

Field : Sport Sciences

Type : Research Article

Received: 18.06.2017 - *Corrected*: 30.10.2017 - *Accepted*: 04.11.2017

Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Fatih YAŞARTÜRK, Hayri AKYÜZ, İsmail KARATAŞ

Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın, TÜRKİYE

E-Posta: fatihyasarturk@gmail.com

Öz

Bu araştırmanın amacı; Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarındaki sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmaya, Bartın Üniversitesinde öğrenim gören 639 (426 erkek ve 213 kadın) kişi katılmıştır. Araştırmada, araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılan “Yaşam Doyum Ölçeği: YDÖ (The Satisfaction with Life Scale: SWLS)” ve Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından yapılan “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği: SZSAÖ (Leisure Boredom Scale: LBS)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde; katılımcıların demografik özelliklerine göre, serbest zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla t-Testi ve ANOVA; değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularında; t-Testi sonuçlarında “cinsiyet” değişkenine göre YDÖ puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunurken, SZSAÖ puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. ANOVA testi sonuçlarında “bölüm” değişkenine göre SZSAÖ alt boyutları toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken, YDÖ puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ayrıca “Aile geliri” değişkenine göre sadece SZSAÖ’nin doyum alt boyunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Korelasyon testine göre “Serbest zaman süresi” değişkenine göre SZSAÖ toplam puanı ve sıkılma alt boyutunda pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken, diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ayrıca YDÖ ile SZSAÖ ve “sıkılma” alt boyutu arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, “doyum” alt boyutu arasında ise pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak; Serbest zamanda Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin çeşitli faktörlere bağlı olarak “sıkılma” düzeyleri azaldıkça, yaşam doyum düzeyleri artmaktadır. Ayrıca rekreatif etkinliklerde yer alan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda algıladığı “doyum” düzeyi arttıkça da, eş zamanlı olarak yaşam doyumunu da artış göstermekte ve bu tür faaliyetler içerisinde daha verimli zaman geçirdikleri söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif Etkinlikler, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Yaşam doyum



Examination of University Students' Levels of Leisure Boredom Perception and Life Satisfaction towards Recreative Activities

Abstract

The purpose of this research is to examine according to various variables levels of life satisfaction with in leisure boredom perception of university students participating in recreative activities. 639 (426 men and 213 women) people studying at Bartın University participated in the research. In the research, "Personal Information Form" prepared by researchers, developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) and Turkish adaptation was made by Köker (1991) and Yetim (1991): (The Satisfaction with Life Scale: SWLS)" and developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) and The Turkish adaptation was made by Kara, Gürbüz and Öncü (2014) "Leisure Boredom Scale (LBS)" was used. In the analysis of the data; according to the demographic characteristics of the participants, t-test and ANOVA to investigate the differences between levels of life satisfaction with in leisure boredom perception; Pearson Correlation test was applied to examine relations between variables. In the findings of the research; There was a significant difference between the average of points SWLS according to the "gender" variable in the t-Test results, but no significant difference was found between the LBS average of points. While the ANOVA test results did not show any significant difference between the total score mean of the LBS subscales according to the "department" variable, significant differences were found between the mean scores of SWLS. Moreover, according to the variable "family income", only significant difference was found in satisfaction sub-dimension of LBS. As a result of the correlation test, according to the variable "Leisure time" no significant relationship was found between the other sub-dimensions while there was a significant positive relationship positive and low level in the boredom sub-dimension and LBS total score. On the other hand, there is a significant low level negative relationship between the "boredom" sub-dimension the SWLS and LBS subscales, also a meaningful relationship positive and medium-level was found between the "satisfaction" sub-dimension. As a result, as the level of "boredom" of universities students participating in recreational activities in their leisure time decreases depending on various factors, life satisfaction levels increases. In addition, as the level of "satisfaction" perceived of university students participating in recreational activities in their leisure time increases, life satisfaction increases simultaneously and it can be said that they have spent more efficient time in such activities.

Keywords: Recreative Activities, Leisure Boredom Perception, Life Satisfaction



Giriş

Günümüzde zaman yönetimindeki önemin artmasıyla birlikte serbest zaman kavramında gelişmeler yaşanmış ve bu alan içerisinde yapılan aktiviteler ve değerlendirme yöntemleri önem kazanmıştır.

Serbest zaman kavramı, kişilerin buldukları sosyal yapı içerisinde, yaşamını sürdürebilmek ve daha yüksek bir düzeye ulaştırabilmek için zorunlu olarak yaptıkları çaba ve eylemler dışında, kendi isteklerine göre değerlendirmede serbest oldukları süre (Mansuroğlu, 2002) özgürce geçirilen çalışma dışı zaman (Tanır, 2009) olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman kavramının değerli olmasının nedenlerinden birisi de, bu zaman dilimi içerisinde yapılan aktivitelerin kapsamlı ve bireye katkı sağlanmasından kaynaklanmaktadır. Çünkü serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayan kişilerde eğlenme, dinlenme, rahatlama vb. birçok yönden kişisel haz veya doyum sağlanmaktadır.

Serbest zaman aktivitelerine katılım ve aktiviteye karşı sürdürülebilirliği azalttığı düşünülen bir konu olarak serbest zamanda sıkılma algısı, Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından “mevcut serbest zaman deneyimlerine yönelik yetersiz motivasyon, düşük uyarılmışlık, güdülenmeme ya da bunların yeterli olmadığının öznel olarak algılanması” olarak tanımlanmıştır. Başka bir ifadeyle, kişinin ilgisini karşılayacak bir aktivite bulamama sonucunda yaşadığı mutsuzluk veya tatminsizlik durumudur. Serbest zamanda sıkılma algısının sebebi, mevcut aktivitelerin çok az veya çok fazla zaman içerisinde monoton olarak değerlendirmesinin sonucu olarak tanımlanmaktadır (Shaw, Caldwell ve Kleiber, 1996).

Serbest zamanda sıkılma algısının serbest zaman aktiviteleri içerisinde yeterli oranda kişisel haz ve tatmin elde edememe, farklı serbest zaman aktiviteleri konusunda yeterli farkındalık düzeyine erişmeme, başka bir ifade ile düşük uyarılmışlık düzeyine sahip olmanın, bireylerin serbest zaman engellerini algılamalarına neden olduğu düşünülmektedir (Kara ve Özdedeolu, 2015). Ayrıca bireyin, yaşayamadığı bir olgu veya ulaşamadığı hedeften oluşabilecek sıkılma hissi gibi hedefine ulaştığı durumlarda da fazla doyuma eriştiği için sıkılma algısı ortaya çıkabilir (Mert, 2012).

Serbest zaman aktivitelerinde sıkılma algısı, bireylerin ilgisini çekecek ya da tek başına yapabileceği herhangi bir şey bulamadığı bireysel deneyimdeki memnuniyetsizlik (Shuta, 1993) gibi algılanmakla birlikte, kişisel olarak doyum elde edilen faaliyetler olup, diğer yandan da ortak ilgi ve heyecanların paylaşıldığı ortamlar oluşturularak kişileri yabancılaşmaktan kurtarmakta ve bu katılım, bireyler arasında hoşgörü, gelişmiş sosyal ilişkiler ve sosyal uyum meydana getirmektedir (Erkan, 1995).

Serbest zaman aktivitelerine katılan bireyler güçlü, karakterli ve iradeli kişiliklere sahip olacaktır. Dolayısıyla bu etkinlikler, bireyin serbest zamanda algıladığı doyuma ve yaşam doyumuna pozitif yönde etki sağlayacaktır (Huang ve Carleton, 2003). Pearson (1998) serbest zaman kullanımının ve serbest zaman aktiviteleri olgusunun akademik çalışmalar ile olduğu kadar psikolojik sağlıkla ve yaşam doyumuyla da ilişkili olduğunu savunmaktadır.

İnsan hayatındaki beklenti, gereksinim, istek ve dileklerin karşılanması durumu doyum kavramı olarak tanımlanabilir. Ayrıca insanların mutlu olabilmeleri ve yaşamlarının bir anlam kazanabilmesi için sahip olmaları gereken temel unsurların başında yaşam doyumunu görmektedir. Yaşam doyumunu, kişinin yaşamıyla ilgili bilişsel yargıları ve yaşamından duyduğu memnuniyeti içermektedir.



Yaşam doyumu, kişinin kendi hayatını bütünsel olarak ele aldığında ne şekilde değerlendirdiğini belirtmektedir. Mutlu kimseler, genel olarak pozitif duygular hisseder ve karşılaştıkları olayları da pozitif bir ruh haliyle değerlendirirler ve minnet duyguları fazla olur. Mutsuz kimseler yaşadıkları ve karşılaştıkları şeyler karşısında panik, nefret, korku gibi duygulara kapılırlar (Sönmez, 2016).

Yaşam doyumu, kişinin serbest zaman, sportif aktiviteler, iş ve diğer iş dışı zaman olarak kavramlar içerisinde yaşam gösterdiği duygusal tepkilerden bazıları şeklinde tanımlanmaktadır (Hong ve Giannakopoulos, 1994). Yaşam doyumunu açıklamanın ekonomik, ailevi, sağlık ve işle ilgili faktörlerle değil, serbest zaman aktiviteleri ve serbest zaman doyumu ile mümkün olmaktadır (Wang, et al., 2008).

Kişilerin serbest zaman tutumu, hem serbest zaman etkinliklerine katılım derecesini, hem de bu katılımdan elde edilen yaşam doyum derecesini önemli ölçüde ve olumlu yönde etkilemektedir. Serbest zaman etkinliklerinden alınan doyum, serbest zaman etkinliklerine katılımdan daha fazla kişinin yaşam doyumunu etkilemektedir (Lloyd ve Auld, 2002). Bu yüzden serbest zaman etkinliklerine sadece eğlenmek ya da dinlemek için değil yaşam doyumuna etkisi olduğu için katılım sağlamak gerekmektedir.

Bireylerin yaşam kalite düzeyi toplum içinde sağlanan serbest zaman etkinlikleriyle birlikte olumlu olarak gelişim ve doyum sağlar. Bu etkinlikler vesilesiyle yaşam doyumunda da artar. Yaşam doyumunu arttıran bireyler rekreatif etkinlikleri daha dolu, anlamlı ve verimli bir yaşam için araç olarak kullanacaktır. Bu sebeple bireysel gelişim ve ilerleme, insanların yaşamla ve yaşam doyumunu ile olan mücadelelerinde artış sağladığı gibi serbest zaman aktivitelerinin sağladığı katkı göz ardı edilemeyecek bir gerçektir (Benson, 1975; Hemingway, 1996).

Materyal ve Yöntem

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmak amacıyla betimsel tarama ve ilişkisel taramaya yönelik araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 639 (426 erkek ve 213 kadın) kişiden oluşmaktadır.

Çalışmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılan “Yaşam Doyum Ölçeği: YDÖ” kullanılmıştır. Ölçeğin madde sayısı az olmakla birlikte, orijinalini geliştiren Diener ve arkadaşları (1985: 72) ölçeğin güvenirlik katsayısını .87, bulmuştur (Pavot et al., 1991: 149-161). Köker (1991) ölçeğin üç hafta aralığıyla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının .85 olduğunu belirlemiştir. Toplam beş maddeden oluşan “Yaşam Doyum Ölçeği” 7’li Likert tipinde derecelendirilmiş, (1) “Kesinlikle Katılmıyorum” ve (5) “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde puanlanmaktadır (Yetim, 1991). Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından yapılan “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği: SZSAÖ” kullanılmıştır. Toplam 10 madde ve iki alt boyuttan oluşan ölçeğin iç tutarlılık katsayıları sıkılma boyutu .72, doyum boyutu .72 olduğu tespit edilmiştir. Ayverdi ve Kara (2015) tarafından lisans eğitimini beden eğitimi ve spor alanında gören toplam 406 öğrenciye yapmış oldukları çalışmada iç tutarlılık kat sayısı sıkılma alt boyutu için .51 doyum alt boyutu için .75 olduğu tespit edilmiştir. Güçal ve Kara (2015)



tarafından Ankara ilinde bulunan ve dört farklı üniversitede öğrenim gören 406 üniversite öğrencisine yapmış oldukları çalışmada iç tutarlılık kat sayısı sıkılma alt boyutu için .72 doyum alt boyutu için .65 olduğu tespit edilmiştir. Ölçekteki seçenekler “1= kesinlikle katılmıyorum ve 5=kesinlikle katılıyorum” şeklinde puanlanmaktadır.

Verilerin analizinde; SPSS 22.0 paket programından yararlanılmıştır. Değişkenlerin normal dağılım sergileyip sergilemedikleri Kolmogorov Smirnov Z istatistik yöntemiyle belirlenmiş olup verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde; aritmetik ortalama, standart sapma, ölçekler arasındaki farklılığı değerlendirmek için t-testi ve tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) yararlanılmış, anlamlı fark görülen değişkenlerde farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Ayrıca Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile Yaşam Doyum düzeylerinin arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $\alpha=0,05$ olarak alınmıştır.

Tablo 1. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Ölçeğinin İç Tutarlılık Kat Sayıları

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	İç Tutarlılık Kat Sayısı
Sıkılma	5 madde	,768
Doyum	5 madde	,817
Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Toplam	10 madde	,650
Yaşam Doyum	5 madde	,882

Hesaplanan bu değerleri genel anlamda istatistiksel olarak kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer almaktadır (Can, 2014).

Bulgular

Tablo 2. Katılımcılara İlişkin Demografik Değişkenlerin Sıklık ve Yüzelik Dağılımları

Cinsiyet	N	%
Kadın	213	33,3
Erkek	426	66,7
Toplam	639	100,0
Bölüm	N	%
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	167	26,1
Spor Yöneticiliği	90	14,1
Antrenörlük Eğitimi	201	31,5
Rekreasyon	181	28,3
Toplam	639	100,0
Aile Geliri	N	%
0-1500 TL	187	29,3
1501-2500 TL	224	35,1



2501-3500 TL	125	19,6
3501 ve üzeri TL	103	16,1
Toplam	639	100,0
Kişisel Gelir	N	%
0-400 TL	135	21,1
401-500 TL	160	25,0
501-600 TL	76	11,9
601-700 TL	52	8,1
701-800 TL	35	5,5
801-1100 TL	85	13,3
1101 ve üzeri TL	96	15,0
Toplam	639	100,0

Tabloda katılımcıların %33,3'ü kadın, %66,7'si erkeklerden oluşmaktadır. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 167, Spor Yöneticiliği bölümünde 90, Antrenörlük Eğitimi bölümünde 201 ve Rekreasyon bölümünde 181 öğrenci mevcuttur. Öğrencilerin aile gelir durumlarına bakıldığında 0-1500 TL arası 187, 1501-2500 TL arası 224, 2501-3500 TL arası 125 ve 3501 TL ve üzeri 103 kişi bulunmaktadır. Öğrencilerin kişisel gelir durumları incelendiğinde ise, %21,1'i 0-400 TL, %25'i 401-500 TL, %11,9'u 501-600 TL, %8,1'i 601-700 TL, %5,5'i 701-800 TL, %13,3'ü 801-1100 TL ve %15'i 1101 TL ve üzeri kişisel gelire sahiptir.

Tablo 3. Katılımcıların Yaş, Aile Geliri, Kişisel Gelir ve Günlük Serbest Zaman Süresi Değişkenlerine Yönelik Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	20,563	1,989
Aile Geliri	2537,230	1320,6651
Kişisel Gelir	715,618	368,8001
Serbest Zaman Süresi	5,498	2,473

Tabloya göre, katılımcıların yaş ortalama değeri $20,5 \pm 1,989$ 'dur. Aile geliri ortalama değeri $2537,2 \pm 1320,6651$ 'dir. Kişisel gelir ortalama değeri $715,6 \pm 368,8001$ 'dir. Katılımcıların günlük sahip oldukları serbest zaman süresi ortalama $5,4 \pm 2,4730$ 'dur.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre SZSAÖ ve YDÖ T-testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	Serbestlik Derecesi	t	p
Sıkılma	Kadın	213	2,600	,854	637	-,211	,833
	Erkek	426	2,616	,885			
Doyum	Kadın	213	3,470	,832	637	,267	,789
	Erkek	426	3,451	,871			



SZSAÖ	Kadın	213	3,035	,562	637	,039	,969
	Erkek	426	3,033	,582			
YDÖ	Kadın	213	4,783	2,391	637	1,388	,037*
	Erkek	426	4,657	2,572			

Tabloya göre, katılımcıların YDÖ faktör puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur [T(637)= 1,388 p<0,05]. Ayrıca katılımcıların SZSAÖ faktör puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [T(637)= ,833: ,789: ,969 p>0,05].

Tablo 5. Katılımcıların Bölüm Değişkenine Göre SZSAÖ ve YDÖ ANOVA Testi Sonuçları

Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
Sıkılma	Gruplar Arası	3,635	3	1,212	1,587	,191	-
	Gruplar İçi	484,764	635	,763			
	Toplam	488,399	638				
Doyum	Gruplar Arası	3,685	3	1,228	1,674	,171	-
	Gruplar İçi	465,876	635	,734			
	Toplam	469,561	638				
SZSAÖ	Gruplar Arası	,379	3	,126	,380	,767	-
	Gruplar İçi	211,123	635	,332			
	Toplam	211,503	638				
YDÖ	Gruplar Arası	41,808	3	13,936	6,895	,000*	Öğrt. > Sp. Yön. Ant. > Sp. Yön. Ant. > Rek.
	Gruplar İçi	1283,446	635	2,021			
	Toplam	1325,253	638				

Bölüm değişkenine göre; yaşam doyum puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Bu anlamlı farklılıklar öğretmenlik bölümü ve spor yöneticiliği bölümü arasında olup öğretmenlik bölümü lehinedir. Ayrıca antrenörlük eğitimi bölümü ile spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümü arasında da anlamlı farklılık antrenörlük eğitimi bölümü lehinedir. SZSAÖ toplam ve alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 6. Katılımcıların Aile Geliri Değişkenine Göre SZSAÖ ve YDÖ ANOVA Testi Sonuçları

Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
Sıkılma	Gruplar Arası	,791	3	1,212	,343	,794	-
	Gruplar İçi	487,608	635	,763			
	Toplam	488,399	638				
Doyum	Gruplar Arası	5,781	3	1,228	2,638	,049	3501 ve üzeri



	Gruplar İçi	463,780	635	,734			> 0-1500
	Toplam	469,561	638				
SZSAÖ	Gruplar Arası	2,465	3	,126	2,496	,059	-
	Gruplar İçi	209,038	635	,332			
	Toplam	211,503	638				
YDÖ	Gruplar Arası	10,632	3	13,936	1,712	,163	-
	Gruplar İçi	1314,621	635	2,021			
	Toplam	1325,253	638				

Aile geliri değişkenine göre; SZSAÖ doyum alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($F(3-638)=2,63$, $p<,05$). Bu anlamlı farklılık 3501 TL ve üzeri ile 0-1500 TL arasında olup, 3501 TL ve üzeri aile gelirine sahip olanların lehinedir. YDÖ, SZSAÖ toplam puan ortalamaları ve SZSAÖ sıklık alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 7. Katılımcıların Kişisel Gelir Değişkenine Göre SZSAÖ ve YDÖ ANOVA Testi Sonuçları

Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
Sıklık	Gruplar Arası	11,103	6	1,851	2,450	,024	1101 ve üzeri > 0-400
	Gruplar İçi	477,296	632	,755			
	Toplam	488,399	638				
Doyum	Gruplar Arası	7,348	6	1,225	1,675	,125	-
	Gruplar İçi	462,212	632	,731			
	Toplam	469,561	638				
SZSAÖ	Gruplar Arası	1,370	6	,228	,687	,660	-
	Gruplar İçi	210,132	632	,332			
	Toplam	211,503	638				
YDÖ	Gruplar Arası	17,916	6	2,986	1,444	,196	-
	Gruplar İçi	1307,337	632	2,069			
	Toplam	1325,253	638				

Kişisel gelir değişkenine göre; SZSAÖ sıklık alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($F(6-638)=2,45$, $p<,05$). Bu anlamlı farklılık 1101 TL ve üzeri ile 0-400 TL arasında olup, 1101 TL ve üzeri kişisel gelire sahip olanların lehinedir. YDÖ, SZSAÖ toplam puan ortalamaları ve SZSAÖ doyum alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.



Tablo 8. Katılımcıların Günlük Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları

	Sıkılma	Doyum	SZSAÖ	YDÖ
Serbest Zaman Süresi	r	,131**	-,011	,091*
	p	,001	,778	,021
	N	639	639	639

Tabloya göre, araştırma grubunun günlük serbest zaman süresi değişkeni ile YDÖ, SZSAÖ ve alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, SZSAÖ sıkılma [$r = ,131$; $p < 0,05$] alt boyutu ve SZSAÖ [$r = ,091$; $p < 0,05$] toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 9. SZSAÖ ve YDÖ Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

	Sıkılma	Doyum	SZSAÖ
YDÖ	r	-,168**	,573**
	p	,000	,000
	N	639	639

Tabloya göre, araştırma grubunun YDÖ ile SZSAÖ ve alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, SZSAÖ sıkılma [$r = -,168$; $p < 0,05$] alt boyutu ve SZSAÖ toplam [$r = -,299$; $p < 0,05$] puan ortalamalarında düşük düzeyde ve negatif yönde; SZSAÖ doyum [$r = ,573$; $p < 0,05$] alt boyutunda istatistiksel olarak orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde, rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik yorumlara, tartışmaya ve sonuca yer verilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre, serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedeni olarak katılımcıların sıkılma ve doyum düzeyleri arasında belirgin bir şekilde haz seviyesine ulaşmadıkları için cinsiyet açısından bir farklılık tespit edilmediği söylenebilir. Katılımcıların yaşam doyum boyutunun t-testi sonuçları incelendiğinde, cinsiyete göre anlamlı farklılık görülmekte ($t(637) = 1,388$, $p < 0,05$) kadınların yaşam doyum puan ortalamaları erkeklerden daha yüksektir. Bu duruma göre kadınların yaşamdan aldıkları doyum, erkek katılımcılardan daha fazla olduğu söylenebilir. Dolayısıyla iletişim becerileri, genel başarıları, aile ve sosyal ilişkileri vb. farklı yönlerden daha memnun olduklarını da söylenebiliriz. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, üniversitelerdeki kadın öğrencilerin rekreatif faaliyetlere katılım tutumlarının erkek öğrencilerden daha olumlu olduğu (Akyüz ve Türkmen, 2016) ve buna paralel olarak da kadın öğrencilerin yaşam doyum düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Dost, 2007). Aynı şekilde Cenkseven ve Akbaş (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada kadınların yaşam doyum düzeyi erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Köker (1991) ergenlerde yaptığı çalışmada kadınların erkeklere göre daha yüksek yaşam doyumuna



ulaştığını bu yüzden çıkan sonuçların çalışmamız ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Fakat yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediğini belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Gündoğar ve diğerleri, 2007; Hintikka, 2001).

Aile gelir düzeyi değişkenine göre, yaşam doyumunu ve serbest zamanda sıkılma ölçeği sıkılma alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken, doyum alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F(3-638)=2,68, p<,05$). Aile gelir düzeyindeki farklılık 3501 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip olanlar ile 1500 TL ve altı gelire sahip olan katılımcılar arasında olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla gelir düzeyi arttığında katılımcıların serbest zaman etkinliklerinden aldığı doyum da artmakta ve serbest zaman dilimindeki etkinlikler çeşitlilik ve daha fazla anlam kazanmakta olduğu için doyum düzeylerini etkilemektedir. Bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sağlanmasında gelir düzeyinin yüksek olması etkili bir faktör oluşturmakta ve doyum seviyesine ulaştırmaktadır. Bu neticeyle serbest zaman dilimi içerisinde sportif, eğlence, rahatlama vb. aktivitelere yönelmeleriyle sonuçlanabilmektedir (Sevil, 2012; Jun et al., 2012).

Kişisel gelir düzeyi değişkenine göre, yaşam doyumunu ve serbest zamanda sıkılma algısının doyum boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken, sıkılma boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F(6-638)=2,45, p<,05$). Kişisel gelir düzeyindeki farklılık 1101 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip olanlar ile 400 TL ve altı gelire sahip olan katılımcılar arasında olduğu bulunmuştur. Kişisel geliri yüksek olan öğrencilerin öğrenim gördüğü çevre değişkeni itibarıyla sürekli olarak aynı faaliyetler içerisinde bulunmaları gelir düzeyinin yüksek olmasının tatminsizlik veya motivasyon düşüklüğünü değiştirmediği söylenebilir. Çünkü gelir düzeyindeki artış etkinliklerdeki çeşitliliği değil, sürekliliği oluşturduğunu ve sıkılma algısını tetiklediğini söyleyebiliriz.

Serbest zaman süresi değişkenine göre, yaşam doyum ve SZSAÖ doyum alt boyutunda anlamlı ilişki bulunmazken, sıkılma boyutu ve SZSAÖ arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir ($r=,131, p<,05$; $r=,091, p<,05$). Katılımcıların, gün içerisinde serbest zaman süresinin fazla olması nedeniyle kendilerini farklı etkinliklere değil, sürekli olarak benzer faaliyetlerin yer aldığı zaman dilimine yönlendirdiği ve neticesinde sıkılma algısını arttığını söyleyebiliriz. Bunun nedeni olarak üniversite öğrencilerinin gelir düzeyinin sınırlı miktarda olması faaliyetlerdeki kısıtlılıkları da oluşturmakta ve sıkılma algısının artmasını tetiklemektedir. Bireylerin, serbest zaman etkinliklerine kendileri kaptırdıklarında kontrol sağlama eğilimi oluşacağı gibi bir süre sonra stres ile birlikte sıkılma durumunun da ortaya çıkabileceğini belirtmektedirler (Lu ve Argyle, 1994). Gücal ve Kara (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların büyük bir çoğunluğu düzenli olarak sportif etkinliklere katıldığını ve serbest zaman aktivitelerinin silkinip bir şeyler yapmak için önemli araç olduğunu doyum düzeyini de arttırdığını belirtmişlerdir.

Katılımcıların yaşam doyumunu ve serbest zamanda sıkılma algısının doyum alt boyutunda orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=,573, p<,05$), SZSAÖ ve sıkılma alt boyutunda düşük düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r= -,299, p<,05$; $r= -,168, p<,05$). Serbest zamanda katıldıkları çeşitli aktivitelerden doyum elde eden katılımcıların yaşam doyumlarını da pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Serbest zaman etkinliklerinin mutluluk, eğlence, başarı ve keyif gibi hisleri arttırdığı dolayısıyla bu tür etkinliklerde serbest zamandaki doyum arttıkça yaşam doyumunun da artacağı söylenebilir. Ayrıca katılımcıların yaşam doyumunu arttıkça sıkılma düzeyi ve sıkılma algısı azalmakta, sıkılma düzeyi veya algısı arttıkça yaşam doyumunu azalmakta olup negatif yönlü ilişki söz konusudur. Bu yüzden serbest zaman etkinliklerine katılım sağlayan bireylerin sıkılma durumu azaldığı, tatmin duygusu olduğu



ve yaşam doyumunu olumlu yönde arttırarak haz almasına yol açtığı söylenebilir. Benzer araştırmalar incelendiğinde üniversite öğrencileri, sedanter bireyler ve sporcuların serbest zaman sıkılma algısındaki ilişkiyi incelemeye yönelik paralel sonuçlar içeren çalışma bulunmaktadır (Yaşartürk, 2016; Kara ve Özdedeoğlu, 2015; Kara ve Gücal, 2015; Ayverdi ve Kara, 2015; Gücal ve Kara, 2015).

Sonuç olarak; Serbest zamanda Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin çeşitli faktörlere bağlı olarak “sıkılma” düzeyleri azaldıkça, yaşam doyum düzeyleri artmaktadır. Ayrıca rekreatif etkinliklerde yer alan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda algıladığı “doyum” düzeyi arttıkça da, eş zamanlı olarak yaşam doyumunu da artış göstermekte ve bu tür faaliyetler içerisinde daha verimli zaman geçirdikleri söylenebilir.



KAYNAKÇA

Akyüz H., Türkmen M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Falliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği. *International Journal of Science Culture and Sport*, Vol 4, Special Issue, 340-357

Ayverdi, B., Kara, F. (14-16 Mayıs 2015). Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Alkol Kullanma Nedenlerini Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, Mersin.

Barbalet, J. (1999). Boredom and Social Meaning. *British Journal of Sociology*, 50(4), 629-44.

Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. New York: Morrow.

Can, A. (2014). *Spss ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. (3.Baskı). Ankara: Pegem Akademisi.

Cenkseven, F., Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.

Diener, E., Emmons, RA., Larsen, RJ. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Dost, TM. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.

Erkan, N. (1995). *Boş Zamanı Değerlendirme*. Ankara: 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Ders Notları.

Gücal, A, Kara F. (14-16 Mayıs 2015). Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Serbest Zamana Yüklenen Anlamı Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, Mersin.

Gündoğar, D., Gül, SS., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.

Hemingway, JL. (1996). Emancipating Leisure: the Recovery the Freedom in Leisure. *Journal of Leisure Research*, 28(1), 27-43.

Hintikka, J. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the Finnish general population. *Journal of Psychology and Theology*, 29 (2): 158.

Hong, SM, Giannakopoulos, E. (1994). The Relationship of Satisfaction with Life to Personality Characteristics. *Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied*, 128(5), 547-558.

Huang, CY, Carleton, B. (2003). The Relationships Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of College Students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.

Iso-Ahola, SE., Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of The Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1–17.



- Jun, J., Kyle, GT., Vlachopoulos, SP, Theodorakis N D, Absher J D ve Hammitt W E. (2012). Reassessing the Structure of Enduring Leisure Involvement. *Leisure Sciences: an Interdisciplinary Journal*, 34(1), 1-18.
- Kara, F., Gücal, A. (05-07 Kasım 2015). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile İşkoliklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 3. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Eskişehir.
- Kara, FM., Gürbüz, B., Öncü, E. (2014). Leisure Boredom Scale: the Factor Structure and the Demographic Differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28-35.
- Kara, F., Özdedeoğlu, B. (05-07 Kasım 2015). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 3. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Eskişehir.
- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lloyd, KM., Auld, CJ. (2002). The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement. *Social Indicators Research*, 57, 43-71.
- Lu, L., Argyle, M. (1994). Leisure Satisfaction and Happiness as a Function of Leisure Activity. *Kauhsung Journal of Medical Sciences*, 10, 89-86.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekân Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62.
- Mert, G. (2012). İnternet Üzerindeki Alışverişlerde, Alıcının Duygu ve Beklentilerinin Satış Üzerine Etkileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(2), 81-94.
- Özdevecioğlu, M. ve Aktaş, A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş-Aile Çatışmasının Rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28, 1-20.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. ve Sandvik, E. (1991). Further Validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Wellbeing Measures. *Journal of Personality and Assessment*, 57(1), 149-161.
- Pearson, Q. (1998). Job Satisfaction. *Leisure Satisfaction and Psychological Health. The Career Development Quarterly*, 46, 416-426.
- Sevil, T. (2012). “Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler”, *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi İçinde* (Ed: Serdar Kocaekşi), 2-26, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset.
- Shaw, SM., Caldwell, LL and Kleiber, DK. (1996). Boredom, stress and social control in the daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28(4), 274-292.
- Shuta, VJ. (1993). The Definition of Boredom, As Well As Boredom Being Doomed. <http://www.pdv-systeme.de/users/martinv/pgg/02R/02R048.html>.15.01.2017 tarihinde alınmıştır.
- Sönmez, M. (2016). İletişim ve Mutluluk İlişkisi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



Tanır, Z. (2009). İstanbul İli Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Serbest Zaman Faaliyetlerinin Dağılımı ve Değerlendirilmesi, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Wang, EST., Chen, LS., Lwin, JYC. ve Wang, MCH. (2008). The Relationship between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of Adolescents Concerning Online Games. Libra Publishers, 43-69.

Yaşartürk, F. (2016). Elit Düzeydeki Sporcuların Rekreatif Etkinlik Tercihlerinde Tutum, Sıkılma Algısı ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.