



Field : Education

Type : Research Article

Received:28.01.2019 - *Corrected*:----- - *Accepted*:21.02.2019

Üniversitede Öğrenim Gören Hentbolcuların Serbest Zaman Tatmin ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi*

Fatih YAŞARTÜRK, Burak BİLGİN

Bartın Üniversitesi, Bartın, TÜRKİYE

E-Posta: fatihyasarturk@gmail.com

Öz

Çalışmanın amacı, üniversitede öğrenim gören hentbolcuların serbest zaman tatmin ve yaşam doyum düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Çalışmanın evrenini, 2015-2016 akademik yılında üniversitelerarası hentbol müsabakalarına katılan sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubunu 2015-2016 akademik yılında üniversitelerarası 2. lig hentbol müsabakalarına katılan 85 hentbolcu (yaş ortalaması $X_{yaş}=18.86\pm 1.20$) oluşturmaktadır.

Çalışmada, mevcut durumu ortaya çıkarmak amacıyla betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması çalışması Karlı ve diğerleri (2008) tarafından yapılan “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği” (SZTÖ), Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Köker ve Yetim (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans, yüzde, t-Testi ve Pearson korelasyon testleri kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgularında, cinsiyet değişkenine göre t-Testi sonucunda SZTÖ ve YDÖ alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Yaş değişkenine göre korelasyon analizi sonuçlarında SZTÖ ve YDÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). SZTÖ ve YDÖ alt boyutları arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda YDÖ ile “Eğitim, Fizyolojik, Estetik, Rahatlama, Sosyal ve Psikolojik” alt boyutlarında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuç olarak, üniversitelerarası hentbol müsabakalarına katılan 2. lig hentbolcularının serbest zaman etkinliklerinden Eğitim, Fizyolojik, Estetik, Rahatlama, Sosyal ve Psikolojik alt boyutlarında tatmin elde etmektedir. Üniversitede öğrenim gören hentbolcuların serbest zaman faaliyetlerine katılımıyla beraber tatmin ve paralel olarak yaşam doyumunda artış görülmektedir. Dolayısıyla serbest zaman etkinlikleri hentbolcular üzerinde olumlu yönde etki bırakmakta ve yeterli düzeyde doyuma ulaştığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman tatmin, Yaşam doyumu, Hentbolcular

*Bu çalışma 13.10.2016 tarihinde 1. Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur



Investigation of Free Time Satisfaction and Life Satisfaction Levels of Handball Studying in University

Abstract

The purpose of the study is to examine the free time satisfaction and life satisfaction levels of the handball players studying at the university. In the 2015-2016 academic year, athletes participated in the intercollegiate handball competitions. The sample group consisted of 85 handball players (mean age $X = 18.86 \pm 1.20$) who participated in 2nd League Handball competitions in the 2015-2016 academic year.

The descriptive survey model was used to reveal the current situation. As data collection tool, personal information form prepared by the researchers, developed by Beard and Ragheb (1980) and Turkish adaptation was made by Karli et al. (2008) "Free Time Satisfaction Scale" (FTSS), developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) and Turkish adaptation was made by Koker ve Yetim (1991) "Life Satisfaction Scale" (LSS) were used. Frequency, percentage, t-Test and Pearson correlation tests were used to analyze the data.

In the findings of the study, no significant difference was found between the FTSS and LSS sub-dimensions as a result of t-Test according to gender variable ($p > 0.05$). There was no significant correlation between the mean scores of FTSS and LSS in correlation analysis results according to age variable ($p > 0.05$). As a result of the correlation analysis between FTSS and LSS sub-dimensions, a positive and moderate significant relationship was found between the subscales of "Education, Physiological, Aesthetics, Relaxation, Social and Psychological" with LSS ($p < 0,05$).

As a result, it has gained satisfaction with the free time activities of 2nd league handball players participating in inter-university handball competitions such as "Education, Physiological, Aesthetic, Relaxation, Social and Psychological" dimensions. For this reason, satisfaction with the participation of handball players in free time activities is observed in parallel with an increase in life satisfaction. Therefore, free time activities have a positive effect on the handball players and can be said to have reached sufficient satisfaction.

Keywords: Free time satisfaction, Life satisfaction, Handballers



Giriş

Günümüzde eğitim kavramı, insanlığın gelişimi ve değişimi evresinde göz ardı edilemez bir rol oynamaktadır. Eğitim, bireyin öğrenim hayatını, toplum içindeki statüsü ve sosyal yaşantısını etkilemektedir. Eğitim bir süreç olarak karşımıza çıkmakta ve bu sürecin etkili olması büyük ölçüde zamanın verimli kullanılması ile gerçekleşmektedir. Bu sebeple üniversite öğrencilerinin zamanı etkili ve düzenli bir şekilde değerlendirilmesi hem sportif aktivitelere katılımı hem de sosyal etkinliklerde genel düzeyde tatmin elde etmesini sağlayacaktır.

Serbest zaman kavramı, yerinde ve değerli kullanılabildiğinde insana kendi kendine kalmak, kendi özgürlüğünü yaşamak, kendini bulma olanağı verir. Serbest zamanın iyi değerlendirilmesi; kişinin kendini ifade etmesini, yaratıcılığını geliştirmesini, yeni deneyimler kazanmasını, toplumsal çevresini geliştirmesini ve üretkenliğini arttırmasını sağlar. Serbest zamanın akıllıca kullanılması bir gelişmişlik ve eğitim sonucudur (Kılbaş, 2004; Yaşartürk ve diğerleri, 2017). Serbest zaman etkinlikleri, sosyal, psikolojik, kültürel ve eğitim açısından değerlendirildiğinde çalışma verimini ve sportif performansı doğrudan etkileyebilmektedir.

Serbest zaman tatmini, rekreatif etkinliklere katılım sonucu kişinin ortaya koyduğu ve ulaştığı pozitif doyum veya duygular olarak tanımlanmaktadır (Siegenthaler ve O'Dell, 1998). Bireyin veya üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu algısını da önemli ölçüde etkileyen (Wang ve diğerleri, 2008) serbest zaman tatmini yaşam kalitesinin arttırılmasında ve buna yönelik olumlu duygular yüklenilmesinde etkin bir rol oynayabilmektedir (Siegenthaler ve O'Dell, 2000). Bu durum serbest zaman etkinliklerinin farklı doyum veya tatmin yaratabildiğini göstermektedir (Demir ve Demir, 2014).

Doyum, serbest zaman etkinliklerindeki pozitif algıların bir sonucu olarak gelişmekte (Beard ve Ragheb, 1992) ve deneysel açıdan bireyin gereksinimlerinin karşılanmasına yönelik memnuniyet derecesinin bir göstergesi şeklinde değerlendirilmektedir (Rojek, 2013). Doyum kavramı, beklenti, gereksinim ve isteklerin karşılanması durumu olarak açıklanmakta fakat serbest zaman etkinlikleri sonucunda hedeflenen tatmin düzeyi genel olarak yaşam doyumunu etkilemektedir.

Yaşam doyumunu, bireyin tüm yaşamını ve bu yaşamının değişik boyutlarını içermektedir. Mutluluk, moral, doyum gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eden yaşam doyumunu, belirli bir duruma özgü doyum değil, tüm yaşam alanlarındaki doyumunu ifade etmektedir



(Özer ve Karabulut, 2003). Yaşam doyumu kavramı ilk kez Neugarten, Havinghurst ve Tobin (1961) tarafından kişinin beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuç olarak tanımlanmıştır. Yaşam doyumu, bireyin beklentilerinin gerçek durumla kıyaslanması sonucunda oluşan durum olarak açıklanmaktadır.

Yaşam doyumu kavramındaki doyum ifadesi; beklenti, gereksinim, istek ve hayallerin yerine getirilmesini ifade eder. Yaşam doyumu genel olarak bireyin bütün yaşamını kapsar (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005). İnsanların yaşam doyumuna ulaşması, bireye göre kişisel farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Örneğin, kitap okumak, sinemaya gitmek, sportif etkinliklere katılım sağlamak rekreatif etkinlikleri içermekte ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetleri çeşitlilik göstermekle birlikte elde edilen tatmin ve yaşam doyumu da birey üzerinde farklı yönde etkiler oluşturmaktadır.

Bu noktada serbest zaman diliminde yapılan sportif aktivitelere etkin katılımın önemi karşımıza çıkmaktadır. Çünkü üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerinden elde ettiği tatmin ve yaşam doyumu sadece sosyal hayatını değil sportif etkinliklerdeki başarısını da doğrudan etkileyecektir. Buradan yola çıkarak araştırmanın amacı, üniversitede öğrenim gören hentbolcuların serbest zaman tatmin ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma, mevcut durumu ortaya çıkarmak amacıyla tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Tarama modelindeki araştırmalarda, mevcut bir durum olduğu biçimiyle betimlenmeye çalışılır (Karasar, 2009).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2015-2016 akademik yılında üniversitelerarası hentbol müsabakalarına katılan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu, 2015-2016 akademik yılında üniversitelerarası 2. lig hentbol müsabakalarına katılan 85 öğrenci içerisinden erkek (n=47), kadın (n=38) hentbolcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları



Üniversitede öğrenim gören hentbolcuların serbest zaman tatmin ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi amacıyla katılımcılara; kişisel bilgi formu, serbest zaman tatmin ölçeği (SZTÖ) ve yaşam doyum ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır.

Yaşam Doyum Ölçeği, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen (The Satisfaction with Life Scale-SWLS) Türkçe uyarlaması Köker ve Yetim (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyumu ölçeği yaşamdan alınan genel doyumu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin madde sayısı az olmakla birlikte, orijinalini geliştiren Diener ve arkadaşları (1985) ölçeğin güvenirlik katsayısını .87 olarak tespit etmişlerdir. Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre ölçek iç tutarlılık katsayısının .85 olduğu tespit edilmiştir.

Serbest Zaman Tatmin Ölçeği, Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik, güvenirlik çalışması Karlı ve diğerleri (2008) tarafından yapılan “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği” (SZTÖ) kullanılmıştır. Serbest zaman tatmin ölçeği, geçerlik ve güvenirlik çalışması sonrasında toplam 39 soru ve 6 alt boyuttan (psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik) oluşmaktadır. Serbest Zaman Tatmin ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasına ilişkin genel toplamdaki iç tutarlık kat sayısı .92, psikolojik alt boyutu için .86, eğitim alt boyutu için .84, sosyal alt boyutu için .82, rahatlama alt boyutu için .79, fizyolojik alt boyutu için .82 ve estetik alt boyutu için .79 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç, Alpar (2001) tarafından oldukça güvenilir olarak ifade edilen 0.60-0.80 değerleri arasında yer aldığından dolayı, SZTÖ iç tutarlık güvenirliğine sahip olduğu belirtilmektedir. Bu çalışma kapsamında toplam iç tutarlık kat sayısı .84 olarak bulunurken, alt boyutların iç güvenirlik kat sayıları ise .75 - .84 arası değişmektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi aşamasında SPSS 20.0 (Statistical Package For Social Sciences) paket programından yararlanılmıştır. Ayrıca kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri frekans (n) ve yüzde (%) analizi kullanılmıştır. Katılımcıların ölçeklerin cinsiyet değişkenine göre farkını test etmek için t-Testi, yaş değişkeni ve ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir

Bulgular

Bu bölümde üniversitelerarası hentbol müsabakalarına katılan öğrencilere uygulanmış olan ölçek formu sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. İstatistiksel analizlerden elde edilen veriler tablo haline getirilerek yorumlanmıştır.



Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	\bar{x}	S
Yaş		85	18,86	1.20
			N	%
Cinsiyet	Kadın	38		44,7
	Erkek	47		55,3

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların yaş ortalamaları 18,86; %44,7'si kadın, %55,3'ü erkek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre SZTÖ ve YDÖ t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	sd	t	p
Eğitim	Kadın	38	3,09	0,84	83	-1,383	,170
	Erkek	47	3,38	1,01			
Fizyolojik	Kadın	38	3,10	0,78	83	-1,205	,232
	Erkek	47	3,37	1,16			
Estetik	Kadın	38	3,12	0,97	83	-1,118	,267
	Erkek	47	3,37	1,07			
Rahatlama	Kadın	38	2,94	1,02	83	-1,857	,067
	Erkek	47	3,37	1,06			
Sosyal	Kadın	38	2,99	0,82	83	-1,835	,070
	Erkek	47	3,37	1,05			
Psikolojik	Kadın	38	3,00	0,98	83	-1,612	,111
	Erkek	47	3,34	0,98			
Yaşam Doyum	Kadın	38	19,63	7,03	83	,220	,827
	Erkek	47	19,29	6,91			

*p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların SZTÖ toplam puan ortalamaları ve alt boyutları, YDÖ toplam puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre SZTÖ ve YDÖ toplam puan ve alt boyut ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre SZTÖ ve YDÖ Korelasyon Testi Sonuçları

Alt Boyutlar		Yaş
Eğitim	r	,073
	p	,504
Fizyolojik	r	,035
	p	,752
Estetik	r	,168
	p	,124
Rahatlama	r	,074



	p	,503
Sosyal	r	,092
	p	,401
Psikolojik	r	,151
	p	,168
Yaşam Doyum	r	,132
	p	,230

*p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde, “yaş değişkenine ile SZTÖ toplam puan ortalamaları ve alt boyutları, YDÖ toplam puan ortalamaları” arasındaki ilişkiyi göstermek için yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. Katılımcıların SZYÖ ve YDÖ Korelasyon Analizi Sonuçları

Serbest Zaman Tatmin Ölçeği Alt Boyutları		Yaşam Doyum
Eğitim	r	,479*
	p	,001
Fizyolojik	r	,388*
	p	,007
Estetik	r	,499*
	p	,000
Rahatlama	r	,398*
	p	,006
Sosyal	r	,408*
	p	,004
Psikolojik	r	,542*
	p	,000

*p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde, “SZTÖ alt boyutları ile YDÖ toplam puan ortalamaları” arasındaki ilişkiyi göstermek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda “Eğitim, Fizyolojik, Estetik, Rahatlama, Sosyal ve Psikolojik alt boyutları” ile YDÖ arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.



Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı, üniversitelerarası 2. lig hentbol müsabakalarına katılan öğrencilerin serbest zaman tatmin ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesidir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yapılan t-Testi sonucunda SZTÖ ve YDÖ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Vong (2005) çeşitli ülkelerde yaşayan insanlar üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit etmiştir. Fakat Gökçe (2015) üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerle, Yiğit (2018) üniversite topluluklarında rekreatif etkinliklere katılan bireylerle, Huang (2003) Taiwanda öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, Lu ve Hu (2005) Çinli öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada ve Ardahan ve Yerlisu (2010) üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeyinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Cenkseven ve Akbaş (2007) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada kadınların yaşam doyumunu düzeyi erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Fakat yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediğini belirten çalışmalarda bulunmaktadır (Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007; Tümkaya, 2011; Hintikka, 2001). Üniversitede öğrenim gören hentbolcuların cinsiyet farklılığı gözlemeksizin benzer nitelikte serbest zaman faaliyetlerinden tatmin elde ederek yaşam doyum düzeylerinde farklılık oluşturmadığını söyleyebiliriz. Ayrıca bu sonuçlar çalışmamız ile paralellik göstermekte ve serbest zaman tatmin ve yaşam doyum düzeyi ile ilgili yapılan çalışmaların çoğunluğunda cinsiyet değişkenine göre fark bulunmadığını söyleyebiliriz.

Katılımcıların yaş değişkenine göre yapılan korelasyon analizi sonucunda YDÖ ve SZTÖ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Çakır (2017) üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumunu ve yönetimini incelemek için yaptığı çalışmada anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Akal (2005) çalışmasında bireylerin, yaşı ile yaşam kalitesi puan ortalamalarını karşılaştırdığında, aralarındaki farklılığın anlamlı olduğunu tespit etmiş ve yaşın artmasıyla beraber yaşam kalitesi puan ortalamalarının önemli oranda düştüğünü belirtmiştir. Atasoy (2014) Beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada yaş ile yaşam doyumunu arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişki tespit etmiştir. Akandere, Acar ve Baştuğ (2009) ise yaş arttıkça bilgi düzeyinin artmasıyla ilişkili olarak yaşam doyumunun arttığını bildirmişlerdir. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005), Bulut (2007) ve Bilge, Sayan ve Kabakçı (2009) yaş ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişki olmadığını belirtmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar yaş değişkeni ve yaşam doyumunu arasında çeşitli sonuçlar göstermektedir. Çalışmamızda farklılık olmasının nedeni olarak, örneklem grubu hem üniversite öğrencisi hem de aynı lig statüsünde hentbol sporcusu olmasından dolayı yaşam doyum düzeyleri yakın seviyede yer almaktadır.



Sonuç olarak, üniversitelerarası hentbol müsabakalarına katılan öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerinden elde ettiği Eğitim, Fizyolojik, Estetik, Rahatlama, Sosyal ve Psikolojik yönden tatmin düzeyi arttıkça yaşam doyumu da paralel olarak artmaktadır.



KAYNAKÇA

- Akal, D. Ç. (2005). *Evde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam kalitesine etki eden etmenlerin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Akandere, M., Acar, M., & Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 23-32.
- Alpar, R. (2001). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ardahan, F., & Yerlisu, L. T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Atasoy, G. D. (2014). *Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutumları*. Yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişliğin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Beard, J.G., & Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Beard, J.G., & Ragheb, M.G. (1992). Measuring leisure interests. *Journal of Park and Recreation Administration*, 10(2), 1-13.
- Bilge, F., Sayan, A., & Kabakçı, Ö. F. (2009). Aile mahkemesi uzmanlarının meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilere yönelik inançlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 20-31.
- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 1-13.
- Cenkseven F, Akbaş T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Çakır, O.V. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Demir, M., & Demir S. Ş., (2014). İşgörenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Gökçe, H. (2015). *Rekreasyonel etkinliklerin üniversiteye giriş sınavına hazırlanan bireylerin öz-yeterlik sınav kaygısı ve serbest zaman doyum düzeyleri üzerine etkisi*, Doktora tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gündoğar D, Gül S S, Uskun E, Demirci S & Keçeci D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Hintikka, J. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the Finnish general population. *Journal of Psychology and Theology*, 29(2), 158-167.
- Huang C.Y. (2003). *The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in taiwan*. PHD Thesis, University of the Incarnate Word, Faculty of the Graduate School.



- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- 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.
- Kılbaş, Ş. (2004). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Lu L, & Hu C.H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325- 342.
- Neugarten, B., Havighurst, R., & Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 76, 134-143.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrici*, 6(2), 72-74.
- Rojek, C. (2013). *Capitalism and Leisure Theory (Routledge Revivals)*. NY: Routledge.
- Siegenthaler, K.L., & O'Dell, I. (1998). Meeting the leisure needs of families. *Journal of Parks and Recreation*, 33(12), 38-43.
- Siegenthaler, K.L., & O'Dell, I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*, 22(4), 281-296.
- Tümekaya, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of Turkish university students. *Education and Science*, 36(160), 158-170.
- Wang, E.S.T., Chen, L.S.L., Lin, J.Y.C., & Wang, M.C.H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43(169), 177-184.
- Yaşartürk, F., Bilgin, Ü., & Yaman, M. (2017). Determination of the recreative tendencies of high school and college students (Bartın Province Sample). *The Online Journal of Recreation and Sport*, 6(1), 17-31
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*, Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yiğit, İ (2018). *Üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İnönü Üniversitesi, Malatya.