

# Spor Bilimleri Öğrencilerinin Serbest Zaman İlgilenimleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi\*\*

Examining the Relationship Between Leisure Time Interests and Life Satisfaction of Sport Sciences Students

Mustafa Aktop<sup>1</sup>, \*Ali Gürel Göksel<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, mstfaaktop09@gmail.com, 0009-0002-1716-8347

<sup>2</sup> Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aligoksel@mu.edu.tr, 0000-0002-3873-1322

## ÖZET

Çalışmanın amacı; Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini; Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmıştır. Örneklemi ise; rastgele örnekleme yöntemi ile tüm bölümlerden seçilen 102'si kadın 159'u erkek olmak üzere toplamda 261 öğrenci oluşturmaktadır (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon). Çalışmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu (yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, aylık bireysel gelir ve çalışıp çalışmama durumu), öğrencilerin serbest zaman ilgilenim düzeylerini tespit edebilmek için Kyle vd., (2007) tarafından geliştirilen "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği" ve öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin belirlenebilmesi adına Diener vd., (1985) tarafından geliştirilen "Yaşam Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Ulaşılan verilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla frekans ve yüzde analizi, ölçek puanlarının normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) analizleri, çalışmanın bağımsız değişkeni olan serbest zaman ilgilenimi ve bağımlı değişkeni olan yaşam doyumunun arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla t-testi ve ANOVA testleri ve iki değişken arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla pearson korelasyon testi yapılmıştır. Araştırma sonucunda; Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumlarını etkilediği ve aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

## ABSTRACT

The aim of the study is to examine the relationship between leisure time interests and life satisfaction of the students of the Faculty of Sports Sciences. The population of the study consisted of Muğla Sıtkı Koçman University, Faculty of Sport Sciences students. The sample consisted of 261 students (Physical Education and Sports Teaching, Coaching Education, Sports Management and Recreation), 102 of whom were female and 159 of whom were male, selected from all departments by random sampling method. As data collection tools in the study, personal information form prepared by the researchers (age, gender, department, grade, monthly personal income and employment status), "Leisure Time Interest Scale" developed by Kyle et al. (2007) to determine students' leisure time interest levels and "Life Satisfaction Scale" developed by Diener et al. (1985) to determine students' life satisfaction levels were used. To determine the demographic characteristics of the data, frequency and percentage analysis, kurtosis and skewness analyses to determine whether the scale scores are normally distributed, t-test and ANOVA tests to determine the relationship between the independent variable of the study, leisure time interest, and the dependent variable, life satisfaction, and Pearson correlation test to determine the relationship between the two variables. As a result of the research, it was found that the leisure time interests of the students of the Faculty of Sport Sciences affect their life satisfaction and there is a significant positive relationship between them.

**Anahtar Kelimeler:** Spor Bilimleri, Serbest Zaman, Yaşam Doyumu

**Keywords:** Sport Sciences, Leisure Time, Life Satisfaction

## GİRİŞ

Serbest zaman faaliyetleri ve fiziksel aktivitenin hayatımızda önemli bir role sahip olduğu kaçınılmaz bir gerçektir (Eskiler & Karataş, 2017; Heo vd., 2010). Gelişen teknoloji ve değişen yaşam standartlarıyla birlikte serbest zamanın toplumsal yapıdaki rolünün çok daha önemli bir hale geldiği görülmektedir (Çakır, 2017; Henderson, 2010). İnsan yaşamında bu kadar önemli bir yere sahip olan serbest zamanların boşa harcanması, bazı olumsuz durumları da beraberinde getirmektedir. Bu sebeple serbest zamanların etkili ve verimli değerlendirilememesi hem bireysel açıdan hem de toplumsal açıdan büyük bir kayıptır (Arslan, 2011).

Serbest zaman kavramına ilişkin tanımlar etkinliklere katılan bireylere göre değişebilmektedir (Çakır, 2017; Demirel & Harmandar, 2009; Howe & Carpenter, 1985). Serbest zaman; kişinin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zaman olarak, yani kişinin kesin olarak bağımsız ve özgür olduğu "iş hayatının dışındaki zaman" olarak tanımlanmaktadır (Serdar & Ay, 2016; Tezcan, 1993). Başka bir ifadeyle serbest zaman; iş, çalışma, uyku ve ev işlerinden sonra özgürce kullanılacak zaman dilimidir (Broadhurst, 2001; Çakır, 2017). Bu zaman diliminin nasıl kullanılacağı kişinin kendi özgür iradesi ve sağduyusuna bağlıdır (Boud & Lawson, 2002; Çakır, 2017).

Serbest zaman, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması gibi faydalarının yanında, kişinin stres gibi olumsuzluklarla baş etmesine de yardımcı olmaktadır (Chang vd., 2018; Çevik vd., 2021). Ayrıca kişinin sosyalleşmesine, yeni arkadaşlıklar kurulmasına, aile üyelerinin birbirleriyle iletişimlerinin güçlenmesine ve yaşamda mutluluk algısının geliştirilmesine de katkı sağlamaktadır (Coleman, 1993; Çevik vd., 2021).

Serbest zaman etkinliklerinin sınıflandırılmasının temeli Stebbins tarafından atılmıştır. Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği'nin sınıflandırması da Stebbins'in sınıflandırmasını esas almaktadır. Bu sınıflandırmaya göre serbest zaman "sıradan serbest zaman etkinlikleri" ve "sistemli serbest zaman etkinlikleri" olmak üzere ikiye ayrılmaktadır

**Citation:** Aktop, M. & Göksel, A.G. (2023). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Serbest Zaman İlgilenimleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 5 (2), 99-109.

**Gönderme Tarihi/Received Date:**  
06.11.2023

**Kabul Tarihi/Accepted Date:**  
06.12.2023

**Yayımlanma Tarihi/Published Online:**  
30.12.2023

<https://doi.org/10.56639/jsar.1386975>

\* Corresponding author:  
aligoksel@mu.edu.tr

\*\* TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında 1919B012204656 proje numarası ile desteklenmiştir.

(Arslan, 2011; Stebbins, 1999; World Leisure and Recreation Association (WLRA), 2003; WLRA, 2001).

Bireylerin sahip oldukları serbest zamanı verimli kullanabilmeleri yaşamlarına pozitif yönde etki edebilir, yaşam kalitelerini destekler ve doyuma ulaşabilmelerine yardımcı olur. Bu bağlamda serbest zamanın ne şekilde değerlendirildiği “yaşam doyumu” kavramını doğrudan etkilediği için yaşam doyumu kavramını incelemek gerekmektedir. Mutluluğun alt başlığı olarak değerlendirilen “yaşam doyumu” kavramı, psikoloji biliminde ilk kez Neugarten tarafından 1961 yılında tanımlanmıştır (Aydiner, 2011; Şahin, 2019). Genel olarak bireyin sahip olduğu yaşam koşullarından duyduğu memnuniyet olarak ifade edilmektedir (Özkara vd., 2015; Telman & Ünsal, 2004). Aynı zamanda bireylerin sahip olmak istedikleri şartlardan önem sırasına göre en önde olanlara ne kadar ulaşabildiklerini belirleyen bilişsel bir sorgulamadır (Özkara vd., 2015; Pavot & Diener, 1993). Yaşam doyumunun bir parçası olan doyum kavramı, gereksinimlerin, beklentilerin, istek ve dileklerin karşılanması olarak ifade edilebilir. Yaşam doyumu kavramı kişinin bütün hayatını ve hayatındaki tüm boyutları içermektedir (Avşaroğlu vd., 2005; Vara, 1999). Yaşam doyumu kavramı pozitif psikoloji modelinin ana konularından biridir. Yaşam doyumu kavramı hakkındaki araştırmaların gayesi bireylerin zayıf yönlerini geri plana atıp güçlü yönlerini ortaya koymak ve geliştirmektir (Carmel vd., 2009; Şahin, 2019).

Kişilerin yaşam doyumları olumlu ya da olumsuz birçok şeyden etkilenmektedir. Kişinin hayata yüklediği anlam, amaçlara ulaşmadaki hedefler, sosyal kimliği, fiziki ve ruhsal açıdan kendini sağlıklı görmesi, ekonomik düzeyi ve güvenliğinin sağlanması yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden bazılarıdır (Çevik vd., 2021; Schmitter, 2003). Her kesimden insanın hayatına etki eden bu faktörlerin yanında, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarına etki eden, içinde buldukları döneme ve ortama has bazı özelliklerin olabileceği de düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerin eğitim-öğretim gördükleri bölümden duyduğu memnuniyet düzeyinin yaşam doyumu üzerindeki etkileri buna örnek olarak gösterilebilir (Serin vd., 2010; Yelpaze & Yakar, 2019).

Yaşam doyumu ve mutluluk üzerine düşünüldüğünde merak edilen bir diğer konu ise mutluluğun belirleyicilerinin ne olduğudur (Alibekiroğlu vd., 2018; Lyubomirsky, 2008). Diener, (1984) mutluluk üzerinde %50 oranında sabit nokta (genetik ile ilgili); %10 oranında koşullar ve %40 oranında insanın istedik çabalarının etkili olduğunu belirtmiştir. İnsan davranışlarının mutluluk üzerindeki bu önemli etkisinin fark edilmesi, mutluluğun bileşenlerinden kabul edilen yaşam doyumu kavramının da incelenmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır (Alibekiroğlu vd., 2018; Diener, 1984).

Bu bilgilerden hareketle çalışmamız, serbest zaman ve yaşam doyumu arasındaki olumlu veya olumsuz korelasyonu tespit etmek ve bireyleri bu yönde bilinçlendirmek için oldukça önem arz etmektedir. Spor bilimleri öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bulguların paylaşılması yoluyla bireylerin serbest zamanlarını ne şekilde değerlendirebilecekleri konusunda bilgi sahibi olmaları amaçlanmaktadır. Çalışmamızın hipotezleri ise şu şekildedir:

H1: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H2: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından çalışıp çalışmama durumu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H3: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından farklı yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H4: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından bölümler arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H5: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından sınıflar arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H6: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından aylık gelirler arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H7: Serbest zaman ilgilenim düzeyi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

## GEREÇ ve YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Nicel araştırma yöntemlerinden biri olan anket tekniğinin tercih edildiği araştırmada, spor bilimleri öğrencilerinin “serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi” hedeflenmektedir.

**Evren ve Örneklem:** Mevcut araştırmanın örnekleme yöntemi, kolay erişilebilir (gelişigüzel) örnekleme yöntemini içermektedir. Bu tercih araştırmanın hedef kitlesine kolayca ulaşma ve örneklem belirleme sürecinde esneklik sağlama amacını taşımaktadır. Gelişigüzel örnekleme yöntemi, araştırmacının özel bir planlama yapmadan, evrenin çeşitli özelliklerini temsil edecek şekilde katılımcıları seçmesine izin vermektedir (Baştürk ve Taştepe, 2013). MSKÜ Spor Bilimleri Fakültesi'nde 2022-2023 eğitim ve öğretim yılı güz döneminde aktif olarak eğitim gören 1300 öğrenci araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Bu evren, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon gibi farklı disiplinlerden öğrencileri içermektedir. Araştırmanın örneklemini belirlerken, %90 güven düzeyinde ve %5 örneklem hatasıyla 226 kişiye ulaşılması hedeflenmiştir. Bu sayı istatistiksel güvenilirlik açısından kabul edilebilir bir örneklem büyüklüğü olarak belirlenmiştir. Gönüllülük esasına dayanan örneklem, 102 kadın ve 159 erkek olmak üzere toplamda 261 öğrenciyi içermektedir. Katılımcıların gönüllü olarak araştırmaya dahil olmaları araştırmanın dış etkilere karşı daha dirençli ve güvenilir bulunmasına katkıda bulunmaktadır. Sonuç olarak, kolay erişilebilir örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen gönüllü katılımcılar, araştırmanın genel sonuçlarını temsil etmekte ve elde edilen bulguların bu öğrenci kitlesiyle sınırlı olduğunu belirtmek önemlidir. Araştırma sonuçlarının genelleme yapılabilirliği bu kısıtlamalar göz önüne alınarak değerlendirilmelidir.

**Veri Toplama Araçları:** Bu çalışmada yararlanılan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm katılımcıların demografik bilgilerini belirlemeye yönelik olup, katılımcılara “yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, aylık bireysel gelir ve çalışıp çalışmama durumu” olmak üzere toplam 6 soru yöneltilmiştir.

Araştırmanın ikinci bölümünde katılımcıların serbest zaman düzeylerinin tespit edilmesi amacıyla Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek Kyle vd. (2007) tarafından geliştirilmiş, Gürbüz vd. (2015) tarafından ise Türkçe’ye uyarlanmıştır. 5’li Likert yapısındaki ölçek, “1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum ve 5=Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekte 5 alt boyut bulunmaktadır. Her alt boyut 3 maddeden oluşmakta olup, ölçekte toplam 15 madde bulunmaktadır. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği’ne ait Cronbach’s alpha değeri .940 olarak bulunurken, alt boyutlar için çekicilik .910, kendini ifade .839, önem verme .838, özdeşleşme .809 ve sosyal ilişki .768 olarak tespit edilmiştir (Eskiler & Karataş, 2017). Araştırmanın üçüncü bölümünde ise, insanların yaşam doyumu düzeylerinin belirlenmesi için kullanılan ve 5 maddeden oluşan Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek Diener vd. (1985) tarafından geliştirilmiş ve Yetim (1991) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. 7’li Likert yapısındaki ölçek, “1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Oldukça Katılmıyorum, 3=Biraz Katılmıyorum, 4=Kararsızım, 5=Biraz Katılıyorum, 6=Oldukça Katılıyorum ve 7=Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde derecelendirilmiştir. Yetim’in (1993) yaptığı çalışmada ölçeğin Cronbach’s alpha iç tutarlılık katsayısı .86 ve test-tekrar test yöntemi ile belirlenen güvenilirlik katsayısı .73 bulunmuştur.

**Etik Kurul İzni:** Bu çalışmanın etik kurul onayı araştırma öncesinde 29.11.2022 tarih, 220184 protokol numaralı ve 145 sayılı karar ile Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu’ndan alınmıştır.

**Verilerin Toplanması:** Araştırmada gerekli verilerin elde edilmesi için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi’nden etik kurul izni alınmış ve ölçekleri geliştiren araştırmacılar e-posta yoluyla gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada veriler, yüz yüze anket formuyla elde edilmiştir. Veri toplama sürecinde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 261 öğrenciye uygulanan anket verileri değerlendirilmeye alınmıştır.

**Verilerin Analizi:** Ulaşılan verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Hesaplanan çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarının -2 ile +2 arasında bir değere sahip olmasından dolayı verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmış (George ve Mallery, 2010) ve bu sebeple parametrik testler uygulanmıştır. SPSS 26.0 paket program ile veri analizi gerçekleştirilen çalışmada, yüz yüze anket aracılığıyla elde edilen verilerin demografik özelliklerini saptamak için frekans ve yüzde analizi, iki bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla t-testi, üç ve daha fazla değişkenler arasındaki ilişkiyi öğrenmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. ANOVA sonucunda tespit edilen istatistiksel açıdan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun tanımlanması için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Çalışmanın bağımsız değişkeni olan serbest zaman ilgilenimi ve bağımlı değişkeni arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon testi yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizlerinde ve değerlendirmelerinde,  $p < .05$  anlamlılık düzeyi esas alınarak yorumlama yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçekler ve alt boyutlarının Cronbach Alpha değerlerinin yüksek seviyede güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın, amacı ve yöntemi doğrultusunda ulaşılan verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilmiş olan bulgular tablolar halinde verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	159	60,9
	Kadın	102	39,1
Yaş	18-20 Yaş	91	34,9
	21-23 Yaş	141	54,0
	24 Yaş ve Üzeri	29	11,1
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor	75	28,7
	Antrenörlük Eğitimi	69	26,4
	Spor Yöneticiliği	81	31,0
	Rekreasyon	36	13,8
Sınıf	1. Sınıf	64	24,5
	2. Sınıf	69	26,4
	3. Sınıf	42	16,1
	4. Sınıf ve Beklemeli	86	33,0
Aylık Gelir Düzeyi	1500 TL ve Altı	90	34,5
	1501-2500 TL Arası	68	26,1
	2501-3500 TL Arası	43	16,5
	3501 TL ve üzeri	60	23,0
Çalışma Durumu	Evet	60	23,0
	Hayır	201	77,0
<b>Toplam</b>		<b>261</b>	<b>100</b>

Tablo 1 katılımcıların demografik özelliklerini göstermektedir. Bu bilgilere göre araştırmaya katılan gönüllülerin %39,1'i (n=102) kadın, %60,9'u (n=159) erkektir. Araştırmada yer alan gönüllülerin yaşları değerlendirildiğinde %34,9'u (n=91) 18-20 yaş, %54,0'u (n=141) 21-23 yaş, %11,1'i (n=29) 24 yaş üzeri grupta yer almaktadır. Katılımcıların bölümlere göre dağılımlarına bakıldığında %28,7'si (n=75) Beden Eğitimi ve Spor, %26,4'ü (n=69) Antrenörlük Eğitimi, %31'i (n=81) Spor Yöneticiliği ve %13,8'i (n=36) Rekreasyon Bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır. Sınıf değişkenine ilişkin verilen cevapların dağılımları incelendiğinde katılımcıların %24,5'i (n=64) 1. sınıf, %26,4'ü (n=69) 2. sınıf, %16,1'i (n=42) 3. sınıf ve %33'ü (n=86) 4. sınıf öğrencisidir. Katılımcıların aylık gelir düzeylerine bakıldığında %34,5'inin (n=90) 1500 TL ve altı, %26,1'inin (n=68) 1501-2500 TL arası, %16,5'inin (n=43) 2501-3500 TL arası ve %23'ünün (n=60) 3501 TL ve üzeri gelire sahip oldukları bulunmuştur. Çalışma durumu değişkenine verilen cevaplar incelendiğinde katılımcıların %23'ünün (n=60) evet cevabı verdiği, %77'sinin (n=201) ise hayır cevabı verdiği sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 2.** SZİÖ ve YDÖ'nün ortalama değerleri

	N	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	$\alpha$
<b>SZİÖ</b>	261	16,00	75,00	3,987	0,649	-1,250	1,727	0,889
<b>Çekicilik</b>	261	3,00	15,00	4,252	0,834	-1,641	1,985	0,853
<b>Önem Verme</b>	261	3,00	15,00	3,790	0,919	-,695	-,041	0,738
<b>Sosyal İlişki</b>	261	3,00	15,00	3,978	0,830	-1,179	1,618	0,723
<b>Özdeşleşme</b>	261	3,00	15,00	4,006	0,759	-,968	1,591	0,665
<b>Kendini İfade</b>	261	3,00	15,00	3,910	0,856	-,994	1,134	0,705
<b>YDÖ</b>	261	6,00	34,00	3,842	1,253	,013	-,539	0,791

Tablo 2'de katılımcıların SZİÖ ve YDÖ'den aldıkları puanlar görülmektedir. Ulaşılan sonuca göre SZİÖ'den alınan aritmetik ortalamın 3,987 ve YDÖ'den alınan aritmetik ortalamının da 3,842 olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlarda ulaşılan aritmetik ortalamalar incelendiğinde Çekicilik 4,252, Önem Verme 3,790, Sosyal İlişki 3,978, Özdeşleşme 4,006 ve kendini ifade etme alt boyutunun aritmetik ortalamasının 3,910 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. SZİÖ'de çarpıklık (-1,250) ve basıklık (1,727), YDÖ'de ise çarpıklık (,013) basıklık (-,539) olarak tespit edilmiş ve verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ile +2 arasında bir değere sahip olmasından dolayı normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (George ve Mallery, 2010). Alt boyutlar incelendiğinde çekicilik alt boyutunda çarpıklık (-1,641) basıklık (1,985), önem verme alt boyutunda çarpıklık (-,695) basıklık (-,041), sosyal ilişki alt boyutunda çarpıklık (-1,179) basıklık (1,618), özdeşleşme alt boyutunda çarpıklık (-,968) basıklık (1,591) ve kendini ifade etme alt boyutunda çarpıklık (-,994) basıklık (1,134) olarak bulunmuştur. Ölçekler ve alt boyutlarının Cronbach Alpha değerlerinin yüksek seviyede güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 3.** Cinsiyet değişkeni t-testi sonucu

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
<b>SZİÖ</b>	Erkek	159	4,039	0,623	1,623	,106
	Kadın	102	3,906	0,682		
<b>Çekicilik</b>	Erkek	159	4,322	0,766	1,697	,091
	Kadın	102	4,143	0,924		
<b>Önem Verme</b>	Erkek	159	3,817	0,874	,593	,554
	Kadın	102	3,748	0,987		
<b>Sosyal İlişki</b>	Erkek	159	4,075	0,808	2,381	<b>,018*</b>
	Kadın	102	3,826	0,845		
<b>Özdeşleşme</b>	Erkek	159	3,981	0,773	-,670	,504
	Kadın	102	4,045	0,740		
<b>Kendini İfade</b>	Erkek	159	4,002	0,810	2,170	<b>,031*</b>
	Kadın	102	3,767	0,909		
<b>YDÖ</b>	Erkek	159	3,732	1,269	-1,779	,076
	Kadın	102	4,013	1,214		

\*p<,05

Tablo 3 incelendiğinde SZİÖ ve YDÖ'nde cinsiyet değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Ancak "sosyal ilişki" (p=,018<,05) ve "kendini ifade etme" (p=,031<,05) alt boyutlarında erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Çekicilik (p=,091>,05), önem verme (p=,554>,05) ve özdeşleşme (p=,504>,05) alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 4.** Çalışma durumu değişkeni t-testi sonucu

	Çalışma Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
<b>SZİÖ</b>	Evet	60	4,048	0,720	,831	,407
	Hayır	201	3,969	0,627		
<b>Çekicilik</b>	Evet	60	4,294	0,936	,439	,661
	Hayır	201	4,240	0,803		
<b>Önem Verme</b>	Evet	60	3,788	0,981	-,016	,987
	Hayır	201	3,791	0,902		
<b>Sosyal İlişki</b>	Evet	60	3,977	0,985	-,005	,996
	Hayır	201	3,978	0,781		
<b>Özdeşleşme</b>	Evet	60	4,116	0,809	1,283	,201
	Hayır	201	3,973	0,743		
<b>Kendini İfade</b>	Evet	60	4,066	0,770	1,613	,108
	Hayır	201	3,864	0,877		
<b>YDÖ</b>	Evet	60	4,060	1,121	1,538	,125
	Hayır	201	3,777	1,285		

\* $p < ,05$ 

Tablo 4'te çalışma durumu değişkenine göre ölçek ve alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. SZİÖ ( $p = ,407 > ,05$ ) ve YDÖ'de ( $p = ,125 > ,05$ ) olarak bulunmuş, alt boyutlarda da çekicilik ( $p = ,661 > ,05$ ), önem verme ( $p = ,987 > ,05$ ), sosyal ilişki ( $p = ,996 > ,05$ ), özdeşleşme ( $p = ,201 > ,05$ ) ve kendini ifade etme ( $p = ,108 > ,05$ ) sonuçlarına ulaşılmıştır.

**Tablo 5.** Katılımcıların yaş değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Yaş	n	$\bar{x}$	$\sigma$	F	p	Post-Hoc
<b>SZİÖ</b>	18-20 Yaş	91	4,095	0,554	2,955	,054	
	21-23 Yaş	141	3,898	0,715			
	24 Yaş ve Üzeri	29	4,082	0,525			
<b>Çekicilik</b>	18-20 Yaş	91	4,362	0,712	1,336	,265	
	21-23 Yaş	141	4,179	0,915			
	24 Yaş ve Üzeri	29	4,264	0,757			
<b>Önem Verme</b>	18-20 Yaş	91	3,945	0,920	2,043	,132	
	21-23 Yaş	141	3,697	0,922			
	24 Yaş ve Üzeri	29	3,758	0,863			
<b>Sosyal İlişki</b>	18-20 Yaş	91	4,109	0,661	3,290	<b>,039*</b>	<b>1&gt;2</b>
	21-23 Yaş	141	3,858	0,956			
	24 Yaş ve Üzeri	29	4,149	0,516			
<b>Özdeşleşme</b>	18-20 Yaş	91	4,062	0,707	1,059	,348	
	21-23 Yaş	141	3,945	0,806			
	24 Yaş ve Üzeri	29	4,126	0,675			
<b>Kendini İfade</b>	18-20 Yaş	91	4,000	0,790	2,299	,102	
	21-23 Yaş	141	3,810	0,887			
	24 Yaş ve Üzeri	29	4,114	0,864			
<b>YDÖ</b>	18-20 Yaş	91	3,898	1,171	1,598	,204	
	21-23 Yaş	141	3,737	1,299			
	24 Yaş ve Üzeri	29	4,172	1,247			

\* $p < ,05$ 

Tablo 5'te yaş değişkenine göre ulaşılan sonuçlar incelendiğinde sosyal ilişki alt boyutu ( $p = ,039 < ,05$ ) dışındaki alt boyutlar ve ölçeklerde anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Elde edilen sonuçlara göre sosyal ilişki alt boyutunda 18-20 yaş aralığındaki bireylerin 21-23 yaş aralığındaki bireylere göre daha iyi ortalamalara sahip oldukları bulunmuştur. SZİÖ ( $p = ,054 > ,05$ ) ve YDÖ ( $p = ,204 > ,05$ ) olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlarda çekicilik ( $p = ,265 > ,05$ ), önem verme ( $p = ,132 > ,05$ ), özdeşleşme ( $p = ,348 > ,05$ ) ve kendini ifade etme ( $p = ,102 > ,05$ ) sonuçlarına ulaşılmıştır.

**Tablo 6.** Katılımcıların bölüm değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Bölüm	n	$\bar{x}$	$\sigma$	F	p	Post-Hoc
SZİÖ	Beden Eğitimi ve Spor	75	3,927	0,616	,732	,534	
	Antrenörlük Eğitimi	69	4,066	0,596			
	Spor Yöneticiliği	81	3,951	0,678			
	Rekreasyon	36	4,044	0,747			
Çekicilik	Beden Eğitimi ve Spor	75	4,160	0,851	,725	,538	
	Antrenörlük Eğitimi	69	4,328	0,799			
	Spor Yöneticiliği	81	4,226	0,819			
	Rekreasyon	36	4,361	0,906			
Önem Verme	Beden Eğitimi ve Spor	75	3,728	0,954	,440	,725	
	Antrenörlük Eğitimi	69	3,888	0,817			
	Spor Yöneticiliği	81	3,794	0,862			
	Rekreasyon	36	3,722	1,147			
Sosyal İlişki	Beden Eğitimi ve Spor	75	3,933	0,790	,139	,936	
	Antrenörlük Eğitimi	69	4,019	0,740			
	Spor Yöneticiliği	81	3,991	0,900			
	Rekreasyon	36	3,962	0,935			
Özdeşleşme	Beden Eğitimi ve Spor	75	3,933	0,741	1,390	,246	
	Antrenörlük Eğitimi	69	4,072	0,680			
	Spor Yöneticiliği	81	3,934	0,806			
	Rekreasyon	36	4,194	0,817			
Kendini İfade	Beden Eğitimi ve Spor	75	3,88	0,839	,884	,450	
	Antrenörlük Eğitimi	69	4,024	0,811			
	Spor Yöneticiliği	81	3,810	0,914			
	Rekreasyon	36	3,981	0,846			
YDÖ	Beden Eğitimi ve Spor	75	3,749	1,108	2,947	,033*	3,4>1,2
	Antrenörlük Eğitimi	69	3,547	1,272			
	Spor Yöneticiliği	81	4,027	1,225			
	Rekreasyon	36	4,183	1,451			

\*p&lt;,05

Tablo 6'da katılımcıların bölüm değişkenine göre ulaşılan sonuçları incelendiğinde YDÖ (p=,033<,05) haricinde herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. YDÖ'de ulaşılan sonuçlara göre Spor Yöneticiliği (4,027) ve Rekreasyon (4,183) bölümünün, Beden Eğitimi ve Spor (3,749) ve Antrenörlük Eğitimi (3,547) bölümlerine göre daha yüksek ortalamalara sahip oldukları bulunmuştur. SZİÖ'de (p=,534>,05) sonucuna ulaşılmış, alt boyutlarda çekicilik (p=,538>,05), önem verme (p=,725>,05), sosyal ilişki (p=,936>,05), özdeşleşme (p=,246>,05) ve kendini ifade etmede (p=,450>,05) olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 7.** Katılımcıların sınıf değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Sınıf	n	$\bar{x}$	$\sigma$	F	p	Post-Hoc
SZİÖ	1. Sınıf	64	4,091	0,489	1,131	,337	
	2. Sınıf	69	3,970	0,716			
	3. Sınıf	42	4,033	0,603			
	4. Sınıf	86	3,902	0,712			
Çekicilik	1. Sınıf	64	4,401	0,661	1,705	,166	
	2. Sınıf	69	4,241	0,864			
	3. Sınıf	42	4,341	0,700			
	4. Sınıf	86	4,108	0,963			
Önem Verme	1. Sınıf	64	3,968	0,872	2,667	,048*	1-4
	2. Sınıf	69	3,768	0,972			
	3. Sınıf	42	3,960	0,714			
	4. Sınıf	86	3,593	0,969			
Sosyal İlişki	1. Sınıf	64	4,036	0,680	,204	,894	
	2. Sınıf	69	3,956	0,861			
	3. Sınıf	42	4,007	0,863			
	4. Sınıf	86	3,938	0,899			
Özdeşleşme	1. Sınıf	64	4,088	0,685	,332	,802	
	2. Sınıf	69	3,985	0,767			
	3. Sınıf	42	3,984	0,721			
	4. Sınıf	86	3,972	0,829			
Kendini İfade	1. Sınıf	64	3,963	0,783	,117	,950	
	2. Sınıf	69	3,898	0,939			
	3. Sınıf	42	3,873	0,829			
	4. Sınıf	86	3,899	0,864			
YDÖ	1. Sınıf	64	3,818	1,289	,415	,742	
	2. Sınıf	69	3,739	1,411			
	3. Sınıf	42	3,809	1,191			
	4. Sınıf	86	3,958	1,128			

\*p&lt;,05

Tablo 7’de ulaşılan sonuçlar incelendiğinde önem verme alt boyutunda ( $p=,048<,05$ ) anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Buna göre 1. sınıfların 4. sınıflara göre daha yüksek ortalamaya ulaştıkları tespit edilmiştir. Ölçeklerin genel ortalaması ve diğer alt boyutlar incelendiğinde ise herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. SZİÖ ( $P=,337>,05$ ), YDÖ ( $p=,742>,05$ ), çekicilik ( $p=,166>,05$ ), sosyal ilişki ( $p=,894>,05$ ), özdeşleşme ( $p=,802>,05$ ) ve kendini ifade etme ( $p=,950>,05$ ) olarak bulunmuştur.

**Tablo 8.** Katılımcıların aylık gelir değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Gelir	n	$\bar{x}$	$\sigma$	F	p	Post-Hoc
SZİÖ	1500 TL ve Altı	90	3,931	0,751	1,195	,312	
	1501-2500 TL Arası	68	3,937	0,584			
	2501-3500 TL Arası	43	4,139	0,531			
	3501 TL ve üzeri	60	4,020	0,626			
Çekicilik	1500 TL ve Altı	90	4,200	0,880	,854	,466	
	1501-2500 TL Arası	68	4,196	0,909			
	2501-3500 TL Arası	43	4,426	0,671			
	3501 TL ve üzeri	60	4,272	0,779			
Önem Verme	1500 TL ve Altı	90	3,766	0,942	,745	,526	
	1501-2500 TL Arası	68	3,720	0,963			
	2501-3500 TL Arası	43	3,976	0,897			
	3501 TL ve üzeri	60	3,772	0,851			
Sosyal İlişki	1500 TL ve Altı	90	3,925	0,930	,915	,434	
	1501-2500 TL Arası	68	3,926	0,678			
	2501-3500 TL Arası	43	4,162	0,781			
	3501 TL ve üzeri	60	3,983	0,862			
Özdeşleşme	1500 TL ve Altı	90	3,944	0,878	,916	,434	
	1501-2500 TL Arası	68	3,950	0,620			
	2501-3500 TL Arası	43	4,147	0,671			
	3501 TL ve üzeri	60	4,061	0,770			
Kendini İfade	1500 TL ve Altı	90	3,822	0,948	,709	,547	
	1501-2500 TL Arası	68	3,892	0,872			
	2501-3500 TL Arası	43	3,984	0,686			
	3501 TL ve üzeri	60	4,011	0,807			
YDÖ	1500 TL ve Altı	90	3,706	1,190	,589	,623	
	1501-2500 TL Arası	68	3,864	1,274			
	2501-3500 TL Arası	43	3,944	1,350			
	3501 TL ve üzeri	60	3,946	1,263			

\* $p<,05$

Tablo 8’de aylık gelir değişkenine göre ulaşılan sonuçlar incelendiğinde ölçeklerin genelinde ve alt boyutlarda anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. SZİÖ ( $p=,312>,05$ ) ve YDÖ’de ( $p=,623>,05$ ) sonuçlarına ulaşılırken çekicilik ( $p=,466>,05$ ), önem verme ( $p=,526>,05$ ), sosyal ilişki ( $p=,434>,05$ ), özdeşleşme ( $p=,434>,05$ ) ve kendini ifade etme ( $p=,547>,05$ ) olarak bulunmuştur.

**Tablo 9.** Katılımcıların korelasyon analizi

	1	2	3	4	5	6	7
SZİÖ	-	,793*	,767*	,761*	,800*	,746*	,228*
Çekicilik	,793*	-	,577*	,489*	,524*	,474*	,234*
Önem Verme	,767*	,577*	-	,478*	,499*	,366*	,120
Sosyal İlişki	,761*	,489*	,478*	-	,524*	,462*	,240*
Özdeşleşme	,800*	,524*	,499*	,524*	-	,591*	,193*
Kendini İfade	,746*	,474*	,366*	,462*	,591*	-	,104
YDÖ	,228*	,234*	,120	,240*	,193*	,104	-

\* $p<,01$

Tablo 9’da yapılan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre serbest zaman ilgilenim düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $r=.228, p<.001$ ). Ulaşılan sonuçlara göre katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının da pozitif yönde etkilendiği ve arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Günümüz dünyasında insanlar, rutin hayat tarzı ve şehir yaşamından bunaldıkları için yaşamdan keyif almak adına farklı aktivitelere yönelmektedirler. Bu aktiviteleri yapabilmek için bireyin işten ve bireysel zorunlu ihtiyaçlardan geriye kalan serbest zamana ihtiyacı vardır. Serbest zamanlarında ne tür aktivitelerle ilgilendiği ise bireyin yaşam doyumunu doğrudan etkilemektedir. Bu kapsamda çalışmamız Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmaya gönüllülük esasına dayalı olarak katılım sağlayan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine cinsiyet, çalışma durumu, yaş, bölüm, sınıf ve aylık gelir değişkenleri göz önünde bulundurularak sorular yöneltilmiş ve toplanan veriler analiz edilmiştir.

“H1: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık yoktur” hipotezi doğrulanmıştır. Cinsiyet değişkeni bakımından herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamış ancak sosyal ilişki ve kendini ifade etme alt boyutlarında erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Çekicilik, önem verme ve özdeşleşme alt boyutlarında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 3). Alanda yapılan çalışmalara bakıldığında Koçak (2017), Sarol (2017) ve Serdar’ın (2021) ulaştıkları sonuçlar araştırmamızla benzerlik göstermiştir. İlgili literatür taraması sonucunda çalışmamızdan farklı sonuçlara ulaşan araştırmalara da rastlanmaktadır (Aydın, 2022; Ayhan vd., 2018; Çakır vd., 2016; Daalen vd., 2005; Demirel vd., 2017; Huang ve Humphreys, 2012; Soyer vd., 2017 ve Wei vd., 2015). Farklı sonuçlara ulaşılmasının sebebi araştırmanın yapıldığı bölge ya da araştırmaya katılan kitle gibi faktörlerin çeşitliliği olabilir.

“H2: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından çalışıp çalışmama durumu arasında anlamlı bir farklılık vardır” hipotezi reddedilmiştir. Çalışma durumu değişkenine göre ölçek ve alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır (Tablo 4). Seviç’de (2019) yapmış olduğu çalışmada SZİÖ’nin alt boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşmamış ve çalışmamız ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

“H3: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık yoktur” hipotezi doğrulanmıştır. Yaş değişkenine göre ulaşılan sonuçlar incelendiğinde sosyal ilişki alt boyutu dışındaki alt boyutlar ve ölçeklerde anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Elde edilen sonuçlara göre sosyal ilişki alt boyutunda 18-20 yaş aralığındaki bireylerin 21-23 yaşa aralığındaki bireylere göre daha iyi ortalamalara sahip oldukları bulunmuştur (Tablo 5). Demirel (2019) tarafından yapılan araştırmada özdeşleşme ve sosyal ilişki alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken, ölçeğin genelinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca Acar ve Yılmaz’ın (2021) çalışmasında YDÖ’nde anlamlı farklılığa ulaşılmamış ve araştırmamızla paralellik göstermiştir. Serdar (2021) ise yaptığı çalışmada SZİÖ’nin sosyal ilişki alt boyutu dışında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılığa ulaşmış ve araştırmamızdaki sonuçlardan farklı sonuçlar elde etmiştir. Çalışmamızın Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerine, Serdar’ın (2021) çalışmasının ise İstanbul’da özel bir fitness merkezi katılımcıları üzerine yapılması aradaki sonuç farklılığının sebebi olarak açıklanabilir.

“H4: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından bölümler arasında anlamlı bir farklılık yoktur” hipotezi doğrulanmıştır. Katılımcıların bölüm değişkenine göre ulaşılan sonuçları incelendiğinde YDÖ ( $p=.033<.05$ ) haricinde herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. YDÖ’de ulaşılan sonuçlara göre Spor Yöneticiliği (4,027) ve Rekreasyon (4,183) bölümünün, Beden Eğitimi ve Spor (3,749) ve Antrenörlük Eğitimi (3,547) bölümlerine göre daha yüksek ortalamalara sahip oldukları bulunmuştur (Tablo 6). Çolak ve Ünal (2020) yapmış oldukları araştırmada YDÖ’de bölüm değişkeni ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılığa ulaşmamış ve çalışmamızla farklılık göstermiştir. Bunun sebebi; Çolak ve Ünal’ın (2020) çalışmalarının pandemi döneminde uzaktan eğitim yoluyla öğrenim gören öğrencilere, bizim çalışmamızın ise yüz yüze eğitim gören öğrencilere yapılması olarak açıklanabilir.

“H5: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından sınıflar arasında anlamlı bir farklılık yoktur” hipotezi doğrulanmıştır. Ulaşılan sonuçlar incelendiğinde SZİÖ’nin önem verme alt boyutunda ( $p=.048<.05$ ) anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Buna göre 1. sınıfların 4. sınıflara göre daha yüksek ortalamaya ulaştıkları tespit edilmiştir. Ölçeklerin genel ortalaması ve diğer alt boyutlar incelendiğinde ise SZİÖ ( $P=.337>.05$ ), YDÖ ( $p=.742>.05$ ) olarak bulunmuş ve herhangi bir anlamlı farklılığa ulaşılammıştır (Tablo 7). Alandaki çalışmalar incelendiğinde Acar ve Yılmaz’ın (2021) üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmada YDÖ’de anlamlı farklılığa ulaşmadığı bulunmuş ve çalışmamızla benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.

“H6: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki bakımından aylık gelirler arasında anlamlı bir farklılık vardır” hipotezi reddedilmiştir. Aylık gelir değişkenine göre ulaşılan sonuçlar incelendiğinde hem ölçeklerin genelinde hem de alt boyutlarda istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 8). Serdar’ın (2021) yapmış olduğu çalışmada Serbest Zaman İlgiilenim Ölçeğinin hem genel hem de alt boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılık



bulunmamış ve araştırmamızla paralellik göstermiştir. Çolak ve Ünal'ın (2020) yapmış olduğu çalışmada ise gelir düzeyinin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatürde konuyla ilgili yapılmış çalışmalarda farklı sonuçlar bulunmasının sebebi, örneklem gruplarının farklılıkları, araştırmanın yapıldığı bölge veya şehir ve hızla değişen ekonomik durumlar olabilir.

“H7: Serbest zaman ilgilenim düzeyi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır” hipotezi doğrulanmıştır. Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre serbest zaman ilgilenim düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $r=.228$ ,  $p<.001$ ). Ulaşılan sonuçlara göre katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının da pozitif yönde etkilendiği ve arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 9). İlgili literatür incelendiğinde çalışmamızla benzer sonuçlara ulaşan araştırmalara rastlanmıştır (Aydın & Yaşartürk, 2016; Aydın, 2022; Chen vd., 2012; Chin-Tsai, 2013; Çevik vd., 2021; Emir (2020), Funk vd., (2011), Güldür (2020), Kılıç vd., (2016), Mutz vd., (2020), Pala & Kolayış, 2016; Sato vd., 2014; Sato vd., 2016; Theodorakis vd., 2015; Yaşartürk vd., 2017; Yeşilyurt vd., 2017; Yönet, 2018; Zhang & Chan, 2019; White vd., 2017; Wiese vd., 2018).

Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri örnekleminde serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve olumlu yönde etkili olduğu görülmektedir. Alanda yapılan çalışmalar da bu bakımdan çalışmamızı destekler niteliktedir.

### Öneriler:

- Çalışma sonucunda serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve olumlu yönde etki ettiği sonucuna ulaşıldığından, bireylerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde yürüterek ve yöneterek yaşam doyumunu arttırmaları önerilmektedir.
- Çalışmanın farklı fakülte veya yüksekokullarda ve şehirlerde öğrenim gören öğrencilerle yapılması literatüre katkı sağlayabilir.
- Yaşam doyumunun artırılmasına katkıda bulunabilecek etkinliklerin farklı özelliklere ve kişilik tiplerine sahip tüm öğrencilere hitap etmesi gerekmektedir. Bu yüzden yapılabilecek serbest zaman etkinliklerinin ayrıntılı bir şekilde planlanması önemlidir.
- Çalışmanın örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin doğru bir serbest zaman yönetim süreci oluşturabilmeleri ve yaşam doyumlarını arttırabilmeleri için gerekli ortamın yaratılması ve teşvik edilmeleri önemlidir.

### Kaynaklar

- Acar K., & Yılmaz, A. K. (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 25-35.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10.
- Avşaroglu, S., Deniz, M. E., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Aydiner, B. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Sakarya.
- Aydın, I., & Yaşartürk F. (2016). Level of Involvement of Fitness Participants Towards Recreational Activities: The Status With Reference To Various Demographics of Them. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4 (Special Issue 3), 704-711.
- Aydın, İ. (2022). Serbest zaman ilgilenimi ve yaşam doyum ilişkisinde etkinlik doyumunun kısmi aracılık etkisi: rekreasyonel koşucular örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 53-72. <https://doi.org/10.17155/omuspd.911751>
- Ayhan, C., Ekinci, N.E., Yalçın, İ., & Yiğit, Ş. (2018). Investigation of constraints that occur during participation in leisure activities by high school students: a sample of Turkey. *Education Sciences*, 8(2), 1-9. <https://doi.org/10.3390/educsci8020086>
- Baştürk, S., & Taştepe, M. (2013). Evren ve Örneklem. Baştürk, S. (Ed.), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (131- 158). Vize Yayıncılık.
- Boud B. M., & Lawson F. (2002). *Tourism and Recreation: Handbook Of Planning and Design*. Architectural Press, p: 1
- Broadhurst R. (2001). *Managing Environments For Leisure and Recreation*. GBR. London: Routledge, p: 3.
- Carmel, L., Proctor, P., Linley, A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: a review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 583-630.
- Chang, Y. C., Yeh, T. M., Pai, F. Y., & Huang, T. P. (2018). Sport activity for health! The effects of karate participants involvement, perceived value and leisure benefits on recommendation intention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 953. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050953>
- Chen, L. H., Chen, M. Y., Ye, Y. C., Tung, I. W., Cheng, C. F., & Tung, S. (2012). Perceived service quality and life satisfaction: The mediating role of the actor's satisfaction-with-event. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 13, 249–266. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-13-04-2012-B003>

- Chin-Tsai, K. (2013). Leisure Involvement Leisure Benefits Quality of Life and Job Satisfaction. *International Review of Management and Business Research*, 2 (2), 421-428.
- Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25(4), 350-361. <https://doi.org/10.1080/00222216.1993.11969933>
- Çakır, V. O., Şahin, S., Serdar, E., & Parlakkılıç, Ş. (2016). Kamu çalışanlarının serbest zaman engelleri ile yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 2(2), 135-141.
- 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.
- Çevik, A., Özmaden, M., Tezcan, E., & Dokuzoğlu, G. (2021). Öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 784-790. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1003895>
- Çolak, H., & Ünal, H. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde yaşam doyum ve umutsuzluğun madde kullanma eğilimine etkisinin araştırılması. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (7), 344-357. <https://doi.org/10.21733/ibad.685268>
- Daalen, G. V., Sanders, K., & Willemsen, T. M. (2005). Sources of social support as predictors of health, psychological well-being and life satisfaction among Dutch male and female dual-earners. *Women & Health*, 41, 43-62. [https://doi.org/10.1300/J013v41n02\\_04](https://doi.org/10.1300/J013v41n02_04)
- Demirel, M. (2019). Leisure involvement and happiness levels of individuals having fitness center membership. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 140-149.
- Demirel, M., Demirel, D.H., & Serdar, E. (2017). Constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 789-795.
- Demirel M., & Harmandar D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 840.
- Diener E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Emir, E. (2020). Serbest zaman doyum, ilgilenimi ve algılanan özgürlük ilişkisi: fiziksel aktivite yoluyla kadınların güçlenmesi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Ana Bilim Dalı, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Bilim Dalı, Ankara.
- Eskiler, E., & Karataş, G. (2017). Sakarya Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 10-24.
- Funk, D. C., Jordan, J., Ridinger, L., & Kaplanidou, K. (2011). Capacity of mass participant sport events for the development of activity commitment and future exercise intention. *Leisure Sciences*, 33, 250-268. <https://doi.org/10.1080/01490400.2011.564926>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 update (10a ed.). Pearson.
- Güldür, B. B. (2020). Hentbol sporcularının serbest zaman ilgilenim ve benlik algısı düzeyleri arasındaki ilişki, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Bartın.
- Gürbüz, B., Çimen, Z., & Aydın, İ. (2015). Serbest zaman ilgilenim ölçeği: Türkçe formu geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265. <https://doi.org/10.33689/sportmetre.480235>
- Henderson, K. (2010). Leisure studies in the 21st century: The sky is falling? *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 32(4), 391-400. <https://doi.org/10.1080/01490400.2010.488614>
- Heo, J., Lee, Y., Pedersen, P. M., & McCormick, B. P. (2010). Flow experience in the daily lives of older adults: An analysis of the interaction between flow individual differences serious leisure location and social context. *Canadian Journal*, 29(3), 411-423. <https://doi.org/10.1017/S0714980810000395>
- Howe, C. Z., Carpenter, G. M. (1985). *Programming Leisure Experiences*. Prentice Hall Inc., New Jersey, s.3.
- Huang, H., & Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33, 776-793. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2012.02.007>
- Kılıç, S. K., Atasoy, K. L., Gürbüz, B., & Öncü, E. (2016). Rekreasyonel tatmin ve yaşam doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 56-70.
- Koçak, F. (2017). Leisure constrains and facilitators: perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 32-47.
- Kyle, G. T., Absher J., Norman, W., Hammit, W., & Jodice, L. (2007). Modified involvement scale. *Leisure Studies*, 26(4), 398-427. <https://doi.org/10.1080/02614360600896668>
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness, a scientific approach to getting the life you want*. Penguin Books.
- Mutz M., Reimers A. K., & Demetriou Y. (2020). Leisure time sports activities and life satisfaction: deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research Quality Life*, 16, 2155-2171.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, (3), 336-346.
- Pala, A., & Kolayış H. (2016). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının ve mesleki doyumlarının incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 1887-1896.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>

- Sarol, H. (2017). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi. *International Journal of Human Science*, 14(4), 4354-4364.
- Sato, M., Jordan, J. S., & Funk, D. C. (2014). The role of physically active leisure for enhancing quality of life. *Leisure Sciences*, 36, 293-313. <https://doi.org/10.1080/01490400.2014.886912>
- Sato, M., Yoshida, M., Wakayoshi, K., & Shonk, D. J. (2016). Activity satisfaction, leisure and life satisfaction in walking use: a living space utility tool slot. *Leisure Studies*, 36(5), 605-617.
- Schmitter, C., Zisselman, M., & Woldow, A. (2003). Life satisfaction due to centenarians residing in long-term care. *Long Term Care Annuals*, 7 (2), 437-442.
- Serdar, E., & Mungan Ay, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 34-44.
- Serdar, E. (2021). Serbest zaman engelleri ile ilgilenim arasındaki ilişki: Fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 49-61. <https://doi.org/10.25307/jssr.889333>
- Serin, N. B., Serin, O., & Özbaş, L. F. (2010). Predicting university students life satisfaction by their anxiety and depression level. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 579-582. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.200>
- Seviç, M. (2019). Serbest zaman engelleri ve ilgilenimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Sakarya üniversitesi örneği, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Sakarya.
- Soyer, F., Yıldız, N. O., Harmandar Demirel, D., Serdar, E., Demirel, M., Ayhan, C., & Demirhan, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımlarına engel teşkil eden faktörler ile katılımcıların yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 2035-2046.
- Stebbins, R. A. (1999). Educating for serious leisure: Leisure education in theory and practice. *World Leisure & Recreation*, 41(4), 14-19.
- Şahin, A. (2019). Üniversite içselde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumunu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Telman, N., & Ünsal, P. (2004). Çalışan emniyeti. Epsilon Yayınevi, İstanbul.
- Tezcan, M. (1993). Boş zaman sosyolojisi. Yargıçoğlu Matbaa, Ankara.
- Theodorakis, N. D., Kiki Kaplanidou, K., & Karabaxoglou, I. (2015). Effect of event service quality and satisfaction on happiness among runners of a recurring sport event. *Leisure Sciences*, 37, 87-107. <https://doi.org/10.1080/01490400.2014.938846>
- Vara, Ş. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumunu ve genel yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Psikiyatri Hemşireliği Bilim Dalı, İzmir.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3 (Special Issue 2), 239-252.
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite vücudunun yaşam doyumunu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumunu, Doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, İzmir.
- Yeşilyurt, O., Şahin, Y. A., Çakır, F., & Kara, F. M. (2017). Serbest zaman aktivitelerinin iş doyumuna etkisinin incelenmesi. 10. Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi. 10-12 Mayıs, Kırıkkale.
- Yönet, E. (2018). Lise öğrencilerinin sportif serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin araştırılması, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Sakarya.
- Wei, X., Huang, S., Stodolska, M., & Yu, Y. (2015). Leisure time, leisure activities, and happiness in China. *Journal of Leisure Research*, 47, 556-576. <https://doi.org/10.18666/jlr-2015-v47-i5-6120>
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2017). Domainspecific physical activity and mental health: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653-666. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.12.008>
- Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(1), 57-66. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374436>
- World Leisure And Recreation Association (WLRA). (2001). World Leisure and Recreation Association International Position Statement on Leisure Education and Youth at Risk. Chair: Hillel Ruskin, *Leisure Sciences*, 23, 201-207.
- World Leisure And Recreation Association (WLRA). (2003). World Leisure and Recreation Association International Position Statement on Leisure Education and Community Development. Chair: Hillel Ruskin, *Leisure Sciences*, 25, 97-100.
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305-1313.