

Serbest Zaman Doyumunun Mutluluk ve Umutsuzlukla İlişkisinin  
İncelenmesi<sup>1i</sup>

Ömer Kadir ÖNDER<sup>1i</sup>, Ülviye BİLGİN<sup>2i</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1199502>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Osmaniye Korkut Ata  
Üniversitesi, Kadırlı  
Uygulamalı Bilimler  
Fakültesi,  
Osmaniye/Türkiye

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi,  
Spor Bilimleri  
Fakültesi,  
Ankara/ Türkiye

**Sorumlu Yazar:**  
Ömer Kadir ÖNDER  
omerkadironder@gmail.com

**Öz**

Yapılan bu çalışmada, Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumlarının mutluluk ve umutsuzlukla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada betimsel çalışmaya dayalı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Gazi Üniversitesi ve Atatürk Üniversitesi'nde öğrenim gören 1131 sağlık bilimleri ve spor bilimleri fakülteleri öğrencileri oluşturmuştur. Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik bilgilerini belirlemek için araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", serbest zaman doyumları için, "Serbest Zaman Doyum Ölçeği", mutluluk düzeylerini ölçmek için "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" kullanılmıştır. Katılımcıların umutsuzluk durumlarını belirlemek için ise "Beck Umutsuzluk Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS Statistics 26 programı kullanılarak; yüzde dağılım tabloları, sıklık analizi (Frekans), aritmetik ortalama, standart sapma, t-testi ve Regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Serbest zaman doyumunu ile mutluluk arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur [(p<0,001), (β: ,354), (r<sup>2</sup>: ,110)]. Serbest zaman doyumunun umutsuzluk ile ilişkisinde negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir [(p<0,001), (β: -,354), (r<sup>2</sup>: ,059)]. Umutsuzluk ve mutluluk arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir [(p<0,001), (β: -,389), (r<sup>2</sup>: ,283)]. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri arttıkça mutlulukların arttığı, umutsuzluk düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Covid-19, Pandemi, Serbest Zaman Doyumu, Mutluluk, Umutsuzluk

**Examining the Relationship of Leisure Satisfaction with  
Happiness and Hopelessness**

**Abstract**

In this study, it was aimed to examine the relationship of leisure satisfaction with happiness and hopelessness level of university students during the covid-19 process. The relational screening model based on descriptive study was carried out in the research. The sample of the study included 1131 students studying at Faculty of Health Sciences and Faculty of Sport Sciences at Gazi University and Atatürk University. The "Personal Information Form" created by the researchers to determine the socio-demographic information, the "Leisure Satisfaction Scale" to measure leisure satisfaction levels, the "Oxford Happiness Scale Short Form" to measure happiness levels of students were used. In order to determine the hopelessness of the participants "Beck Hopelessness Scale" was applied in the study. The SPSS Statistics 26 programme was handled for analysis of the research data utilized by percentage distribution tables, frequency analysis, arithmetic mean and standard deviation, t-test and Regression analysis. According to the results of the research, it was found that there is a positive and low level significant relationship between leisure satisfaction and happiness [(p<0,001), (β: ,354), (r<sup>2</sup>: ,110)]. A negative and low-level significant relationship was found in the relationship between leisure satisfaction and hopelessness [(p<0,001), (β: -,354), (r<sup>2</sup>: ,059)]. It was determined that there was a moderate and significant negative relationship between hopelessness and happiness [(p<0,001), (β: -,389), (r<sup>2</sup>: ,283)]. It was concluded that as the leisure satisfaction levels of university student increased, their happiness increased and hopelessness levels decreased.

**Keywords:** Covid-19, Pandemic, Leisure Satisfaction, Happiness, Hopelessness

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
04.12.2022

Kabul Tarihi:  
12.12.2022

Online Yayın Tarihi:  
19.12.2022

<sup>1</sup> \*Yapılan bu araştırma birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

## Giriş

Salgın hastalıklar tarih boyunca yeryüzünde yönetim ve yaşam farklılıklarına sebep olmuş bulaşıcı özellikte sağlık olayları olarak belirtilmektedir. Bireylerin yaşayışlarında önemli farklılıklara neden olan salgınlar günümüzde de benzeri yaşantılara sebep olduğu gözlenmektedir (Tetik, 2021). Yaşadığımız bu dönemde tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 (CVD-19) salgın hastalığı, Çin'in Wuhan kentinde 2019 Aralık ayında ortaya çıkmış ve hızla yakın kentlerden tüm dünya ülkelerine kadar etkili olmuştur. Yayılımının hızı ve getirmiş olduğu sağlık tehlikesi sebebiyle Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 11 Mart'ta bu salgın hastalığı pandemi ilan etmiştir (İnce İnal, Yağlı Vardar, Sağlam ve Kütükçü Çalık, 2020). Ülkemizde ise T.C. Sağlık Bakanlığı (TCSB) tarafından 11 Mart 2020 tarihinde ilk vaka açıklanmış ve gerekli tedbirler alınmaya başlamıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Pandeminin getirdiği tedbir ve kısıtlamalar meslek gruplarını farklı şekillerde etkilemiştir. Bu koşullarda etkilenen bir gurubu da üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Ülkemizde 3 Mart 2020 tarihinde düzenlenen Corona virüs zirvesinden sonra 16 Mart 2020 tarihinden itibaren üniversiteler 3 hafta tatil edilmiştir (T.C. Cumhurbaşkanlığı, 2020). Verilen 3 haftalık tatil sonrası Covid-19 virüsünün ülkemizi etkisi altına alması ile üniversitelerde uzaktan eğitim süreci başlamıştır. Uzaktan eğitimde zamanlarının çoğunu evde geçiren üniversite öğrencileri, ülke yetkilileri tarafından alınan kısıtlama tedbirleri ile yaşam biçimlerinde birçok değişiklik söz konusu olmuştur (T.C. İçişleri Bakanlığı, 2020a). Üniversite öğrencilerin yaşam biçimlerindeki değişiklikler incelendiğinde; pandemi sürecinde evinde uzaktan eğitim alan öğrenciler, yetkililer tarafından koyulan sokağa çıkma yasakları, serbest zaman faaliyeti olarak sinema salonlarının, fiziksel aktivite mekanlarının, halı sahaların, açık rekreasyon alanlarının kullanımlarının engellenmesi gibi birçok nedenle normal hayatlarından farklı olarak serbest zaman faaliyetlerinden kısıtlandığı görülmektedir (T.C. İçişleri Bakanlığı, 2020b).

Sanayi devrimi sonrası insan gücüne ihtiyacın azalması ile çalışma zamanlarının kısalması sonucunda önemi daha da artan serbest zaman kavramı Broadhurs'a (2001) göre; sakinleme, bilgilenme, psikolojik ve fizyolojik hislerinde tatmin yaşama, toplumsal manada fayda da bulunarak etik açıdan kendini gerçekleştirme, üretken becerilerini ilerletme ve farklı amaç güdümeden özgürce yapılan etkinlikler olarak belirtilmektedir. Serbest zamanın amaçları ve kazanımları doğrultusunda önemi açıkça görülmektedir. Pandemi sürecinde serbest zamanları kısıtlanan üniversite öğrencileri önemi açıkça belirtilen serbest zaman faaliyetlerinden uzak kalmıştır. Bu noktada üniversite öğrencilerinin bu süreçte kısıtlanan serbest zamanlarında, serbest zaman faaliyetlerindeki tatmin düzeylerinin pandemi döneminde

ne ölçüde olduğunu farklı değişkenler ile saptamak ve üniversite öğrencilerinin bu zor süreci sağlıklı ve yaralı biçimde aşmaları için gerekli önerilerde bulunmak büyük önem taşımaktadır.

Üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde serbest zaman doyumları ile beraber bu süreçte üniversite öğrencilerinin etkilenilebileceği konuları belirlemek üzere üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yapılan çalışmalar incelenmiş ve bu noktada üniversite öğrencilerin serbest zaman doyumları birçok değişkenle (cinsiyet, yaş, gelir, refah, fiziksel ve psikolojik sağlık, kişilik özellikleri ile değişik tatmin düzeyleri, mutluluk düzeyi, ikili ilişkilerdeki tatmin) beraber araştırmalar yapıldığının sonucuna ulaşılmıştır (Acar ve Yılmaz, 2021; Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010; Kalfa, 2017; Sönmez, 2020). Bu çalışmalardan mutluluk ile olan çalışmaların azlığı göze çarpmaktadır.

Karlı ve arkadaşları (2008) insanların faaliyette bulunduğu serbest zamanlarından umdukları yararı alıp almadıklarını, isteklerinin elde edilip edilmediğini, öngörülerinin karşılık bulup bulmadığını ve bu aktivitelerde bulunmaktan hoşnutluk elde edilip edilmediğini değerlendirmek; onların serbest zamanlarını ölçeklendirirken daha hoşnut ve tatminlik seviyelerini artıracak önlemlerin alınmasında hoşnutluk seviyeleri açısından serbest zaman aktivitelerini geliştirmekte yararlı bilgiler verebileceği hususuna vurgu yapmaktadır. Bu vurgu serbest zaman doyumunun ölçülerek gerekli bilgi ve öneriler verilmesine dikkat çekmektedir. Ayrıca serbest zaman etkinliklerine katılanların mutlu olup olmadığı veya serbest zaman doyumunun mutluluk duygusuna hitap edip etmediğine dair çalışmalarında konu olarak ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Şeker (2011) mutluluğun; bireyin hayatını yaşayışına göre dolu, anlamlı ve huzurlu bir şekilde algılama süreciyle birlikte bu süreci etkileyen birçok değişkenin olduğu ve bu değişkenlerin kişiden kişiye değişiklik belirtebileceğini, ayrı devletlerde, ayrı coğrafyalarda ya da farklı kültürlerde değişkenlik gösterebileceğini belirtmektedir. Mutluluğun sürecini etkileyen birçok etkenin olduğu ve bireyden bireye, bölgeden bölgeye farklılık gösterdiği belirtilmektedir. Bu doğrultuda yapılan çalışmada farklı bölgelerdeki üniversite öğrencilerinin örneklem olarak alınması araştırmanın geçerliliğini arttıracığı düşünülmektedir.

Serbest zaman doyumunu ve mutluluğunun yanı sıra birçok farklı nedenlerle öğrencilerin etkilenilebileceği düşünülen umutsuzluk konusunun ilişkisi de yapılan bu çalışma ile ele alınmıştır. Bu hususta üniversite öğrencisinin mezun olması durumunda iş imkânı bulup bulamayacağı gibi maddi nedenlerin yanı sıra yaşanan coğrafya ve dünya ülkelerinin getirebileceği birçok problemin öğrenciler üzerinde umutsuzluk getirebileceği düşünülmektedir. Bu noktada pandemi sürecini deneyimleyen üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumlarının umutsuzluk ile ilişkisinin de incelenmesi planlanmıştır. McLaughlin, Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi 2022, Cilt 5, Özel Sayı 1

Miller ve Warwick'ın (1996) belirttiği “bireyin kendisine karşı ve geleceğe karşı negatif beklentileri” olarak nitelendirilen umutsuzluk konusunda serbest zaman doyumunu ile ilişkisini araştırarak bu konuda geleceğe yönelik üniversite öğrencilerinin negatif beklentilerini ortadan kaldırmaya yönelik yapılabilecek çalışmalara öneriler sunmak, tedbirler almak üniversite öğrencileri için fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Önemi ve içeriği belirtilen araştırmada farklı bölgelerdeki sağlık ve spor bilimleri alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde serbest zaman doyumlarının mutluluk ve umutsuzluk ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

## **Gereç ve Yöntem**

### ***Araştırmanın Modeli***

Araştırmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumlarının mutluluk ve umutsuzlukla ilişkilerinin belirlenmesi amacıyla betimsel çalışmaya dayalı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama model türleri içerisinde bulunan bu model iki ya da üzeri değişken arasında birlikte değişimin olup olmadığının ve değişme varsa derecesinin belirlenmesi amacıyla yapılmaktadır (Fraenkel ve Wallen, 2009; Karasar, 2005).

### ***Evren ve Örneklem***

Araştırmanın evrenini Gazi Üniversitesi ve Atatürk Üniversitesi'nde 2021-2022 eğitim öğretim yılında öğrenime devam eden üniversite öğrencileri oluştururken örneklemini ise üniversitelerin sağlık ve spor bilimleri fakültelerinden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Katılımcı sayısını belirlemek amacıyla G\*Power 3.1. programı kullanılmıştır. Two dependent Pearson's r modelde .05 anlamlılık düzeyi ve %95 güçle katılımcı sayısı toplam 595 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların çalışmayı tamamlamaması veya ölçeğin doldurulmasında herhangi bir olumsuzluk yaşanmasına karşı %10 artırma ile katılımcı sayısı 661 kişi olarak belirlenmiş 1131 kişi çalışmaya alınmıştır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Yapılan bu araştırma sürecinde “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Katılımcıların cinsiyet, öğrenim görülen üniversite ve fakülte bilgilerini belirlemek üzere “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır.

Araştırmada katılımcılarının serbest zamanlarını değerlendirmelerindeki doyum durumlarını belirlemek amacıyla Beard ve Ragheb'ın (1980) geliştirdiği Türk diline uyarlaması Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi 2022, Cilt 5, Özel Sayı 1

Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) kullanılmıştır. Beşli Likert Tipi ölçek yapısı bulunan ölçeğin alt boyutları ise “Psikolojik”, “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Fiziksel”, “Rahatlama” ve “Estetik” olarak aktarılmaktadır. SZDÖ’nün Cronbach Alpha değerini ,90 olarak vermişlerdir (Gökçe ve Orhan, 2011). Yapılan bu araştırmada serbest zaman doyumunda Cronbach Alpha iç tutarlık değeri ,92 olarak tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini belirlemek üzere Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen Türk diline uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Toplam 7 maddeden oluşan OMÖKF Beşli Likert Tipi: (1) Hiç Katılmıyorum - Tamamen Katılıyorum (5) şeklinde düzenlenmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmış, iç tutarlılık kat sayısı ,74 ve tekrar test güvenilirlik kat sayısı ise ,85 olduğu belirtilmiştir. Yapılan bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık değeri ,74 olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların umutsuzluk durumlarını tespit etmek için Beck ve diğerleri (1974) tarafından geliştirilen, kişilerin geleceğe yönelik karamsarlık düzeylerini belirlemeyi hedefleyen “Beck Umutsuzluk Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 20 madde olarak oluşturulmuş, cevap seçenekleri “Evet” ile “Hayır” şeklinde düzenlenmiştir. Beck Umutsuzluk Ölçeği’nin Türk diline uyarlaması Dilbaz ve Seber (1993) tarafından, güvenilirlik ve geçerlik çalışması Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu, Tekin (1993) ve tekrar geçerlilik çalışması Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından yapılmıştır.

### ***Verilerin Analizi***

Araştırma verilerinin analizinde SPSS Statistics 26 programı kullanılmıştır. Çalışma için kullanılan verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla ölçek maddelerine verilen cevapların basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Maddelerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında olduğu görülmüştür. Ayrıca maddelere ilişkin histogramlarda da normal dağılım olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda; yüzde dağılım tabloları, sıklık analizi (Frekans), aritmetik ortalama ve standart sapma ve t-testi analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırma verilerinde değişkenler arası doğrusal bir ilişki olduğu, bağımlı değişkenin eşit aralıklı ve oranlı olması ve her iki değişkenin normal dağılım göstermesi sebebiyle katılımcıların serbest zaman doyumlarının mutluluk ve umutsuzluk ile ilişkileri Regresyon Analizi ile incelenmiştir.

### *Araştırmanın Etiği*

Araştırmada kullanılan anket ve ölçeklerin kullanım izinleri e-posta ile yazarlardan alınmıştır. Araştırmanın etik açıdan uygunluğunun değerlendirilmesi için Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan etik kurul onayı ve Gazi Üniversitesi ve Atatürk Üniversitesinden verilerin toplanabilmesi amacıyla uygulama izinleri alınmıştır. Veri toplama aşamasında da öğrenciler araştırma hakkında bilgilendirilerek araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerin bilgilendirilmiş gönüllü onamı alınmıştır.

### **Bulgular**

Tablo 1

Katılımcıların Tanımlayıcı İstatistik-Frekans ve Yüzde Değerleri.

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	429	37,9
	Kadın	702	62,1
Üniversite	Gazi Üniversitesi	627	55,4
	Atatürk Üniversitesi	504	44,6
Fakülte	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	56,9
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	43,1
<b>TOPLAM</b>		<b>1131</b>	<b>100</b>

Tablo 1'de araştırmaya katılanların tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir. Katılımcıların %37,9'unun erkek %62,1'inin ise kadınlardan oluştuğu görülmüştür. Gazi Üniversitesi'nden 627; Atatürk Üniversitesi'nden 504 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Örneklem grubunun %56,9'unun Sağlık Bilimleri; %43,1'i Spor Bilimleri Fakülteleri öğrencisi olduğu gözlemlenmiştir

Tablo 2

Katılımcıların Genel Serbest Zaman Doyum ile Alt Boyutları, Mutluluk ve Umutsuzluk Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi.

Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	Ss	T	P
SZDÖ	Erkek	429	3,52	,66	2,640	,008**
	Kadın	702	3,42	,62		
Psikolojik (SZDÖ-Alt)	Erkek	429	3,38	,83	1,203	,229
	Kadın	702	3,32	,78		
Eğitimsel (SZDÖ-Alt)	Erkek	429	3,63	,83	1,286	,199
	Kadın	702	3,56	,83		
Sosyal (SZDÖ-Alt)	Erkek	429	3,53	,82	,906	,365
	Kadın	702	3,48	,82		

<b>Fiziksel (SZDÖ-Alt)</b>	Erkek	429	3,80	,86	-2,201	,028*
	Kadın	702	3,91	,78		
<b>Rahatlama (SZDÖ-Alt)</b>	Erkek	429	3,35	,95	8,694	,000***
	Kadın	702	2,84	,93		
<b>Estetik (SZDÖ-Alt)</b>	Erkek	429	3,44	,86	1,279	,201
	Kadın	702	3,38	,82		
<b>OMÖ</b>	Erkek	429	3,17	,73	,987	,324
	Kadın	702	3,12	,65		
<b>UÖ</b>	Erkek	429	2,31	,94	4,923	,000***
	Kadın	702	2,03	,91		

\*p<0,05, \*\*p<0,01, \*\*\*p<0,001

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların cinsiyetlerine göre genel serbest zaman doyum düzeylerinde ve umutsuzluklarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,01, p<0,001). Erkek katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin ( $\bar{X}$ =3,52) kadın katılımcılardan ( $\bar{X}$ =3,42) yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca erkek katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin de ( $\bar{X}$ =2,31) kadın katılımcılardan ( $\bar{X}$ =2,03) yüksek olduğu belirlenmiştir.

Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarına cinsiyet değişkenine göre bakıldığında; “Fiziksel” ve “Rahatlama” alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir (p<0,05, p<0,001). Kadın katılımcıların fiziksel doyum düzeylerinin ( $\bar{X}$ =3,91) erkek katılımcılara ( $\bar{X}$ =3,80) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca kadın katılımcıların rahatlama doyum düzeylerinin ( $\bar{X}$ =2,84) erkek katılımcılardan ( $\bar{X}$ =3,35) düşük düzeyde olduğu da görülmüştür. Ölçeğin diğer alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanılmamıştır (p>0,05).

Tablo 3

Katılımcıların Genel Serbest Zaman Doyum ile Alt Boyutları, Mutluluk ve Umutsuzluk Ortalamalarının Üniversite Değişkenine Göre İncelenmesi.

Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	ss	t	P
<b>SZDÖ</b>	Gazi Üniversitesi	627	3,48	,61	1,678	,094
	Atatürk Üniversitesi	504	3,42	,66		
<b>Psikolojik (SZDÖ-Alt)</b>	Gazi Üniversitesi	627	3,35	,80	,221	,825
	Atatürk Üniversitesi	504	3,34	,80		
<b>Eğitimsel (SZDÖ-Alt)</b>	Gazi Üniversitesi	627	3,62	,82	1,376	,169
	Atatürk Üniversitesi	504	3,55	,85		
<b>Sosyal (SZDÖ-Alt)</b>	Gazi Üniversitesi	627	3,53	,83	1,471	,142
	Atatürk Üniversitesi	504	3,46	,80		
<b>Fiziksel</b>	Gazi Üniversitesi	627	3,94	,77	3,253	,001**

(SZDÖ-Alt)	Atatürk Üniversitesi	504	3,78	,85		
<b>Rahatlama</b>	Gazi Üniversitesi	627	3,02	1,01		
(SZDÖ-Alt)	Atatürk Üniversitesi	504	2,05	,92	-,410	,682
<b>Estetik</b>	Gazi Üniversitesi	627	3,44	,83		
(SZDÖ-Alt)	Atatürk Üniversitesi	504	3,35	,84	1,915	,056
<b>OMÖ</b>	Gazi Üniversitesi	627	3,13	,67		
	Atatürk Üniversitesi	504	3,15	,69	-,365	,715
<b>UÖ</b>	Gazi Üniversitesi	627	2,11	,94		
	Atatürk Üniversitesi	504	2,17	,92	-1,229	,219

\*\*p<0,01

Katılımcıların eğitim gördükleri üniversite değişkenine göre genel serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzlukları Tablo 3'te incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarına üniversite değişkenine göre bakıldığında; “Fiziksel” alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Gazi Üniversitesi katılımcılarının fiziksel doyum düzeylerinin ( $\bar{X}=3,94$ ) Atatürk Üniversitesi katılımcılarından ( $\bar{X}=3,78$ ) yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçeğin diğer alt boyutlarında istatistiksel olarak farka rastlanılmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 4

Katılımcıların Genel Serbest Zaman Doyum ile Alt Boyutları, Mutluluk ve Umutsuzluk Ortalamalarının Fakülte Değişkenine Göre İncelenmesi.

Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	ss	T	P
<b>SZDÖ</b>	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	3,32	,60	-8,116	,000***
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	3,63	,64		
<b>Psikolojik</b> (SZDÖ-Alt)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	3,22	,78	-5,673	,000***
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	3,49	,80		
<b>Eğitimsel</b> (SZDÖ-Alt)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	3,51	,83	-3,609	,000***
	Spor Bilimleri Fakültesi	643	3,69	,82		
<b>Sosyal</b> (SZDÖ-Alt)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	3,36	,81	-6,646	,000***
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	3,68	,79		
<b>Fiziksel</b> (SZDÖ-Alt)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	3,89	,77	1,117	,264
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	3,84	,86		
<b>Rahatlama</b> (SZDÖ-Alt)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	2,66	,91	-16,681	,000***
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	3,52	,82		
<b>Estetik</b> (SZDÖ-Alt)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	3,29	,81	-4,995	,000***
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	3,54	,84		
<b>OMÖ</b>	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	3,09	,66	-2,663	,008**
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	3,20	,70		



UÖ	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	2,05	,94	-3,454	,001**
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	2,25	,90		

\*\*p<0,01, \*\*\*p<0,001

Tablo 4'e göre; katılımcıların öğrenim görülen fakülte değişkenine göre genel serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluklarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,001, p<0,01). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin ( $\bar{X}$ =3,63) sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim görenlerden ( $\bar{X}$ =3,32) yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin ( $\bar{X}$ =3,20) sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinden ( $\bar{X}$ =3,09) fazla olduğu tespit edilirken umutsuzluk düzeylerinin de ( $\bar{X}$ =2,25) sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinden ( $\bar{X}$ =2,05) yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutların öğrenim görülen fakülte değişkenine göre incelenmesinde; "Fiziksel" alt boyut hariç tüm alt boyutlarda öğrenim görülen fakülte değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,001). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik ( $\bar{X}$ =3,49), eğitimsel ( $\bar{X}$ =3,69), sosyal ( $\bar{X}$ =3,68), rahatlama ( $\bar{X}$ =3,52) ve estetik ( $\bar{X}$ =3,54) doyum düzeyleri sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinden [( $\bar{X}$ =3,22), ( $\bar{X}$ =3,51), ( $\bar{X}$ =3,36), ( $\bar{X}$ =2,66), ( $\bar{X}$ =3,29)] yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5

Serbest Zaman Doyumu ile Mutluluk Arasındaki İlişki.

	B	Standart Hata	Standart B	t	P
(Sabit)	1,918	,106		18,138	,000***
SZDÖ	,354	,030	,331	11,795	,000***

\*\*\*p<0,001 Bağımlı Değişken: Mutluluk **r: ,331 r<sup>2</sup>: ,110**

Tablo 5'te serbest zaman doyumunu ile mutluluk arasındaki ilişki verilmiştir. Serbest zaman doyumunun mutluluk üzerindeki ilişkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon analizi bulgularına göre serbest zaman doyumunun (t:11,795) mutluluk ile istatistiksel açıdan pozitif yönde düşük düzeyde (r<sup>2</sup>: ,110) anlamlı ilişkisinin olduğu belirlenmiştir [(p<0,001), (B: ,354)]. Serbest zaman doyumundaki 1 birimlik artışın mutlulukta ,354 birimlik artışa sebep olduğu görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre serbest zaman doyumunu arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı gözlemlenmiştir.

Tablo 6

Serbest Zaman Doyumu ile Umutsuzluk Arasındaki İlişki.

	<b>β</b>	<b>Standart Hata</b>	<b>Standart β</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
(Sabit)	3,367	,148		22,672	,000***
SZDÖ	-,354	,042	-,242	-8,396	,000***

\*\*\*p<0,001 Bağımlı Değişken: Umutsuzluk **r: ,242** **r<sup>2</sup>: ,059**

Tablo 6’da serbest zaman doyumunu ile umutsuzluk arasındaki ilişki verilmiştir. Serbest zaman doyumunun umutsuzluk üzerindeki ilişkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon analiz bulgularına göre; serbest zaman doyumunun (t:-8,396) umutsuzluk ile negatif yönde düşük seviyede (r<sup>2</sup>: ,059) anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir [(p<0,001), (β:-,354)]. Serbest zaman doyumundaki 1 birimlik artış umutsuzlukta ,354 birimlik düşüşe sebep olduğu belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre serbest zaman doyumunu arttıkça umutsuzluk düzeyinin düştüğü görülmüştür.

Tablo 7

Umutsuzluk ile Mutluluk Arasındaki İlişki.

	<b>β</b>	<b>Standart Hata</b>	<b>Standart β</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
(Sabit)	3,978	,043		92,318	,000***
Umutsuzluk	-,389	,018	-,532	-21,094	,000***

\*\*\*p<0,001 Bağımlı Değişken: Mutluluk **r: ,532** **r<sup>2</sup>: ,283**

Tablo 7’de umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişki verilmiştir. Umutsuzluğun mutluluk üzerindeki ilişkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon bulgularına göre umutsuzluğun (t:-21,094) mutluluk ile arasında negatif yönde orta düzeyde (r<sup>2</sup>: ,283) anlamlı ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir [(p<0,001), (β:-,389)]. Umutsuzlukta 1 birimlik artışın mutlulukta ,389 birimlik düşüşe sebep olduğu gözlemlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre umutsuzluk düzeyi arttıkça mutluluğun düştüğü görülmüştür.

## Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmada covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunun mutluluk ve umutsuzlukla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Katılımcılarının serbest zaman doyumları ile mutlulukları arasındaki ilişkide istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Tablo 5). Elde edilen bulgulara göre serbest zaman doyumunu arttıkça mutlulukta da artışın olduğu görülmüştür. Yapılan bu araştırmaya paralel olarak serbest zaman doyumunu ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada; yağlı güreş sporcularının serbest zaman doyum seviyelerindeki artışın mutluluk düzeylerini de arttıracığı yönünde olduğu belirtilmiştir (Yıldız, 2020). Serbest zaman ve rekreasyonun mutluluk ile Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi 2022, Cilt 5, Özel Sayı 1

ilişkisinin incelediği çalışmada ise rekreasyon aktivitelerinin artmasının mutluluk üzerinde anlamlı fark oluşturduğu aktarılmıştır (Ulutaş, 2019). Benzer olarak Wang ve Wong (2011) Amerika Birleşik Devletleri'nde serbest zaman ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; serbest zamanın bireylerin mutluluğunda önemli rol oynadığı sonucuna ulaşmışlardır. Diğer bir çalışmada Serdar (2020) spor bilimleri öğrencilerinde serbest zaman fayda ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiş; serbest zaman süresindeki yükselişin mutlulukta da artış yaptığını ve serbest zamandan kazanılan yararların mutluluk üzerinde önemli etkiler yarattığı sonucuna varmıştır. Rekreasyonel aktivitelere katılım, boş zaman tatmini ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği diğer bir çalışmada; Lu ve Hu (2005) boş zaman tatmininin mutluluğu arttırdığını aktarmışlardır. Robinson ve Martin (2008) ise mutlu insanların çoğunun sosyal aktiviteye yüksek katılım sergilediklerini tespit etmişlerdir. Bu doğrultuda serbest zaman aktivitesi sayılan birçok sosyal aktivitenin ve bu aktivitelerden alınacak doyumunda mutlu insanlarda yüksek olacağı şeklinde yorumlanabilir. Genel anlamda yapılan bu araştırma ile literatürün benzerlik gösterdiği serbest zamanın ve serbest zaman aktivitelerinden elde edilen doyumunun mutluluğu olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Yapılan bu çalışmada, katılımcıların serbest zaman doyumları ile umutsuzlukları arasındaki ilişki incelendiğinde; istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 6). Araştırmaya katılan katılımcıların serbest zaman doyumları arttıkça umutsuzluk düzeyinin azaldığı görülmüştür. Yapılan bu araştırma ile benzer sonuçların elde edildiği literatür incelendiğinde, Avunduk (2021); serbest zaman aktivitelerine katılan 143 erkek ve 107 kadın spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde serbest zaman doyumları arttıkça umutsuzluğun azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Yapılan bu çalışmaya paralel olarak Karaman (2015) rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatminleri yüksek olanların umutsuzluk düzeylerinin düşük olduğunu, Gençay (2019) ise üniversite öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyumları arasında orta seviyede negatif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca serbest zaman doyumunun bireylerin iyi oluş, iş tatmini, hayat kalitesi, motivasyon ve yalnızlık durumlarını olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir (Liu, 2014; Winslow, 1984; Spiers ve Walker 2008; Beşikçi ve diğerleri 2019; Chang ve diğerleri, 2018; Siyahtaş, 2020). Bu doğrultuda serbest zaman doyumunun umutsuzluğu da negatif yönde etkileyebileceği ve ilgili literatürün yapılan bu çalışma ile bulunan sonuçlar doğrultusunda benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan katılımcılarda umutsuzluk ve mutluluk arasındaki ilişki bakıldığında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7). Katılımcıların umutsuzluk düzeyi arttıkça mutluluk düzeylerinde azalma olduğu görülmüştür.

Literatür incelendiğinde; Çevik ve Yıldız (2016) pedagojik formasyon öğrencilerinde umutsuzluk ile mutluluk arasında negatif yönde ilişki bulmuşlardır. Bir diğer çalışmada Namdar (2018) ortaokul öğrencilerinde umutsuzluk ve mutluluk arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Yapılan bu araştırmamızda elde edilen sonuçların literatürle benzerlik gösterdiği görülmüştür. Ayrıca bu araştırmanın covid-19 pandemi sürecinde yapılması, üniversite öğrencilerinin, serbest zaman doyumlarında mutluluk ve umutsuzlukla ilişkilerinde covid-19 sürecinin getirdiği belirgin bir fark bulunamamıştır. Bunun sebebinin verilerin toplandığı tarihlerde covid-19 pandemi sürecinde kısıtlamaların azaldığı, eğitimin yüz yüze gerçekleştiği ve serbest zaman faaliyeti sayılan etkinliklerde kısıtlamaların olmayışından kaynaklandığı şeklinde açıklanabilir.

Araştırmaya katılan katılımcılarının sosyo-demografik değişkenlere göre değişimleri incelendiğinde; serbest zaman doyumunu ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyut doyumlarında “Fiziksel” ve “Rahatlama” boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 2). Literatür incelendiğinde; üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığını belirtilen çalışmaların olduğu görülmüştür (Muzindutsi ve Masango, 2015; Serdar ve Ay, 2016; Kalfa, 2017; Çakır, 2017; Karaoğlu ve Atasoy, 2018; Dikici, 2020; Deniz, 2020; Tunç, 2019; Acar ve Yılmaz, 2021). Bu doğrultuda yapılan bu çalışmanın büyük ölçüde literatürle benzerlik gösterdiği söylenebilir. Araştırma bulgularının aksine serbest zaman doyumunda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığın bulunmadığı çalışmalara da rastlanılmıştır (Ayyıldız, 2015; Yıldırım ve Latifoğlu, 2020; Kocaman Karaoğlu ve Atasoy, 2018; Çelik, 2011; Yiğit, 2018; Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010). Yapılan bu araştırma ile benzer sonuçların elde edilmediği çalışmalar üniversite öğrencileri olarak benzer örneklem gruplarını içermesine rağmen farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Yapılan bu araştırmayı 1131 katılımcı oluştururken farklılık gösteren çalışmalarda katılımcı sayılarının daha az olduğu gözlemlenmiştir. Bu açıdan sonuçlardaki farklılığın örneklem sayılarından kaynaklandığı şeklinde düşünülebilir.

Araştırmaya katılan katılımcılarının eğitim görülen üniversite değişkenine göre genel serbest zaman doyumlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından “Fiziksel” boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür (Tablo 3). Deniz (2020) üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumlarını incelediği araştırmasında eğitim görülen üniversite değişkenine göre; ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmediğini belirtmiştir. Sönmez (2020) ve Serdar (2016) yaptıkları araştırmada üniversite değişkenine göre genel serbest zaman doyumunda anlamlı

farklılığın bulunduğunu belirtmişlerdir. Yapılan bu çalışmanın covid-19 pandemi sürecini kapsamı ve bu süreçte üniversite öğrencilerinin eğitimlerini çoğunlukla uzaktan gerçekleştirmesi ayrıca benzer serbest zaman faaliyetlerine sahip olmaları sebepleriyle genel serbest zaman doyumlarında üniversite değişkenine göre anlamlı farklılığın bulunmamasının nedeni olarak gösterilebilir.

Katılımcılarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre genel serbest zaman doyumlarında ve psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ile estetik alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (Tablo 4). Elde edilen sonuçların spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin lehine olduğu görülmüştür. Benzer sonuçların elde edildiği çalışmada Kalfa (2017) üniversite öğrencilerinde fakülte değişkenine göre serbest zaman doyumunda anlamlı farklılıkların spor bilimleri fakültesi öğrencileri lehine olduğunu belirtmiştir. Göktaş Çetinkaya (2019) ise Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman doyumlarının Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görenlere göre yüksek düzeyde olduğunu aktarmıştır. Yapılan bir diğer çalışmada spor bilimleri alanında eğitim görenlerin diğer fakültelerde eğitim görenlere göre serbest zaman doyum düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Acar ve Yılmaz, 2021). Bu doğrultuda spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin okudukları bölüm gereği gerek pandemi süreci gerekse normal süreçte serbest zamanlarını iyi değerlendirdikleri ve serbest zaman doyumlarının da yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu açıdan araştırmanın alanyazınla paralellik gösterdiği ifade edilebilir.

Araştırmada katılımcılarının mutluluklarında sosyo-demografik değişkenlere göre değişimleri incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre mutluluklarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir (Tablo 2). Literatür incelendiğinde büyük ölçüde benzer sonuçların elde edildiği; cinsiyetin mutluluk üzerinde farklılık oluşturmadığı görülmüştür (Mahon, Yarcheski ve Yarcheski, T. J., 2005; Aydemir, 2008; Saygın ve Arslan, 2009; Göral, 2013; Uçan, 2013; Rasmussen ve Laumann, 2014; Akyüz, 2018; Kırık ve Sönmez, 2017; Öztaş, 2018; Dikici, 2020). Cinsiyet değişkeninin mutlulukla anlamlı ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalara da rastlanılmıştır (Diener, 1984; Gökdemir Dumludağ, 2011). Yapılan bu çalışmada örneklem grubunu üniversite öğrencileri oluştururken sonuç farklılıkların bulunduğu çalışmalarda yetişkin bireyler olarak farklı örneklem gruplarından oluşması sonuç ayrılıklarının nedeni olarak yorumlanabilir.

Katılımcıların eğitim gördükleri üniversite değişkenine göre mutluluk ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilememiştir (Tablo 3). Gazi Üniversitesi ve Atatürk Üniversitesi katılımcılarının mutluluk ortalamalarının birbirine çok yakın olduğu gözlemlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakülte değişkenine göre Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi 2022, Cilt 5, Özel Sayı 1

mutlulukları incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 4). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinden yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumun spor bilimlerinin lehine olması, sporun ve bu alanda alınan eğitimin mutluluk üzerinde pozitif etkisinin olmasından kaynaklandığı şeklinde açıklanabilir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin mutluluk düzeyleri üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada Yıldız (2021) öğrencilerin mutluluk düzeylerini ( $X=21,53\pm 5,049$ ) ortalamanın üzerinde olduğunu bildirmiştir. Alan yazındaki bu sonuç yapılan bu çalışmayı desteklemektedir.

Araştırmada katılımcılarının umutsuzluklarının sosyo-demografik değişkenlere göre değişimleri incelendiğinde; öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre umutsuzluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 2). Erkek katılımcıların umutsuzluk ortalama puanlarının kadın katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde Ağır (2007), Oğuztürk, Akça ve Şahin (2011), Dünyaoğulları (2011), Saraç (2015) ve Tanlı (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre umutsuzlukta; yapılan bu araştırma ile benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Literatürde Tanlı (2019) erkek katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin kadın katılımcılardan yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Bunun sebebinin ataerkil toplum özellikleri açısından cinsiyet rolleri gereği erkek öğrencilerin meslek sahibi olma, evlenme ve diğer konulardaki kaygılarının onları umutsuzluğa sürüklemiş olabileceğini belirtilmiştir (Tanlı, 2019). Literatür incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre umutsuzlukta anlamlı farkın bulunmadığı çalışmalara da rastlanılmıştır (Şahin, 2002; Tekin ve Filiz, 2007; Uçaroğlu, 2013; Karaman, 2015; Duman, İmre ve Mısırlı, 2019). Anlamlı fark oluşturacak kadar güçlü etki olmasa da yapılan çalışmalar incelendiğinde; katılımcıların cinsiyetlerinde umutsuzluk puan farklılıkları gözlemlenmektedir.

Araştırmada katılımcıların eğitim görülen üniversite değişkenine göre de umutsuzluk puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır (Tablo 3) Örneklem grubunun öğrenim görülen fakülte değişkenine göre umutsuzlukları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (Tablo 4) Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinden yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Öğrenim görülen bölümlerden mezun olduktan sonra sunulan iş imkânı gibi faktörlerin öğrencilerde umutsuzluk düzeyini etkileyebileceği söylenebilir. Bu doğrultuda sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin mezun durumunda meslek sahibi olma imkanlarının spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde fazla olması sebebiyle anlamlı farklılığın buradan kaynaklandığı düşünülebilir. Saraç'ın (2015) üniversite son sınıf öğrencilerinde gelecek kaygısı ve umutsuzluklarını incelediği çalışmasında; Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin umutsuzluk Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi 2022, Cilt 5, Özel Sayı 1 Önder & Bilgin

düzeylerinin Fen Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinden anlamlı derecede düşük bulması da yapılan bu çalışmayı desteklemektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular ışığında Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumlarının mutluluk ve umutsuzlukla istatistiksel olarak anlamlı ilişkisi olduğu, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları arttıkça mutluluk düzeylerinin arttığı ve umutsuzluklarının düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların serbest zaman doyumlarında ve umutsuzluklarında; cinsiyet ve öğrenim görülen fakülte değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Örneklem grubunun mutluluklarında; öğrenim görülen fakülte değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler sıralanabilir.

- 1) Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları arttıkça mutluluk düzeylerinin arttığı ve umutsuzluklarının düştüğü görülmüştür. Bu doğrultuda öğrencilerin mutluluklarını artırma ve umutsuzluklarını azaltma amacıyla üniversite öğrencilerine yönelik serbest zaman faaliyet alanlarının nasıl arttırılacağına dair araştırmalar yapılabilir.
- 2) Araştırma örnekleminin alındığı Ankara ve Erzurum illerinde serbest zamanı değerlendirmenin ve bunun sonucunda elde edilen doyumun önemine ilişkin farkındalık aktiviteleri ve araştırmaları yapılabilir.
- 3) Alanyazında konuyla ilgili yapılacak sonraki araştırmalarda, serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ilişkisine yaş, üniversite, bölge ve kültür açısından farklılık bulunan kişilerde karşılaştırma yapılabilir.
- 4) Covid-19 pandemi sürecinde yapılan bu araştırmanın pandemi süreci tamamlandığında tekrarı yapılabilir.

### **Etik Kurul İzin Bilgileri**

Etik değerlendirme kurulu: Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 21.09.2021

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 14

### **Araştırmacıların Katkı Oranları**

Araştırmanın tüm aşamalarında iki yazar da eşit katkıda bulunmuştur.

### **Çatışma Beyanı**

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

## Kaynakça

- Acar, K., ve Yılmaz, A. K. (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 25-35.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 193-196.
- Akyüz, H. (2018). *Boş zaman tüketicilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Olimpik kış festivali örneği*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 74-90.
- Ardahan, F., ve Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Avunduk, Y. (2021). The relationship between leisure satisfaction and hopelessness. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 10(1), 6-11.
- Aydemir, E. R. (2008). *Dindarlık ve mutluluk ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 54-55.
- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 11-19.
- Beard, J. G., ve Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.
- Beck, A. T., Lester, D., ve Trexler, M. (1974). The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (42), 861-874.
- Beşikçi, T., Irkın, F. ve Güzel, P. (2019). Serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman doymu ilişkisi mücadele sporları ile ilgilenen bireyler üzerine bir araştırma. 2. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi, *Tam Metin Bildiri Kitabı*, Manisa, 365-369.
- Broadhurst R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. GBR. London: Routledge, 3.
- Chang, P., Lin, Y., ve Song, R. (2018). Leisure satisfaction mediates the relationships between leisure settings, subjective well-being, and depression among middle-aged adults in urban china. *Springer Nature and The International Society for Quality of-Life Studies*, 14(1), 1001-1017.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Çelik, G. (2011). *Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi (Antalya merkez örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Antalya, 44-45.
- Çetinkaya Göktaş, Ö. (2019). *Afyon Kocatepe Üniversitesi Besyo ve Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman tatmin düzeyleri ve sosyal medya kullanım düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 62-63.
- Çevik, G. B., ve Yıldız, M. A. (2016). Pedagojik formasyon öğrencilerinde umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (27), 96-107.
- Deniz, C. (2020). *Spor bilimleri öğrencilerinin serbest zaman engelleri ile tatmin düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya, 37-43.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 75(3), 542– 575.
- Dikici, İ. (2020). *Serbest zamanlarını gençlik merkezinde değerlendiren üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum, serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla, 27-39.
- Dilbaz, N., ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.



- Doğan, T., ve Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Duman, N., İmre, Y., ve Mısırlı, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi ve bilişsel çarpıtmaları üzerine bir araştırma, *R&S-Research Studies Anatolia Journal*, 2(5), 207-213.
- Durak, A., ve Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck umutsuzluk ölçeği geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.
- Dünyaogulları, Ö. (2011). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 67.
- Fraenkel, J. R., ve Wallen, N. E. (2009). *How to design and evaluate research in education* (Seventh ed.). New York: McGraw-Hill, 330-365.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.
- Gökçe, H., ve Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Gökdemir Dumludağ, Ö. (2011). *Mutluluk ve iktisadi parametreler üzerine bir inceleme*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 31.
- Göral, Ş. (2013). *İnternet ortamında geçirilen boş zamanın üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum değerlerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 61.
- Hills, P., ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- İnce İnal, D., Yağlı Vardar, N., Sağlam, M., ve Küttükcü Çalık, E. (2020). Covid-19 enfeksiyonunda akut ve postakut fizyoterapi ve rehabilitasyon. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, (1), 81-94.
- İnternet: T.C. Cumhurbaşkanlığı, (2020). Cumhurbaşkanlığı Sözcüsü Kalın: "Korona Virüs'le mücadele sürecini, el birliğiyle rehavete ve paniğe kapılmadan atlatma kabiliyetine sahibiz. Web: <https://www.tccb.gov.tr/haberler/410/117021/cumhurbaskanligi-sozcusu-kalin-korona-virus-le-mucadele-surecini-el-birligiyle-rehavete-ve-panige-kapilmadan-atlatma-kabiliyetine-sahibiz-> adresinden 8 Kasım 2021'de alınmıştır.
- İnternet: T.C. İçişleri Bakanlığı, (2020a). Duyuru. Web: <https://www.icisleri.gov.tr/duyuru1004> adresinden 8 Kasım 2021'de alınmıştır.
- İnternet: T.C. İçişleri Bakanlığı, (2020b). Sokağa Çıkma Kısıtlaması. Web: <https://www.icisleri.gov.tr/sokaga-cikma-kisitlamasi> adresinden 8 Kasım 2021'de alınmıştır.
- İnternet: T.C. Sağlık Bakanlığı, (2020). Çin'de Görülen Koronavirüs Salgını Üzerine Bakanlıkta Toplanan Bilim Kurulu'nda Alınan Kararlara İlişkin Açıklama. Web: <https://www.saglik.gov.tr/TR,63422/cinde-gorulen-koronavirus-salgini-uzerine-bakanlikta-toplanan-bilim-kurulunda-alinan-kararlara-iliskin-aciklama-23012020.html> adresinden 8 Kasım 2021'de alınmıştır.
- Kalfa, S. (2017). *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla, 33-36.
- Karaman, M. (2015). *Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 75-92.
- Karaoğlu, A. K., ve Atasoy, B. (2018). Sosyal medya kullanımı ile serbest zaman tatmini arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(2), 826-839.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 4-21.
- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., ve Koçak, S. (2008). Serbest Zaman Tatmin Ölçeği'nin (SZTÖ-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 80-91.
- Kırık, A. M., ve Sönmez, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İNİF E-Dergi)*, 2(1), 15-26.

- Kocaman Karaoğlu, A., ve Atasoy, B. (2018). Sosyal medya kullanımı ile serbest zaman tatmini arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(2), 826-839.
- Liu, H. (2014). Personality, leisure satisfaction, and subjective well-being of serious leisure participants. *Social Behavior And Personality*, 42(7), 1117-1126.
- Lu, L., ve Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experience and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325-342.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., ve Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190.
- McLaughlin, J., Miller, P., ve Warwick, H. (1996). Deliberate self-harm in adolescents: Hopelessness depression, problems and problem-solving. *Journal of Adolescence*, 19(6), 523-532.
- Muzindutsi, P. F., ve Masango, Z. (2015). Determinants of leisure satisfaction among undergraduate students at a South African University. *International Journal of Business and Management Studies*, 7(2), 1-15.
- Namdar, A. (2018). *Bir grup öğrencide umut, kaygı ve mutluluk arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 40-44.
- Oğuztürk, Ö., Akça, F., ve Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 173-184.
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı, 39-42.
- Rasmussen, M., ve Laumann, K. (2014). The role of exerciseduring adolescence on adult happiness and mood. *Leisure Studies*, 33(4), 341-356.
- Robinson, J., ve Martin, S. (2008). What do happy people do? *Social Indicators Research*, 89, 565-571.
- Saraç, T. (2015). *Ahi Evran Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı ve umutsuzluklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ahi Evran Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kırşehir, 28-32.
- Saygın, Y., ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, (28), 207 -222
- Serdar, E. (2020). Serbest zaman fayda ile mutluluk arasındaki ilişki: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(5), 2711.
- Serdar, E., ve Ay, S. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1303-1414.
- Siyahaş, A. (2020). *Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri ile doyum düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, 65-69.
- Sönmez, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunu ile üniversite yaşamına uyum ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1-2.
- Spiers, A., ve Walker, G. J. (2008). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. *Leisure Sciences*, 31(1), 84-99.
- Şahin, A. (2002). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri üzerine bir araştırma. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(13), 143-157.
- Şeker, M. (2011). Mutluluk ekonomisi. *Sosyoloji Konferansları Dergisi*, 39, 115-140.
- Tanlı, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinde algılanan stres, umutsuzluk düzeyi ve yeme tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 48.
- Tekin, M., ve Filiz, K. (2008). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarının antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-37.

- Tetik, S. (2021). Covid-19 pandemi sürecinin spor bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale, 1.
- Tunç, A. Ç. (2019). Üniversite öğrencilerinin kişilik yapılarının, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ile ilişkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 43-44.
- Uçan, A. (2013). Cinsiyetleri farklı lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma ve göç değişkenlerine göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, 64-69.
- Uçaroğlu, Z. I. (2013). Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşantuların, anksiyete ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 54-56.
- Ulutaş, A. E. (2019). Serbest zaman ve rekreasyonun mutluluk ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 131-133.
- Wang M., ve Wong, M. C. S. (2011). Leisure and happiness in the United States: evidence from survey data, *Applied Economics Letters*, 18(18), 1813-1816.
- Winslow, R.M. (1984). *An analysis of the leisure satisfaction, life satisfaction, and work satisfaction of pre-retirement workers*. Ph.D. Dissertation, New York University, New York, 54-58.
- Yıldırım, B., ve Latifoğlu, G. (2020). Serbest zaman tatmini ile yaşam doyumu ve duygusal zekâ arasındaki ilişki. In Conference Proceeding Book, Near East University, Ankara, 68.
- Yıldız, A. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin mutluluk düzeyleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 44.
- Yıldız, Y. (2020). Yağlı güreş sporcularının serbest zaman doyumları ile mutluluk düzeyleri ilişkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 346-355.
- Yiğit, İ. (2018). Üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya, 11-17.



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.

<sup>1</sup> Bu çalışma 6. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresi'nde özet bildiri olarak sunulmuştur.