

PAPER DETAILS

TITLE: Serbest Zaman Doyumu ile Yasam Kalitesi Arasindaki Iliski: Manisa Ruh Sagligi ve Hastaliklari Hastanesi Örneği

AUTHORS: Baris ÇAKAL,Melike ESENTAS DEVECİ

PAGES: 150-165

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2384162>

Serbest Zaman Doyumu ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki: Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi Örneği*

Barış ÇAKAL^{1†}, **Melike ESENTAŞ DEVECİ¹**

¹MCBÜ, Spor Bilimler Fakültesi, Manisa.

Araştırma Makalesi / Research Article

Gönderi Tarihi (Received): 19/04/2022

Kabul Tarihi (Accepted): 03/08/2022

Online Yayın Tarihi (Published): 31/12/2022

Öz

Bu çalışmanın amacı Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesinde çalışan bireylerin (doktor, diyetisyen, biyolog, psikolog, hemşire, hasta bakıcı, memur, hizmetli, güvenlik), serbest zaman doyumları ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi incelenmektedir. Veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte 24 maddeden oluşan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” ve 30 maddeden oluşan “Çalışan Yaşam Kalite Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubu ise, Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesinde çalışan seçkisiz olmayan örneklem yöntemlerinden kolayda örneklem yoluyla seçilen toplam 401 (226’sı kadın ve 175’i erkek) çalışandan oluşmaktadır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25.00 paket programında analiz edilmiştir. Verilerin istatistiksel gösterimlerinde aritmetik ortalama, standart sapma ve frekans değerleri sunulmuştur. Değişkenler arasındaki farklılıkların incelenmesinde T-Testi, çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ve Pearson Korelasyon analizleri uygulanmıştır. Yapılan t-testi sonuçları neticesinde cinsiyet değişkeni açısından serbest zaman doyum düzeylerinde bir farklılık tespit edilmemiştir. Bununla birlikte çalışan yaşam kalitesi açısından da cinsiyet değişkeninde farklılık olmadığı tespit edilmiştir. MANOVA testi sonuçları incelendiğinde serbest zaman doyumun, çalışan yaşam kalitesi üzerinde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon testi sonuçları Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesinde çalışan gönüllü katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri ile çalışan yaşam kalitesi arasında önemli bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Serbest Zaman Doyumu, Yaşam Kalitesi, Ruh Sağlığı, Hastane

The Relationship Between Leisure Time Satisfaction and Quality of Life: The Case of Manisa Mental Health and Diseases Hospital

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between leisure satisfaction and quality of life of the employees (doctor, dietitian, biologist, psychologist, nurse, caregiver, officer, servant, security) in Manisa Mental Health and Diseases Hospital according to some variables and to determine the relationship between them. As a data collection tool, "Personal Information Form" prepared by the researcher, "Leisure Time Satisfaction Scale" consisting of 24 items and "Worker Life Quality Scale" consisting of 30 items were used. The sample group of the study consists of a total of 401 (226 female and 175 male) employees working in Manisa Mental Health and Diseases Hospital, who were selected by convenience sampling, one of the non-random sampling methods. The data obtained in the research were analyzed in the SPSS 25.00 package program. In the statistical representations of the data, arithmetic mean, standard deviation and frequency values are presented. T-Test, multivariate analysis of variance (MANOVA) and Pearson Correlation analyzes were used to determine the differences between the variables. As a result of the t-test results, no difference was found in the leisure time satisfaction levels in terms of the gender variable. In addition, it was determined that there was no difference in the gender variable in terms of working quality of life. When the MANOVA test results were examined, it was determined that leisure satisfaction had an effect on the quality of life of the employee. Correlation test results showed that there is a significant relationship between the leisure time satisfaction levels of the volunteer participants working in Manisa Mental Health and Diseases Hospital and the quality of life of the employees.

Keywords: Leisure, Leisure Satisfaction, Quality of Life, Mental Health, Hospital

* Bu makale, Barış Çakal’ın Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü’nce kabul edilen “Serbest Zaman Doyumu ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki: Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi Örneği” başlıklı Yüksek Lisans tezinden türetilmiştir.

† Sorumlu yazar: Barış Çakal, E-posta: bariscakal45@hotmail.com

GİRİŞ

Serbest zaman kişinin yaşamını devam ettirebilmek için yapması gereken işlerden sonra geriye kalan zaman dilimidir. Bu zaman dilimini değerlendirmek için bireyler serbest zaman etkinliklerine katılım sağlamaktadırlar. Serbest zaman içerisinde yapılan aktivitelerin kapsamlı bir şekilde bireye katkı sağladığı söylenebilir. Çünkü serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayan kişilerde eğlenme, dinlenme, rahatlama gibi birçok yönden kişisel haz veya doyum sağlanmaktadır. Bu çerçevede Stebbins'e (2016) göre günümüzde insanlar büyük çoğunluğu serbest zaman etkinliklerine ayıracak zamanlarının olmasını isterler. Çünkü serbest zaman etkinliklerine katılmak çalışma hayatından biraz olsun ara vermek, soluk almak ve sosyal hayat (aile, arkadaş vb.) ilişkilerinde gelişme sağlar. Daha önemlisi birey de gevşemeye yardımcı olur. Gedik'e (2018) göre de serbest zaman aktivitelerine katılan bireyler güçlü, karakterli, iradeli, mutlu ve özgür kişiliklere sahip olacağını dile getirmiştir.

Serbest zaman teriminin kökenine bakıldığında Latince'den gelmiştir. İngilizce'deki "leisure", Fransızca'daki "loisir" kelimesinin "licere" kelimesi olarak Latince'den türemiştir (Torkildsen, 1990). Türkçe karşılığı olarak da "izin verilmiş" anlamına gelmektedir. Kelime anlamının dışına çıkıldığında serbest zaman; fizyolojik ihtiyaçların karşılanması ve iş hayatından arta kalan tamamen kişinin tercihine kalmış grup veya tek olarak hür bir şekilde etkinliklere ayrılan zaman olarak tanımlanır. Dumazeider'e (1967) göre serbest zaman, hayata bir bütün olarak dâhil olmaktır.

Serbest zamanla ilgili modern anlamda ilk tanımlamayı 1899 yılında Veblen'in yaptığı düşünülmektedir. Veblen (1899) serbest zamanı; zamanın üretilmeyen ve üretilmeden de tüketilen bir zaman dilimi olarak tanımlamıştır. Tanımda üzerinde durulan nokta, harcanan zamanda herhangi bir gelirin elde edilmemesidir. Dumazeider (1967) ise serbest zamanı bireyin zorunlulukları dışında (aile, toplum, iş) rahatlamak, uzaklaşmak, bilgi ve becerilerini arttırıp geliştirmek için özgür iradesi ile kendi kapasitesini kullanarak girişimde bulunduğu herhangi bir etkinlik" olarak tanımlamaktadır (Kraus, 1971). Serbest zaman insanın zorunlu oldukları ihtiyacın dışından kalan zamanı özgür biçimde kullanma biçimleri olarak tanımlanabilir. Bu özgürlük kavramı ile Brightbill (1960), özgür zaman için iki farklı ifade kullanmaktadır; iş dışındaki özgür zaman ve özgürce seçebileceğimiz zaman olarak tanımlamıştır. Bir diğer tanıma bakıldığında da serbest zaman, kişinin özgür iradesiyle istediği gibi harcayabildiği zamana karşılık gelmektedir (Bakır, 1990). Bu durumda özgürlük ile serbest zaman arasında bir bağlantı olduğunu söyleyebiliriz.

Zaman içerisinde serbest zaman alanında çalışmaların başladığını görüyoruz. Serbest zamanla ilgili ilk çalışmalar 1950'li yıllar arasında ABD'de etkinliklere katılım düzeyleri ve sosyo-ekonomik yapı arasındaki ilişkiyi belirlemek için başlamıştır. 1960'lı yıllar da azınlıkların ülke politikasına katılması ile ilgili, 1970'li yıllar yaşlı nüfus artması ve yaşam kalitesi üzerinde durulmuştur. 1980 kadar bu şartlar tek başına değerlendirilmiş ve 1990'dan sonra birlikte değerlendirilmeye başlanmıştır (Lee ve Scott, 2001).

Serbest zamanı bireyler olumlu ya da olumsuz bir şekilde kullanabilme potansiyeline sahiptir. Sahip olunan bu potansiyeller insanın hayatında yer edinirler. Edinilen bu yerler insanın ahlaki, değer yargılarını, çevresini ve arkadaş gruplarını kapsar. Bunlarda kişinin

serbest zamanını etkileyen faktörlerdir. Bununla ilgili Ağaoğlu (2002) Serbest zamanı; kendisini iyi şekilde ifade edebilen, düşünebilen, sevgi, saygı gösterebilen, belirli bir hedefi olan ve hedefler doğrultusunda ilerleyen erdemli olmayı amaç edinen niteliklerdir. Serbest zaman olumlu veya olumsuz yönde kullanılabilir. Olumlu yönde sportif faaliyetler, sanatsal aktiviteler, okuma etkinlikleri gibi vb. iken olumsuz yönde, sigara kullanımı, alkol kullanımı, tehlikeli motor, araba kullanma gibi faaliyetlerdir.

Geçmişten günümüze değin artan teknolojik gelişmeler insanın çalışma hayatında belirli düzenlemeler getirmiştir. Bu düzenlemeler neticesinde insanın çalışma hayatının dışında kalan süre artmış ve serbest zamana olan ihtiyacın giderilmeye çalışılmıştır. Yıldır'a (2009) göre teknolojiye gelişmelerle birlikte bireylerin çalışma süresinin azalması ya da diğer bir deyişle bireylerin çalışma hayatının dışında kalan zamanın artması, serbest zamanı günümüzde daha öne plana çıktığına değinmiştir. Buna bağlı olarak değişen yaşam koşullarından kaynaklı iş hayatında stres, bunalma, sıkılma gibi durumlarda söz konusu olmaya ve artış göstermeye başlamıştır. Bundan dolayı serbest zaman sürelerini verimli kullanan bireylerin iş yaşamlarını olumlu etkilediği görülmüş ve bununla ilgili Demir ve Demir (2014) serbest zaman iş hayatında yüklenmiş yorgunluk, stres, psikolojik yıpranmalar vb. gibi olumsuzluklardan uzaklaşması için gerekli olan zaman olduğunu tanımlamış ve bu gerekli olan zamanı verimli kullananlar serbest zaman doyum konusunda da etkili olduğunu dile getirmiştir. Serbest zamanı verimli değerlendiren bireyler ve bunu alışkanlık haline getirenlerin yaşamlarını olumlu etkilediği söylenebilir. Bir diğer çalışma da bireylerin gerekli bir serbest zamanının olmaması veya bu gerekli zamanı aktif kullanamaması nedeni ile birlikte iş hayatında stresin psikolojik ve fiziksel duruma etkisi olduğu görülmektedir (Tsaur ve Tang, 2012).

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılım amaçları farklı farklı olmasına rağmen hepsinin genel anlamda ortak bir amacı vardır. Bu amaç bireylerin aktivitelerden haz almak ve doyuma ulaşmak istemeleridir (Robert, 2001). Kovacs'a (2007) göre doyum bir olay ya da bir durum karşısında ihtiyaç, dürtü, beklenti, güdü gibi duygu hallerinin doyurulması olarak ifade etmiştir. Kişinin içerisinde oluşan bu tatmin olma duygusu bazen temel ihtiyaçları doğrultusunda oluşurken bazen bireyin kendini gerçekleştirme ihtiyacı sonucu oluşur. Bununla ilgili çeşitli çalışmalar yapıldığı ve literatür incelendiğinde Stebbins (2016) serbest zamanı, bireylerin sahip oldukları serbest zamanlarda zorla yaptırılmayan, bireylerin kendi beceri ve kaynaklarını kullanarak yapmak istedikleri ve yaptıkları bağlamsal çerçevesi çizilmiş tatmin edici ya da doyurucu (ya da her iki şekilde de) etkinlikler olarak tanımlamıştır. Serbest zaman doyumunu, etkinliklere katılan bireylerin ihtiyaçlarını karşılamasıyla birlikte kazandığı olumlu hissi şeklinde ifade edilmekte ayrıca ne derecede doyum sağladıklarının göstergesi olarak ortaya çıkmaktadır (Gökçe ve Orhan, 2011). Çünkü giderilen ihtiyaç kişide etkili öğrenmeyi artırdığı, stresi düşürdüğü ve bedenen, zihnen sağlıklı bir kazanım sağladığı şeklinde tanımlamıştır. Yaşam şartlarından dolayı insanların iş yerlerinde çalışma süreleri belli bir düzene girmekte buna bağlı olarak serbest zamana duyulan ihtiyaç artmaktadır. Sağlık sektöründe çalışanların mesleğinden ötürü mesleki deformasyona uğrama olasılıkları fazla olduğu düşünülmektedir. Bunların içerisinde bir de psikolojik durumların girmesi de durumu biraz daha zorlaştırmaktadır.

Yerel yönetimler, hastaneler, rekreasyon organizasyonları gibi topluma hizmet veren kurumların ciddi anlamda serbest zaman aktivitelerine önem vermektedir. Serbest zaman

etkinliklerine bir terapi olarak nitelendirilmesi farklı bir bakış açısı kazandırmıştır. Bu çerçevede terapi toplum dışında kalan bireylerin tedavi ve düzeltmeye yönelik bir yöntem olarak rekreasyon içerisinde yer almıştır (Trowbridge, 1980). Fakat özel durumlu bireyleri topluma kazandıran sağlık çalışanların fiziksel, ruhsal, sosyal ve zihinsel iyi olması gerekiyor. Bu kişilerin ne kadar çok bu durumlarının iyi olması, diğer özel durumlu bireylerinde o derece topluma kazanımı artması yönünde katkısı olacağı düşünülmektedir. Terapötik rekreasyon etkinliklerinin hem çalışanlar hem de hastalar özelinde yaşam kalitelerinde önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir.

Bu bağlamda çalışmanın amacı Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesinde çalışanların (doktor, diyetisyen, biyolog, psikolog, hemşire, hasta bakıcı, memur, hizmetli, güvenlik), serbest zaman doyumları ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma sosyal bilimlerde sıklıkla yer alan nicel araştırma yöntemlerinden birisi olan ilişkisel tarama modeline göre planlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyerek, bireylerin fikir yürütmesine olanak sağlar. İki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimi ve bu değişimin derecesini belirleyen türdeki araştırmalar ilişkisel tarama modeli olarak tanımlanmaktadır (Sayım, 2015:27).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesinde çalışanlar (doktor, diyetisyen, biyolog, psikolog, hemşire, hasta bakıcı, memur, hizmetli, güvenlik) oluşmaktadır. Çalışmaya 226 kadın ve 175 erkek olmak üzere 401 çalışan gönüllü katılımcı katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’, ‘‘Serbest Zaman Doyum Ölçeği’’ ve ‘‘Çalışan Yaşam Kalite Ölçeği’’ kullanılmıştır. Veri toplama aracının birinci bölümünde; çalışanların demografik özelliklerini tanımlamaya yönelik kişisel bilgilerin bulunduğu sorular, ikinci bölümünde araştırmaya katılan bireylerin serbest zamanlardaki aktivitelerden hangi düzeyde doyum sağladıklarını belirlemek için ‘‘Serbest Zaman Doyum Ölçeği’’ ve son bölümünde bireylerin yaşam kalitelerini belirlemek için ‘‘Çalışan Yaşam Kalite Ölçeği’’ uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada yer alan gönüllü katılım gösteren bireylerin demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla cinsiyet, yaş, eğitim durumu, kurumda çalıştıkları yıl, kurumdaki unvanı,

serbest zaman etkinliklerine katılım ve serbest zamana ayırdıkları zaman ile ilgili soruları içeren form yer almaktadır.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Çalışmada yer alan Serbest Zaman Doyumu Ölçeğinin (SZDÖ) gerçek hali Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlama çalışmalarını ise Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılmıştır. “5’li Likert Tipi ölçek yapısında 1-neredeyse hiç doğru değil, 2-nadiren doğru, 3-bazen doğru, 4-çoğu kez doğru, 5-neredeyse her zaman doğru” şeklinde oluşmaktadır. Ölçek kısa formunda 24 maddeden oluşmaktadır. Psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. “5’li Likert Tipi ölçek yapısında 1-neredeyse hiç doğru değil, 2-nadiren doğru, 3-bazen doğru, 4-çoğu kez doğru, 5-neredeyse her zaman doğru” şeklinde oluşmaktadır. Ölçek kısa formunda 24 maddeden oluşmaktadır. Psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutların iç tutarlılık güvenirliğine sahip olup olmadığını belirlemek için ölçeğin geneline ve alt boyutlarına ilişkin Cronbach α değerleri hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada ölçeğin genel toplamdaki değeri; 0.93, Psikolojik alt boyut için; 0.84, eğitimsel alt boyut için; 0.88, sosyal alt boyut için; 0.71, rahatlama alt boyutu için; 0.81, fizyolojik alt boyut için; 0.78, estetik alt boyutu için; 0.89 olarak tespit edilmiştir.

Çalışan Yaşam Kalitesi Ölçeği

Katılımcıların yaşam kalitelerini belirlemek için, Stamm (2005) tarafından hazırlanan, Çalışan Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Türkiye’de geçerlilik ve güvenirlik çalışması Yeşil ve ark. (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek 30 madde oluşmakta ve 3 alt boyuttan oluşmuştur. “1-mesleki tatmin, 2-tükenmişlik, 3-eşduyum yorgunluğu. Mevcut araştırmada mesleki tatmin Alpha güvenirlik değeri 0.88 tükenmişlik Alpha güvenirlik değeri 0.70, eşduyum yorgunluğu Alpha güvenirlik değeri 0.85 ve toplam ölçeğin genel iç tutarlılığı ise 0,86 olarak tespit edilmiştir. Ölçek, 6’lı likert tipi yapısında 0-hiçbir zaman, 1-nadiren, 2- bazı zamanlar, 3-sıkça, 4-sık sık, 5- çok sık şeklinde oluşmaktadır. “Mesleki tatmin (compassion satisfaction) alt ölçeklerden ilkidir ve çalışanın kendi mesleği veya işiyle ilgili bir alanda yardıma ihtiyacı olan bir başka kişiye yardım etmesi sonucunda duyduğu tatmin ve memnuniyet duygusunu” ifade eder. Bu “alt ölçekten alınan yüksek puan, yardım eden olarak memnuniyet veya tatmin duygusunun düzeyini gösterir. Ölçekteki 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 30. maddeler mesleki tatmini” ölçek maddeleridir. İkinci alt ölçek olan tükenmişlik (burnout) alt ölçeği, umutsuzluk, iş yaşamında oluşan sorunlarla başa çıkmada zorluk yaşanmasıyla ortaya çıkan tükenmişlik duygusunu ölçen bir testtir. Bu ölçekten alınan yüksek puan, tükenmişlik düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Ölçekteki 1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26, 29. maddeler tükenmişliği ölçen maddelerdir. Üçüncü ölçek olan eşduyum yorgunluğu (compassion fatigue) alt ölçeği, stres verici olayla karşılaşma sonucunda ortaya çıkan belirtileri ölçmek için oluşturulmuş bir testtir. Bu ölçekten yüksek puan alan çalışanlara bir destek veya yardım alması önerilmektedir. Ölçekteki 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25, 28. maddeler bu durumu ölçmek için geliştirilmiş maddelerdir. Ölçekten elde edilen puanların değerlendirilmesi aşamasında 1, 4, 15, 17 ve 29. maddeler ters çevrilerek hesaplanması gereken maddelerdir.

Verilerin Toplanması

Araştırma grubunu oluşturan Manisa ruh sağlığı ve hastalıkları hastanesi çalışanlarına uygulama yapılmadan önce araştırmanın amacı açıklanmış ve dikkat edilmesi gereken hususlar belirtilerek gerekli uyarılar yapılmıştır. Araştırma anketleri 2019 Aralık ile 2020 Şubat tarihleri gönüllü olarak katılım esas alınarak çalışanlara uygulanmıştır. Toplanmış olan anket formları kontrol edilerek eksik ve hatalı olanlar tespit edilmiş olup araştırmaya dâhil edilmemiştir.

Araştırma Yayın Etiği

Bu çalışmanın etik onamı, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun Sosyal ve 17.10.2019 tarihli toplantısında ve 2019/06 sayılı kararı ile alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25.00 paket programında analiz edilmiştir. Verilerin istatistiksel gösterimlerinde aritmetik ortalama, standart sapma ve frekans değerleri sunulmuştur. Verilerin Skewness & Kurtosis (Çarpıklık ve Basıklık) değerleri incelenmiş olup verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu kapsamda Değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde T-Testi, çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ve Pearson Korelasyon analizleri uygulanmıştır.

BULGULAR**Demografik Bulgular**

Araştırmada elde edilen verilerin demografik dağılımı Tablo 1’deki gibidir.

Tablo 1. Araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin bulgular

Değişkenler	Alt grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	226	56,4
	Erkek	175	43,6
Yaş	18-27 yaş	50	12,5
	28-37 yaş	149	37,2
	38-47 yaş	168	41,9
	48 yaş ve üzeri	34	8,5
Eğitim	İlkokul-ortaokul	40	10,0
	Lise	100	24,9
	Ön lisans	81	20,2
	Lisans	147	36,7
	Lisansüstü	33	8,2
Kurumda kaç yıl	1 yıldan az	51	12,7
	2-5 yıl	91	22,7
	6-10 yıl	119	29,7
	11-15 yıl	104	25,9
	16 yıl ve üstü	36	9,0
Kurumdaki unvan	Sağlık Birimi Doktor Diyetisyen Biyolog Psikolog Hemşire Hasta bakıcı	190	47,4
	İdari ve Destek Birimi Memur Hizmetli Güvenlik	211	52,6
Serbest zaman katılım	Evet	345	86,0
	Hayır	56	14,0
Serbest zaman katılım süre	Hiç ayırmıyorum	56	14,0
	1-5 saat	163	40,6
	6-10 saat	67	16,7
	11-15 saat	33	8,2
	16-20 saat	47	11,7
	21 saat ve üzeri	35	8,7

Tablo 1 incelendiğinde, araştırma grubunun 226’sının (%56,4) kadın ve 175’inin (%43,6) ise erkek katılımcılardan oluştuğu; bununla birlikte 50’sinin (%12,5) 18-27 yaş, 149’unun (%37,2) 28-37 yaş, 168’inin (%41,9) 38-47 yaş ve 34’ünün (%8,5) 48 yaş ve üzeri oluşturduğu belirtilmiştir. Eğitim durumu değişkeni açısından incelendiğinde 40’ının (%10) ilkokul-ortaokul, 100’ünün (%24,9) lise, 81’inin (%20,2) ön lisans, 147’inin (%36,7) lisans, 33’ünün (%8,2) lisansüstü olduğu belirtilmiştir. Kurumda kaç yıldır çalıştıklarına ilişkin veriler incelendiğinde ise; 51’inin (%12,7) 1 yıldan az, 91’inin (%22,7) 2-5 yıl, 119’unun (%29,7) 6-10 yıl, 104’ünün (%25,9) 11-15 yıl ve 36’sinin (%9) 16 yıl ve üstü çalıştığı belirtilmiş olup kurumdaki unvanlarına bakıldığında ise; 190’nının (%47,4) sağlık biriminde (%5,5’inin doktor, %0,2’sinin diyetisyen, %1,2’sinin psikolog, %34,2’sinin hemşire, %0,5’inin biyolog, %5,7’sinin hasta bakıcı), 211’inin (%52,6) idari ve destek birimi (%9,5’inin memur, %11’inin hizmetli, %8,7’sinin güvenlik ve %23,4’ünün diğer) olduğu belirtilmiştir. Serbest zaman

etkinliklerine katılımları incelendiğinde ise 345'inin (%86) gibi büyük çoğunluğun evet, 56'sının (%14) hayır olduğu belirtilmiştir. Katılımcıların haftalık serbest zaman etkinliklerine ne kadar süre ayırdıklarına bakıldığında ise; 56'sının (%14) hiç ayırmadığı, 163'ünün (%40,6) 1-5 saat, 67'sinin (%16,7) 6-10 saat, 33'ünün (%8,2) 11-15 saat, 47'sinin (%11,7) 16-20 saat ve 35'inin (%8,7) 21 saat ve üzeri süre ayırdığı belirtilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma puanları

		Ort.	Ss
SZDÖ	Psikolojik	3,44	0,82
	Eğitimsel	3,64	0,85
	Sosyal	3,56	0,90
	Fiziksel	3,71	0,89
	Rahatlama	3,30	0,87
	Estetik	3,60	0,86
	Toplam Doyum	3,54	0,69
ÇYKÖ	Mesleki Tatmin	3,90	0,85
	Tükenmişlik	2,90	0,60
	Eş Doyum Yorgunluğu	2,72	0,80
	Toplam Yaşam Kalite	3,32	0,55

Tablo 2 incelendiğinde Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına ilişkin sonuçlar incelendiğinde katılımcılar adına serbest zaman doyumunu açısından en önemli faktörlerin sırasıyla “fiziksel”, “eğitimsel” ve “estetik” faktörler olduğu tespit edilmiştir. Puanlar ve serbest zaman doyumunu açısından bu faktörleri “sosyal” ve “psikolojik” boyutları takip ederken, “rahatlama” faktörünün serbest zaman doyumuna katılımcılar açısından en az katkı sağlayan faktör olduğu belirlenmiştir.

Çalışan yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanı incelendiğinde ise; en önemli faktör “mesleki tatmin” boyutu olduğu tespit edilmiştir. Bunu takiben “tükenmişlik” alt boyutu ve “eş duyum yorgunluğu” olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre SZDÖ T-Testi analiz sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	sd	T	p
Psikolojik	Kadın	226	3,46	0,76	399	0,41	0,68
	Erkek	175	3,42	0,88			
Eğitimsel	Kadın	226	3,68	0,85	399	1,07	0,28
	Erkek	175	3,59	0,86			
Sosyal	Kadın	226	3,59	0,95	399	0,62	0,53
	Erkek	175	3,53	0,83			
Fiziksel	Kadın	226	3,75	0,93	399	1,00	0,31
	Erkek	175	3,66	0,84			
Rahatlama	Kadın	226	3,24	0,88	399	-1,63	0,10
	Erkek	175	3,38	0,84			
Estetik	Kadın	226	3,56	0,88	399	-1,07	0,28
	Erkek	175	3,65	0,83			
SZDÖ toplam	Kadın	226	3,54	0,67	399	0,09	0,92
	Erkek	175	3,54	0,71			

Yapılan test sonuçları incelendiğinde, cinsiyet değişkeni açısından SZDÖ psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik alt boyutları ile toplam puanında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4. Cinsiyet değişkenine göre ÇYKÖ T-Testi analiz sonuçları

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	sd	t	p
Mesleki Tatmin	Kadın	226	3,95	0,85	399	1,25	0,21
	Erkek	175	3,84	0,85			
Tükenmişlik	Kadın	226	2,87	0,61	399	-1,23	0,21
	Erkek	175	2,94	0,59			
Eş Duyum Yorgunluğu	Kadın	226	2,66	0,80	399	-1,70	0,08
	Erkek	175	2,80	0,80			
ÇYKÖ Toplam	Kadın	226	3,31	0,52	399	-0,39	0,69
	Erkek	175	3,33	0,58			

Yapılan test sonuçları incelendiğinde, cinsiyet değişkeni açısından ÇYKÖ mesleki tatmin, tükenmişlik ve eş duyum yorgunluğu alt boyutları ile toplam puanında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 5. SZDÖ ve ÇYKÖ Korelasyon testi sonuçları

		Çalışan Yaşam Kalitesi
Serbest Zaman Doyumu	R	,451**
	p	,000
	N	401

Tablo 5 analiz sonuçları incelendiğinde, serbest zaman doyum düzeyleri ile çalışanların yaşam kalitesi arasında pozitif yönde, orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir ($r= ,451$, $p<.05$).

Tablo 6. Serbest zaman etkinliklerine katılım değişkenine göre SZDÖ T-Testi analiz sonuçları

	Etkinlik	N	Ort.	Ss	sd	t	p
Psikolojik	Evet	345	3,53	0,72	399	5,601	0,000
	Hayır	56	2,89	1,12			
Eğitimsel	Evet	345	3,73	0,78	399	5,088	0,000
	Hayır	56	3,12	1,10			
Sosyal	Evet	345	3,65	0,82	399	5,189	0,000
	Hayır	56	3,00	1,12			
Fiziksel	Evet	345	3,80	0,83	399	5,486	0,000
	Hayır	56	3,12	1,05			
Rahatlama	Evet	345	3,40	0,81	399	5,670	0,000
	Hayır	56	2,71	0,95			
Estetik	Evet	345	3,68	0,78	399	5,167	0,000
	Hayır	56	3,06	1,11			

Tablo 6 incelendiğinde, serbest zaman etkinliklerine katılım açısından SZDÖ psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik alt boyutları ile toplam puanında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 7. Serbest zaman etkinliklerine katılım değişkenine göre ÇYKÖ T-Testi analiz sonuçları

	Etkinlik	N	Ort.	Ss	sd	t	p
Mesleki Tatmin	Evet	345	3,92	0,83	399	,923	0,44
	Hayır	56	3,81	0,99			
Tükenmişlik	Evet	345	2,89	0,60	399	,352	0,26
	Hayır	56	2,93	0,66			
Eşduyum Yorgunluğu	Evet	345	2,75	0,77	399	2,151	0,01
	Hayır	56	2,50	0,97			

Tablo 7 incelendiğinde, serbest zaman etkinliklerine katılım açısından ÇYKÖ mesleki tatmin ve tükenmişlik alt boyutları ile toplam puanında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Eşduyum yorgunluğunda ise bir farklılık tespit edilmiş olup bu farklılığın evet diyenlerin ortalama puanın yüksek olduğu görülmüştür ($p>.05$).

Tablo 8. SZDÖ Katılımcıların serbest zaman katılımlarına ayırma süreleri değişkenine göre MANOVA sonuçları

	Süre	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
Psikolojik	Hiç ayırmıyorum	56	2,92	1,12	7,056	0,000	1-2
	1-5 Saat	163	3,44	0,71			1-3
	6-10 Saat	35	3,60	0,65			1-4
	11-15 Saat	47	3,81	0,67			1-5
	16-20 Saat	67	3,55	0,88			1-6
	21 Saat ve üzeri	33	3,49	0,70			
Eğitimsel	Hiç ayırmıyorum	56	3,16	1,13	6,000	0,000	1-2
	1-5 Saat	163	3,61	0,76			1-3
	6-10 Saat	35	3,76	0,74			1-4
	11-15 Saat	47	4,05	0,76			1-5
	16-20 Saat	67	3,76	0,84			1-6
	21 Saat ve üzeri	33	3,78	0,77			
Sosyal	Hiç ayırmıyorum	56	3,03	1,13	7,222	0,000	1-2
	1-5 Saat	163	3,56	0,74			1-3
	6-10 Saat	35	3,73	0,70			1-4
	11-15 Saat	47	4,06	1,35			1-6
	16-20 Saat	67	3,48	0,79			
	21 Saat ve üzeri	33	3,76	0,74			
Fiziksel	Hiç ayırmıyorum	56	3,15	1,04	7,422	0,000	1-2
	1-5 Saat	163	3,66	0,78			1-3
	6-10 Saat	35	4,02	1,10			1-4
	11-15 Saat	47	3,97	0,66			1-5
	16-20 Saat	67	3,78	0,72			1-6
	21 Saat ve üzeri	33	3,88	0,72			
Rahatlama	Hiç ayırmıyorum	56	2,74	0,97	6,667	0,000	1-2
	1-5 Saat	163	3,38	0,81			1-3
	6-10 Saat	35	3,39	0,76			1-4
	11-15 Saat	47	3,30	0,74			1-5
	16-20 Saat	67	3,29	0,87			1-6
	21 Saat ve üzeri	33	3,66	0,93			
Estetik	Hiç ayırmıyorum	56	3,09	1,12	5,949	0,000	1-2
	1-5 Saat	163	3,58	0,75			1-3
	6-10 Saat	35	3,72	0,65			1-4
	11-15 Saat	47	3,87	0,92			1-5
	16-20 Saat	67	3,70	0,91			1-6
	21 Saat ve üzeri	33	3,87	0,80			

Tablo 8 incelendiğinde “serbest zaman etkinliklerine katılım süreleri durumu” değişkene göre incelemek amacı ile yapılan MANOVA sonuçları, “SZDÖ” alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($\lambda=.958$, $F_{(5,390)}= 2,664$, $p<0.05$).

Farklılaşmanın hangi grupta olduğunun belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, Anlamlı farklılığın tespit edildiği “psikolojik” alt boyutunda “1-5 saat”, “6-10 saat”, “11-15 saat”, “16-20 saat” ve “21 saat ve üzeri” süre ayıran katılımcıların ortalama puanlarının, “hiç ayırmıyorum” olan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. “eğitimsel” alt boyutunda “1-5 saat”, “6-10 saat”, “11-15 saat”, “16-20 saat” ve “21 saat ve üzeri” süre ayıran katılımcıların ortalama puanlarının, “hiç ayırmıyorum” olan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. “Sosyal” alt boyutunda 1-5 saat”, “6-10 saat”, “11-15 saat” ve 21 saat ve üzeri süre ayıran katılımcıların ortalama puanlarının, “hiç ayırmıyorum” olan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. “fiziksel” alt boyutunda “1-5 saat”, “6-10 saat”, “11-15 saat”, “16-20 saat” ve “21 saat ve üzeri” süre ayıran katılımcıların ortalama puanlarının, “hiç ayırmıyorum” olan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. “Rahatlama” alt boyutunda “1-5 saat”, “6-10 saat”, “11-15 saat”, “16-20 saat” ve “21 saat ve üzeri” süre ayıran katılımcıların ortalama puanlarının, “hiç ayırmıyorum” olan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. “Estetik” alt boyutunda “1-5 saat”, “6-10 saat”, “11-15 saat”, “16-20 saat” ve “21 saat ve üzeri” süre ayıran katılımcıların ortalama puanlarının, “hiç ayırmıyorum” olan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9.ÇYKÖ katılımcıların serbest zaman katılımlarına ayırma süreleri değişkenine göre MANOVA sonuçları

	Süre	n	Ort.	Ss	F	p	Fark
Mesleki Tatmin	Hiç ayırmıyorum	56	3,83	0,99598	5,046	0,000	1-4
	1-5 Saat	163	3,82	0,80			2-3
	6-10 Saat	35	4,01	0,78			
	11-15 Saat	47	4,41	0,72			
	16-20 Saat	67	4,08	0,92			
	21 Saat ve üzeri	33	3,51	0,74			
Tükenmişlik	Hiç ayırmıyorum	56	2,91	0,67	1,886	0,096	
	1-5 Saat	163	2,92	0,55			
	6-10 Saat	35	2,94	0,64			
	11-15 Saat	47	2,70	0,67			
	16-20 Saat	67	2,77	0,62			
	21 Saat ve üzeri	33	3,08	0,51			
Eşduyum Yorgunluğu	Hiç ayırmıyorum	56	2,48	0,99	2,362	0,039	1-3
	1-5 Saat	163	2,68	0,69			
	6-10 Saat	35	2,89	0,72			
	11-15 Saat	47	2,91	1,16			
	16-20 Saat	67	2,64	0,86			
	21 Saat ve üzeri	33	2,86	0,53			

Tablo 9 incelendiğinde “serbest zaman etkinliklerine katılım süreleri durumu” değişkene göre incelemek amacı ile yapılan MANOVA sonuçları, “ÇYKÖ” alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($\lambda=,990$, $F_{(5,395)}=2,759$, $p<0.05$).

Farklılaşmanın hangi grupta olduğunun belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, Anlamlı farklılığın tespit edildiği “mesleki tatmin” alt boyutunda “11-15 saat” süre ayıran katılımcıların ortalama puanlarının, “hiç ayırmıyorum” olan katılımcılardan yüksek olduğu ve “1-5 saat” süre ayıran katılımcıların ortalama puanlarının “6-10 saat” olan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. “Eş duyum yorgunluğu” alt boyutunda “6-10 saat” süre ayıran katılımcıların hiç ayırmıyorum olan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada gönüllü serbest zaman doyum düzeyleri faktörlerinde aritmetik ortalama puanları temel alınarak incelendiğinde, katılımcılar adına serbest zaman doyumunu en önemli faktörlerin sırasıyla “fiziksel”, “eğitimsel” ve “estetik” faktörler olduğu tespit edilmiştir. Puanlar ve serbest zaman doyumunu açısından bu faktörleri “sosyal” ve “psikolojik” boyutları takip ederken, “rahatlama” faktörünün serbest zaman doyumuna katılımcılar açısından en az katkı sağlayan faktör olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin, serbest zaman doyum düzeyleri açısından herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Broughton ve Beggs (2007), Çelik (2011), Ardahan ve Lapa (2010), Gümüş ve ark. (2014), Yaşartürk ve Cengiz (2020) ile Er (2020) tarafından yapılan çalışmalarda da benzer şekilde cinsiyet ile serbest zaman doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesinde çalışanların serbest zaman etkinliklerine katılım gösteren bireylerin, cinsiyet değişkeni açısından serbest zaman doyum düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu düşünülse de böyle bir fark tespit edilmemiştir.

Cinsiyet değişkenine göre serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin arasından, yaşam kalite düzeyleri açısından herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde ise Canadas ve ark. (2015) yapmış olduğu çalışmada erkek hemşirelerde tükenmişlik sendromu daha yüksek oranda bulunduğu, Kılıç'ın (2018) çalışmasında kadın hemşirelerin Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği ile ÇYKÖ, Tükenmişlik ve Eşduyum Yorgunluğu Alt Boyutları puan ortalamaları erkek hemşirelerinkinden istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Koyuncu (2019) çocuk kliniklerinde çalışan sağlık profesyonellerinin mesleki yaşam kalitesini etkileyen bireysel ve çevresel faktörleri belirlemek amacı ile yapılan çalışmasında yaşam kalitesin cinsiyet değişkeni açısından farklılık gösterdiği görülmüştür. Bir diğer çalışmada ise Başkale ve ark. (2016) yapmış oldukları çalışmada, cinsiyet ile ölçeklerden alınan puanlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu farklılığı örneklem sayıları ve meslek grubu tüm sağlık çalışanlarına yönelik bir çalışma olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesinde çalışanların serbest zaman etkinliklerine katılım gösteren bireylerin, cinsiyet değişkeni açısından yaşam kalitesi düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu düşünülse de böyle bir fark tespit edilmemiştir.

Serbest zaman doyum düzeyleri ile çalışanların yaşam kalitesi arasında pozitif yönde, orta düzeyde ilişki tespit edildiği görülmüştür. Lloyd ve Aukd (2001) yaşam kalitesinin belirlenmesinde serbest zamanın rolü adlı çalışmasında, serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin serbest zaman doyumunu ve yaşam kalitesi ile ilişkisi olduğunu ve serbest zaman doyumunun yaşam kalitesini tahmin edilebilirliğini belirtmiş olduğu görülmüştür. Bir diğer çalışma Eruzun ve Türkmen (2018) kadınların spor etkinliklerine katılımının serbest zaman doyum ve yaşam kalitesine etkilerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmasında kadınların serbest zaman doyum ile yaşam kalitesi arasında ilişki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte bu çalışma ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Bu durum sonucunda serbest zaman doyum düzeyleri ile çalışanların yaşam kalitesi arasında ilişki olduğu düşünülebilir.

Serbest zaman doyum düzeylerini etkinliklere katılım değişkene göre bir farklılık olduğu görülmüştür. Liu ve Yu (2015) Çin de yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunu ve öznel iyi oluş konuları üzerinde yaptığı çalışmasında serbest zaman aktivitelerine düzenli olarak katılım gösteren bireylerin daha yüksek düzeyde serbest zaman doyumunu olduğu görülmüştür. Bu çalışma ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Bir diğer çalışma olan Öztaş (2018), fiziksel aktivitelere katılım sıklıkları değişkenine göre SZDÖ'nin "psikolojik", "eğitimsel", "sosyal" ve "fizyolojik" alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı ve aktivitelere "sıklıkla" ve "bazen" katılan katılımcıların puanlarından diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışma ile benzerlik görüldüğü tek farklılık diğer çalışmanın serbest zaman etkinlikleri katıldığı ve katılanların sıklık derecesi olduğu görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada bütün alt boyutlarında anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür.

Durmaz (2020) gençlik merkezlerinden hizmet alan bireylerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutum, doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve çeşitli demografik değişkenlere göre incelemek amacıyla yaptığı çalışmasında, serbest zaman etkinliklerine katılım değişkenine göre serbest zaman doyum düzeylerinde farklılaştığı görülmüştür. Serbest zaman doyumun tüm alt boyutlarında farklılık olduğu için bu çalışma ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Bu durum sonucunda bireylerin serbest zamanlarında, etkinliklere katılım değişkeni açısından serbest zaman doyum düzeylerinde farklılık yarattığı şeklinde düşünülebilir.

Serbest zaman etkinliklerine katılım açısından ÇYKÖ eşduyum yorgunluğu alt boyutunda bir farklılık görülmüştür. Böylelikle etkinliğe katılan bireylerde yaşam kalitesi düzeyine etki gösterdiği düşünülebilir. Literatür incelendiğinde Kılıç (2019) üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımı, öznel zindelik ve yaşam kalitesi düzeylerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmasında serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin yaşam kalitesi düzeylerinde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durum sonucunda Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesinde çalışanların yaşam kalitesi düzeylerinde, etkinliklere katılım değişkenine göre farklılık yarattığı şeklinde düşünülebilir.

Serbest zaman doyum düzeylerini etkinliklere katılım süreleri değişkene göre bir farklılık olduğu görülmüştür. Çakır (2017) tarafından yapılan çalışmada bireylerin sahip oldukları haftalık serbest zaman sürelerine göre "sosyal", "fizyolojik" ve "estetik" alt boyutlarda olarak bir fark bulunmuştur. Bu farklılığın 1-5 saat arasında olanların daha yüksek olduğu da görülmüştür. Bu çalışma da ise SZDÖ tüm alt boyutlarında farklılığın olduğu görülmüş ve böylelikle bu çalışma ile benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Serdar, Demirel, Harmandar Demirel ve Donuk (2018) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin haftalık sahip oldukları serbest zaman sürelerine göre SZDÖ alt boyutlarında "eğitimsel" alt boyutta anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bir diğer çalışma Köksal (2019) beden eğitimi öğretmenlerine yönelik serbest zaman doyumunu ve yaşam tatmini ilişkisi çalışmasında Beden Eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyumları fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenine göre anlamlı bir fark gösterdiği görülmüştür. Bu çalışmada ise SZDÖ tüm alt boyutlarında bir farklılık olduğu görüldüğü ve çalışma ile benzerlik gösterdikleri söylenebilir. Bu durum sonucunda bireylerin serbest zamanlarında, etkinliklere katılım süreleri değişkeni açısından serbest zaman doyum düzeylerinde farklılık yarattığı şeklinde düşünülebilir.

Çalışanların yaşam kalite düzeylerini etkinliklere katılım süreleri değişkene göre bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılığın tespit edildiği “mesleki tatmin” alt boyutunda “11-15 saat” süre ayıran katılımcıların ortalama puanlarının, “hiç ayırmıyorum” olan katılımcılardan yüksek olduğu ve “1-5 saat” süre ayıran katılımcıların ortalama puanlarının “6-10 saat” olan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. “Eş duyum yorgunluğu” alt boyutunda “6-10 saat” süre ayıran katılımcıların hiç ayırmıyorum olan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde ise bu konu hakkındaki benzer çalışma bulunamamıştır. Bu durum sonucunda bireylerin serbest zamanlarında, etkinliklere katılım süreleri değişkeni açısından çalışanların yaşam kalitesi düzeylerinde farklılık yarattığı şeklinde düşünülebilir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma dizaynı-Bariş ÇAKAL, Melike ESENTAŞ DEVECİ İstatistik Analiz- Barış ÇAKAL, Melike ESENTAŞ DEVECİ Makalenin hazırlanması- Barış ÇAKAL, Melike ESENTAŞ DEVECİ Verilerin toplanması- Barış ÇAKAL tarafından gerçekleştirilmiştir.

Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler:

Kurul Adı: Manisa Celal Bayar Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı

Tarih:17.10.2019

Sayı/Karar No: 2019/06

KAYNAKÇA

- Ağaoğlu, Y.S. (2002). *Türkiye'deki üniversitelerin rekreasyon programlarının geliştirilmesi*. Doktora tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Samsun
- Ardahan, F., ve Lapa, T. Y. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136
- Bakır, M. (1990). *Rekreasyon ve turizm ilişkisinin turizm politikalarının oluşturulmasındaki önemi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Başkale, H., Günüşen P.N. ve Serçekuş, P. (2016). Bir devlet hastanesinde görev yapan hemşirelerin çalışan yaşam kalitesi düzeylerinin ve etkileyen faktörlerin incelenmesi, *Pamukkale Tıp Dergisi*, 9(2), 125-133.
- Beard, J. G., and Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Brightbill, C. (1960). *The challenge Of leisure*. Englewood CliffsNj: Prentice-Hall.
- Broughton, K. & Beggs, B. A. (2007). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*. 31(1), 1-18.
- Canadas-De La Fuente, G.A., Vargas, C., San Luis, C., Garcia, I., Canadas, G.R. and De La Fuente, E.I. (2015). Risk factors and prevalence of burnout syndrome in the nursing profession. *International Journal of Nursing Studies*, 52, 240–249.
- Child, D. (2006). *The essentials of factoranalysis*. Third edition. London: Continuum
- 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.
- Çelik, G. (2011). *Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi (Antalya merkez örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya
- Demir, M. ve Demir, Ş.S. (2014). İş görenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84
- Dumazeider, J. (1967). *Toward A Society of Leisure*. New York: FreePress
- Durmaz, H. (2020). *Gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumları ile doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Manisa gençlik merkezleri örneği*. Yüksek lisans tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Er, B. (2020). *Uluslararası spor organizasyonlarında gönüllü motivasyonu ile serbest zaman doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa
- Eruzun, C., ve Türkmen, M. (2018). Kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkileri: özel spor merkezleri örneği. *Sportmetre*, 16(3), 196-203.
- Gedik, A. İ. (2018). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyet doyum ile okul bağlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyum ve sosyodemografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Denizli
- Gökçe, H., ve Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 22(4), 139-145
- Gümüş, H., Özcan, I., Karakullukçu, Ö. ve Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim kurumlarında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları. *International Journal of Sport Culture And Science*, 2(1), 814-825
- Kılıç, S. (2018). *Devlet hastanesinde çalışan hemşirelerde travmatik stres belirtileri, mesleki tatmin tükenmişlik ve eşduyum yorgunluğunun incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü. Nevşehir.
- Kılıç, S.K. (2019). Leisure Time Participation, Subjective Vitality and Life Quality of University Students *International Journal of Sport Culture and Science*, 7(2), 13-28. (Peer-Reviewed Journal)
- Kovacs, A. (2007). *The leisure personality: relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction*. (Doctoral Dissertation). USA: Indiana University.

- Koyuncu, O. (2019). *Çocuk kliniklerinde çalışan sağlık profesyonellerinin mesleki yaşam kalitesini etkileyen bireysel ve çevresel faktörler*(Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Düzce
- Köksal, G. (2019). *Serbest zaman doyumu ve yaşam tatmini ilişkisi: beden eğitimi öğretmenleri örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Kraus, R. (1971). *Recreation and leisure in modern society*. New York: Appleton-Centurycrofts.
- Lee, J.H., & Scott, D. (2001). Structural nequalities in outdoor recreation participation: a multiple hierarchy stratification perspective. *Journal of Leisure*, 33(4), 427-449
- Liu, H., & Yu, B. (2015). Serious leisure, leisure satisfaction and subjective well-being of chinese university students. *Social Indicators Research*, 1(122), 159-174
- Lloyd, K.M., & Auld, C. J. (2001). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57, 43-71
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale İli Örneği)*. Yüksek lisans tezi). İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ağrı
- Robert, A.S. (2001). The costsand benefits of hedonism: some consequences of taking casual leisure seriously. *Leisure Studies*. 20(4), 305-309
- Sayım, F. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma ve tez yazım yöntemleri*. Ankara, Seçkin yayınları
- Serdar, E., Demirel, M., Harmandar Demirel, D., ve Donuk, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(28), 429-438
- Stamm, B.H. (2005) *The ProQOLmanual: The Professional Quality of Life Scale: Compassion satisfaction*. Burnoutand Compassion Fatigue/ Secondary Traumascales. Pocatello: Idaho State University and SidranPress
- Stebbins, R. A. (2016). *Serbest zaman fikri: Temel ilkeler (Çev: Demirel ve ark.)*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics, Fourthedition*. Boston: Allynand Bacon
- Torkildsen, G. (1990). *Leisure and recreation managements*. London: Cambridge University.
- Trowbridge, R. 1980. *Therapeutic recreation: A Conceptual criticism*. Melbourne: Preston Institute of Technology.
- Tsaur, S.H., Tang, Y.Y. (2012). Jobstress and well-being of female employees in hospitality: The role of regulatory leisure copingstyles. *International Journal of Hospitality Management*, 31(4), 1038-1044
- Veblen, T. (1899). *The Theory of the Leisure Class, (Reprinted, 1934)*. New York: Modern Library.
- Yaşartürk, F., ve Cengiz, R. (2020). Fitness katılımcılarının spor salonlarındaki hizmet kalitesi ve serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 48-62.
- Yıldır, Z.L. (2009). Serbest zaman serbest midir, *Ege Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 37, 20-21.



Bu eser **Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.