



ISSN: 2636-848X

DOI: 10.46385/tsbd.1032636

**Türk Spor Bilimleri
Dergisi**
Türk Spor Bil Derg

Cilt 5, Sayı 1
Mart 2022, 13-20

**The Journal of Turkish
Sport Sciences**
J Turk Sport Sci

Volume 5, Issue 1
March 2022, 13-20

Gaye ERKMEN-HADİ¹
Meryem BALCI-ŞEN²
Yakup HAVUZ²

¹ Selçuk Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

² Selçuk Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Sorumlu Yazar: G. Erkmen-Hadi
e-mail: gerkmen9@gmail.com

Geliş Tarihi: 05.12.2021
Kabul Tarihi: 11.02.2022

ORJİNAL ARAŞTIRMA
ORIGINAL RESEARCH

Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Özet

Son zamanlarda, serbest zaman etkinliklerinin öznel iyi oluşu geliştirdiğine dair görüşün bilimsel destek kazanmasıyla iyi oluş halinin farklı değişkenlere göre değişip değişmediğini inceleyen araştırmaların artış gösterdiği görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, serbest zaman aktivitelerine katılım durumu ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini 465 kadın ($Yaş_{ort}=20.66\pm 1.60$) 404 erkek ($Yaş_{ort}=21.04\pm 1.83$) toplamda 869 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılar farklı serbest zaman aktivite türlerine (sportif, doğa, sanatsal, dinlenme, gezi, oyun vb) katılım gösterdiklerini belirtmişlerdir. Araştırmada veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler için tanımlayıcı istatistiksel analizler uygulandıktan sonra katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılım durumu ve cinsiyet değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koyabilmek amacıyla bağımsız gruplar t testi ve sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koyabilmek amacıyla tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Katılımcıların öznel iyi oluş puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($t=.812$, $p>.05$). Katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılma durumları açısından öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($t=2.461$, $p<.05$). Serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin katılmayan bireylere göre daha yüksek öznel iyi oluş puanına sahip olduğu görülmüştür. Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre öznel iyi oluş puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı ($F_{(3,865)}=12.202$, $p=.000$) görülmüştür. Sonuç olarak, öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katılımlarının öznel iyi oluş düzeyleri açısından önemli bir role sahip olduğu ve öğrencilerin iyi oluş düzeylerini değerlendirirken sınıf düzeyinin de göz önünde bulundurulmasının yararlı olabileceği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Öznel iyi oluş, serbest zaman, üniversite öğrencileri

Investigation of University Students' Subjective Well-Being with Regard to Some Variables

Abstract

Recently, with the scientific support of the view that leisure time activities improve subjective well-being, studies examining whether well-being changes according to different variables seem to have increased. The purpose of the study was to examine the university students' subjective well-being levels with regard to leisure time participation, gender, and grade levels. The sample of the study consisted of 465 females ($age=20.66\pm 1.60$) 404 males ($age=21.04\pm 1.83$) totally 869 university students. Participants stated that they participate in different types of leisure time activities (sports, nature, artistic, relaxation, travel, games, etc.). Demographic information form created by the researchers and Subjective Well-being Scale were used to data collection. After the descriptive statistical analysis was applied to the data obtained, in order to reveal whether subjective well-being levels of the participants differ according to their participation in leisure activities and gender variable, independent groups t-test and single-factor analysis of variance (ANOVA) were applied in order to reveal whether they differ according to grade level. It was found that the subjective well-being scores of the participants did not differ significantly with regard to gender ($t=.812$, $p>.05$). It was found that there was a significant difference between participants subjective well-being scores in terms of participation in leisure time activities ($t=2.461$, $p<.05$). It has been observed that individuals participating in leisure time activities have higher subjective well-being scores than individuals who do not. It was observed that the subjective well-being scores of the participants differed significantly according to the grade level ($F_{(3,865)}=12.202$, $p=.000$). As a result, it was stated that students' participation in leisure time activities has an important role in terms of subjective well-being, and it was seen that it would be useful to consider the grade level while evaluating students' well-being.

Keywords: Subjective well-being, leisure time, university students

Atf için; Erkmen-Hadi, G., Balci-Şen, M. ve Havuz, Y. (2022) Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 13-20.

Bu çalışma 07-09 Kasım 2020 tarihleri arasında gerçekleştirilen 18. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sözel bildiri olarak online sunulmuştur.

GİRİŞ

Mutluluk ve olumlu duyguların bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları açısından oldukça önemli olduğu çağımızda bilinen bir gerçekliktir. Bu sebeple bireylerin kendilerini mutlu olarak tanımlamalarının yaşamsal öneme sahip olduğu ve iyi oluş halinin sürdürülmesi için neler yapılabileceğinin araştırmalar sonucu ortaya konduğu görülmektedir. Böylelikle iyi oluş kavramı farklı çalışma alanlarında ön plana çıkmakta ve ilgi çekmeye devam etmektedir. İyi oluş kavramı öznel iyi oluş (subjective well-being), psikolojik iyi oluş (psychological well-being), duygusal iyi oluş (emotional well-being) ve sosyal iyi oluş (social well-being) gibi kavramlarla değerlendirilmektedir (Keyes, 1998; 2005).

Kavram olarak öznel iyi oluş, bireyin olumlu duyguları fazla, olumsuz duyguları az yaşaması, bilişsel ve duygusal olarak iyi olma hali ve yaşamından yüksek doyum alması olarak tanımlanmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Yurcu ve Atay (2015), öznel iyi oluşu, kişinin sahip olduğu pozitif ve negatif duygulara ve yaşam doyumuna ilişkin olarak yaptığı öznel bir değerlendirme olarak tanımlamaktadırlar. Pozitif psikoloji alanında öznel iyi oluşun karşılığı mutluluk kavramıyla eş değer tutulurken Lyubomirsky (2007) ise bu kavramı bireyin tatmin durumu neşe hali yahut refah durumu ile yaşamından duyduğu doyumun bir bileşimi olarak değerlendirmektedir.

Serbest zaman kavramı, pek çok birey için iyi oluş için önemli bir kaynak ve kişinin hayatındaki olumlu değişim için kuvvetli bir güçtür. Serbest zaman sanat ve kültür, hobiler, sosyalleşme, spor, gönüllülük ve doğa temelli aktivitelerin yanı sıra çok çeşitli seçenekler sunmaktadır. Böylelikle serbest zaman sayesinde bireyler doğrudan sağlık ve iyi oluşla bağlantılı olan olumlu duyguları deneyimleyebilmektedirler (Fredrickson, 2009). Bireylerin mutluluğuna önemli katkıda bulunan serbest zaman kavramı sosyal ilişkiler için de önemli fırsatlar sağlamaktadır (Seligman, 2002). Son zamanlarda, serbest zaman aktivitelerine katılımın öznel iyi oluşu geliştirdiğine dair görüş bilimsel destek kazanmış ve oldukça popüler hale gelmiştir. Birçok araştırma, serbest zaman aktivitelerine katılımın (örneğin, aile ve arkadaş ziyareti, spor yapmak, televizyon izlemek, radyo dinlemek, turistik gezilere çıkmak, yürüyüş yapmak, kamp yapmak, sanat yapmak ve/veya interneti kullanmak) öznel iyi oluşun gelişimine katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur (Balatsky ve Diener 1993; Cheng ve Lu, 2015; Koopman-Boyden ve Reid, 2009; Kuykendall, Tay ve Ng, 2015; Liu, 2014; Reynolds ve Lim, 2007). Ayrıca iyi oluşu artırmak amacıyla gerçekleşen serbest zaman katılımı terapötik rekreasyon mesleğinin de merkezinde yer almaktadır (Carruthers ve Hood, 2004; Sylvester, Voelkl ve Ellis, 2001).

Yapılan çalışmalar serbest zaman aktivitelerinin bireylerin iyi oluş düzeyini artırdığını göstermiştir (Lu ve Argyle, 1994). Coles Edginton ve Jalloh (2012) tarafından yapılan bir çalışmada açık alan rekreasyon aktiviteleri, fiziksel sportif aktiviteler, okuryazarlık gibi eğitsel aktiviteler gibi nitelendirilen serbest zaman aktivitelerinin, bireylerin yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş düzeylerini artırdığını ortaya koymuşlardır. Sörfçülerle yapılan bir çalışmada (Cheng ve Lu, 2015) rekreasyonel katılımı yüksek olanların yüksek düzeyde iyi oluşa sahip oldukları görülmüştür. Pressman ve diğerleri (2009) geniş bir yaş aralığında (19-89 yaş) yaptıkları çalışma ile iyi oluşun eğlenceli serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve çeşitli serbest zaman aktivitelerinin yetişkinlerin yaşamları boyunca önemli olduğunu vurgulamışlardır. Serbest zaman aktivitelerinin sağlık ve iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık etmesinin psikolojik sonuçları iyileştirmek için sağlık önerileri üzerinde önemli etkilerinin olabileceği görülmüştür (Paggi, Jopp, Hertzog, 2016). Ciddi boş zaman deneyiminin öznel iyi oluşu olumlu bir şekilde desteklediği görülmektedir (Heo, Lee, McCormick ve Pedersen 2010; Lee ve Hwang, 2018; Pi, Lin, Chen, Chiu ve Chen, 2014). Araştırmacılar (Sonnentag ve Fritz, 2007; Newman, Tay ve Diener, 2014) ustalık deneyiminin bireyin duygu durumunu ve öznel iyi oluş düzeyini artırabileceğinden ciddi boş zaman katılımının da öznel iyi oluşu olumlu yönde etkileyebileceğini vurgulamışlardır. Fiziksel aktivite gibi serbest zaman aktivitelerine katılımın iyi oluşu artırıp zihinsel sağlık sorunlarını azalttığı bilinmektedir (Iwasaki, 2001).

Üniversite yılları öğrencilerin yaşamları için önemli kazanımların oluşabileceği oldukça önemli bir süreç olarak değerlendirildiğinde, bu süreçte yaşanan deneyimlerin bireylerin daha iyi bir hayat kurabilmelerine, kendilerini gerçekleştirme yolunda öğrencilerin eşsiz fırsatlar elde etmelerine ve yaşamlarını daha mutlu ve

anamlı kılmalarına yardımcı olacağı söylenebilir. Bu yüzden bu süreçte sunulacak serbest zaman aktivitelerinin üniversite öğrencilerinin olumlu kazanımları için etkin araçlar olabileceğini söylemek mümkündür. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada (Cenkseven ve Akbaş, 2007) öznel ve psikolojik iyi oluşu yordayacağı düşünülen değişkenler araştırılmıştır. Değişkenler arasında boş zaman aktivitelerinden algılanan hoşnutluğun da incelendiği görülmektedir. Boş zaman aktivitelerinden algılanan hoşnutluğun öznel ve psikolojik iyi oluşu yordamada anlamlı katkısı olduğu ortaya konmuştur. Clark ve Anderson (2011) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman ile ilgili eğitim alan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde belirgin bir artış olduğu vurgulanmaktadır.

Bu bağlamda değerlendirildiğinde, rekreatif aktivitelere katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinde bir farklılık olduğunun ortaya konmasıyla, üniversitelerin öğrencilere serbest zaman aktiviteleri ile ilgili düzenlemeler yapması için bu çalışmanın bir bakış açısı sunabileceği düşünülmektedir. Böylelikle üniversitelerin öğrencilerin iyi oluş düzeylerini artırmak için önlemler almasının ya da çözüm yollarının üretilmesinin önemi vurgulanacaktır. Öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine aktif katılımları için sunulması gereken hizmetlerin gözden geçirilmesine dikkat çekilebilecektir.

Araştırmanın Amacı

Rekreatif aktivitelerin daha yüksek öznel iyi oluş seviyesine sahip olmaya yardımcı olduğu göz önüne alınarak bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin serbest zaman aktivitelerine katılım durumu, cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre incelenmesidir.

YÖNTEM

Bu araştırma nicel yöntemle dayalı betimsel bir çalışma olarak planlanmış ve çalışmada tarama modelinden yararlanılmıştır.

Örneklem

Araştırmanın evrenini serbest zaman aktivitelere katılan ve katılmayan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yönteminden yararlanılarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleme gönüllü katılım sağlayan farklı bölümlerde öğrenim gören 465 kadın ($yaş_{ort}=20.66\pm 1.60$) 404 erkek ($yaş_{ort}=21.04\pm 1.83$) toplamda 869 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılar farklı serbest zaman etkinlik türlerine (sportif, doğa, sanatsal, dinlenme, gezi, oyun vb) katılım gösterdiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Değişkenler	Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	465	53.5
Erkek	434	46.5
Serbest zaman aktivitelerine katılım		
Evet	375	43.2
Hayır	494	56.8
Sınıf düzeyi		
1.Sınıf	224	25.8
2.Sınıf	205	23.6
3.Sınıf	227	26.1
4.Sınıf	213	24.5
Toplam	869	100.0

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, serbest zaman aktivitelerine katılım durumları ve sınıf düzeyleriyle ilgili frekans ve % değerleri Tablo 1’de gösterilmektedir. Katılımcıların %53.5’ini kadın katılımcılar oluştururken, %43.2’sini ise serbest zaman etkinliklerine katılan bireyler oluşturmaktadır. Sınıf düzeylerine göre katılımcıların % dağılımları ise Tablo 1’de görüldüğü gibi birbirlerine yakın değerlerdedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların yaş, cinsiyet, serbest zaman aktivitelerine katılım durumları ve sınıf düzeyleri ile ilgili bilgi almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Öznel İyi Oluş Ölçeği

Bu ölçek bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamak amacıyla Tuzgöl Dost (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 46 maddeden ve 12 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; yaşamını kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama, olumlu ve olumsuz duygular, amaçlar, kendine güven, iyimserlik, ilgi duyulan etkinlikler, arkadaşlık ilişkileri, geleceğe bakış, aile ilişkileri, başkalarının yaşamına imrenme, yaşamın zorluklarıyla baş etme, karamsarlık olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin 12 faktörlü olmasının yanında genel bir faktöre sahip olduğu kabul edilmiştir. Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .93; test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise $r = .86$ 'dır. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alfa değeri .90 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan veri toplayabilmek amacıyla izin alınmıştır (no:40990478-050.99/35). Katılımcılara çalışma ile ilgili kısaca bilgi verildikten sonra gönüllü katılımları sağlanmıştır. Ölçme araçlarını içeren formun doldurulması yaklaşık olarak 10-15 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizince ilk olarak istatistiksel sayıtların test edilmesi için gereken ön analizler uygulanmıştır (normallik Shapiro-Wilk $p > .05$, 10 uç değer veri setinden çıkarılmıştır, varyans homojenliği Levene's $p > .05$). Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular betimsel istatistik yöntemlerden (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) ve araştırmada ele alınan hipotezlerin sınanması için anlam çıkarıcı istatistiksel yöntemlerin kullanımından yararlanılmıştır. Öznel iyi oluşu cinsiyet ve serbest zaman etkinliklerine katılım durumuna göre incelemek için bağımsız gruplar t testi, sınıf düzeyine göre incelemek amacıyla da Tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların cinsiyet, serbest zaman aktivitelerine katılım durumları ve sınıf düzeylerine ilişkin bulgular ve katılımcıların öznel iyi oluş puanlarının bu değişkenlere göre farklarını ortaya koyabilmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları yer almaktadır.

Tablo 2. Cinsiyet ve Serbest Zaman Aktivite Katılım Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Değişkenler		n	Ort	Ss	t	p
Cinsiyet	Kadın	465	165.24	25.07	.812	.417
	Erkek	434	167.88	24.05		
Serbest zaman aktivite katılım durumu	Evet	375	166.95	23.90	2.461	.014*
	Hayır	494	162.82	24.99		

* $p < 0,05$

Yapılan bağımsız gruplar t testi analizi sonuçlarına göre katılımcıların öznel iyi oluş puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($t = .812$, $p > .05$). Katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılma durumları açısından öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($t = 2.461$, $p < .05$). Serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin katılmayan bireylere göre daha yüksek öznel iyi oluş puanına sahip olduğu görülmüştür (Tablo 2).

Tablo 3. Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarının Ortalama ve Standart Sapması

Değişken	n	Ort	Ss
Sınıf düzeyi	1. Sınıf	224	157.44
	2. Sınıf	205	165.98
	3. Sınıf	227	164.21
	4. Sınıf	213	171.24

Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre öznel iyi oluş puanları Tablo 3'de gösterilmiştir. Sınıf düzeyine göre ortalamalar incelendiğinde katılımcıların öznel iyi oluş puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı ($F_{(3,865)}=12.202, p<.05$) görülmüştür (Tablo 4).

Tablo 4. Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	21320.504	3	7106.835		
Gruplar içi	503822.822	865	582.454	12.202	.000*
Toplam	525143.326	868			

* $p<0,05$

ANOVA analizi için gerekli olan varyansların homojenliği sayılışı Levene testi sonucuna göre değerlendirilmiş ve varyanslar homojen olduğu için Post-hoc testlerinden biri olan Tukey testi ile analize devam edilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre; 1. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları 2. 3. 4. sınıf öğrencilerinden, 2. ve 3. sınıf öğrencileri ise 4. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş puanlarından anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyet, serbest zaman aktivitelerine katılım durumu ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülürken, serbest zaman aktivitelerine katılım durumu ve sınıf düzeylerine göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir.

Bu araştırmada; üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmüştür. Öznel iyi oluşun cinsiyet değişkeni açısından inceleyen çalışmalar farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Bazı çalışmalar öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığını (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; İlhan, 2005; Sarı, 2003; Tümkiye, 2011; Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu, 2008) göstermektedir. Üniversitede spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerle yapılan bir çalışmada (Hızıroğlu, 2018) cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin öznel iyi oluşlarının anlamlı olarak farklılaştığı, kadınların erkeklerden daha yüksek öznel iyi oluş puanına sahip oldukları ortaya konmuştur. Buna karşın bazı çalışmalarda ise öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Cihangir-Çankaya, 2009; Fugl-Meyer, Melin ve Fugl-Meyer, 2002; Katja, Paivi, Marja-Terttu ve Pekka, 2002; Saygın, 2008; Tuzgöl-Dost, 2006; Tuzgöl-Dost, 2010) ortaya koyulmuştur. Bu çalışmada elde edilen sonucun da cinsiyet değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerinde bir farklılaşmadığı görüşünü destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin, katılmayan bireylere göre daha yüksek öznel iyi oluş puanına sahip olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalar serbest zaman aktivitelerine katılımın ergenlerin öznel iyi oluşlarına olumlu yönde katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır (Csikszentmihalyi ve Hunter, 2003; Kang, 2004; Sacker ve Cable, 2006). Rodríguez, Látková ve Sun (2008) öznel iyi oluş ve serbest zaman arasındaki ilişkinin teorik anlamda desteklendiği çalışmalarında bireylerin rekreasyona katılımlarında ihtiyaçlarını ne kadar tatmin edebiliyorlarsa öznel iyi oluş düzeylerinin de o kadar yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Serbest zaman aktivitelerinin bireylerin öznel iyi oluşlarına nasıl katkı sağladığını araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada (Brajša-žganec, Merkaš ve Sverko, 2011) bireylerin öznel iyi oluşlarına serbest zaman aktivitelerinin pozitif olarak önemli derecede katkı sağladığını, yeni fırsatlar sağlayan aktivitelerin katılımcıların yaşam kalitelerini artırdığı ortaya konmuştur. Yapılan bir çalışmada (Yang, Chen,

Hsueh, Tan ve Chang, 2012) serbest zaman katılımının Tayvanlı üniversite öğrencilerinin algıladıkları sağlık durumları ile serbest zamanlarından fayda elde etmelerini teşvik ettiği ve böylelikle daha yüksek bir iyi oluş hissi yaratmalarını sağladığı görülmüştür. Geniş yaş aralığına sahip bir örnekleme yapılan (Paggi vd., 2016) çalışmada serbest zaman aktivitelerinin sağlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık ettiği ortaya konmuş, serbest zaman etkinliklerinin sadece yaşlılık sürecinde değil tüm yetişkin yaş grupları için oldukça önemli olduğu vurgulanmıştır. Çinli üniversite öğrencilerinin ciddi boş zaman, serbest zaman doyumu ve öznel iyi oluş ve eğlence düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan bir çalışmanın (Liu ve Yu, 2015) sonuçlarına göre ciddi boş zaman katılımının üniversite öğrencilerinin boş zaman memnuniyetlerini ve öznel iyi oluş düzeylerini önemli düzeyde artırdığı görülmüştür. Yurcu (2017) yapmış olduğu bir çalışmada bireylerin iyi oluş düzeylerinin artışında serbest zaman aktivitelerinin önemli rolünün olduğunu vurgulamıştır. Bireylerin kendi arzuları doğrultusunda özgür seçimlerinden doğan, aktif katılım gösterilen aktivitelerin bireylerin fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik olarak problemlerden, olumsuz duygu düşüncelerden uzaklaşarak iyi oluş düzeylerini artırdığı ifade edilmektedir. Bu bağlamda serbest zaman etkinliklerine katılım gösteren bireylerin daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olmaları literatürdeki çalışmaları destekler niteliktedir.

Çalışmada öznel iyi oluş düzeyinin sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Bir çalışmada üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre öznel iyi oluş puanlarının farklılaştığı, son sınıfa doğru öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarında bir azalma olduğu bulunmuştur (Atasoy, Şahin, Altun, 2016). Diğer bir çalışmada ise öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre öznel iyi oluş puanlarında bir farklılaşma olmadığı görülmüştür (Solmaz, 2015). Yapılan bu çalışmada ise son sınıf öğrencilerinin daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Birinci sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeylerine göre daha düşük öznel iyi oluş puan ortalamasına sahip olmasının ise liseden sonra üniversite ortamına adaptasyon sürecinin öznel iyi oluşları açısından bir etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir. Üniversite sınavı sürecinden sonra üniversite hayatına geçiş sürecinde yaşadıkları değişimin öznel iyi oluş durumlarını olumsuz anlamda etkileyebilme olasılığının olduğu düşünülmektedir.

Yapılan bu çalışmanın bazı sınırlılıklarının da olduğundan bahsetmek gerekmektedir. Çalışmanın örnekleme seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Bu durumun çalışma örnekleminin evreni daha zayıf bir şekilde temsil etmesine sebep olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Çalışmanın verileri analiz edilirken öğrencilerin öğrenime devam ettikleri bölümlere göre bir sınıflama yapılmamıştır. Öğrenim görülen bölümlerin öğrencilerin sahip oldukları serbest zamanlarını etkileyebileceği bu çalışma için göz ardı edilmiştir. Öğrencilerin herhangi bir işte çalışıp çalışmamalarına göre de bir karşılaştırma yapılmamıştır. Çalışma durumlarının da sahip oldukları serbest zamanlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyet, serbest zaman aktivitelerine katılım durumu ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre incelendiği bu çalışmada, öznel iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülürken, serbest zaman aktivitelerine katılım durumu ve sınıf düzeylerine göre katılımcıların öznel iyi oluş puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir.

Bir bütün olarak değerlendirildiğinde, üniversitelerin eğlence ve sportif amaçlı rekreatif aktiviteleri öğrenciler için bir program dâhilinde yürütmesiyle öğrencilerin fiziksel sağlık ve iyi oluş durumlarının gelişmesinin mümkün olacağı düşünülmektedir. Öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine daha fazla dâhil olmalarıyla sağlık durumlarındaki olumlu değişimleri algılamaları ve serbest zamanlarından elde ettikleri faydaları daha iyi anlamlandırıp daha yüksek düzeyde iyi oluş düzeyine ulaşacakları düşünülmektedir. Bu yüzden öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarının yaygınlaştırılması ve bu katılımı artırmaya yönelik formal ve informal eğitim programların planlanıp uygulanmasının gerektiği düşünülmektedir. Bu nedenle öğrenciler için üniversitelerde kampüs rekreasyonunun yaygınlaştırılması, rekreasyon hizmet birimlerinin kurulması ve serbest zaman aktivitelerine katılımı artırmaya yönelik programların organize edilmesi, rekreasyon bilincinin yaygınlaşması için gerekli görülmektedir. Kampüs rekreasyonunun tüm

üniversitelerde yaygınlaşmasının öğrencilerin iyi oluş düzeylerinde artışa neden olabileceği ve bu durumun doğrudan öğrencilerin akademik başarılarına etki edeceği düşünülmektedir. Öğrenciler için kampüs içerisinde vakit geçirebilecekleri, var olan serbest zamanlarını verimli ve aktif bir şekilde değerlendirebilmelerini sağlayacak alanlar oluşturulması, dinlenmelerine, mutlu olmalarına ve yenilenmelerine olanak sağlayacak hizmetlerin sunulması öğrencilerin kampüs içerisinde ihtiyaçlarını karşılanmasına böylelikle kampüste daha fazla vakit geçirmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Devlet politikası olarak rekreasyona katılımın artırılmasının planlanması, Milli Eğitim Bakanlığı ve Belediyelerin de rekreasyonel bilincini bireylere aşılama için gerekli projeleri yaygınlaştırmasının oldukça önemli olduğu ve yaşayan toplum ve gelecek nesiller için fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca farklı sınıf düzeylerine göre çeşitli aktivite programları planlanması ve öğrencilerin ders programlarına göre zaman planlamasının yapılmasının daha uygun olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Atasoy, M., Şahin, C. ve Altun, M. (2016). Türk üniversitelerinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde öznel iyi oluşun çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4 (Special Issue 1), 100-110.
- Balatsky, G., & Diener, E. (1993). Subjective well-being among Russian students. *Social Indicators Research*, 28, 225-243.
- Brajša-žganec A., Merkaš M., & Sverko I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research*, 102(1), 81-91. doi.org/ 10.1007/s11205-010-9724-2
- Carruthers, C., & Hood, C.D. (2004). The power of the positive: Leisure and well-being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38, 225-245.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-62.
- Cheng, T.M., & Lu, C.C. (2015). The causal relationships among recreational involvement, flow experience, and well-being for surfing activities. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 20(sup1), 1-19.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz belirleme kuramı. *Türk PDR Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Clark, B.S., & Anderson, D.M. (2011). 'I would be had I had not taken this class:' the role of leisure education in college students' development. *Recreational Sports Journals*, 35(1), 45-55. doi.org/10.1123/rsj.35.1.45
- Coles, R., Edginton, C.R., & Jalloh, A. (2012). Africa and the world leisure organization, *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 4(1), 684-693.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185-199.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Frederickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals how to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. New York, NY: Crown.
- Fugl-Meyer, A. R., Melin, R., & Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life satisfaction in 18 to 64 year old Swedes: In relation to gender, age, partner and immigrant status. *Journal of Rehabilitation Medical*, 34, 239-246.
- Heo, J., Lee, Y., McCormick, B.P., & Pedersen, P.M. (2010). Daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults. *Leisure Studies*, 29, 207-225.
- Hızıroğlu, Ö.S. (2018). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Algılanan Stres Düzeylerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Durumları Ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Iwasaki, Y. (2001). Contributions of leisure to coping with daily hassles in university students' lives. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 33(2), 128-141. doi: 10.1037/h0087135
- İlhan, T. (2005). *Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli*. Yüksek Lisans, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kang, B.W. (2004). *The Causal Relationship of Health Promotion Behaviors on School Satisfaction of Youth Participating in Leisure Activities*, Unpublished dissertation. Kyunghee University, Seoul.
- Katja, R., Paivi, A.K., Marja-Terttu, T. ve Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-250.
- Keyes, C.L. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Keyes, C.L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.

- Koopman-Boyden, P.G., & Reid, S. L. (2009). Internet/e-mail usage and well-being among 65–84 years olds in New Zealand: Policy implications. *Educational Gerontology*, 35, 990-1007.
- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141, 364-403.
- Lee, K.J., & Hwang, S. (2018) Serious leisure qualities and subjective well-being, *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 48-56, Doi: 10.1080/17439760.2017.1374437
- Liu, H. (2014). Personality, leisure satisfaction, and subjective well-being of serious leisure participants. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42, 1117-1125.
- Liu, H., & Yu, B. (2015). Serious Leisure, Leisure Satisfaction and Subjective Well-Being of Chinese University Students. *Soc Indic Res* 122, 159–174. Doi:10.1007/s11205-014-0687-6.
- Lu, L., & Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity [In Chinese]. *The Kaohsiung Journal of Medical Science*, 10, 89-96.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. New York: Penguin Press.
- Myers, D. & Deiner, E. (1995). *Who is happy*. American Psychological Society. 6,1-19.
- Newman, D.B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15, 555-578.
- Paggi, M.E., Jopp, D., & Hertzog, C. (2016). The Importance of Leisure Activities in the Relationship between Physical Health and Well-Being in a Life Span Sample, *Gerontology*, 62, 450-458. Doi: 10.1159/000444415
- Pi, L., Lin, Y., Chen, C., Chiu, J., & Chen, Y. (2014). Serious leisure, motivation to volunteer and subjective well-being of volunteers in recreational events. *Social Indicators Research*, 119,1485-1494.
- Pressman, S.D., Matthews, K.A., Cohen, S., Martire, L.M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic medicine*, 71(7), 725-732. Doi: 10.1097/PSY.0b013e3181ad7978
- Reynolds, F., & Lim, K.H. (2007). Contribution of visual art-making to the subjective well-being of women living with cancer: A qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*, 34, 1-10.
- Rodríguez, A., Látková, P., & Sun, Y.Y. (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: application of activity and need theory. *Soc Indic Res*, 86, 163. doi.org/10.1007/s11205-007-9101-y
- Sacker, A., & Cable, N. (2006). Do adolescent leisure time physical activities foster health and well-being in adulthood? Evidence from two British birth cohorts. *European Journal of Public Health*, 16, 331-335.
- Sarı, T. (2003). *Wellness and its correlates among university students: relationship status, gender, place of residence and GPA*. Unpublished master dissertation, The Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences, Ankara.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). Oxford University Press.
- Solmaz-Yalız, D. (2015). Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri: Anadolu üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde bir araştırma, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(35), 651-657.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204-221.
- Sylvester, C, Voelkl, J., & Ellis, G. (2001). *Therapeutic recreation programming: Theory and practice*. State College, PA: Venture.
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjectivewell-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 35(158).
- Tümkaya, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of Turkish university students. *Education and Science*, 36(160), 158-170.
- Yang, W.C., Chen, K.C., Hsueh, Y.S., Tan, C.P., & Chang, C.M. (2021). The relationship between leisure and well-being in Taiwanese college students. *Soc. Behav. Personal*, 40, 1245-1254.
- Yavuz-Güler, Ç. & İşmen-Gazioglu, A.S. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri, Karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Yurcu, G. (2017). Rekreatif faaliyet katılım alanlarına göre bireylerin öfke ifade tarzlarının negatif-pozitif duygulanım ve yaşam doyumları üzerindeki etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 8(18), 26-40.
- Yurcu, G., Atay, H. (2015). Çalışanların öznel iyi oluşunu etkileyen demografik faktörlerin incelenmesi: Antalya ili konaklama işletmeleri örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*.4,2.