

# SPORTIVE

<http://dergipark.gov.tr/sportive>

## Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Tercihlerine Göre Mutluluk Düzeylerinin Tespiti

<sup>1</sup>Sude KILINÇ<sup>ID</sup>, <sup>1</sup>Mustafa Sabır BOZOĞLU<sup>ID</sup>, <sup>1</sup>Yalçın TÜKEL<sup>ID</sup>, Serdar BÜYÜKİPEKÇİ<sup>2</sup><sup>ID</sup>

<sup>1</sup>Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Konya/Turkey

<sup>2</sup>Necmettin Erbakan Üniversitesi, Meram Meslek Yüksekokulu Mülkiyet Koruma ve Güvenlik Bölümü, Konya/Turkey

**Orijinal Makale**

Gönderi Tarihi: 04.06.2021

Kabul Tarihi:30.07.2021

Bu çalışmanın amacı, Necmettin Erbakan Üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme tercihlerinin mutluluk düzeylerine etkisinin belirlenmesidir. Bu amaçla çalışmanın örneklemini Necmettin Erbakan Üniversitesinde öğrenim gören ve tesadüfi yolla seçilen 491 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K) Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Ayrıca t-testi ve anova testi analiz yöntemleri kullanılmıştır ( $\alpha = 0.05$ ). Öğrencilerin refah düzeylerine, haftalık boş zaman sürelerine ve sportif etkinliklere katılım şekillerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Refah düzeyi iyi olan öğrenciler daha fazla boş zaman etkinliklerine katılabilirken, refah düzeyi normal ve kötü olan öğrenciler daha az serbest zaman etkinliklerine katılım sağlamaktadır. Haftalık serbest zaman süresi değişkeni açısından bakıldığında ise anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, refah düzeyi iyi olmayan katılımcılar, haftalık serbest zamanlarında gelir elde edebilmek için çalışma durumu olabileceği ve refah düzeyinin mutluluk düzeylerini etkilediği ortaya çıktığı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk, boş zaman, üniversite öğrencileri

## Determination of Happiness Levels of University Students According to Their Leisure Time Preferences

The aim of this study is to determine the effect of university students studying at Necmettin Erbakan University on their happiness level. For this purpose, 491 randomly selected students studying at Necmettin Erbakan University participate as volunteer lyto the

study. Oxford Happiness Scale was used as data collection tool. The Oxford Happiness Scale-Short Form (OMÖ-K) was developed by Hills and Argyle (2002), and was adapted by Doğan and Çötök (2011). In the analysis of the data, descriptive statistical methods such as percentage and frequency to determine the distribution of the personal information of the participants were checked, and the distortion and kurtosis values of the data were checked to determine whether the data showed normal distribution. In addition, t-test and anova test analysis methods were used ( $\alpha = 0.05$ ). It has been found that there is a statistically significant difference according to the welfare level of the students, their weekly free time and the way they participate in sports activities. While students with a good level of well-being can participate in more leisure activities, students with a normal and poor level of welfare participate in less leisure activities. In terms of the weekly free time variable, it was determined that there was a significant difference. As a result, it is thought that the participant with a poor level of welfare may be working in order to earn money in their weekly free time, and it is thought that the level of welfare affects their happiness levels.

**Keywords:** Happiness, leisure time, university students

## GİRİŞ

İnsanlık tarihinin başlangıcından, bugüne kadar gelen sürede bireyler zorunlu ihtiyaçlarını karşılayabilmek için sürekli çalışmışlardır. Bu süreklilik içerisinde, kendilerine ait bir zaman dilimine ihtiyaç duymuşlardır. Bu durum da boş zaman kavramını ortaya çıkarmıştır. Boş zaman kavramını karşılayan bir diğer terim ise Rekreasyon kavramıdır. Bu kavram literatürde bilerek ve isteyerek katıldığımız, özgürlük ve mutluluk gibi duygularımızı kolay bir şekilde ifade edebilmemize yardımcı olmaktadır aynı zamanda da çalışma hayatı ve mecburi ihtiyaçlar dışında yaptığımız eğlenceli faaliyetlerin tümünü ifade etmek amacıyla kullanılmaktadır (Sevin ve Şen, 2019). Her geçen gün rekreasyon ve boş zaman kavramlarının değer ve önemi artmaktadır. Aynı zamanda her kesimden bireylerin günlük yaşantısında yer edinmektedir. Ancak çoğu birey boş zaman yaratma noktasında başarısız olurken aynı zamanda bu zamanları değerlendirme konusunda da başarı gösterememektedir. Bundan dolayı, bu durum da kişinin mutsuzluğuna yol açabilmektedir. Binbaşoğlu ve Tuna (2014)'ya göre bireylerin mutlaka kendileri için zaman yaratmaları gerektiği belirtilmiştir. Aynı zamanda bu zamanları da olabildiğince etkili etkinlikler ile değerlendirmeleri gerektiği belirtilmiştir. Bu noktadan hareketle boş zaman (leisure) tanımlarını inceleyecek olursak;

“Boş zaman” en yalın hali ile dolu olmayan zaman dilimi olarak belirtilmiştir. Boş zaman; bireylerin hayatta kalmaları için yapması gereken zorunlu ihtiyaçların dışında kalan bir zaman dilimidir. Bir başka tanıma baktığımızda ise, boş zaman; bireylerin uyku, dinlenme ve çalışma zamanı dışarısında kalan, bireyin özgürce kullanabileceği zaman olarak belirtilmiştir. (Sabbag ve Aksoy, 2011). Çalışan bireyler günlük yaşamları içerisinde yapabilecekleri birçok faaliyet olmasına rağmen özel hayatlarında sorumluluk ve iş yükleri ile baş etme gayretindedir. Tracky (2008) bireyler tüm bu sorumluluk ve iş yükünün üstesinden gelebilmek, insanın yapmak istediği şeyler ve hayatında nelerin

önemli olduğunun değerlendirilip uygulanması ile olası olduğunu belirtmiştir (Sabbag ve Aksoy, 2001). Aynı zamanda da Goltz (2005) birçok kişinin para kazanma kaygısı içerisinde boş zamanlarını iyi değerlendiremediğini belirtmektedir (Sabbag ve Aksoy, 2001).

Bu tanımlardan yola çıkarak Büküşoğlu ve Bayturan (2005) boş zaman etkinliklerini 5 başlık altında sınıflandırmıştır ve bunları; sanatsal etkinlikler (sinema,müzik, tiyatro v.b.), sosyal etkinlikler (parti, toplantı v.b), entelektüel etkinlikler (konferans, radyo, kitap v.b), fiziksel etkinlikler (yürüyüş, balıkçılık, avcılık v.b) ve pratik etkinlikler (el sanatları v.b) olarak belirtilmektedir (Özekes, 2011). Bu sınıflandırmayı göz önüne alarak, verimli değerlendirilen boş zamanlar ve rekreatif etkinliklere katılmak bireylerin güçlü, sağlam karakterli bir birey olarak hayatını idame ettirmesine yardımcı olacaktır ve aynı zamanda da bireyin yaşamında birçok alanını olumlu etkileyip, mutlu edecektir. Özellikle üniversite öğrenimi dönemi her birey için önem arz etmektedir. Çünkü; kişiler için üniversite dönemi uzun yıllar devam edecek olan ve kişilerin tutum ve davranışlarının şekillendiği en başlıca süreç olarak belirtilmiştir (Ardahan ve Lapa, 2010).

Boş zamanın nitelikli bir şekilde değerlendirilmesi iş verimini, akademik başarıyı arttırmakta ve bireyin fiziksel ve ruhsal faydaları ile birlikte mutlu ve sağlıklı yaşamasını sağlayabilmektedir. Bireylerin boş zamanlarında olumlu değerlendirmelerinin kendilerini mutlu hissetmelerini sağlayabilecek olması mutlaktır (Gümüşgöl ve Gümüşgöl, 2019).

Araştırmanın bir diğer temel kavramını oluşturan mutluluk kavramı ise; genel bir tanımlama ile bireylerin olumlu ruh hali içerisinde olma durumudur (Arvas, 2017). Sapmaz ve Doğan (2012)'a göre ise mutluluk; kişilerin içerisinde olduğu olumlu duygularının, olumsuz duygulara göre sürekli olarak yaşanması aynı zamanda hayatlarından yüksek doyum almaları olarak belirtilmiştir. Bununla beraber mutluluk; yaşamın bilişsel ve algısal bir değerlendirmesidir (Çakır ve Demirel, 2019). Ryan ve Deci (2001), günlük hayatta düzen ile gelen psikolojik refahın tek bir kavramla, '(hedonik) mutluluk' ile açıklanabileceğini iddia etmektedir. Konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde boş zaman değerlendirmeye ilişkin (Terzioğlu ve Yazıcı, 2003; Sabbag ve Aksoy, 2011; Arslan, 2014; Akyüz ve Türkmen, 2016; Yayla ve Çetiner, 2019; Arslan ve Cansever, 2012; Önal, 2018; Kurar ve Baltacı, 2014; Demir ve Demir, 2006; Aslan, 2002) ve mutluluk kavramını ise (Karaçar, 2019; Gürsel ve Taşkıran, 2018; Özgün ve ark., 2017; Terzi, 2017; Karahan ve ark., 2007; Bal ve Gülcan, 2014; Özdemir ve Koruklu, 2001) farklı farklı konulara sahip çalışmalara rastlanılmıştır. Literatürü incelediğimizde “boş zaman değerlendirme ve mutluluk” kavramlarını beraber ele alan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Aynı zamanda literatürü incelediğimizde üniversite öğrencileri ile boş zaman

değerlendirme tercihleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi konu edinen çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür.

Bundan dolayı üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme tercihlerine göre mutluluk düzeylerinin tespit edilmesi amaçlanarak aralarındaki ilişki ortaya konmaya çalışılmıştır. Çalışmada elde edilen sonuçlarının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **YÖNTEM**

Mutluluk kavramı psikolojinin pozitif anlamdaki önemli olgularından biri olarak görülmekte olup ilgili alan literatüründe bu şekilde değerlendirilmektedir. Bundan bu hareketle bu çalışmada Türkiye Cumhuriyeti Necmettin Erbakan Üniversitesinde lisans eğitimi alan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ortaya çıkartılmaya çalışılmıştır. Örneklem grubunu ise üniversitede öğrenim gören 491(266 kadın/225 erkek) öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş olan ve Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış olan Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K) kullanılmıştır. Ölçek toplam 7 maddeden oluşmakla birlikte 5'li likert tipindedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .74 olarak tespit edilmişken faktör yükleri ise .72 ile .53 arasında değişim göstermektedir.

Araştırma elde edilmiş olan verilerin analizinde deneklerin kişisel bilgilerinin dağılımlarını tespit etmek amacıyla istatistiksel yöntem olarak yüzde ve frekans tanımlayıcı yöntemleri kullanılmış olup verilerin dağılımı belirlemek amacıyla verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Çarpıklık basıklık kontrolleri sonucu elde edilen verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu ortaya çıkartılmıştır. George ve Mallery (2010) ölçek alt boyutlarının +2.0 ve -2.0 arasında değişmesi durumunda ilgili boyutların normal dağılım parametrelerine uygun şartlar taşıdığını belirtmişlerdir. Tanımlayıcı istatistiksel analizlere ek olarak verilerin analizinde t-testi, anova analizi gibi istatistiksel yöntemler de uygulanmıştır ( $\alpha = 0.05$ ). Ayrıca ölçeğin Cronbach Alpha toplam iç tutarlılık katsayısı ise .69 olarak tespit edilmiştir.

## **Araştırma Yayın Etiği**

Araştırma için, Necmettin Erbakan Üniversitesi Etik Kurulu'nun 04 Sayı ve 16/04/2021 tarihli 296 nolu kararı ile araştırmanın etik uygunluk onayı alınmıştır.

## **BULGULAR**

Bu bölümde üniversite öğrencilerine gönüllülük ilkesine uygun olarak uygulatılmış olan anket sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. SPSS analizinden elde edilen veriler yorumlanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

		Değişkenler	f	%
Cinsiyet		Erkek	225	45,8
		Kadın	266	54,2
		<b>Toplam</b>	<b>491</b>	<b>100,0</b>
Yaş		17-20 Yaş	133	27,1
		21-25 Yaş	341	69,5
		26 ve Üstü	17	3,5
		<b>Toplam</b>	<b>491</b>	<b>100,0</b>
Bölüm		Eğitim Fak.	100	20,4
		Uygulamalı Bilimler Fak.	59	12,0
		Turizm Fak.	95	19,3
		Meram Tıp Fak.	100	20,4
		Sosyal ve Beşeri Bilimler Fak.	118	24,0
		Diğer	19	3,9
		<b>Toplam</b>	<b>491</b>	<b>100</b>
Sınıf		1. Sınıf	87	17,7
		2. Sınıf	116	23,6
		3. Sınıf	139	28,3
		4. Sınıf	149	30,3
		<b>Toplam</b>	<b>491</b>	<b>100,0</b>
Refah Düzeyi		Kötü	72	14,7
		Normal	325	66,2
		İyi	94	19,1
		<b>Toplam</b>	<b>491</b>	<b>100,0</b>
Haftalık Serbest Zaman Süresi		1-5 Saat	50	10,2
		6-10 Saat	155	31,6
		11-15 Saat	149	30,3
		16 Saat ve Üzeri	137	27,9
		<b>Toplam</b>	<b>491</b>	<b>100,0</b>

Katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında, %45.8 (n=225) Erkek, %54.2 (n=266) Kadın olduğu belirlenmiştir. Bunların %27.1 (n=133) 17-20 yaş aralığında %27.1 (n=133), 21-25 yaş aralığında %69.5 (n=341), 26 ve üstü %3.5 (n=17) yaş aralığındadır. Öğrencilerin %20.4 (n=100) Eğitim Fakültesinde, %12.0 (n=59) Uygulamalı Bilimler Fakültesi, %19.3 (n=95) Turizm Fakültesi, %20.4 (n=100) Meram Tıp Fakültesi, %24.0 (n=118) Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, %3.9 (n=19) Diğer Fakültelerde öğrenim görmektedirler. Bunların %17.7 (n=87) 1. sınıfta, %23.6 (n=116) 2. Sınıfta, %28.3 (n= 139) 3. Sınıfta, %30.3 (n=149) 4. Sınıftadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin refah düzeyleri sorulduğunda %14.7 (n=72) kötü, %66.2 (n=325) normal, %19.1 (n=94) iyi olduklarını belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan öğrenciler %10.2 (n=50) 1-5 saat, %31.6 (n=155) 6-10 saat, %30.3 (n=149) 11-15 saat, %27.9 (n=137) haftalık serbest zaman süresine sahiptirler (Tablo 1).

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Boyut	Değişken	Ort.	Ss.	t	p
Mutluluk	Kadın	24,55	3,89	,268	,789
Ölçeği	Erkek	24,46	3,78		

Cinsiyet değişkenine göre OMÖ-K yapılan T Testi sonuçlarına göre anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ) (Tablo 2).

Tablo 3. Sportif Aktiviteler Katılım Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Boyut	Değişken	Ort.	Ss.	t	p
Mutluluk	Aktif	25,21	4,14	4,34	,000
Ölçeği	Pasif	23,73	3,32		

Sportif etkinliklere katılım şekli değişkenine göre OMÖ-K yapılan T Testi sonuçlarına göre sportif etkinliklere aktif olarak katılan bireylerin lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ) (Tablo 3).

Tablo 4. Sosyal Etkinliklere Katılım Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Boyut	Değişken	Ort.	Ss.	t	p
Mutluluk	Aktif	24,71	3,87	1,72	,086
Ölçeği	Pasif	24,08	3,74		

Sosyal etkinliklere katılım şekli değişkenine göre OMÖ-K yapılan T Testi sonuçlarına anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ) (Tablo 4).

Tablo 5. Katılımcıların Yaşlarına Göre ANOVA Testi Sonuçları

Boyut	Değişken	Ort.	Ss.	t	p
Mutluluk	17-20	24,60	3,97	,239	,787
Ölçeği	21-25	24,43	3,81		
	26 ve	25,00	3,14		
	üstü				

Yaş değişkenine göre OMÖ-K yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ) (Tablo 5).

Tablo 6. Katılımcıların Haftalık Boş Zaman Sürelerine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Boyut	Değişken	Ort.	Ss.	F	p	Tukey
Mutluluk	1-5 saat	24,42	3,63	5,725	,001	2-3*
Ölçeği	6-10 saat	23,94	3,75			
	11-15 saat	25,55	3,48			
	16 saat ve üzeri	24,02	4,15			

Yaş değişkenine göre OMÖ-K yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Anlamlı farklılığın hangi yaş gruplarından kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan Tukey HSD Çoklu

Karşılaştırma testi sonuçlarına göre anlamlı farklılığın kaynağının boş zaman süresi “6-10 Saat” ve “11-15 Saat” olduğu ortaya çıkmıştır (Tablo 6).

Tablo 7. Katılımcıların Refah Düzeylerine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Boyut	Değişken	Ort.	Ss.	F	p	Tukey
Mutluluk	Kötü	23,22	4,15	8,069	,000	1-3*
Ölçeği	Normal	24,47	3,59			
	İyi	25,50	4,10			

Refah düzeyi değişkenine göre OMÖ-K yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Anlamlı farklılığın hangi refah düzeyi grubundan kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma testi sonuçlarına göre anlamlı farklılığın kaynağının refah düzeyi “İyi” olan katılımcılar olduğu ortaya çıkmıştır (Tablo 7)

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme tercihlerine göre mutluluk düzeyleri tespit edilerek aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde; %54.2’ sinin “kadın”, %69.5’inin “21-25 yaş” aralığında olduğu, %24.0’ının “Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi”nde öğrenim gördüğü, %30.3’ünün “4.sınıf” olduğu, %66.2’sinin Refah düzeylerini “Normal” olarak gördüğü, %31.6’sının “6-10 saat” arasında haftalık serbest zaman süreleri olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların cinsiyetleri arasında ise boş zaman değerlendirme tercihlerine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Literatürde bu sonuç birkaç araştırma sonuçları ile (Akyüz ve Türkmen, 2016; Öçalan ve ark., 2013; Yayla ve Çetiner, 2019) paralellik gösterirken (Dinç ve ark., 2019; Demir ve Demir, 2006; Terzioğlu ve Yazıcı, 2003) tarafından yapılan çalışma sonuçları ile paralellik göstermemektedir. Bu çalışmada kadın katılımcılar ile erkek katılımcılar arasında boş zaman değerlendirme tercihleri arasında herhangi bir farklılığın olmadığı şeklinde yorumlayabiliriz. Özgün ve ark. (2017) tarafından yapılan hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi başlıklı çalışma yaş değişkenine göre mutluluk düzeyinde herhangi bir farklılık olmadığını desteklerken; Gürsel ve Taşkiran (2018) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin Facebook kullanma alışkanlıkları ile mutluluk düzeyleri, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve okunan bölüm arasındaki ilişkinin incelenmesi başlıklı çalışma yaş değişkeni bakımından anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koyarak bizim çalışmamızla örtüşmemektedir.

Çalışmaya katılım gösteren bireylerin refah düzeylerine göre mutluluk düzeyleri incelendiğinde ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonucu bireylerin refah düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri de artıyor şeklinde yorumlamamız mümkündür.

Katılımcıların boş zaman değerlendirme tercihleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye haftalık serbest zaman süresi değişkeni açısından bakıldığında anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. Bireylerin mutluluk düzeyleri boş zaman boş zamanlarında tercih ettikleri “sportif” ve “sosyal” etkinliklere göre de değişiklik göstermektedir. Sportif etkinliklere katılım sağlayan bireyler daha mutluken; sanatsal faaliyetlere katılım sağlayan bireylerde sonuçlar aynı değildir. Çaha (1999) “özellikle sportif faaliyetlerin sadece spor yapanlar değil, izleyici kitleler arasında da önemli bir sohbet ve muhabbet konusu oluşturmaktadır” (Yağmur ve İçigen, 2016) cümlesinden yola çıkarak bizim de sonuçlarımız aynı doğrultudadır.

Sonuç olarak, refah düzeyi iyi olmayan katılımcılar, haftalık serbest zamanlarında gelir elde edebilmek için çalışma durumu olabileceği ve refah düzeyinin mutluluk düzeylerini etkilediği ortaya çıktığı düşünölmektedir.

## **ÖNERİLER**

Yaptığımız çalışmanın içerik ve kapsam bakımından, uygulanan anketlerin mutluluk değerleri bakımından önemli sonuçlarının olduğunu, bu çalışmayı farklı üniversitelerde okuyan sosyal tesis ve serbest zamanlarını daha etkin geçiren öğrencilere yapılması farklı sonuçları da beraberinde getireceği kanaatindeyiz. Bu nedenle üniversitelerin farklı bölümlerinde farklı alanlardaki öğrencilerin de katılımının sağlanmasıyla yapılacak olan çalışmalar için bu görüşümüz önerilmektedir.

Bu çalışma yalnızca sınırlı sayıda lisans öğrencisini kapsamaktadır. Bundan dolayı toplumun farklı kesimlerinde benzer çalışmaların yapılması tavsiye edilmektedir. Aynı zamanda bireylerin boş zaman değerlendirme tercihleri ve mutluluk ile alakalı konuların daha bilinebilir düzeye gelebilmesi açısından diğer araştırmacılara önerilmektedir.

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Araştırma Dizaynı- Sude KILINÇ;İstatistik analiz- Yalçın TÜKEL- Serdar BÜYÜKİPEKÇİ; Makalenin hazırlanması- Sude KILINÇ-Mustafa Sabır BOZOĞLU; Verilerin Toplanması- Sude KILINÇ -Yalçın TÜKEL tarafından gerçekleştirilmiştir.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## **Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler**

**Kurul Adı:** Necmettin Erbakan Üniversitesi Etik Kurulu

**Tarih:**16/04/2021

**Sayı/Karar No:** 04/296

## KAYNAKLAR

- Akyüz, H., Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın üniversitesi örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 340-357.
- Ardahan, F., Lapa, T.Y. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Arslan, H. (2014). Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme tercihleri: Çankırı Karatekin Üniversitesi Örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (40).
- Arslan, N., Cansever, B.A. (2012). Ergenlerin boş zaman değerlendirme algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(42).
- Aslan, N. (2002). The impact of leisure constraints on leisure participation. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(2), 11-24.
- Arvas, F.B. (2017). Öznel İyi-Oлма Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 26(2), 165-201.
- Bal, P. N., Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1 (ÖZEL)), 41-52.
- Binbaşıoğlu, H., Tuna, H. (2014). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarına yönelik tutumları: Doğu Anadolu bölgesindeki MYO öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 5(2), 74-93.
- Büküşoğlu, N., Bayturan, A.F. (2005). Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü. *Ege Tıp Dergisi*, 44(3), 173-177.
- Çaha, Ö. (1999). Spora yaslanarak bir nefes almak. *Düşünen Siyaset*, 1, 115-125.
- Çakır, V. O., Demirel, D. H. (2019). A Student-Oriented Study: Analyzing the Relationship between Happiness and Satisfaction with Life. *Journal of Educational Issues*, 5(1), 150-161.
- Demir, C., Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1), 36-48.
- Dinç, H., Koca, H. B., Poyraz, A. ve Aydemir, K. (2019) Üniversite Öğrencilerinin Boş zaman Anlamlarının İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-9.
- Doğan, T., Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36).
- George, D., & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc.
- Goltz, P. (2005). What to do with your spare time.
- Gümüşgöl, O., Gümüşgöl, C. (2019) The Effect of Recreational Sport Participation On Academic Motivation. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 64-73.
- Gürsel, C., Taşkiran, H. (2018). Üniversite öğrencilerinin facebook kullanma alışkanlıkları ile mutluluk düzeyleri, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve okunan bölüm arasındaki ilişkinin incelenmesi. *R&S-Research Studies Anatolia Journal*, 1(2), 289-299.
- Hills, P., Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082.
- Karaçar, E. (2019). Spor fakültesinde okuyan öğrencilerin rekreatif faaliyetlere karşı ilgi ve mutluluk düzeyleri: Sinop üniversitesi örneği. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 58-70.

- Kılınç, S., Bozoğlu M. S., Tükel Y., Büyükipekçi S. (2021) Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Tercihlerine Göre Mutluluk Düzeylerinin Tespiti. *SPORTIVE*, 4(2), 88-97.
- Karahan, T. F., Dicle, A. N., Eplikoç, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(2), 41-61.
- Kurar, İ., Baltacı, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2 (Special Issue 2), 39-52.
- Öçalan, M., Altay Öcal, Z., Yörübulut, S. (2013). Kırıkkale İl Merkezindeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının İncelenmesi-The Leisure Interest Of The Primary School Teachers In The Province Of Kırıkkale. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(8), 58-68.
- Önal, G. F. (2018). Kırıkkale üniversitesinde çalışan kadın personelin boş zaman değerlendirme etkinliklerinin incelenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 481-496.
- Özdemir, Y., Koruklu, N. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yeni Yüzyıl Üniversitesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, c: VIII, (1), 190-191.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslar arası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*
- Özekes, M. (2011). Ergenlik döneminde boş zaman aktivitelerinin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 12(1), 1-21. (*UKSAD*), 3(Special Issue 2), 83-94.
- Ryan, R.M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Sabbağ, Ç., Aksoy, E. (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (4), 10-23.
- Sapmaz, F., Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Sevin, H. D., Şen, K. (2019). Öğretmenlerin Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Düzeyleri İle Yaşam Mutluluğu ve İş Performansları Arasındaki İlişki. *Dini Araştırmalar*, 213-232.
- Terzi, S. (2017). Öğretmenlerin İş Doyumları İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(17).
- Terzioğlu, A., Yazıcı, M. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Anlayış ve Alışkanlıkları (Atatürk Üniversitesi Örneği). *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi; Vol 5, No 2 (2003); 1-31.*
- Tracy, B. (2008). *Managing Your Time*. ([www.time-management-tools.com](http://www.time-management-tools.com)). Erişim Tarihi: Mart.
- Yağmur, Y., İçigen, E. T. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon faaliyetlerinin incelenmesi üzerine bir çalışma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27(2), 227-242.
- Yayla, Ö., Çetiner, H. (2019). Boş Zamanların Değerlendirilmesinde Etkili Olan Faktörlerin Boş Zaman Tatminine Etkisi. *Turizm Akademik Dergisi*, 6(1), 219-228.