction levels in terms of various variables in southeastern Anatolia region. 240 male athletes in the stars and youth categories in Batman, Siirt, Adıyaman, Şanlıurfa, Gaziantep and Mardin provinces are take part in this investigation. In study first current literature scanning was made and information about the subject was given.

The data of the study is measured with the eye free time satisfaction scale (sztö) developed by Beard and Raghep in order to determine satisfaction levels of the participants this scale consists of 39 items and 6 sub dimensions (8 items), sociological (8 items), relaxation (4 items), physiological (6 items), aesthetics (4 items), and education (9 items) independent sample t test was used for free time satisfaction scale total score, one-way anova was used in multiple comparisons and tukey HSD was used in the post Hoc tests in order to determine the differences significance level was accepted as 0,05

Key Words: Free time, Wrestling, Recreation.

1. Giriş

Çağımızın dünyasındaki teknolojik ilerlemeler hayatımıza her açıdan girmiş ve çalışma hayatlarımızda iş verimini arttırmıştır. Ancak insanoğlunun araç olmadığı amaç olduğu unutulmamalı, başka amaçlar uğruna insanın kullanılması değil, her şeyin insan için kullanılması ön planda tutulmalıdır. İnsanın saadeti, rahatlığı, huzuru, mutluluğu, zihnen ve ruhen gelişmesi için çaba sarf edilmelidir (Ramazanoğlu ve diğerleri, 2005:153).Bütün bunlara ek olarak insan gücüne olan gereksinim, gün geçtikçe azalmış, serbest zamanlarda ise devamlı artış göze çarpmıştır. Teknolojik ve bilimsel ilerlemelerin doğrudan insanın yaşamına yaptığı olumlu etkilerin dışında, hayatın giderek sıradanlaşmasına sebep olmuş, bunlara ek olarak da hayat daha da sıkıcı bir hal almış, iş ev arasında insanlar sıkışmış ve işte sıkınlık, uyuşmazlık ve

Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin
Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

tatminsizliği de beraberinde getirmiştir (Okuyucu, 2006:5). Maddi hayat daha da fazla güvenli olurken, toplumsal endüstriyel teknoloji insanlarda stresi daha da arttırmıştır (Köknel, 1979:165). Bu sebepten dolayı çalışan insanların kendilerini dinlendirme, yenileme ve rekreatif faaliyetlere katılma ihtiyacı çok daha fazla önemli bir hal almıştır.

Çağımızda en fazla rahatsız olunan konuların başında para ve zaman gelir. Para her ne kadar bulunabilse de zamanı geri döndürmek mümkün değildir. Bu sebepten dolayı zaman çok etkin ve etkili şekilde kullanılmalıdır. Başka bir deyişle, zamandan, zaman kazanılmalıdır. Çünkü geçen zamanın büyük bir kısmı kişinin kendisi tarafından boş geçirilmektedir (Özgen ve Doğan,1997:136).

Çağımızda çoğu insan ise serbest zamanı çalışma saatleri dışında olan zaman olarak bilmekte ve düşünmektedir. Bu sebepten iş dışında bulunan zaman şeklinde bir tanım yapılabilir. Bu durumda meydana çağımızın sıkıntısı ortaya çıkmaktadır: Serbest zamanlarda ne yapılmalıdır? (Köktaş, 2004:3-15). Zamanı en iyi şekilde değerlendirebilmek, insanın bedeni ve ruhuna, iş yaşamına, sosyalleşmesine, istirahat etmesine, eğlenmesine, fizyolojik ve biyolojik gereksinimlerini karşılamak için ihtiyaç duyduğu zamanlar arasındaki dengeyi iyi sağlamasına bağlıdır (Karaküçük, 1999:6-12). Ayrıca vücut sağlığı ve aktif bir yaşam için serbest zamanın fiziksel aktivitelerle geçirilmesi önem arz etmektedir (Kaldırımçı, 2016, 39-49, İlkım, 2017,102-108). Ancak serbest zamanın verimli bir şekilde kullanılması görev ve sorumluluklar sebebiyle çoğu zaman mümkün olmamaktadır.

Serbest zaman terimi, İngilizce karşılığı olan “leisure” kelimesi fırsat tanıma veya serbest olmak manalarına gelen “loisir” salahiyet vermek manasına gelen “license” ve izin manasına gelen “liberty” ile “licere” kelimelerinden gelmiştir (Gülaçtı, 2009, 17).

Boş zaman, hayatın gerekliliklerinin yerine getirilmesinden sonra arta kalan zamandır. Serbest zaman, çalışma hayatının sınırları dışına çıkabilme ve kişiyi yenileyen, hayat veren güçlere ulaşabilme kapasitesi şeklinde açıklanabilir (Kocayörük, 2000, 33-34).

Dünyada bütün insanlara eşit ve adaletli olarak verilmiş tek şey zamandır (Baltaş, Baltaş, 1987). Zamanı iyi kullanabilmek, verimli ve etkili olmasını sağlamak, bir eğitim işi olmakla beraber, insanın çalışma hayatına, dinlenme ve eğlenmesine biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır. Hayata atılan bir kimsenin başarılı olmasında onun zaman anlayışının büyük önemi vardır. Bu bilgi ve alışkanlıklar hayatın her anını kaliteli bir şekilde kullanmayı sağlayarak, ferdin başarısında birinci derecede rol oynayacaktır (Canan, 1997).

2. Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Güneydoğu Anadolu bölgesinde güreş branşıyla ilgilenen sporcuların serbest zaman etkinliklerinde nelerle ilgilendikleri bazı değişkenlere göre edilmiştir. Araştırmaya Güneydoğu Anadolu Bölgesinde bulunan illerden Batman, Siirt, Adıyaman, Şanlıurfa, Gaziantep ve Mardin illerinde bulunan yıldızlar ve gençler kategorilerindeki sporcular yer almaktadır. Araştırmaya katılan kişilere rastgele random sistemine göre belirlenmiştir. Buna göre kişisel değişkenler güreş stilleri, eğitim, yaş, kaç yıldır spor yaptıkları, gelir durumu, serbest zaman katılım aktiviteleri, millilik durumları ve güreş kategorileri durumlarıdır.

Veri Toplama Yöntem ve Araçları

Araştırmanın verileri, araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla Beard ve Ragheb (1980)'in geliştirdikleri, Karlı ve ark. (2008)'nin geçerlilik-güvenirlilik çalışmalarını yaparak Türkçeye çevirdikleri 39 sorudan ve altı alt boyuttan oluşan "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği" (SZTÖ) ile toplanmıştır. Ölçek; psikolojik (8 madde), sosyolojik (8 madde), rahatlama (4 madde), fizyolojik (6 madde), estetik (4 madde) ve eğitim (9 madde) olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır.

Araştırmacılar tarafından uyarlanan ölçeğin KMO örneklem yeterlilik ölçümü .92 ve Barlett Küresellik testi sonucunda anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık (Chronbach Alfa) katsayısı .92 bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçeğin KMO örneklem yeterlilik ölçümü .87 ve Barlett Küresellik testi sonucu $p < 0.05$ çıkmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları alt boyutlarda .88-.91 arasında, toplamda ise .96 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin maddeleri; 1:Benim İçin Hemen Hemen Hiç Geçerli Değil, 2:Benim İçin Nadiren Geçerli, 3:Benim İçin Bazen Geçerli, 4:Benim İçin Sıklıkla Geçerli, 5:Benim İçin Hemen Her Zaman Geçerli şeklinde 5'li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Verilerin yorumlanmasında ölçek dizi/genişliği dikkate alınarak 1.00-1.80 arası "Benim İçin Hemen Hemen Hiç Geçerli Değil", 1.81-2.60 arası "Benim İçin Nadiren Geçerli", 2.61-3.40 arası "Benim İçin Bazen Geçerli", 3.41- 4.20 arası "Benim İçin Sıklıkla Geçerli", 4.21-5.00 "Benim İçin Hemen Her Zaman Geçerli" olarak dikkate alınmıştır.

Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin
Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi SPSS 22 Paket programı kullanılarak yapılmıştır. Çalışmada ölçeğin iç tutarlık güvenilirliğini belirlemek amacı ile Cronbach's alfa katsayısı hesaplanmış Serbest zaman tatmin ölçeğine ait soruların Cronbach's Alpha değeri 0,88 olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılanlara ait betimleyici bilgiler yüzde ve frekans olarak verilmiştir. Serbest zaman tatmin ölçeği toplam puanlarına ait güreş stili, millilik derecesi ve güreşte yaş kategorisi değişkenlerine göre Independent Samples T-Testi, çoklu karşılaştırmalarda ise Tek Yönlü Varyans analizi kullanılmıştır, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının tespit edilmesinde ise Post Hoc testlerden Tukey HSD kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

3. Bulgular

Tablo 1'de Araştırmaya katılan güreşçilerin yapmış demografik özelliklerine ait bilgiler verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgilerin dağılımı

		N	%
Güreş Stili	Greko-Romen Stil	125	52,1
	Serbest Stil	115	47,9
Eğitim Durumu	İlkokul	3	1,3
	Ortaokul	38	15,8
	Lise	178	74,2
	Ön lisans	21	8,8
Yaş	15-16 Yaş	141	58,8
	17-18 Yaş	66	27,5
	19-20 Yaş	18	7,5
	21 Yaş ve üzeri	15	6,3
Kaç Yıldır Spor Yapıyor	1-2 Yıl	87	36,3
	3-4 Yıl	66	27,5
	5-6 Yıl	55	22,9
	7 yıl ve Üzeri	32	13,3
	Toplam	240	100,0
Aile Gelir Durumu	1000 -1400 TL	134	55,8
	1401-1600 TL	49	20,4
	1601-1800 TL	16	6,7
	1801-2000 TL	17	7,1
	2001 TL ve üzeri	24	10,0
Serbest Zaman Aktivitesi	Kitap okumak	56	23,3

	Spor Yapmak	122	50,8
	Sinema-Tiyatroya gitmek	7	2,9
	TV izlemek	11	4,6
	Ailele vakit geçirmek	33	13,8
	Diğer aktiviteler	11	4,6
Millilik Durumu	Evet	45	18,8
	Hayır	195	81,3
Güreş Kategorisi	Yıldızlar	129	53,8
	Gençler	111	46,3
	Toplam	240	100,0

Tablo 1’de Araştırmaya katılan güreşçilerin yapmış demografik özelliklerine ait bilgiler verilmiştir. Güreşçilerin güreş stilleri incelendiğinde Greko-Romen stilde güreşindeki sporcuların % 52,1 (125 kişi), serbest stildeki güreşçilerin ise % 47,9 (115 kişi) oldukları görülmüştür. Eğitim düzeyleri incelendiğinde ise lise mezunlarının % 74,2 (178 kişi) ilk ve ortaokul düzeyindeki güreşçilerin ise % 17,1 (41 kişi) ön lisans mezunlarının ise % 8,8 (21 kişi) ile katıldıkları görülmektedir. Yaş değişkenine göre ise 15-16 yaşındaki güreşçilerin % 58,8 (141 kişi) ile en çok katılımı sağlayan güreşçiler oldukları görülmektedir. Diğer katılımcılar ise % 41,2 (99 kişi) nin oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların kaç yıldır spor yaptıkları incelendiğinde 7 yıl ve üzeri güreş sporu ile uğraşan sporcuların % 13,3 (32 kişi) ,le en az katılımcı oldukları görülmektedir. 1-2 yıldır bu spora başlayan katılımcıları ise % 36,3 (87 kişi) oldukları görülmektedir. Katılımcı güreşçilerin ailelerinin gelir durumlarına bakıldığında ankete katılan güreşçilerin çoğunluğunu % 55,8 (134 kişi) ile 1000-1400 Türk Lirası arasındaki gelir durumunda olan güreşçiler oluşturmaktadır. En az gelir gurubuna ait katılımcılar ise % 10,0 (24 kişi) ile 2001 Türk Lirası ve üzeri katılımcılar oluşturmaktadır. Serbest zamanlarındaki aktivitelerine ait bilgiler incelendiğinde katılımcı güreşçilerin serbest zamanlarında yaptıkları spor haricinde başka branşlarla ilgilendikleri % 50,8 (122 kişi) görülmektedir. Kitap okuyarak da % 23,3 (56 kişi) nin serbest zamanlarını değerlendirdikleri görülmektedir. Diğerler katılımcıların serbest zamanlarında ise sinema ve tiyatroya gitmeyi, TV izlemeyi, ailesi ile vakit geçirmeyi ve diğer aktiviteleri tercih ettikleri görülmektedir. Millilik durumlarına ait bilgilerde ise katılan güreşçilerin % 81,3 (195 kişi) milli sporcu olmadıkları, % 18,8 (45 kişi) nin ise milli sporcuların oluşturdukları görülmektedir. Güreşçilerin kategorilerine göre ise % 53,8 (129 kişi) nin yıldızlar kategorisinde güreştikleri % 46,3 (111 kişi) nin ise gençler kategorisinde güreştikleri tespit edilmiştir.

Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin
Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Tablo 2. Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutların ortalama ve standart sapma bilgileri

Alt Boyutlar	N	Ortalama	Standart Sapma
Psikolojik	240	2,28	0,58
Eğitim	240	2,19	0,62
Sosyal	240	2,05	0,63
Rahatlama	240	2,00	0,71
Fizyolojik	240	2,13	0,71
Estetik	240	2,01	0,72

Tablo 2’de Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutların ortalama ve standart sapma bilgileri verilmiştir. Bu değerler incelendiğinde katılımcıların serbest zaman tatmin ölçeğinde en yüksek ortalamayı psikolojik ($2,28\pm 0,58$), en düşük ortalamayı rahatlama ($2,00\pm 0,71$) alt boyutlarında aldıkları görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ise katılımcıların serbest zaman tatminleri sırasıyla eğitim ($2,19\pm 0,62$), fizyolojik ($2,13\pm 0,71$), sosyolojik ($2,05\pm 0,63$) ve estetik ($2,01\pm 0,72$) alt boyutlarının belirlediği görülmektedir. Alt boyutların ortalamaları dikkate alındığında katılımcıların serbest zaman tatminlerinde, tüm alt boyutların katılımcılar için nadiren geçerli olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutların güreş stili değişkenine göre sonuçları

Alt Boyutlar	Güreş stili	N	Ortalama		T	p
			Ortalama	Ss		
Psikolojik	Greko-Romen Stil	125	2,34	0,55	1,75	0,08
	Serbest Stil	115	2,21	0,61		
Eğitim	Greko-Romen Stil	125	2,23	0,58	0,93	0,34
	Serbest Stil	115	2,15	0,67		
Sosyal	Greko-Romen Stil	125	2,06	0,60	0,48	0,62
	Serbest Stil	115	2,02	0,66		
Rahatlama	Greko-Romen Stil	125	1,98	0,71	-0,40	0,68
	Serbest Stil	115	2,01	0,71		
Fizyolojik	Greko-Romen Stil	125	2,19	0,70	1,22	0,22
	Serbest Stil	115	2,07	0,73		

Estetik	Greko-Romen Stil	125	2,01	0,75	0,05	0,95
	Serbest Stil	115	2,01	0,69		
p<0,05						

Tablo 3’de Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutların güreş stili değişken sonuçları verilmiştir. Serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutlarının güreş stilleri değişkeni açısından incelendiğinde aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Bu sonuca göre Greko-Romen ve Serbest stildeki katılımcı güreşçilerin serbest zaman tatmin düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutların millilik derecesine göre sonuçları

Alt Boyutlar	Millilik derecesi	N	Ortalama		t	P
			ma	ss		
Psikolojik	Evet	45	2,19	0,52	-1,14	0,25
	Hayır	195	2,30	0,60		
Eğitim	Evet	45	2,17	0,57	-0,19	0,84
	Hayır	195	2,19	0,64		
Sosyal	Evet	45	2,19	0,64	1,67	0,09
	Hayır	195	2,01	0,63		
Rahatlama	Evet	45	2,14	0,71	1,51	0,13
	Hayır	195	1,96	0,71		
Fizyolojik	Evet	45	2,27	0,72	1,41	0,15
	Hayır	195	2,10	0,71		
Estetik	Evet	45	2,23	0,84	2,29	*0,02
	Hayır	195	1,96	0,68		

*p<0,05

Tablo 4’de Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutların millilik derecesine göre sonuçları verilmiştir. Serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutlarının güreşçilerin millilik durumları değişkenine göre incelendiğinde güreşçilerin psikolojik, eğitim, sosyolojik, rahatlama, fizyolojik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak milli güreşçilerin estetik alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Milli güreşçilerin serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmek için gittikleri veya kullandıkları mekânları tasarım, güzellik, ilginçlik ve hoşluk bakımından değerlendirdikleri söylenebilir.

Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Tablo 5. Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutların güreş kategorisi değişkenine göre sonuçları

Alt Boyutlar	Güreş kategorisi	N	Ortalama	Ss	t	P
Psikolojik	Yıldızlar	129	2,27	0,58	-0,31	0,75
	Gençler	111	2,29	0,58		
Eğitim	Yıldızlar	129	2,19	0,64	-0,09	0,92
	Gençler	111	2,19	0,61		
Sosyal	Yıldızlar	129	2,00	0,61	-1,26	0,20
	Gençler	111	2,10	0,66		
Rahatlama	Yıldızlar	129	1,98	0,68	-,36	0,71
	Gençler	111	2,01	0,74		
Fizyolojik	Yıldızlar	129	2,07	0,68	-1,49	0,13
	Gençler	111	2,21	0,75		
Estetik	Yıldızlar	129	1,96	0,68	-1,19	0,23
	Gençler	111	2,07	0,77		

*p<0,05

Tablo 5’de Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutların güreş kategorisi değişkenine göre sonuçları verilmiştir. Serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları güreşçilerin yarışmakta oldukları kategorilere göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Yıldızlar ve gençler yaş kategorileri arasında katılımcıların serbest zamanlarını değerlendirmeleri açısından bir farklılık olmadığı söylenebilir.

Tablo 6. Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutların yaş değişkenine göre anova sonuçları

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	p	Anlamlı Farklılık
Psikolojik	15-16 Yaş	1 14	2,22	0,59	1,81	0,14	-
	17-18 Yaş	2 66	2,39	0,54			
	19-20 Yaş	3 18	2,40	0,60			
	21 Yaş ve üzeri	4 15	2,14	0,57			
	Toplam	23 9	2,28	0,58			
Eğitim	15-16 Yaş	1 14	2,20	0,65	2,68	*0,04	2-4
	17-18 Yaş	2 66	2,28	0,58			

Nevzat DİNÇER - Ertan ÇELİK

	19-20 Yaş	3	18	2,12	0,55			
	21 Yaş ve üzeri	4	15	1,78	0,55			
	Toplam		24 0	2,19	0,62			
Sosyal	15-16 Yaş	1	14 1	2,05	0,61	3,34	*0,02	1-4 2-4
	17-18 Yaş	2	66	2,15	0,67			
	19-20 Yaş	3	18	2,01	0,55			
	21 Yaş ve üzeri	4	15	1,58	0,62			
	Toplam		24 0	2,05	0,63			
Rahatlama	15-16 Yaş	1	14 1	2,03	0,69	2,22	0,08	-
	17-18 Yaş	2	66	2,07	0,73			
	19-20 Yaş	3	18	1,76	0,79			
	21 Yaş ve üzeri	4	15	1,65	0,58			
	Toplam		24 0	2,00	0,71			
Fizyolojik	15-16 Yaş	1	14 1	2,14	0,69	2,87	*0,03	2-4
	17-18 Yaş	2	66	2,25	0,74			
	19-20 Yaş	3	18	2,06	0,60			
	21 Yaş ve üzeri	4	15	1,66	0,77			
	Toplam		24 0	2,13	0,71			
Estetik	15-16 Yaş	1	14 1	2,02	0,69	1,79	0,14	-
	17-18 Yaş	2	66	2,10	0,78			
	19-20 Yaş	3	18	1,82	0,82			
	21 Yaş ve üzeri	4	15	1,69	0,55			
	Toplam		24 0	2,01	0,72			

*p<0,05

Tablo 6'da Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutların yaş değişkenine göre anova sonuçları verilmiştir. Serbest zaman tatmin ölçeği yaş değişkenine göre incelendiğinde psikolojik, rahatlama ve estetik alt boyutlarında

Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

anlamli bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Güreşçilerin yaş değişkenine göre 21 yaş ve üzeri güreşçiler ile 17-18 yaş aralığındaki güreşçiler arasında eğitim alt boyutunda anlamli bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu yaş grubundaki güreşçilerin serbest zaman etkinliklerinin bireyin kişisel gelişimine, kendisini ve etrafını tanımasında sağladığı yararlar daha duyarlı olduğu söylenebilir. 21 yaş ve üzeri sporcular ile 15-16 yaş ve 17-18 yaş grubu arasında serbest zaman tatmin ölçęği sosyolojik alt boyutunda anlamli farklılık olduğu görülmektedir. Katılımcı bu yaş grubundaki güreşçilerin başka insanlarla yeni ilişkiler kurabilmelerinde serbest zaman etkinliklerinin faydalarını ve bu ilişkilerle ilgili algılarının açık olduğu söylenebilir. Fizyolojik alt boyutu güreşçilerin yaş değişkenine göre incelendiğinde 21 yaş ve üzeri güreşçiler ile 17-18 yaş grubu güreşçiler arasında anlamli bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı güreşçilerin katıldıkları serbest zaman etkinlikleri sonucunda zinde kalma, sağlıklı olma, kilo kontrolü ve iyi olma hali gibi fizyolojik yararlar sağladıkları söylenebilir.

Tablo 7. Serbest zaman tatmin ölçęğine ait alt boyutların eğitim düzeyine göre Anova sonuçları

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	p	Anlamli Farklılık
Psikolojik	İlkokul	1 3	2,07	0,85	0,26	0,84	-
	Ortaokul	2 38	2,23	0,51			
	Lise	3 178	2,29	0,60			
	Ön lisans	4 21	2,26	0,54			
	Toplam	239	2,28	0,58			
Eğitim	İlkokul	1 3	2,41	0,57	4,28	*0,00	3-4
	Ortaokul	2 38	2,04	0,43			
	Lise	3 178	2,26	0,66			
	Ön lisans	4 21	1,82	0,46			
	Toplam	240	2,19	0,62			
Sosyal	İlkokul	1 3	2,50	0,51	1,78	0,15	-
	Ortaokul	2 38	2,01	0,47			
	Lise	3 178	2,08	0,67			
	Ön lisans	4 21	1,80	0,52			
	Toplam	240	2,05	0,63			
Rahatlama	İlkokul	1 3	2,41	0,94	1,34	0,26	-
	Ortaokul	2 38	2,01	0,68			
	Lise	3 178	2,01	0,72			

	Ön lisans	4	21	1,73	0,61			
	Toplam		240	2,00	0,71			
Fizyolojik	İlkokul	1	3	2,77	0,41	2,05	0,10	-
	Ortaokul	2	38	2,09	0,61			
	Lise	3	178	2,16	0,74			
	Ön lisans	4	21	1,85	0,59			
	Toplam		240	2,13	0,71			
Estetik	İlkokul	1	3	2,80	0,72	1,75	0,15	-
	Ortaokul	2	38	1,95	0,54			
	Lise	3	178	2,03	0,77			
	Ön lisans	4	21	1,82	0,58			
	Toplam		240	2,01	0,72			

*p<0,05

Tablo 7’de Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutların eğitim düzeylerine göre anova sonuçları verilmiştir. Katılımcı güreşçilerin eğitim değişkenine göre alt boyutlar incelendiğinde psikolojik, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Eğitim alt boyutunda incelendiğinde ön lisans mezunu güreşçiler ile lise mezunu güreşçiler arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı güreşçilerin serbest zaman etkinliklerinin bireyin kişisel gelişimine, kendisini ve etrafını tanımasında sağladığı yararların farkında oldukları söylenebilir. Güreşçilerin eğitim düzeyi yükseldikçe serbest zaman kavramını daha kavradıkları görülmektedir.

Tablo 8. Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutların spor yaşı değişkenine göre anova sonuçları

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	p	Anlamlı Farklılık
Psikolojik	1-2 Yıl	1	87	2,21	1,42	0,23	-
	3-4 Yıl	2	66	2,37			
	5-6 Yıl	3	55	2,22			
	7 yıl ve Üzeri	4	32	2,38			
	Toplam		23	2,28			
Eğitim	1-2 Yıl	1	87	2,13	0,90	0,43	-
	3-4 Yıl	2	66	2,28			

Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

	5-6 Yıl	3	55	2,22	0,76			
	7 yıl ve Üzeri	4	32	2,11	0,61			
	Toplam		24 0	2,19	0,62			
	1-2 Yıl	1	87	1,90	0,52			
	3-4 Yıl	2	66	2,20	0,71			
	5-6 Yıl	3	55	2,13	0,65			
Sosyal	7 yıl ve Üzeri	4	32	1,96	0,62	3,37	*0,01	1-2
	Toplam		24 0	2,05	0,63			
	1-2 Yıl	1	87	1,92	0,64			
	3-4 Yıl	2	66	2,09	0,76			
	5-6 Yıl	3	55	2,00	0,76			
Rahatlama	7 yıl ve Üzeri	4	32	1,97	0,71	0,72	0,53	-
	Toplam		24 0	2,00	0,71			
	1-2 Yıl	1	87	1,96	0,58			
	3-4 Yıl	2	66	2,31	0,81			
	5-6 Yıl	3	55	2,20	0,73			
Fizyolojik	7 yıl ve Üzeri	4	32	2,11	0,73	3,23	*0,02	1-2
	Toplam		24 0	2,13	0,71			
	1-2 Yıl	1	87	1,90	0,67			
	3-4 Yıl	2	66	2,11	0,74			
	5-6 Yıl	3	55	2,03	0,74			
Estetik	7 yıl ve Üzeri	4	32	2,05	0,78	1,13	0,33	-
	Toplam		24 0	2,01	0,72			

*p<0,05

Tablo 8’de Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutların spor yaşı değişkenine göre anova sonuçları verilmiştir. Katılımcı güreşçilerin serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları spor yaş değişkenine göre incelendiğinde psikolojik, eğitim, rahatlama ve estetik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sosyal ve fizyolojik alt boyutların spor yaşına göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. 1-2 yıl ve 3-4 yıl arasında güreş yapan sporcuların başka insanlarla yeni ilişkiler kurabilmelerinde

serbest zaman etkinliklerinin faydalarını ve bu ilişkilerle ilgili algıların yüksek olduğu, serbest zaman etkinlikleri sonucunda zinde kalma, sağlıklı olma, kilo kontrolü ve iyi olma hali gibi fizyolojik yararlar sağladıkları söylenebilir.

Tablo 9. Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutların gelir durumuna göre anova sonuçları

		N	Ortal ama	Standart Sapma	F	p	Anlamlı Farklılık
Psikolojik	1000 -1400 TL	1	134	2,32	3,14	*0,01	1-3 2-3
	1401-1600 TL	2	49	2,40			
	1601-1800 TL	3	16	1,88			
	1801-2000 TL	4	17	2,14			
	2001 TL ve üzeri	5	24	2,14			
	Toplam		239	2,28			
Eğitim	1000 -1400 TL	1	134	2,26	1,82	0,12	-
	1401-1600 TL	2	49	2,17			
	1601-1800 TL	3	16	2,25			
	1801-2000 TL	4	17	1,97			
	2001 TL ve üzeri		24	1,95			
	Toplam		240	2,19			
Sosyal	1000 -1400 TL	1	134	2,10	1,33	0,25	-
	1401-1600 TL	2	49	2,03			
	1601-1800 TL	3	16	2,13			
	1801-2000 TL	4	17	2,00			
	2001 TL ve üzeri	5	24	1,78			
	Toplam		240	2,05			
Rahatlama	1000 -1400 TL	1	134	2,03	2,03	0,09	-
	1401-1600 TL	2	49	2,09			
	1601-1800 TL	3	16	2,10			
	1801-2000 TL	4	17	1,83			
	2001 TL ve üzeri	5	24	1,65			
	Toplam		240	2,00			
Fizyolojik	1000 -1400 TL	1	134	2,20	1,00	0,40	-
	1401-1600 TL	2	49	2,11			
	1601-1800 TL	3	16	2,10			
	1801-2000 TL	4	17	2,00			
				0,56			

Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

	2001 TL ve üzeri	5	24	1,92	0,50			
	Toplam		240	2,13	0,71			
	1000 -1400 TL	1	134	2,05	0,77			
	1401-1600 TL	2	49	2,01	0,70			
	1601-1800 TL	3	16	2,07	0,60			
Estetik	1801-2000 TL	4	17	1,84	0,45	0,66	0,61	-
	2001 TL ve üzeri	5	24	1,85	0,75			
	Toplam		240	2,01	0,72			

*p<0,05

Tablo 9’da Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutların gelir durumuna göre anova sonuçları verilmiştir. Katılımcı güreşçilerin gelir durumlarına göre serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları incelendiğinde eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Psikolojik alt boyut ile güreşçilerin gelir durumları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Farklılık incelendiğinde katılımcı güreşçilerin 2001 Türk Lirası ve üzeri geliri olanlar ile 1000-1400 Türk Lirası ve 1401 ve 1600 Türk Lirası geliri olanların özgürlük hissi, eğlence, katılım ve entellektüel gelişim gibi serbest zaman etkinliklerinin bireye kattığı psikolojik faydaların farkında oldukları söylenebilir.

Tablo 10. Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutların serbest zaman aktivitesine göre anova sonuçları

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	p	Anlamlı Farklılık
	Kitap okumak	1	56	2,28	0,49		
	Spor Yapmak	2	122	2,29	0,62		
	Sinema-Tiyatroya gitmek	3	7	2,32	0,49		
Psikolojik	TV izlemek	4	11	2,26	0,63	0,11	0,98
	Aileme vakit geçirmek	5	33	2,21	0,62		
	Diğer aktiviteler	6	11	2,33	0,58		
	Toplam		239	2,28	0,58		
	Kitap okumak	1	56	2,30	0,54		
	Spor Yapmak	2	122	2,12	0,68		
Eğitim	Sinema-Tiyatroya gitmek	3	7	2,42	0,46	1,61	0,15

Nevzat DİNÇER - Ertan ÇELİK

	TV izlemek	4	11	2,37	0,55			
	Ailemle vakit geçirmek	5	33	2,25	0,58			
	Diğer aktiviteler	6	11	1,89	0,53			
	Toplam		240	2,19	0,62			
	Kitap okumak	1	56	2,06	0,56			
	Spor Yapmak	2	122	1,98	0,65			
	Sinema-Tiyatroya gitmek	3	7	2,60	0,40			
Sosyal	TV izlemek	4	11	2,13	0,54	2,40	0,03	-
	Ailemle vakit geçirmek	5	33	2,21	0,68			
	Diğer aktiviteler	6	11	1,73	0,52			
	Toplam		240	2,05	0,63			
	Kitap okumak	1	56	2,07	0,64			
	Spor Yapmak	2	122	1,95	0,73			
	Sinema-Tiyatroya gitmek	3	7	2,28	0,60			
Rahatlama	TV izlemek	4	11	2,11	0,66	1,08	0,37	-
	Ailemle vakit geçirmek	5	33	2,05	0,79			
	Diğer aktiviteler	6	11	1,63	0,66			
	Toplam		240	2,00	0,71			
	Kitap okumak	1	56	2,14	0,62			
	Spor Yapmak	2	122	2,09	0,76			
	Sinema-Tiyatroya gitmek	3	7	2,92	0,42			
Fizyolojik	TV izlemek	4	11	2,22	0,60	2,75	*0,01	3-6
	Ailemle vakit geçirmek	5	33	2,22	0,72			
	Diğer aktiviteler	6	11	1,72	0,55			
	Toplam		240	2,13	0,71			
	Kitap okumak	1	56	2,02	0,69			
	Spor Yapmak	2	122	1,94	0,70			
	Sinema-Tiyatroya gitmek	3	7	2,94	0,90			1-3
Estetik	TV izlemek	4	11	2,25	0,64	3,36	*0,00	2-4
	Ailemle vakit geçirmek	5	33	2,08	0,75			3-5
	Diğer aktiviteler	6	11	1,70	0,65			3-6
	Toplam		240	2,01	0,72			

*p<0,05

Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Tablo 10'da Serbest zaman tatmin ölçeğine ait alt boyutların katılımcılar tarafından serbest zaman aktivitesine göre anova sonuçları verilmiştir. Katılımcıların serbest zamanlarında ne gibi aktiviteler yaptıkları ile bu serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları incelendiğinde psikolojik, eğitim, sosyal ve rahatlama alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Fizyolojik alt boyutunda katılımcıların serbest zaman aktiviteleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sinema ve tiyatroya gidenler ile diğer aktiviteye katılanlar arasında bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu katılımcıların fizyolojik açıdan zinde kalma, sağlıklı olma, kilo kontrolü ve iyi olma hali gibi fizyolojik yararlar sağladıkları söylenebilir. Serbest zaman tatmin ölçeği estetik alt boyutu ile güreşçilerin serbest zamanlarında yapmış oldukları aktiviteler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılık incelendiğinde kitap okuyanlar ile sinema ve tiyatroya gidenler, spor yapanlar ile TV izleyenler arasında ve sinema ve tiyatroya gidenler ile ailesi ile vakit geçirmeyi tercih edenler ile diğer aktiviteye katılanlar arasında anlamlı farklılığın estetik alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı güreşçilerin serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmek için gittikleri veya kullandıkları mekânları tasarım, güzellik, ilginçlik ve hoşluk bakımından değerlendirdikleri söylenebilir.

4. Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ışığında araştırma sonuçlarına ve yapılan çalışmalar doğrultusunda tartışmaya yer verilecektir. Güreşçileri serbest zaman tatmin ölçeğinde en yüksek ortalamayı psikolojik ($2,28 \pm 0,58$), en düşük ortalamayı rahatlama ($2,00 \pm 0,71$) alt boyutlarında aldıkları görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ise katılımcıların serbest zaman tatminleri sırasıyla eğitim ($2,19 \pm 0,62$), fizyolojik ($2,13 \pm 0,71$), sosyolojik ($2,05 \pm 0,63$) ve estetik ($2,01 \pm 0,72$) alt boyutlarının belirlediği görülmektedir. Alt boyutların ortalamaları dikkate alındığında katılımcıların serbest zaman tatminlerinde, tüm alt boyutların katılımcılar için nadiren geçerli olduğu tespit edilmiştir. Yiğit (2018) üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi isimli çalışmasında en yüksek aritmetik ortalama değerinin rahatlama alt boyutunda ($X=4,27$ - $X=0,28$), en düşük aritmetik ortalamasının ise fizyolojik alt boyutta ($X=2,80$ - $X=0,31$) olduğu belirlenmiştir. Ayyıldız (2015) rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini incelediği araştırmasında katılımcıların en yüksek serbest zaman tatmin puanını rahatlama, en düşük puanı ise fizyolojik alt boyutunda aldıklarını tespit etmiştir.

Litaretür İncelendiğinde Yaman (2016) gençlik merkezindeki faaliyetlere katılan bireylere yapmış olduğu çalışmada yaş değişkenine göre

serbest zaman tatmin puanları ve tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Çalışmamızda ise serbest zaman tatmin ölçeği yaş değişkenine göre incelendiğinde psikolojik, rahatlama ve estetik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yaman'ın çalışması ile psikolojik, rahatlama ve estetik alt boyutları ile paralellik göstermektedir. Beşikçi (2016) pilotlara yapmış olduğu çalışmada serbest zaman tatmin ölçeğinin üç alt boyutunda ve ölçek toplam puanında yaş gruplarına ilişkin istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Yaş gruplarına ilişkin farklılığın; “eğitimsel”, “sosyal” ve “estetik” alt boyutlarında görülmektedir. Beşikçi'nin çalışması ile çalışmamızın eğitim ve sosyal alt boyutları benzerlik göstermektedir.

Demiral (2018) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yaş değişkenine göre serbest zaman tatmin düzeyleri tüm alt boyutlarda anlamlı olarak değişmemektedir. Serdar ve Ay (2016) çalışmalarında, katılımcıların yaşa göre serbest zaman tatmin ölçeğinin “Psikolojik” ve “Rahatlama” alt boyutlarında 24 yaş ve üstü katılımcıların elde ettikleri puanların diğer yaş gruplarındaki katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu, yaşa göre “Psikolojik” ve “Rahatlama” açısından 24 yaş ve üstü katılımcıların daha fazla tatmin olduğu sonucuna varmıştır.

Yaman'ın çalışmasında gelir düzeyine göre katılımcıların serbest zaman tatmin puanları sadece psikolojik alt boyutta değişiklik göstermektedir. Katılımcı güreşçilerin gelir durumlarına göre serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları incelendiğinde eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Psikolojik alt boyut ile güreşçilerin gelir durumları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Yaman'ın çalışması çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Diğer bir çalışmada ise Ardahan ve Yerlisu Lapa'nın (2010) üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre İnceledikleri araştırmada elde edilen bulgular, serbest zaman tatmin düzeyinin gelire göre Psikolojik, Eğitim, Sosyal, Rahatlama, Fizyolojik ve Estetik alt boyutlarında ve ölçeğin toplamında anlamlı fark gösterdiği görülmüştür. Yiğit (2018) çalışmasında gelir düzeyi ile SZTÖ'nün ölçeğinin tüm alt boyutlarından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Beşikçi (2016) çalışmasında serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları ve ölçek toplam puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Demiral (2018) in çalışmasına göre katılımcıların aylık gelir durumu değişkenine göre serbest zaman tatmin düzeyleri tüm alt boyutlarda anlamlı olarak değişmemektedir. Demiral'ın çalışması ile çalışmamızın psikolojik alt boyutu haricinde diğer alt boyutları ile örtüşmektedir.

Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Akgül ve ark. (2015) çalışmalarında serbest zaman tatmin düzeyinin gelir değişkenine göre anlamlı olarak değiştiğini belirtmektedirler. Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010) araştırmalarında, katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ile gelirleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu, katılımcıların gelir düzeyleri arttıkça serbest zaman tatmin düzeylerinin de arttığını tespit etmişlerdir. Farklı sonuçların ortaya çıkmasında kullanılan ölçeklerin ve örneklem gruplarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beşikçi (2016) pilotların serbest zaman tatmin düzeylerini incelediği çalışmada, pilotların eğitim seviyelerine göre serbest zaman tatmin düzeyleri arasında serbest zaman tatmin ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Çalışmamızda Katılımcı güreşçilerin eğitim değişkenine göre alt boyutlar incelendiğinde psikolojik, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Eğitim alt boyutunda incelendiğinde ön lisans mezunu güreşçiler ile lise mezunu güreşçiler arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Beşikçi'nin çalışması ile serbest zaman tatmin ölçeğinin sadece eğitim alt boyutu ile çalışmamız benzerlik göstermektedir. Demiral (2018) çalışmada katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre serbest zaman tatmin düzeyleri tüm alt boyutlarda anlamlı olarak değişmemektedir. Demiral'ın çalışması ile çalışmamızın eğitim alt boyutu haricinde diğer alt boyutları ile örtüşmektedir.

Sonuç olarak Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında gençlerin en değerli sermayesi olan zamanlarını ve gençliklerini bugünleri ve yarınları adına faydalı ve iyi çalışmalarla değerlendirmelerinin gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Gençlere serbest/boş zamanları değerlendirme alışkanlığı ve kültürünü yerleştirmek, onlarda bu bilinci ve farkındalığı oluşturmak için serbest/boş zamanlarını etkin ve nitelikli değerlendirme eğitimleri verilebilir. Verilen hizmetlerin, gençlerin beklentilerini karşılama açısından, gençleri kötü alışkanlıklardan koruma yönüyle etki araştırması yapılabilir. Yapılan faaliyet ve etkinliklerin programlanması; yapılan ihtiyaç analizleri ve anket sonuçlarına göre gerçekleştirilebilir.

Sunduğu imkânlarla alakalı, hizmet kalitesini artırmaya ve daha iyi hizmet sunmaya yönelik anketler uygulanmalıdır. Anketlerin sonuçları ilgililer ve yetkililerle paylaşılarak değerlendirilmelidir. Hizmet kalitesi ve memnuniyetin artırılması için hizmet veren personellerin gerekli eğitim ve seminerleri alması sağlanarak bu konudaki çalışmalar artırılarak devam ettirilmelidir. Çalışma yürüten ve hizmet veren tüm kamu kurum ve kuruluşları, sivil toplum kuruluşları, gençlik kulüpleri ve toplulukları ile sürekli bir bilgi

alışverişinde bulunulmalı ve bunlarla koordineli şekilde çalışmalar yürütülmelidir. Rekreasyon faaliyetleri ve serbest zamanların değerlendirilmesi yönüyle özellikle Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) ve Spor Bilimleri Fakültesinin Rekreasyon bölümü mezunlarının istihdam edilmesi kuruma ve faaliyetlere olumlu katkı sağlayacaktır.

Ülkemizde gençlere verilen hizmetin nitelik ve niceliğini tüm yurttaki eş düzeyde verilmesi ve bu sayede tüm gençlerin erişimine uygun olmalarını sağlayabilmek için, ülkemizde bütüncül, kapsamlı ve sistemli gençlik politikalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırma sonuçlarından da görüldüğü gibi, gençlerin kişisel ve sosyal gelişimi üzerinde son derece olumlu ve büyük bir etkisi olan gençlik merkezlerinin ve bu merkezler aracılığıyla gençlerin serbest zamanlarında katıldıkları faaliyetlerin daha yaygın ve izlenebilir seviyelere getirilmesine dönük çalışmalar artırılmalıdır.

5. Kaynaklar

Akgül, B. M. Ayyıldız, T. ve Karaman, M, (2015), Spor merkezlerinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 278-287.

Ardahan, F. Yerlisu-Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 21(4), 129–136.

Ayyıldız, T. (2015), Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1987). *Başarılı ve Sağlıklı Olabilmek İçin Stresle Başa Çıkma Yolları. (Beşinci Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.*

Beşikçi, T. 2016, Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları (ÇHHA) pilot örneği, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.*

Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Canan, İ. (1997). İslam'da Zaman Tanzimi, Cihan yayınları, İstanbul.

Demiral, S. (2018) "Açık Alan Rekreasyonuna Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi: Şavşat -Karagöl Örneği" Yüksek Lisans Tezi Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı.

Gülaçtı, F. (2009). Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

İlkım, M., Gündoğdu C., Evrim Ç.,(2017) Hafif Zihinsel Engelli Çocukların Ailelerinin Sürekli Kaygı ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi: Malatya Örneği, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 6(2), 102,108.

Kaldırımcı, M., İlkım, M., Eroğlu H., Kalaycı M. C., Yılmaz, H. H.,(2016) Düzenli Fiziksel Aktivitenin 40 Yaş Üstü Erkek Bireylerin Bazı Performans Parametrelerine Etkisi, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 18 (4), 39-49.

Karaküçük, (1999).Rekreasyon ve Bos Zamanları Değerlendirme, 3.Baskı Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Karlı Ü, Polat E, Yılmaz B, Koçak S, (2008) Serbest Zaman Tatmin Ölçeğinin (Sztö-Uzun Versiyon) Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, , 19 (2), 80-91.

Kocayörük, A. (2000). İlköğretim Öğrencilerinin Sosyal Becerilerini Geliştirmede Draman'ın Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Köknel, Ö. (1979). Cumhuriyetin Gençliği ve Sorunları. (Birinci Baskı). İstanbul: Cem Yayınları.

Köktaş S.K. (2004). Rekreasyon Bos Zamanı Değerlendirme. (Geliştirilmiş 3.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Okuyucu, C, (2006). Subay ve Astsubayların Serbest Zamanlarında Spor Yapma Alışkanlıklarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Özgen, H. ve Doğan, S.(1997). Zaman Yönetiminde Yeni Yönetim ve Organizasyon Yaklaşımları. Standart Dergisi, 425, 136-145.

Ramazanoğlu, F Demirel, E. T. (2005). Yöneticiler Açısından Etkin Zaman Yönetimi Tekniklerinin Değerlendirilmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, 4(1), 29-31.

Serdar, E. ve Mungan Ay, S, (2016), Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yaman V. Burgul N. (1998). Ankara Örneği BESYO'larda öğrenim Gören Öğrencilerin, Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları İçerisindeki Sporun Yeri ve Rolü. Hacettepe Üniversitesi, Yakın Doğu Üniversitesi.

Yiğit. İ.(2018) “ üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi” beden eğitimi ve spor ana bilim dalı Yüksek Lisans Programı İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.