

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

Çağatay DERECELİ¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 20.05.2021
Kabul Tarihi: 15.07.2021
Online Yayın Tarihi:
15.07.2021

Bu araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçlarının mutluluk düzeylerine etkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu araştırmanın evrenini Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluştururken, örneklemini 2020-2021 yılı Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden 341 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Serbest Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Katılımcılara Google Formlar aracılığıyla ulaşılmış ve katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik, korelasyon analizi ve doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Korelasyon analizinde serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin tüm alt boyutları ve mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görüldü. Yapılan regresyon analiz sonucunda özerklik, yeterlilik, ilişki ve serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçların mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görüldü. Özerklik değişkenindeki 1 birimlik artışın yaşam kalitesi üzerinde ki -,639'luk azalışa; yeterlilik değişkenindeki 1 birimlik artışın yaşam kalitesi üzerinde -0.510'luk azalışa; ilişkili olma değişkenindeki 1 birimlik artışın yaşam kalitesi üzerinde -.672'lik azalışa ve serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçlar değişkenindeki 1 birimlik artışın yaşam kalitesi üzerinde 2,197'lik artışa neden olduğu görüldü. Sonuç olarak serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, bireylerin doyum düzeylerinin artmasında ve doğrudan mutluluk düzeyine etki ettiği tespit edildi.

Anahtar Kelimeler

Serbest Zaman, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Mutluluk.

Investigation of the Effect of Leisure Time Basic Psychological Needs of Faculty of Sport Sciences Students on Happiness Levels

Abstract

Article Info

Received: 20.05.2021
Accepted: 15.07.2021
Online Published:
15.07.2021

In this study, it was aimed to examine the effect of the basic psychological needs of the students of the faculty of sports sciences on their happiness levels in leisure time. While the population of this research was the students of the Faculty of Sport Sciences, the sample consisted of 341 students from the Faculty of Sport Sciences of Aydın Adnan Menderes University in 2020-2021. Personal information form, Leisure Basic Psychological Needs Scale and Oxford Happiness Scale Short Form were used as data collection tools. Participants were reached through Google Forms and participation was voluntary. Descriptive statistics, correlation analysis and linear regression analysis were used in the analysis of the data. In the correlation analysis, it was observed that there was a statistically significant difference between all sub-dimensions of the basic psychological needs scale and happiness in leisure time. As a result of the regression analysis, it was seen that the basic psychological needs of autonomy, competence, relationship and leisure time had a statistically significant effect on happiness. The 1-unit increase in the autonomy variable corresponds to the -,639 decrease in the quality of life; a 1-unit increase in the proficiency variable has a -0,510 decrease in the quality of life; It was seen that a 1-unit increase in the relatedness variable caused a -,672 decrease in the quality of life, and a 1-unit increase in the basic psychological needs variable in the leisure time caused an increase of 2,197 in the quality of life. As a result, it was determined that the satisfaction of basic psychological needs in leisure time increased the satisfaction level of individuals and directly affected the level of happiness.

Keywords

Leisure, Basic Psychological Needs, Happiness.

¹ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın /Türkiye.

Giriş

Teknolojinin gelişmesi ve toplumlardaki endüstrileşme sonucu kentsel nüfusun artmasıyla toplumun rekreasyon ve serbest zaman gereksinimlerinde kayda değer gelişmeler olmuştur (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011). Şehir hayatının bunaltıcı rutin hayatı serbest zamanın önemini arttıran yenilenme aracı olarak karşımıza çıkmaktadır (Özkan, 2018)

İngilizce “leisure” kelimesi Latince “izin verilen” veya “özgür olmak” anlamına gelen “licere” kelimesinden türetilen serbest zaman günlük rutin dışında uyuma, rahatlama ve çalışma hayatı dışında, bireyin kendi istek ve arzularıyla tamamladığı zaman dilimidir. Birey serbest zamanını tamamen kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda tercih ettiği bir hobiyi yaparak, sonucunda mutluluk ve tatmin sağlamak amacıyla ile tek başına ya da bir toplulukla gerçekleştirdiği etkinlikler olarak karşımıza çıkmaktadır (Karaküçük, 1995).

Joffre Dumazedier ise serbest zamanı kişinin çalışma ve aile hayatı gibi zorunluluklar dışında, yenilenmek, rahatlamak, sıkıntı ve stresten uzaklaşmak veya bilgisini ve topluma katılımını artırmak amacıyla tamamen hür iradesiyle herhangi bir etkinlik olarak tanımlamaktadır (Kraus 1971). Müftügil (1993) ise serbest zamanı kişinin iş ve aile hayatıyla ilgili sorumlulukları dışında zorunlulukların dışında kalan zaman olarak tanımlamıştır.

Serbest zamanın hayatın tüm evrelerinde olduğu gibi gençlik döneminde de bireye birçok yönden katkısı vardır. Bireyi zararlı alışkanlıklardan uzaklaştırarak, onların olumlu yönde gelişimini teşvik ettiği ve yetişkinliğe geçiş sürecinde yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Gençlik dönemimizin belki de en güzel zamanlarından olan geleceğimizin şekillendiği üniversite hayatı mesleklerimizle ilgili girişimler yaptığımız stresli bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır (Güneş, 2019). Bu dönemde stresi azaltmak ve gelişime teşvik edecek serbest zamanların verimli değerlendirmesini sağlamakta önemlidir (Eccles ve Barber, 1999).

Dolayısıyla Serbest zaman etkinliklerine katılması onların psikolojik iyi olma haline, fiziksel yapısına ve sosyalleşmesine katkı yapar (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011). Serbest zaman etkinliklerine katılım sağlamak bireylerin sosyal, psikolojik ve kültürel yönden gelişmesinde etkili olmaktadır (Özkalp, 1997).

Mutluluk insanların ihtiyaç duydukları en temel psikolojik gereksinimlerden biridir. Veenhoven (2014) mutluluğu ‘bir insanın kendi yaşamına yönelik aldığı öznel olarak tanımlamakta ve kavramı yaşam doyumu ile oldukça yakın bir kapsamda ele almaktadır.

Serbest zaman ihtiyacı ile mutluluk arasında önemli bir bağ vardır. Kişinin yaşam doyumunu arttırmak, streslerini azaltmak ve gelişimini teşvik etmek için serbest zamanlarını verimli değerlendirmelerini sağlamak paralel olarak mutluluk düzeylerine de katkı sunacaktır.

Bu bilgiler ışığında çalışmamızda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, tarama modeli kapsamında ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki veya daha çok sayıda değişken arasındaki değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2015).

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluştururken, örneklemini 2020-2021 yılı Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Çalışmada kullanılacak ölçme aracının katılımcılara uygulanması için en uygun zamanlar belirlenerek katılımcılara Google Formlar aracılığıyla ulaştırılmış ve katılımında gönüllülük esas alınmıştır. Toplamda 341 kişiye ulaşılmış ve analiz için 341 anket formu değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Serbest Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve üçüncü bölümde Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada katılımcılara yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf ve bölüm gibi katılımcıların bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından oluşturulan 5 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (SZTPIÖ)

Katılımcıların Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar düzeyini belirleyebilmek için Vlachopoulos ve Mchailidou (2006) tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlaması Güvenç (2019) tarafından yapılan Serbest Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği toplam 12 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği "Tamamen Katılmıyorum" (1) ile "Tamamen Katılıyorum" (5) derecelerinden oluşan 1-5 arasında puanlaması olan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması sonucu yapılan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları özerklik için 0,88, yeterlik için 0,85, ilişkili olma için 0,89 bulunmuştur.

Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K)

Katılımcıların mutluluk düzeylerini belirlemebilmek için Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Akıncı Çötök (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Oxford Mutluluk Ölçeği tek alt boyuttan ve 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 1. madde ve 7. madde ters puanlanmıştır. 5'li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Hiç katılmıyorum- Tamamen katılıyorum (5) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 en yüksek puan 35'tir

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz yapılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik, korelasyon analizi ve doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlılık düzeyi ile test edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Demografik özellikleri

Değişkenler	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	165	48,4
	Erkek	176	51,6
Yaş	18- 19 yaş	64	18,8
	20-21 yaş	145	42,5
	2-23 yaş	86	25,2
	24 yaş ve üstü	46	13,5
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	177	51,9
	Spor Yöneticiliği	76	22,3
	Antrenörlük	64	18,8
	Rekreasyon Eğitimi	24	7
Sınıf	1. sınıf	109	32
	2. sınıf	102	29,9
	3. sınıf	64	18,8
	4. sınıf	66	19,4

** n: Kişi Sayısı, %: Yüzde

Tablo 1'e baktığımızda katılımcıların çoğunluğunu erkekler (%21,6) oluşturmaktadır. Kendi kategorisinde en yüksek orana sahip olan değişkenler; 20-21 yaş aralığı (%32) ve spor yöneticiliği bölümü öğrencileri (%51,6)'dir.

Tablo 2. Değişkenlere yönelik spearman korelasyon analizi sonuçları

	1-	2-	3-	4-	5-
1- Özerklik	1				
2- Yeterlilik	,864** ,000	1			
3- İlişkili olma	,796** ,000	,799** ,000	1		
4- SZTPIÖ	,941** ,000	,935** ,000	,928** ,000	1	
5- Mutluluk	,335** ,000	,335** ,000	,325** ,000	,367** ,000	1

p<0,01**, p<0,05*,

Tablo 2'de Serbest Zamanda Temel Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin tüm alt boyutları ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir (p<0,05)

Tablo 3. Serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçların mutluluk üzerine etkisinin incelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	VIF	R2	Durbin Watson
Mutluluk	Sabit	2,148	,207	-	10,360	,000	-	,157	2,079
	Özerklik	-,639	,240	-,649	-2,661	,008	23,718		
	Yeterlilik	-,510	,204	-,540	-2,496	,013	18,662		
	İlişkili olma	-,672	,235	-,735	-2,862	,004	26,295		
	SZTPIÖ	2,197	,619	2,165	3,547	,000	148,400		

Tablo 3'te yapılan regresyon analiz, sonucuna göre, bağımsız değişkenlere ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; özerklik (t=-2,661 p<0,05), yeterlilik (t=-2,496 p<0,05), ilişki (t=-2,862 p<0,05) ve serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçların (t=-3,547 p<0,05) mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Mutluluk üzerindeki değişimin %15,7'sinin açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş R²=0,157). Özerklik değişkenindeki 1 birimlik artış yaşam kalitesi

üzerinde ki $-.639$ 'luk azalışa ($\beta=-.639$); yeterlilik değişkenindeki 1 birimlik artış yaşam kalitesi üzerinde $-0,510$ 'luk azalışa ($\beta=-.510$); ilişkili olma değişkenindeki 1 birimlik artış yaşam kalitesi üzerinde $-.672$ 'lik azalışa ($\beta=-.672$) ve serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçlar değişkenindeki 1 birimlik artış yaşam kalitesi üzerinde $2,197$ 'lik artışa ($\beta=2,197$) neden olmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

İnceleme sonucu yapılan korelasyon analizinde serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin tüm alt boyutları ve mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görüldü ($p<0,05$). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının mutluluk düzeylerine etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan regresyon analiz sonucunda özerklik, yeterlilik, ilişki ve serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçların mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Seligman (2011) mutluluk terimini bireyin öznel iyi oluş teriminin için de kullanmakla birlikte birey kendi yaşamını, yaşadıklarını olumlu olarak ifade ediyor ise öznel iyi oluş düzeyi yani mutluluğu da yüksektir olarak açıklamıştır.

Serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçların doyumu genel anlamda öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Bu ihtiyaçlar yeterince doyurulduğunda kişiler kendilerini mutlu hissetmekte ve iyi oluş düzeyleri artma eğilimi göstermektedir (Ryan, 1995).

Temel psikolojik ihtiyaçlardan özerkliğin desteklenmesinin kişilerin iyi oluşlarına yani mutluluklarına katkı sağladığı bulunmuştur (Yarkın, 2013). Benzer şekilde Cihangir-Çankaya (2009) öğretmen adaylarıyla yaptığı araştırmasında temel psikolojik ihtiyaçlar arasında iyi ve mutlu olmanın en güçlü yordayıcısının özerklik ihtiyacı olduğunu belirtmiştir.

Reis ve ark. (2000) yaptığı çalışmada özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyacının tatminin kişinin iyi olma durumuna ve dolayısı ile mutluluk seviyesine olumlu katkı yaptığını ortaya koymuştur.

Literatürde yer alan çalışmalar ve mevcut araştırma sonuçları değerlendirildiğinde bir tutarlılığın söz konusu olduğu söylenebilir. Serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçların doyumu bireylerin doyum düzeylerinin artmasında ve doğrudan mutluluk düzeyine etki ettiği sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak bireylerin kendileri için ayırdıkları zaman dilimlerinde serbest zamanda temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu oluşturmaları ve bu deneyimi sürdürülebilir hale getirmeleri katılımcıların daha mutlu bir hayat sürmelerinde etken olacağı düşünülmektedir. Mevcut araştırma sonuçları ve literatürde yer alan sonuçlar bunu destek niteliktedir.

Öneriler

- Araştırma grubu daha geniş sayıda yapılabilir.
- Farklı fakültelerden ve üniversitelerden bireyler seçilerek oluşan farklılıklara bakılabilir.
- Üniversitemizde farklı örneklem gruplarında serbest zaman doyum / tutum / motivasyon / ilgilenim / engel vb. ölçme araçlarının; mutluluk / yaşam doyum / psikolojik iyi oluş / öznel iyi oluş vb. ölçme araçlarıyla etki/ilişkileri incelenebilir.

Kaynaklar

- Ardahan, F., Yerlisu Lapa, T. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1328-1341.
- Cihangir-Çankayya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Eccles, J.S., Vebarber, B.L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters?. *Journal Of Adolescence*, 14, 10-43.
- Güneş, G. (2019). Namık Kemal Üniversitesi öğrencilerinde serbest zaman motivasyonunun ve temel psikolojik ihtiyaçların çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Karaküçük, S. (1995). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme Kavram Kapsam ve Bir Araştırma. Seren Matbaacılık, Ankara.
- Karasar, N. (2015). Araştırmalarda Rapor Hazırlama (19. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kraus, R. (1971). *Recreation and Leisure in Modern Society*. Appleton-Century Crofts, 493.
- Müftügil, S. (1993). Dinlenme ve Turizm İlişkisi. (Ş. Yarcın Der), Seyahat Yönetimi. Boğaziçi Yayını, İstanbul, 63.
- Özkalp, E. (1997). *Davranış Bilimlerine Giriş*, Anadolu Üniversitesi Yayınları. Eskişehir.
- Özkan, S. (2018). Kamu personelinin serbest zaman etkinliklerine katılımlarına engel teşkil eden faktörler ile serbest zaman etkinliklerine katılımı kolaylaştıran faktörlerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Reis, H.T., Sheldon, K.M., Gable, S.L., Roscoe J., Ryan, R.M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-428.
- Veenhoven. R. (1997). Advances in understanding happiness (or. Progres dans la de Published in French). *Revue Québécoise de Psychologie*, 18, 29-74.
- Yarkın, E. (2013). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyum ve yaşam doyum düzeyine katkısının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Makale Alıntısı

Dereceli, Ç. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi [Investigation of the Effect of Leisure Time Basic Psychological Needs of Faculty of Sport Sciences Students on Happiness Levels], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 82-87.



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