

Geliş Tarihi:03.12.2018
Kabul Tarihi:01.03.2019
SPORMETRE, 2019,17(1),154-164
DOI: 10.33689/spormetre.521555

SERBEST ZAMAN DOYUMU, SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI VE İŞ TATMINİ İLİŞKİSİ: AKADEMİSYENLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Mehmet DOĞAN¹, Gürkan Elçi², Bülent GÜRBÜZ³

¹ Milli Savunma Üniversitesi, Kara Harp Okulu, Ankara.

² Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın.

³ Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.

Öz: Bu çalışmanın amacı, akademisyenlerin serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmin düzeylerindeki farklılıkları ortaya koymaktır. Aynı zamanda, serbest zaman doyumunun ve serbest zamanda sıkılma algısının katılımcıların iş tatminlerini yordama gücünü belirlemektir. Çalışmanın örneklem grubunu 129 kadın ve 118 erkek akademisyen oluşturmuştur. Katılımcılar “Serbest Zaman Doyum Ölçeği-SZDÖ” (Gökçe ve Orhan, 2011), “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği-SZSAÖ” (Kara ve ark., 2014) ve “Minnesota İş Tatmini Ölçeği’ni-MİTÖ” (Baycan, 1985) cevaplamışlardır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler, t-testi, MANOVA, ANOVA ve regresyon testleri kullanılmıştır. Bağımsız örneklem için yapılan t-testi analizi sonuçları, kadın ve erkek katılımcıların; “SZDÖ”nün “Rahatlama”, “SZSAÖ”nün “Sıkılma”, ile “MİTÖ”nün “Dışsal Tatmin” ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. MANOVA analizi sonuçları, bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılım durumu değişkeninin “SZDÖ”, “SZSAÖ” ve “MİTÖ”nin puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ve hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre ise, “SZDÖ”nün “Rahatlama”, “SZSAÖ”nün “Sıkılma” ile “Doyumsuzluk” ve “MİTÖ”nün “İçsel Tatmin” ile “Dışsal Tatmin” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği, “SZSAÖ”nün “Sıkılma” ile “Doyumsuzluk” alt boyutları hariç diğer tüm alt boyutlarda egzersize daha sık katılan akademisyenlerin ortalama puanları diğerlerine göre yüksektir. Yapılan regresyon analizi sonucunda, serbest zaman doyumu ve sıkılma algısının iş tatmininin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, katılımcıların iş tatminleri üzerinde serbest zaman sıkılma algısının ve doyumunun etken faktörler olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Akademisyenler, iş tatmini, serbest zamanda sıkılma algısı, serbest zaman doyumu.

EXAMINATION OF RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE SATISFACTION, LEISURE BOREDOM AND JOB SATISFACTION: A RESEARCH ON ACADEMICIANS

Abstract: The purpose of this study was to examine the differences in academicians' leisure satisfaction, leisure boredom, and job satisfaction levels. Moreover, was to test the predictive power of job satisfaction on leisure satisfaction and leisure boredom. The sample group of this study was consisted of 129 female and 118 male. The participants were asked to rate the "Leisure Satisfaction Scale-LSS" (Gökçe and Orhan, 2011), "Leisure Boredom Scale-LBS" (Kara et al., 2014), and "Minnesota Job Satisfaction Scale-MJSS" (Baycan, 1985). Descriptive statistics, t-test, MANOVA, ANOVA, and regression tests were used for the analysis of data. Independent samples t-test analysis indicated significant differences in mean scores of the "Relaxation" subscales "LSS", "Boredom" subscales of "LBS" and "External Satisfaction" subscales of "MJSS". MANOVA results indicated that the main effect of participation frequency on the "LSS", "LBS" and "MJSS" were significant. ANOVA was conducted to test which dependent variable contributed to the multivariable significance. In terms of the main effect of participation frequency, there were significant differences in subscales of "The Realization of Psychological Experience" of "LSS", both subscales of "LBS" and "MJSS". Academicians who were participated the physical activity frequently reported higher mean scores than the others except in the both subscales of "LBS". Lastly, regression analysis indicated that leisure satisfaction and leisure boredom were the significant predictors of job satisfaction. As a result, it could be concluded that leisure boredom and satisfaction were the effective factors on job satisfaction.

Keywords: Academics, job satisfaction, leisure boredom, leisure satisfaction.

**Bu araştırma, 10-13 Mayıs 2018 tarihinde Bodrum'da düzenlenen Uluslararası Rekreasyon ve Spor Bilimleri Kongresinde sunulmuştur.*

GİRİŞ

Serbest zaman, bireyin yaşamı boyunca gerçekleşen bir aydınlanma yolculuğudur. Bu nedenle, hayatımızın herhangi bir dakikası ya da yönü ile sınırlı değildir (Carr, 2017). Serbest zaman kavramı, başta fiziksel aktivite olmak üzere turizm, sanat ve kültürel etkinliklere atfedilen çok kapsamlı bir terimdir (Aitchison, 2003; Gürbüz, 2017). Her türlü güçlükten uzak, özgürce kullanabileceğimiz ve gönüllü olarak katılabileceğimiz serbest zaman faaliyetlerini verimli bir şekilde değerlendirmek bireyin gelişiminde önemli bir role sahiptir (Gao ve ark. 2018; Gürbüz ve Henderson, 2014; Koçak, 2017; Yağar ve Yerlisu Lapa, 2015). Bu bağlamda serbest zamanlarda yapılan etkinliklerin hem psikolojik hem de sosyolojik pozitif etkileri ortaya konulmuştur (Arslan ve ark., 2018; Gürbüz ve Henderson, 2013; Heesch ve ark., 2015; Sarol ve Çimen, 2015). Serbest zamanın pozitif etkileri, özelde bireye hitap etse de genel çerçevede tüm toplumu etkileyen bir yapıya sahiptir.

Literatürde de belirtildiği gibi, aktif bir yaşam tarzı, çeşitli yaratıcı faaliyetlerin ce özellikle fiziksel aktiviteye katılımın uzun süreli iş performansına ve iş sonrası verimli toparlanmada fayda sağladığı görülmektedir (Bloom ve ark. 2018). Bu noktada bireylerin çalışma hayatı göz önüne alındığında serbest zamanlarında hangi boyutta doyum ve sıkılma yaşadığı güncel çalışma başlıkları olarak karşımıza çıkmaktadır (Chick ve ark., 2016; Demir ve Şen Demir, 2014; Miller ve ark. 2014).

Serbest zaman doyumunu, serbest zamana katılım sonucunda elde edilen pozitif algı ve duygu kazanımı olarak tanımlamaktadır (Beard ve Ragheb, 1980). Serbest zaman aktivitelerinde doyum yaşayan bireylerin, bu faaliyetlerde devamlılık göstermesi beklenen bir durumdur (Riddick ve Stewart, 1994). Alanyazın incelendiğinde bireyin düzenli olarak serbest zamana katılım göstermesi çok değişkenli pozitif katkı sağlamakla birlikte daha fazla doyum anlamına gelmektedir (Choi ve Yoo, 2017; Hribernik ve Mussap, 2010; Lee ve Zhang, 2010; Serdar ve ark. 2018). Ancak insan doğası gereği doyum hissine sahip olduğu gibi sıkılma algısına da sahiptir. Serbest zamanlarında doyum yaşayan bireyler aynı zamanda birtakım sebeplerden dolayı sıkılmaya yönelik algı da yaşayabilirler.

Serbest zamanda sıkılma algısı, bireylerin anlamlı ve kaliteli zaman geçirmesinin karşısında serbest zamanlarında alternatif oluşturamama durumu olarak tanımlanmaktadır (Iso-Ahola ve Wessinger, 1987). Bireylerin serbest zamanda sıkılma algılarındaki azalmanın bir bakıma psikolojik durumlarının pozitif bir seyir izlemesine bağlı olduğu söylenebilir. Serbest zamanlarında aktif olan, serbest zaman aktivitelerinden zevk alan ve heyecanlanan bireylerin diğer kişilerle daha olumlu iletişim içinde olduğu, arkadaşlarından ya da ailelerinden aldıkları sosyal desteğin yüksek olduğu söylenebilir (Gürbüz ve ark. 2017). Bireyin serbest zamanlarını değerlendirmede ona farkındalık oluşturacak değişkenlik gösteren etkinlikler ile birlikte daha fazla memnuniyet sağlayacağı aktivitelere katılması, sıkılma algısını en aza indireyebilir. Özellikle iş hayatı göz önünde alındığında bu durum, çalışanlara pozitif katkılar sağlamasının yanı sıra onlar için daha fazla iş memnuniyeti anlamına da gelmektedir (Weisheng, Nam-Heung ve Doyeon, 2014). Tam da bu noktada sosyal bilimcilerin uzun yıllardır üzerinde çalıştığı ve güncelliğini günümüz dünyasında da yitirmeyen iş tatmini kavramı akıllara gelmektedir.

İş tatmini, bir çalışanın işteki başarısı ve başarı hissidir. Genellikle kişisel refahın yanı sıra doğrudan ürüne bağlı olarak algılanır. İş tatmini, kişinin sevdiği işi yapması, o işte başarılı olması ve gösterdiği çabalar için ödüllendirilmesi anlamına gelir. İş tatmini, kişinin

çalışmalarıyla daha fazla coşku ve mutluluk kazanması demektir (Kaliski, 2007). Evren sürekli değişen ve gelişim gösteren bir olgudur. Bu değişim ve gelişmeler iş hayatında çalışan bireyleri de etkilemektedir. Özellikle örgütsel alanda çalışan insanlar kendilerini ve işlerinden ne kadar memnun olduklarını sorgulamaktadırlar. Teknolojik gelişmelerle birlikte insanlar yakın çevresinden daha fazla uzaklaşma ve işlerine odaklanamama sorunu ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Hizmet sektörünün ana çarklarını oluşturan çalışanların işlerinden ne ölçüde tatmin oldukları ve hangi sorunlarla karşı karşıya olduklarını bulup ortaya çıkarmak ülke ekonomisi için oldukça önemlidir (Brown ve McIntosh, 2003).

Serbest zaman doyumunu ve serbest zamanda sıkılma algısı kavramlarına ilişkin verilen bilgiler doğrultusunda çalışma hayatı içerisinde yer alan bireylerin serbest zamanlarında doyum ve düşük sıkılma algısı hissetmeleri onlara ve yaptıkları işe yönelik pozitif katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Konu başlıkları incelendiğinde serbest zaman doyumunu (Ağyar, 2014; Ardahan ve Lapa, 2010; Beard ve Ragheb, 1980; Gökçe ve Orhan, 2011; Küçük Kılıç ve ark. 2016) serbest zamanda sıkılma algısı (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990; Kara ve ark., 2018; Kara ve ark., 2014; Wegner ve ark., 2006; Yaşartürk ve ark. 2017) ve iş tatmini kavramını (Akçamete ve Sucuoğlu, 2001; Doğan, 2016) ayrı ayrı konu edinen çalışmaların olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte serbest zaman doyumunu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini başlıklarını ele alan ilişkili çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Bu nedenle ülke gelişimine ve genç beyinlerin yetişmesine önemli katkılar sağlayan akademisyenler üzerine yapmış olduğumuz bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Buradan hareketle bu araştırmanın iki amacı vardır; birincil amaç, akademisyenlerin serbest zaman doyumunu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmin düzeylerindeki farklılıkları ortaya koymaktır. İkinci amaç ise, serbest zaman doyumunun ve serbest zamanda sıkılma algısının katılımcıların iş tatminini yordama gücünü belirlemektir. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

Akademisyenlerin;

1. Serbest zaman doyumunu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatminleri ne düzeydedir?
2. Serbest zaman doyumunu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatminleri; cinsiyet, üniversite türü ve egzersize katılım durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Serbest zaman doyumunu ve serbest zamanda sıkılma algısı, iş tatmininin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

MATERYAL VE METOT

Araştırma Modeli:

Araştırmanın amacına uygun olarak çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama araştırmalarında çoğunlukla iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiler belirlenmeye çalışılır. İlişkisel araştırmalarda değişkenler arasındaki birlikte değişimin derecesi veya incelenen durumun düzeyi gibi sorular ilişkisel tarama desenleri ile açıklığa kavuşturulur (Gürbüz ve Şahin, 2016).

Araştırma Grubu:

Araştırmanın çalışma grubunu; Ankara ilindeki farklı üniversitelerinde görev yapan, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 129 kadın (Ortyaş= 31.31±7.53) ve 118 erkek (30.68±5.86) toplam 247 akademisyen oluşturmuştur. Akademisyenlerin %77.3'ü devlet ve %22.7'si vakıf üniversitesinde görev yapmaktadır. Katılımcıların görev süresi ortalamaları 4.79±5.11'dir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulan 'Kişisel Bilgi Formu'; araştırmanın örneklem grubunu oluşturan akademisyenler hakkında bilgi toplamak amacıyla çalışmanın inceleme konusu olan yaş, cinsiyet, üniversite türü ve egzersize katılım durumları ile ilgili sorulardan meydana gelmektedir.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ): Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen 'Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) Gökçe ve Orhan (2011) tarafından geçerlik-güvenirlik çalışması sonucu Türkçeye uyarlanmıştır. SZDÖ 6 alt faktörden (Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Rahatlama, Fiziksel ve Estetik) oluşmakta olup ölçek maddeleri "Neredeyse Hiç Doğru Değil (1)", "Nadiren Doğru (2)", "Bazen Doğru (3)", "Çoğu Kez Doğru (4)" ve "Neredeyse Her Zaman Doğru (5)" şeklinde puanlanmaktadır. Bu çalışmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının 'psikolojik' alt boyutu için .85 'eğitimsel' alt boyutu için .92 'sosyal' alt boyutu için .84 'rahatlama' alt boyutu için .89 'fiziksel' alt boyutu için .84 'estetik' alt boyutu için .88 olduğu tespit edilmiştir.

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ): Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen 'Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ) Kara ve ark., (2014) tarafından geçerlik-güvenirlik çalışması sonucu Türkçeye uyarlanmıştır. SZSAÖ 2 alt faktörden (Sıkılma ve Doyumsuzluk) oluşmakta olup ölçek maddeleri "Kesinlikle Katılmıyorum (1)", "Katılmıyorum (2)", "Kararsızım (3)", "Katılıyorum (4)" ve "Kesinlikle Katılıyorum (5)" şeklinde puanlanmaktadır. Bu çalışmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının 'sıkılma' alt boyutu için .77 'doyumsuzluk' alt boyutu için .73 olduğu tespit edilmiştir.

Minnesota İş Tatmini Ölçeği (MİTÖ): Weis ve ark., (1967) tarafından geliştirilen 'Minnesota İş Tatmini Ölçeği (MİTÖ) Baycan (1985) tarafından geçerlik-güvenirlik çalışması sonucu Türkçeye uyarlanmıştır. MİTÖ 2 alt faktörden (İçsel ve Dışsal Tatmin) oluşmakta olup ölçek maddeleri "Hiç Memnun Değilim (1)", "Memnun Değilim (2)", "Kararsızım (3)", "Memnunum (4)" ve "Çok Memnunum (5)" şeklinde puanlanmaktadır. Bu çalışmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının 'içsel tatmin' alt boyutu için .81 'dışsal tatmin' alt boyutu için .77 olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

"Kişisel Bilgi Formu", "Serbest Zaman Doyum Ölçeği", "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" ve "İş Tatmini Ölçeği" Ankara ilinde farklı üniversitelerde görev yapan akademisyenlere Şubat-Nisan 2018 tarihleri arasında uygulanmıştır. Gönüllü katılım ilkesi esas alınan bu çalışmada araştırma grubuna veri toplama aracının doldurulması hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Her bir ölçeğin uygulanma süresi yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 21 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene

(varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2012). Verilerin analizi için betimsel istatistikler, t-testi, MANOVA, ANOVA ve regresyon testleri kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır.

BULGULAR

Çalışma kapsamındaki katılımcıların, SZDÖ'den aldıkları puanların aritmetik ortalaması faktör bazında incelendiğinde en yüksek ortalamanın Fiziksel alt boyutunda (4.23) en düşük ortalamanın ise Rahatlama (3.21) alt boyutunda olduğu görülmektedir. SZSAÖ'den alınan puanların aritmetik ortalaması faktör bazında incelendiğinde ise Sıkılma (1.98) alt boyutunu ortalama puanının Doyumsuzluk (1.96) alt boyundan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların MİTÖ'den aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 3.64'dür. Ölçeklerden alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir (Tablo 1).

Tablo 1. Ölçek puanlarının dağılımı

Ölçekler	Alt Boyutlar	Madde Sayısı	n	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Maks.
SZDÖ	Psikolojik	4	247	3.62	.87	-.528	.081	1.00	5.00
	Eğitimsel	4	247	3.80	.88	-.943	.936	1.00	5.00
	Sosyal	4	247	3.77	.78	-.701	1.245	1.00	5.00
	Fiziksel	4	247	4.23	.70	-1.075	1.491	1.50	5.00
	Rahatlama	4	247	3.21	.90	-.41	-.267	1.00	5.00
	Estetik	4	247	3.66	.75	-.343	.846	1.00	5.00
SZSAÖ	Sıkılma	5	247	1.98	.75	.969	.994	1.00	5.00
	Doyumsuzluk	5	247	1.96	.65	.970	1.552	1.00	4.40
MİTÖ	İçsel	12	247	3.80	.55	-.266	-.197	2.33	5.00
	Dışsal	8	247	3.40	.71	-.195	-.231	1.50	5.00
	Toplam	20	247	3.64	.56	-.027	-.394	2.25	5.00

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları (SZDÖ-SZSAÖ-MİTÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Kadın (n=129)		Erkek (n=118)	
		Ort.	Ss	Ort.	Ss
SZDÖ	Psikolojik	3.60	.86	3.65	.88
	Eğitimsel	3.82	.87	3.78	.89
	Sosyal	3.75	.78	3.80	.78
	Fiziksel	4.30	.66	4.14	.73
	Rahatlama	3.06	.88	3.38	.90
	Estetik	3.62	.80	3.71	.69
SZSAÖ	Sıkılma	2.09	.81	1.87	.67
	Doyumsuzluk	1.97	.63	1.95	.67
MİTÖ	İçsel	3.80	.54	3.90	.53
	Dışsal	3.21	.77	3.45	.76
	Toplam	3.56	.55	3.72	.56

Bağımsız örneklemeler için yapılan t-testi analizi sonuçları, kadın ve erkek katılımcıların; SZDÖ'nün Rahatlama ($t_{(245)} = -2.838$; $p < .05$), SZSAÖ'nün Sıkılma ($t_{(245)} = 2.350$; $p < .05$), ile MİTÖ'nün Dışsal Tatmin ($t_{(245)} = -2.368$; $p < .05$) ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. SZSAÖ'nün Sıkılma alt boyutu hariç anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm alt boyutlarda erkek katılımcıların ortalama puanları kadınların puanlarından daha yüksektir (Tablo 2).

Tablo 3. Üniversite türü değişkenine göre t-testi sonuçları (SZDÖ-SZSAÖ-MİTÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Devlet (n=191)		Vakıf (n=56)	
		Ort.	Ss	Ort.	Ss
SZDÖ	Psikolojik	3.64	.86	3.57	.91
	Eğitimsel	3.83	.86	3.72	.95
	Sosyal	3.81	.79	3.65	.70
	Fiziksel	4.29	.69	4.00	.68
	Rahatlama	3.25	.92	3.08	.83
	Estetik	3.69	.71	3.58	.87
SZSAÖ	Sıkılma	1.94	.74	2.14	.80
	Doyumsuzluk	1.93	.66	2.07	.60
MİTÖ	İçsel	3.87	.53	3.79	.56
	Dışsal	3.39	.75	3.11	.82
	Toplam	3.68	.54	3.51	.59

Üniversite türü değişkenine göre; SZDÖ'nün Fiziksel ($t_{(245)} = 2.727$; $p < .05$), ile MİTÖ'nün Dışsal Tatmin ($t_{(245)} = 2.404$; $p < .05$) ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutlarda devlet üniversitesinde çalışan akademisyenlerin ortalama puanları vakıf üniversitesinde çalışan akademisyenlerden daha yüksektir (Tablo 3).

Tablo 4. Egzersize katılım durumuna göre MANOVA sonuçları (SZDÖ-SZSAÖ-MİTÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Hiç Katılmıyorum (n=31)		Düzensiz Katılıyorum (n=159)		Düzenli Katılıyorum (n=57)	
		Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss
SZDÖ	Psikolojik	3.37	1.15	3.59	.81	3.86	.82
	Eğitimsel	3.57	1.21	3.79	.81	3.97	.83
	Sosyal	3.40	1.04	3.76	.69	4.03	.77
	Fiziksel	4.10	1.01	4.20	.63	4.38	.65
	Rahatlama	2.99	1.01	3.11	.86	3.62	.85
	Estetik	3.57	.92	3.58	.69	3.95	.76
SZSAÖ	Sıkılma	2.25	1.00	2.06	.73	1.62	.50
	Doyumsuzluk	2.26	.94	2.00	.55	1.68	.61
MİTÖ	İçsel	3.63	.64	3.82	.52	4.05	.47
	Dışsal	3.04	.91	3.29	.73	3.58	.75
	Toplam	3.39	.65	3.61	.53	3.86	.52

MANOVA analizi sonuçları, bireylerin egzersize katılım durumu değişkeninin SZDÖ, SZSAÖ ve MİTÖ'nin puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ve hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre ise, SZDÖ'nün Rahatlama ($F_{(2,244)}=8.019$, $p < .05$)

SZSAÖ'nün Sıkılma ($F_{(2,244)}=10.62$, $p < .05$) ile Doyumsuzluk ($F_{(2,244)}=9.456$, $p < .05$) ve MİTÖ'nün İçsel Tatmin ($F_{(2,244)}=7.036$, $p < .05$) ile Dışsal Tatmin ($F_{(2,244)}=6.317$, $p < .05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği, SZSAÖ'nün Sıkılma ile Doyumsuzluk alt boyutları hariç diğer tüm alt boyutlarda egzersize daha sık katılan akademisyenlerin ortalama puanları diğerlerine göre yüksektir (Tablo 4).

Tablo 5. Serbest Zaman Doyumu ve İş Tatmini Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	p
Sabit	2.24	.221	-	.000
Psikolojik	-.035	.061	-.055	.569
Eğitimsel	-.003	.065	-.004	.968
Sosyal	.068	.066	.094	.308
Fiziksel	.115	.063	.143	.072
Rahatlama	.054	.044	.088	.218
Estetik	.170	.061	.228	.006

Yapılan regresyon analizi sonuçları, serbest zaman doyumu Estetik alt boyutunun iş tatmininin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir ($R=0.405$; $R^2=0.164$; $F_{(6,240)}=7.840$, $p < .05$). Katılımcıların serbest zaman doyumu ile iş tatmin düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki ($R=0.405$) olup serbest zaman doyum düzeyleri, iş tatmini üzerindeki toplam varyansın %16'sını açıklamaktadır (Tablo 5).

Tablo 6. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İş Tatmini Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	p
Sabit	4.205	.119	-	.000
Sıkılma Algısı	-.285	.057	-.301	.000

Regresyon analizi sonuçları, katılımcıların serbest zamanda sıkılma algı düzeylerinin, iş tatmin düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir ($R=0.301$; $R^2=0.091$; $F_{(1,245)}=24.458$, $p < .05$). Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı ile iş tatmin düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki ($R=0.405$) olup serbest zamanda sıkılma algı düzeyleri, iş tatmini üzerindeki toplam varyansın %9'unu açıklamaktadır (Tablo 6).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın birincil amacı, akademisyenlerin serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmin düzeylerindeki farklılıkları ortaya koymaktır. Çalışmanın ikinci amacı ise, serbest zaman doyumunun ve serbest zamanda sıkılma algısının katılımcıların iş tatminini yordama gücünü belirlemektir.

Cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri incelendiğinde 'rahatlama' alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu saptanırken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Ulaşılan bu sonuçlar, literatürde yer alan bir çok çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir (Çakır 2017; Küçük Kılıç ve ark., 2016; Negai 2005; Vong Tze 2005). Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010), Broughton ve Beggs (2007), Çelik (2011) tarafından yapılan çalışmalarda ise serbest zaman doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları ortalama puanları incelendiğinde sadece 'sıkılma' boyutu için anlamlı farklılığın olduğu görülmekle birlikte bu farklılığın kadın katılımcıların lehine olduğu

görülmektedir. Yaşartürk ve ark., (2017) tarafından yapılan çalışmada kadın ve erkek katılımcılar için serbest zamanda sıkılma algısı ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiş olup erkek katılımcıların puanlarının kadınlardan yüksek olduğu saptanmıştır. Kadın ve erkek akademisyenlerin iş tatminlerinde ‘dışsal tatmin’ ve ‘toplam tatmin’ düzeylerinde erkekler lehine anlamlı farklılık söz konusudur. Akpınar (2010) spor federasyonlarında görev yapan personel üzerine yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlamıştır. Ancak Doğan (2016) taekwondo antrenörleri üzerine yapmış olduğu çalışmada erkek ve kadın antrenörlerin iş tatmini ortalama puanları arasında anlamlı farklılık tespit edememiştir. Bu konuda belirleyici olan toplumun sosyo-ekonomik yapısı, kadınların toplum içindeki ve iş hayatında üstlenmiş oldukları rollerdir. Bu tespitten yola çıkarak kadınların iş tatmin düzeylerinin erkeklerden daha düşük seviyede olduğu düşünülebilir.

Üniversite türü değişkenine göre katılımcıların serbest zaman doyum ‘fiziksel’ ve iş tatmini ‘dışsal tatmin’ ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmekle birlikte bu farklılığın devlet üniversitesinde görev yapan akademisyenler lehine olduğu görülmektedir. Bu durum vakıf üniversitelerinde uygulanan ücret politikası, örgütsel çalışma iklimi ve çalışma şartları ile ilgili olabilir.

Bu çalışmada elde edilen diğer bir bulgu ise serbest zaman doyum düzeyinin egzersize katılım durumuna göre ‘psikolojik’, ‘sosyal’, ‘rahatlama’ ve ‘estetik’ alt boyutlarında anlamlı fark gösterdiği. Söz konusu alt boyutlarda egzersize düzenli olarak katılan akademisyenlerin ortalama puanları egzersize düzensiz olarak katılan ve hiç katılmayanlardan daha yüksektir. Doğaner ve Balcı (2017) üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklığı ve nedenlerini inceledikleri çalışmada, düzenli egzersiz yapan öğrencilerin kendilerini daha iyi hissettiği, egzersizi sevdiği, sosyal bir çevre oluşturarak farklı etkinliklere katılıp bilgi düzeylerini geliştirip ve egzersiz yaparken kendilerini daha özgür hissettiği tespit edilmiştir. Egzersize katılım durumu değişkenine göre akademisyenlerin serbest zamanda sıkılma algısı ortalama puanları incelendiğinde ‘sıkılma’ ve ‘doyumsuzluk’ alt boyutları için anlamlı farklılık saptanmakla birlikte bu farklılığın egzersize hiç katılmayanlar lehine olduğu görülmektedir. Yani egzersize düzenli olarak katılmayan ve hiç katılmayan akademisyenlerin sıkılma algısı düzenli olarak egzersize katılım gösterenlere göre daha yüksektir. Katılımcıların iş tatmin düzeyleri fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkenine göre incelendiğinde tüm alt boyutların düzenli olarak egzersize katılan akademisyenler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Aydın (2017) çalışmasında sportif aktivitelere katılan akademisyenlerin iş tatmin düzeylerinin düşük olduğunu belirtmiştir. Ancak (Bale ve ark., 2015; Gonzelez ve ark., 2016) yaptıkları çalışmada, serbest zamanlarda yapılan egzersizlerin çalışanların iş tatminini artıran bir faktör olduğunu saptamışlardır. Bu sonuçlar ışığında bireylerin serbest zamanlarında egzersize katılım göstermeleri özelde kişisel sağlığa genelde ise toplumsal faydaya vurgu yapmaktadır. Bu doğrultuda yapılan egzersizlerin bireylerin serbest zamanlarında ve iş hayatlarında doyuma ulaşmalarını sağlayan, sıkılma algılarını da düşüren bir etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Regresyon analizi sonuçları, serbest zaman doyum ‘estetik’ alt boyutunun iş tatmininin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiş, katılımcıların serbest zaman doyum ile iş tatmin düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte akademisyenlerin serbest zamanda sıkılma algı düzeylerinin, iş tatmin düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüş, katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı ile iş tatmin düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır.

Çalışma grubunu Ankara ilindeki üniversitelerde görev yapan akademisyenlerin oluşturması araştırmanın sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Daha sonraki çalışmalarda kişilik özellikleri ile serbest zaman doyumu, sıkılma algısı ve iş tatmini arasındaki ilişkiyi farklı örneklem gruplarıyla sayı artırılarak analiz etmek daha aydınlatıcı olacaktır.

KAYNAKLAR

- Ağyar, E. (2014). Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. *Social Indicators Research*, 116(1), 1-15.
- Aitchison, C. (2003). *Gender and leisure: social and cultural perspectives*. London: Routledge.
- Akçamete, G.S., Sucuoğlu B. (2001). Öğretmenlerde tükenmişlik, iş doyumu ve kişilik. Ankara, Nobel Yayınları. California: Page Publications.
- Akpınar, S. (2010). Spor federasyonlarında çalışanların sosyal beceri, iş doyumu ve problem çözme yeterlilikleri üzerine bir araştırma. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi: Ankara.
- Ardahan, F., Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Arslan, E., Namlı, A.Y., Doğaner, S., (2018). Üniversite öğrencileri neden aktif değil? Katılsal engeller. *Sportmetre*, 2018,16(4),140-150 DOI: 10.1501/Sporm_0000000399
- Aydın, E. (2017). Spor yapan üniversite personelinin iş doyum düzeylerinin belirlenmesi. *Turkish Journal of Educational Studies*, 4(1), 89-113.
- Bale, J.M., Gazmararian, J.A., Elon, L. (2015). Effect of the work environment on using time at work to exercise. *American Journal of Health Promotion*, Vol. 29, No. 6, pp. 345-352.
- Brown, D., McIntosh, S. (2003). Job satisfaction in the low wage service sector, *Applied Economics*, 35:10, 1241-1254, DOI: 10.1080/00036840210150875
- Baycan, F.A. (1985). Farklı gruplarda çalışan kişilerde iş doyumunun bazı yönlerinin analizi. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Beard, J.G., Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Bloom, de J., Rantanen, J., Tement, S., Kinnunen, U. (2018). Longitudinal leisure activity profiles and their associations with recovery experiences and job performance. *Leisure Sciences*, 40(3), 151-173.
- Broughton, K., Beggs, B.A. (2007). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation and Aging*, 31(1), 1-18.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analiz El Kitabı*, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara
- Carr, N. (2017). Re-thinking the relation between leisure and freedom. *Annals of Leisure Research*, 20(2), 137-151.
- Choi, S., Yoo, Y. (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: proposing leisure prioritization and justification, *World Leisure Journal*, 59(2), 140-155.
- Chick, G., Hsu Y., Yeh C., Hsieh C., Bae S., Iarmolenko S. (2016). Cultural consonance in leisure, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in urban taiwan, *Leisure Sciences*, 38(5), 402-423
- Çakır, V.O. (2017). Üniversite öğrencilerinin 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), Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Demir, M., Şen Demir, Ş. (2014). İşgörenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Doğan, M. (2016). Taekwondo antrenörlerinin iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Doğaner, S., Balcı V. (2017). Ankara üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklıkları ve nedenleri. *Sporometre*, 15(3), 119-128.
- Gao, M., Chen, C., Huang, Y., Lin, Y. (2018). Work and leisure in Taiwan: examining the antecedents and consequences of work-leisure conflicts, *Leisure Studies*, DOI: 10.1080/02614367.2018.1512646
- Gonzeles, M.D., Bernabe, B., Campos-Izquierdo, A. (2016). Job satisfaction of sport and physical activity instructors in Spain according to gender and age. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, Vol. 38, No. 1(1), pp. 1-12.
- Gökçe, H., Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Gürbüz, B. (2017). The conception and perception of leisure in Turkey. In K. Henderson, & A. Sivan (Eds), *Leisure from International Voices*, Champaign, IL: Sagamore Publishing.
- Gürbüz, B., Henderson, K. (2014). Leisure activity preferences and constraints to leisure: perspectives from Turkey, *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
- Gürbüz, B., Henderson, K. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students, *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927-957.
- Gürbüz, B., Kara, F.M., Sarol, H. (2017). Türk kadınlarının serbest zamanda sıkılma algısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 188-198.
- Heesch, K.C., van Gellecum, Y.R., Burton, N.W., vanUffelen, J.G.Z., Brown, W.J. (2015). Physical activity, walking, and quality of life in women with depressive symptoms. *American Journal of Preventive Medicine*, 48(3), 281-291.
- Hribernik, J., Mussap A.J. (2010). Research note: Leisure satisfaction and subjective wellbeing, *Annals of Leisure Research*, 13(4), 701-708.
- Iso-Ahola, S.E., Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22, 1-17.
- Kaliski, B.S. (2007). *Encyclopedia of Business and Finance*, 2. edition, p. 446, Detroit.
- Kara, F.M., Gürbüz, B., Sarol, H. (2018). Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi- USEABD*, 4 (4), 113-121.
- Kara, F.M., Gürbüz, B., Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: the factor structure and the demographic differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*. 16(2), 28-35.
- Koçak F. (2017): The relationship between leisure constraints, constraint negotiation strategies and facilitators with recreational sport activity participation of college students. *College Student Journal*, 51(4), 491-497.
- Küçük Kılıç, S., Lakot Atasoy K., Gürbüz B., Öncü E. (2016). Rekreatyonel tatmin ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 56-70.
- Lee, B., Zhang, A. (2010). Women's leisure and leisure satisfaction in contemporary urban China, *World Leisure Journal*, 52(3), 211-221.
- Miller, J.A, Caldwell L.L, Weybright E.H, Smith E.A, Vergnani T., Wegner L. (2014). Was bob seger right? Relation between boredom in leisure and [risky] sex, *Leisure Sciences*, 36(1), 52-67.
- Ngai, V.T. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2): 195-207.
- Roster, C.A. (2007). Girl Power" and participation in macho recreation: The case of female harley riders, *Leisure Sciences*, 29(5), 443-461.
- Riddick, C.C., Stewart, D.G. (1994). An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of older female retirees: A comparison of blacks and whites. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 75-87.
- Sarol, H., Çimen, Z. (2015). The Effects of Adapted Recreational Physical Activity on the Life Quality of Individuals with Autism, *The Anthropologist*, 21(3), 522-527.

Serdar, E., Demirel, M., Harmandal Demirel, D., Donuk, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(28), 429-438.

Vong, T.N. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2): 195-207.

Wegner, L., Flisher A.J., Muller M., Lombard C. (2006). Leisure boredom and substance use among high school students in south africa, *Journal of Leisure Research*, 38(2), 249-266.

Weiss, DJ., Dawis R.V., England G.W., Lofquist L.H. (1967). Manual for the minnesota satisfaction questionnaire, minnesota studiesin vocational rehabilitation, XXII.

Weisheng C., Nam-Heung, C., Doyeon., W. (2014). The effects of internal marketing on job satisfaction and organizational commitment in Taipei sports centers, *Journal of Global Scholars of Marketing Science*, 24:2, 206-222, DOI: 10.1080/21639159.2014.881609

Yağar, G. Yerlisu Lapa, T. (2015). The impact of personality traits on leisure and life satisfaction in women who participate in exercise. *Pamukkale Journal of Sport Science*, 6(2), 65-76.

Yaşartürk, F., Akyüz H., Karataş İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3(SI), 239-252.