

## Tenisçilerin Serbest Zamanda Algıladıkları Özgürlüğün Yaşam

### Doyumuna Etkisi

Burak GÜNER

Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, E-mail: burakgurur27@gmail.com

#### Özet

Tenis sporu yapanlar içerisinde bu spora yoğun olarak emek harcayan alt bir kültür vardır. Bu makale bu kitle içindeki tenisçilerin serbest zamanlarında algıladıkları özgürlük hislerinin yaşam doyumuna etkisini ortaya konmaya odaklanmıştır. Araştırmaya farklı bölgelerde yer alan 293 sporcu katılmıştır. Verilerin toplanmasında betimsel tarama yöntemi kullanılmış olup analizler SPSS 22 paket programı ile yapılmıştır. Cinsiyet, yaş, deneyim ve meslek demografik değişkenlerine göre istatistiksel bir fark ortaya çıkmamıştır. Medeni durum ve sporcu lisansına sahip olmamak algılanan özgürlüğü etkilemektedir. Tenis oynarken bekarlar ve lisansı olmayanlar daha fazla özgürlük hissi yaşamaktadır. Farklı bir bulgu ise, sporcu lisansına sahip olmanın yaşamdan alınan doyumunu olumlu etkilediğidir. Elde edilen sonuçlar farklı illerde yapılması yönünden tartışılabilir. Tesis sayısının artırılması ile tenise katılım artırılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Tenis, serbest zamanda algılanan özgürlük, yaşam doyumunu

---

## The Effect of Tennis Players' Perceived Freedom in Leisure on Life Satisfaction

### Abstract

Among those who play tennis, there is a subculture that spends a lot of effort on this sport. This article focuses on revealing the effect of the sense of freedom perceived by the tennis players in this group on their life satisfaction. 293 athletes from different regions participated in the research. Descriptive research method was used to collect the data and analyzes were made with SPSS 22 package program. There was no statistical difference according to gender, age, experience and occupation demographic variables. Marital status and not having an athlete's license affect perceived freedom. Singles and those without a license experience a greater sense of freedom. Another finding is that having an athlete's license has a positive effect on life satisfaction. The results obtained can be discussed in terms of being carried out in different provinces. By increasing the number of sports facilities, participation in tennis can be increased.

**Key Words:** Tennis, perceived freedom in leisure, life satisfaction

### SUMMARY

**Introduction:** Tennis is one of the popular branches of the time. It is a sport where participation is increasing day by day. Tennis is an exhausting activity involving physical, mental and psychological skills. Among those who play tennis, there is a subculture that spends a lot of effort on this sport. **Aim:** This article focuses on revealing the effect of the sense of freedom perceived by the tennis players in this group on their life satisfaction. **Method:** Quantitative research design was used in the study. The sample group consisted of athletes selected by random sampling from the cities of Mersin, Adana, Gaziantep, Antalya, Adıyaman and İzmir. 293 athletes from different regions participated in the research. Descriptive research method was used to collect the data and analyzes were made with SPSS 22 package program. The research data were collected using the perceived freedom scale and life satisfaction scales in leisure. The Perceived Freedom in Leisure Time Scale was developed by Witt and Ellis (1985) and adapted into Turkish first by Yerlisu Lapa and Ağyar (2011) and later by Yerlisu Lapa and Tercan Kaas (2019) as 25 items and a single sub-dimension. The Life Satisfaction Scale, developed by Diener et al., (1985), is a one-dimensional measurement tool consisting of 5 items developed to determine the satisfaction that individuals get from their lives. The scale was adapted to Turkish by Köker (1991) and Durak, Şenol Durak and Gençöz (2010). The Cronbach's Alpha values, which are the reliability coefficients of the scales used in the research, were found to be 0.90 for the Perceived Freedom in Leisure Scale and 0.83 for the Satisfaction with Life scale. **Results:** There was no statistical difference according to gender, age, experience and occupation demographic variables. Marital status and not having an athlete's license affect perceived freedom. Singles and those without a license experience a greater sense of freedom. Another finding is that having an athlete's license has a positive effect on life satisfaction. The results obtained can be discussed in terms of being carried out

in different provinces. **Conclusion:** Perceived freedom and life satisfaction can be a source of motivation for tennis players. Playing tennis as licensed affects life satisfaction. Athletes enjoy life more. Single athletes feel more free when playing tennis. In general, life satisfaction and perceived freedom in leisure time affect each other at a low level. This relationship is positive. This result can also be interpreted as the fact that married people cannot relax much while playing tennis. Participation in tennis can be increased by organizing competitions, increasing the number of plants and organizing promotional activities.

## 1. GİRİŞ

Tenis, farklı psikolojik beceriler gerektiren bir spordur (Crespo ve Reid, 2007). Tenis oynamak için gerekli olan önemli psikolojik beceriler ile stratejiler konusunda oyuncular ve antrenörler üzerinde çeşitli araştırmaların yapıldığı görülmektedir (Gould ve ark., 1999a; Moran, 1995). Tenis ile ilgili olarak antrenörler, motivasyon ve tutku, kendine güven, olumlu düşünme, hataları olumlu bir şekilde yönetme, konsantrasyon, duygusal kontrol, dürüstlük, keyif ve eğlenceye işaret etmektedir (Gould ve ark., 1999a; Gould ve ark., 1999b). Yoğun şekilde veya tutkuyla tenis oynayanlar, tenisin tamamen fiziksel ve teknik yönlerinin ötesinde, genellikle fiziksel avantajlarını gölgede bırakan zihinsel veya duygusal bileşenleri olduğu konusuna itiraz etmeyecektir (Weinberg, 2006). Crespo ve Reid, (2007)'e göre başarılı bir tenis performansı için, motivasyon ve ilişkili kavramlar, eğlence, oyun tutkusu ve sevgisi, hem antrenörler hem de oyuncular açısından çok yüksek öneme sahiptir.

Serbest zaman konusundaki araştırmacılar, uzun zamandır bireylerin serbest zaman içinde nasıl sosyalleştiklerini ve serbest zaman hakkında olumlu veya olumsuz tutumların gelişimini hangi faktörlerin etkilediğini anlamaya çalışmışlardır (Mannell ve Kleiber, 1997). Serbest zaman tutumları, serbest zamandaki algılanan özgürlüğün unsurlarından olan kontrol veya yeterlilik algılarından etkilenebilir (Ellis ve Witt, 1994). Algılanan özgürlük, serbest zamanın öncelikli tanımlayıcı kriteri olarak bildirilmiştir (Ellis ve Witt, 1986). Algılanan özgürlük bir derece meselesidir. Çoğu zaman, insanların serbest zamanları üzerinde bir tür kısıtlama vardır. Bu kısıtlamalara rağmen serbest zaman seçimlerinde bir özgürlük duygusu yaşarlar (Mannell ve Kleiber, 1997). Serbest zamanlarında yüksek düzeyde algılanan özgürlük deneyimleyen bireyler, serbest zaman katılımından önce, sırasında ve sonrasında neler olup bittiğini konusunda kendilerini yetkin ve kontrol edebildiklerini algırlar. Serbest zamanlarında düşük düzeyde algılanan özgürlüğe sahip olanlar, serbest zamanlarında çaresizliği algılayabilir ve serbest zamanlarına fırsat sağlamak için başkalarına güvenmektedirler (Ellis ve Witt, 1986). Kısıtlamaları aşabilen bir birey, daha fazla serbest zaman özgürlüğü algılamalıdır (Siegenthaler ve O'Dell, 2000).

Öznel iyi oluşun bilişsel bir göstergesi olan yaşam doyumu, kişinin yaşam kalitesine ilişkin genel değerlendirmesini ifade eder (Diener ve ark., 1999). Yaşam doyumu, bireyin mutluluğunu ve esenliğini yansıtır (Vara, 1999). Çocukların ve ergenlerin küresel yaşam doyumu raporlarındaki bireysel farklılıklar, çeşitli içsel, kişilerarası ve aktivite değişkenleriyle ilişkili olmakla birlikte, yaşam doyumunun çevresel ve kişisel faktörlerin karmaşık bir etkileşimi tarafından belirlendiğini düşündürmektedir. Yaşam doyumu, sadece olumlu yaşam deneyimlerinin bir yan ürünü olmayıp,

aktif olarak değişimle başa çıkmayı teşvik etmektedir (Huebner ve ark., 2006). Spora katılımın birçok fiziksel ve psiko-sosyal faydası vardır (Filbay ve ark., 2019). Spor yapmak her yaşta insan için, dayanıklılık, gelişmiş zihinsel sağlık, aidiyet duygusu, artmış öz yeterlilik, stresin azalması, gelişmiş başa çıkma stratejisi ve pozitiflik dahil olmak üzere birkaç psiko-sosyal sağlık yararı ile ilişkilidir (Eime ve ark., 2013; Grant, 2001). Aynı zamanda yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilecek yaralanma ve psikolojik zorluklar gibi doğal bir risk de bulundurmaktadır (Filbay ve ark., 2019). Spor çok önemli bir yaşam alanıdır ve çalışma hayatı dışındaki yaşam doyumu alanı olarak algılanabilir (Baudin ve ark., 2011). Bir spora katılırken başarı; çeşitli olumlu duygular üretmeye, heyecan ve kaygı düzeylerini düşürmeye bağlıdır (Wilson ve Kerr, 1998). Rojas'a (2006) göre, bir kişinin yaşam doyumu ile yaşamın farklı alanlarındaki doyumu arasındaki ilişki konusunda genel bir fikir birliği mevcuttur. Crespo ve Reid (2007), motivasyon gibi psikolojik faktörlerin tenis için önemli bir unsur olduğuna vurgu yapmış ve eldeki göstergelerin motivasyonu önemli kıldığına yer vermiştir. Spor yapmanın motivasyon, olumlu düşünme, stresten uzaklaşma gibi olumlu katkılar sunduğu bilinmekte olup, bu katkılar algıladığımız özgürlüğe ve spordan aldığımız yaşam doyumuna da etki edecektir. Bu yönlerin ortaya konması amacıyla araştırma önem arz etmektedir. Bu temel düşünceden hareketle, araştırmamızda tenisçilerin serbest zamanda algıladıkları özgürlüğün yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## 2. MATERYAL METOT

### 2.1 Eren ve Örneklem

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Veriler 2021 yılı içinde anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmanın evrenini Akdeniz, Ege ve Güneydoğu Anadolu bölgesindeki tenisçiler oluşturmuştur. Örneklemi ise bu bölgelerde yer alan Mersin, Adana, Gaziantep, Antalya, Adıyaman ve İzmir şehirlerinde rastgele örnekleme yolu ile seçilen 293 tenis sporcusu (127 kadın, 166 erkek) oluşturmuştur.

### 2.2 Veri toplama Araçları

Araştırma verileri serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği ve yaşam doyumu ölçekleri kullanılarak toplanmıştır.

#### 2.2.1. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği

Witt ve Ellis (1985) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe'ye uyarlaması ilk olarak Yerlisu Lapa ve Ağyar (2011) tarafından ve daha sonra Yerlisu Lapa ve Tercan Kaas (2019) tarafından 25 madde ve tek alt boyut olarak uyarlanmıştır. Ölçeğe verilen cevaplar; 1 "Kesinlikle Katılmıyorum", 5 "Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde cevaplanmakta ve 5'likert tipi ölçek üzerinden hesaplanmaktadır. Ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı yüksek derecede güvenilir düzeyindedir.

#### 2.2.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve ark., (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumu belirlemek amacıyla geliştirilmiş 5 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Köker (1991) ve Durak, Şenol Durak ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. 7'li likert tipi derecelendirmeye sahip ölçekte "hiç uygun değil" ile "çok uygun" arasında değişmek üzere maddeler bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan

35'tir. Ölçekten alınan yüksek puan yaşam doyumu derecesinin yüksekliğini, alınan düşük puan da yaşam doyumu derecesinin düşüklüğünü göstermektedir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik katsayısı olan Cronbach's Alpha değerleri Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği için 0.90, Yaşam Doyumu ölçeği için 0.83 olarak bulunmuştur.

### 2.3. Verilerin Analizi

Veriler SPSS 22.0 istatistik programı ile analiz edilip yorumlanmıştır. Araştırma verileri normal dağılım göstermiş olup verilerin analizinde Independent Samples t test ve Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. İlişki incelemesinde ise korelasyon analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklılık için Post Hoc LSD testi yapılmıştır.

### 3. BULGULAR

**Tablo 1.** Serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunun cinsiyet değişkenine göre dağılımı

	Cinsiyet	N	Ort. ( $\bar{x}$ )	S.S	t	P
<b>Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük</b>	Kadın	127	3.9871	.50463	.125	.900
	Erkek	166	3.9798	.48995		
<b>Yaşam Doyumu</b>	Kadın	127	19.5906	6.05970	1.220	.223
	Erkek	166	18.7229	6.01274		

Serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunun cinsiyet değişkenine göre dağılımı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat genel olarak, kadınların ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 2.** Serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunun medeni durum değişkenine göre dağılımı

	Medeni Durum	N	Ort. ( $\bar{x}$ )	S.S	t	P
<b>Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük</b>	Evli	120	3.8963	.53001	-2.453	<b>.015</b>
	Bekar	173	4.0430	.46221		
<b>Yaşam Doyumu</b>	Evli	120	19.4250	6.11880	.769	.442
	Bekar	173	18.8728	5.98894		

P<.05

Medeni durum değişkenine göre, serbest zamanda algılanan özgürlük bağımlı değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bekarlar, serbest zamanlarındaki tenis etkinliğinde kendilerini daha özgür hissetmektedir.

**Tablo 3.** Serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunun lisans değişkenine göre dağılımı

	Sporcu Lisansı	N	Ort. (x̄)	S.S	t	P
<b>Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük</b>	Var	85	3.8753	.56889	-2.187	<b>.031</b>
	Yok	208	4.0269	.45644		
<b>Yaşam Doyumu</b>	Var	85	21.0235	6.82254	3.255	<b>.001</b>
	Yok	208	18.3125	5.51357		

P&lt;.05

Sporcu lisansına sahip olanların, serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunun bağımlı değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı bir farklar bulunmuştur. Lisansı olmayanların serbest zamanda algıladıkları özgürlük daha fazladır. Lisansa sahip olanların ise yaşamdan aldıkları doyum daha yüksektir.

**Tablo 4.** Serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunun yaş değişkenine göre dağılımı

	Yaş	N	Ort. (x̄)	S.S	F	P
<b>Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük</b>	18- 21 yaş	133	3.9874	.49635	1.115	<b>.343</b>
	22-27 yaş	106	4.0117	.46510		
	28-33 yaş	29	3.8276	.60352		
	34 yaş ve üstü	25	4.0176	.47639		
<b>Yaşam Doyumu</b>	18- 21 yaş	133	19.5338	5.96524	1.802	<b>.147</b>
	22-27 yaş	106	19.1509	6.07225		
	28-33 yaş	29	16.6897	6.67139		
	34 yaş ve üstü	25	19.3600	5.14684		

Serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunun yaş değişkenine göre dağılımı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

**Tablo 5.** Serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunun deneyim değişkenine göre dağılımı

	Deneyim	N	Ort. (x̄)	S.S	F	P
<b>Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük</b>	1-3 yıl	189	4.0110	.48480	1.983	<b>.117</b>
	4-7 yıl	56	4.0214	.51293		
	8- 11 yıl	22	3.7909	.47328		
	12 yıl ve üstü	26	3.8585	.52511		
<b>Yaşam Doyumu</b>	1-3 yıl	189	18,8413	5,69772	.513	<b>.643</b>
	4-7 yıl	56	19,3214	6,94683		
	8- 11 yıl	22	19,2727	6,12708		
	12 yıl ve üstü	26	20,3462	6,46184		

Serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunun deneyim değişkenine göre dağılımı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat deneyim arttıkça yaşamdan alınan doyumun arttığı görülmüştür. Tersine şekilde deneyim arttıkça serbest zamanda algılanan

özgürlük seviyesi düşmüştür.

**Tablo 6.** Serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunun meslek değişkenine göre dağılımı

	Meslek	N	Ort. ( $\bar{x}$ )	S.S	F	P
<b>Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük</b>	Öğrenci	112	4.0114	.45861	.298	.742
	Kamu	88	3.9659	.54477		
	Özel sektör	93	3.9647	.49329		
<b>Yaşam Doyumu</b>	Öğrenci	112	18.9821	6.28308	1.356	.259
	Kamu	88	19.9205	6.39544		
	Özel sektör	93	18.4624	5.32337		

Serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunun meslek değişkenine göre dağılımı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öğrencilerin algıladıkları özgürlük daha fazladır. Kamu sektöründe çalışanların yaşamdan aldıkları doyum daha yüksektir.

**Tablo 7.** Serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki analizi

		Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük	Yaşam Doyumu
<b>Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük</b>	r	1	
	P		
	N	293	
<b>Yaşam Doyumu</b>	r	.194 **	1
	P	.001	
	N	293	293

Serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunu arasında ( $r=.194$ ,  $p<.001$ ) pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki tespit edilmiştir.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor, bireylere çok farklı olumlu katkılar sağlayan bir araçtır. Bu katkılardan en yüksek seviyede faydalanmak için spor, serbest zamanlarında sıklıkla kullanılmaya başlamıştır. TV seyretmek, arkadaş ortamlarında zaman harcamak, internet bağımlılığı gibi zaman tuzaklarından uzaklaşmak adına da spor yapmak güçlü bir yöntemdir. Ayrıca birçok ülke için gelişmişlik ve çağdaşlık göstergesi olarak nitelendirilmektedir. Son yıllarda yüksek bir ivme kazanan tenis ise popülerliğini hızla arttırmaktadır. Sporcuların yaşam boyu sağlığını ve refahını korumak için olumsuz fiziksel etkileri azaltacak ve spor katılımının olumlu zihinsel etkilerini artıracak stratejilere ihtiyaç bulunmaktadır (Filbay ve ark., 2019). Bu temel yaklaşımla, araştırmada tenisçilerin serbest zamanlarında algıladıkları özgürlük hislerinin yaşam doyumuna etkisini ortaya konması amaçlanmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre, serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunun dağılımı incelendiğinde (Tablo 1) istatistiksel olarak bir farka rastlanmamıştır. Ortalamaların birbirine yakın

olduğu görülmektedir. İstatistiksel fark olmasa da tenisçi kadınların yaşamdan aldıkları doyum daha iyidir. Bu sonuç, kadın tenisçilerin serbest zamanlarında yaptıkları tenis sporunu daha çok özümsemeleri ve daha yüksek motivasyonla katılım gösterdikleri şeklinde yorumlanabilir. Araştırmaya katılan kadın sporcu sayısının erkeklere yakın olması, kadınların tenis sporuna ilgisinin yüksek olduğu şeklinde de yorumlanabilir. Yaşam doyumundaki cinsiyet farklılıklarını anlamak, çocuklar ve ergenler arasındaki psikolojik gelişime daha fazla dikkat etmemize ve farklı alanlarda ergenlerin yaşam doyumunu artırmak için eğitim ve diğer yaklaşımları dikkate almamıza yardımcı olabilmektedir (Chen ve ark., 2020). Araştırma sonuçlarını destekler bir çalışmada, Burke ve Weir (1978), yaşam doyumunu ile cinsiyet arasında bir ilişki tespit etmemiştir. Farklı çalışmalarda ise yaşam doyumunu ile cinsiyet arasında farklılıklar ortaya konmuştur (Diseth ve Samdal 2014, Moksnes ve Espnes, 2013).

Medeni durum değişkenine göre, serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunu analiz edildiğinde (Tablo 2), serbest zamanda algılanan özgürlük bağımlı değişkeninde anlamlı istatistiksel sonuca rastlanmıştır. Bekârlar daha yüksek özgürlük algılamaktadırlar. Bu sonuç bekârların sorumluluklarının daha az olması ve daha fazla aktivite imkânına sahip olmaları ile açıklanabilir. Belki de bekârların spora katılım motivasyonları çok daha yüksektir. Crespo ve Reid (2007), araştırmasında tenis sporu için motivasyonun gerekli olan bir beceri olduğuna vurgu yapmıştır. Serbest zamanlarında bir etkinliğe katılan bireylerin daha çok doğada yapılan etkinlikler ile bireysel sporları tercih ettiği görülmüştür (Gürer, 2021). Başlangıçta, bir ilişkinin gelişip gelişmeyeceğini belirlemede önemli bir faktör, geçmiş yaşantıların benzerliği gibi görünmektedir (Kenny, 1996). Bir eşin olumsuz bir serbest zaman tutumu sergilemesi, diğer eşin serbest zaman hakkındaki eylemini veya tutumunu değiştirebilir. Aile içinde çatışan serbest zaman çıkarları ve tutumları, katılımı veya memnuniyeti azaltan kişilerarası kısıtlamalar yaratabilir. Tersine, ortakların destekleyici serbest zaman tutumları ve ilgileri varsa, memnuniyet ve serbest zaman özgürlüğü artar. Bu etki, tenis veya dans gibi eşlik eden aktiviteler için güçlendirilir (Siegenthaler ve O'Dell, 2000). Bu açıklamaya göre eşin tutumu bir spora katılımı oldukça fazla etkileyebilmektedir. Araştırmada bekârların daha yüksek puanlar alması bu durumla açıklanabilir. Algılanan özgürlük ve serbest zaman tutumları için çiftlerin olumlu ilişkileri düşünüldüğünde (Siegenthaler ve O'Dell, 2000), serbest zaman hakkında paylaşılan görüşler ve evlilik ömrü arasında bir ilişki olduğu fikrini desteklenmektedir (Iso-Ahola, 1995). Serbest zamanda yapılan tenis sporunun eşler tarafından beraber yapılması bu anlamda da olumlu katkılar sunacaktır.

Sporcu lisansına sahip olma değişkenine göre, serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunda anlamlı farklar bulunmuştur (Tablo 3). Sporcu lisansına sahip olanların yaşam doyumunu daha yüksek olmakla birlikte, algıladıkları özgürlük daha düşüktür. Sporcu lisansına sahip olmayanların özgürlük algıları daha yüksektir. Lisans sahibi olanların yaşam doyumlarının yüksek olması bir kulübe aidiyet duygusu ile ilgili olabilir. Bunun dışında lisanslı sporcu olmak motivasyonu yükselten bir etken olarak ortaya çıkmış olabilir. Sporcu katılımının nedenlerini ortaya koyan araştırmalar, farklı bireylerin spora katılımının ana nedenleri olarak performansı iyileştirme, fiziksel olarak formda kalma ve sosyalleşmeyi vurgulamıştır. Saygın ve popüler hissetmek, ödül kazanmak daha az önemli hisleri temsil ederken, kulüp atmosferi ve antrenörle iyi bir ilişkiye sahip olmak da



sporcu katılımını etkilemektedir (Crespo ve Reid, 2007). Lisans sahibi olmayanların algıladıkları özgürlüğün daha yüksek olması bir kulübe bağlı olmamak ya da lisanslı olmanın getirdiği yükümlülükler ile karşılaşmadan kaynaklanıyor olabilir. Sonuçlara lisans sahibi olan sporcu sayısının az olması etki etmiş olabilir. Gürer (2020), serbest zaman motivasyonu ile ilgili bir araştırmasında, sporcu lisansı durumunu değerlendirmiş ve anlamlı farklar bulmamıştır. Bu sporun yayınlştırılması ile de ilgili olabilir. Yıldız ve ark., (2015), fırsat verilmesi halinde öğretmenlerin % 39,9'nun doğa yürüyüşü ve % 50'sinin tenis sporunu yapmak istediğini yönünde sonuçlar elde etmiştir.

Yaş değişkenine göre, serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunda istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar ortaya çıkmamıştır (Tablo 4). Araştırmaya daha çok 18-27 yaş aralığındaki sporcuların katıldığı görülmüştür. Bu durum sonuçlara etki etmiş olabilir. Yetişkinler, aileden bağımsız olarak çeşitli ortamlarda meslektaşları ve arkadaşları ile etkileşime girerler ve bu etkileşimlerden etkilenirler (Siegenthaler ve O'Dell, 2000). Bu, tenis sporu yapanların daha çok sosyalleşme amacı ile katılım gösterdiği şeklinde yorumlanabilir. Yaşam doyumunu puanlarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Baudin ve ark., (2011), yaşam ve spor doyumunun orta düzeyde ilişkili olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmaya genç katılımın fazla olması spor doyumunu ve daha yüksek motivasyona sahip olma ile açıklanabilir.

Deneyim değişkenine göre, serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunda istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar ortaya çıkmamıştır (Tablo 5). Gruplararası dağılıma bakıldığında araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunun 1-3 yıl deneyime sahip olduğu görülmektedir. Yani çok fazla deneyimli sporcu bulunmamaktadır. Bu farkın sonuçları etkilediği düşünülmüştür. Ayrıca, istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olmamakla birlikte, algılanan özgürlükte 4-7 yıl deneyime sahip olanlar, yaşam doyumunda ise 12 yıl ve üstü deneyime sahip olanlar lehine sonuçlar ortaya çıkmıştır. Mannell ve Kleiber (1997), serbest zaman tutumları, inançları ve algılarının serbest zaman davranışı ve deneyimini etkilediğini bildirmiştir. Deneyimin tenis için önemli bir unsur olduğu çalışmalarda sıklıkla vurgulanmaktadır (Ishihara ve ark., 2017).

Meslek değişkenine göre, serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunda istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmamıştır (Tablo 6). Gürer (2019), farklı bir branşta yaptığı araştırmasında meslekle ilgili olarak benzer bir sonuca ulaşmıştır. Araştırmada, öğrencilerin ve daha sonra da özel meslek sahiplerinin daha çok tenise katıldığı görülmüştür. Topkaya ve Serbes (2005), mesleğin tenis branşı seçiminde önemli olduğu sonucuna yer vermiştir. İstatistiksel fark olmasa da öğrencilerin algıladığı özgürlük daha yüksektir. Bu durum öğrencilerin sorumluluklarının azlığı, geçim sıkıntısı yaşamamaları ve serbest zamanlarının fazla olması ile açıklanabilir. Yaşama doyumunda ise, kamu sektöründe çalışanların tenis sporu yaparken yaşamdan aldıkları doyumun daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu kamu sektöründe çalışanların kısıtlı zamanlarda tenis sporu yapmalarından kaynaklı daha yüksek doyum yaşıyor olmaları ile açıklanabilir. Serbest zamanda algılanan özgürlük ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye bakıldığında ise düşük seviyede pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Tablo 7). Isaeva ve ark., (2021), Rusya'da spora katılım ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Buna göre algılanan özgürlüğün azda olsa yaşam doyumunu desteklediği söylenebilir. Bir araştırmada, öğrencilerin

---

yaşam doyumlarını, bireysel ve sosyal faktörlerin etkilediği saptanmıştır (Özgür ve ark., 2008).

Siegenthaler ve O'Dell (2000)' e göre aile bireyleri arasındaki serbest zaman yapısını oluşturan tutum, memnuniyet ve algılanan özgürlüğü incelemek, serbest zaman deneyimi üzerinde ailenin etkisinin daha iyi anlaşılmasını sağlamalıdır. Bu sonuç ailenin serbest zaman yaklaşımı ve spora yönelme için kilit rol oynadığını göstermektedir. Araştırma sonucunda, tenisçilerin algıladıkları özgürlük ve yaşam doyumlarının farklı değişkenlere bağlı olarak değişebileceği ortaya konmuştur. Lisanslı sporcu olmak algılanan özgürlüğü ve yaşam doyumuna etki etmektedir. Kişilerin özgürlük algılarını bekâr olmak olumlu etkilemektedir. Genel olarak tenisin serbest zamanda algılanan özgürlüğe ve yaşam doyumuna katkısı olduğunu söyleyebiliriz. Tenis sporuna katılımın artırılması için tesis yapılması, özellikle resmi ve özel kurumlarda çalışanlara imkânlar sağlanması önerilmektedir.

#### **Yazar Katkıları**

Tüm çalışma yazar tarafından dizayn edilmiş ve hazırlanmıştır.

#### **Çıkar Çatışması**

Herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

#### **Etik Beyan**

Bu makalede dergi yazım kurallarına ve bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.

#### **KAYNAKÇA**

Baudin, N., Aluja, A., Rolland, J. P., & Blanch, A. (2011). The role of personality in satisfaction with life and sport. *Psicologia Conductual*, 19(2), 333.

Burke, R. J., & Weir, T. (1978). Sex differences in adolescent life stress, social support, and well-being. *The Journal of Psychology*, 98(2), 277-288.

Chen, X., Cai, Z., He, J., & Fan, X. (2020). Gender differences in life satisfaction among children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 2279-2307.

Crespo, M., & Reid, M. M. (2007). Motivation in tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 41(11), 769-772.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Diseth, A., & Samdal, O. (2014). Autonomy support and achievement goals as predictors of perceived school performance and life satisfaction in the transition between lower and upper secondary school.

---

*Social Psychology of Education*, 17(2), 269–291.

Durak, M., Şenol-Durak, E., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99, 413-429. doi: 10.1007/s11205-010-9589-4.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-21.

Ellis, G. D., & Witt, P. A. (1986). The leisure diagnostic battery: Past, present, and future. *Therapeutic Recreation Journal*, 20, 31–47.

Ellis, G. D., & Witt, P. A. (1994). Perceived freedom in leisure and satisfaction: Exploring the factor structure of the perceived freedom components of the leisure diagnostic battery. *Leisure Sciences*, 16, 259–270.

Filbay, S., Pandya, T., Thomas, B., McKay, C., Adams, J., & Arden, N. (2019). Quality of life and life satisfaction in former athletes: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(11), 1723-1738.

Grant, B. C. (2001). “You're never too old”: Beliefs about physical activity and playing sport in later life. *Ageing & Society*, 21(6), 777-798.

Gould, D., Medbery, R., Damarjian, N., & Lauer, L. (1999a). A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of junior tennis coaches. *J of Applied Sport Psychology*, 11(1), 28-50.

Gould, D., Damarjian, N., & Medbery, R. (1999b). An examination of mental skills training in junior tennis coaches. *The Sport Psychologist*, 13(2), 127-143.

Gürer, B. (2019). Buz tırmanışı yapan dağcıların yaşam kalitesinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 25-34.

Gürer, B. (2020). Oryantiring sporu yapan gençlerin serbest zaman motivasyonlarının incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(62), 3373-3379.

Gürer, B. (2021). Covid-19 Pandemi sürecinde spor yapan bireylerin serbest zaman motivasyonlarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 24-35.

Huebner, E. S., Suldo, S. M., & Gilman, R. (2006). Life satisfaction. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 357–368). National Association of School Psychologists.

Isaeva, A., Khachaturov, A., Odilova, S., & Tosheva, S. (2021). How does sport participation predict life satisfaction in Russia? *North American Journal of Psychology*, 23(3).

---

Ishihara, T., Sugasawa, S., Matsuda, Y., & Mizuno, M. (2017). Relationship of tennis play to executive function in children and adolescents. *European Journal of Sport Science*, 17(8), 1074-1083.

Iso-Ahola, S. E. (1995). The social psychology of leisure: Past, present, and future research. In L. A. Barnett (Ed.), *Research about leisure* (2nd ed., pp. 65–95). Champaign, IL: Sagamore.

Kenny, D. A. (1996). Models of non-independence in dyadic research. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13(2), 270–294.

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture.

Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents—gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921–2928.

Moran, A. (1995). How effective are psychological techniques used to enhance performance in tennis? The views of. *Science and Racket Sports*, 221.

Özgür, G., Yıldırım, S., & Ziyaretli, G. (2008). Hemşirelik öğrencilerinin yaşam kalitesi konusundaki görüşleri ve yaşam doyumları. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 24(1), 57-65.

Siegenthaler, K. L., & O'Dell, I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*, 22(4), 281-296. doi: 10.1080/01490409950202302.

Topkaya, İ., & Serbes, Ş. (2005). Meslek ve eğitim düzeyleri bakımından farklılık gösteren velilerin çocukları için tercih ettikleri spor branşları. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 1(1-2), 36-42.

Vara, S. (1999). *Intensive care nurses investigation of the relationship between job satisfaction and general life satisfaction* (Unpublished master thesis). Ege University Health Sciences Institute, İzmir.

Weinberg, R. (2006). *Sport psychology and tennis. The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*, Chapter 13, 285-301.

Wilson, D. M., & Kerr, J. R. (1998). An exploration of Canadian social values relative to health care. *American Journal of Health Behavior*, 22(2), 120-129.

Witt, P. A., & Ellis, G. D. (1985). Development of a short form to assess perceived freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 17(3), 225-233.

Yerlisu Lapa, T., & Ağyar, E. (2011). Cross-cultural adaptation of perceived freedom in leisure scale. *World Applied Sciences Journal*, 14(7), 980-986.

Yerlisu Lapa, T., & Tercan Kaas, E. (2019). Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği-25: Üniversite öğrencileri için yapı geçerliğinin sınanması. *Journal of Human Sciences*, 16(4), 1071-1083.

Yıldız, M. E., Gürer, B., & Esentaş, M. (2015). Ortaokul öğretmenlerinin spora ilişkin tutumları ile

---

tükenmişlik düzeyleri ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 14-26.

**Makale Geliş** : 23.03.2022

**Makale Kabul** : 23.05.2022

#### **Açık Erişim Politikası**

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>