

Geliş Tarihi:13.08.2018  
Kabul Tarihi:02.10.2018  
SPORMETRE, 2018,16(3),196-203  
DOI: 10.1501/Sporm\_0000000387

## KADINLARIN SPOR ETKİNLİKLERİNE KATILIMLARININ BOŞ ZAMAN TATMİNİ VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİLERİ: ÖZEL SPOR MERKEZLERİ ÖRNEĞİ

Cenan ERUZUN<sup>1</sup>, Mutlu TÜRKMEN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Serbest Araştırmacı, Ankara,

<sup>2</sup>Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın,

**Öz:**Bu çalışmanın amacı, kadınların spor etkinliklerine katılımının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerini araştırmaktır. Bu çerçevede, özel spor merkezlerine üye olan kadınların demografik bilgileri ile boş zaman tatmini ve yaşam kalitesi ölçekleri ilişkilendirilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda, analiz ve tartışma tekniğinden yararlanılarak değerlendirme aşamasına geçilmiştir. Söz konusu çalışmanın evrenini özel spor merkezlerine üye olan 350.000 dolayındaki kadın üye oluşturmuştur. Yaklaşık evren sayısı belirlendikten sonra araştırmaya dâhil olmak isteyen kadın sayısı tespit edilmiş ve 524 gönüllü sayısına ulaşılmıştır. Tarama modelinden yararlanılarak yapılan çalışmada katılımcıların boş zaman tatminlerini değerlendirmek için Beard ve Ragheb'in (1980) geliştirdiği Türkçe geçerlik, güvenilirlik çalışması Karlı, Polat, Yılmaz ve Koçak (2008) tarafından yapılan "Boş Zaman Tatmin Ölçeği" (BZTÖ) uyarlanmıştır. Bununla birlikte yaşam kalitesini değerlendirmek için WHO'nun (1998) geliştirdiği Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Sevil (2015) tarafından yapılan, Yaşam Kalitesi Ölçeği "World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)" uyarlanmıştır. Araştırmada 2016-2017 yılları arasında Özel spor merkezlerine üye olan kadınların verdiği bilgiler; SPSS 22.0 paket programıyla analiz edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Boş zaman tatmini, Spor etkinliği, Tatmin, Yaşam kalitesi.

### THE EFFECTS OF WOMEN'S PARTICIPATION IN SPORTS ACTIVITIES ON THEIR LEISURE TIME SATISFACTION AND QUALITY OF LIFE: THE SAMPLE OF PRIVATE SPORTS CENTERS

**Abstract:** The purpose of this study was to investigate the effects of women's participation in sports activities on their leisure time satisfaction and quality of life. Within this frame, the data derived from demographic information and leisure time satisfaction and quality of life scales of the participant women were analyzed together. According to the obtained data, the discussion was carried out using analysis and discussion technique. In this study, the universe was composed of approximately 350,000 female members attending private sports centers. 524 volunteer women were selected randomly as the sample group of the study. The study was conducted using the "screening model". For this purpose, "Leisure Time Satisfaction Scale" (LTSS) was used in order to evaluate leisure time satisfaction level of the participants which was developed by Beard and Ragheb in 1980 and adapted to Turkish in 2008 by Karlı, Polat, Yılmaz, and Koçak. In addition to this, World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF) Scale developed by WHO (1998) and the Turkish validity reliability study conducted by Sevil (2015) was applied to the participants to determine their quality of life. The information provided by women participating in private sports centers during 2016 and 2017 years was analyzed using SPSS 22.0 package program.

**Keywords:** Leisure time satisfaction, Sports activity, Satisfaction, Life quality

## GİRİŞ

Sportif etkinliklere katılımın boş zaman tatmini ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri birçok araştırmada farklı şekilde ortaya konulmuştur (Yüzgenç ve Özgül, 2014; Zorba, 2014; Gümüş ve diğ., 2017). İnsanların boş zamanlarını nasıl değerlendireceği ve boş zaman faaliyetlerine katılımlarının hangi düzeyde olacağı konusu sürekli olarak

araştırma konusu haline gelmiştir. Gelişen ve değişen çağ ile birlikte teknolojinin ilerlemesi ve bunun sonucunda boş zaman diliminin arttığı bilinmektedir. Boş zaman kavramı, günümüzde çağdaş sanayi toplumunun yapısal bir özelliğini oluşturmaktadır. İnsanlar çeşitli büyüklük ve zamanlarda ortaya çıkan boş zamanlarında; uzaklaşmak, dinlenmek, hava değişimi gibi rekreasyonel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla bir takım sportif faaliyetlere yönelmektedir. Boş zaman aktiviteleri bireyin tatmini ve yaşam kalitesi açısından önemlidir. Buna ek olarak, boş zaman kadınlarının tatmin ve kalite düzeylerine ilişkin olarak yapılan araştırma ve ölçek geliştirme çalışmalarının da Türkiye’de oldukça sınırlı sayıda olduğu ortaya çıkmıştır (Gümüş ve diğ., 2017; Gürbüz, 2003; Gürbüz & Karaküçük, 2007; Gümüş ve diğ., 2015).

İnsanları spora yönlendirmek, bireysel yeteneklerinin geliştirilmesine katkıda bulunmak ve sağlıklı kalabilmesi için spor yapmasının gerekli olduğu artık toplumun tüm kesimlerince bilinmektedir (Baltacı, 2008; Zorba ve Saygın, 2009). Spor tesisleri de, spor ortamının uygulanmasını sağlayan ve sporun gelişimine katkı sağlayan sporun bir ögesi durumundadır. Fiziksel aktivitenin gelişmesi ve toplumda yaygınlaşması, spor salonlarının varlığıyla mümkündür. Bu sayede spor aracılığıyla insanın yaptığı işten en yüksek seviyede verim alması kolaylaşacaktır (F. Ramazanoğlu, 2000 & N. Ramazanoğlu, 2000).

Günümüzün belirgin ve en önemli özelliklerinden biri, devamlı ve hızlı gelişim ve değişim süreci içinde bulunmasıdır (Yaman, 2000). Bu gelişim ve değişim ile birlikte insanların istek ve ihtiyaçlarında da önemli bir farklılık gözlenmektedir. Bilinçlenme ile birlikte sporun giderek önem kazanması insanları bir takım arayışlara sürüklemektedir. Günümüzde sporun, gerek ekonomik, gerek kültürel, gerekse toplumsal ihtiyaçların karşılanması açısından önemli bir yere sahip olması dünya üzerinde de sporun kavramsal değerini ortaya koymaktadır (Yetim, 2010). İnsan vücudu doğuştan gelen birtakım özelliklerden dolayı sürekli olarak hareket etmek ve dolayısı ile diğer canlılar ve çetin doğa koşullarına karşı mücadele edecek, güç durumlar karşısında kendini savunabilecek bir yapı ile donatılmıştır (Zorba, 2014). Küreselleşme ile birlikte insan doğadan ve doğal ortamdan uzaklaşmış, sıradan bir hayat sürdürmeye başlamıştır. Bu durumun bir sonucu olarak insanlar bir takım arayışlar içerisinde olmuştur (Karaküçük, 2008). Doğadan ve doğal ortamdan uzaklaşmış olan insan hareketsiz kalmıştır. Hareketsiz kalan insan fiziki aktiviteye önem vermiş ve sporu sağlığını korumak için vazgeçilmez bir unsur olarak görmüştür (Taşmektepligil, Hazar, Ağaoğlu, Öğreten & Terzioğlu, 2009). Zinde kalmak için sağlıklı ve hareketli bir yaşam dünyada hızla gelişen bir olgudur (Yıldız & Tüfekçi, 2010). Sağlıklı bir yaşam sürmek adına boş zamanlarını en iyi değerlendirmeyi planlayan insanlar bu bağlamda spor merkezlerine ihtiyaç duymaktadır. Sanayileşme ve kentleşme ile birlikte insanların yoğun iş yükünden arta kalan zamanlarda kendilerini yenilemek amacıyla bir takım ihtiyaçları giderme yoluna başvurmaktadır. Boş zamanını verimli bir şekilde değerlendirmek isteyen birey, zinde ve sağlıklı kalabilmek için spor aktivitelerini seçmektedir. Bu nedenle çalışmanın amacı; kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılmasıdır.

## **MATERYAL VE METOT**

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, hipotezler, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

### **Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma “tarama modeli” olarak tasarlanmış olup, araştırmada tespit edilen soruların cevabının bulunmasında ve araştırmanın amacına ulaşmasında, tarama modelinden yararlanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle ortaya koymayı amaçlayan araştırma kuramıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve var olduğu gibi ele alınmaya çalışılır (Karasar, 2009; Özüdođru, 2013). Tarama modeli ile kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması amaçlanmaktadır. Araştırma problemine ilişkin mevcut bilgiler ilgili alan yazının taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiş böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. Ayrıca araştırma ile ilgili 2 farklı ölçek uygulanmış ve bu ölçekler yoluyla elde edilen verilerle araştırmanın problemine ilişkin çözümler aranmıştır.

### **Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini Türkiye genelinde bulunan özel spor merkezlerine üye olan kadınlar oluşturmaktadır. Türkiye’de bulunan 200’den fazla şubesi olan özel bir spor merkezine 350 bin civarında üye olduğu belirtilmekte fakat tam sayı verilememektedir. Özel spor merkezlerine üye olan kadın sayısı tam olarak tespit edilemediğinden, evren net bir şekilde tanımlanamamaktadır. Nicel yöntemlerin tercih edildiği çalışmalarda evren büyüklüğü 500.000 ile 1.000.000 arasında ise 384 örneklemin seçilmesi uygun olarak görülmektedir (Kozak, 2015).

Bu yüzden ölçeklerin geri dönüş oranındaki düşmeler ve hatalı ya da yanlış doldurulan ölçekler de göz önünde bulundurularak, kolayda örnekleme yöntemi ile 524 kadın örneklem olarak ele alınmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Demografik bilgi formu:Araştırmacı tarafından geliştirilen form çalışmanın niteliği ve amacı hakkında ön bilgi vermektedir ve kadınların medeni durumları, yaşları, eğitim düzeyi, meslekleri, gelir durumları, çocuk sahibi olma durumları, aktif sporculuk durumları ile haftalık spor yapma sıklıkları gibi demografik bilgilerini sorgulayan sorular içermektedir.

Boş zaman tatmin ölçeği: Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik, güvenilirlik çalışması Karlı ve diğerleri (2008) tarafından yapılan “Boş Zaman Tatmin Ölçeği” (BZTÖ) uygulanmıştır. Özgün ölçek toplam 51 ifade ve 6 alt boyuttan (psikolojik, eğitsel, sosyal, dinlenme, fizyolojik ve estetik) oluşmaktadır. BZTÖ 5’li likert tipinde olup serbest zaman etkinliklerine katılım sonucu ortaya çıkan tatmin veya tatminsizliği değerlendirmektedir. 6 faktörlü yapıyı destekleyen boş zaman tatmin ölçeğinin bu çalışma için Cronbach alfa katsayıları psikolojik alt boyut için 0,774, eğitsel alt boyut için 0,867, sosyal alt boyut için 0,844, dinlenme alt boyutu için 0,779, fizyolojik alt boyut için 0,805 ve estetik alt boyut için 0,826 olarak tespit edilmiştir. Toplam ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ise 0,826 olarak hesaplanmıştır. Boş Zaman Tatmin Ölçeği temel bileşenler faktör analizinde ortaya çıkan 6 alt boyutta varimaks

dönüştürmesi sonrasındaki örüntülerine göre maddeler ölçeğin % 45,277'ini açıklamaktadır.

Yaşam kalitesi ölçeği:Araştırma grubunun yaşam kalitesini değerlendirmek için WHO'nun (1998) geliştirdiği Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Sevil (2015) tarafından yapılan, 23 madde ve 5 alt boyuttan oluşan Yaşam Kalitesi Ölçeği "World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)" uyarlanmıştır. Ölçeğin alt boyutları; Fiziksel Kalite, Psikolojik Kalite, Sosyal Kalite, Çevresel Kalite, Bağımsızlık Kalitesi şeklindedir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin her birinde aralıklı ölçüm düzeyi olarak kabul edilen 5'li Likert Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunda WHO'nun geliştirdiği Yaşam Kalitesi Ölçeğinden farklı olarak faktör yük değerleri ve ortak varyans değerleri yüksek olan 15 maddenin oluşturduğu dört faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan yaşam kalitesi ölçeğinin, bu çalışma için 14 maddelik, 3 faktörlü yapıyı desteklediği tespit edilmiş ve güvenirlik katsayıları "Fiziksel ve çevresel kalite" alt boyutunda 0,789; "Sosyal kalite" alt boyutunda 0,822; "Psikolojik kalite" alt boyutunda 0,815 olarak tespit edilmiştir. Toplam ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ise 0,808 olarak hesaplanmıştır. Yaşam kalitesi temel bileşenler faktör analizinde ortaya çıkan 3 faktörün varimaks dönüştürmesi sonrasındaki örüntülerine göre maddeler ölçeğin % 59,731'ini açıklamaktadır.

#### **Verilerin Toplanması ve Analizi**

Araştırma, 2016-2017 yılında Özel spor merkezlerine üye olan kadınlar üzerinde yapılmıştır. Araştırma kullanılan veriler 01.06.2016 - 30.05.2017 tarihleri arasında elde edilmiştir. Çalışma kapsamında, Özel spor merkezlerine üye olan 350.000 dolayındaki kadın üye arasından araştırmaya dâhil olmak isteyen ve gönüllü onam formunu dolduran 524 gönüllü sayısına ulaşılmıştır.

Gönüllüler için bir anket formu hazırlandıktan sonra bu form, elektronik ortamda ve birebir metnin çıktısı alınarak istekli kişilere uygulanmıştır. Veri toplama süreci sonunda elde edilen verilerin çözümlenmesinde kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) ve araştırmada ele alınan hipotezlerin sınanması için açıklayıcı istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma grubunun yaşam kalitesi ve boş zaman tatmin düzeylerinde; medeni duruma, çocuk sahibi olma durumuna ve aktif sporcu olma durumuna göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için İlişkisiz (Bağımsız) Örneklem T-Testi (Independent Samples T-Test) yöntemi kullanılmıştır. Araştırma grubunun yaşam kalitesi ve boş zaman tatmin düzeylerinde; gelir durumu, yaş grubu, eğitim düzeyi, haftalık spor yapma sıklıkları ve meslek türüne göre, anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için İlişkisiz Örneklem İçin Tek Faktörlü Varyans Analizi (One-WayAnova) yöntemi kullanılmıştır. Normallik testi sonucunda verilerin normal dağıldığı görülmüş ve araştırma grubunun yaşam kalitesi ve boş zaman tatmin düzeyleri arasındaki ilişkiyi durumu tespit etmek için pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki değişim basit doğrusal regresyon modeli ile test edilmiştir.

#### **BULGULAR**

**Tablo 1. Boş zaman tatmini ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri.**

Boyutlar	n	$\bar{x}$	ss
Psikolojik Tatmin	524	3,697	,811
Eğitsel Tatmin	524	3,871	,784
Sosyal Tatmin	524	3,741	,743
Dinlenme Tatmini	524	4,012	,747
Estetik Tatmin	524	3,631	,684
Fizyolojik Tatmin	524	3,491	,632

Kadınların boş zaman tatmini ölçeğinin alt boyutlarını oluşturan faktörlere ilişkin istatistiksel bulgulara göre “dinlenme tatmini” alt boyutunun ilk sırada yer aldığı, bunu sırasıyla “eğitsel tatmin” ve “sosyal tatmin”in izlediği, en düşük tatmin düzeyinin ise “fizyolojik tatmin” alt boyutunda olduğu görülmektedir.

**Tablo 2. Yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri**

Boyutlar	n	$\bar{x}$	ss
Fiziksel ve Çevresel Kalite	524	3,433	,753
Sosyal Kalite	524	4,108	,741
Psikolojik Kalite	524	3,627	,598

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların yaşam kalitesi ölçeğini oluşturan alt boyutlara ilişkin istatistiksel bulgulara göre ilk sırada “sosyal kalite” alt boyutu yer alırken onu sırasıyla “psikolojik kalite” ve “fiziksel ve çevresel kalite” boyutlarının izlediği görülmektedir.

**Tablo 3. Boş zaman tatmin ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği arasındaki korelasyon katsayıları**

Değişkenler	Yaşam kalitesi	Boş zaman tatmini
Yaşam kalitesi	Pearson Correlation	,677
	Sig. (2-tailed)	,001*
	N	524
Boş zaman tatmini	Pearson Correlation	,677
	Sig. (2-tailed)	,001*
	N	524

\*Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed).

Tablo 3 incelendiğinde, yaşam kalitesi ve boş zaman tatmini arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r= 0,677$ ,  $p<0.01$ ). Bu bulguya göre kadınların boş zaman tatmin düzeyleri arttıkça, yaşam kalitelerinde de artış gözlemlendiği söylenebilir.

**Tablo 4. Yaşam kalitesinin boş zaman tatmini üzerine etkisi**

	$b_j$	$S(b_j)$	t	p	F	p	$R^2$
Sabit	,920	0,137	6,879	0,001	440,829	0,001	0,458
Yaşam Kalitesi	,767	0,037	20,996	0,001			

Yaşam kalitesinin boş zaman tatmini üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik regresyon modeli aşağıdaki şekilde kurulabilir. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $F=440,829$ ;  $p<0.05$ ) ve bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni açıklama oranının  $R^2= 0,458$  olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra oluşturulan regresyon modeli katsayılarının da istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

#### **Yaşam kalitesi = 0,597 + 1,416 x Boş zaman tatmini**

Bu regresyon modeli gerçekleştiğinde boş zaman tatmininde gerçekleşen bir birim artışın yaşam kalitesinde üzerinde, 0,597'lik bir artış yaratacağı gerçekleştirilen regresyon modeliyle ortaya konulmuştur.

## **TARTIŞMA VE SONUÇ**

Bu çalışma kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitelerine etkisinin araştırılması amacıyla Özel spor merkezlerine üye olan kadınlar üzerinde yapılmıştır. Araştırmada demografik bilgiler ile boş zaman tatmini ve yaşam kalitesi alt boyutları arasında ilişki kurulmuştur. Yapılan analizler neticesinde anlamlı ilişkinin olup olmadığı test edilmiş ve yorumlanmıştır.

Yapılan analizler neticesinde ilk bölümde boş zaman tatmini ölçeği 6 alt boyut (psikolojik tatmin, eğitsel tatmin, sosyal tatmin, dinlenme (rahatlama) tatmini, fizyolojik tatmin ve estetik tatmin) altında toplanmış ve demografik bilgiler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Aynı şekilde ikinci bölümde ise yaşam kalitesi ölçeği 3 alt boyut (fiziksel ve çevresel kalite, psikolojik kalite ve sosyal kalite) altında toplanmış ve demografik bilgilerle ilişki kurulmuştur. İnal ve diğerleri (2003) tarafından “Yaşlıların fiziksel kapasitelerinin ve yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi” üzerine yapılan bir çalışmada, yaşam kalitesini etkileyen unsurların fiziksel, psikolojik, sağlık ve sosyal durumların olduğunu ortaya konulmuştur. Buna göre çalışmamızda da yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin fiziksel ve çevresel kalite, psikolojik kalite ve sosyal kalite alt boyutlarından oluştuğu ve alan yazında yer alan çalışmalarla örtüştüğü tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan kadınların boş zaman tatmini ölçeğinin alt boyutlarını oluşturan faktörlere ilişkin istatistiksel bulgulara göre BZTÖ puanlarının en yüksek olduğu alt boyut dinlenme tatmini ( $\bar{x}\bar{x}=4,012$ ) iken bunu sırasıyla eğitsel tatmin ( $\bar{x}\bar{x}=3,871$ ), sosyal tatmin ( $\bar{x}\bar{x}=3,741$ ), psikolojik tatmin ( $\bar{x}\bar{x}=3,697$ ) ve estetik tatminin ( $\bar{x}\bar{x}=3,631$ ) izlediği, en düşük tatmin düzeyinin ise fizyolojik tatmin ( $\bar{x}\bar{x}=3,491$ ) alt boyutunda olduğu görülmektedir. Sarı ve Kaya (2016) tarafından yapılan benzer bir çalışmada serbest zaman tatminin en yüksek olduğu alt boyut ( $\bar{x}\bar{x}=3,82$ ) rahatlama(dinlenme)

tatmini olduğu, en düşük alt boyutta ise estetik tatmin ( $\bar{x}\bar{x}=3,58$ ) olduğu ortaya konulmuştur. Buna göre kadınların boş zaman etkinliklerine katıldıkları yerler, dinlenme tatmini açısından boş zaman tatminini olumlu yönde etkilemektedir. Rahatlama, stres atma, duygusal yönden iyi olma, hoşlandığı etkinlikleri yapma bireylerin zaman tatmin düzeyini artırmaktadır.

Araştırmaya katılan kadınların yaşam kalitesi ölçeğini oluşturan alt boyutlara ilişkin istatistiksel bulgulara göre, yaşam kalitesi puanlarının en yüksek olduğu alt boyut sosyal kalite ( $\bar{x}\bar{x}=4,108$ ) iken, onu sırasıyla psikolojik kalite ( $\bar{x}\bar{x}=3,627$ ) ve fiziksel ve çevresel kalite ( $\bar{x}\bar{x}=3,433$ ) boyutlarının izlediği görülmektedir. Buna göre kadınların çevresiyle kurduğu iletişim yaşam kalitesini etkilemektedir. Bireysel ilişkiler, arkadaşlar arasındaki ilişki ve yakın çevresinden aldığı destek yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Alan yazında bu bulguyu destekler nitelikte benzer çalışmalar bulunmaktadır (Çetinkaya, 2015; Koçak ve diğ., 2018; Doğaner ve Balcı, 2017; Gümüş ve diğ., 2017; Yüzgenç ve Özgül, 2014).

BZTÖ ile yaşam kalitesi ölçeği arasındaki korelasyon incelendiğinde, yaşam kalitesi ve boş zaman tatmini arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Büyüköztürk'e (2012) göre ilişkinin yönünün pozitif/negatif olması bir değişkende meydana gelen artış/azalışın diğer değişkeni de arttırdığı/azalttığı şeklinde yorumlanır. Bu bulguya göre kadınların yaşam kaliteleri arttıkça boş zaman tatmin düzeylerinin de orta düzeyde arttığı söylenebilir. Sevil (2015) tarafından yapılan benzer bir araştırma sonucunda da faktörler arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Gümüş ve Karakullukçu (2015) yaptıkları çalışmada bu bulguyu destekler niteliktedir. Buna göre alan yazınla çalışmamızın benzerlik gösterdiği ortaya çıkmaktadır. Yaşam kalitesinin boş zaman tatmini üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre boş zaman tatmininde gerçekleşen bir birim artışın yaşam kalitesinde üzerinde, 0,597'lik bir artış yaratacağı gerçekleştirilen regresyon modeliyle ortaya konulmuştur.

Bu çalışma kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitelerine etkisinin araştırılması amacıyla özel spor merkezlerine üye olan kadınlar üzerinde yapılmış olup, araştırma sonunda alan yazına kaynaklık etmesi açısından bazı öneriler geliştirilmiştir.

1- Bu araştırma, katılan grup açısından sınırlı görülmektedir. Bu nedenle yeni yapılacak çalışmalar daha geniş katılımlı ve farklı gruplardan oluşan çalışmalarla zenginleştirilebilir. Örneğin Özel spor merkezine üye olan kadınlar ile bu tesislerin dışında kalan spor merkezlerine üye olan kadın üyeler karşılaştırılabilir.

2- Araştırmaya katılan kadınların yaşam kalitesi düzeyleri açısından değerlendirildiğinde, fiziksel ve çevresel kalite kalitelerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna göre bireylerin fiziksel ve çevresel kalitelerini artıracak koşulların sağlanması gerekmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Beard JG, Ragheb, MG (1980): Measuring leisure satisfaction, *journal of leisure research*. 12(1), 20-33.
2. Büyüköztürk Ş (2012): *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (16. bs.) Ankara: Pegem Akademi.
3. Çetinkaya G (2015) Doğa sporlarına katılım çevre tutumunu etkiler mi? Üniversite öğrencileri üzerine

- bir araştırma. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 13 (2) 137-142.
4. Doğaner S, Balcı V (2017). Ankara üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklıkları ve nedenleri. *SPORMETRE*, 15 (3), 119-128
  5. Gümüş H, Karakullukçu ÖF (2015). Leisure satisfaction in football and basketball fans: A sample of Afyonkarahisar. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 401-409.
  6. Gümüş H, Özgül SA, Karakılıç M (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *Spormetre*, 15 (1), 31-38.
  7. Gümüş H, Özgül SA (2017). Development of scales for barriers to participation and preference factors in the use of recreation area Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ve tercih etkenleri ölçeklerinin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 865-882.
  8. Gümüş H, Özgül, SA ve Karakılıç, M (2015). Fiziksel aktivite mekânı değerlendirme ölçeği (famdö): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 1-8.
  9. Gürbüz B (2003). Reliability and Validity of the Turkish Version of the Service Quality Assessment Scale (Doctoral dissertation, METU).
  10. Gürbüz B, Karaküçük S (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3.
  11. İnal S, diğerleri (2003): *Yaşlıların: Fiziksel Kapasitelerinin ve Yaşam Kalitelerinin Değerlendirilmesi*. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6 (3)3, 95.
  12. Karaküçük S (2008): *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. (6. bs.) Ankara: Gazi Kitabevi.
  13. Karasar N (2009): *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
  14. Karlı Ü, Polat E, Yılmaz B, Koçak S (2008). *Serbest zaman tatmin ölçeği'nin (SZTÖ-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması*. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 19(2), 80-91.
  15. Koçak Y, Tukul U, Tolan B, Gümüş, H ve Tolukan E (2017). Spor ve Sağlıklı Yaşam Merkezlerinde Hizmet Kalitesine Yönelik Müşteri Beklentilerinin ve Algılarının Analizi (Afyonkarahisar İli Örneği). *International Journal of Recreation and Sports Science*, 1(1), 38-46.
  16. Kozak M (2015): *Bilimsel araştırma, tasarım, yazım ve yayın teknikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
  17. Özudođru E (2013): *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
  18. Ramazanoğlu F, Ramazanoğlu N (2000). *Spor tesislerinin planlandırılması ve işletmesi*. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4, (3), 1-7.
  19. Sarı İ, Kaya E (2016): *Serbest zaman tatmini okul başarısını artırır mı? Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmini ve genel not ortalaması arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İnönü Üniversitesi BedenEđitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 11-17.
  20. Sevil T (2015): *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi* Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
  21. Taşmektepligil Y, Hazar F, Ağaoğlu SA, Öğreten N, Terzioğlu EA (2009): *Beden eğitimi ve spor alanı mezunlarının istihdam sorunları ve yeni iş olanakları*. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, (2), 99-118.
  22. Yaman M (2000): *Spor Örgütünün Yönetimsel İklimi*, Ankara.
  23. Yetim A (2010): *Sosyoloji Ve Spor*. (4. bs.) Ankara: Berikan Yayınevi.
  24. Yıldız SM, Tüfekçi Ö (2010): *Fitness merkezi müşterilerinin hizmet kalitesine yönelik beklenti ve algılarının değerlendirilmesi*. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 1-11.
  25. Yüzgenç AA, Özgül SA (2014). Yerel yönetimlerin sunduđu spor hizmetlerinde hizmet kalitesi (gençlik merkezleri ve aile yaşam gençlik merkezleri örneği). *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 079-093.
  26. Zorba E (2014) *Yaşam Boyu Spor*. (3. bs.) Ankara: Atalay Matbaacılık.
  27. Kavouras SA, Jhones D. (2008): *Assessing Hydration Status*. *Curr Opin Clin Nutr*, 5 (5), 519-524.
  28. Lamont LA, Bulmer BJ, Sisson DD, et al (2002): Doppler echocardiographic effects of medetomidine on dynamic left ventricular outflow tract obstruction in cats. *J Am Vet Med Assoc*, 221, 1276-1281.
  29. Li G., Hart A, Gregory J (1998): Flokülasyona hız gradyanı etkisi. Available at <http://www.server.com/projects/paper2.html>. (Accessed May 20, 2004).
  30. Sandstedt K, Ursing J, Walder M (1983): Thermotolerant *Campylobacter* with no or weak catalase activity isolated from dogs. *Curr Microbiol*, 8, 209-213.
  31. Baltacı, G. (2008). Çocuk ve spor. Ankara: Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Birinci Basım: Şubat.
  32. Zorba, E., & Saygın, Ö. (2009). Fiziksel aktivite ve uygunluk. *İnceler Ofset*, Ankara.