

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUMLARI İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

### THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' LEISURE SATISFACTION AND LIFE SATISFACTION

Gönderilen Tarih: 20/01/2021  
Kabul Edilen Tarih: 16/02/2021

*Kürşat ACAR*

Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sinop, Türkiye

Orcid: 0000-0001-8908-4404

*Ali Kerim YILMAZ*

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, Türkiye

Orcid: 0000-0002-0046-6711

## Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini Sinop Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim gören 144 erkek, 155 kadın olmak üzere toplamda 299 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgi Formu, Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) ve Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ikili karşılaştırmalarda Independent samples t-test, çoklu karşılaştırmalarda ise One-Way ANOVA ve Tukey HSD testinden yararlanılmıştır. SZDÖ alt boyutları ile YDÖ arasındaki ilişki ise Pearson korelasyon kat sayısı ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; cinsiyet ve fakülte değişkeni açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Diğer taraftan SZDÖ alt boyutları ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri arttıkça yaşam doyum düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Serbest Zaman Doyumu, Yaşam Doyumu, Üniversite Öğrencileri

## The Relationship between University Students' Leisure Satisfaction and Life Satisfaction

### ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of the university students. 299 (144 male, 155 female) university students studied in different departments of Sinop University were recruited on the principle of voluntariness in this research. Informed consent form, Leisure Satisfaction Scale (LSS) and Satisfaction With Life Scale (SWLS) were used as data collection tool. Independent sample t-test for paired comparisons and, One-Way ANOVA and Tukey's HSD for multiple comparisons were employed in statistical analysis of data. The relationship between subdomains of LSS and SWLS was analyzed using Pearson's correlation coefficient. To the research findings; statistically significant differences were revealed in terms of sex and faculty variables. Additionally, there was a positive significant relationship between subdomains of LSS and life satisfaction. Consequently, it was found in this study that life satisfaction levels of the university students would increase simultaneously as their leisure satisfaction levels increased.

**Key Words:** Leisure Time Satisfaction, Life Satisfaction, University Students

## GİRİŞ

Günümüz dünyasında ruhsal ve fiziksel bir gereksinim olarak ortaya çıkan serbest zaman etkinliklerine katılım, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri için son derece önemlidir. Monoton bir yaşam tarzı ve günlük basit yaşamsal etkinlikler insanlarda hem zihinsel anlamda hem de fiziksel anlamda belirli problemleri de beraberinde getirebilmektedir. Dolayısıyla araştırmacılar çeşitli açılardan bireylerin serbest zaman etkinlikleri, yaşam doyumları ve fiziksel aktiviteleri gibi konulara yoğunlaşmışlardır. Serbest zaman doyumu, rekreasyonel aktivitelere katılım sonucu bireylerin tercihleri, kazanımları, beklentilerinin karşılanmasıyla orantılı olarak yaşadıkları olumlu algı veya duyguları ifade eder. Kısaca bireyin serbest zaman deneyimi sonucu memnun olma derecesidir. Algılanan bu memnuniyet, bireyin yokluğunu hissettiği veya karşılanmadığını düşündüğü ihtiyaçlarının karşılanmasından kaynaklanır<sup>1</sup>. Yaşam doyumu kavramı ise kişinin yaşam sahasına ilişkin değerlendirmelerini gösterir<sup>2</sup>. Dolayısıyla yaşam doyumu; kişinin iyi bir yaşam için nelerin gerekli olduğu ile ilgili kendi özellikleri, kendi hayatına göre oluşturduğu ölçütler, hayatının özel ve genel kısımlarındaki niteliği gibi bir bütün olarak değerlendirilmiştir<sup>3</sup>. Bu bağlamda insanın, yaşamını kendi kriterlerine göre düzenlemesi, negatif duygulardan daha çok, pozitif duyguları daha yaşaması öznel iyi oluşun ve yaşam doyumunun daha yüksek olduğuna işaret etmektedir<sup>4</sup>. Diğer taraftan yaşam doyumu araştırmamız açısından öğrencilerin mental sağlık ve olumlu düşünceler hakkında fikir veren önemli kavramlardan biri olmuştur.

Bireyin kişiliği, ruh hali, yaşamına yüklediği anlam, kültürel semboller, çevreye uyumu ve sosyal ilişkileri yaşam perspektiflerine yönelik etki noktaları arasında sayılabilmektedir<sup>5</sup>. Bu bağlamda üniversite çağı öğrencilerin kimlik bulma, toplumun ulusal ve evrensel normlarını benimseme, uyum sağlama, yetişkin olma yolunda çeşitli sorumluluklar alma ve olgunluğa erişme gibi süreçlerin yaşandığı zorlu dönemlerden biridir<sup>6</sup>. Üniversite öğrencileri, farklı kültürel çevreden insanlar ile iletişim kurmak, birlikte yaşamak, ekonomik, sosyal ve akademik konularda önemli sorumluluklar üstlenmektedir<sup>7</sup>. Bu noktada yaşam doyumu, fiziksel, zihinsel ve sosyal refahı kapsayan yaşam kalitesinin güvenilir bir ölçüsüdür<sup>8</sup>. Dolayısıyla, bu durumda üniversite öğrencilerinin buldukları ortamlara uyum sağlamaları, yaşamdan keyif almaları ve olumsuz düşüncelerden uzaklaşmaları serbest zamanlarını iyi değerlendirmeleri ile yakından ilişkilidir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

## MATERYAL VE METOT

### Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçladığımız çalışmamızda ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişki tarama modeli; araştırmada bir durum veya olay meydana gelmesini betimlemekte aynı zamanda bu duruma neden olan değişkenler arasındaki ilişkiyi, etkisini ve derecelerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır<sup>9</sup>.

### Araştırma Grubu

Çalışmanın örneklem grubunu, 2019-2020 eğitim-öğretim yılı içerisinde Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden (n=149) ve diğer fakülte



öğrencilerinden (n=150) olmak üzere basit tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 299 öğrenci (155 kadın, 144 erkek) oluşturmaktadır.

## **Veri Toplama Araçları**

### **Kişisel Bilgi Formu**

Cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, gibi soruları kapsamaktadır.

### **Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)**

SZDÖ, Beard ve Ragheb, (1980)<sup>1</sup> tarafından geliştirilmiş olup, Gökçe ve Orhan, (2011)<sup>10</sup> tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. SZDÖ 6 alt faktörden (Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Rahatlama, Fiziksel ve Estetik) oluşmaktadır. Bu çalışmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan alt boyutların güvenilirlik katsayıları sırasıyla; 'psikolojik' .76, 'eğitimsel' .83, 'sosyal' .72, 'rahatlama' .78, 'fiziksel' .77, 'estetik' .81, olarak tespit edilmiştir.

### **Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)**

YDÖ, Diener ve ark. (1985)<sup>11</sup>, tarafından geliştirilip, Köker, (1991)<sup>12</sup>, tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek Likert tarzı 7 dereceli (1 "kesinlikle katılmıyorum" ve 7 "kesinlikle katılıyorum") ve toplamda 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, alınabilecek en yüksek puan ise 35'tir. Ölçekten alınan yüksek puanlar katılımcının yaşam doyumunun yüksek olduğuna işaret ederken; ölçekten alınan düşük puanlar ise, yaşam doyumu düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin test-tekrar test yöntemi ile güvenilirlik katsayısı .85 olarak belirtilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenilirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır

### **Verilerin Toplanması**

Araştırmacı tarafından hazırlanan ölçek üç aşamadan oluşmaktadır. Ölçeğin ilk aşamasında "Kişisel Bilgi Formu" ikinci aşamada "Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)" üçüncü aşamada ise "Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)" bulunmaktadır. Ölçekler uygulanmadan önce katılımcılara araştırmaya katılmada gönüllülük esasının olduğu, verdikleri cevapların gizli kalacağı, araştırmanın başlangıcında, ortasında ya da sonunda herhangi bir yaptırıma uğramadan araştırmadan çekilebilecekleri hakkında bilgi verilmiş ve ölçeğe dair genel bilgiler açıklanmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden ölçekleri cevaplamaları istenmiştir. Katılımcıların cevapladığı ölçek araştırmacı tarafından toplandıktan sonra istatistiksel çözümleme için veri seti haline getirilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 24.0 (SPSS, Inc. Chicago, IL) programı kullanıldı. Elde edilen verilere uygulanacak olan testlerin seçimi öncesinde hata terimlerinin normal dağılım gösterip göstermediği kontrol etmek amacı ile Shapiro-Wilk normallik testi uygulanmıştır (p>0,05). Ölçekten elde edilen puanlar için ikili karşılaştırmalarda Independent samples t-test çoklu karşılaştırmalarda ise One-Way ANOVA ve Tukey HSD testinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları, (%), ortalama ve standart sapma olarak ifade edilmiş olup, sonuçlar p<0,05 önem seviyesinde anlamlı kabul edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

		f	%
Cinsiyet	Erkek	144	48,2
	Kadın	155	51,8
Yaş	19-20 yaş	45	15,1
	21-22 yaş	123	41,1
	23-24 yaş	83	27,8
	25 ve üstü yaş	48	16,1
Fakülte	Spor Bilimleri Fakültesi	149	49,8
	Diğer Fakülteler	150	50,2
Sınıf	1. Sınıf	84	28,1
	2. Sınıf	77	25,8
	3. Sınıf	76	25,4
	4. Sınıf	62	20,7

Tablo 1’de katılımcıların cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf değişkenlerine ilişkin f ve % değerleri yer almaktadır.

**Tablo 2.** Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre SZDÖ ve YDÖ Puanları

Alt boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S.s	t	p
Psikolojik Doyum	Erkek	144	13,03	3,61	-1,071	0,285
	Kadın	155	13,47	3,54		
Eğitimsel Doyum	Erkek	144	13,76	3,63	-2,342	0,020
	Kadın	155	14,72	3,45		
Sosyal Doyum	Erkek	144	13,92	3,33	-,486	0,627
	Kadın	155	14,10	3,07		
Rahatlama Doyumu	Erkek	144	14,39	3,39	-2,000	0,046
	Kadın	155	15,12	2,95		
Fiziksel Doyum	Erkek	144	12,90	3,51	,764	0,446
	Kadın	155	12,59	3,49		
Estetik Doyumu	Erkek	144	13,63	3,49	-,739	0,461
	Kadın	155	13,92	3,31		
YDÖ	Erkek	144	20,38	6,69	-1,132	0,258
	Kadın	155	21,28	7,15		

p<0,05

Tablo 2 katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde SZDÖ alt boyutlarından “eğitimsel doyum ve rahatlama doyumunu” haricinde istatistiksel anlamda farklılık tespit edilememiştir (p>0,05). “Eğitimsel doyum ve rahatlama doyumunu” alt boyutlarında kadın katılımcıların puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. YDÖ erkek ve kadın açısından karşılaştırılmasına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlılık görülmemektedir (p>0,05).

**Tablo 3.** Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre SZDÖ ve YDÖ Puanları

Alt boyutlar	Yaş	n	$\bar{x}$	S.s	F	p	Fark
SZDÖ	Psikolojik Doyum	1) 19-20 yaş	45	13,49	3,67	1,128	0,343
		2) 21-22 yaş	123	13,10	3,54		
		3) 23-24 yaş	83	13,11	3,62		
		4) 25 yaş ve üstü	48	13,71	3,57		
	Eğitimsel Doyum	1) 19-20 yaş	45	14,47	3,88	,450	0,772
		2) 21-22 yaş	123	14,43	3,38		
		3) 23-24 yaş	83	14,05	3,84		
		4) 25 yaş ve üstü	48	13,96	3,30		
	Sosyal Doyum	1) 19-20 yaş	45	13,73	3,34	1,185	0,317
		2) 21-22 yaş	123	14,20	3,07		
		3) 23-24 yaş	83	14,16	3,22		
		4) 25 yaş ve üstü	48	13,58	3,34		
	Rahatlama Doyumu	1) 19-20 yaş	45	14,42	3,50	,488	0,745
		2) 21-22 yaş	123	14,90	2,96		
		3) 23-24 yaş	83	14,65	3,19		
		4) 25 yaş ve üstü	48	14,96	3,48		
Fiziksel Doyum	1) 19-20 yaş	45	12,33	3,62	2,056	0,087	
	2) 21-22 yaş	123	12,95	3,22			
	3) 23-24 yaş	83	13,08	3,49			
	4) 25 yaş ve üstü	48	12,00	3,99			
Estetik Doyumu	1) 19-20 yaş	45	12,47	3,90	2,712	0,030	1<3
	2) 21-22 yaş	123	13,99	3,38			
	3) 23-24 yaş	83	14,16	2,98			
	4) 25 yaş ve üstü	48	13,83	3,42			
YDÖ	1) 19-20 yaş	45	20,96	7,14	,515	0,725	
	2) 21-22 yaş	123	21,31	6,49			
	3) 23-24 yaş	83	20,71	7,13			
	4) 25 yaş ve üstü	48	19,79	7,59			

p<0,05

Tablo 3'e göre katılımcıların yaş değişkeninde SZDÖ alt boyutlarından "estetik doyum" haricinde istatistiksel olarak farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Diğer taraftan katılımcıların YDÖ puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).



**Tablo 4.** Katılımcıların Fakülte Değişkenine Göre SZDÖ ve YDÖ Puanları

Alt boyutlar	Fakülte	n	$\bar{x}$	S.s	t	p
Psikolojik Doyum	Spor Bilimleri Fakültesi	149	13,26	3,75	,020	0,984
	Diğer Fakülteler	150	13,25	3,41		
Eğitimsel Doyum	Spor Bilimleri Fakültesi	149	14,23	3,82	-,093	0,926
	Diğer Fakülteler	150	14,27	3,30		
SZDÖ Sosyal Doyum	Spor Bilimleri Fakültesi	149	14,32	3,36	1,618	0,107
	Diğer Fakülteler	150	13,72	3,00		
Rahatlama Doyumu	Spor Bilimleri Fakültesi	149	15,17	3,26	2,207	0,028
	Diğer Fakülteler	150	14,37	3,07		
Fiziksel Doyum	Spor Bilimleri Fakültesi	149	13,57	3,17	4,194	0,000
	Diğer Fakülteler	150	11,92	3,62		
Estetik Doyumu	Spor Bilimleri Fakültesi	149	14,14	3,49	1,826	0,069
	Diğer Fakülteler	150	13,43	3,27		
YDÖ	Spor Bilimleri Fakültesi	149	21,67	6,87	2,060	0,040
	Diğer Fakülteler	150	20,03	6,93		

p<0,05

Çalışmada Tablo 4 fakülte değişkeni açısından incelendiğinde SZDÖ alt boyutlarından “rahatlama doyum ve fiziksel doyum” spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin lehine istatistiksel olarak anlamlılık göstermektedir (p<0,05). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin YDÖ puanları diğer fakülte öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (p<0,05).

**Tablo 5.** Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre SZDÖ ve YDÖ Puanları

Alt boyutlar	Sınıf	n	$\bar{x}$	S.s	F	p
Psikolojik Doyum	1. Sınıf	84	13,17	3,43	,621	0,602
	2. Sınıf	77	12,86	3,62		
	3. Sınıf	76	13,57	3,91		
	4. Sınıf	62	13,50	3,31		
Eğitimsel Doyum	1. Sınıf	84	14,04	3,96	,329	0,805
	2. Sınıf	77	14,53	3,48		
	3. Sınıf	76	14,36	3,52		
	4. Sınıf	62	14,08	3,19		
SZDÖ Sosyal Doyum	1. Sınıf	84	13,93	3,34	1,150	0,371
	2. Sınıf	77	13,78	3,32		
	3. Sınıf	76	14,57	2,97		
	4. Sınıf	62	13,76	3,06		
Rahatlama Doyumu	1. Sınıf	84	14,75	3,12	,975	0,405
	2. Sınıf	77	14,55	3,05		
	3. Sınıf	76	15,28	3,23		
	4. Sınıf	62	14,45	3,38		
Fiziksel Doyum	1. Sınıf	84	13,08	3,10	,612	0,608
	2. Sınıf	77	12,55	3,23		
	3. Sınıf	76	12,87	3,76		
	4. Sınıf	62	12,37	3,98		
Estetik Doyumu	1. Sınıf	84	13,18	3,78	1,913	0,128
	2. Sınıf	77	13,78	3,08		
	3. Sınıf	76	14,46	3,31		
	4. Sınıf	62	13,77	3,25		

YDÖ	1. Sınıf	84	21,79	6,48	1,646	0,179
	2. Sınıf	77	20,25	7,01		
	3. Sınıf	76	21,47	6,88		
	4. Sınıf	62	19,55	7,39		

p<0,05

Tablo 5’de katılımcıların sınıf değişkenine göre SZDÖ alt boyutları ve YDÖ ait puanlar incelendiğinde farklılık görülmemiştir (p>0,05).

**Tablo 6.** Katılımcıların SZDÖ ve YDÖ Arasındaki İlişki

SZDÖ	Psikolojik Doyum	Eğitsel Doyum	Sosyal Doyum	Rahatlama Doymu	Fiziksel Doyum	Estetik Doymu	
YDÖ	r	,283**	,227**	,189**	,266**	,087	,249**
	p	,000	,000	,001	,000	,133	,000

p<0,05

Tablo 6’ya göre katılımcıların SZDÖ ve alt boyutları ile YDÖ toplam puanı arasında ilişkiye bakıldığında SZDÖ alt boyutlarından “psikolojik doyum, eğitsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doymu ve estetik doymu” arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0,05).

## TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin serbest zaman doymu ile yaşam doymu arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

Araştırma cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde SZDÖ ve alt boyutlarından “eğitimsel doyum ve rahatlama doymu” haricinde istatistiksel anlamda farklılık tespit edilmemiştir. Eğitimsel doyum ve rahatlama doymu alt boyutlarında kadın katılımcıların puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmaya ilişkin Sönmezoğlu ve ark. (2014)<sup>13</sup>, gençlik merkezi üyeleri üzerinde yaptıkları çalışmada eğitim ve rahatlama alt boyutlarında kadınların serbest zaman doyum düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Bu durumda kadınların serbest zaman faaliyetlerinde eğitim ve rahatlama açısından daha tatmin olduğu anlaşılmaktadır. Ancak araştırmamız ile paralellik göstermeyen bulgularda mevcuttur. Örneğin Ardahan ve Lapa, (2010)<sup>14</sup>, üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatminini inceledikleri çalışmada cinsiyet açısından bir farklılık bulamamışlardır. Diğer taraftan Siegenthaller ve O’Dell, (2000)<sup>15</sup>, Dibona, (2000)<sup>16</sup>, Berg ve ark. (2001)<sup>17</sup> çiftler üzerine yaptıkları çalışmalarda kadın ve erkek bireylerin serbest zaman tatmin düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmaların bu denli farklılık göstermesi, rekreatif alanlarının sınırlılıkları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. YDÖ puanları erkek ve kadın açısından karşılaştırılmasında istatistiksel olarak farklılık görülmemektedir. Dost, (2007)<sup>18</sup>, üniversite öğrencilerinin yaşam doymunu bazı değişkenler açısından incelediği araştırmasında cinsiyet değişkeni açısından bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Öte yandan Cenkseven ve Akbaş’ın, (2007)<sup>19</sup> üniversite öğrencilerine ilişkin çalışmaları mevcut araştırmamızın bulguları ile aynı doğrultudadır.

Araştırmamız yaş değişkeni açısından incelendiğinde katılımcıların SZDÖ alt boyutlarından “estetik doymu” haricinde istatistiksel olarak farklılık göstermemektedir. Diğer taraftan YDÖ puanlarında da farklılık bulunamamıştır. Kılıç ve ark. (2016)<sup>20</sup>,



elde ettikleri bulgulara göre katılımcıların yaşları ile serbest zaman doyum ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları negatif yönde ve düşük düzeyde olduğunu bildirmişlerdir.

Araştırmamızın önemli bir değişkeni olduğu düşünülen fakülte değişkeni incelendiğinde ise SZDÖ alt boyutlarından “rahatlama doyum ve fiziksel doyum” spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin lehine istatistiksel olarak anlamlılık göstermektedir ( $p<0,05$ ). YDÖ puanları spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin, diğer fakülte öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durumda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyumları ve yaşam doyumlarının, diğer fakülte öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Lu ve Hu, (2005)<sup>21</sup> araştırmalarında serbest zamanlarında fiziksel aktivite gibi rekreasyonel etkinliklere aktif katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri, pasif katılan bireylere göre daha yüksek bulmuşlardır. Konuya ilişkin benzer bir çalışmada Doğan ve ark. (2018)<sup>22</sup> spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin, diğer fakülte öğrencilerine göre sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Diğer taraftan Emir, (2020)<sup>23</sup> 12 hafta süresince uygulanan pilates egzersiz programının serbest zaman doyum üzerine etkisini belirlemek için yaptığı araştırmasında, SZDÖ'nin 6 alt boyutundaki son-test ortalama puanları ön-test puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda ve literatür ışığında fiziksel aktivite gibi bireylerin aktif ve bedensel katılım sağlayabilecekleri çok yönlü fayda sağlayan aktivitelere katılımın serbest zaman doyumunu arttırdığını göstermektedir.

Katılımcıların SZDÖ alt boyutları ile YDÖ puanı arasında ilişkiye bakıldığında SZDÖ alt boyutlarından “psikolojik doyum, eğitsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doyum ve estetik doyum” arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri arttıkça, yaşam doyumları düzeyinin de arttığını göstermektedir. Huang ve Carleton, (2003)<sup>24</sup> tarafından üniversite öğrencilerine yapılan bir çalışmada da serbest zamana katılım ve yaşam tatmini arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Konuya ilişkin benzer bir çalışmada, serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığının, yaşam doyumunu etkileyen en önemli belirleyici olduğunu ortaya koymuştur<sup>25</sup>.

Sonuç olarak; bu çalışma bulguları üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum ile yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetlerine katılabilecekleri alanların ve rekreatif faaliyetlerin geliştirilmesi, öğrencilerin yaşam doyum seviyelerini önemli ölçüde yükselteceği düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Beard JG., Ragheb MG. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*. 12(1), 20-33.
2. Myers D., Diener E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*. 6(1), 10-19.
3. Christophe CJ. (1999). Situating psychological well-being: exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*. 77(2), 141-153.
4. Diener ED. (2009). *Assessing and well-being: The collected works of Ed Diener* 38. Edition. Springer Science & Business Media. USA, 25-67.

5. Shields MA., Price SW., Wooden M. (2009). Life satisfaction and the economic and social characteristics of neighbourhoods. *Journal of Population Economics*. 22(2), 421-443.
6. McCabe RE., Blankstein KR., Mills JS. (1999). Interpersonal sensitivity and social problem solving: relations with academic and social self-esteem, depressive symptoms, and academic performance. *Cognitive Therapy and Research*. 23, 587-604.
7. Doğan T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 30(30), 120-129.
8. Garcia P., McCarthy M. (2000). Measuring health: A step in the development of city health profiles. In *Measuring Health: a step in the development of city health profiles*. WHO Regional Office for Europe. Copenhagen: WHO.
9. Karasar N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri. 1. Baskı. Nobel Yayınları. Ankara.
10. Gökçe H., Orhan K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 22(4), 139-145.
11. Diener E., Emmons RA., Larsen RJ., Griffin S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 49(1), 71-75.
12. Köker S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumları düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
13. Sönmezoğlu U., Polat E., Aycan A. (2014). Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri. *International Journal of Science Culture and Sport*. 2(1), 219-229.
14. Ardahan F., Lapa TY. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 21(4), 129-136.
15. Siegenthaller KL, O'Dell I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*. 22, 281-295.
16. Dibona L. (2000). What are the benefits of leisure? An exploration using the leisure satisfaction scale. *British Journal of Occupational Therapy*. 63(2), 50-58.
17. Berg E., Trost M., Schneider IE., Allison MT. (2001). Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. *Leisure Sciences*. 23, 35-46.
18. Dost M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 22(22), 132-143.
19. Cenkseven F., Akbaş T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(27), 43-65.
20. Kılıç KS., Lakot AK., Gürbüz B., Öncü E. (2016). Rekreatif tatmin ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 6(3), 56-70.
21. Lu L., HU CH. (2005). Personality leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*. 6(3), 325-342.
22. Doğan E., Yılmaz AK., Kabadayı M., Mayda MH. (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk

- düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 22, 403-411.
23. Emir E. (2020). Serbest zaman doyumunu, ilgilenimi ve algılanan özgürlük: Fiziksel aktivite yoluyla kadınların güçlenmesi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
24. Huang CY., Carleton B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan. *Journal of Exercise Science*. 1(2), 129-132.
25. Şener A., Terzioğlu RG., Karabulut E. (2007). Life satisfaction and leisure activities during men's retirement: a Turkish sample. *Aging and Mental Health*. 11(1), 30-36.

