

SERBEST ZAMAN TATMİNİ OKUL BAŞARISINI ARTIRIR MI? ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN TATMİNİ VE GENEL NOT ORTALAMASI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İhsan SARI¹; Erdi KAYA²

Geliş Tarihi: 10.07.2016

Kabul Tarihi: 20.10.2016

ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmini ve genel not ortalaması arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, spor bilimleri fakültesi öğrencisi 122 erkek (%53.5) ve 106 kadın (%46.5) olmak üzere toplam 228 öğrenci gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Serbest Zaman Tatmin Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi, SPSS 17 paket programında, tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve adımsal regresyon analizi ile yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Pearson korelasyon analizi bulgularına göre öğrencilerin genel not ortalaması ile eğitim ($r=.178, p<.05$), fizyolojik ($r=.152, p<.05$), estetik ($r=.249, p<.05$), sosyal ($r=.235, p<.05$) ve psikolojik ($r=.218, p<.05$) alt boyutları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Genel not ortalaması ile rahatlama alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=.104, p>.05$). Regresyon analizinde ise, serbest zaman tatmininin genel not ortalamasındaki varyansın %8'ini açıkladığı belirlenmiştir $F(6,224)=9.463, p<.000$. Bu açıklama oranına anlamlı katkı yapan değişkenler estetik ($\beta=.17, p<.05$) ve sosyal ($\beta=.15, p<.05$) boyutlarıdır. Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde serbest zaman tatmini ile genel not ortalamasının kısmen ilişkili olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman tatmini, Akademik başarı, Öğrenci

DOES LEISURE SATISFACTION INCREASE SCHOOL ACHIEVEMENT? EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE SATISFACTION AND GRADE POINT AVERAGE IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

The aim of this research was to investigate the relationship between leisure satisfaction and grade point average (GPA). For this purpose, 122 males (53.5%) and 106 females (46.5%) as a total of 228 student studying at faculty of sports sciences voluntarily participated in this research. Personal information form and Leisure Satisfaction Scale were used as the data collection tool. The data was analysed in SPSS 17 program by descriptive statistics, Pearson correlation analysis and stepwise regression analysis. Level of significance was determined to be .05. According to the result of correlation analysis, GPA was positively and significantly correlated with the sub-dimensions of educational ($r=.178, p<.05$), physiologic ($r=.152, p<.05$), aesthetic ($r=.249, p<.05$), social ($r=.235, p<.05$) and psychological ($r=.218, p<.05$). However, GPA was not significantly correlated with relaxation ($r=.104, p>.05$). Regression analysis showed that leisure satisfaction significantly explained 8% of GPA $F(6,224)=9.463, p<.000$. In the regression model, aesthetic ($\beta=.17, p<.05$) and social ($\beta=.15, p<.05$) sub-dimensions significantly contributed to GPA. When the results are evaluated in general, it could be said that there is a partial relationship between leisure satisfaction and GPA.

Keywords: Leisure satisfaction, Academic achievement, Student

¹Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye

²İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Türkiye

GİRİŞ

Hangi yaştan olursa tüm birey bir şekilde boş zamanlarını değerlendirmeye gerek duymaktadırlar (Özdağ ve ark. 2009). Günümüzde iş hayatının, eğitimle ilgili faaliyetlerin ve diğer etkinliklerin yoğun, yorucu, sıradan, sıkıcı ve stresli olması sonucu serbest zamanı etkili bir şekilde değerlendirmek insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Serbest zamanı etkili bir şekilde yenilenme, dinlenme ve yeniden toparlanma olarak kullanmak daha kaliteli bir yaşam için önemli olmuştur. Ayrıca, bu kadar önemli olan bu alanda değişik alternatifler sunan sektörlerde oluşmuştur (Tel ve Köksalan, 2008; Sabbağ ve Aksoy, 2011).

Bu alanda günümüzde yapılan araştırmalar da serbest zaman etkinliklerine katılımın ne derece önemli olduğunu göstermektedir. Örneğin, serbest zaman etkinliklerine katılımın sosyal fobi özelliklerinin giderilmesinde etkili olduğu ilgili literatürde belirtilmektedir (Karagün ve ark., 2010). Ayrıca, serbest zaman tatmininin, yaşam tatmini (Iso-Ahola, 1980; Kelly, 1996; Ngai, 2005; Lewis ve ark., 2001), mutluluk ve yaşam kalitesi (Spiers & Walker, 2008) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu da ifade edilmiştir. Öğrenciler sınav hazırlıkları, yüksek not için birbirleriyle mücadele ve okul dışı faaliyetlerinden kalan zamanlarda okul ile ilgili diğer sorumluluklarını yetiştirebilme gibi nedenlerle strese girebilmektedirler (Misra, 2000). Bu bağlamda, bu konu üzerinde yapılan araştırmalar serbest zaman tatmininin akademik stres ile negatif yönlü ilişkili olduğunu da ortaya koymaktadır (Ragheb and McKinney, 1993; Misra, 2000).

Bu olumlu özellikleri nedeniyle, Kılbaş (2010) serbest zaman etkinliklerinin eğitimsel yönüne, Currel (2005) serbest zaman ile toplumda oluşan problemlerin aşılması arasındaki ilişkiye, Mclean ve ark. (2005) ise ticari bir sektör olarak serbest zaman etkinliklerine odaklanmış ve bu konular üzerinde araştırmalar yapmışlardır. Ülkemizde de serbest zaman kavramı önemli bir konu olarak araştırmacıların dikkatini çekmektedir. Örneğin, bireylere serbest zaman eğitiminin verilmesi üzerine araştırmalar yapılmıştır. Ağaoğlu ve ark. (2006) serbest zaman eğitiminin “bireylerin kendilerini, serbest zamanlarını, serbest zamanın kendi yaşam biçimi ve sosyal üretimi ile ilişkisini anlamak için geçirdikleri süreç” olduğunu belirterek bu sürecin neleri içermesi gerektiğini, amaçları ve sonuçlarını ayrıntılı olarak ele almışlardır.

Özellikle bireylerin genç yaşlarında rekreatif faaliyetleri gerçekleştireceği fiziki alanların olmaması durumunda bireylerde genç yaş ile birlikte gelen enerji olumsuz alanlara yönlenebilir. Ayrıca, bireylerin serbest zamanlarını etkin olarak geçireceği faaliyet alanlarının olmaması, geleceği oluşturacak genç nesillerde ve diğer tüm bireylerde ileride ortaya çıkabilecek olan olumsuzlukların nedeni olabilir (Usal 1981). Bu nedenle bireylerin serbest

zamanlarını verimli geçirmeleri ve kendilerini bu anlamda tatmin olmuş hissetmeleri önemli bir konudur. Bu nedenle bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmini ve genel not ortalaması arasındaki ilişkinin belirlenmesidir

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu araştırmaya Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan 122 erkek (%53.5) ve 106 kadın (%46.5) olmak üzere toplam 228 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrenciler beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği, antrenörlük eğitimi ve rekreasyon bölümlerinden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmişlerdir. 92 öğrenci (%40.4) birinci sınıf, 69 öğrenci (%30.3) ikinci sınıf, 45 öğrenci (%19.7) üçüncü sınıf ve 22 öğrenci (%9.6) dördüncü sınıf okuduğunu belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, sınıf, bölüm, not ortalaması gibi kişisel bilgilerini belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Serbest Zaman Tatmin Ölçeği: Araştırmada veri toplama aracı olarak Beard ve Ragheb tarafından 1980 yılında geliştirilen ve Karlı ve ark. tarafından (2008) Türk kültürüne uyarlanan *Serbest Zaman Tatmin Ölçeği* kullanılmıştır. Bu envanter 5'li Likert tipindedir, 39 sorudan oluşmaktadır ve bireyin serbest zaman etkinliklerinde karşıladığı ihtiyaçların derecesini ölçmektedir. Ölçekte eğitim, fizyolojik, estetik, rahatlama, sosyal ve psikolojik olmak üzere 6 alt boyut bulunmaktadır. Psikolojik boyut özgürlük hissi, eğlence, katılım ve entelektüel gelişim gibi psikolojik olarak serbest zaman faaliyetlerinden elde edilen faydaları içermektedir, eğitim boyutu ise serbest zaman etkinliklerinin bireyin kişisel gelişimine katkıları, kendisini ve etrafını tanıması yönünde faydaları ifade etmektedir. Sosyal boyutta serbest zaman etkinliklerinin diğer bireylerle iyi ilişkiler kurmadaki etkisi ve bu ilişkilerle ilgili bireylerin düşünceleri ölçülmektedir. Rahatlama boyutu stresten ve hayatın zorluklarından uzaklaşmada serbest zaman faaliyetlerinin rolünü belirlerken, fizyolojik boyutta bireylerin katıldığı serbest zaman etkinlikleri sonucunda elde ettikleri fizyolojik faydalar ölçülmektedir (örneğin: sağlıklı olma, kilo kontrolü vb.). Son olarak estetik boyutta ise bireylerin serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirdikleri yerlerden tasarım, güzellik, ilginçlik vb. açılardan tatmin olup olmadıkları değerlendirilmektedir (Karlı ve ark., 2008).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 17 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen veriler programa girildikten sonra normallik sınaması yapılmış ve verinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu nedenle yapılan analizlerde parametrik testler uygulanmıştır. Araştırmada

elde edilen veriler tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve adımsal regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Serbest zaman tatminine yönelik tanımlayıcı istatistikler

Parametreler	Minimum	Maksimum	Ortalama	Ss
Eğitim	1.89	5.00	3.75	.69
Fizyolojik	1.17	5.00	3.67	.81
Estetik	1.00	5.00	3.58	.81
Rahatlama	2.00	5.00	3.82	.91
Sosyal	1.00	5.00	3.73	.75
Psikolojik	1.63	5.00	3.80	.74

Ortalama değerler incelendiğinde en yüksek ortalamaya sahip serbest zaman tatmini alt boyutunun 3.82 puan ile rahatlama olduğu en düşük puanın ise 3.58 puan ile estetik alt boyutunda olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Not ortalaması ile serbest zaman tatmini arasındaki korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3	4	5	6
1-Genel Not Ort.	1					
2-Eğitim	.178**	1				
3-Fizyolojik	.152*	.622**	1			
4-Estetik	.249**	.334**	.543**	1		
5-Rahatlama	.104	.569**	.516**	.328**	1	
6-Sosyal	.235**	.675**	.642**	.502**	.631**	1
7-Psikolojik	.218**	.629**	.566**	.465**	.648**	.796**

(*p<.05; **p<.01)

Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin genel not ortalaması ile eğitim ($r=.178$, $p<.05$), fizyolojik ($r=.152$, $p<.05$), estetik ($r=.249$, $p<.05$), sosyal ($r=.235$, $p<.05$) ve psikolojik ($r=.218$, $p<.05$) alt boyutlarında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Genel not ortalaması ile rahatlama alt boyutunda ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ($r=.104$, $p>.05$).

Tablo 3. Serbest zaman tatmininin genel not ortalamasını açıklamasına yönelik regresyon analizi sonuçları

	B	SH	Beta	t	p
Estetik	.12	.05	.17	2.35	.020
Sosyal	.11	.06	.15	1.98	.049

(Düzeltilmiş R²= .08; Bağımlı değişken=Genel not ortalaması)

Serbest zaman tatmininin genel not ortalamasını açıklamasına ilişkin yapılan regresyon analizinde, modelin anlamlı olarak genel not ortalamasındaki varyansın %8'ini açıkladığı belirlenmiştir F(6,224)=9.463, p=.000. Adımsal regresyon analizinde modele katkı sağlayan boyutlar estetik ($\beta=.17$, $p<.05$) ve sosyal ($\beta=.15$, $p<.05$) boyutlarıdır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın bulguları serbest zaman tatmininin bazı boyutlarının öğrencilerin genel not ortalamalarını açıkladığını göstermektedir. Ayrıca, öğrencilerin genel not ortalamasının serbest zaman tatmininin eğitim, fizyolojik, estetik, sosyal ve psikolojik boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Sadece rahatlama alt boyutu ile genel not ortalaması arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgular kısmen araştırmanın hipotezlerini doğrulamakta ve üniversite öğrencilerinde serbest zaman tatmininin genel not ortalaması ile ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Literatür incelendiğinde serbest zaman etkinliklerine katılımın ve serbest zaman tatmininin yaşam tatmini (Gökçe, 2008), mutluluk ve yaşam kalitesi (Spiers & Walker, 2008), bilişsel olarak gerilememe (Wang ve ark., 2006) ve alzheimer (Scarmeas ve ark., 2001) gibi birçok farklı değişken ile de ilişkili olduğu belirlenmiştir. Eccles ve ark., (2003) okulda veya okul dışında programlanmış serbest zaman aktivitelerinin öğrencilerin okula gelme sıklığını, okul başarılarını ve diğer gelişimsel özelliklerini olumlu olarak etkileyeceğini belirtmişlerdir. Ayrıca bir başka çalışmada da bu aktivitelerin öğrencilerin daha az devamsızlık yapmalarını sağladığı da belirtilmiştir (Mahoney, 2000). Çünkü, öğrenciler bu aktivitelerde, sonradan okul ile ilgili faaliyetlerde de kullanabilecekleri sosyal, fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştirirler, bir grubun parçası olarak hissederler, diğer insanlarla ilişki kurarlar ve bazı zor görevlerin üstesinden gelirler (Eccles ve ark., 2003). Bu nedenle bu aktivitelerin bireylerin akademik anlamdaki gelişimlerine katkı sağlayabileceği belirtilmiştir (Marsh & Kleitman (2002).

Genel olarak değerlendirildiğinde, tüm bu olumlu özelliklerinden dolayı öğrencilerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde kullanmalarını sağlamak gerektiği söylenebilir. Öğrencilerin serbest zamanlarında birçok becerisini kullanmaları, diğer insanlarla ilişkiler

kurmaları, kendi kapasitelerinin farkına varmaları ve çok yönlü gelişimleri için fiziki imkanlar oluşturulmalı, faaliyetler düzenlenmeli, öğrenciler ve aileler bu konularda bilgilendirilmelidir. Son olarak, üniversitelerdeki değişiklikler için rektörlüklere, ilk ve orta öğretim bünyesinde yapılacak çalışmalar için milli eğitim bakanlığına, bunlar dışında ise bakanlıklar ve yerel yönetimlerde dahil olmak üzere ilgili kurum ve kuruluşlara bireylerin serbest zaman aktiviteleri ve tatmini konusunda büyük görevler düşmektedir.

KAYNAKLAR

1. Aġaođlu, Y. S., Tařmektepligil, M. Y., Albay, F., Bayrak, M., & Paktař, Y. (2006). Serbest Zaman Eğitimi ve Önemi. *Milli Eğitim*, 315.
2. Beard, JG, Ragheb, MG. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
3. Currel, S. (2005). *The March of Spare Time: The Problem and Promise of Leisure in The Great Depression*, Pennsylvania: University of Philadelphia Press.
4. Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of social issues*, 59(4), 865-889.
5. Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyodemografik deđiřkenlere iliřkisinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Pamukkale Üniversitesi).
6. Iso-Ahola, S. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation* (New York: McGraw Hill).
7. Karagün, E., Yıldız, M., Bařaran, Z., & Çađlayan, Ç. (2010). Sosyal fobi özellikleri gösteren üniversite öğrencilerinde rekreatif aktivitelerin fobik tutumlar üzerine etkisinin araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 139-144.
8. Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., & Koçak, S. (2008). Serbest Zaman Tatmin Ölçeği'nin (SZTÖ-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 80-91.
9. Kelly, R. (1996). *Leisure* (Melbourne: Allyn and Bacon).
10. Kılbaş ř. (2010). *Rekreasyon -Boş Zamanı Değerlendirme*, Genişletilmiş 5. Bs, Ankara: Gazi Kitabevi
11. Lewis, J.B., Barcelona, R.B., & Jones, T. (2001). Leisure satisfaction and quality of life: Issues for the justification of campus recreation. *NIRSA Journal*, 25(2), 57-63.
12. Mahoney, J. L. (2000). School extracurricular activity participation as a moderator in the development of antisocial patterns. *Child development*, 71(2), 502-516.
13. Marsh, H., & Kleitman, S. (2002). Extracurricular school activities: The good, the bad, and the nonlinear. *Harvard educational review*, 72(4), 464-515.
14. Mclean, D.D., Hurd, A.R. Ve Rogers, N.B. (2005). *Recreation and Leisure in Modern Society*, USA: Johns and Bartlett Publishers.
15. Misra, R., & Mckean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41.
16. Ngai, V. T. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2), 195-207.

17. Özdağ, S., Yeniçeri, M., Fişekçioğlu, İ.B., Akçakoyun F., Kürkcü, R. (2009). Devlet Memurlarının Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri, Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Seviyeleri. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 22, 307-323.
18. Ragheb, K.G., & Mckinney, J. (1993). Campus recreation and perceived academic stress. Journal of College Student Development, 34(1), 5-10.
19. Sabbağ, Ç., & Aksoy, E. (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (4), 10-23.
20. Scarmeas, N., Levy, G., Tang, M. X., Manly, J., & Stern, Y. (2001). Influence of leisure activity on the incidence of alzheimer's disease. *Neurology*, 57(12), 2236-2242.
21. Spiers, A., & Walker, G. J. (2008). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. *Leisure Sciences*, 31(1), 84-99.
22. Tel, M. Ve Köksalan, B. (2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18(1), 261-278.
23. Usal, A. (1981). Çağdaş Bunalım/Turizm, Ege Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, 1 (1-2): 13-19.
24. Wang, J. Y. J., Zhou, D. H. D., Li, J., Zhang, M., Deng, J., Tang, M., ... & Chen, M. (2006). Leisure activity and risk of cognitive impairment: the Chongqing aging study.