

Research Article/Araştırma Makalesi

An Investigation of Pre-Service Physical Education Teachers' Leisure

Boredom, Life Satisfaction and Social Connectedness

Feyza Meryem KARA¹ , Bülent GÜRBÜZ *² , Sonnur KÜÇÜK KILIÇ³ , Erman ÖNCÜ⁴ 

¹ Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, feyzameryemkara@gmail.com

² Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, bulentgurbuz@gmail.com

³ Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, sonnurkucuk@gmail.com

⁴ Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, ermanoncu@gmail.com

* Corresponding Author: bulentgurbuz@gmail.com

Article Info

Received: 2 October, 2018

Accepted: 6 November, 2018

Online: 3 December, 2018

Keywords: Leisure boredom, life satisfaction, social connectedness, pre-service physical education teacher

Abstract

The purpose of this study was to analyze perceived levels of leisure boredom, life satisfaction and social connectedness of pre-service physical education teachers according to some demographic variables, and to determine the relationship between leisure boredom, life satisfaction and social connectedness. While there were no significant differences between leisure boredom, dissatisfaction and life satisfaction of the participants and grade level and participation physical activity regularly, there were significant differences between social connectedness and grade level and participation physical activity regularly. As a result, first grade students who were attend physical activity regularly had social connectedness and the level of life satisfaction of the participants with high economic status was found to be high.



To cite this article: Kara, F.M., Gürbüz, B., Küçük-Kılıç, S. & Öncü, E. (2018). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6 (12), 342-357. DOI: 10.18009/jcer.466740

Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Serbest Zaman Sıkılma Algısı,

Yaşam Doyumu ve Sosyal Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi

Makale Bilgisi

Geliş: 2 Ekim 2018

Kabul: 6 Kasım 2018

Yayın: 3 Aralık 2018

Anahtar kelimeler: Serbest zamanlarda sıkılma algısı, yaşam doyumu, sosyal bağlılık, beden eğitimi öğretmeni adayı

Öz

Bu araştırmanın amacı; beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. Öğretmen adaylarının serbest zamanlarında sıkılma ve doyumsuzluk algıları ile yaşam doyumları sınıf ve düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmazken, sosyal bağlılıkları ise sınıf ve düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Sonuç olarak, birinci sınıfta öğrenim gören ve düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan öğretmen adaylarının sosyal bağlılık düzeylerinin ve ekonomik durumu yüksek olan katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Summary

An Investigation of Pre-Service Physical Education Teachers' Leisure Boredom, Life Satisfaction and Social Connectedness

Introduction

It is important to investigate the level of meaning of leisure, life satisfaction and social connectedness as an expression or reflection of how exhibit their job of the prospective teachers who are seen as architects of educational life. However, it is thought that the study will provide a framework for the guidance of pre-service physical education teachers who play a major role in teaching extracurricular activities and should emphasize the importance of healthy life and regular physical activity. The purpose of this study is to examine the perception of leisure boredom perception, life satisfaction and social connectedness levels of pre-service physical education teachers according to some variables (gender, age, grade level, perceived economic status and regular physical activity participation) and to determine the relationship between them.

Method

The study group of the research which based on the 'survey' method consisted of 336 pre-service physical education teachers (165 female and 171 male) selected with convenience sampling method. "Leisure Boredom Scale (Kara, Gürbüz & Öncü, 2014)", "Satisfaction with Life Scale (Durak, Senol-Durak & Gencoz, 2010)" and "Social Connectedness Scale (Duru, 2007)" were used as the data collection tools. Descriptive statistics, t-test, ANOVA, Dunnett C multiple comparison and Pearson Correlation tests were used in the data analysis.

Findings and Results

The results of analysis indicated that leisure boredom and dissatisfaction of the participants were at the low level and their life satisfaction and social connectedness were above the middle level. There were no significant differences between the leisure boredom, dissatisfaction, life satisfaction and social connectedness of the participants and their genders. While there were no significant differences between leisure boredom, dissatisfaction and life satisfaction of the participants and grade level and participation

physical activity regularly, there were significant differences between social connectedness and grade level and participation physical activity regularly. On the other hand, there were no significant differences between leisure boredom, dissatisfaction and social connectedness of the participants and economic status, there were significant differences between life satisfaction and economic situation. Results of the study revealed negative correlations between age and life satisfaction, and also between leisure dissatisfaction and life satisfaction. There were positive correlations between life satisfaction and social connectedness.

Conclusion and Discussion

There were no significant differences according to gender, grade level, economic status and level of physical activity when the results of the research were evaluated within the scope of the Leisure Boredom Scale.

Similarly, there were no significant differences between the scores of Life Satisfaction Scale of the sample group in terms of gender, grade level and regular physical activity participation. On the other hand, in the perspective of life satisfaction, it was determined that participants differed significantly in terms of economic status variables. The findings showed that the participants' life satisfaction were higher who perceived their economic status as good. One of the findings of the research was that the participants perceived social connectedness did not significantly different according to gender and economic status variables.

According to the research findings, the social connectedness levels of the individuals who participate in the physical activity were higher than the individuals who non-participate. In addition, first-year grade level students had higher social connectedness level than all other grade level students. According to the results obtained from the study, negative and low correlation was found between age and life satisfaction. However, there were negative and low correlation between dissatisfaction and life satisfaction. On the other hand, according to the research findings, a positive and low-level significant correlation was found between life satisfaction and social connectedness of the participants.

Giriş

Bireylerin yaşam koşullarına ve yaşam olaylarına bakış açıları her zaman güncelliğini koruyan araştırma konuları arasında yer almaktadır (Pavot & Diener, 2008). Bireyin kişiliği, ruh hali, yaşamına yüklediği anlam, kültürel semboller, çevreye uyumu ve sosyal ilişkileri bu bağlamda yaşam perspektiflerine yönelik etki noktaları arasında sayılabilmektedir (Shields, Price & Wooden, 2009). Bütün bu faktörlerin etki ettiği ve kişinin kendini ifade etmeye “özgür” ve “gönüllü” olarak en fazla yaklaştığı nokta ise serbest zamanlar olarak değerlendirilmektedir (Sarol & Çimen, 2017; Watkins & Bond, 2007).

Serbest zaman alanyazınında güncel bir araştırma konusu olarak serbest zamanda sıkılma algısı, bireyin yaşam koşullarına ve yaşam olaylarına ne denli bakış açısına sahip olduğu hakkında önemli işaretler sağlamaktadır. Bu bağlamda, aktivite ve/veya duruma karşı yaşanan amaç kaybı, huzursuzluk ve stres ile karakterize edilen bu durum (Wegner, 2011), serbest zaman deneyimlerinden yaşanan tatminsizliği, deneyimden beklenen ihtiyaçların karşılanmamasını, aktiviteye katılım için gerekli beceriye sahip olunmadığı duygu durumlarına işaret etmektedir (Iso-Ahola & Weissinger, 1990). Bununla birlikte, son yıllarda kişinin kendi yaşamındaki tüm alanları bilişsel olarak değerlendirmesi üzerine birçok araştırma yapılmıştır.

Bu noktadan hareketle de yaşam doyumu kavramın sıkça gündeme geldiği görülmektedir. Bireyin yaşam doyumu yargısı, kendi öznel ölçütlerine bağlıdır ve dışarı dönük şartları yansıtmaz, dolayısıyla öznel olarak etiketlenmiştir (Margolis, Schwitzgebel, Ozer & Lyubomirsky, 2018). Ancak, bireylerin yaşam doyumu günlük yaşamdan alınan mutluluk, yaşama yüklenen anlam, amaçlara ulaşma konusunda uyum, pozitif bireysel kimlik, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkilerden etkilenebilmektedir (Pavot & Diener, 2008). Kısaca, yaşam doyumu, fiziksel, zihinsel ve sosyal refahı kapsayan yaşam kalitesinin güvenilir bir ölçüsüdür (Garcia & McCarthy, 2000). Bununla birlikte, yapılan araştırmalarla da paralel şekilde serbest zamanda sıkılma algısı, yaşama ilgili diğer tüm faktörleri hesaba kattığınızda bile yaşam doyumuyla son derece bağlantılı görülmektedir (Iwasaki 2007). Sosyal becerilerinin kullanılması da yaşam doyumunun bir parçası olarak nitelendirilmektedir. Alanyazında duygusal yakınlığın derecesinin bilişsel temsili olarak tanımlanan sosyal bağlılık, bireyin temel gereksinimlerinden biri olarak işaret edilmektedir (Lee & Robbins, 1995). Kısaca, sosyal ortamlarda bireyin kendini “öteki” leştirmemesi, kendini grubun anlamlı bir parçası

hissetmesi gibi birçok niteliğin bireyin yüksek sosyal bağlılığı ile karakterize edildiği söylenebilir.

İlgili alanyazın doğrultusunda, sosyal bağlılık ile serbest zamanda sıkılma arasında serbest zaman deneyimlerinin, seçimlerin ve seçilen aktivitenin niteliklerinin bağlantılı olabileceği düşünülmektedir (Iso-Ahola & Weissinger, 1990; Watkin & Bond, 2007). Yapılan araştırmalarda serbest zamanda sıkılma algısı ile sosyal yetkinlik (Iso-Ahola & Weissinger, 1990; Kara, Gürbüz, Sarol, 2018) arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmekte ancak Türk kültüründe sosyal bağlılık ile ilgili yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Araştırmalar yüksek sosyal bağlılığın, yüksek benlik saygısı, uyum, öz düzenleme, yüksek akademik başarı, yüksek doyum düzeyi ile ilişki olduğunu göstermekte, ergenlik ve genç yetişkinlikte bireylerin aidiyet gereksinimlerini ne ölçüde doyurabildiği bu noktada önem arz etmektedir (Duru, 2008). Bütün bu araştırmalar çerçevesinde, son yıllarda özellikle üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda, genç bireylerin sıkılma algısına daha yatkın olduğu görüşü üzerinde hem fikir olduğu görülmektedir (Wegner, 2011; Zou & Leung, 2013). Motivasyon kaybı, sorunlu sosyal yaşam, zararlı madde kullanımı, sosyal entegrasyon eksikliği, internet bağımlılığı ve düşük yaşam doyumu gibi bireyin yaşamını birçok yönden olumsuzlaştıran bulgulara rastlamak mümkündür (Chen & Leung, 2016; Leung, 2008; Yang & Brown, 2015).

Ayrıca, eğitim yaşamının mimarları olarak görülen öğretmen adaylarının, gelecekte üyesi olacakları bu mesleği nasıl sergileyeceklerinin bir ifadesi veya yansıması olarak serbest zamanı anlamlandırma düzeylerinin, yaşam doyumlarının ve sosyal bağlılıklarının araştırılması önem arz etmektedir. Bununla birlikte, ders dışı etkinliklerin öğretilmesinde büyük rol oynayan, sağlıklı yaşam ve düzenli fiziksel aktivitenin önemini en çok vurgulaması gereken beden eğitimi öğretmeni adaylarına ayna tutması açısından araştırmanın bir çerçeve oluşturacağı düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle, beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerini bazı değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, sınıf, algılanan ekonomik durum ve düzenli fiziksel aktivite katılımı) incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemek bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Yöntem

Araştırmada sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan ve amacı geçmişte ya da halen var olan durumu var olduğu şekliyle betimlemek olan tarama yöntemi kullanılmıştır.

Bu yöntemde önemli olan, araştırmaya konu olan olayı, bireyi ya da nesneyi kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlayabilmektir (Karasar, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 165'i kadın ($Ort_{yaş}=20.22\pm 2.15$) ve 171'i erkek ($Ort_{yaş}=20.67\pm 2.18$) toplam 336 beden eğitimi öğretmeni adayı oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Serbest Zamanlarda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ): Katılımcıların serbest zamanlarında sıkılma algılarını saptamada, "serbest zamandaki sıkıntı algılamalarında bireysel farklılıkları" ölçmek amacıyla Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen ve Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan 'Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)' kullanılmıştır. 10 maddeden oluşan ölçek, 2 faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek faktörleri 'Sıkılma' (5 madde) ve 'Doyumsuzluk' (5 madde) şeklindedir. Ölçek maddeleri 5'li Likert tipi ölçek formundadır. Likert seçenekleri "Kesinlikle Katılmıyorum (1)" ve "Kesinlikle Katılıyorum (5)" şeklinde sıralanmış ve puanlamada buna göre yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları 'Sıkılma' boyutu için 0.72, 'Doyumsuzluk' boyutu için 0.77'dir. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ise 'Sıkılma' boyutu için 0.70, 'Doyumsuzluk' boyutu için 0.65'tir.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerini ölçmek amacıyla Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen, Durak, Durak ve Gençöz (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan 'Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)' kullanılmıştır. 5 maddeden oluşan ölçek, tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek maddeleri 7'li Likert tipi ölçek formundadır. Likert seçenekleri "Hiç Katılmıyorum (1)" ve "Tamamen Katılıyorum (7)" seçeneğine giden metrik bir ölçümü içerir. Ölçekten alınan puanlar, 7 - 35 arasında değişmekte ve ölçekten alınan puan artıkça yaşam doyumu da artmaktadır. Türk üniversite öğrencileri üzerinde yapılan uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.81 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ise 0.77'dir.

Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ): Araştırmada özellikle ergenlik dönemi ve sonrasında bireyin aidiyet duygusunu ölçmek amacı ile Lee ve Robbins (1995) tarafından geliştirilen ve Duru (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan 'Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ)' kullanılmıştır. 8

maddeden oluşan ölçek, tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek maddeleri 6'lı Likert tipi ölçek formundadır. Likert seçenekleri "Kesinlikle Katılmıyorum (1)" ve "Tamamen Katılıyorum (6)" şeklinde puanlanmış ve sıralamada buna göre yapılmıştır. Ölçekten alınacak yüksek puan yüksek aidiyet duygusunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.90'dır. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.96 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araştırmacılar tarafından uygulama yapılacak farklı illerdeki üniversitelerin ilgili birimlerinden gerekli izinlerin alınmasından sonra çalışma grubunu oluşturan öğretmen adaylarına ders saatlerinden önce uygulanmıştır. Yönergede, araştırmanın amacı ile ilgili gerekli açıklamalar yapılarak veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgiler verilmiştir. Veri toplama araçlarının uygulanmasında öğretmen adaylarının gönüllü olarak katılımı esas alınmış ve toplanan formlar kontrol edilerek eksik veya yanlış doldurulanlar araştırma dışında tutulmuştur. Daha sonra uygulanan ölçek formlarından geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları değerlendirilmek üzere kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 21 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma); t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Dunnett C çoklu karşılaştırma ve Pearson Correlation testleri kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (+2 ile -2) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2012). Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

Bulgular

Bu bölümde, araştırmaya katılan öğretmen adaylarının veri toplama araçlarından aldıkları puanların dağılımına ve istatistik test sonuçlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 1. Ölçek puanlarının dağılımı

	Madde Sayısı	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Mak.
Sıkılma (SZSAÖ)	5	2.61	0.86	0.17	-0.53	1.00	5.00
Doyumsuzluk (SZSAÖ)	5	2.46	0.72	0.30	0.12	1.00	4.60
Yaşam Doyumu	5	4.58	1.13	-0.32	-0.28	1.00	7.00
Sosyal Bağlılık	8	4.29	1.41	-0.67	-0.33	1.00	6.00

Çalışma kapsamındaki katılımcıların 'Serbest Zamanlarda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)'nin 'Sıkılma' alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalaması 2.61 ve standart sapması 0.86'dır. 'Doyumsuzluk' alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalaması ise 2.46 ve standart sapması 0.72'dir. Öğretmen adaylarının Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'nden aldıkları puanların aritmetik ortalaması 4.58 iken standart sapması 1.13'tür. Diğer yandan katılımcıların Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ)'nden aldıkları puanların aritmetik ortalaması 4.29 ve standart sapması 1.41'dir. Ölçeklerden alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir (Tablo 1).

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

	Kadın (n=165)		Erkek (n=171)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Sıkılma (SZSAÖ)	2.59	0.84	2.62	0.88	0.33	0.75
Doyumsuzluk (SZSAÖ)	2.43	0.70	2.49	0.74	0.78	0.44
Yaşam Doyumu	4.69	1.04	4.47	1.21	1.79	0.08
Sosyal Bağlılık	4.15	1.42	4.42	1.39	1.72	0.09

Tablo 2'de katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, cinsiyet değişkenine göre hem 'Sıkılma' (t=0.33, p>0.05) hem de 'Doyumsuzluk' (t=0.78, p>0.05) alt boyut puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Diğer yandan katılımcıların YDÖ (t=1.79, p>0.05) ve SBÖ'den aldıkları puanların (t=1.72, p>0.05) anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Tablo 3. Sınıf değişkenine göre ANOVA sonuçları

	1.Sınıf (n=82)		2.Sınıf (n=129)		3.Sınıf (n=78)		4.Sınıf (n=47)		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Sıkılma (SZSAÖ)	2.50	0.90	2.57	0.91	2.69	0.79	2.77	0.75	1.31	0.27
Doyumsuzluk (SZSAÖ)	2.45	0.63	2.38	0.78	2.44	0.71	2.70	0.67	2.24	0.08
Yaşam Doyumu	4.79	1.08	4.50	1.02	4.63	1.14	4.31	1.44	2.04	0.11
Sosyal Bağlılık	4.85	1.20	3.81	1.53	4.21	1.35	4.71	1.00	11.73	0.00

Tablo 3'te katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların sınıf değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Analizler, sınıf değişkenine göre 'Sıkılma' [$F_{(3,332)}=1.31$, $p>0.05$] ve 'Doyumsuzluk' [$F_{(3,332)}=2.24$, $p>0.05$] alt boyut puanları ile YDÖ'den alınan puanların [$F_{(3,332)}=2.04$, $p>0.05$] anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Öğretmen adaylarının SBÖ'den aldıkları puanların ise anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir [$F_{(3,332)}=11.73$, $p<0.01$]. SBÖ'den alınan puanlar incelendiğinde 2. sınıfta öğrenim gören katılımcıların ortalama puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Farklılaşmanın hangi grup lehine olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Post Hoc Dunnett C testi sonucu incelendiğinde, 1. sınıfta öğrenim gören katılımcıların ortalama puanlarının (4.85), hem 2. sınıfta (3.81) hem de 3. sınıfta öğrenim gören katılımcıların ortalama puanlarından (4.21); 4. sınıfta öğrenim gören katılımcıların ortalama puanlarının (4.71) ise 2. sınıfta öğrenim gören katılımcıların ortalama puanlarından (3.81) anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Ekonomik durum değişkenine göre t-testi sonuçları

	Orta (n=189)		İyi (n=111)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Sıkılma (SZSAÖ)	2.65	0.85	2.60	0.88	0.54	0.59
Doyumsuzluk (SZSAÖ)	2.42	0.68	2.44	0.69	0.16	0.88
Yaşam Doyumu	4.48	1.07	4.90	1.05	3.28	0.00
Sosyal Bağlılık	4.29	1.37	4.31	1.47	0.09	0.92

Tablo 4'te katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların ekonomik durum değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, ekonomik durum değişkenine göre 'Sıkılma' ($t=0.54$, $p>0.05$) ve 'Doyumsuzluk' ($t=0.16$, $p>0.05$) alt boyut puanları ile SBÖ puanlarının ($t=0.09$, $p>0.05$) anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Diğer yandan katılımcıların YDÖ'den aldıkları puanların ise ($t=3.28$, $p<0.01$) anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu bulguya göre ekonomik durumunu 'İyi' olarak belirten katılımcıların ortalama puanları (4.90), ekonomik durumunu 'Orta' olarak belirten

katılımcıların ortalama puanlarından (4.48) yüksektir. Başka bir ifadeyle ekonomik durumu yüksek olan katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 5. Fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenine göre t-testi sonuçları

	Katılıyor (n=206)		Katılmıyor (n=129)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Sıkılma (SZSAÖ)	2.54	0.87	2.71	0.84	1.70	0.09
Doyumsuzluk (SZSAÖ)	2.46	0.71	2.46	0.74	0.04	0.97
Yaşam Doymumu	4.64	1.15	4.46	1.10	1.41	0.16
Sosyal Bağlılık	4.46	1.32	4.00	1.51	2.94	0.00

Tablo 5'te katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkenine göre 'Sıkılma' (t=1.70, p>0.05) ve 'Doyumsuzluk' (t=0.04, p>0.05) alt boyut puanları ile YDÖ puanlarının (t=1.41, p>0.05) anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Diğer yandan katılımcıların SBÖ'den aldıkları puanların ise (t=2.94, p<0.01) anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre fiziksel aktiviteye katıldığını belirten katılımcıların ortalama puanlarının (4.46), fiziksel aktiviteye katılmadığını belirten katılımcıların ortalama puanlarından (4.00) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle fiziksel aktiviteye katıldığını belirten katılımcıların sosyal bağlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 6. Yaş ile ölçek puanları arasındaki korelasyon sonuçları

	Yaş	Sıkılma (SZSAÖ)	Doyumsuzluk (SZSAÖ)	Yaşam Doymumu	Sosyal Bağlılık
Yaş	1				
Sıkılma (SZSAÖ)	0.06	1			
Doyumsuzluk (SZSAÖ)	0.04	0.26**	1		
Yaşam Doymumu	-0.12*	-0.04	-0.11*	1	
Sosyal Bağlılık	0.09	-0.09	-0.03	0.22**	1

Yaş ile ölçek puanları arasındaki korelasyon katsayıları, yaş ile yaşam doymumu arasında (-0.12) ve serbest zamanda doymumsuzluk algısı ile yaşam doymumu arasında (-0.11) negatif yönde ve düşük düzeyde; yaşam doymumu ile sosyal bağlılık arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeyde (0.22) anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Tablo 6).

Tartışma ve Sonuç

Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doymumu ve sosyal bağlılık düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirleme

amacıyla yapılan araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, katılımcıların serbest zamanlarda sıkılma ve doyumsuzluk algılarının düşük düzeyde, yaşam doyum ve sosyal bağlılıklarının ise orta seviyenin üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Bununla birlikte, araştırma sonuçları Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği kapsamında değerlendirildiğinde, cinsiyet, sınıf, ekonomik durum, düzenli fiziksel aktivite değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İlgili alanyazın taramasında serbest zamanda sıkılma algısı çerçevesinde yetişkin ve genç örneklerde; cinsiyet (Kara ve diğ., 2014; Leung, 2007), ekonomik durum (Wegner, 2011; Yaşartürk, Akyüz & Karataş, 2017), düzenli fiziksel aktivite (Gürbüz ve diğ., 2017) değişkenleri açısından farklılıklar saptanan çalışmalara rastlamak mümkündür. Bunun yanı sıra, cinsiyet (Yaşartürk ve diğ., 2017) ve düzenli fiziksel aktivite (McCaul, 1998) açısından farklılık tespit edilmeyen çalışmalar da tespit edilmiştir. Alanyazın taramasında genç birey örneklerinde sınıf değişkeni açısından bulgulara rastlanamamıştır. Bu noktadan hareketle, araştırma grubuna dahil olan beden eğitimi öğretmeni adayı öğrencilerinin serbest zaman algılarının kadın ya da erkek olmalarından kaynaklı farklılık gözetmediği görülmektedir. Bu bağlamda, sıkılma algılarında düşük ortalamalara sahip oldukları düşünüldüğünde, serbest zamanlarından keyif alan, güdülenme ya da tatminsizlik problemi yaşamayan bireyler oldukları söylenebilir. Yapılan birçok araştırmada kültürel etkilerin de varlığı ile kadın ve erkek arasında görülen farklılıkların araştırma bulgularında görülmemesi olumlu bir sonuç olarak nitelendirilmektedir. Bununla birlikte, özellikle fiziksel aktivite düzeyleri üniversite bünyesinde alınan dersler açısından herhangi bir farklılık göstermeyen örneklem grubu dahilinde farklılığa rastlanmaması olası bir sonuç olarak değerlendirilmektedir.

Benzer şekilde, bulgular doğrultusunda örneklem grubunun cinsiyet, sınıf ve düzenli fiziksel aktiviteye katılma açısından yaşam doyumları puanları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmadığı saptanmıştır. İlgili alanyazında üniversite öğrencileri bazında cinsiyetler açısından yaşam doyumunda farklılıklar saptayan araştırmalara (Uz-Baş, 2011; Yaşartürk ve diğ., 2017) rastlansa da herhangi bir farklılık belirlenmemiş araştırmalar da (Ading, 2012; Tümkaya, 2011) bulunmaktadır. Bununla birlikte, bulgularla tezat şekilde alanyazında düzenli fiziksel aktivitenin yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkiler yarattığını belirleyen birçok araştırmaya rastlamak mümkündür (Schmiedeberg & Schröder, 2017). Bütün bu bulgular ışığında, beden eğitimi öğretmeni adayı öğrencilerin cinsiyet farkı gözetmeksizin,

henüz kısıtlı bir dünya içinde ve benzer beklenti ve sorunları yaşamaları nedeniyle yaşam doyumlarında herhangi bir farklılık yaşamadıklarını söylemek mümkündür. Yaşam doyumu çerçevesinde fiziksel aktivite ve sınıf değişkenlerinde fark bulunmamasının yine benzer şekilde, spor bilimleri fakültelerindeki yaşam beklentilerinin, paylaşılan ortak sosyal ortamların ve uygulamalı derslerin etkisi ile olduğu düşünülmektedir. Diğer yandan yaşam doyumu perspektifinde katılımcıların ekonomik durum değişkenleri kapsamında anlamlı şekilde farklılaştıkları belirlenmiştir. Bulgular, ekonomik durumlarını iyi olarak algılayan katılımcıların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Gelir durumu ile yaşam doyumunun anlamlı şekilde paralel bir seyir gösterdiğine dair birçok araştırmaya rastlamak mümkündür (Budría & Ferrer-I-Carbonell, 2018; Gere & Schimmack, 2017). Bununla birlikte, algılanan gelir düzeyindeki farklılıkların yaşam doyumunda yarattığı farklılıklar daha konforlu ve rahat bir hayat geçirmenin öğrenciler bazında bir odak noktası oluşturduğunu göstermektedir. Benzer şekilde alanyazınla paralel sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

Araştırma bulgularından bir diğeri de katılımcıların algılanan sosyal bağlılık kapsamında; cinsiyet, ekonomik durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığıdır. Sosyal bağlılık ile ilgili yapılan araştırmalarda daha çok, erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek sosyal bağlılığa sahip olduğunu belirten sonuçlara ulaşmak mümkündür (Wainwright & Surtees, 2002). Bununla birlikte, sosyal bağlılık kapsamında cinsiyet farkının saptanmadığı araştırmalar da mevcuttur (Chen & Chung, 2007).

Diğer yandan, özellikle aileden gelen gelirin artışının gençlerin sosyal davranışları üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Morris & Gennetian, 2003). Bunun yanı sıra, sınıf, düzenli fiziksel aktivite değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde sosyal bağlılık kapsamında ortalama puanlar farklılaşmaktadır. Araştırma bulgularına göre, fiziksel aktiviteye katılan bireylerin sosyal bağlılıkları katılmayanlara oranla daha yüksek ortalamalara sahiptirler. Ayrıca, birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin algılanan sosyal yetkinlik puanları tüm diğer sınıf ortalamalarına göre daha yüksek olarak saptanmıştır. Benzer şekilde alanyazın fiziksel aktivitenin genç bireylerin birçok olumsuz duygu durumundan uzak kalması ve kendileri korumaları için altın bir anahtar olduğunu göstermektedir (William & Galliher). Bu noktada, birey sosyal ve duygusal ilişkileri içerisinde, kendisini bu ilişkilerin “anlamlı bir parçası” olarak hissedebilir, kaygı, depresyon ya da zararlı madde kullanımı gibi birçok olumsuz yaşam olaylarından uzak kalır (Etzel ve diğ., 2006). Bununla birlikte, sosyal

bağlılığı yüksek olan bireylerin sosyal ortamlara daha rahat katılabildiği, duygu ve gereksinimlerini daha rahat yönettiği ve yüksek benlik saygısına sahip oldukları bilinmektedir (Lee & Robbins, 1995). Duru'nun (2008) da belirttiği üzere; "insanlardan farklı olmadığını düşünen ve kendini "öteki" olarak algılamayan birey, sosyal etkileşim ortamlarına daha yüksek oranda katılıp duygusal ve sosyal gereksinimlerinin daha geniş bir bölümünü doyuruyor olabilir." Bu söylemler ışığında, araştırma bulgularında birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin, üniversite ortamında yeni bir sosyal ortam elde etme, arkadaşlıklar geliştirme ve sosyal uyum sağlayabilme isteği ile oluştuğu düşünülmektedir. Mezuniyete doğru yaklaşan bireylerde gelecek kaygısı ile sosyal yaşamlarına ve sosyal ortamlarına yansıyan olumsuzluklar da bu bağlamda olası olarak değerlendirilmektedir.

Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların yaşları ile yaşam doyumları arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalarda her ne kadar yaş ile yaşam doyumunu arasında "U" tipi bir yaklaşım gözetilse de son yıllarda yapılan araştırmalar bu yaklaşımı çürütmektedirler (De Ree, & Alessie, 2011). Bu noktada örneklem grubunun üniversite öğrencileri olmasına dikkat çekilmesi gerekmektedir. Mezuniyet dönemine yaklaştıkça artabilecek sorumlulukların düşünülmesi, gelecek kaygısının artması gibi sayılabilecek birçok durumun bu bulguları yarattığı düşünülmektedir.

Bununla birlikte, katılımcıların doyumsuzluk algıları ile yaşam doyumları arasında negatif yönde ancak düşük düzeyde ilişkiler saptanmıştır. Alanyazın taraması içinde sıkılma algısı ile yaşam doyumunu arasında sınırlı sayıda kaynak olmasına rağmen (Yaşartürk ve diğ., 2017) bireylerin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki pozitif seyir bulguları kısmen de olsa desteklemektedir (De Vos, 2018).

Diğer yandan, araştırma bulgularına göre, katılımcıların yaşam doyumları ile sosyal bağlılıkları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal bağlılığın psikolojik iyi oluşun anlamlı bir parçası olduğu aşikardır (Hendrickson, Rosen & Aune, 2011). Bu bağlamda araştırma bulguları da alanyazınla paralel şekilde sonuç göstermiştir. Sosyal bağlılığın bireyin temel gereksinimlerinden biri olduğu düşünüldüğü zaman, bireyin benliğini tehdit altında hissetmeksizin, kendini güvende ve rahat hissedebilmesi, geniş sosyal ortam ve gruplara katılabilmesi yaşam doyumunu üzerinde şüphesiz ki olumlu etkiler yaratmaktadır.

Bu çalışmanın temel kısıtlılıklarından başında çalışma grubunda sadece beden eğitimi öğretmen adaylarının bulunmasıdır. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmalarda

diğer öğretmen adaylarının da çalışma konusu ile ilgili mevcut durumlarının belirlenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, gelecekte yapılacak çalışmalarda, çalışma kapsamında ortaya çıkan bulguların nedenlerinin daha iyi anlaşılması adına nitel çalışmaların yapılması faydalı olacaktır.

Kaynaklar

- Ading, C. E., Seok, C. B., Hashmi, S. I., & Maakip, I. (2012). Religion and gender differences in stress, happiness and life satisfaction. *Southeast Asia Psychology Journal*, 1,46-55.
- Blais, J. J., Craig, W. M., Pepler, D., & Connolly, J. (2008). Adolescents online: The importance of Internet activity choices to salient relationships. *Journal of Youth Adolescence*, 37(5):522-536.
- Budría, S., & Ferrer-I-Carbonell, A. (2018). Life satisfaction, income comparisons and individual traits. *Review of Income and Wealth*. DOI: 10.1111/roiw.12353
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Chen, C., & Leung, L. (2016). Are you addicted to Candy Crush Saga? An exploratory study linking psychological factors to mobile social game addiction. *Telematics and Informatics*, 33(4), 1155-1166.
- Chen, L. J., & Chung, S. K. (2007). Loneliness, social connectedness, and family income among undergraduate females and males in Taiwan. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 35(10), 1353-1364.
- De Ree, J., & Alessie, R. (2011). Life satisfaction and age: Dealing with underidentification in age-period-cohort models. *Social Science & Medicine*, 73(1), 177-182.
- De Vos, J. (2018). Analysing the effect of trip satisfaction on satisfaction with the leisure activity at the destination of the trip, in relationship with life satisfaction. *Transportation*, 1-23.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Durak, M., Şenol-Durak, E. & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429.
- Duru, E. (2007). An adaptation study of social connectedness scale in turkish culture. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 85-94.
- Duru, E. (2008). The role of social support and social connectedness in predicting loneliness. *Turkish Journal of Psychology*, 23(61), 25-26.
- Garcia, P., & McCarthy, M. (2000). Measuring health: A step in the development of city fhealth profiles. In *Measuring Health: a step in the development of city health profiles*. WHO Regional Office for Europe. Copenhagen: WHO.
- Gere, J., & Schimmack, U. (2017). Benefits of income: Associations with life satisfaction among earners and homemakers. *Personality and Individual Differences*, 119, 92-95.

- Hendrickson, B., Rosen, D., & Aune, R. K. (2011). An analysis of friendship networks, social connectedness, homesickness, and satisfaction levels of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(3), 281-295.
- 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), 1-17.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: what are major pathways linking leisure to quality of life? *Social Indicators Research*, 82(2), 233-264.
- 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.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Lee, R. M. & Robbins, B. S. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241.
- Leung, L. (2008). Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, addiction symptoms and patterns of mobile phone use. in: E. Korini, M. Tanis, S. Utz, A. Linden (Eds.), *Mediated interpersonal communication*, Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ, chapter:18, pp. 359-381.
- Lin, C. H., Lin, S. L., & Wu, C. P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993-1004.
- Margolis, S., Schwitzgebel E., Ozer, D. J. & Lyubomirsky, S. (2018): A new measure of life satisfaction: the riverside life satisfaction scale, *Journal of Personality Assessment*. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1464457>
- McCaul, L. K. (1998). Relationships among adolescent substance use, leisure boredom, and physical activity (Unpublished Master Thesis). *Brock University St. Catharines Faculty of Education*, Ontario.
- Morris, P. A., & Gennetian, L. A. (2003). Identifying the effects of income on children's development using experimental data. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 716-729.
- Pavot W. & Diener, E. (2008) The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction, *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152, DOI:10.1080/17439760701756946
- Sarol, H., & Çimen, Z. (2017). Why people participate leisure time physical activity: a Turkish perspective. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 8(1), 63-72.
- Schmiedeberg, C., & Schröder, J. (2017). Leisure activities and life satisfaction: An analysis with German panel data. *Applied Research in Quality of Life*, 12(1), 137-151.
- Shields, M.A., Price, S.W., Wooden, M.(2009). Life satisfaction and the economic and social characteristics of neighbourhoods. *Journal of Population Economics*. 22(2), 421-443. doi: 10.1007/s00148-007-0146-7.
- Uz-Baş, A. (2011). Investigating levels and predictors of life satisfaction among prospective teachers. *Eurasian Journal of Educational Research*, 44, 71-88.

- Wainwright, N., & Surtees, P. (2002). Childhood adversity, gender, and depression over the life-course. *Journal of Affective Disorders*, 72(1), 33-45.
- Watkins, M. & Bond, C. (2007). Ways of experiencing leisure. *Leisure Sciences*, 29(3), 287-307, DOI: 10.1080/01490400701259985
- Wegner, L. (2011). Through the lens of a peer: Understanding leisure boredom and risk behaviour in adolescence. *South African Journal of Occupational Therapy*, 41(1), 18-24.
- Yang, B., & Brown, B. (2015). Factors involved in associations between Facebook use and college adjustment: Social competence, perceived usefulness, and use patterns. *Computers in Human Behavior*, 46, 245-253.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Examination of university students' levels of leisure boredom perception and life satisfaction towards recreative activities. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3(2), 239-252.