



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**AKTİF REKREASYONEL BİR ETKİNLİK OLARAK TENİS FAALİYETİYLE
UĞRAŞAN BİREYLERDE SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ VE YAŞAM
DOYUMU İLİŞKİSİ**

Aynur SOYDAN

ORCID: [0009-0001-1957-1757](https://orcid.org/0009-0001-1957-1757)

Danışman

Doç. Dr. Mustafa Sabır BOZOĞLU

ORCID: [0009-0002-2696-6105](https://orcid.org/0009-0002-2696-6105)

Konya – 2026



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



Tez Jüri Üyeleri

Öğrencinin	Adı Soyadı	Aynur SOYDAN
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı - Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı
	Programı	Rekreasyon Yönetimi
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Mustafa Sabır BOZOĞLU
	Tezin Adı	Aktif Rekreasyonel Bir Etkinlik Olarak Tenis Faaliyetiyle Uğraşan Bireylerde Serbest Zaman İlgilenimi ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Aktif Rekreasyonel Bir Etkinlik Olarak Tenis Faaliyetiyle Uğraşan Bireylerde Serbest Zaman İlgilenimi ve Yaşam Doyumu İlişkisi başlıklı bu çalışma Nisan 2026 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sıra No	Danışman ve Üyeler	
	Unvanı	Adı ve Soyadı
1	Doç. Dr.	Mustafa Sabır BOZOĞLU
2	Prof. Dr.	Mehmet DEMİREL
3	Doç. Dr.	Yusuf ER



Etik İlke ve Kurallara Uygunluk Beyannamesi Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Aynur SOYDAN
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı - Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı
	Programı	Rekreasyon Yönetimi
	Tezin Adı	Aktif Rekreasyonel Bir Etkinlik Olarak Tenis Faaliyetiyle Uğraşan Bireylerde Serbest Zaman İlgilenimi ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

ÖN SÖZ (TEŞEKKÜR)

Bu tez çalışmasının her aşamasında bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, yönlendirmeleriyle çalışmamı şekillendiren ve akademik gelişimime önemli katkılar sağlayan danışmanım Doç. Dr. Mustafa Sabır BOZOĞLU'na en içten teşekkürlerimi sunarım. Tez savunma sürecinde değerli görüş ve önerileriyle çalışmamın geliştirilmesine katkıda bulunan jüri üyeleri Prof. Dr. Mehmet DEMİREL ve Doç. Dr. Yusuf ER'e teşekkür ederim.

Araştırmaya gönüllü olarak katılarak veri toplama sürecini mümkün kılan tüm tenis katılımcılarına minnettarım.

Son olarak, eğitim hayatım boyunca desteklerini her an hissettiğim, sabır ve anlayışlarını hiçbir zaman esirgemeyen aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Aynur SOYDAN

Nisan 2026

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ (TEŞEKKÜR).....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT.....	xi
BİRİNCİ BÖLÜM.....	12
1. Giriş.....	12
1.1. Problem Durumu.....	15
1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri.....	16
1.3. Araştırmanın Önemi.....	17
1.4. Varsayımlar.....	18
1.5. Sınırlılıklar.....	18
1.6. Tanımlar.....	18
İKİNCİ BÖLÜM.....	19
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	19
2.1. Serbest Zaman Kavramı.....	19
2.2. Serbest Zaman İlgilenimi.....	22
2.3. Yaşam Doyumu Kavramı.....	24
2.4. Rekreasyon Kavramı.....	26
2.4.1. Rekreasyon Sınıflandırması.....	27
2.4.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	28
2.5. Tenis ve Rekreasyon.....	29
2.5.1. Tenis Sporunun Tarihsel Gelişimi.....	31
2.5.2. Tenis Sporunun Türkiye'deki Gelişimi.....	32
2.6. İlgili Araştırmalar.....	33
2.6.1. Serbest Zaman İlgilenimine Yönelik Araştırmalar.....	33
2.6.2. Serbest Zaman Katılımı ve Yaşam Doyumu İlişkisine Yönelik Araştırmalar ...	35
2.6.3. Sportif Rekreasyon ve Tenis Bağlamında Yapılan Araştırmalar.....	37
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	38
3. YÖNTEM.....	38
3.1. Araştırma Modeli.....	38
3.2. Evren ve Örneklem.....	39
3.3. Veri Toplama Araçları.....	39
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	39

3.3.2. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği.....	40
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği	40
3.4. Verilerin Toplanması.....	40
3.5. Verilerin Analizi.....	41
3.5.1. Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri	41
3.5.2. Ortak Yöntem Varyansı Kontrolü	41
3.5.3. Normallik ve Varsayım Testleri	41
3.5.4. Hipotez Testleri	42
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	42
4. BULGULAR	42
4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	43
4.2. Betimsel İstatistikler.....	44
4.3. Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri	44
4.4. Ortak Yöntem Varyansı Kontrolü	47
4.5. Regresyon Varsayım Testleri	48
4.6. Korelasyon Analizi.....	49
4.7. Hiyerarşik Regresyon Analizi	50
4.8. Grup Karşılaştırmaları.....	51
4.9. Hipotezlerin Değerlendirilmesi	52
BEŞİNCİ BÖLÜM	53
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	53
5.1. Tartışma.....	53
5.2. Sonuç.....	57
5.3. Öneriler.....	59
5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	59
5.3.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	60
KAYNAKÇA	62
EKLER.....	69

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4. 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	43
Tablo 4. 2. Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	44
Tablo 4. 3. Ölçeklere İlişkin Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayıları	44
Tablo 4. 4. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği Madde Analizi Sonuçları	45
Tablo 4. 5. Yaşam Doyumu Ölçeği Madde Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 4. 6. Doğrulamalı Faktör Analizi Model Uyum İndeksleri.....	46
Tablo 4. 7. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği Standartlaştırılmış Faktör Yükleri	46
Tablo 4. 8. Birleşik Güvenirlik (CR) ve Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) Değerleri	47
Tablo 4. 9. Fornell-Larcker Ayırt Edici Geçerlilik Matrisi.....	47
Tablo 4. 10. Harman Tek Faktör Testi ile Ortak Yöntem Varyansı Değerlendirmesi.....	47
Tablo 4. 11. Ortak Yöntem Varyansı Kontrolü: Model Karşılaştırması	48
Tablo 4. 12. Regresyon Varsayım Testleri Özeti	48
Tablo 4. 13. Çoklu Doğrusal Bağlantı (VIF) Değerleri	49
Tablo 4. 14. Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Katsayıları	49
Tablo 4. 15. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	50
Tablo 4. 16. Hiyerarşik Regresyon (Model 2) Standartlaştırılmış Beta Katsayıları	50
Tablo 4. 17. Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	51
Tablo 4. 18. Tek Yönlü ANOVA Sonuçları (Anlamlı Farklılıklar).....	51
Tablo 4. 19. Araştırma Hipotezlerinin Değerlendirilmesi.....	52

KISALTMALAR LİSTESİ

ATP: Association of Tennis Professionals (Tenis Profesyonelleri Birliği)

AVE: Average Variance Extracted (Ortalama Açıklanan Varyans)

CR: Composite Reliability (Birleşik Güvenirlik)

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

ITF: International Tennis Federation (Uluslararası Tenis Federasyonu)

SZİÖ: Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği

VIF: Variance Inflation Factor (Varyans Artış Faktörü)

WTA: Women's Tennis Association (Kadınlar Tenis Birliği)

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı
Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

AKTİF REKREASYONEL BİR ETKİNLİK OLARAK TENİS FAALİYETİYLE UĞRAŞAN BİREYLERDE SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ

Aynur SOYDAN

Bu araştırmanın amacı, aktif rekreasyonel bir etkinlik olarak tenis faaliyetiyle uğraşan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma, nicel araştırma yöntemleri kapsamında kesitsel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini, kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan, rekreatif amaçlı düzenli tenis oynayan 478 yetişkin birey (228 kadın, 250 erkek) oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Kyle ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen ve Gürbüz ve arkadaşları (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği ile Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde doğrulayıcı faktör analizi, Pearson korelasyon analizi, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi ve hiyerarşik çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma bulguları, serbest zaman ilgileniminin alt boyutlarının demografik değişkenler kontrol edildikten sonra yaşam doyumundaki varyansın %38.7'sini açıkladığını ortaya koymuştur. Alt boyutlar incelendiğinde özdeşleşme ($\beta = 0.313$, $p < .001$), önem verme ($\beta = 0.306$, $p < .001$) ve kendini ifade etme ($\beta = 0.132$, $p = .001$) alt boyutlarının yaşam doyumunu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Çekicilik ve sosyal ilişki alt boyutlarının ise yaşam doyumunu üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlı bulunmamıştır. Cinsiyete göre yaşam doyumunda anlamlı bir farklılık gözlemlenmezken, algılanan refah düzeyinin yaşam doyumunu anlamlı biçimde farklılaştırdığı belirlenmiştir. Haftalık tenis oynama süresi ile serbest zaman ilgilenimi arasında pozitif yönlü ancak zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, bireyin serbest zaman etkinliğiyle kurduğu kimlik düzeyindeki bağın ve etkinliğe atfettiği anlamın yaşam doyumunun en güçlü belirleyicileri olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Serbest zaman, Serbest zaman ilgilenimi, Tenis, Yaşam doyumunu.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Social Sciences
Department of Recreation Management
Recreation Management
Master Thesis

AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE INVOLVEMENT LEVELS AND LIFE SATISFACTION OF INDIVIDUALS ENGAGED IN TENNIS AS AN ACTIVE RECREATIONAL ACTIVITY

Aynur SOYDAN

The purpose of this study was to examine the relationship between leisure involvement levels and life satisfaction of individuals engaged in tennis as an active recreational activity. The research was conducted using a cross sectional survey design within the framework of quantitative research methods. The sample consisted of 478 adults (228 females, 250 males) who regularly played recreational tennis, selected through convenience sampling. Data were collected using a Personal Information Form, the Leisure Involvement Scale developed by Kyle et al. (2007) and adapted into Turkish by Gürbüz et al. (2018), and the Satisfaction with Life Scale developed by Diener et al. (1985) and adapted into Turkish by Dağlı and Baysal (2016). Data analysis included confirmatory factor analysis, Pearson correlation analysis, independent samples t test, one way analysis of variance, and hierarchical multiple regression analysis.

The findings revealed that the subdimensions of leisure involvement explained 38.7% of the variance in life satisfaction after controlling for demographic variables. Among the subdimensions, identity ($\beta = 0.313$, $p < .001$), centrality ($\beta = 0.306$, $p < .001$), and self expression ($\beta = 0.132$, $p = .001$) were found to be significant positive predictors of life satisfaction. The predictive effects of attraction and social bonding on life satisfaction were not statistically significant. No significant difference in life satisfaction was observed based on gender, whereas perceived welfare level significantly differentiated life satisfaction scores. A positive but weak relationship was found between weekly tennis playing duration and leisure involvement. These results indicate that the identity level bond individuals establish with their leisure activity and the meaning they attribute to the activity are the strongest determinants of life satisfaction.

Keywords: Recreation, Leisure, Leisure involvement, Tennis, Life satisfaction.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Aktif rekreasyonel bir etkinlik olarak tenis faaliyetiyle uğraşan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelendiği bu tezin birinci bölümünde araştırmanın konusuna ilişkin problem durumu özetlenecek, araştırmanın amacı ve önemi açıklanacaktır. Araştırmanın hipotezleri, varsayımları, sınırlılıkları ve temel kavramlara ilişkin tanımlar da bu bölümde sunulacaktır.

Günümüz toplumlarında bireylerin yaşam biçimleri; hızlı kentleşme, teknolojik gelişmeler, çalışma sürelerinin yoğunluğu ve sosyal ilişkilerin dönüşümü gibi çok boyutlu dinamikler tarafından şekillendirilmektedir. Kentleşme ve modern yaşam koşulları, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz yönde etkilemekte (Boakye vd., 2023; Strain vd., 2024), bu durum fiziksel hareketsizlik, psikolojik stres ve yaşam doyumunda azalma gibi çeşitli sorunları beraberinde getirmektedir (Magomedova ve Fatima, 2025; Hanna vd., 2023). Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre yetişkin nüfusun yaklaşık üçte biri yetersiz fiziksel aktivite düzeyine sahip olup bu oran son yirmi yılda anlamlı bir iyileşme göstermemiştir (Strain vd., 2024). Söz konusu gelişmeler, yaşam kalitesi ve yaşam doyumunu kavramlarını bireyin genel memnuniyetini açıklayan temel göstergeler olarak ön plana çıkarmaktadır.

Yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşam koşullarını öznel olarak değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan bütüncül bir algıdır. Diener ve arkadaşları (1985) yaşam doyumunu, bireyin kendi belirlediği standartlar çerçevesinde yaşamına ilişkin yaptığı bilişsel bir değerlendirme olarak tanımlamıştır. Bu tanım, güncel araştırmalarda da geçerliliğini korumaktadır. Diener vd. (2018) öznel iyi oluşa ilişkin kapsamlı derlemelerinde, yaşam doyumunun sağlık, uzun ömür, sosyal ilişkilerin niteliği ve iş performansı gibi değişkenlerle anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Fors Connolly ve Gärling (2024), yaşam doyumunun duygusal iyi oluştan farklı öncüllere sahip olduğunu tespit ederek kavramın bilişsel bir değerlendirme süreci olarak ayrı incelenmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Bu değerlendirme yalnızca ekonomik ya da mesleki başarıyla sınırlı kalmamakta; bireyin sosyal ilişkilerinin niteliği, sağlık durumu, kişisel gelişimi ve serbest zamanını nasıl değerlendirdiği de yaşam doyumunun önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır (Tian vd., 2022).

Serbest zaman kavramı, bireyin zorunlu gereksinimlerini yerine getirdikten sonra kendi isteği doğrultusunda değerlendirebildiği zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır

(Karaküçük, 2005). Bu zamanın nasıl kullanıldığı, bireyin psikolojik iyilik hali üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Kuykendall vd. (2015) tarafından 37 etki büyüklüğü ve 11.834 katılımcı üzerinden gerçekleştirilen meta analiz, serbest zaman katılımı ile öznel iyi oluş arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin serbest zaman doyumunu aracılığıyla gerçekleştiğini göstermiştir. Mansfield vd. (2020), serbest zaman ve iyi oluş arasındaki bağlantının hem bireysel hem de toplumsal düzeyde çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu belirtmişlerdir. Kim (2024) ise spor ve açık hava etkinliklerinin fizyolojik, psikolojik ve rahatlama odaklı doyum boyutlarında en güçlü etkiye sahip serbest zaman türleri olduğunu tespit etmiştir. Serbest zamanın pasif ve doyum sağlamayan etkinliklerle geçirilmesi bireyin yenilenme gereksinimini karşılamada yetersiz kalabilirken, aktif ve anlamlı etkinliklerle değerlendirilmesi yaşam doyumunu doğrudan destekleyebilmektedir (Wiese vd., 2018).

Rekreasyon kavramı, serbest zamanın anlamlı, gönüllü ve doyum sağlayıcı biçimde kullanılmasını ifade eden önemli bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Rekreatif etkinlikler fiziksel, sosyal, kültürel ve sanatsal boyutlarıyla bireyin yaşamına bütüncül katkı sunmaktadır. Eime vd. (2013), yetişkinlerde spor katılımının psikolojik iyi oluş (yüksek özsaygı, yaşam doyum) ve düşük psikolojik rahatsızlık (azalmış depresyon, kaygı, stres) ile ilişkili olduğunu sistematik derleme yoluyla ortaya koymuşlardır. Fiziksel aktivite temelli rekreasyonel etkinliklerin bedensel sağlığı desteklemenin ötesinde benlik algısının güçlenmesi ve psikolojik iyi oluş gibi olumlu sonuçlar doğurduğu güncel meta analiz çalışmalarında da teyit edilmektedir (Bengtsson vd., 2025). An vd. (2025), engelli yaşlı yetişkinlerde sportif serbest zaman katılımının sağlık davranışları ve yaşam doyumuyla anlamlı ilişkiler gösterdiğini belirleyerek rekreasyonun kapsayıcı etkisini ortaya koymuşlardır. Bu yönüyle rekreasyon, yalnızca boş zaman değerlendirme aracı değil, yaşam doyumunu artıran stratejik bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Spor, rekreasyonel etkinlikler içerisinde hem bireysel hem de toplumsal etkileri bakımından ayrıcalıklı bir konuma sahiptir. Spor yoluyla birey, fiziksel kapasitesini geliştirirken sosyal etkileşim, disiplin, öz güven ve başarıya duygusu gibi psikososyal kazanımlar elde etmektedir (Eime vd., 2013; Silva vd., 2021). Rekreatif amaçlı yapılan spor etkinlikleri, rekabetten ziyade katılım, haz alma ve süreklilik ilkeleri üzerine kuruludur. Bae (2022), sportif serbest zaman etkinliklerine katılımın mutluluk düzeyi ve serbest zaman yaşam doyumunu anlamlı biçimde artırdığını belirlemiş; katılım türüne göre doyum düzeylerinin farklılaştığını göstermiştir. Wiese vd. (2018), serbest zamanda gerçekleştirilen fiziksel

aktivitenin pozitif duygulanım ve yaşam doyumunu ile anlamlı ilişkiler gösterdiğini meta analitik olarak ortaya koymuşlardır. Gomez Baya vd. (2022) ise Avrupa Birliği ülkelerindeki 12 yaş grubu çocuklarda sportif serbest zaman katılımının yaşam doyumuyla pozitif ilişkili olduğunu raporlamışlardır.

Tenis sporu, rekreatif sporlar arasında özel bir yere sahiptir. Bireysel bir spor dalı olmasına rağmen sosyal etkileşime açık yapısı, farklı yaş gruplarına ve fiziksel yeterlilik düzeylerine uyarlanabilirliği ile dikkat çekmektedir. Spring vd. (2020), Uluslararası Tenis Federasyonu üyeleri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada uzun süreli tenis katılımının genel sağlık algısı ve yaşam doyumunu ile pozitif ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Stubbs ve Werneck (2024), 2.287 yetişkin tenisçi ile yürüttükleri araştırmada tenis katılımının iyi oluş düzeyiyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin yaş ilerledikçe güçlendiğini göstermişlerdir. Tenis; koordinasyon, denge, çeviklik ve dayanıklılık gibi fiziksel özellikleri geliştirmesinin yanı sıra odaklanma, karar verme ve stres yönetimi gibi bilişsel ve psikolojik becerileri de desteklemektedir. Papadopoulou vd. (2025) tarafından gerçekleştirilen kapsam derlemesinde, tenis katılımının depresif ve kaygı belirtilerinde azalma, öz güvende artış ve psikolojik dayanıklılığın güçlenmesiyle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu çok yönlü yapısı sayesinde tenis, yalnızca fiziksel bir aktivite değil, bireyin yaşamına düzen, disiplin ve anlam kazandıran bir rekreasyonel etkinlik olarak değerlendirilebilir.

Tenisin rekreatif amaçla serbest zaman etkinliği olarak tercih edilmesi, bireyin hem aktif bir yaşam tarzı benimsemesine hem de yaşam doyumunun artmasına katkı sağlayabilmektedir. Düzenli tenis katılımı, bireyin kendine ayırdığı zamanın nitelikli hale gelmesini sağlarken sosyal çevreyle etkileşimi artırmakta ve aidiyet duygusunu güçlendirmektedir (Stubbs ve Werneck, 2024; Karakullukcu vd., 2025). Bireyin bir serbest zaman etkinliğinden elde ettiği doyumunu yalnızca katılım sıklığı ile açıklamak yeterli değildir. Bu noktada bireyin etkinliğe yönelik psikolojik bağlılığını ve ilgi düzeyini ifade eden serbest zaman ilgilenimi kavramı önemli bir açıklayıcı değişken olarak devreye girmektedir (Kyle vd., 2007; Havitz ve Dimanche, 1990). Karakullukcu vd. (2025), rekreatif amaçlı tenis oynayan 327 birey üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada ilgilenim düzeyinin tekrar katılım niyetini anlamlı biçimde farklılaştırdığını tespit etmişlerdir.

Serbest zaman ilgilenimi, bireyin belirli bir serbest zaman etkinliğine yönelik psikolojik bağlılık düzeyini ifade etmektedir. Kyle vd. (2007) tarafından geliştirilen modele göre serbest zaman ilgilenimi; çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini

ifade etme olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Çekicilik boyutu etkinliğin bireyde uyandırdığı haz ve ilgiyi; önem verme boyutu etkinliğin birey için taşıdığı anlamı; sosyal ilişki boyutu etkinlik aracılığıyla kurulan sosyal bağları; özdeşleşme boyutu bireyin kimliğinin etkinlikle bütünleşme düzeyini; kendini ifade etme boyutu ise bireyin etkinlik aracılığıyla kendini dışa vurma olanağını yansıtmaktadır. Li vd. (2021), yaşlı yetişkinlerde serbest zaman ilgileniminin fizyolojik, psikolojik ve sosyal kazanımlarla anlamlı pozitif ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Liu vd. (2023) ise bisiklet sürücüleri üzerinde yürüttükleri araştırmada serbest zaman ilgileniminin öznel iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olduğunu belirlemişlerdir. Bu ilgilenim düzeyinin yükselmesi, bireyin etkinlikten elde ettiği doyumun artmasına ve dolayısıyla yaşam doyumunun güçlenmesine katkı sağlayabilmektedir (Tian vd., 2022; Yoon vd., 2020).

Literatürde rekreasyon, serbest zaman ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri ele alan çok sayıda çalışma bulunmakla birlikte, belirli bir spor dalı özelinde ve serbest zaman ilgilenimi perspektifinden yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Tenisin rekreasyonel bir etkinlik olarak yaşam doyumuyla ilişkisini serbest zaman ilgilenimi çerçevesinde bütüncül biçimde ele alan çalışmalar ise hem nicelik hem de derinlik açısından geliştirmeye açıktır (Karakullukcu vd., 2025; Stubbs ve Werneck, 2024). Bu durum, tenis sporuna rekreatif düzeyde katılımın bireylerin serbest zaman ilgilenimi ve yaşam doyumuna olan katkısının bilimsel temelde ortaya konulmasını gerekli kılmaktadır. Bu tez çalışması, serbest zaman, rekreasyon, serbest zaman ilgilenimi ve yaşam doyumunu kavramlarını bütüncül bir çerçevede ele alarak, aktif rekreasyonel bir etkinlik olarak tenis sporunun bireylerin yaşam doyumunu üzerindeki rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın, rekreasyon ve spor bilimleri alanına kuramsal ve uygulamalı katkı sağlaması; serbest zaman politikaları ve rekreasyonel spor uygulamalarına yönelik öneriler sunması beklenmektedir.

1.1. Problem Durumu

Günümüz toplumlarında teknolojik gelişmeler, kentleşme ve çalışma yaşamının yoğunlaşması bireylerin zaman kullanma biçimlerini önemli ölçüde değiştirmiştir. Küresel düzeyde yetişkin nüfusun yaklaşık %31,3'ünün yetersiz fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu ve bu oranın son iki on yılda anlamlı bir azalma göstermediği raporlanmıştır (Strain vd., 2024). Zorunlu günlük sorumluluklara ayrılan sürenin artması bireylerin serbest zamanlarını kısıtlamakta; bu durum fiziksel hareketsizlik, psikolojik stres ve yaşam doyumunda azalma gibi çeşitli sorunları beraberinde getirmektedir (Magomedova ve Fatima,

2025; Boakye vd., 2023). Zaman baskısı, tükenmişlik ve genel memnuniyetsizlik, modern yaşamın yaygın problemleri arasında yer almaktadır.

Bu noktada serbest zamanın bilinçli, planlı ve bireyin ihtiyaçlarına uygun biçimde değerlendirilmesi, yaşam kalitesinin artırılmasında önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Serbest zaman etkinlikleri içerisinde yer alan rekreatif faaliyetler, bireylerin fiziksel sağlığını desteklemenin yanı sıra psikolojik iyilik halini güçlendirmekte, sosyal ilişkileri geliştirmekte ve genel yaşam doyumuna katkı sağlamaktadır (Kuykendall vd., 2015; Mansfield vd., 2020; Eime vd., 2013). Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyleri ve bu etkinliklere yönelik ilgilenimleri farklılık gösterebilmekte; bu farklılıklar elde edilen kazanımların düzeyini de doğrudan etkilemektedir (Li vd., 2021).

Sportif rekreasyon etkinlikleri arasında yer alan tenis hem fiziksel hem de zihinsel bileşenleri bir arada barındırması, bireysel ve sosyal katılıma olanak tanınması nedeniyle dikkat çeken bir etkinliktir. Tenis katılımının iyi oluş ve yaşam doyumuyla ilişkili olduğu güncel araştırmalarda ortaya konmuş olmakla birlikte (Stubbs ve Werneck, 2024; Spring vd., 2020; Papadopoulou vd., 2025), tenis faaliyetine düzenli olarak katılan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin ve bu ilgilenimin yaşam doyumunu üzerindeki yordayıcı etkilerinin incelenmesi, alanyazında sınırlı sayıda ele alınmıştır. Rekreasyon yönetimi alanında bu ilişkiyi bütüncül biçimde ele alan çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir (Karakullukcu vd., 2025). Bu bağlamda, tenisle uğraşan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin ortaya konulması, araştırılması gereken önemli bir problem alanı olarak değerlendirilmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu araştırmanın amacı, aktif rekreasyonel bir etkinlik olarak tenis faaliyetiyle uğraşan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada, serbest zaman ilgileniminin alt boyutlarının yaşam doyumunu yordama gücünün demografik değişkenler kontrol edilerek belirlenmesi ve çeşitli sosyo-demografik değişkenlere göre yaşam doyumunda anlamlı farklılıkların bulunup bulunmadığının ortaya konulması amaçlanmaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H1: Serbest zaman ilgilenimi alt boyutları, demografik değişkenler kontrol edildikten sonra yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H1a: Çekicilik alt boyutu yaşam doyumunu pozitif yönde yordamaktadır.

H1b: Önem verme alt boyutu yaşam doyumunu pozitif yönde yordamaktadır.

H1c: Sosyal ilişki alt boyutu yaşam doyumunu pozitif yönde yordamaktadır.

H1d: Özdeşleşme alt boyutu yaşam doyumunu pozitif yönde yordamaktadır.

H1e: Kendini ifade etme alt boyutu yaşam doyumunu pozitif yönde yordamaktadır.

H2: Katılımcıların cinsiyetine göre yaşam doyumunu puanları anlamlı farklılık göstermektedir.

H3: Katılımcıların algıladıkları refah düzeyine göre yaşam doyumunu puanları anlamlı farklılık göstermektedir.

H4: Haftalık tenis oynama süresi ile serbest zaman ilgilenim düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, serbest zaman ilgilenimi ve yaşam doyumunu kavramlarını tenis özelinde ele alarak bu değişkenler arasındaki ilişkiyi nicel yöntemlerle incelemesi bakımından önem taşımaktadır. Literatürde rekreasyon ve yaşam doyumunu ilişkisini inceleyen çalışmalar bulunmakla birlikte, belirli bir spor dalı özelinde serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumunu üzerindeki yordayıcı etkisini demografik değişkenleri kontrol ederek ortaya koyan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışma, söz konusu boşluğu doldurmayı hedefleyerek rekreasyon yönetimi alanına özgün bir katkı sunmaktadır.

Araştırmadan elde edilecek bulguların uygulamaya dönük katkıları da önem taşımaktadır. Rekreasyon yöneticileri, spor kulüpleri, belediyeler ve üniversiteler gibi serbest zaman etkinlikleri planlayan kurumlar açısından, tenis katılımının bireylerin yaşam doyumunu artırıcı yönlerinin belirlenmesi serbest zaman programlarının daha etkili biçimde planlanmasına yol gösterici olabilir. Ayrıca çalışma, bireylerin serbest zamanlarını daha bilinçli ve verimli değerlendirmelerinin önemine dikkat çekerek yaşam kalitesinin artırılmasına yönelik toplumsal farkındalık oluşturması bakımından da katkı sağlamaktadır. Akademik açıdan ise serbest zaman ilgilenimi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi tenis bağlamında ele alması, alanyazındaki sınırlı çalışmalara katkı sağlaması ve ileride yapılacak

araştırmalara kaynak oluşturması bakımından bu araştırmanın önemli olduğu dűřünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Bu araştırmada aşağıdaki varsayımlar kabul edilmiştir:

1. Katılımcıların veri toplama araşlarındaki sorulara samimi ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

2. Araştırmada kullanılan Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinin, ölçülmek istenen özellikleri geçerli ve güvenilir biçimde ölçtüğu varsayılmıştır.

3. Örneklemin, rekreatif amaçlı düzenli tenis oynayan yetişkin bireyleri temsil edici nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma aşağıdaki sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir:

1. Araştırma, kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan 478 rekreatif tenis katılımcısı ile sınırlıdır. Bu durum, sonuçların tüm tenis oynayan bireylere genellenmesini kısıtlamaktadır.

2. Araştırma, kesitsel tarama deseniyle yürütölmüş olup veriler belirli bir zaman diliminde tek seferde toplanmıştır. Bu nedenle değişkenler arasında nedensellik ilişkisi kurulamamaktadır.

3. Araştırma verileri öz bildirim yöntemine dayalı anket formları aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcıların yanıtları öznel değerlendirmelerine dayanmaktadır.

4. Araştırma, yalnızca rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerle sınırlı olup profesyonel düzeyde tenis yapan sporcuları kapsamamaktadır.

1.6. Tanımlar

Rekreasyon: Bireylerin serbest zaman dilimlerinde gönüllü olarak katıldıkları, dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişim amacı taşıyan etkinlikler bütünüdür (Karaküçük, 2005).

Serbest Zaman: Bireyin zorunlu gereksinimlerini (çalışma, uyku, temel fizyolojik ihtiyaçlar) yerine getirdikten sonra, kendi isteği doğrultusunda değerlendirebildiği zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2005).

Serbest Zaman İlgilenimi: Bireyin belirli bir serbest zaman etkinliğine yönelik psikolojik bağlılık ve ilgi düzeyini ifade eden, çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade etme alt boyutlarından oluşan çok boyutlu bir kavramdır (Kyle vd., 2007).

Sportif Rekreasyon: Bireylerin serbest zamanlarında aktif olarak katıldıkları ya da izleyici konumunda takip ettikleri, rekabetten ziyade katılım ve haz alma ilkeleri üzerine kurulu spor etkinliklerini kapsamaktadır (Hacıoğlu vd., 2003).

Yaşam Doyumu: Bireyin kendi yaşam koşullarını, belirlediği kişisel standartlar ve beklentiler çerçevesinde değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan bütüncül ve öznel bir yargıdır (Diener vd., 1985).

İKİNCİ BÖLÜM

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Tezin ikinci bölümünde araştırmanın konusuyla ilgili kavramsal çerçeve açıklanacak ve alanyazındaki ilgili araştırmalar incelenecektir. Öncelikle serbest zaman kavramı ele alınacak, ardından serbest zaman ilgilenimi ve yaşam doyumu kavramları kuramsal temelleriyle birlikte açıklanacaktır. Devamında rekreasyon kavramı ve tenis sporunun rekreasyonel boyutu değerlendirilecek; son olarak bu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen alanyazındaki araştırmalara yer verilecektir.

2.1. Serbest Zaman Kavramı

Zaman, yerine başka herhangi bir unsurun ikame edilemediği, geriye dönüşü mümkün olmayan ve sürekliliği sınırlı olan temel bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Ödünç alınması, kiralanması, satın alınması ya da biriktirilmesi mümkün olmayan bu kaynak, bilinçsiz veya hatalı kullanımı durumunda bireyler ve toplumlar açısından çeşitli olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Zamanın sınırlı ve geri döndürülemez bir kaynak olması, mevcut sürenin bilinçli, verimli ve etkin biçimde kullanılmasını zorunlu kılmaktadır (Karaküçük, 2005). Bireylerin günlük yaşamlarında zamanı nasıl yapılandırdıkları incelendiğinde, zamanın temel olarak üç ana başlık altında ele alınabildiği görülmektedir: beslenme, uyku ve öz bakım gibi fizyolojik gereksinimleri kapsayan varoluş zamanı; bireyin ekonomik kazanç elde etmek

amacıyla sürdürdüğü çalışma yaşamını ifade eden geçim zamanı ve bireyin kendi iradesi doğrultusunda şekillendirebildiği serbest zaman.

Serbest zaman kavramı, bireyin zorunlu gereksinimlerini yerine getirdikten sonra kendi isteği doğrultusunda değerlendirebildiği zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2005). Bu kavram için evrensel ve kesin bir tanım bulunmamakla birlikte, çok sayıda araştırmacı farklı bakış açılarıyla açıklamalar sunmuştur. Serbest zaman olgusuna değinen ilk düşünürlerden biri olan Aristoteles, bu kavramı bireyin kendi isteğiyle gerçekleştirdiği etkinlikler bütünü olarak ifade etmiştir. Türk Dil Kurumu serbest kavramını, bireyin bağımsız biçimde hareket edebilmesi ve zamanını kendi tercihleri doğrultusunda değerlendirebilmesi şeklinde tanımlamaktadır. Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği ise serbest zamanı; bireylerin gönüllü olarak seçebildikleri, yaratıcılıklarını ortaya koyabildikleri, haz ve memnuniyet duygusu yaşadıkları, kişisel doyumlarını artıran ve eğlenceye olanak sağlayan özel bir zaman dilimi olarak ele almaktadır (Ağılönü, 2007).

Serbest zaman ile boş zaman kavramları çoğu zaman birbirinin yerine kullanılsa da kuramsal açıdan bu iki kavramın içerik ve kapsam bakımından birbirinden ayrıldığı görülmektedir. Boş zaman, bireyin çalışma yaşamı dışında kalan süreyi ifade etmekle birlikte, bu zaman dilimi yalnızca dinlenme ya da eğlence etkinliklerinden ibaret değildir; işe gidiş geliş, işe hazırlık ve benzeri iş odaklı faaliyetler de bu süre içerisinde yer alabilmektedir. Serbest zaman ise bireyin yaşamının tamamına yayılan, tamamen kişisel denetime açık olan ve bireyin kendi isteği doğrultusunda şekillendirdiği dinlenme, eğlenme ve rekreasyon etkinliklerini kapsayan bir zaman aralığı olarak tanımlanmaktadır (Köylüoğlu, 2012). Karaküçük ve Akgül (2016) serbest zamanı, yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli olan zorunlu etkinlikleri de içinde barındıran ve boş zamanı kapsayan daha geniş bir zaman dilimi olarak ifade etmektedir. Bu bağlamda boş zaman, serbest zamanın bir alt boyutu olarak ele alınmakta ve bireyin tamamen kendi iradesiyle, herhangi bir zorunluluk olmaksızın değerlendirdiği süreyi tanımlamaktadır.

Serbest zamanın birey yaşamındaki işlevleri incelendiğinde, literatürde yaygın olarak kabul gören ve "3D modeli" olarak adlandırılan üç temel fonksiyonun öne çıktığı görülmektedir. Bunlar dinlenme, eğlenme ve gelişim fonksiyonlarıdır (Karaküçük, 2008). Dinlenme fonksiyonu, bireyin fiziksel yorgunluk ve psikolojik gerilimden uzaklaşmasını sağlayan temel bir serbest zaman unsurudur; özellikle zorunlu çalışma sürelerinin ardından ortaya çıkan stres ve yorgunluğun azaltılmasını amaçlamaktadır. Eğlenme fonksiyonu,

bireylerin haz ve mutluluk duygusu yaşamalarını sağlayan ve içsel motivasyonları doğrultusunda ortaya çıkan bir boyutu ifade etmektedir. Gelişim fonksiyonu ise bireyin düşünce yapısını ve davranış biçimlerini daha geniş bir sosyal katılım çerçevesine taşıyan, bilgi edinme, kültürel birikim sağlama ve kişilik gelişimini destekleyen gönüllü faaliyetleri kapsamaktadır. Bu üç fonksiyon bir bütün olarak değerlendirildiğinde, serbest zamanın bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan yenilenmesine çok boyutlu bir katkı sunduğu anlaşılmaktadır.

Serbest zamanın etkili ve verimli biçimde kullanılması, bireyin yaşam kalitesini artıran önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Serbest zamanın amacına uygun şekilde değerlendirilmesi durumunda bireyin kendini ifade edebilmesi, yaratıcılık kapasitesini geliştirmesi, yeni yaşantılar edinmesi, sosyal çevresini genişletmesi ve zamanı daha bilinçli kullanması mümkün olmaktadır (Kılbaş, 2001). Buna karşın serbest zamanın amaçsız ve kontrolsüz kullanılması; tembellik, düzensizlik ve özellikle ergenler ile yetişkinlerde zararlı alışkanlıkların ortaya çıkması gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Karaküçük ve Ekenci, 1995). Bu nedenle serbest zamanın değerlendirilme sürecinde bilinçli, planlı ve dikkatli bir yaklaşım benimsenmesi gerekmektedir (Sivan ve Ruskin, 2000). Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinde ise gelir düzeyi, mesleki konum, eğitim seviyesi, yaş, cinsiyet ve sosyo-kültürel yapı gibi çok sayıda faktör belirleyici rol oynamaktadır (Karaküçük, 2005).

Günümüzde serbest zaman, evrensel bir insan hakkı olarak kabul edilmektedir. İnsan Hakları Evrensel Bildirisi'nin 24. maddesinde herkesin dinlenme ve boş zaman hakkına sahip olduğu; bu hakkın makul çalışma süreleri ve belirli dönemlerde sağlanan ücretli tatillerle güvence altına alınması gerektiği vurgulanmaktadır. Türkiye Cumhuriyeti Anayasası'nın 50. maddesi ise dinlenmenin çalışanlar için temel bir hak olduğunu açıkça ifade etmektedir. Endüstrileşme ve modernleşme süreçleriyle birlikte çalışma sürelerinin kısalması ve yaşam standartlarının yükselmesi, bireylere daha fazla serbest zaman olanağı sunmuştur. Ancak serbest zamanın yalnızca var olması yeterli değildir; bu zamanın nasıl ve hangi etkinliklerle değerlendirildiği, bireyin yaşam doyumunu belirleyen kritik bir unsurdur. Bu noktada serbest zaman ilgilenimi kavramı, bireyin tercih ettiği etkinliğe ne düzeyde psikolojik bağlılık gösterdiğini açıklayan önemli bir değişken olarak devreye girmektedir.

2.2. Serbest Zaman İlgilenimi

İlgilenim kavramı, bireyin belirli bir nesne, etkinlik ya da duruma yönelik algıladığı kişisel ilgi ve önem düzeyini ifade etmektedir. Pazarlama ve tüketici davranışları alanında ortaya çıkan bu kavram, zamanla serbest zaman ve rekreasyon araştırmalarına da uyarlanmıştır. Serbest zaman bağlamında ilgilenim, bireyin belirli bir serbest zaman etkinliğine yönelik duyduğu psikolojik bağlılık, ilgi ve önem atfetme düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin bir etkinliğe ne kadar yoğun bir ilgilenim gösterdiği, o etkinlikten elde ettiği doyumun niteliğini ve devamlılığını doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle serbest zaman ilgilenimi, bireyin rekreasyonel katılım davranışını ve bu katılımdan elde ettiği psikososyal kazanımları açıklamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

Serbest zaman ilgilenimi kavramının kuramsal temelleri Havitz ve Dimanche (1990) tarafından atılmış; bu araştırmacılar ilgilenimin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve bireyin serbest zaman tercihlerini, katılım sıklığını ve bağlılık düzeyini açıklamada belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymuşlardır. McIntyre (1989) ise ilgilenimin serbest zaman katılımının hem öncülü hem de sonucu olabileceğini vurgulayarak kavramın dinamik yapısına dikkat çekmiştir. Bu erken dönem çalışmalar, serbest zaman ilgileniminin yalnızca bir katılım göstergesi olmadığını; aynı zamanda bireyin etkinliğe yüklediği anlam, etkinlikle kurduğu duygusal bağ ve etkinlik aracılığıyla elde ettiği kimlik ifadesi gibi derin psikolojik süreçleri de kapsadığını göstermiştir.

Kyle ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen ve bu araştırmada kullanılan Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği, kavramı beş alt boyut üzerinden ölçmektedir. Bu alt boyutlar; çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade etme olarak adlandırılmaktadır. Her bir alt boyut, bireyin serbest zaman etkinliğiyle kurduğu ilişkinin farklı bir yönünü yansıtmakta ve birlikte değerlendirildiğinde bireyin etkinliğe yönelik bütüncül ilgilenim düzeyini ortaya koymaktadır. Kyle ve arkadaşlarının geliştirdiği bu model, alanyazında geniş kabul görmüş ve farklı serbest zaman etkinlikleri bağlamında çok sayıda araştırmada kullanılmıştır.

Çekicilik alt boyutu, serbest zaman etkinliğinin bireyde uyandırdığı haz, zevk ve ilgi düzeyini ifade etmektedir. Birey, etkinliği gerçekleştirirken keyif almakta ve etkinliğin kendisi için çekici olduğunu hissetmektedir. Bu boyut, bireyin etkinliğe yönelmesindeki temel motivasyonel unsuru yansıtmaktadır. Önem verme alt boyutu ise etkinliğin birey için taşıdığı merkezi değeri ve anlamlılık düzeyini ifade etmektedir. Bu boyutta birey, serbest zaman

etkinliğini yaşamının önemli bir parçası olarak değerlendirmekte ve bu etkinliğe özel bir değer atfetmektedir. Etkinliğe verilen önem arttıkça bireyin katılım sürekliliği ve etkinlikten elde ettiği doyum da artış göstermektedir.

Sosyal ilişki alt boyutu, bireyin serbest zaman etkinliği aracılığıyla kurduğu ve sürdürdüğü sosyal bağları ifade etmektedir. Bu boyut, etkinliğin bireye sosyal etkileşim olanağı sunması, arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmesi ve aidiyet duygusu yaratması ile ilişkilidir. Tenis gibi hem bireysel hem de sosyal katılıma açık spor dallarında bu boyutun özellikle belirgin olması beklenmektedir. Özdeşleşme alt boyutu, bireyin kimliğinin serbest zaman etkinliğiyle bütünleşme düzeyini yansıtmaktadır. Bu boyutta birey, kendini etkinlikle tanımlamakta ve etkinliği kimliğinin ayrılmaz bir parçası olarak görmektedir. Örneğin, düzenli tenis oynayan bir birey kendini "tenisçi" olarak tanımlıyorsa, bu durum yüksek düzeyde özdeşleşmeye işaret etmektedir.

Kendini ifade etme alt boyutu, bireyin serbest zaman etkinliği aracılığıyla kişilik özelliklerini, değerlerini ve yeteneklerini dışa vurabilme olanağını ifade etmektedir. Bu boyut, etkinliğin bireye kendini gerçekleştirme ve başkalarına kim olduğunu gösterme fırsatı sunmasıyla ilişkilidir. Birey, etkinlik aracılığıyla kendi beceri ve yetkinliklerini sergileyerek özgüvenini ve benlik algısını güçlendirmektedir. Bu beş alt boyutun bir arada değerlendirilmesi, bireyin serbest zaman etkinliğiyle kurduğu ilişkinin derinliğini ve çok boyutluluğunu ortaya koymaktadır.

Serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumunu ile ilişkisi, alanyazında giderek artan bir ilgi görmektedir. Yüksek ilgilenim düzeyine sahip bireylerin etkinliklerinden daha fazla doyum elde ettikleri, bu doyumun da genel yaşam memnuniyetine olumlu yansıdığı çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur. İlgilenim düzeyi yüksek bireyler, etkinliklerine daha fazla zaman ve enerji ayırmakta, etkinlik aracılığıyla daha güçlü sosyal bağlar kurmakta ve etkinliği yaşamlarının merkezine konumlandırarak kimlik ve anlam kaynağı olarak değerlendirmektedir. Bu süreçlerin tamamı, bireyin genel yaşam doyumunu destekleyici bir işlev üstlenmektedir. Bu araştırmada da Kyle ve arkadaşlarının (2007) beş boyutlu modeli temel alınarak, tenis katılımcılarının serbest zaman ilgilenim düzeylerinin yaşam doyumları üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir.

2.3. Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumu, bireyin kendini iyi hissetmesi ve yaşamından memnuniyet duymasıyla doğrudan ilişkili temel bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Tarihsel süreç içerisinde pek çok filozof, insan yaşamının nasıl anlamlı hâle gelebileceği ve bireyin hangi koşullarda doyum hissine ulaşabileceği soruları üzerinde durmuştur. Yakın dönemlerde ise psikoloji disiplini bu konuya ilişkin çok sayıda kuramsal yaklaşım ve araştırma ortaya koymuştur. Özellikle 1970'li yıllardan itibaren psikoloji alanında yapılan araştırma derlemelerinde, yaşam doyumunun mutluluk kavramıyla yakından ilişkili olduğu kabul edilerek bu konuya özel bir yer ayrılmaya başlanmıştır. Bu bağlamda, öznel iyi oluş çalışmalarına odaklanan Social Indicators Research dergisinin 1974 yılında yayın hayatına başlaması, yaşam doyumu kavramının bilimsel açıdan önem kazandığının önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Özer, 2001).

Yaşam doyumu kavramının sistematik tanımlarından biri Neugarten ve çalışma arkadaşları tarafından 1961 yılında yapılmıştır. Bununla birlikte kavramın en yaygın kullanılan tanımı Diener ve arkadaşları (1985) tarafından ortaya konmuştur. Bu tanıma göre yaşam doyumu, bireyin kendi yaşam koşullarını, belirlediği kişisel standartlar ve beklentiler çerçevesinde değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan bütüncül ve öznel bir yargıdır. Başka bir ifadeyle yaşam doyumu, bireyin yaşamdan ne beklediği ile mevcut koşullarda neye sahip olduğu arasında yaptığı karşılaştırma sonucunda ulaştığı genel değerlendirmeyi ifade etmektedir (Özer vd., 2003). Bu tanımdan hareketle yaşam doyumunun dıŒsal bir ölçüte değil, bireyin kendi iç referans çerçevesine dayanan öznel bir yapıya sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Yaşam doyumunun bilişsel bir değerlendirme süreci olması, onu duygusal tepkilerden ayıran temel özelliktir. Birey, yaşamının farklı alanlarına ilişkin beklentileri ile gerçekleştirmeler arasındaki uyumu değerlendirerek genel bir yargıya ulaşmaktadır. Bu değerlendirmede kullanılan ölçütler, bireyin "iyi bir yaşam" için benimsediği kişisel standartlardan oluşabileceği gibi toplum tarafından kabul gören daha genel yargılara da dayanabilmektedir. Bununla birlikte bireyler, yaşamın farklı alanlarında başarı elde edebilmek amacıyla birbirinden farklı değerlendirme ölçütleri benimseyebilmektedir. Bu nedenle, belirli yaşam alanlarına ilişkin doyum düzeylerinden ziyade bireyin yaşamına yönelik genel değerlendirmelerinin yaşam doyumunu belirlemede daha kapsayıcı ve belirleyici bir role sahip olduğu ifade edilmektedir (Pavot ve Diener, 1993).

Yaşam doyumunun açıklanmasında sıklıkla başvurulan yaklaşımlardan biri tabandan tavana kuramıdır. Bu kurama göre bireyin genel yaşam doyumuna ulaşabilmesi, yaşamın farklı alanlarında yer alan alt boyutlara ilişkin doyum düzeylerinin artmasıyla mümkün olmaktadır. Tabandan tavana yaklaşımı, bireyin yaşamına ilişkin genel değerlendirmelerden ziyade belirli yaşam alanlarındaki daha somut ve özel unsurlara odaklanmaktadır. Örneğin çalışma yaşamı bağlamında ele alındığında, bireyin işine ilişkin doyumunu; görevlerin niteliği, iş arkadaşlarıyla ilişkiler, çalışma ortamı ve elde edilen gelir gibi spesifik bileşenler üzerinden değerlendirilebilmektedir. Bu alt bileşenlerden herhangi birinde sağlanan olumlu bir gelişmenin, ilgili yaşam alanının tamamına yansiyarak genel doyum düzeyini etkilediği belirtilmektedir (Stegman, 2010). Bu kuram çerçevesinde değerlendirildiğinde, serbest zaman etkinliklerinden elde edilen doyumun da yaşamın önemli bir alt alanı olarak genel yaşam doyumuna katkı sağladığı söylenebilir.

Yaşam doyumunu etkileyen faktörler incelendiğinde, bu kavramın çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. Bireyin iş yaşamı, aile ilişkileri, sosyal çevresi, sağlık durumu, ekonomik koşulları ve serbest zaman etkinlikleri yaşam doyumunun temel bileşenlerini oluşturmaktadır. Cinsiyet faktörü açısından değerlendirildiğinde, günümüzde kadınların iş gücüne daha fazla katılım göstermesiyle birlikte ekonomik bağımsızlık kazandıkları ve toplumsal statülerini güçlendirdikleri görülmektedir. Özdevecioğlu (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, kadınların hem yaşam hem de iş doyum düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş faktörü açısından ise yaşam doyumunun yaşla birlikte değişkenlik gösterdiği; genç bireylerin olumlu ve olumsuz duyguları daha yoğun biçimde deneyimledikleri, ileri yaş gruplarındaki bireylerin ise yaşamlarını daha dengeli ve olumlu bir bakış açısıyla değerlendirdikleri ifade edilmektedir (Palgi ve Shmotkin, 2010).

Yaşam doyumunun bilimsel bir kavram olarak öneminin anlaşılmasıyla birlikte, bu düzeyi artırmaya yönelik geliştirilen yöntem ve stratejilerin olumlu sonuçlar doğurduğu ortaya konmuştur. Yapılan araştırmalar, yaşam doyumunun yükseltilmesinin yalnızca bireysel mutluluğu değil; aynı zamanda başarı, sağlık ve genel iyilik hâli gibi yaşamın diğer olumlu boyutlarını da destekleyici bir etki yarattığını göstermektedir. Bu bağlamda, serbest zamanın pasif ve doyum sağlamayan etkinliklerle geçirilmesinin yaşam doyumunu sınırlayabileceği; buna karşılık rekreatif ve sportif faaliyetlere katılımın bireyin yaşamdan aldığı tatmini artırabileceği ifade edilmektedir. Tenis gibi düzenli, planlı ve gönüllü katılım gerektiren spor

dallarının yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin incelenmesi, bu nedenle akademik açıdan anlamlı bir araştırma alanı sunmaktadır.

2.4. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kavramı, köken olarak Latince "recreatio" sözcüğünden gelmekte olup yeniden canlanma, tazelenme ve yeniden yapılanma anlamlarını içermektedir. Türkçe literatürde genellikle boş zamanların değerlendirilmesi kavramı ile ifade edilen rekreasyon, bireylerin serbest zaman dilimlerinde kendi istekleri doğrultusunda katıldıkları, dinlenme ve eğlenme amacı taşıyan etkinlikler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Tezcan, 1993). Rekreasyon, disiplinli ve yoğun günlük yaşamın yarattığı monotonluğu azaltmak ve keyifli vakit geçirmek amacıyla serbest zaman dilimleri içinde gerçekleştirilen her türlü etkinliği kapsamaktadır (Mansuroğlu, 2002). Bu tanımlardan hareketle rekreasyonun, serbest zamanın yalnızca pasif biçimde geçirilmesinden farklı olarak bireyin aktif katılımını, gönüllülüğünü ve doyum beklentisini içeren yapılandırılmış bir süreç olduğu anlaşılmaktadır.

Günümüzde sanayileşmiş ülkeler başta olmak üzere gelişmekte olan ülkelerde de bireylerin serbest zaman farkındalığında belirgin bir artış yaşanmaktadır. Yaşam maliyetlerinin yükselmesi ve çalışma hayatına katılımın yaygınlaşması, gelir düzeyindeki artışla birlikte daha düzenli ve planlı yaşam tarzlarını benimsemeyi zorunlu kılmıştır. Çalışma hayatında sosyal hakların genişlemesi ve iş saatlerinin kısalması, bireylerin sahip olduğu serbest zaman miktarını artırmıştır (Karaküçük, 2003). Buna karşılık küreselleşme ve sanayileşme süreçlerinin etkisiyle doğal yaşam alanlarının daralması, bireylerin psikolojik rahatlama ve gerilimden arınma olanağı sunan mekânları kaybetmesine yol açmıştır. Bu çevresel dönüşümler, rekreasyonel uygulamalara ve bireylerin serbest zaman etkinliklerine olan ihtiyacı daha da artırmıştır.

Rekreasyonun ayırt edici nitelikleri incelendiğinde, bu kavramın belirli temel özellikler çerçevesinde şekillendiği görülmektedir. Rekreasyon her şeyden önce bireyin serbest zamanı içerisinde gerçekleştirilmektedir ve gönüllü katılım esasına dayanmaktadır. Rekreasyon tembellik ya da aylaklık değil; fiziksel, zihinsel, sosyal ya da duygusal katılımı ve ilgiyi içeren aktif faaliyetlerdir. Bu etkinlikler spor, el sanatları, oyunlar, güzel sanatlar, müzik, seyahat ve hobiler gibi geniş bir yelpazede gerçekleştirilebilmektedir (McLean vd., 2008; Jensen ve Guthrie, 2006). Rekreasyonel faaliyetlere katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmakta olup bu durum temel bir zorunluluk olarak kabul edilmektedir.

Katılımcıların tercih ettiği etkinlikler çoğunlukla ilgi duydukları ve kendilerini yetkin hissettikleri alanlardan oluşmaktadır (Karaküçük, 1997).

Rekreasyonun amacı ve faydaları değerlendirildiğinde, bu kavramın yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal yapı üzerinde de önemli ve çok yönlü katkılar sunduğu görülmektedir. Bireysel açıdan rekreasyonel faaliyetlere duyulan gereksinim; ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi, fiziksel sağlığın güçlendirilmesi, sosyalleşme süreçlerinin desteklenmesi, yaratıcılığın teşvik edilmesi ve kişisel yetenek ile becerilerinin geliştirilmesi gibi pek çok işleve dayanmaktadır. Bu tür etkinlikler, bireyleri zararlı alışkanlıklardan uzak tutarak koruyucu bir rol üstlenmekte; dolaylı olarak toplum genelindeki sağlık harcamalarının azalmasına da katkı sağlamaktadır. Rekreatif etkinliklere katılım, bireylerin yaşam kalitesini yükseltirken psikolojik gelişimlerine katkı sağlamakta; elde edilen ruhsal doyum bireylerde mutluluk duygusunu artırarak moral ve motivasyon düzeylerini güçlendirmektedir (Karaküçük, 2003).

Toplumsal açıdan değerlendirildiğinde, rekreatif etkinliklere katılım bireylerin sorumluluk bilincinin gelişmesine katkı sağlamakta ve demokratik düşünce yapılarının güçlenmesini desteklemektedir. Grup hâlinde gerçekleştirilen faaliyetler sosyal ilişkileri pekiştirirken empati kurma becerisini artırmakta; bireyler arasında dayanışma, dostluk ve iş birliği kültürünün gelişmesine olanak tanımaktadır. Bu süreçler toplumsal bütünleşmenin sağlanmasına katkı sunmakta; bu yönüyle rekreasyon, toplumsal dayanışmayı güçlendiren ve demokratik toplum yapısının oluşumuna hizmet eden temel unsurlardan biri olarak görülmektedir (Karaküçük, 2003). Ayrıca rekreasyon etkinlikleri, toplum içerisindeki eğitim, ekonomik durum ve sosyal yapı farklılıklarının etkisini azaltarak gruplar arası etkileşimi artırmakta; farklı kesimlerden bireylerin ortak ilgi ve amaçlar doğrultusunda bir araya gelmesini sağlamaktadır.

2.4.1. Rekreasyon Sınıflandırması

Rekreasyon, toplumun tüm kesimleri tarafından gerçekleştirilebilen etkinlikleri kapsamakla birlikte, bu etkinliklere katılan bireylerin beklenti, amaç ve yönelimlerinin farklılık göstermesi nedeniyle çeşitli sınıflandırmalara tabi tutulmaktadır. Rekreasyonel etkinliklerin sınıflandırılmasında esas alınması gereken temel ölçüt, bireyleri bu etkinliklere yönelten hedefler, güdüler ve kişisel haz kaynakları olmalıdır (Karaküçük, 2008). Alanyazında rekreasyon türleri farklı çerçeveler altında ele alınmış olup en yaygın

sınıflandırmalar; amaçlarına göre, katılım şekline göre, mekân tercihine göre ve fonksiyonel yapısına göre olmak üzere dört ana başlık altında toplanmaktadır.

Amaçlarına göre rekreasyon; dinlenme, kültürel, toplumsal, turizm, sanatsal ve sportif amaçlı rekreasyon olmak üzere alt kategorilere ayrılmaktadır. Bu araştırma açısından özellikle sportif amaçlı rekreasyon önem taşımaktadır. Sportif rekreasyon, bireylerin spor etkinliklerine aktif olarak katıldıkları ya da sportif faaliyetleri izleyici konumunda takip ettikleri etkinlikleri kapsamaktadır. Katılım şekline göre rekreasyon ise aktif ve pasif olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Aktif rekreasyon bireyin fiziksel veya zihinsel olarak doğrudan katılım sağladığı dinamik yapıya sahip etkinlikleri ifade ederken, pasif rekreasyon bireyin yoğun çaba harcamadan izleyici ya da dinleyici olarak katıldığı etkinlikleri kapsamaktadır. Tenis sporu, aktif rekreasyonel etkinlikler arasında yer almakta ve bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal boyutlarda doğrudan katılımını gerektirmektedir.

Fonksiyonel yapısına göre rekreasyon ise fiziksel, zihinsel, sosyal, sağlık ve terapötik rekreasyon gibi alt kategorileri içermektedir. Fiziksel rekreasyon, bireylerin aktif katılım sağladıkları ve çoğunlukla sportif içerikli etkinlikleri kapsarken; sosyal rekreasyon, bireylerin sosyal etkileşim kurmak ve ilişkilerini güçlendirmek amacıyla gerçekleştirdikleri etkinlikleri ifade etmektedir. Tenis sporu, hem fiziksel hem de sosyal rekreasyon kapsamında değerlendirilebilmektedir; çünkü tenis bireye fiziksel aktivite olanağı sunarken aynı zamanda sosyal etkileşim ve aidiyet duygusu kazanmasına da katkı sağlamaktadır. Bu çok yönlü yapısı, tenisi rekreasyonel etkinlikler arasında ayrıcalıklı bir konuma taşımaktadır.

2.4.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Tarihsel süreç boyunca bireyler zamanlarını sahip oldukları gereksinimler doğrultusunda düzenlemişlerdir. Sanayileşme ve teknolojik gelişmeler bireylerin zaman kullanım biçimleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmuştur. Bu gelişmeler yaşamı kolaylaştırmakla birlikte; çalışma hayatının yoğunlaşması, yaşam koşullarının değişmesi ve kentleşmenin artması, bireyler üzerinde fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarda çeşitli olumsuzlukları beraberinde getirmiştir. Bu olumsuz etkilerden uzaklaşmak ve serbest zamanlarını anlamlı biçimde değerlendirebilmek isteyen bireyler için rekreasyon önemli bir gereksinim hâline gelmiştir.

Bireysel açıdan değerlendirildiğinde, rekreasyona duyulan ihtiyacın başlıca nedenleri arasında fiziksel sağlık gelişimini destekleme, ruh sağlığını koruma, sosyalleşmeye katkı

sağlama, bireysel beceri ve yeteneklerin gelişimini destekleme, yaratıcılık kapasitesinin gelişmesini sağlama ve çalışma başarısı ile iş verimliliğini artırma gibi unsurlar yer almaktadır. Teknolojinin ilerlemesi ve yaşam koşullarının kolaylaşmasıyla birlikte bireylerin günlük hareket düzeylerinde azalma meydana gelmiş, buna bağlı olarak çeşitli sağlık sorunları ortaya çıkmıştır. Rekreatyonel etkinliklere katılım, hareketsiz yaşam tarzının olumsuz etkilerini azaltarak bireylerin fiziksel sağlığı üzerinde olumlu katkılar sağlamaktadır. Yoğun çalışma temposu ve stresli yaşam koşulları ise bireylerde yorgunluk ve psikolojik dayanıklılıkta azalma gibi sorunlara yol açabilmekte; rekreatyon etkinlikleri bireyleri bu yoğun tempodan uzaklaştırarak rahatlama ve gevşeme hissi yaratmaktadır (Karaküçük, 2005; Karaküçük, 2008).

Toplumsal açıdan ise rekreatyona duyulan ihtiyaç, toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi güçlendirme ile demokratik toplum yapısının gelişimini destekleme gibi unsurlara dayanmaktadır. Rekreatyon etkinlikleri toplum içerisindeki farklılıkların etkisini azaltarak gruplar arası etkileşimi artırmakta; farklı kesimlerden bireylerin ortak ilgi ve amaçlar doğrultusunda bir araya gelmesi dostluk ilişkilerinin gelişmesine ve toplumsal bütünleşmenin sağlanmasına katkıda bulunmaktadır. Her ne kadar tüm bireylerin temel ihtiyaçları benzerlik gösterse de bu ihtiyaçların öncelik düzeyi ve yoğunluğu kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Dolayısıyla rekreatyonel ihtiyaçlar tek tip ve sabit bir yapıdan ziyade bireyler arasında farklı yoğunluklara sahip dinamik bir özellik göstermektedir (Karaküçük ve Akgül, 2016). Bu dinamik yapı, rekreatyonel hizmetlerin ve programların bireylerin değişen ihtiyaçlarına göre planlanmasını zorunlu kılmaktadır.

2.5. Tenis ve Rekreatyon

Tenis, teknik becerilerin yanı sıra psikolojik dayanıklılık ve taktiksel düşünme yetisinin birlikte geliştirilmesini zorunlu kılan bir spor branşıdır (Fernandez vd., 2006). Bu spor dalı, sert ve düzgün özelliklere sahip bir zemin üzerinde, raket adı verilen ekipmanla keçe kaplı bir topa vurulması esasına dayanmaktadır. Oyun, sahanın orta bölümünde yer alan ve yerden yaklaşık 91 cm yüksekliğe sahip bir file üzerinden topun geçirilmesiyle oynanmaktadır. Tenis kortu, yaklaşık 8.23 x 23.77 metre ölçülerinde dikdörtgen biçiminde bir oyun alanından oluşmaktadır. Diğer spor branşlarıyla kıyaslandığında tenis; yoğun emek, sürekli çaba, sistemli çalışma ve uzun süreli eğitim gerektiren bir spor dalı olarak öne çıkmaktadır. Özellikle birbirine denk güçte sporcular arasında oynanan beş setlik bir karşılaşmanın, birçok farklı spor etkinliğine kıyasla hem fiziksel hem de zihinsel açıdan daha fazla yorgunluk oluşturduğu belirtilmektedir (Öztop, 2006).

Tenis sporu, sahip olduğu çok boyutlu yapısıyla rekreasyonel etkinlikler arasında ayrıcalıklı bir konuma sahiptir. Bireysel bir spor dalı olmasına rağmen sosyal etkileşime açık yapısı, farklı yaş gruplarına ve fiziksel yeterlilik düzeylerine uyarlanabilirliği ile dikkat çekmektedir. Tenis; koordinasyon, denge, çeviklik ve dayanıklılık gibi fiziksel özellikleri geliştirmesinin yanı sıra odaklanma, karar verme ve stres yönetimi gibi bilişsel ve psikolojik becerileri de desteklemektedir. Bilimsel gelişmelerin de katkısıyla tenis sporu zaman içerisinde sürekli bir ilerleme kaydetmiş; bu branşta gerekli olan teknik, taktik ve motorik özelliklerin geliştirilmesi giderek daha fazla önem kazanan bir unsur hâline gelmiştir (Kandaz, 2001). Tenis, planlı ve düzenli bir program dâhilinde uygulandığında bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel özelliklerinin gelişimine önemli ölçüde katkı sağlayan etkili bir spor branşı olarak değerlendirilmektedir (Hasıl ve Ataç, 1998).

Tenisin rekreasyonel bir etkinlik olarak tercih edilmesinin ardında çok sayıda faktör bulunmaktadır. Öncelikle tenis, yaşam boyu sürdürülebilir bir spor dalıdır; çocukluk döneminden ileri yaşlara kadar farklı fiziksel yeterlilik düzeylerindeki bireyler tarafından oynanabilmektedir. Bu özellik, tenisi birçok spor dalından ayıran ve rekreasyonel açıdan değerli kılan temel bir niteliktir. İkinci olarak tenis, sosyal etkileşim için güçlü bir platform sunmaktadır. Tekler ve çiftler formatında oynanabilmesi, bireylerin hem bireysel performanslarını geliştirebilmelerine hem de sosyal bağlar kurup sürdürebilmelerine olanak tanımaktadır. Üçüncü olarak tenis, bireyin fiziksel uygunluğunu çok yönlü biçimde geliştirmektedir; aerobik dayanıklılık, kas gücü, esneklik ve el-göz koordinasyonu gibi farklı fiziksel bileşenlere aynı anda katkı sağlamaktadır.

Tenisin psikolojik boyutları değerlendirildiğinde, bu sporun bireye kazandırdığı zihinsel becerilerin rekreasyonel katılım motivasyonunu güçlendirdiği görülmektedir. Tenis sporcularının teknik ve taktik uygulamalardaki eksikliklerini belirleyebilmek amacıyla zihinsel ve fiziksel analizlerin yapılması gerekmektedir (Kandaz, 2001). Bu analizler sayesinde oyuncunun zayıf yönleri tespit edilerek karşılaşmalara daha bilinçli bir şekilde hazırlanması sağlanmaktadır. Rekreatif düzeyde tenis oynayan bireyler açısından da benzer süreçler geçerlidir; her karşılaşma bireyin stratejik düşünme, anlık karar verme ve duygusal kontrolünü geliştirmesine katkı sağlamaktadır (O'Donoghue ve Ingram, 2001). Teniste sporcuya özgü oyun stiline oluşması ve geliştirilmesinde altyapı çalışmalarının belirleyici rolü bulunmakta; sporcular müsabaka sürecinde taktiksel, fiziksel, zihinsel ve teknik yeterliliklerini geliştirmeye yönelik bir eğilim göstermektedirler (Boneman, 2002). Bu

özellikler, tenisin yalnızca fiziksel bir aktivite olmadığını; aynı zamanda bireyin bilişsel ve duygusal gelişimine katkı sunan bütüncül bir deneyim olduğunu ortaya koymaktadır.

Tenisin rekreatif amaçla serbest zaman etkinliği olarak düzenli biçimde sürdürülmesi, bireyin yaşamına çok yönlü katkılar sağlamaktadır. Düzenli tenis katılımı, bireyin kendine ayırdığı zamanın nitelikli hâle gelmesini sağlarken sosyal çevreyle etkileşimi artırmakta ve aidiyet duygusunu güçlendirmektedir. Özellikle kent yaşamının getirdiği hareketsizlik ve stres faktörleri düşünüldüğünde, tenis gibi yapılandırılmış rekreasyonel sporların bireylerin yaşam doyumunu destekleyici bir rol üstlendiği söylenebilir. Bu bağlamda tenis, yalnızca bir spor etkinliği değil; bireyin kendini gerçekleştirmesine, başarı duygusu yaşamasına ve kişisel doyum elde etmesine imkân tanıyan bütüncül bir rekreasyonel deneyim sunmaktadır.

2.5.1. Tenis Sporunun Tarihsel Gelişimi

Tenis sporunun kökenlerine ilişkin yapılan tarihsel incelemelerde, bu oyunun temellerinin yaklaşık bin yıl öncesine uzandığı öne sürülmektedir. İlk dönemlerde Haçlı askerlerinin ahşap parçalar kullanarak oynadığı bu oyun, zamanla el ile oynanan bir biçime dönüşmüş ve Avrupa kıtasına yayılmıştır. Tenisin 10. yüzyılda Fransa'ya ulaşmasıyla birlikte günümüz tenis kortlarına benzer alanlarda oynanmaya başlandığı bilinmektedir. Fransızlar bu oyunu "tenez" olarak adlandırmış; bu kelime Fransızcada "al ve oyna" anlamına gelmektedir. Daha sonraki dönemlerde tenis "Jeu de Paume" yani "El Oyunu" olarak anılmıştır. 13. yüzyılda Fransa Kralı'nın huzurunda oynanmaya devam eden tenis, bir süre kraliyet ailesine özgü bir spor dalı olarak kabul edilmiştir.

Tenis literatüründe bilinen ilk yazılı eser, Antonio Scaino da Salò tarafından 1555 yılında Venedik'te kaleme alınmıştır. 18. yüzyıl boyunca çeşitli yapısal değişimlere uğrayan tenis sporunun sayı sistemi de bu süreçte dönüşüm geçirmiştir. 1858 yılında İngiltere'nin Birmingham kentinde ilk kez iki kişilik bir tenis kortu inşa edilmiş; 1872 yılında ise Leamington Spa bölgesinde tarihteki ilk tenis kulübü kurulmuştur. Tenis kortlarının standart ölçüleri 1883 yılında belirlenmiş, aynı yıl ilk uluslararası karşılaşma oynanmıştır. Kadınlar arasında düzenlenen ilk tenis müsabakası ise 1884 yılında gerçekleştirilmiştir. Günümüzde dünya genelinde en yaygın biçimde uygulanan spor dallarından biri olan tenis, yaklaşık 128 yıllık gelişim süreci sonunda en fazla ilgi gören beş spor branşı arasına girmeyi başarmıştır (Aydın, 2002).

Tenisin küresel ölçekte yaygınlaşmasında iki temel dönüm noktası öne çıkmaktadır. Bunlardan ilki, 1900 yılında Dwight Filley Davis tarafından başlatılan ve tenis sporunu uluslararası düzeyde rekabete taşıyan Davis Kupası organizasyonudur. İkinci önemli gelişme ise 26 Ekim 1913 tarihinde 12 ülkenin temsilciliğiyle kurulan Uluslararası Tenis Federasyonu'nun (ITF) faaliyete geçmesidir. Günümüzde yaklaşık 150 ülkenin üye olduğu ITF, hem amatör hem de profesyonel tenis için kural koyma ve gerektiğinde bu kuralları değiştirme yetkisine sahip tek uluslararası kuruluş olarak faaliyet göstermektedir (Aydın, 2002). Tenisin küresel gelişiminde Grand Slam olarak adlandırılan dört büyük turnuva da önemli bir rol üstlenmiştir: 1877'den itibaren düzenlenen Wimbledon, 1881'den bu yana gerçekleştirilen Amerika Açık, 1905 yılından itibaren oynanan Avustralya Açık ve 1925 yılından beri düzenlenen Fransa Açık turnuvaları bu organizasyonların başında gelmektedir.

Profesyonel tenis sporunun sistemli bir yapıya kavuşmasıyla birlikte bu alanın yönetimini sağlayacak kurumsal oluşumlar da gündeme gelmiştir. 1973 yılından itibaren sırasıyla Tenis Profesyonelleri Birliği (ATP), Erkekler Uluslararası Profesyonel Tenis Konseyi, Kadınlar Tenis Birliği (WTA) ve ATP Tour faaliyete geçirilmiştir. Bu gelişmelerle birlikte tenis müsabakalarının hangi koşullarda gerçekleştirileceğini düzenleyen kurallar, organizasyonların yönetim esasları, sporcu ve hakem yetiştirme süreçleri ile ödüllendirme yöntemleri belirlenmiştir. Söz konusu düzenlemeler profesyonel tenisin yanı sıra amatör ve rekreatif düzeyde tenis için de yol gösterici nitelik taşımaktadır.

2.5.2. Tenis Sporunun Türkiye'deki Gelişimi

Türkiye'de tenis sporu ilk kez 1900 yılında İstanbul'da yaşayan İngilizler aracılığıyla oynanmaya başlanmıştır. İstanbul'da ikamet eden İngiliz topluluğu, üç yıl üst üste şampiyon olmalarının ardından "Çalenç Kupası" adı altında bir turnuva organize etmiştir. Tefik Taşçıoğlu, Zeki Sporel ve Sait Selahattin Cihanoğlu, tenis sporunun Türkiye'de tanınması ve gelişmesinde öncü rol üstlenen ilk yerli sporcular olarak kabul edilmektedir. 1924 yılında Suat Subay ile bir İngiliz askerin birlikte mücadele ettiği tenis karşılaşmaları sonucunda Çalenç Kupası'nda çiftler kategorisinde şampiyonluk elde edilmiştir. Aynı dönemlerde Tenis Federasyonu'nun kurulmasıyla birlikte tenis, ülke genelinde ilgi gören spor dalları arasına girmiştir (Urartu, 1996).

1950'li yıllardan itibaren Türkiye'de tenis eğitimi önemli bir gelişim sürecine girmiştir. Bu dönemde uluslararası eğitim merkezleri tarafından düzenlenen programlar ve uluslararası turnuvalarda mücadele eden yabancı sporcuların izlenmesi, tenis bilgisinin ve uygulama

düzeyinin artmasına olanak tanımıştır. 1946 yılında düzenlenmeye başlanan İstanbul Tenis Turnuvası, ülke tenisinin gelişiminde önemli bir kilometre taşı olmuştur. Türkiye şampiyonluğunu elde eden Nazmi Bari, 1951-1965 yılları arasında 14 yıl boyunca kırılması güç başarılarla imza atmıştır. Uluslararası turnuvalarda derece elde ederek Türkiye'yi temsil eden ilk tenisçi olan Nazmi Bari, Türk tenis tarihinde önemli bir yere sahiptir (Urartu, 1996).

Türkiye'nin Davis Kupası'ndaki serüveni 1948 yılında başlamış; milli takım bu ilk karşılaşmada Yugoslavya'ya 5-0'lık skorla mağlup olmuştur. Uzun süre organizasyonda tur atlayamayan milli takım, 1974 yılında Lübnan'ı 3-2 yenerek ilk galibiyetini elde etmiştir. Günümüzde Türkiye Deplasmanlı Tenis Ligi iki aşamalı bir lig sistemi çerçevesinde düzenlenmektedir. Erkekler Birinci Ligi'nde sekiz takım mücadele etmekte; erkek takımlarında beş tekler ve iki çiftler, kadın takımlarında ise dört tekler ve bir çiftler karşılaşması oynanmaktadır. Her kulübün kadrosunda bir yabancı tenisçiye yer verme hakkı bulunmaktadır (Çalışkan, 2014). Tenis sporunun Türkiye'deki bu gelişim süreci, sporun yalnızca profesyonel düzeyde değil, aynı zamanda rekreatif amaçlı olarak da giderek daha geniş bir kitle tarafından benimsendiğini göstermektedir.

2.6. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde serbest zaman ilgilenimi, yaşam doyumu ve rekreasyonel spor katılımı arasındaki ilişkileri inceleyen ulusal ve uluslararası alanyazındaki araştırmalara yer verilmektedir. İlgili çalışmalar; serbest zaman ilgileniminin kuramsal temellerini ortaya koyan araştırmalar, serbest zaman katılımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar ve sportif rekreasyon bağlamında gerçekleştirilen araştırmalar olmak üzere üç ana tema çerçevesinde ele alınmaktadır.

2.6.1. Serbest Zaman İlgilenimine Yönelik Araştırmalar

Serbest zaman ilgilenimi kavramının ölçülmesine yönelik temel çalışmalardan biri Havitz ve Dimanche (1990) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmacılar, tüketici davranışları alanında geliştirilen ilgilenim kavramını serbest zaman bağlamına uyarlayarak kavramın çok boyutlu yapısını ortaya koymuşlardır. Çalışmada ilgilenimin; bireyin serbest zaman tercihlerini, katılım sıklığını ve etkinliğe yönelik bağlılık düzeyini açıklamada belirleyici bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma, serbest zaman ilgilenimi alanındaki sonraki çalışmalar için kuramsal bir temel oluşturmuştur.

Kyle ve arkadaşları (2007) serbest zaman ilgilenimini ölçmeye yönelik kapsamlı bir ölçek geliştirme çalışması gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada, daha önce farklı araştırmacılar tarafından önerilen ilgilenim boyutları sistematik biçimde yeniden ele alınmış ve beş faktörlü bir yapı ortaya konmuştur. Araştırmada çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade etme alt boyutlarından oluşan 15 maddelik bir ölçek geliştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, beş faktörlü modelin verilere iyi uyum sağladığını göstermiştir. Ölçek, farklı serbest zaman etkinlikleri bağlamında test edilerek yapı geçerliği doğrulanmış ve alanyazında yaygın biçimde kullanılan bir ölçme aracı haline gelmiştir.

Gürbüz ve arkadaşları (2018) Kyle ve arkadaşlarının (2007) geliştirdiği Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin Türkçeye uyarlamasını gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada ölçeğin Türk kültüründeki geçerlik ve güvenirlik özellikleri incelenmiş; doğrulayıcı faktör analizi sonuçları orijinal beş faktörlü yapının Türk örnekleminde de doğrulandığını ortaya koymuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının alt boyutlar bazında 0.58 ile 0.80 arasında değiştiği rapor edilmiştir. Bu uyarlama çalışması, serbest zaman ilgileniminin Türkiye'deki farklı rekreasyonel bağlamlarda araştırılabilmesine olanak tanımış ve mevcut araştırmanın da ölçme aracı seçiminde temel dayanak noktasını oluşturmuştur.

Serbest zaman ilgilenimi ile katılım davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, ilgilenim düzeyi yüksek bireylerin etkinliklerine daha fazla zaman ve kaynak ayırdıklarını, etkinlik değiştirme eğilimlerinin düşük olduğunu ve etkinlikten elde ettikleri doyumun daha yüksek olduğunu tutarlı biçimde ortaya koymuştur. McIntyre (1989) ilgilenimin serbest zaman katılımının hem öncülü hem de sonucu olabileceğini vurgulayarak kavramın dinamik yapısına dikkat çekmiştir. Jun ve Kyle (2011) ise koşucular üzerinde yürüttükleri araştırmada serbest zaman ilgileniminin kimlik oluşturma sürecindeki rolünü incelemişlerdir. Çalışmada yüksek özdeşleşme düzeyine sahip bireylerin etkinliklerinden daha derin bir doyum elde ettikleri ve ilgilenimin doyum üzerindeki etkisinde kimlik algısının belirleyici bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, serbest zaman ilgileniminin bireyin rekreasyonel deneyiminin niteliğini belirleyen merkezi bir değişken olduğunu göstermektedir.

Stebbins (2007) tarafından ortaya konan ciddi serbest zaman kuramı, ilgilenim kavramının kuramsal çerçevesinin anlaşılmasında önemli bir perspektif sunmaktadır. Bu kurama göre bireyler serbest zaman etkinliklerine üç farklı düzeyde katılabilmektedirler: gündelik serbest zaman, proje temelli serbest zaman ve ciddi serbest zaman. Ciddi serbest

zaman, bireyin bir etkinliğe sistematik biçimde bağlandığı, etkinlik aracılığıyla kariyer benzeri bir ilerleme kaydettiği ve etkinliği kimliğinin merkezi bir parçası haline getirdiği katılım biçimini ifade etmektedir. Stebbins, ciddi serbest zaman deneyimlerinin gündelik eğlence etkinliklerine kıyasla daha yüksek düzeyde kişisel doyum sağladığını vurgulamıştır. Bu kuramsal çerçeve, serbest zaman ilgileniminin özellikle özdeşleşme ve önem verme boyutlarının yaşam doyumuyla neden güçlü ilişkiler sergileyebileceğini açıklamada önemli bir temel oluşturmaktadır.

Matte ve arkadaşları (2024) serbest zaman ilgilenimi, gönüllü sadelik, serbest zaman doyumunu ve deneyimsel tüketim arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmalarında, ilgilenimin önem verme boyutunun serbest zaman doyumunu ve deneyimsel tüketim düzeyini anlamlı biçimde yordadığını belirlemişlerdir. Çalışma, bireyin etkinliğe attığı merkezi değerini yalnızca psikolojik doyum değil, etkinlikle ilişkili tüketim davranışlarını da şekillendirdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, önem verme boyutunun serbest zaman deneyiminin farklı çıktıları üzerindeki belirleyici rolünü güncel verilerle desteklemektedir.

2.6.2. Serbest Zaman Katılımı ve Yaşam Doyumu İlişkisine Yönelik Araştırmalar

Yaşam doyumunun ölçülmesine yönelik en yaygın kullanılan araç, Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeğidir. Bu ölçek, bireyin yaşamına ilişkin genel doyum düzeyini ölçmeyi hedefleyen beş maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçek geliştirildiği tarihten bu yana dünya genelinde çok sayıda araştırmada kullanılmış ve farklı kültürlerde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında, orijinal ölçekteki 7'li Likert derecelendirmenin Türk kültüründe katılımcılar tarafından benzer seçeneklerin birbirine yakın algılanmasına neden olduğu belirlenmiş ve ölçek 5'li Likert derecelendirmeye uyarlanmıştır.

Serbest zaman katılımı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki, alanyazında farklı örneklem grupları ve etkinlik türleri üzerinden çok sayıda araştırmada incelenmiştir. Beard ve Ragheb (1980) serbest zaman doyumunun ölçülmesine yönelik geliştirdikleri ölçek çalışmasında, bireylerin serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri doyumun psikolojik, eğitimsel, sosyal, gevşeme, fizyolojik ve estetik boyutlardan oluştuğunu ortaya koymuşlardır. Bu çalışma, serbest zaman doyumunun çok boyutlu yapısını tanımlayan öncü araştırmalardan biri olarak kabul edilmektedir.

Sirgy ve arkadaşları (2017) serbest zaman, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri meta analitik düzeyde inceleyerek serbest zaman doyumunun genel yaşam doyumunun en güçlü yordayıcılarından biri olduğunu doğrulamışlardır. Çalışmada serbest zamanın yalnızca dinlenme ve eğlenme işlevinin ötesinde, bireyin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında ve genel iyilik halinin desteklenmesinde stratejik bir yaşam alanı olduğu vurgulanmıştır. Mansfield ve arkadaşları (2020) ise serbest zaman ile iyilik hali arasındaki ilişkinin çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahip olduğunu belirterek, bu ilişkinin bireyin etkinliğe yüklediği anlam, sosyal bağlam ve kişisel özellikler gibi çok sayıda faktörle şekillendiğine dikkat çekmişlerdir.

Iwasaki (2007) serbest zamanın bireylerin yaşam anlamı oluşturma sürecindeki rolünü uluslararası ve çok kültürlü bir perspektiften incelemiştir. Araştırmada serbest zamanın yaşam kalitesine katkı sağlayan temel yollarının başında anlam oluşturma, başa çıkma ve kimlik inşası süreçlerinin geldiği ortaya konmuştur. Bu bulgu, serbest zaman etkinliklerine atfedilen anlamın yaşam doyumu üzerindeki belirleyici rolünün kuramsal temellerini güçlendirmektedir.

Yurcu ve arkadaşları (2018) boş zaman etkinliklerine katılımın bireylerin yaşam doyumunu ve mutluluk düzeylerini artırdığını ortaya koymuşlardır. Leversen ve arkadaşları (2012) serbest zaman etkinliklerine katılımın bireylerin fiziksel, ruhsal ve genel sağlık durumları üzerinde iyileştirici etkiler yarattığını raporlamışlardır. Kim ve arkadaşları (2024) ise farklı serbest zaman etkinlik türlerinin yaşam doyumuna etkilerini karşılaştırdıkları güncel çalışmalarında, serbest zaman etkinliklerinin doyuma olan katkısının etkinlik türüne ve cinsiyete göre farklılık gösterdiğini belirlemişlerdir. Bu çalışmalar, serbest zaman katılımının yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkisinin farklı kültürel bağlamlarda ve örneklem gruplarında tutarlı biçimde gözlemlendiğini göstermektedir.

Serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisini doğrudan inceleyen çalışmalar nispeten sınırlı olmakla birlikte önemli bulgular sunmaktadır. An ve arkadaşları (2024) Japonya'daki amatör triatletler üzerinde yürüttükleri araştırmada, serbest zaman ilgileniminin çekicilik boyutunun yaşam doyumunu doğrudan yordamadığını, bu ilişkide azim (grit) gibi kişilik özelliklerinin aracı rol oynadığını raporlamışlardır. Buna karşılık kendini ifade etme boyutunun yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığı ve bu ilişkide azim özelliğinin belirleyici bir işlev üstlendiği belirlenmiştir. Doğan ve Ünal (2024) fitness merkezi üyelerinde serbest zaman ilgilenimi, akış deneyimi ve yaşam doyumu

arasındaki ilişkileri inceleyerek, ilgilenim düzeyi yüksek bireylerin daha yoğun akış deneyimi yaşadıklarını ve bunun yaşam doyumuna olumlu yansıdığını ortaya koymuşlardır. Bu çalışmalar, ilgilenimin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin doğrudan olabileceği gibi çeşitli psikolojik mekanizmalar aracılığıyla dolaylı biçimde de gerçekleşebileceğini göstermektedir. Özellikle özdeşleşme ve kendini ifade etme boyutlarının yaşam doyumuyla güçlü ilişkiler sergilediği dikkat çekmekte; bu bulgular bireyin serbest zaman etkinliğiyle kurduğu kimlik düzeyindeki bağın yalnızca etkinlikten alınan hazdan daha güçlü bir yaşam doyumunu yordayıcısı olabileceğine işaret etmektedir.

2.6.3. Sportif Rekreasyon ve Tenis Bağlamında Yapılan Araştırmalar

Sportif rekreasyon etkinliklerinin bireylerin psikolojik iyilik hali ve yaşam doyumunu üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar, düzenli fiziksel aktivite katılımının stres düzeyini azalttığını, benlik algısını güçlendirdiğini ve genel yaşam memnuniyetini artırdığını tutarlı biçimde ortaya koymaktadır. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin, sedanter yaşam süren bireylere kıyasla daha yüksek yaşam doyumunu puanlarına sahip oldukları çeşitli araştırmalarda raporlanmıştır. Yoon ve arkadaşları (2020) yaşlı bireylerde serbest zaman katılımının yaşam doyumunu artırdığını, ancak bu etkinin sosyoekonomik koşullarla etkileşim halinde olduğunu panel veri analiziyle ortaya koymuşlardır. Bu bulgu, fiziksel aktivitenin yalnızca bedensel sağlığı değil, aynı zamanda öznel iyi oluşu da desteklediğini; ancak bu ilişkinin bağlamsal faktörlerden bağımsız olmadığını göstermektedir.

Tenis özelinde gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde, bu spor dalının fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarına ilişkin çeşitli çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Fernandez ve arkadaşları (2006) tenisin teknik becerilerin yanı sıra psikolojik dayanıklılık ve taktiksel düşünme yetisinin birlikte geliştirilmesini zorunlu kılan bir spor branşı olduğunu vurgulamışlardır. Spring ve arkadaşları (2020) uzun süreli tenis katılımının sağlık sonuçlarını inceledikleri araştırmalarında, düzenli tenis oynayan bireylerin genel popülasyona kıyasla daha yüksek yaşam doyumunu puanlarına sahip olduklarını belirlemişlerdir. Çalışmada tenisin yaşam boyu sürdürülebilir bir etkinlik olarak bireylerin kimlik oluşturma süreçlerine katkı sağladığı ve bu kimlik bağının sağlık ile iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yarattığı raporlanmıştır. Bu bulgu, tenisin yalnızca fiziksel faydalar sunan bir spor dalı olmadığını, aynı zamanda bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan bütüncül bir rekreasyonel deneyim olduğunu desteklemektedir.

Keskiner (2024) tenis antrenörleri ve sporcularının öz yeterlilik düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir; öz yeterlilik algısının yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma, tenis bağlamında yaşam doyumunu ele alan güncel araştırmalardan biri olarak dikkat çekmektedir.

Alanyazın bir bütün olarak değerlendirildiğinde, serbest zaman ilgilenimi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin çeşitli rekreasyonel etkinlik bağlamlarında incelendiği; ancak tenis sporuna özgü çalışmaların oldukça sınırlı kaldığı görülmektedir. Mevcut araştırmaların büyük çoğunluğu genel serbest zaman katılımı veya fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye odaklanmakta; belirli bir spor dalı özelinde serbest zaman ilgileniminin alt boyutlarının yaşam doyumunu nasıl yordadığını inceleyen çalışmalar son derece kısıtlıdır. Bu durum, tenis gibi hem bireysel hem de sosyal boyutları barındıran bir spor dalında serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin ortaya konulmasını gerekli kılmaktadır. Mevcut araştırma, alanyazındaki bu boşluğu doldurmayı hedeflemektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

Tezin üçüncü bölümünde araştırmanın yöntemi ile ilgili detaylar açıklanmaktadır. Öncelikle araştırma deseni ve evren-örneklem bilgileri belirtilecek, ardından veri toplama araçları ile verilerin toplanması ve çözümlenmesi süreçleri detaylandırılacaktır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemleri kapsamında kesitsel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Tarama modeli, bir grubun belirli özelliklerini belirlemek amacıyla verilerin toplanmasını esas alan bir araştırma yaklaşımıdır (Büyüköztürk vd., 2022). Kesitsel tarama deseni, araştırma değişkenlerine ilişkin verilerin belirli bir zaman diliminde tek seferde toplanmasını öngörmekte olup mevcut durumun betimlenmesi ve değişkenler arası ilişkilerin incelenmesi bakımından uygun bir desen olarak değerlendirilmektedir (Karasar, 2012).

Bu çalışmada aktif rekreasyonel bir etkinlik olarak tenis faaliyetiyle uğraşan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlandığından kesitsel tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırmanın bağımsız

değişkenlerini serbest zaman ilgileniminin beş alt boyutu (çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade etme) ile demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, algılanan refah düzeyi, haftalık tenis oynama süresi); bağımlı değişkenini ise yaşam doyumu oluşturmaktadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye genelinde rekreasyonel amaçlı düzenli tenis oynayan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme tekniği ile belirlenmiştir. Kolayda örnekleme, araştırmacının ulaşılabilir ve gönüllü katılımcılardan veri toplamasına olanak tanıyan, ekonomik ve hızlı bir yöntemdir (Baltacı, 2018; Büyüköztürk vd., 2022).

Örnekleme sürecinde katılımcıların 18 yaş ve üzerinde olması, haftada en az iki-üç gün düzenli olarak tenis oynaması ve araştırmaya gönüllü katılım sağlaması dahil etme kriterleri olarak belirlenmiştir. Bu kriterlere uygun toplam 478 katılımcı araştırma örneklemini oluşturmuştur. Katılımcıların 228'i (%47.7) kadın, 250'si (%52.3) erkektir.

Örneklem büyüklüğünün yeterliliği değerlendirildiğinde, çok değişkenli istatistiksel analizler için önerilen en az 200 katılımcı (Kline, 2016) ve gözlenen değişken sayısının en az 10 katı (Hair vd., 2019) ölçütlerinin karşılandığı görülmektedir. Araştırmada toplam 20 gözlenen değişken (15 SZİÖ maddesi + 5 YDÖ maddesi) bulunmakta olup 478 katılımcılık örneklem bu ölçütlerin üzerindedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, üç bölümden oluşan bir anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Anket formunun birinci bölümünde katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini ve tenis alışkanlıklarını belirlemeye yönelik Kişisel Bilgi Formu, ikinci bölümünde Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği ve üçüncü bölümünde Yaşam Doymu Ölçeği yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup katılımcıların demografik özelliklerini ve tenis katılım alışkanlıklarını belirlemeye yönelik sorular içermektedir. Formda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, düzenli tenis oynama süresi (yıl), haftalık tenis oynama süresi (saat), algılanan refah düzeyi ve haftalık boş zaman süresinin yeterliliğine ilişkin sorular yer almaktadır.

3.3.2. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği

Katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeylerinin ölçülmesinde Kyle ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen ve Gürbüz ve arkadaşları (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 15 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır: Çekicilik (1., 2. ve 3. maddeler), Önem Verme (4., 5. ve 6. maddeler), Sosyal İlişki (7., 8. ve 9. maddeler), Özdeşleşme (10., 11. ve 12. maddeler) ve Kendini İfade Etme (13., 14. ve 15. maddeler). Ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirme (1 = Hiç Katılmıyorum, 5 = Tamamen Katılıyorum) ile puanlanmaktadır.

Gürbüz ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının alt boyutlar bazında 0.58 ile 0.80 arasında değiştiği rapor edilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin genel Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.84 olarak hesaplanmış; alt boyutlara ait güvenilirlik katsayıları 0.70 ile 0.76 arasında değerler almıştır. Bu değerler, George ve Mallery (2019) tarafından önerilen kabul edilebilir düzeyin ($\alpha \geq 0.70$) üzerindedir.

3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Katılımcıların yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin yaşamlarına ilişkin genel doyum düzeyini ölçmeyi hedefleyen beş maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Dağlı ve Baysal (2016), orijinal ölçekteki 7'li Likert derecelendirmenin Türk kültüründe katılımcılar tarafından benzer seçeneklerin birbirine yakın algılanmasına neden olduğunu belirleyerek ölçeği 5'li Likert derecelendirmeye (1 = Hiç Katılmıyorum, 5 = Tamamen Katılıyorum) uyarlamıştır. Bu çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.77 olarak hesaplanmış olup bu değer kabul edilebilir güvenilirlik düzeyinin üzerindedir (George ve Mallery, 2019).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri, tenis kulüplerine ve sosyal tenis gruplarına üye olan ya da bireysel olarak düzenli tenis oynayan katılımcılardan hem yüz yüze hem de çevrimiçi ortamda anket uygulanarak toplanmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcılara araştırmanın amacı, gönüllülük ilkesi ve gizlilik güvencesi hakkında bilgi verilmiştir. Katılımcıların anket

formlarını eksiksiz doldurmaları sağlanmış; eksik ya da özensiz doldurulan formlar değerlendirme dışı bırakılmıştır. Veri toplama süreci sonunda toplam 478 geçerli anket formu analize dahil edilmiştir.

Bu araştırma, Necmettin Erbakan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin 50. maddesinin 7. fıkrası uyarınca etik kurul ilke ve kurallarına uygun olarak yürütülmüştür. Araştırma sürecinde elde edilen verilerin toplanması, kullanılması ve analiz edilmesinde bilimsel araştırma ve yayın etiğine riayet edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri R yazılımı (sürüm 4.5.3) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analiz sürecinde öncelikle veri setinin hazırlanmasına yönelik ön işlemler yapılmış, ardından ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik analizleri, varsayım testleri ve hipotez testleri sırasıyla uygulanmıştır.

3.5.1. Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri

Ölçeklerin yapı geçerliğini test etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA sonuçlarının değerlendirilmesinde χ^2/sd , CFI, TLI, RMSEA ve SRMR uyum indeksleri kullanılmış; kabul edilebilir ve iyi uyum değerleri Hu ve Bentler (1999) ile Kline (2016) tarafından önerilen ölçütlere göre yorumlanmıştır. Ölçeklerin yakınsak geçerliği, bileşik güvenirlik ($CR \geq 0.70$) ve ortalama açıklanan varyans ($AVE \geq 0.50$) değerleri üzerinden incelenmiş; ayırt edici geçerlik ise Fornell ve Larcker (1981) ölçütüne göre değerlendirilmiştir. Ölçeklerin iç tutarlılık güvenirliği Cronbach alfa katsayısıyla test edilmiştir.

3.5.2. Ortak Yöntem Varyansı Kontrolü

Araştırma verilerinin aynı yöntemle (öz bildirim anketi) toplanmasından kaynaklanabilecek ortak yöntem varyansı sorunu, Harman'ın tek faktör testi ile incelenmiştir (Podsakoff vd., 2003). Bu teste göre, tüm maddelerin tek bir faktör altında toplandığı açıklayıcı faktör analizinde ilk faktörün açıkladığı varyans oranının %50'nin altında kalması, ortak yöntem varyansının ciddi bir tehdit oluşturmadığına işaret etmektedir.

3.5.3. Normallik ve Varsayım Testleri

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro-Wilk testi ve çarpıklık-basıklık katsayıları incelenerek belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında kalması, normal dağılım varsayımının karşılandığının göstergesi olarak kabul

edilmiştir (George ve Mallery, 2019). Regresyon analizine ilişkin varsayımların sınanmasında çoklu doğrusallık Varyans Artış Faktörü (VIF < 5) ile değerlendirilmiş; otokorelasyon sorunu Durbin-Watson istatistiği (1.5-2.5 aralığı) ile kontrol edilmiştir (Hair vd., 2019; Tabachnick ve Fidell, 2019).

3.5.4. Hipotez Testleri

Araştırma hipotezlerinin test edilmesinde çeşitli istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Cinsiyete göre yaşam doyumu puanlarındaki farklılığın incelenmesinde bağımsız örneklem t-testi, algılanan refah düzeyine göre farklılıkların belirlenmesinde ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumunu yordama gücünün, demografik değişkenlerin etkisi kontrol edilerek belirlenmesi amacıyla hiyerarşik çoklu regresyon analizi uygulanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2019). Hiyerarşik regresyon analizinde birinci adımda demografik kontrol değişkenleri modele dahil edilmiş; ikinci adımda serbest zaman ilgileniminin alt boyutları eklenmiştir. Böylece ilgilenim alt boyutlarının, demografik değişkenlerin etkisi arındırıldıktan sonra yaşam doyumundaki ek varyansı açıklama gücü ortaya konulmuştur. Tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Bu bölümde, aktif rekreasyonel bir etkinlik olarak tenis faaliyetiyle uğraşan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla toplanan verilerin istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmektedir. Araştırma kapsamında 228'i kadın, 250'si erkek olmak üzere toplam 478 katılımcıdan elde edilen veriler; betimsel istatistikler, geçerlik-güvenirlilik analizleri, korelasyon analizi, grup karşılaştırmaları ve hiyerarşik regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmaya toplam 478 rekreatif tenis katılımcısı dahil edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 4.1'de sunulmuştur.

Tablo 4. 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Kategori
Cinsiyet	Kadın
	Erkek
Yaş	18-25 yaş
	26-35 yaş
	36-45 yaş
Eğitim Seviyesi	İlköğretim
	Lise
	Ön Lisans- Lisans
	Lisansüstü
Tenis Geçmişi	0-2 yıl
	3-6 yıl
	7-10 yıl
	11 yıl ve üzeri
Haftalık Oynama Süresi	0-2 saat
	3-6 saat
	7-10 saat
	11 saat ve üzeri
Algılanan Refah Düzeyi	Kötü
	Normal
	İyi
Boş Zaman Güçlüğü	Hiçbir Zaman
	Bazen
	Her Zaman
Boş Zaman Yeterliliği	Kesinlikle Yetersiz
	Yetersiz
	Normal
	Yeterli

Cinsiyet dağılımı incelendiğinde katılımcıların %52.3'ünün erkek, %47.7'sinin kadın olduğu görülmektedir. Yaş dağılımı açısından üç grup yaklaşık olarak dengeli bir dağılım sergilemekte olup en büyük grubu 18-25 yaş aralığındaki katılımcılar (%37.0) oluşturmaktadır. Eğitim seviyesi bakımından katılımcıların büyük çoğunluğu (%45.4) ön lisans-lisans düzeyinde eğitime sahiptir. Tenis geçmişi incelendiğinde katılımcıların %40.6'sının 0-2 yıllık deneyime sahip olduğu görülmektedir. Algılanan refah düzeyi açısından katılımcıların yarısından fazlası (%52.7) kendini normal düzeyde değerlendirmiştir.

4.2. Betimsel İstatistikler

Tablo 4. 2. Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Alt Boyut	n	Ort.	SS	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık
Çekicilik	478	3,28	0,93	1,0	5,0	-0,17	-0,63
Önem Verme	478	3,26	0,99	1,0	5,0	-0,22	-0,71
Sosyal İlişki	478	3,29	0,97	1,0	5,0	-0,16	-0,79
Özdeşleşme	478	3,26	1,00	1,0	5,0	-0,12	-0,89
Kendini İfade Etme	478	3,36	0,98	1,0	5,0	-0,31	-0,65
İlgilenim (Genel)	478	3,29	0,67	1,3	4,8	-0,10	-0,58
Yaşam Doyumu	478	3,13	0,87	1,0	5,0	-0,07	-0,73

Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği alt boyutlarının ortalamaları incelendiğinde tüm alt boyutların orta düzeyin üzerinde değerler aldığı görülmektedir. En yüksek ortalama Kendini İfade Etme (Ort. = 3.36, SS = 0.98), en düşük ortalama ise Önem Verme (Ort. = 3.26, SS = 0.99) ve Özdeşleşme (Ort. = 3.26, SS = 1.00) alt boyutlarında gözlemlenmiştir. Genel ilgilenim ortalaması 3.29 (SS = 0.67) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği ortalaması ise 3.13 (SS = 0.87) olup orta düzeydedir.

Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde tüm alt boyutlarda çarpıklık değerlerinin -0.31 ile -0.07 arasında, basıklık değerlerinin ise -0.89 ile -0.58 arasında yer aldığı görülmektedir. Bu değerler George ve Mallery (2019) tarafından önerilen ± 2 sınırları içinde kalmakta olup verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir.

4.3. Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri

Ölçeklerin iç tutarlılık güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa değerleri 0.70 ile 0.76 arasında değişmekte olup ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı 0.84 olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı ise 0.77 olarak belirlenmiştir. Nunnally (1978) tarafından önerilen 0.70 eşik değeri dikkate alındığında tüm alt boyutların ve ölçeklerin kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 4. 3. Ölçeklere İlişkin Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayıları

Alt Boyut	Madde Sayısı	Cronbach α
Çekicilik	3	0,70
Önem Verme	3	0,75
Sosyal İlişki	3	0,71
Özdeşleşme	3	0,76
Kendini İfade Etme	3	0,72
SZİ (Genel)	15	0,84
Yaşam Doyumu	5	0,77

Not, SZİ = Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği,

Madde analizi sonuçları incelendiğinde, Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinde düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının 0.496 ile 0.606 arasında değiştiği görülmektedir. Yaşam Doyumu Ölçeğinde ise bu değerler 0.494 ile 0.571 arasında yer almaktadır. Büyüköztürk (2020) tarafından önerilen 0.30 ölçütüne göre tüm maddelerin yeterli düzeyde ayırt edicilik gösterdiği belirlenmiştir. Herhangi bir madde silindiğinde ait olduğu ölçeğin Cronbach alfa değerinde anlamlı bir artış gözlemlenmemiş olup bu durum maddelerin ölçeğe olumlu katkı sağladığını göstermektedir.

Tablo 4. 4. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği Madde Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Madde	Ort,	SS	Düzeltilmiş	Silindiğinde
				Madde-Toplam r	Cronbach α
Çekicilik	SZI_1	3,28	1,15	0,496	0,637
	SZI_2	3,22	1,18	0,506	0,625
	SZI_3	3,34	1,2	0,553	0,565
Önem Verme	SZI_4	3,31	1,22	0,56	0,688
	SZI_5	3,22	1,24	0,606	0,633
	SZI_6	3,26	1,19	0,568	0,678
Sosyal İlişki	SZI_7	3,34	1,22	0,504	0,659
	SZI_8	3,29	1,18	0,558	0,595
	SZI_9	3,25	1,25	0,537	0,619
Özdeşleşme	SZI_10	3,23	1,22	0,572	0,69
	SZI_11	3,26	1,23	0,604	0,652
	SZI_12	3,29	1,22	0,581	0,679
Kendini İfade Etme	SZI_13	3,27	1,16	0,506	0,679
	SZI_14	3,48	1,24	0,569	0,603
	SZI_15	3,32	1,24	0,558	0,617

Not. Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları ve madde silindiğinde Cronbach α değerleri raporlanmıştır.

Tablo 4. 5. Yaşam Doyumu Ölçeği Madde Analizi Sonuçları

Madde	Ort.	SS	Düzeltilmiş	Silindiğinde
			Madde-Toplam r	Cronbach α
YD_1	3,16	1,16	0,494	0,736
YD_2	3,14	1,24	0,536	0,721
YD_3	3,07	1,24	0,571	0,709
YD_4	3,18	1,2	0,513	0,729
YD_5	3,09	1,2	0,553	0,715

Not. Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları ve madde silindiğinde Cronbach α değerleri raporlanmıştır.

Ölçeklerin yapı geçerliğini test etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin beş faktörlü yapısına ilişkin DFA sonuçları incelendiğinde model uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir ($\chi^2/sd = 3.096$, CFI = 0.917, TLI = 0.891, RMSEA = 0.066, SRMR = 0.038). Yaşam Doyumu Ölçeğinin tek faktörlü yapısı da iyi uyum göstermektedir ($\chi^2/sd = 2.606$, CFI = 0.985, TLI = 0.969, RMSEA = 0.057, SRMR = 0.025). Hu ve Bentler (1999) ile Kline (2016) tarafından önerilen ölçütler dikkate alındığında her iki ölçeğin de yapı geçerliğinin sağlandığı söylenebilir.

Tablo 4. 6. Doğrulamalı Faktör Analizi Model Uyum İndeksleri

Model	χ^2	sd	χ^2/sd	p	CFI	TLI	RMSEA	%90 GA	SRMR
SZİ (5 Faktörlü)	247,653	80	3,096	0,00	0,917	0,891	0,066	[0,057-0,076]	0,038
YDÖ (Tek Faktörlü)	13,03	5	2,606	0,0231	0,985	0,969	0,057	[0,019-0,096]	0,025
Kabul Edilebilir Değerler	-	-	-	-	0,9	0,900	0,080		0,080
İyi Uyum Değerleri	-	-	-	-	0,95	0,950	0,050		0,050

Not. SZİ = Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği; YDÖ = Yaşam Doyumu Ölçeği; sd = serbestlik derecesi; GA = Güven Aralığı

Standartlaştırılmış faktör yükleri incelendiğinde tüm maddelerin ait oldukları faktörlere 0.616 ile 0.735 arasında değişen yük değerleriyle anlamlı şekilde yüklendiği görülmektedir ($p < .001$). Hair ve arkadaşları (2019) tarafından önerilen 0.50 eşik değeri dikkate alındığında faktör yüklerinin yeterli düzeyde olduğu ve maddelerin ilgili yapıları geçerli biçimde temsil ettiği söylenebilir.

Tablo 4. 7. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği Standartlaştırılmış Faktör Yükleri

Alt Boyut	Madde	λ	SH	z	p
Çekicilik	SZI_1	0,642	0,04	16,075	0,00
	SZI_2	0,622	0,039	16,158	0,00
	SZI_3	0,727	0,038	19,201	0,00
Önem Verme	SZI_4	0,693	0,034	20,614	0,00
	SZI_5	0,733	0,035	20,698	0,00
	SZI_6	0,699	0,035	20,039	0,00
Sosyal İlişki	SZI_7	0,637	0,04	15,955	0,00
	SZI_8	0,702	0,036	19,664	0,00
	SZI_9	0,686	0,039	17,45	0,00
Özdeşleşme	SZI_10	0,699	0,033	21,33	0,00
	SZI_11	0,735	0,033	22,282	0,00
	SZI_12	0,706	0,034	20,759	0,00
Kendini İfade Etme	SZI_13	0,616	0,041	14,912	0,00
	SZI_14	0,72	0,035	20,444	0,00
	SZI_15	0,712	0,035	20,077	0,00

Not. λ = standartlaştırılmış faktör yükü; SH = standart hata, Tüm faktör yükleri $p < ,001$ düzeyinde anlamlıdır.

Yakınsak geçerlilik değerlendirmesi kapsamında hesaplanan Birleşik Güvenirlik (CR) değerleri 0.703 ile 0.765 arasında olup 0.70 eşik değerinin üzerindedir. Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) değerleri ise 0.395 ile 0.509 arasında değişmektedir. Çekicilik, Sosyal İlişki ve Kendini İfade Etme alt boyutlarında AVE değerlerinin 0.50 eşik değerinin hafif altında kaldığı görülmekle birlikte, CR değerlerinin 0.70'in üzerinde olması nedeniyle yakınsak geçerliliğin genel olarak kabul edilebilir düzeyde olduğu değerlendirilmiştir (Fornell ve Larcker, 1981).

Tablo 4. 8. Birleşik Güvenirlik (CR) ve Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) Değerleri

Faktör	CR	AVE	\sqrt{AVE}
Çekicilik	0,703	0,442	0,665
Önem Verme	0,751	0,502	0,708
Sosyal İlişki	0,716	0,457	0,676
Özdeşleşme	0,757	0,509	0,714
Kendini İfade Etme	0,724	0,468	0,684
Yaşam Doyumu	0,765	0,395	0,629

Not. CR > ,70 ve AVE > ,50 kabul edilebilir düzeydir (Fornell & Larcker, 1981; Hair vd., 2019).

Ayırt edici geçerlilik Fornell-Larcker kriteri ile değerlendirilmiştir. Bu kriter gereğince her bir faktörün \sqrt{AVE} değeri, o faktörün diğer faktörlerle olan korelasyonlarından büyük olmalıdır (Fornell ve Larcker, 1981). Analiz sonuçları incelendiğinde köşegen değerlerin (\sqrt{AVE}) ilgili satır ve sütundaki korelasyon değerlerinden yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, ölçeğin alt boyutlarının birbirinden ayırt edilebilir yapılar ölçtüğünü doğrulamaktadır.

Tablo 4. 9. Fornell-Larcker Ayırt Edici Geçerlilik Matrisi

	Çekicilik	Önem Verme	Sosyal İlişki	Özdeşleşme	Kendini İfade Etme
Çekicilik	0,665	-	-	-	-
Önem Verme	0,489	0,708	-	-	-
Sosyal İlişki	0,386	0,478	0,676	-	-
Özdeşleşme	0,468	0,491	0,388	0,714	-
Kendini İfade Etme	0,473	0,421	0,5	0,486	0,684

Not. Köşegen değerler \sqrt{AVE} ; alt üçgen değerler faktörler arası korelasyonlardır, Ayırt edici geçerlilik için \sqrt{AVE} > korelasyon olmalıdır (Fornell & Larcker, 1981).

4.4. Ortak Yöntem Varyansı Kontrolü

Araştırma verilerinin aynı yöntemle toplanmasından kaynaklanabilecek ortak yöntem varyansının varlığını test etmek amacıyla Harman tek faktör testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre tüm maddeleri kapsayan tek faktörün açıkladığı toplam varyans %25.7 olarak hesaplanmıştır. Podsakoff ve arkadaşları (2003) tarafından önerilen %50 eşik değeri dikkate alındığında, açıklanan varyansın bu değerin altında kalması ortak yöntem varyansının ciddi bir sorun oluşturmadığını göstermektedir.

Tablo 4. 10. Harman Tek Faktör Testi ile Ortak Yöntem Varyansı Değerlendirmesi

Test	Açıklanan Varyans (%)	İlk Faktör Özdeğer Oranı (%)	Değerlendirme
Harman Tek Faktör Testi	25,7	29,4	Kabul edilebilir

Not. Açıklanan varyansın %50'nin altında olması CMB'nin ciddi olmadığını gösterir (Podsakoff vd., 2003).

Ortak yöntem varyansının etkisini daha detaylı değerlendirmek amacıyla beş faktörlü ölçüm modeli ile tek faktörlü model karşılaştırılmıştır. Beş faktörlü modelin uyum indeksleri

(CFI = 0.917, RMSEA = 0.066), tek faktörlü modele (CFI = 0.613, RMSEA = 0.135) göre anlamlı derecede daha iyi bulunmuştur. Satorra-Bentler χ^2 fark testi sonucu da bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu doğrulamıştır ($p < .001$). Bu bulgular, ortak yöntem varyansının sonuçları anlamlı düzeyde etkilemediğini desteklemektedir.

Tablo 4. 11. Ortak Yöntem Varyansı Kontrolü: Model Karşılaştırması

Model	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	IFI	Δ RMSEA
5 Faktörlü (SZİ)	0,917	0,891	0,066	0,038		
Tek Faktörlü (SZİ)	0,613	0,549	0,135	0,092	-0,304	0,069
Not. CFI'da $\geq 0,01$ düşüş ve RMSEA'da $\geq 0,015$ artış CMB'nin varlığına işaret edebilir (Chen, 2007).						

4.5. Regresyon Varsayım Testleri

Hiyerarşik regresyon analizi öncesinde temel varsayımlar test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.12'de özetlenmiştir.

Tablo 4. 12. Regresyon Varsayım Testleri Özeti

Varsayım	Test İstatistiği	p / Ek	Durum
Normallik (Shapiro-Wilk)	W = 0,996	0,2415	Sağlandı
Çoklu Doğrusal Bağlantı (max VIF)	VIF = 1,337	(TOL = 0,748)	Sağlandı
Doğrusallık (Rainbow test)	F = 0,923	0,7303	Sağlandı
Sabit Varyans (Breusch-Pagan)	BP = 14,974	0,0105	Sağlanmadı
Otokorelasyon (Durbin-Watson)	d = 2,006	0,531	Sağlandı

Shapiro-Wilk testi sonucu ($W = 0.996$, $p = 0.242$) normallik varsayımının sağlandığını göstermektedir. Rainbow testi ($F = 0.923$, $p = 0.730$) doğrusallık varsayımını desteklemektedir. Durbin-Watson testi ($d = 2.006$, $p = 0.531$) otokorelasyon olmadığını doğrulamaktadır. Breusch-Pagan testi sonuçları incelendiğinde ise sabit varyans varsayımının sınırda kaldığı görülmektedir ($BP = 14.974$, $p = 0.011$). Bu değer istatistiksel anlamlılık düzeyinin ($p < 0.05$) altında olmakla birlikte, örneklem büyüklüğünün 478 olduğu göz önünde bulundurulduğunda Breusch-Pagan testinin büyük örneklerde aşırı duyarlı olabileceği bilinmektedir. Regresyon katsayılarının tutarlı (consistent) olması ve diğer varsayımların karşılanması nedeniyle bu durumun analiz sonuçlarını ciddi biçimde etkilemediği değerlendirilmiştir.

Tablo 4. 13. Çoklu Doğrusal Bağlantı (VIF) Değerleri

Değişken	VIF	Tolerans (1/VIF)
Cekicilik	1,282	0,78
Onem_Verme	1,337	0,748
Sosyal_Iliski	1,264	0,791
Ozdeslesme	1,313	0,762
Kendini_Ifade	1,319	0,758

Not. VIF < 5 kabul edilebilir; VIF > 10 sorunludur (Hair vd., 2019), Tolerans = 1/VIF, ,10'dan büyük olmalıdır.

Bağımsız değişkenler arasındaki çoklu doğrusal bağlantı düzeyini değerlendirmek amacıyla VIF değerleri incelenmiştir. Tüm VIF değerlerinin 1.264 ile 1.337 arasında değiştiği ve Hair ve arkadaşları (2019) tarafından önerilen 5 eşik değerinin oldukça altında kaldığı görülmektedir. Tolerans değerleri (1/VIF) de 0.10'un üzerindedir. Bu bulgular, bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir.

4.6. Korelasyon Analizi

Tablo 4. 14. Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişken	Çekicilik	Önem Verme	Sosyal İlişki	Özdeşleşme	Kendini İfade	İlgilenim (Genel)	Yaşam Doyumu
Çekicilik	—	-	-	-	-	-	-
Önem Verme	0,36***	—	-	-	-	-	-
Sosyal İlişki	0,28***	0,35***	—	-	-	-	-
Özdeşleşme	0,34***	0,37***	0,28***	—	-	-	-
Kendini İfade	0,34***	0,32***	0,36***	0,36***	—	-	-
İlgilenim (Genel)	0,67***	0,70***	0,66***	0,69***	0,69***	—	-
Yaşam Doyumu	0,31***	0,50***	0,33***	0,50***	0,39***	0,59***	—

Not. * p < ,05; ** p < ,01; *** p < ,001

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bulgular, Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği alt boyutlarının tamamının Yaşam Doyumu ile pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler sergilediğini göstermektedir (p < .001). En güçlü ilişkiler Özdeşleşme (r = 0.50) ve Önem Verme (r = 0.50) alt boyutları ile Yaşam Doyumu arasında gözlemlenmiştir. Bunu sırasıyla Kendini İfade Etme (r = 0.39), Sosyal İlişki (r = 0.33) ve Çekicilik (r = 0.31) izlemektedir.

Genel Serbest Zaman İlgilenimi ile Yaşam Doyumu arasındaki korelasyon r = 0.59 olarak hesaplanmış olup orta-güçlü düzeyde pozitif bir ilişkiye işaret etmektedir. İlgilenim alt boyutları arasındaki korelasyonlar ise 0.28 ile 0.37 arasında değişmekte olup çoklu doğrusal bağlantı sorunu oluşturacak düzeyde (r > 0.80) bir ilişki bulunmamaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2019).

4.7. Hiyerarşik Regresyon Analizi

Serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumunu yordama gücünü belirlemek amacıyla iki aşamalı hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Birinci adımda demografik kontrol değişkenleri (cinsiyet, yaş, eğitim, refah düzeyi, boş zaman güçlüğü ve yeterliliği), ikinci adımda Serbest Zaman İlgilenim Ölçeğinin beş alt boyutu modele dahil edilmiştir.

Tablo 4. 15. Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	p	ΔR ²	F değişim	p değişim
Model 1	0,217	0,047	0,02	1,761	0,0466			
Model 2	0,659	0,434	0,412	19,558	0,0000	0,387	62,781	0,00

Not. Model 1: Demografik değişkenler, Model 2: Demografikler + SZİ alt boyutları, ΔR², F değişim testi ile hesaplanmıştır.

Model 1'de yalnızca demografik değişkenlerin yer aldığı modelin açıkladığı varyans oranı R² = 0.047 olarak bulunmuştur (F = 1.761, p = 0.047). İkinci adımda serbest zaman ilgileniminin alt boyutlarının eklenmesiyle Model 2'nin açıkladığı toplam varyans R² = 0.434'e yükselmiştir. İlgilenim alt boyutlarının eklenmesiyle sağlanan varyans artışı (ΔR² = 0.387) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F değişim = 62.781, p < .001). Bu bulgu, serbest zaman ilgileniminin demografik değişkenlerin ötesinde yaşam doyumundaki varyansın önemli bir bölümünü açıkladığını ortaya koymaktadır.

Tablo 4. 16. Hiyerarşik Regresyon (Model 2) Standartlaştırılmış Beta Katsayıları

Değişken	B	β	SH	%95 GA (Alt)	%95 GA (Üst)	p
Refah_Iyi	0,419	0,212	0,090	0,243	0,596	0,000
Cekicilik	0,028	0,030	0,038	-0,046	0,102	0,457
Onem_Verme	0,268	0,306	0,036	0,197	0,338	0,000
Sosyal_Iliski	0,070	0,079	0,036	0,000	0,141	0,051
Ozdeslesme	0,271	0,313	0,036	0,201	0,341	0,000
Kendini_Ifade	0,118	0,132	0,036	0,047	0,189	0,001

Not. * p < ,05; ** p < ,01; *** p < ,001, β = standartlaştırılmış beta katsayısı; GA = Güven Aralığı

Model 2'de standartlaştırılmış beta katsayıları incelendiğinde, serbest zaman ilgileniminin beş alt boyutundan üçünün yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. En güçlü yordayıcı Özdeşleşme (β = 0.313, p < .001) alt boyutudur. Bunu sırasıyla Önem Verme (β = 0.306, p < .001) ve Kendini İfade Etme (β = 0.132, p = 0.001) izlemektedir. Bu üç alt boyutun tamamı yaşam doyumunu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Buna karşılık Çekicilik ($\beta = 0.030$, $p = 0.457$) ve Sosyal İlişki ($\beta = 0.079$, $p = 0.051$) alt boyutlarının yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Sosyal İlişki alt boyutunun p değerinin anlamlılık sınırına çok yakın olması ($p = 0.051$) dikkat çekici olmakla birlikte, belirlenen 0.05 anlamlılık düzeyine göre bu alt boyutun anlamlı bir yordayıcı olmadığı değerlendirilmiştir. Demografik değişkenler arasında ise algılanan refah düzeyinin "İyi" kategorisinin yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir ($\beta = 0.212$, $p < .001$).

4.8. Grup Karşılaştırmaları

Tablo 4. 17. Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Değişken	Kadın (Ort)	Kadın (SS)	Erkek (Ort)	Erkek (SS)	t	sd	p	Cohen's d
Serbest Zaman İlgilenim (Genel)	3,28	0,66	3,3	0,68	-0,218	473,87	0,8274	-0,02
Yaşam Doyumu	3,17	0,84	3,09	0,89	0,983	475,3	0,3262	0,09

Not. Cohen's d: 0,2 küçük, 0,5 orta, 0,8 büyük etki (Cohen, 1988).

Cinsiyete göre Serbest Zaman İlgilenimi ve Yaşam Doyumu puanları bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, Serbest Zaman İlgilenimi genel puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(473.9) = -0.218$, $p = 0.827$). Benzer biçimde Yaşam Doyumu puanlarında da cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($t(475.3) = 0.983$, $p = 0.326$, Cohen's d = 0.09). Cohen's d değerinin 0.09 olması, etki büyüklüğünün ihmal edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. 18. Tek Yönlü ANOVA Sonuçları (Anlamlı Farklılıklar)

Bağımlı Değişken	Faktör	F	df1	df2	p	η^2
Serbest Zaman İlgilenim (Genel)	Tenis_Gecmisi	4,251	3	474	0,0056	0,026
Yaşam Doyumu	Refah	7,208	2	475	0,0008	0,029

Not. η^2 : 0,01 küçük, 0,06 orta, 0,14 büyük etki (Cohen, 1988),

Tek yönlü ANOVA sonuçları incelendiğinde, algılanan refah düzeyinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($F(2, 475) = 7.208$, $p < .001$, $\eta^2 = 0.029$). Etki büyüklüğü küçük düzeydedir (Cohen, 1988). Post-hoc analizler, refah düzeyini "İyi" olarak değerlendiren katılımcıların yaşam doyumu puanlarının "Kötü" ve "Normal" olarak değerlendirenlere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Tenis geçmişinin (yıl) Serbest Zaman İlgilenimi genel puanı üzerindeki etkisi de anlamlı bulunmuştur ($F(3, 474) = 4.251$, $p = 0.006$, $\eta^2 = 0.026$). Bu bulgu, tenis deneyimi arttıkça bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin de yükseldiğine işaret etmektedir.

4.9. Hipotezlerin Değerlendirilmesi

Tablo 4. 19. Araştırma Hipotezlerinin Değerlendirilmesi

Hipotez	İçerik	Test Yöntemi	İstatistik	p	Etki Büyüklüğü	Karar
H1	SZİ alt boyutları, demografikler kontrol edildikten sonra yaşam doyumunu anlamlı yordar.	Hiyerarşik regresyon	$\Delta R^2 = 0.387$	0.0000	$\Delta R^2 = 0.387$	Kabul
H1a	Çekicilik yaşam doyumunu pozitif yordar.	Beta katsayısı	$\beta = 0.030$	0.4574	-	Red
H1b	Önem Verme yaşam doyumunu pozitif yordar.	Beta katsayısı	$\beta = 0.306$	0.0000	-	Kabul
H1c	Sosyal İlişki yaşam doyumunu pozitif yordar.	Beta katsayısı	$\beta = 0.079$	0.0507	-	Red
H1d	Özdeşleşme yaşam doyumunu pozitif yordar.	Beta katsayısı	$\beta = 0.313$	0.0000	-	Kabul
H1e	Kendini İfade Etme yaşam doyumunu pozitif yordar.	Beta katsayısı	$\beta = 0.132$	0.0012	-	Kabul
H2	Cinsiyete göre yaşam doyumu farklılaşır.	Bağımsız t-testi	$t = 0.983$	0.3262	Cohen's $d = 0.09$	Red
H3	Refah düzeyine göre yaşam doyumu farklılaşır.	Tek yönlü ANOVA	$F = 7.208$	0.0008	$\eta^2 = 0.029$	Kabul
H4	Haftalık tenis süresi arttıkça SZİ artar.	Pearson korelasyon	$r = 0.095$	0.0010	-	Kabul

Not. Kabul için $p < .05$. Etki büyüklüğü yalnızca anlamlı sonuçlar için raporlanmıştır.

Araştırma kapsamında test edilen dokuz hipotezden altısı kabul edilmiş, üçü reddedilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, serbest zaman ilgileniminin alt boyutlarının demografik değişkenler kontrol edildikten sonra yaşam doyumundaki varyansın %38.7'sini açıkladığı belirlenmiş ve H1 hipotezi kabul edilmiştir. Alt boyutlar bazında değerlendirildiğinde Önem Verme (H1b), Özdeşleşme (H1d) ve Kendini İfade Etme (H1e) alt boyutlarının yaşam doyumunu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiş; bu hipotezler kabul edilmiştir. Buna karşılık Çekicilik (H1a) ve Sosyal İlişki (H1c) alt boyutlarının yordayıcı etkisi anlamlı bulunmamış ve bu hipotezler reddedilmiştir.

Cinsiyete göre yaşam doyumunda anlamlı farklılık olduğunu öne süren H2 hipotezi reddedilmiştir ($p = 0.326$). Algılanan refah düzeyine göre yaşam doyumunda anlamlı farklılık olduğunu öne süren H3 hipotezi ise kabul edilmiştir ($p < .001$). Son olarak haftalık tenis oynama süresi ile serbest zaman ilgilenim düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu öne süren H4 hipotezi de kabul edilmiştir ($r = 0.095$, $p = 0.001$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Tezin beşinci bölümünde araştırma kapsamında elde edilen bulgular mevcut alanyazın çerçevesinde tartışılacak, temel sonuçlar özetlenecek ve hem uygulayıcılara hem de gelecek araştırmalara yönelik öneriler sunulacaktır.

5.1. Tartışma

Bu çalışmada, serbest zaman ilgileniminin alt boyutlarının demografik değişkenler kontrol edildikten sonra yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumundaki varyansın %38,7'sini açıkladığını ortaya koymuştur ($\Delta R^2 = 0.387$, $p < .001$). Bu bulgu, serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumunu üzerinde güçlü bir yordayıcı etkiye sahip olduğunu göstermekte olup H1 hipotezini desteklemektedir. Sirgy ve arkadaşlarının (2017) meta analitik düzeyde doğruladığı, serbest zaman doyumunun genel yaşam doyumunun en güçlü yordayıcılarından biri olduğu sonucu, mevcut araştırmanın bulgusuyla örtüşmektedir. Mansfield ve arkadaşları (2020) da serbest zamanın bireylerin öznel iyi oluşunu destekleyen temel bir yaşam alanı olduğunu vurgulayarak bu ilişkinin çok boyutlu yapısına dikkat çekmişlerdir.

Çekicilik alt boyutunun yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir ($\beta = 0.030$, $p = 0.457$). Bu sonuç, H1a hipotezinin reddedilmesine yol açmıştır. Korelasyon analizinde Çekicilik ile Yaşam Doyumu arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiş olmasına rağmen ($r = 0.31$, $p < .001$), regresyon modelinde diğer alt boyutlar kontrol edildiğinde bu etki ortadan kalkmıştır. Söz konusu durum, Çekicilik boyutunun paylaşılan varyansının Özdeşleşme ve Önem Verme gibi daha güçlü yordayıcılar tarafından açıklandığına işaret etmektedir. An ve arkadaşları (2024) amatör triatletler üzerinde yürüttükleri çalışmada benzer bir örüntü raporlamışlardır; çekicilik boyutunun yaşam doyumunu doğrudan yordamadığı, bu ilişkide kişilik özelliklerinin aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Çekiciliğin yaşam doyumunu tek başına değil, motivasyonel ve kişilik temelli mekanizmalar aracılığıyla dolaylı biçimde etkileyebileceği değerlendirilmektedir.

Önem Verme alt boyutu, yaşam doyumunun anlamlı ve güçlü bir yordayıcısı olarak belirlenmiştir ($\beta = 0.306$, $p < .001$). H1b hipotezi desteklenmiştir. Bireyin serbest zaman etkinliğine merkezi bir değer atfetmesi ve etkinliği yaşamının önemli bir parçası olarak

görmesi, yaşamdan aldığı genel tatmini doğrudan desteklemektedir. Iwasaki (2007) serbest zamanın bireylerin yaşam anlamı oluşturma sürecinde kritik bir işlev üstlendiğini ortaya koymuştur. Matte ve arkadaşları (2024) ise önem verme boyutunun serbest zaman doyumunu ve deneyimsel tüketim düzeyini anlamlı biçimde yordadığını belirleyerek bu ilişkiyi güncel verilerle desteklemişlerdir. Mevcut araştırmanın bulguları söz konusu çalışmalarla örtüşmektedir.

Sosyal İlişki alt boyutunun yaşam doyumunu üzerindeki yordayıcı etkisi istatistiksel anlamlılık sınırına son derece yakın olmakla birlikte anlamlı bulunmamıştır ($\beta = 0.079$, $p = 0.051$). H1c hipotezi reddedilmiştir. Bu bulgunun Tip II hata olasılığı çerçevesinde değerlendirilmesi gerekmektedir. Post hoc güç analizleri, $\beta = 0.079$ gibi küçük etki büyüklüklerini tespit etmek için 478 katılımcılık örneklemin sınırda kalabileceğini düşündürmektedir. Tenisin bireysel bir spor dalı olması nedeniyle sosyal etkileşimin takım sporlarına kıyasla daha sınırlı ve yapılandırılmış bir ortamda gerçekleşmesi bu sonucu açıklayabilir. Kim ve arkadaşları (2024) farklı serbest zaman etkinlik türlerinin yaşam doyumuna etkilerini karşılaştırdıkları çalışmalarında, sosyal etkinliklerin doyuma olan katkısının etkinlik türüne ve cinsiyete göre farklılık gösterdiğini raporlamışlardır. Daha büyük örneklemlerle ve sosyal etkileşimin daha yoğun olduğu takım sporları bağlamında bu ilişkinin anlamlı hale gelebileceği öngörülmektedir.

Özdeşleşme alt boyutu, yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısı olarak belirlenmiştir ($\beta = 0.313$, $p < .001$). H1d hipotezi desteklenmiş olup bu bulgu araştırmanın en dikkat çekici sonuçlarından birini oluşturmaktadır. Kendini "tenisçi" olarak tanımlayan ve tenis sporunu kimliğinin ayrılmaz bir parçası olarak gören bireylerin yaşam doyumları anlamlı biçimde daha yüksek çıkmıştır. Jun ve Kyle (2011) serbest zaman ilgileniminin kimlik oluşturma sürecindeki rolünü inceleyerek yüksek özdeşleşme düzeyine sahip bireylerin etkinliklerinden daha derin bir doyum elde ettiklerini raporlamışlardır. Spring ve arkadaşları (2020) da düzenli tenis katılımının yaşam boyu sürdürülebilir bir etkinlik olarak kimlik oluşturma sürecine katkı sağladığını ve bu bireylerin genel popülasyona kıyasla daha yüksek yaşam doyumunu puanlarına sahip olduklarını belirlemişlerdir.

Kendini İfade Etme alt boyutu da yaşam doyumunu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamıştır ($\beta = 0.132$, $p = 0.001$). H1e hipotezi desteklenmiştir. Tenis sporu, bireyin fiziksel yetkinliğini sergileyebileceği, taktiksel kararlarıyla zekasını ortaya koyabileceği ve kendine özgü oyun stilini geliştirebileceği bir platform sunmaktadır. Waterman (1993) kendini

gerçekleştirme ve kişisel ifade olanaklarının bireyin öz gerçekleştirmeye dayalı iyi oluşunu desteklediğini belirtmiştir. An ve arkadaşları (2024) amatör sporcularda bu boyutun yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığını ve ilişkide azim özelliğinin belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymuşlardır.

Anlamlı bulunan üç alt boyut bir arada değerlendirildiğinde önemli bir örüntü ortaya çıkmaktadır. Yaşam doyumunu en güçlü biçimde yordayan boyutlar, bireyin etkinlikle kurduğu derin psikolojik bağı yansıtan Özdeşleşme ve Önem Verme boyutlarıdır. Yüzeysel haz ve sosyal işlevi ifade eden Çekicilik ve Sosyal İlişki boyutları ise anlamlı yordayıcılar olarak öne çıkmamıştır. Bu örüntü, serbest zaman etkinliklerinden elde edilen yaşam doyumunun anlık haz veya sosyal etkileşimle değil, bireyin etkinliğe yüklediği anlam, etkinlikle kurduğu kimlik bağı ve kendini ifade edebilme olanağı gibi daha derin psikolojik süreçlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Stebbins (2007) tarafından önerilen ciddi serbest zaman kuramı bu bulguyu desteklemektedir. Stebbins, bireyin serbest zaman etkinliğine sistematik ve kimlik düzeyinde bağlandığı ciddi serbest zaman deneyimlerinin gündelik eğlence etkinliklerine kıyasla daha yüksek düzeyde doyum sağladığını vurgulamıştır. Doğan ve Ünal (2024) fitness merkezi üyelerinde serbest zaman ilgilenimi, akış deneyimi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri inceleyerek bu kuramsal çerçeveyi güncel verilerle desteklemişlerdir.

Cinsiyete göre yaşam doyumunu puanlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediğini inceleyen H2 hipotezi reddedilmiştir ($t = 0.983$, $p = 0.326$, Cohen's $d = 0.09$). Kadın ve erkek katılımcıların yaşam doyumunu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, Özdevecioğlu'nun (2003) kadınların yaşam doyumlarının erkeklerden yüksek olduğunu raporlayan bulgusuyla çelişmektedir. Ancak bu çelişki, örneklem özelliklerindeki farklılıklarla açıklanabilir. Rekreatif tenis oynayan bireyler, cinsiyetten bağımsız olarak benzer motivasyonlarla etkinliğe katılmakta ve benzer düzeyde doyum elde etmektedir. Diener ve arkadaşları (1999) cinsiyet ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin kültürel bağlama ve incelenen popülasyonun özelliklerine göre değişkenlik gösterdiğini belirtmişlerdir. Kim ve arkadaşları (2024) da serbest zaman etkinliklerinin yaşam doyumuna etkisinin cinsiyete göre farklı mekanizmalar üzerinden işlediğini ortaya koymuşlardır.

Algılanan refah düzeyine göre yaşam doyumunu puanlarında anlamlı farklılık olduğunu öne süren H3 hipotezi kabul edilmiştir ($F = 7.208$, $p < .001$). Refah düzeyini "İyi" olarak

değerlendiren katılımcıların yaşam doyumu puanları, "Kötü" ve "Normal" olarak değerlendirenlerden anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Diener ve Biswas Diener (2002) gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu raporlamışlardır. Yoon ve arkadaşları (2020) ise yaşlı bireylerde serbest zaman katılımının yaşam doyumunu artırdığını, ancak bu etkinin sosyoekonomik koşullarla etkileşim halinde olduğunu panel veri analiziyle ortaya koymuşlardır. Ekonomik refahın, serbest zaman deneyiminin niteliğini ve dolayısıyla yaşam doyumunu şekillendiren önemli bir bağlamsal faktör olduğu mevcut bulgularla da teyit edilmektedir.

Haftalık tenis oynama süresi ile serbest zaman ilgilenim düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ancak zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.095$, $p = 0.001$). H4 hipotezi desteklenmiştir. Bu zayıf etki büyüklüğü, serbest zaman ilgileniminin yalnızca katılım süresiyle değil, katılımın niteliği, bireyin motivasyonel yapısı ve etkinliğe yüklediği anlam gibi çok sayıda faktörle şekillendiğine işaret etmektedir. Havitz ve Dimanche (1999) ilgilenimin davranışsal katılımdan farklı bir psikolojik yapı olduğunu ve yalnızca katılım miktarıyla açıklanamayacağını vurgulamışlardır. Haftada az saat tenis oynayan bir birey bile etkinliğe yüksek düzeyde psikolojik bağlılık gösterebilmektedir; bu durum ilgilenimin süre bağımsız boyutunu yansıtmaktadır.

Araştırmanın metodolojik boyutlarına ilişkin bazı noktaların da tartışılması gerekmektedir. Yaşam Doyumu Ölçeğinin ortalama açıklanan varyans değeri 0.395 olarak hesaplanmış olup bu değer Fornell ve Larcker (1981) tarafından önerilen 0.50 eşiğinin altında kalmaktadır. Bununla birlikte ölçeğin birleşik güvenirlik değerinin 0.765 olması ve tüm standartlaştırılmış faktör yüklerinin 0.50'nin üzerinde yer alması, yapısal bütünlüğün korunduğuna işaret etmektedir. Malhotra ve Dash (2011), AVE değerinin 0.50'nin hafif altında kaldığı durumlarda CR değerinin 0.60'ın üzerinde olmasının yakınsak geçerliliğin kabul edilebilirliği için yeterli bir koşul oluşturduğunu belirtmişlerdir. Yaşam Doyumu Ölçeği, bireyin yaşamının farklı alanlarını kapsayan heterojen bir yapıya sahiptir; bu heterojenlik maddeler arası paylaşılan varyansı doğal olarak sınırlayabilmektedir. Nitekim Diener ve arkadaşları (1985) ölçeği geliştirirken yaşam doyumunun tek boyutlu ancak geniş kapsamlı bir yapı olduğunu vurgulamışlardır. Gelecek araştırmalarda ölçeğin Türk örneklemindeki psikometrik özelliklerinin farklı popülasyonlarda yeniden sınanması önerilmektedir.

Hiyerarşik regresyon modelinin kontrol adımına dahil edilen değişkenler de tartışılması gereken bir noktadır. Kişisel Bilgi Formu kapsamında toplanan dzenli tenis oynama suresi (yıl) değişkeni, regresyon modelinin kontrol adımına dahil edilmemiştir. Bu tercih, sız konusu değişkenin serbest zaman ilgileniminin alt boyutlarıyla kavramsal olarak ertzme riski taşımasından kaynaklanmaktadır. Tenis deneyimi arttıka bireyin etkinlikle kurduğu psikolojik bağın ve ozdeşleşme düzeyinin de artması beklenmektedir. Nitekim ANOVA sonuçları, tenis geğmişinin serbest zaman ilgilenimi genel puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu doğrulamıştır ($F(3, 474) = 4.251, p = 0.006$). Bu değişkenin kontrol adımına eklenmesi, ilgilenim alt boyutlarının açıklayıcı gücünü yapay biçimde azaltabilir ve kuramsal olarak incelenmek istenen ilişkiyi maskeleyebilirdi. Bununla birlikte bu tercihin bir sınırlılık olarak değerlendirilmesi gerekmektedir; gelecek araştırmalarda tenis deneyim süresinin aracı veya dzenleyici değişken olarak modele dahil edilmesi, değişkenler arası ilişkilerin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Regresyon varsayım testlerinde Breusch Pagan testi sonucunun istatistiksel olarak anlamlı çıkması ($BP = 14.974, p = 0.011$), sabit varyans varsayımının tam anlamıyla karşılanmadığını göstermektedir. Bu durum regresyon katsayılarının yansızlığını etkilememekle birlikte standart hataların tahmininde sapmalara yol açabilmektedir. Büyük örneklemlerde Breusch Pagan testinin aşırı duyarlılık gösterme eğilimi bilinmekle birlikte (Tabachnick ve Fidell, 2019), bu bulgunun bir sınırlılık olarak kaydedilmesi gerekmektedir. Gelecek araştırmalarda heteroskedastisite dirençli (robust) standart hataların kullanılması, bu soruna karşı ek bir güvence sağlayabilir.

5.2. Sonuç

Bu araştırma, aktif rekreasyonel bir etkinlik olarak tenis faaliyetiyle uğraşan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Türkiye genelinde rekreatif amaçlı dzenli tenis oynayan 478 yetişkin bireyden elde edilen veriler, kesitsel tarama deseni çerçevesinde analiz edilmiştir.

Serbest zaman ilgilenimi alt boyutları bir bütün olarak yaşam doyumundaki varyansın önemli bir bölümünü (%38.7) açıklamıştır. Bu sonuç, serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. İlgilenimin beş alt boyutundan Özdeşleşme, Önem Verme ve Kendini İfade Etme yaşam doyumunun anlamlı pozitif yordayıcıları olarak belirlenmiş; bu üç boyut bireyin etkinlikle kurduğu derin psikolojik bağı yansıtmaktadır. Çekicilik ve Sosyal İlişi alt boyutları ise diğer boyutlar kontrol edildiğinde

anlamli yordayicilar olarak öne çikmamıştır. Çekicilik boyutunun korelasyon düzeyinde anlamli olan ilişkinin regresyonda ortadan kalkması, bu boyutun etkisinin daha güçlü yordayicilar tarafından açıklandığına işaret etmektedir. Sosyal İlişki boyutunun anlamlılık sınırına son derece yakın kalması ise ($p = 0.051$) daha büyük örneklerde veya sosyal etkileşimin yoğun olduğu spor dallarında farklı sonuçlar ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir.

Cinsiyete göre yaşam doyumunda anlamli bir farklılık bulunmamıştır; rekreatif tenis katılımcıları cinsiyetten bağımsız olarak benzer düzeyde yaşam doyumunu deneyimlemektedirler. Algılanan refah düzeyi ise yaşam doyumunu anlamli biçimde farklılaştırmış, refah düzeyini iyi olarak değerlendiren bireyler daha yüksek yaşam doyumunu puanlarına sahip çıkmıştır. Haftalık tenis oynama süresi ile serbest zaman ilgilenimi arasında pozitif yönlü ancak zayıf bir ilişki bulunmuştur; bu sonuç ilgilenimin yalnızca katılım miktarıyla değil, katılımın niteliği ve bireyin etkinliğe atfettiği psikolojik anlamla şekillendiğini ortaya koymaktadır.

Metodolojik açıdan değerlendirildiğinde, Yaşam Doyumu Ölçeğinin AVE değerinin 0.50 eşliğinin altında kalması yakınsak geçerlilik konusunda dikkatli bir yorumu gerektirmekle birlikte, birleşik güvenirlik değerinin yeterli düzeyde olması ve faktör yüklerinin kabul edilebilir sınırlar içinde yer alması ölçeğin yapısal bütünlüğünün korunduğunu göstermektedir. Sabit varyans varsayımının sınırdan kalması ve tenis deneyim süresinin kontrol değişkeni olarak modele dahil edilmemesi gibi noktalar, bulguların yorumlanmasında göz önünde bulundurulması gereken sınırlılıklar olarak değerlendirilmelidir.

Sonuç olarak bu araştırma, tenis gibi yapılandırılmış rekreasyonel spor etkinliklerine yönelik ilgilenimin yaşam doyumunu destekleyen önemli bir psikolojik mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır. Bireyin etkinlikle kurduğu kimlik bağı, etkinliğe atfettiği anlam ve etkinlik aracılığıyla kendini ifade edebilme olanağı yaşam doyumunun en güçlü belirleyicileri olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgular, serbest zaman programlarının yalnızca katılım sağlamaya değil, bireylerin etkinlikleriyle derin ve anlamli bağlar kurabilmelerine olanak tanıyacak biçimde yapılandırılması gerektiğini göstermektedir.

5.3. Öneriler

5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Araştırma bulguları, serbest zaman ilgileniminin özellikle özdeşleşme, önem verme ve kendini ifade etme boyutlarının yaşam doyumunu güçlü biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda rekreasyon yöneticileri, spor kulüpleri ve belediyeler, tenis programlarını yalnızca fiziksel katılımı teşvik eden değil, aynı zamanda katılımcıların etkinlikle özdeşleşmelerini ve etkinliğe anlam yüklemelerini destekleyen biçimde yapılandırılmalıdır. Düzenli turnuvalar, seviye grupları, kulüp içi lig sistemleri ve sosyal etkinlikler gibi uygulamalar, katılımcıların tenisçi kimliğini benimsemelerine ve etkinliğe daha derin bir bağlılık geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

Kendini ifade etme boyutunun da yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olarak belirlenmesi, tenis programlarının bireylere kendi oyun stillerini keşfedebilecekleri ve becerilerini sergileyebilecekleri ortamlar sunması gerektiğini göstermektedir. Farklı oyun stillerini teşvik eden antrenman programları, performans sergileme etkinlikleri ve kişisel gelişimi ön plana çıkaran değerlendirme yöntemleri, katılımcıların etkinlik aracılığıyla kendilerini ifade edebilmelerine olanak tanıyacaktır.

Yerel yönetimler ve üniversiteler, tenis tesislerinin erişilebilirliğini artıracak politikalar geliştirmelidir. Tenisin yaşam boyu sürdürülebilir bir spor dalı olması göz önünde bulundurularak, farklı yaş gruplarına ve fiziksel yeterlilik düzeylerine hitap eden programlar oluşturulmalıdır. Algılanan refah düzeyinin yaşam doyumunu anlamlı biçimde etkilediği bulgusu dikkate alındığında, ekonomik açıdan dezavantajlı bireylerin rekreasyonel tenis etkinliklerine erişimini kolaylaştıracak ücret politikaları ve burs uygulamaları geliştirilmesi önerilmektedir.

Cinsiyete göre yaşam doyumunda anlamlı bir farklılık bulunmamış olması, tenis programlarının cinsiyet ayrımı gözetmeksizin planlanabileceğine işaret etmektedir. Karma katılıma dayalı programlar doyum açısından bir dezavantaj oluşturmamakta; bu durum rekreasyon yöneticilerine program tasarımında esneklik sağlamaktadır.

Eğitim kurumlarında, özellikle üniversitelerde, öğrencilerin serbest zaman farkındalığını artırmaya yönelik rekreasyonel spor etkinliklerine daha fazla yer verilmesi önerilmektedir. Tenis gibi bireysel ve sosyal katılıma olanak tanıyan spor dalları, genç

bireylerin aktif yaşam alışkanlığı kazanmalarına, serbest zamanlarını bilinçli biçimde değerlendirmelerine ve yaşam doyumlarının desteklenmesine katkı sunabilir.

5.3.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu araştırma kesitsel tarama deseniyle yürütülmüş olup değişkenler arasında nedensellik ilişkisi kurulamamaktadır. Gelecek araştırmalarda boylamsal desenler kullanılarak serbest zaman ilgilenimindeki değişimlerin yaşam doyumu üzerindeki uzun vadeli etkilerinin incelenmesi önerilmektedir. Deneysel ya da yarı deneysel desenlerle tenis programlarına katılımın yaşam doyumu üzerindeki nedensel etkisi de doğrudan test edilebilir.

Mevcut araştırma kolayda örnekleme yöntemiyle yürütülmüştür. Gelecek çalışmalarda olasılığa dayalı örnekleme yöntemlerinin kullanılması sonuçların genellenebilirliğini artıracaktır. Farklı spor dallarında serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi, spor dalına özgü farklılıkların ortaya konulması açısından değerli katkılar sağlayabilir.

Çekicilik alt boyutunun regresyon modelinde anlamlı bir yordayıcı olarak öne çıkmaması, bu boyutun yaşam doyumunu dolaylı yollarla etkileyip etkilemediği sorusunu gündeme getirmektedir. Gelecek araştırmalarda çekicilik boyutunun yaşam doyumu üzerindeki etkisinin kişilik özellikleri, motivasyon veya akış deneyimi gibi değişkenler aracılığıyla gerçekleşip gerçekleşmediğinin aracılık modelleriyle test edilmesi önerilmektedir.

Tenis deneyim süresinin (yıl) mevcut araştırmada kontrol değişkeni olarak regresyon modeline dahil edilmemiş olması, gelecek çalışmalarda bu değişkenin aracı veya düzenleyici değişken olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Tenis deneyimi arttıkça özdeşleşme ve önem verme düzeylerinin nasıl değiştiğinin boylamsal verilerle incelenmesi, ilgilenimin gelişim dinamiklerinin anlaşılmasına önemli katkı sağlayacaktır.

Regresyon varsayım testlerinde sabit varyans varsayımının sınırda kaldığı göz önünde bulundurularak, gelecek araştırmalarda heteroskedastisite dirençli (robust) standart hataların kullanılması önerilmektedir. Bu yaklaşım, regresyon katsayılarının standart hatalarının daha güvenilir biçimde tahmin edilmesine olanak tanıyacaktır.

Yaşam Doyumu Ölçeğinin AVE değerinin 0.50 eşliğinin altında kalması, ölçeğin Türk örneklemindeki psikometrik özelliklerinin farklı yaş grupları, meslek grupları ve sosyoekonomik düzeylerden oluşan popülasyonlarda yeniden sınanmasını gerektirmektedir.

Ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin güncel kanıtların ortaya konulması, alanyazındaki ölçme kalitesinin güçlendirilmesine katkı sağlayacaktır.

Sosyal İlişki alt boyutunun anlamlılık sınırına çok yakın çıkması ($p = 0.051$) dikkat çekici bir bulgudur. Daha büyük örneklemlemlerle ve özellikle takım sporları ile bireysel sporları karşılaştıran çalışmalarla bu ilişkinin yeniden test edilmesi önerilmektedir. Bu araştırmada veriler öz bildirim yöntemine dayalı anket formlarıyla toplanmıştır. Gelecek araştırmalarda nitel yöntemlerin veya karma yöntemlerin kullanılması, bireylerin tenis deneyimlerine ilişkin öznel algılarının derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilir.



KAYNAKÇA

- Ağılönü, A. (2007). Yerel yönetimlerde rekreasyon hizmetleri ve model belirleme (Fethiye örneği) (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- An, B., Sato, M. ve Harada, M. (2024). Grit, leisure involvement, and life satisfaction: A case of amateur triathletes in Japan. *Leisure Sciences*, 46(3), 237-253. <https://doi.org/10.1080/01490400.2021.1927269>
- An, S., Roh, S. Y. ve Kwon, J. (2025). Exploring the relationship between participation in leisure sports activities, health behaviors, and life satisfaction among older adults with disabilities. *Medicina*, 61(4), 713. <https://doi.org/10.3390/medicina61040713>
- Aydın, A. (2002). Tenis: Teknik, taktik, kondisyon. İlpres Yayinevi.
- Bae, M. H. (2022). Happiness levels and leisure life satisfaction for sports leisure activities participation: Implication for physical education in Korea. *Iranian Journal of Public Health*, 51(9), 2007–2016. <https://doi.org/10.18502/ijph.v51i9.10555>
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Beard, J. G. ve Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33. <https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416>
- Bengtsson, D., Svensson, J., Wiman, V., Stenling, A., Lundkvist, E. ve Ivarsson, A. (2025). Health-related outcomes of youth sport participation: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1), 1–38. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01792-x>
- Boakye, K., Bovbjerg, M., Schuna, J., Branscum, A., Varma, R. P., Ismail, R., ... ve Hystad, P. (2023). Urbanization and physical activity in the global Prospective Urban and Rural Epidemiology study. *Scientific Reports*, 13(1), 290. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-26406-5>
- Boneman, R. (2002). Tenis: Steps to success. Human Kinetics.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2022). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri (32. bs.). Pegem Akademi.
- Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Çalışkan, G. (2014). Türkiye'de tenis sporunun gelişimi ve yapılanması. Spor Yayınevi.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>

- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169. <https://doi.org/10.1023/A:1014411319119>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S. ve Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Doğan, M. ve Ünal, Y. B. (2024). The relationship between leisure involvement, flow experience, and life satisfaction levels of fitness center members. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 5(1), 85-99. <https://doi.org/10.53016/jerp.v5i1.229>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. ve Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 135. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A. ve Pluim, B. M. (2006). Intensity of tennis match play. *British Journal of Sports Medicine*, 43(5), 387-392. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.023168>
- Fornell, C. ve Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50. <https://doi.org/10.1177/002224378101800104>
- Fors Connolly, F. ve Gärling, T. (2024). What distinguishes life satisfaction from emotional wellbeing? *Frontiers in Psychology*, 15, 1434373. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1434373>
- George, D. ve Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference* (16th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429056765>
- Gomez-Baya, D., Sarmiento, H., Nicoletti, J. A. ve Garcia-Moro, F. J. (2022). Cross-sectional associations between playing sports or electronic games in leisure time and life satisfaction in 12-year-old children from the European Union. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(8), 1065–1080. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12080075>
- Gürbüz, B., Çimen, Z. ve Aydın, İ. (2018). Serbest zaman ilgilenim ölçeği: Türkçe formu geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265. <https://doi.org/10.33689/spormetre.480918>
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Detay Yayıncılık.

- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hanna, F., You, E. ve El-Sherif, M. (2023). Editorial: The impact of sedentary behavior and virtual lifestyles on physical and mental wellbeing. *Frontiers in Public Health*, 11, 1255642. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1255642>
- Hasıl, N. ve Ataç, H. (1998). *Tenis: Temel teknikler ve öğretim yöntemleri*. Bağırğan Yayınevi.
- Havitz, M. E. ve Dimanche, F. (1990). Propositions for testing the involvement construct in recreational and tourism contexts. *Leisure Sciences*, 12(2), 179-195. <https://doi.org/10.1080/01490409009513099>
- Havitz, M. E. ve Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 245-278. <https://doi.org/10.1080/00222216.1997.11949796>
- Havitz, M. E. ve Dimanche, F. (1999). Leisure involvement revisited: Drive properties and paradoxes. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 122-149. <https://doi.org/10.1080/00222216.1999.11949854>
- Hu, L. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s11205-006-9032-z>
- Jensen, C. R. ve Guthrie, S. P. (2006). *Outdoor recreation in America* (6th ed.). Human Kinetics.
- Jun, J. ve Kyle, G. T. (2011). The effect of identity on the relationship between involvement and satisfaction among runners. *Leisure Sciences*, 33(5), 437-455. <https://doi.org/10.1080/01490400.2011.606777>
- Kandaz, İ. (2001). *Teniste oyun analizi*. Akademi Basın ve Yayıncılık.
- Karakullukcu, O. F., Ayhan, C., Kalkan, T., Okudan, B., Talaghir, L. G. ve Iconomescu, T. M. (2025). Re-participation intention in individuals playing tennis for recreational purposes: Investigation of differences based on low and high involvement. *Frontiers in Psychology*, 16, 1546405. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1546405>
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. Seren Matbaacılık.
- Karaküçük, S. (2003). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme* (4. bs.). Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme* (5. bs.). Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme* (6. bs.). Gazi Kitabevi.

- Karaküçük, S. ve Akgül, B. M. (2016). Ekorekreasyon: Rekreasyon ve çevre. Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. ve Ekenci, G. (1995). Rekreasyona giriş. Seren Yayıncılık.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi (24. bs.). Nobel Yayıncılık.
- Keskiner, S. (2024). Tenis antrenörleri ve sporcularının öz yeterlilik ve yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kılbaş, Ş. (2001). Rekreasyon: Boş zamanı değerlendirme. Anaca Yayınları.
- Kim, B. J. (2024). How do leisure activities impact leisure domain and life domain satisfaction and subjective well-being? *International Journal of Tourism Research*, 26(1), e2618. <https://doi.org/10.1002/jtr.2618>
- Kim, D., Park, J. ve Park, B. J. (2024). How do leisure activities impact leisure domain and life domain satisfaction and subjective well-being? *International Journal of Tourism Research*, 26(1), e2618. <https://doi.org/10.1002/jtr.2618>
- Kline, R. B. (2016). Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.). Guilford Press.
- Köylüoğlu, N. (2012). Serbest zaman ve boş zaman kavramlarının karşılaştırmalı analizi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kuykendall, L., Tay, L. ve Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364-403. <https://doi.org/10.1037/a0038508>
- Kyle, G., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W. ve Jodice, L. (2007). A modified involvement scale. *Leisure Studies*, 26(4), 399-427. <https://doi.org/10.1080/02614360600896668>
- Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S. ve Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(12), 1588-1599. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9776-5>
- Li, J., Zeng, B. ve Li, P. (2021). The influence of leisure activity types and involvement levels on leisure benefits in older adults. *Frontiers in Public Health*, 9, 659263. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.659263>
- Liu, W., Zeng, Z. ve Chen, Y. (2023). Leisure involvement, leisure benefits, and subjective well-being of bicycle riders in an urban forest park: The moderation of age. *Forests*, 14(8), 1676. <https://doi.org/10.3390/f14081676>
- Magomedova, A. ve Fatima, G. (2025). Mental health and well-being in the modern era: A comprehensive review of challenges and interventions. *Cureus*, 17(1), e77683. <https://doi.org/10.7759/cureus.77683>
- Malhotra, N. K. ve Dash, S. (2011). *Marketing research: An applied orientation* (6th ed.). Pearson.

- Mansfield, L., Daykin, N. ve Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. *Leisure Studies*, 39(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1713195>
- Mansfield, L., Daykin, N. ve Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. *Leisure Studies*, 39(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1713195>
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62.
- Matte, J., Fachinelli, A. C., Toni, D. D., Milan, G. S. ve Olea, P. M. (2024). Relationship between leisure involvement, voluntary simplicity, leisure satisfaction, and experiential consumption. *Leisure Sciences*, 46(4), 512-531. <https://doi.org/10.1080/01490400.2021.2001703>
- McIntyre, N. (1989). The personal meaning of participation: Enduring involvement. *Journal of Leisure Research*, 21(2), 167-179. <https://doi.org/10.1080/00222216.1989.11969797>
- McLean, D. D., Hurd, A. R. ve Rogers, N. B. (2008). Kraus' recreation and leisure in modern society (8th ed.). Jones and Bartlett Publishers.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- O'Donoghue, P. ve Ingram, B. (2001). A notational analysis of elite tennis strategy. *Journal of Sports Sciences*, 19(2), 107-115. <https://doi.org/10.1080/026404101300036299>
- Özdevecioğlu, M. (2003). İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. 11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı, 693-710.
- Özer, M. (2001). Yaşam doyumu ve kaygı düzeyinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özer, M., Karabulut, Ö. Ö. ve Özsoy, S. A. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatric Dergisi*, 6(2), 72-74.
- Öztop, S. (2006). *Tenis sporu ve eğitimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Palgi, Y. ve Shmotkin, D. (2010). The predicament of time near the end of life: Time perspective trajectories of life satisfaction among the old-old. *Aging and Mental Health*, 14(5), 577-586. <https://doi.org/10.1080/13607860903483086>
- Papadopoulou, A., Apostolakis, N., Giatsis, G. ve Hatzimanouil, D. (2025). The mental game of tennis: A scoping review and the introduction of the Resilience Racket Model. *Sports*, 13(5), 130. <https://doi.org/10.3390/sports13050130>

- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y. ve Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Silva, A., Sobreiro, P. ve Monteiro, D. (2021). Sports participation and value of elite sports in predicting well-being. *Sports*, 9(12), 173. <https://doi.org/10.3390/sports9120173>
- Sirgy, M. J., Uysal, M. ve Kruger, S. (2017). Towards a benefits theory of leisure well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12(1), 205-228. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9474-y>
- Sivan, A. ve Ruskin, H. (2000). Leisure education, community development and populations with special needs. CABI Publishing. <https://doi.org/10.1079/9780851994444.0000>
- Spring, K. E., Holmes, M. E. ve Smith, J. W. (2020). Long-term tennis participation and health outcomes: An investigation of "lifetime" activities. *International Journal of Exercise Science*, 13(7), 1251–1261. <https://doi.org/10.70252/BAHT9366>
- Spring, K. E., Holmes, M. E. ve Smith, J. W. (2020). Long-term tennis participation and health outcomes: An investigation of "lifetime" activities. *International Journal of Exercise Science*, 13(7), 1251-1261. <https://doi.org/10.70252/BAHT9366>
- Stebbins, R. A. (2007). Serious leisure: A perspective for our time. Transaction Publishers.
- Stegman, M. A. (2010). Housing and the social indicators of quality of life. Springer.
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semanova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C. ve Stevens, G. A. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232–e1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- Stubbs, B. ve Werneck, A. (2024). The relationship between tennis participation and wellbeing: A survey of 2287 adults. *International Journal of Racket Sports Science*, 6(2), 9–16. <https://doi.org/10.30827/ijrss.33250>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2019). Using multivariate statistics (7th ed.). Pearson.
- Tezcan, M. (1993). Boş zamanlar sosyolojisi. Atilla Kitabevi.
- Tian, H., Zhou, W., Qiu, Y. ve Zou, Z. (2022). The role of recreation specialization and self-efficacy on life satisfaction: The mediating effect of flow experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3243. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063243>
- Urartu, Ü. (1996). Tenis: Teknik ve taktik. İnkılap Kitabevi.

- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Wiese, C. W., Kuykendall, L. ve Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 57–66. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374436>
- Yoon, H., Lee, W. S., Kim, K. B. ve Moon, J. (2020). Effects of leisure participation on life satisfaction in older Korean adults: A panel analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4402. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124402>
- Yoon, H., Lee, W. S., Kim, K. B. ve Moon, J. (2020). Effects of leisure participation on life satisfaction in older Korean adults: A panel analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4402. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124402>
- Yurcu, G., Kasalak, M. A. ve Akıncı, Z. (2018). Boş zaman tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 5(1), 15-27. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1184580>

EKLER

Ek.1

Anket Formu

1. Cinsiyet: Kadın Erkek
2. Yaşınız: 18-25 yaş 26-35 yaş 36-45 yaş 46-55 yaş 56 yaş ve üstü
3. Eğitim Seviyesi İlköğretim Lise Ön lisans-Lisans Lisansüstü
4. Tenis Geçmişi
 3-6 yıl 7-10 yıl 11 yıl ve üzeri
5. Haftalık tenis Oynama Süreniz
 0-2 Saat 3-6 Saat 7-10 Saat 11 Saat ve üzeri
6. Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde "1" en düşük basamak, "3" en yüksek basamak olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçmı basamağında görüyorsunuz?
 1: Kötü 2: Normal 3: İyi
7. Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?
 Her Zaman Bazen Hiçbir Zaman
8. Haftalık boş zaman süresinin size göre yeterliliğini değerlendiriniz.
 Kesinlikle Yetersiz Yetersiz Normal Yeterli Kesinlikle Yeterli

Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği : Tenise yönelik ilgileniminizi öğrenmek amacıyla çeşitli sorular verilmiştir. Lütfen bu soruları kendi düşünceleriniz doğrultusunda cevaplandırınız. (1-Kesinlikle Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum)	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Tenis hayatımda merkezi bir role sahiptir.	1	2	3	4	5
2. Yaşamımın büyük bir bölümümün tenis etrafında şekillendiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi tenis ile ilgili imgelerle özdeşleştiriyorum.	1	2	3	4	5
4. Tenis yerine başka bir serbest zaman etkinliği tercih edecektim bunu çok ciddi bir şekilde tekrardan düşünmem gerekir.	1	2	3	4	5
5. Tenis yaptığım en eğlenceli şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
6. Arkadaşlarımla tenis konusunda konuşmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
7. Tenis ile ilgilendiğim zaman nasıl görüldüğüm ve davrandığımla ilgilenmek zorunda kalmıyorum.	1	2	3	4	5
8. Tenis ile ilgilenmek kim olduğum ile ilgili çok şey söyler.	1	2	3	4	5
9. Tenis benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
10. Tenis ile ilgilendiğim zaman gerçekten kendim gibi olabiliyorum	1	2	3	4	5
11. Arkadaşlarımla çoğu tenis ile bir şekilde ilgilidir	1	2	3	4	5
12. Tenis yaptığım en tatmin edici şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
13. Birini tenis ile ilgilenirken gördüğümüzde o kişi hakkında birçok şey söyleyebilirsiniz.	1	2	3	4	5
14. Tenis ile ilgilenmek, bana arkadaşlarımla bir arada olma fırsatı sağlar.	1	2	3	4	5
15. Tenis ile ilgilenirken, insanlar onların beni görmesini istediğim şekilde görür.	1	2	3	4	5

Yaşam Doyumu: Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3. Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :27/12/2024 Toplantı Sayısı: 24 Karar No :2024/971
Araştırmanın Başlığı	Aktif Rekreatif Bir Etkinlik Olarak Tenis Faaliyetiyle Uğraşan Bireylerde Serbest Zaman İlgilenimi ve Yaşam Doyumu İlişkisi
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Mustafa Sabır BOZOĞLU
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci: Aynur SOYDAN
Etik Kurul Kararı	22318 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
27/12/2024

Etik Kurul Başkanı