

Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetim Becerilerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi

Cengiz KAYA^{1*} , Süleyman Murat YILDIZ² , Sümmani EKİCİ² 

¹Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muş.

² Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Muğla.

Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 13/02/2025

Kabul Tarihi: 14/05/2025

Online Yayın Tarihi: 31/07/2025

Öz

Bu araştırma, Tıp Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarının boş zamanlarını yönetme becerilerinin mutluluk düzeylerine etkisini araştırmayı amaçlamıştır. Bu çerçevede bu çalışmada şu sorulara cevap aranmıştır: (1) Boş zaman yönetim becerilerinde demografik değişkenlere göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık var mıdır? (2) Mutluluk düzeylerinde demografik değişkenlere göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık var mıdır? (3). Boş zaman yönetim becerilerinin mutluluk düzeylerine etkisi var mıdır? Araştırmada ilişkisel tarama modeli içerisinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma evrenini Türkiye'nin batısında bulunan bir üniversitenin Tıp Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise, Tıp Fakültesinde öğrenim gören 143 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak; "Kişisel Bilgi Formu," "Boş Zaman Yönetimi Ölçeği" ve "Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Verilere tanımlayıcı istatistik, güvenirlik analizi, t-test, tek yönlü varyans analizi, korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır. Sonuç olarak, tıp fakültesi öğrencilerinin sınıf düzeyinin, boş zamanı olma durumu, boş zamanın fiziksel aktivite katılım durumu ve haftalık fiziksel aktiviteye katılımı boş zamanı yönetim becerilerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Ayrıca, boş zaman olma durumu ve boş zaman yönetim becerileri tıp fakültesi öğrencilerinin mutluluk düzeylerini anlamlı ve pozitif olarak etkilemiştir. Bu bağlamda, Tıp Fakültesi öğrencilerinin, karşılaştıkları teori ve uygulamalı derslerin stresi hafifletmek ve daha mutlu bir yaşam için boş zamanların fiziksel aktiviteye yönelmeleri sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman yönetimi, Mutluluk, Tıp fakültesi öğrencileri, Fiziksel aktivite

The Effect of Free Time Management Skills on Medical Faculty Students' Happiness Levels

Abstract

This study aimed to examine the effects of the free time management skills of medical faculty students participating in physical activity on their happiness levels. Within the scope of this purpose, the following questions were sought: (1) Is there a significant difference between free time management skills and demographic variables? (2) Is there a significant difference between happiness levels and demographic variables? (3) Do students' free time management skills have an effect on their happiness levels? In this study, convenience sampling method was used within the framework of the relational survey model. The universe of the study was a medical faculty of a university located in the west of Turkey, and the sample consisted of 143 students studying at this faculty. The "Free Time Management Scale" and "Happiness Scale", which were previously validated and reliable, were used as data collection tools in the study. Descriptive statistics, reliability analysis, t-test, One-way Anova, and correlation and regression analysis were applied to the obtained data. The findings showed that there were significant differences in the class level, free time, free time physical activity participation status, and weekly physical activity participation, and free time management skills of medical faculty students. In addition, free time and free time management skills significantly and positively affected the happiness levels of medical faculty students. As a result, this study recommends that medical faculty students turn to physical activity in their free time in order to relieve stress during the education process and have a happier life.

Keywords: Free time management, Happiness, Medical faculty students, Physical activity

* Sorumlu Yazar: Cengiz Kaya, E-posta: cnqiz.ky@gmail.com.

GİRİŞ

Zaman yönetimi, faaliyetlerimiz ve görevlerimiz arasında zamanı nasıl böleceğimizi akıllıca organize etme ve planlama süreci olarak tanımlanmaktadır (Gajewska ve Piskrzyńska, 2017). Zamanı iyi kullanabilmek insanın şahsına, iş ve sosyal yaşamına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için harcadığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlı olarak kabul edilmektedir. Zamanı ve boş zamanı akıllı bir şekilde kullanmak, bireyi ve toplumu etkileyen unsurların başında gelmektedir (Karaküçük, 2008). Araştırmalar zamanın insan kişiliğini ve yaşamını doğrudan etkilediğine dikkat çekmiş, zamanın faydalı bir şekilde kullanılabilmesi için zaman yönetiminin önem kazandığı belirtilmiştir (Kaygusuz ve Gümüş, 2021). Etkili bir zaman yönetiminin yapılabilmesi beraberinde boş zamana sahip olmayı da sağlamaktadır. Ayrıca, boş zaman yaratabilme becerisine sahip olan bireylerin bu zamanı etkili bir şekilde kullanabilmesi de mümkündür (Eranıl ve Özcan, 2018). Boş zaman; zamanın iyi planlanması ve etkili değerlendirilmesi ile ortaya çıkan, tüm zorunlulukların dışında, kişinin etkinliklere gönüllü katıldığı zaman dilimidir (Huang ve ark., 2014; Su ve Yıldırım, 2022). Boş zaman, insanların hayattaki motivasyonlarını kaybetmemeleri, sağlıklı bir yaşam sürebilmesi ve sosyalleşebilmeleri için hayati bir ihtiyaç haline gelmiştir (Demir ve Alpullu, 2020). Boş zamanın etkin yönetimi, insanın bedensel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişimi için önem arz etmektedir (Yılmaz ve ark., 2022). Boş zaman yönetimini, bireylerin çalışmak için ihtiyaç duydukları zaman dışında kalan süreyi değerlendirmek ve ihtiyaçlarını gidermek için planlı ve programlı bir şekilde hareket etmeleri olarak tanımlayabiliriz (Fişekçioğlu ve Özşarı, 2017).

Wang ve arkadaşları (2011), boş zaman yönetimini amaç ve önceliklerini belirleme, boş zamanı yönetme teknikleri, organizasyon ve program yapma tercihi ve boş zamana yönelik tutumlar olarak ele almıştır. Amaç belirleme önemli bir zaman yönetim tekniğidir. Amaç belirleme, önem bakımından yapılacak aktiviteleri ayrılmasını sağlamaktadır (Tutar, 2020). Etkili bir zaman yönetimi, kişinin istediği amaçları gerçekleştirilebilmesine yardım etmek için tasarlanmış yöntemleri kapsamaktadır (Eranıl ve Özcan, 2018; Hall ve Hursch, 1982). Boş zaman değerlendirme, bireyin istediği bir uğraşı ile zevk ve doyum sağlamaya yönelik zamanını yönetmesi ile ilgilidir (Tezcan, 1982). Programlama, insanların farklı ihtiyaçlarını buluşturmak amacıyla planlamanın bir yöntemidir. Programlama, boş zaman yönetiminde önemli bir etkidir (Kılbaş, 2010). Zaman yönetiminde, mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanması programlama ile ilgilidir (Gürbüz ve Aydın, 2012). Boş zaman ve boş zaman etkinliklerine yönelik düşünce, duygu ve davranışları tecrübe, duygu, anı ve bilgilerden ortaya çıkan olumlu veya olumsuz tepkiler boş zaman tutumu olarak açıklanmaktadır (Akgül ve Gürbüz, 2011).

Mutluluk, kişinin tüm hayatını göz önüne aldığı anda, ne seviyede kaliteli bir hayat sürdüğüne yönelik değerlendirmesidir (Keser, 2018; Veenhoven, 1984). Diener (1984) ise, mutluluğu, sıklıkla olumlu duygular, olumsuz duyguların ise daha az yaşanması ve hayattan yüksek doyum alma olarak ifade etmektedir. Genel olarak, kişinin olumlu ruh hali içerisinde bulunma durumu mutluluk olarak tanımlanmaktadır (Arvas, 2017). Zamanın iyi planlanması, boş zamanlara yer açmak ve nitelikli bir boş zaman değerlendirmesi ortaya koymak daha mutlu bir yaşam için oldukça önemlidir (Ayyıldız-Durhan ve ark., 2017). Boş zamanın kaliteli bir

şekilde değerlendirilmesi iş ve akademik başarıyı etkilemekte ve bireyin fiziksel ve ruhsal yararları ile mutlu ve sağlıklı yaşamasını sağlayabilmektedir. Bireylerin boş zamanlarını pozitif bir şekilde değerlendirmelerinin kendilerini mutlu hissetmelerini sağlayabileceği düşünülmektedir (Gümüşgöl ve Gümüşgöl, 2019; Kılınç ve ark., 2021).

Literatür incelendiğinde, Güven ve Yavuz (2018), rekreatif aktivitelere katılım ile bireylerin mutluluk düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu; Kim ve arkadaşları (2024) ise, boş zamanı iyi değerlendirmenin sonucunda mutluluk düzeylerin artacağını ifade etmiştir. Terzi ve arkadaşları (2024), etkili bir zaman yönetiminin, boş zamana yönelik memnuniyet ile beraber, daha iyi bir yaşam kalitesi deneyimine yol açtığını; Çerez ve arkadaşları (2021) ise, boş zamanını iyi yöneten bireylerin boş zamanda egzersiz katılımını ve psikolojik iyi oluşlarını arttırmakta olduğunu belirtmiştir. Peleias ve arkadaşları (2017), tıp fakültesi öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmalarında, boş zamanda fiziksel aktivite katılımının yaşam kalitesiyle ilişkili olduğunu, Kayhan ve arkadaşları (2023), tıp fakültesi öğrencilerinin boş zamanlarını verimli bir şekilde nasıl yönetecekleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıklarını, ayrıca boş zamanlarında düzenli aktivitelere katılımın az olduğunu ve bu katılımı okuldaki ders yükünün etkileyebileceğini belirtmişlerdir.

Bu araştırma, Tıp Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımları ve boş zamanlarını yönetme becerilerinin mutluluk düzeylerine etkisini araştırmayı amaçlamıştır. Bu çerçevede bu çalışmada şu sorulara cevap aranmıştır: (1) Boş zaman yönetim becerilerinde demografik değişkenlere göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık var mıdır? (2) Mutluluk düzeylerinde demografik değişkenlere göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık var mıdır? (3). Boş zaman yönetim becerilerinin mutluluk düzeylerine etkisi var mıdır? Ayrıca, Tıp Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin gelecekte sağlık uygulamalarının öncüleri olan hekim adaylarının boş zamanda fiziksel aktivite ile değerlendirmek ve boş zaman yönetim becerileri ile mutluluk düzeylerini arttırmak için birtakım önerilerin geliştirilmesi hedeflenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemleri arasından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar, bir grubun bir veya daha fazla özelliğini, özelliklerin birlikte hangi düzeyde değiştiğini keşfetmek için yürütülen araştırmalardır. Değişkenler arasındaki ilişkiler çapraz tablolama ve korelasyon gibi istatistiksel tekniklerle gösterilir. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlememek ve eğer ilişki varsa regresyon denklemi için öngörülerde bulunmak amaçlanmaktadır (Özdemir ve Doğruöz, 2020).

Evren-Örneklem

Araştırmanın çalışma evreni, Türkiye'nin batısında bulunan bir üniversitenin Tıp Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yönteminde, veri toplayıcı gözüne kestirdiği ya da uygun gördüğü kişiye katılım için teklif eder (Karaca, 2021). Araştırmanın örneklem grubu için kolayda örnekleme yöntemi ile

belirlenen, bir üniversitenin Tıp Fakültesinde öğrenim gören 143 öğrenci gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların ilişkin (Cinsiyet, Yaş, Sınıf Düzeyi, Boş Zamanınız Var mı, Boş Zamanınızda Fiziksel Aktiviteye Katılıyor Musunuz, Ne Sıklıkla Fiziksel Aktiviteye Katılıyorsunuz ve Aktivite Türü) demografik bilgiler elde edilmiştir.

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği: Wang ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen, Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği”(BZYÖ) kullanılmıştır. Boş zaman yönetimi ölçeği, 15 sorudan ve 4 alt boyuttan (Amaç Belirleme ve Yöntem, Değerlendirme, Boş Zaman Tutumu ve Programlama) oluşmaktadır. Maddeler 5’li Likert aralıkları (1=Hiç katılmıyorum, 5=Tamamen katılıyorum) ile ölçülmüştür. Orijinal ölçekte yer alan maddelerin faktör yükleri 0.40 ile 0.88 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.83 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların katsayıları ise “Amaç Belirleme ve Yöntem” için 0.81, “Boş Zaman Tutumu” için 0.79, “Değerlendirme” için 0.71, “Programlama” için 0.73 olarak belirlenmiştir.

Mutluluk Ölçeği: Demirci ve Ekşi (2018), tarafından geliştirilen “Mutluluk Ölçeği” kullanılmıştır. Maddeler 5’li Likert aralıkları (1=Bana hiç uygun değil, 5= Bana tamamen uygun) ile ölçülmüştür. 6 maddeden ve tek boyuttan oluşan orijinal ölçeğin içerdiği ifadelerin faktör yükleri 0.59 ile 0.78 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0.83 olarak hesaplanmıştır.

Araştırma Yayın Etiği

Araştırmanın etik kurulu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu tarafından 11.08.2022 tarihli 106 sayılı kararla etik olarak uygun görülmüştür.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, 12.09.2022-30.09.2022 tarihleri arasında, Tıp Fakültesi öğrencilerine araştırma hakkında bilgi verilmiş ve araştırma kapsamında elde edilecek verilerin gizli tutulacağı katılımcılara belirtilmiştir. Katılımcıların gönüllü olarak yüz yüze anket formunu doldurmaları istenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın istatistiksel analizi bilgisayar ortamında (SPSS-22) istatistiksel paket program kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen verilere öncelikle normallik testi uygulanmış ve sonuçlar, verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu doğrultuda verilere parametrik testlerin uygulanması kararlaştırılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra güvenilirlik analizi gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek için t-test, tek yönlü varyans analizi, aralarındaki ilişkileri değerlendirmek için ise Pearson korelasyon ve Basit doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır.

BULGULAR**Tablo 1.** Demografik özellikler

		f	%
Cinsiyet	Kadın	69	48.3
	Erkek	74	51.7
Yaş	18-20 Yaş Arası	39	27.3
	21-23 Yaş Arası	74	51.7
	24 Yaş ve Üzeri	30	21.0
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	35	24.5
	2. Sınıf	13	9.1
	3. Sınıf	17	11.9
	4. Sınıf	40	28.0
	5. Sınıf	18	12.6
	6. Sınıf	20	14.0
Boş Zamanınız Var mı?	Hayır	14	9.8
	Bazen	86	60.1
	Evet	43	30.1
Boş Zamanınızda Fiziksel Aktiviteye Katılıyor Musunuz?	Hayır	33	23.1
	Bazen	58	40.6
	Evet	52	36.4
Ne Sıklıkla Fiziksel Aktiviteye Katılıyorsunuz?	Hiç	27	18.9
	Haftada 1	45	31.5
	Haftada 2	31	21.7
	Haftada 3	22	15.4
	Haftada 4	11	7.7
	Haftada 5	7	4.9
Aktivite Türü	Katılmıyorum	27	18.9
	Yürüyüş	39	27.3
	Koşu	17	11.9
	Fitness	15	10.5
	Esname	2	1.4
	Yüzme	2	1.4
	Voleybol	9	6.3
	Basketbol	3	2.1
	Futbol	16	11.2
	Dans	3	2.1
	Pilates	2	1.4
	Bisiklet	2	1.4
	Diğer	6	4.2
	Toplam	143	100.0

Tablo 1’de katılımcıların çoğunluğunu erkek (%51.7), 21-23 yaş aralığı (%51.7) ve 4. Sınıf (%28) öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların çoğunlukla % 60.1’i bazen boş zamanın olduğunu belirtirken, %40.8 ise, bazen boş zaman fiziksel aktiviteye katıldıklarını belirtmiştir. Araştırmada en fazla haftada 1 (%31.5) fiziksel aktivite katıldıklarını görülmüştür. Katılımcılar, en çok yürüyüş (%27.3), koşu (%11.9), fitness (%10.5) ve futbol (%11.2) aktivitelerine katılım gösterdiklerini belirtmiştir. Katılımcıların %18.9 ise, hiçbir aktiviteye katılmadıkları görülmüştür.

Tablo 2. BZYÖ tanımlayıcı istatistikler ve Cronbach Alpha değerleri

Alt Boyut	Madde	$\bar{X}$	S	Cronbach Alpha
Amaç Belirleme Ve Yöntem	1 Boş zamanım için amaç belirlerim.	3.48	0.89	0.823
	2 Boş zamanımda yapabileceğimin listesini yaparım.	2.57	1.17	
	3 Boş zamanım için öncelikleri belirlerim.	3.52	0.96	
	4 Boş zamanımı günlük veya haftalık olarak düzenlerim.	2.53	1.15	
	5 Boş zaman aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplarım.	2.88	1.14	
	6 Boş zamanımda yapabileceğim aktiviteleri düzenlerim.	3.10	1.07	
Değerlendirme	7 Bekleme zamanlarımı kullanırım.	3.01	1.08	0.594
	8 Boş zaman kullanımı değerlendiririm.	3.18	1.02	
	9 Zamanımın bir bölümünü boş zaman aktiviteleri için korurum.	3.15	0.99	
Boş Zaman Tutumu	10 Boş zamanlar anlamlıdır.	3.95	0.73	0.720
	11 Boş zamanlar mutluluk vericidir.	4.03	0.67	
	12 Boş zaman kullanımı önemlidir.	4.19	0.47	
Programlama	13 Boş zamana yönelik program yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.	3.73	1.13	0.564
	14 Boş zamanın önceden kestirilemez olduğuna inanıyorum.	2.90	1.00	
	15 Boş zamanımda ne yapacağımı bilmiyorum.	3.41	0.98	
Toplam		3.16	0.41	0.820

Boş zaman yönetim ölçeğinin aritmetik ortalaması ($Ort. = 3.16, S=0.41$) olarak tespit edilmiştir. Tablo 2’de boş zaman yönetim ölçeğinin alt boyutlarında Alpha iç tutarlılık katsayısı amaç belirleme ve yöntem alt boyutu 0.823, değerlendirme alt boyutu 0.594, boş zaman tutumu alt boyutu 0.720 ve programlama alt boyutu 0.564 olarak bulunmuştur. Boş zaman yönetim ölçeği toplam iç tutarlılık katsayısı 0.820 olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Mutluluk ölçeği tanımlayıcı istatistikler ve Cronbach Alpha değerleri

Alt Boyut	Madde	$\bar{X}$	S	Cronbach Alpha
Mutluluk Ölçeği	1 Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.	3.41	0.82	0.853
	2 Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.	3.15	0.93	
	3 Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.	3.34	0.89	
	4 Çoğu zaman canlı/enerjik hissederim.	3.01	0.95	
	5 Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter.	3.67	1.02	
	6 Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim.	3.38	0.86	
Toplam		3.33	0.69	

Tablo 3’te Mutluluk ölçeğinin aritmetik ortalaması, ($Ort. = 3.33, S=0.69$) olarak bulunmuştur. Mutluluk ölçeği Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.853 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar boş zaman yönetim ölçeği ve Mutluluk ölçeğinin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. BZYÖ ve Mutluluk ölçeği sınıf düzeyine göre Tek Yönlü Varyans analizi

Değişkenler		N	$\bar{X}$	S	SD	F	P	Farklılık Kaynağı (Scheffe)
Amaç belirleme ve Yöntem	1. Sınıf	35	2.81	0.68	5 137 142	3.44	0.006*	3>4
	2. Sınıf	13	2.95	0.92				
	3. Sınıf	17	3.40	0.63				
	4. Sınıf	40	2.77	0.86				
	5. Sınıf	18	3.35	0.66				
	6. Sınıf	20	3.25	0.64				

Tablo 4 (Devamı). BZYÖ ve Mutluluk ölçeği sınıf düzeyine göre Tek Yönlü Varyans analizi

Değişkenler		N	$\bar{X}$	S	SD	F	P	Farklılık Kaynağı (Scheffe)
Değerlendirme	1. Sınıf	35	3.06	0.80	5 137 142	2.84	0.018*	6>4
	2. Sınıf	13	3.08	0.80				
	3. Sınıf	17	3.26	0.65				
	4. Sınıf	40	2.86	0.78				
	5. Sınıf	18	3.15	0.83				
	6. Sınıf	20	3.60	0.45				
Boş zaman Tutumu	1. Sınıf	35	4.10	0.51	5 137 142	0.92	0.47	-
	2. Sınıf	13	4.31	0.52				
	3. Sınıf	17	3.98	0.63				
	4. Sınıf	40	4.03	0.53				
	5. Sınıf	18	3.96	0.41				
	6. Sınıf	20	4.10	0.40				
Programlama	1. Sınıf	35	3.18	0.69	5 137 142	1.19	0.32	-
	2. Sınıf	13	3.51	0.63				
	3. Sınıf	17	3.47	0.75				
	4. Sınıf	40	3.23	0.72				
	5. Sınıf	18	3.50	0.83				
	6. Sınıf	20	3.18	0.69				
BZYÖ Toplam	1. Sınıf	35	3.19	0.43	5 137 142	2.97	0.014*	6>4
	2. Sınıf	13	3.36	0.50				
	3. Sınıf	17	3.50	0.54				
	4. Sınıf	40	3.13	0.57				
	5. Sınıf	18	3.46	0.53				
	6. Sınıf	20	3.53	0.46				
Mutluluk	1. Sınıf	35	3.45	0.81	5 137 142	0.84	0.52	-
	2. Sınıf	13	3.06	0.62				
	3. Sınıf	17	3.34	0.55				
	4. Sınıf	40	3.25	0.62				
	5. Sınıf	18	3.31	0.85				
	6. Sınıf	20	3.46	0.62				

Tablo 4'te sınıf düzeyine göre boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarında amaç belirleme ve yöntem alt boyutu ($F(5,137)=3.44$ $p<0.05$), değerlendirme alt boyutu ($F(5,137)=2.84$ $p<0.05$) ve boş zaman yönetimi ($F(5,137)=2.97$ $p<0.05$) anlamlı farklılık görülmüştür. Amaç belirleme ve yöntem alt boyut puanlarının 3. Sınıf öğrencilerin ($Ort. = 3.49$, $S=0.63$) 4. Sınıf öğrencilerden ($Ort. = 2.77$, $S=0.86$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Değerlendirme alt boyutunda ise, 6. Sınıf öğrencilerin ($Ort. = 3.60$, $S=0.45$) 4. Sınıf öğrencilerden ($Ort. = 2.86$, $S=0.78$) daha yüksek puanı olduğu tespit edilmiştir. Boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanında ise, 6. Sınıf öğrencilerin ($Ort. = 3.53$, $S=0.46$) 4. Sınıf öğrencilerinden ($Ort. = 3.13$, $S=0.57$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. BZYÖ ve Mutluluk ölçeğinin boş zamanı olması durumuna göre Tek Yönlü Varyans analizi

Değişkenler		N	$\bar{X}$	S	SD	F	P	Farklılık Kaynağı (Scheffe)
Amaç belirleme ve Yöntem	Hayır	14	2.69	0.93	2	2.18	0.11	-
	Bazen	86	2.99	0.76	140			
	Evet	43	3.17	0.73	142			
Değerlendirme	Hayır	14	2.50	1.01	2	6.48	0.002*	Evet>Hayır Evet>Bazen Bazen>Hayır
	Bazen	86	3.11	0.69	140			
	Evet	43	3.32	0.74	142			

Tablo 5 (Devamı). BZYÖ ve Mutluluk ölçeğinin boş zamanı olması durumuna göre Tek Yönlü Varyans analizi

Değişkenler		N	$\bar{X}$	S	SD	F	P	Farklılık Kaynağı (Scheffe)
Boş zaman Tutumu	Hayır	14	3.83	0.64	2	1.52	0.22	-
	Bazen	86	4.09	0.45	140			
	Evet	43	4.07	0.57	142			
Programlama	Hayır	14	2.81	0.60	2	6.51	0.002*	Evet>Hayır Bazen>Hayır
	Bazen	86	3.32	0.72	140			
	Evet	43	3.57	0.67	142			
BZYÖ Toplam	Hayır	14	2.91	0.61	2	6.45	0.002*	Evet>Hayır Bazen>Hayır
	Bazen	86	3.30	0.49	140			
	Evet	43	3.46	0.50	142			
Mutluluk	Hayır	14	2.95	0.77	2	5.30	0.006*	Evet>Hayır Evet>Bazen
	Bazen	86	3.27	0.62	140			
	Evet	43	3.57	0.75	142			

Tablo 5'te boş zamanı olma durumuna göre boş zaman yönetim ölçeği alt boyutlarında değerlendirme alt boyutu ($F(2,140)=6.48$ $p<0.05$), programlama alt boyutu ($F(2,140)=6.51$ $p<0.05$), ve boş zaman yönetim toplam puanında ($F(2,140)=6.45$ $p<0.05$) anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların mutluluk düzeylerinde ($F(2,140)=5.30$ $p<0.05$) anlamlı farklılık bulunmuştur. Değerlendirme alt boyutunda katılımcıların boş zamanı olma durumuna evet ($Ort.=3.32$, $S=0.74$) cevabı verenlerin, bazen ($Ort.=3.11$, $S=0.69$) ve hayır ($Ort.=2.50$, $S=1.01$) cevabı verenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda, bazen ($Ort.=3.11$, $S=0.69$) cevabı verenlerin, hayır ($Ort.=2.50$, $S=1.01$) cevabı verenlere göre daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Programlama alt boyutunda ise, evet ($Ort.=3.57$, $S=0.67$) cevabı ile bazen ($Ort.=3.32$, $S=0.72$) cevabı verenlerin, hayır ($Ort.=2.81$, $S=0.60$) cevabı verenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanında ise, evet ($Ort.=3.46$, $S=0.50$) cevabı ile bazen ($Ort.=3.30$, $S=0.49$) cevabı verenlerin, hayır ($Ort.=2.91$, $S=0.61$) cevabı verenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Benzer bir şekilde, mutluluk düzeylerinde evet ($Ort.=3.57$, $S=0.75$) cevabı verenlerin, bazen ($Ort.=3.27$, $S=0.62$) ve hayır ($Ort.=2.95$, $S=0.77$) cevabı verenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. BZYÖ ve Mutluluk ölçeğinin boş zamanda fiziksel aktiviteye katılma durumuna göre Tek Yönlü Varyans analizi

Değişkenler		N	$\bar{X}$	S	SD	F	P	Farklılık Kaynağı (Scheffe)
Amaç belirleme ve Yöntem	Hayır	33	2.87	0.84	2	1.03	0.36	-
	Bazen	58	3.00	0.69	140			
	Evet	52	3.12	0.82	142			
Değerlendirme	Hayır	33	2.76	0.90	2	7.97	0.001	Evet>Bazen Evet>Hayır
	Bazen	58	3.06	0.65	140			
	Evet	52	3.40	0.70	142			
Boş Zaman tutumu	Hayır	33	3.87	0.54	2	3.79	0.025	Evet>Hayır
	Bazen	58	4.06	0.52	140			
	Evet	52	4.17	0.44	142			
Programlama	Hayır	33	3.00	0.58	2	9.62	0.000	Evet>Bazen Evet>Hayır
	Bazen	58	3.28	0.73	140			
	Evet	52	3.65	0.69	142			

Tablo 6 (Devamı). BZYÖ ve Mutluluk ölçeğinin boş zamanda fiziksel aktiviteye katılma durumuna göre Tek Yönlü Varyans analizi

Değişkenler		N	$\bar{X}$	S	SD	F	P	Farklılık Kaynağı (Scheffe)
BZYÖ Toplam	Hayır	33	3.07	0.56	2	7.11	0.001	Evet>Hayır
	Bazen	58	3.28	0.44	140			
	Evet	52	3.49	0.53	142			
Mutluluk	Hayır	33	3.22	0.77	2	0.79	0.45	-
	Bazen	58	3.32	0.72	140			
	Evet	52	3.41	0.62	142			

Tablo 6’da boş zamanında fiziksel aktiviteye katılma durumunun boş zaman yönetim ölçeği alt boyutlarında değerlendirme ($F(2,140)=7.97$ $p<0.05$), boş zaman tutumu ($F(2,140)=3.79$ $p<0.05$), programlama ($F(2,140)=9.62$ $p<0.05$) ve boş zaman yönetim ölçeği toplam puanında ($F(2,140)=7.11$ $p<0.05$) anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Boş zaman yönetimi ölçeği değerlendirme alt boyutunda katılımcıların boş zamanında fiziksel aktiviteye katılma durumuna evet ($Ort. =3.40$, $S=0.70$) cevabı verenlerin, bazen ($Ort. =3.06$, $S=0.65$) ve hayır ($Ort. =2.76$, $S=0.90$) cevabı verenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Boş zaman tutumu alt boyutunda, evet ($Ort. =4.17$, $S=0.44$) cevabı verenlerin, hayır ($Ort. =3.87$, $S=0.54$) cevabı verenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Programlama alt boyutunda, evet ($Ort. =3.65$, $S=0.69$) cevabı verenlerin, bazen ($Ort. =3.28$, $S=0.73$) ve hayır ($Ort. =3.00$, $S=0.58$) cevabı verenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda boş zaman yönetim ölçeği toplam puanında fiziksel aktiviteye katılma durumuna evet ($Ort. =3.49$, $S=0.53$) cevabı verenlerin, hayır ($Ort. =3.07$, $S=0.56$) cevabı verenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7. BZYÖ ve Mutluluk ölçeğinin fiziksel aktiviteye katılım sıklığı durumuna göre Tek Yönlü Varyans analizi

Değişkenler		N	$\bar{X}$	S	SD	F	P	Farklılık Kaynağı (Scheffe)
Amaç belirleme ve Yöntem	Hiç	27	2.86	0.88	5 137 142	0.66	0.65	-
	Haftada 1	45	2.93	0.75				
	Haftada 2	31	3.16	0.69				
	Haftada 3	22	3.05	0.65				
	Haftada 4	11	3.12	0.93				
	Haftada 5	7	3.21	1.06				
Değerlendirme	Hiç	27	2.78	0.95	5 137 142	3.02	0.013*	
	Haftada 1	45	2.96	0.73				
	Haftada 2	31	3.36	0.58				
	Haftada 3	22	3.23	0.69				
	Haftada 4	11	3.52	0.67				
	Haftada 5	7	3.33	0.82				
Boş zaman Tutumu	Hiç	27	3.88	0.57	5 137 142	2.02	0.08	-
	Haftada 1	45	4.00	0.48				
	Haftada 2	31	4.25	0.47				
	Haftada 3	22	4.17	0.57				
	Haftada 4	11	4.03	0.38				
	Haftada 5	7	3.95	0.23				

Tablo 7 (Devamı). BZYÖ ve Mutluluk ölçeğinin fiziksel aktiviteye katılım sıklığı durumuna göre Tek Yönlü Varyans analizi

Değişkenler		N	$\bar{X}$	S	SD	F	P	Farklılık Kaynağı (Scheffe)
Programlama	Hiç	27	2.99	0.60	5 137 142	3.96	0.002*	H2>Hiç H4>Hiç
	Haftada 1	45	3.19	0.64				
	Haftada 2	31	3.56	0.77				
	Haftada 3	22	3.50	0.75				
	Haftada 4	11	3.73	0.77				
	Haftada 5	7	3.76	0.57				
BZYÖ Toplam	Hiç	27	3.07	0.59	5 137 142	3.08	0.54	-
	Haftada 1	45	3.20	0.48				
	Haftada 2	31	3.50	0.47				
	Haftada 3	22	3.40	0.44				
	Haftada 4	11	3.50	0.57				
	Haftada 5	7	3.50	0.59				
Mutluluk	Hiç	27	3.15	0.83	5 137 142	0.87	0.50	-
	Haftada 1	45	3.26	0.70				
	Haftada 2	31	3.44	0.56				
	Haftada 3	22	3.49	0.69				
	Haftada 4	11	3.33	0.80				
	Haftada 5	7	3.48	0.41				

Tablo 7’de haftalık fiziksel aktiviteye katılım sıklığına göre değerlendirme ($F(5,137) = 3.02$ $p < 0.05$) ve programlama alt boyutunda ($F(5,137) = 3.96$ $p < 0.05$) anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Boş zamanı programla alt boyutunda haftalık fiziksel aktiviteye katılım sıklığına göre haftalık 4 gün ($Ort. = 3.73$, $S = 0.77$) ve haftalık 2 gün ($Ort. = 3.56$, $S = 0.77$) katılım gösterenlerin, hiç katılmayan ($Ort. = 2.99$, $S = 0.60$) katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Değerlendirme alt boyutunda post-hoc analizi sonucunda gruplar arası farklılık ortaya çıkmamıştır.

Tablo 8. Değişkenlerin korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Sınıf düzeyiniz	1								
2. Boş zaman	-.222**	1							
3. Boş zaman fiziksel aktive	-.043	.233**	1						
4. Sıklık	.005	.278**	.729**	1					
5. Amaç belirleme ve yöntem	.165*	.171*	.120	.127	1				
6. Değerlendirme	.131	.266**	.320**	.271**	.499**	1			
7. Boş zaman tutumu	-.096	.086	.224**	.119	.197*	.258**	1		
8. Programlama	.116	.280**	.346**	.331**	.417**	.267**	.197*	1	
9. BZYÖ Toplam	.150	.273**	.304**	.269**	.893**	.712**	.440**	.640**	1
10. Mutluluk	-.007	.265**	.106	.141	.183*	.210*	.182*	.201*	.261**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 8’de Korelasyon analizine göre, boş zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutunda amaç belirleme ve yöntem alt boyutu ile katılımcıların sınıf düzeyi ($r = 0.165$; $p < 0.05$) ve boş zamanı olma durumu ($r = 0.171$; $p < 0.05$) ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Değerlendirme alt boyutunda ise, boş zamanı olma durumu ($r = 0.266$; $p < 0.01$), boş zamanında fiziksel aktivite katılma durumu ($r = 0.320$; $p < 0.01$) ve haftalık fiziksel aktivite sıklığı ($r = 0.271$; $p < 0.01$) ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür. Boş zaman tutumu ile fiziksel aktivite katılma durumu ($r = 0.224$; $p < 0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Programlama alt boyutunda, boş zamanı olma durumu ($r = 0.280$; $p < 0.01$), fiziksel aktivite

katılma durumu ($r=0.346$; $p<0.01$) ve fiziksel aktivite sıklığı ($r=0.331$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Benzer bir şekilde, boş zaman yönetim ölçeği toplam puanı ile boş zamanı olma durumu ($r=0.273$; $p<0.01$), fiziksel aktivite katılma durumu ($r=0.304$; $p<0.01$) ve sıklık ($r=0.269$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların mutluluk düzeyleri ile boş zamanı olma durumu ($r=0.265$; $p<0.01$), amaç belirleme ve yöntem alt boyutu ($r=0.183$; $p<0.05$), değerlendirme alt boyutu ($r=0.210$; $p<0.05$), boş zaman tutumu alt boyutu ($r=0.182$; $p<0.05$), programlama alt boyutu ($r=0.201$; $p<0.01$) ve boş zaman yönetimi toplam puanı ($r=0.261$; $p<0.01$) ile anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Boş zaman olma durumunun mutluluk düzeyine etkisine belirlemeye yönelik basit doğrusal regresyon analizi

Değişkenler	B	Std. Hata	β	t	p
(Sabit)	2.652	.214		12.380	.000
Boş zaman Olma Durumu	.307	.094	.265	3.266	.001

Bağımlı Değişken: Mutluluk
R: 0.265 R²: 0.07 p: 0.001

Tablo 9’da basit doğrusal regresyon analizine göre, boş zamanın olma durumu bağımlı değişkenin mutluluk bağımsız değişkeni %7 oranında ($R^2=0.07$) açıklamaktadır. Bireylerin boş zamanı olma durumunun mutluluk düzeylerini anlamlı ve pozitif olarak etkilenmektedir ($\beta =0.265$; $p<0.01$). Bu sonuca göre, boş zamanın olma durumu mutluluğu yükselteceği söylenebilir.

Tablo 10. Boş zaman yönetim becerisinin mutluluk düzeyine etkisini belirlemeye yönelik basit doğrusal regresyon analizi

Değişkenler	B	Std. Hata	β	t	p
(Sabit)	2.185	.361		6.056	.000
Boş zaman Yönetimi	.345	.108	.261	3.205	.002

Bağımlı Değişken: Mutluluk
R: 0.261 R²: 0.068 p: 0.001

Tablo 10’da basit doğrusal regresyon analizine göre, boş zaman yönetimi bağımlı değişkenin mutluluk bağımsız değişkeni %6,8 oranında ($R^2=0.068$) açıklamaktadır. Bireylerin boş zaman yönetim becerileri mutluluk düzeylerini anlamlı ve pozitif olarak etkilemektedir ($\beta =0.261$; $p<0.01$). Bu sonuca göre, boş zamanı yönetme düzeyi mutluluğu yükselteceği söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, Tıp Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımları ve boş zamanlarını yönetme becerilerinin mutluluk düzeylerine etkisini araştırmayı amaçlamıştır. Araştırma bulgularına göre; katılımcıların sınıf düzeyleri, boş zaman olma durumu, fiziksel aktivite katılma durumu ve haftalık fiziksel aktivite sıklığına göre boş zaman yönetim düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bununla birlikte, boş zamanı olma durumu ve boş zaman yönetim becerileri ile mutluluk düzeylerini etkilediği görülmüştür.

Araştırmada boş zaman yönetim becerileri sınıf düzeyine göre incelendiğinde, amaç belirleme ve yöntem alt boyutunda 3. Sınıfların 4. Sınıflara göre daha yüksek bir puana sahip olduğu, değerlendirme alt boyutunda 6. Sınıfların 4. Sınıflara göre daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Boş zaman yönetimi toplam puanın incelendiğinde ise, 6. Sınıflar 4. Sınıflara daha yüksek puana sahiptir. Literatür incelendiğinde, Yılmaz ve arkadaşları (2022), Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetim becerilerinin 4. Sınıf öğrencilerin lehine olduğu, benzer bir şekilde üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmalarda Soylu ve Akın (2021), amaç belirleme ve yöntem ve programlama alt boyutunda; Taş (2022), amaç belirleme ve yöntem, programlama, değerlendirme ve ölçeğinden tamamından; Serdar ve arkadaşları (2017), boş zaman tutumu ve programlama alt boyutlarında; Karagöz ve arkadaşları (2022) ise, boş zaman tutumu alt boyutunda 4. Sınıf öğrencilerin lehine olduğunu belirtmişlerdir. Tanımlayıcı istatistik tablosu incelendiğinde, öğrencilerin 4. Sınıfta öğrencilerin boş zaman yönetim düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Bu durum 4. Sınıfın hem uygulama ve hem de teorik uygulamaya geçiş döneminden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak genel anlamda sınıf düzeyi arttıkça boş zaman yönetim düzeylerinin arttığı görülmektedir.

Katılımcıların boş zamanı olma durumu incelendiğinde, amaç belirleme ve yöntem, programlama alt boyutları ve boş zaman yönetimi toplam puanında boş zaman olma durumuna evet cevabı verenlerin lehine olduğu görülmüştür. Aynı şekilde, evet cevabı verenlerin mutluluk düzeylerin yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer bir araştırmada, Aydın Yıldırım (2021), Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman etkinliklerine katılıma evet cevabı verenlerin boş zaman yönetim beceri düzeylerin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer bir araştırmada Ayyıldız-Durhan ve arkadaşları (2017), günlük boş zaman süresi arttıkça boş zaman yönetim düzeyleri arttığını ifade etmiştir. Sonuçlar, mevcut araştırmalar ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların boş zamanda fiziksel aktivite katılım durumunda ise, değerlendirme, boş zaman tutumu, programlama alt boyutunda ve boş zaman yönetim toplam puanında evet cevabı verenlerin lehine olduğu saptanmıştır. Benzer araştırmalar incelendiğinde, Kayhan ve arkadaşları (2023), Tıp Fakültesi öğrencileri üzerine yapılan çalışmada, boş zaman yönetim becerilerinde amaç belirleme ve yöntem, programlama, değerlendirme alt boyutlarında ve toplam puan ortalamasında boş zamanlarında düzenli aktivite programına sahip olanların daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ayyıldız-Durhan (2020), amaç belirleme ve yöntem alt boyutu ve boş zaman yönetim toplam puanında rekreatif etkinliklere aktif olarak katılanların lehine olduğunu vurgulamıştır. Bu çalışmaların sonuçların çalışmamız ile kısmen paralellik

göstermiştir. Farklı olarak, literatürde amaç belirleme ve yöntem alt boyutunda fiziksel aktivite katılanların lehine olduğu görülmüştür.

Haftalık fiziksel aktivite katılım sıklığına göre boş zaman yönetim alt boyutlarında değerlendirme ve programlama alt boyutunda farklılık tespit edilmiştir. Programlama alt boyutunda haftanın 2 ve haftanın 4 günü aktivitelere katılanlar, hiç katılmayanlara göre daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Değerlendirme alt boyutunda ise, post-hoc analizinde farklılık görülmezken, haftalık aktivite günü arttıkça değerlendirme alt boyutu puanı arttığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde, Serdar ve arkadaşları (2017), haftalık boş zaman süresi arttıkça değerlendirme düzeylerinin arttığını, Kalkavan ve arkadaşları (2024), fiziksel aktivite düzeyleri yüksek öğrencilerin amaç belirleme ve yöntem, programlama ve değerlendirme alt boyutlarında farklılık olduğunu ifade etmiştir. Benzer bir araştırmada, Kundakçı ve arkadaşları (2024), Sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin arttıkça boş zaman yönetim düzeylerinin arttığını belirtmiştir. Bu araştırmanın mevcut araştırmalar ile benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Korelasyon analizi bulgularına göre, boş zamanı olma durumu, boş zamanında fiziksel aktivite katılma, haftalık fiziksel aktivite sıklığı ile boş zaman yönetim becerileri arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, boş zamanın olma durumu ve boş zaman yönetim becerilerinin mutluluk düzeyleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, yapılan regresyon analizi bulgularında katılımcıların boş zamanın olma durumu ve boş zamanı yönetme düzeyinin, mutluluk düzeylerini etkilediği görülmüştür. Benzer araştırmalara bakıldığında, Demir ve Alpulu (2020), haftalık aktivite sıklığı ile boş zaman yönetim alt boyutlarında amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu ve değerlendirme alt boyutları arasında ilişki olduğunu ifade etmiştir. Kim ve arkadaşları (2024), ergenlerin boş zamanı iyi değerlendirmesinin mutluluk düzeylerinin artıracağını, Peleias ve arkadaşları (2017) ise, tıp fakültesi öğrencilerin boş zamanında fiziksel aktivite katılımının yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Güven ve Yavuz (2018), rekreasyonel aktivitelere katılımın mutluluk düzeylerini etkilediğini belirtmiştir. Çerez ve arkadaşları (2021), boş zaman yönetim becerileri ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki olduğunu, Harada ve arkadaşları (2023), yaşlı yetişkinlerde boş zaman yönetiminin öznel iyi oluşu etkilediğini ifade etmiştir. Wang ve Kao (2006) ve Terzi ve arkadaşları (2024), boş zaman yönetiminin yaşam kalitesini arttırdığı tespitinde bulunmuştur. Duyan ve Selçuk (2024), yapmış oldukları çalışmada boş zaman fitness egzersizine katılan yetişkin bireylerde pozitif duygusal durumların arttığı, negatif duygusal durumların azaldığı sonucuna varmışlardır. Tüm bu araştırmalar çalışmamızın bulgularını desteklemektedir.

Sonuç olarak, Tıp Fakültesi öğrencilerinin sınıf düzeyinin, boş zamanı olma durumu, boş zamanın fiziksel katılım durumu ve haftalık fiziksel aktiviteye katılımı boş zamanı yönetim becerilerinde farklılıklar ortaya çıkmıştır. Ayrıca, bu çalışmada boş zaman olma durumu ve boş zaman yönetim becerileri Tıp Fakültesi öğrencilerinin mutluluk etkilediği görülmüştür. Bu bağlamda, Tıp Fakültesi öğrencilerinin, karşılaştıkları teori ve uygulamalı derslerin stresi hafifletmek ve daha mutlu bir yaşam için boş zamanların fiziksel aktiviteye yönelmeleri sağlanabilir.

Öneriler

- Tıp fakültesi öğrencilerinin, fiziksel ve zihinsel olarak kendilerini yenileyebilmelerine yardımcı olabilmek için, kampüs içinde boş zamanını değerlendirebilmesi ve spor tesislere ulaşımı olanakları artırılabilir.
- Tıp fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite alışkanlıkları kazanmaları için üniversite bünyesindeki beden eğitimi ve spor derslerine katılımları teşvik edilebilir.
- Tıp fakültesi öğrencilerine fiziksel aktiviteye yönelik farkındalık yaratabilmek için etkinlikler düzenlenebilir.
- Araştırma sonucunu daha da netleştirmek için, diğer üniversitelerdeki tıp fakültesi öğrencilerine benzer bir araştırma yürütülebilir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırma Dizaynı CK, SMY, SE İstatistik analiz CK SMY, SE; Makalenin hazırlanması, CK, SMY, SE; Verilerin Toplanması CK tarafından gerçekleştirilmiştir.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu

Tarih: 11.08.2022

Sayı/Karar No: 106.

KAYNAKLAR

- Akgül, B. M., ve Gürbüz, B. (2011). Boş zaman tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 37-43.
- Akgül, B. M., ve Karaküçük, S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 1867-1880. <http://dx.doi.org/10.14687/ijhs.v12i2.3445>
- Arvas, F. B. (2017). Öznel iyi-olma hali ile dini inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 26(2), 165-201.
- Aydın-Yıldırım, T. (2021). Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin okudukları bölüm ve bazı sosyodemografik değişkenlere göre boş zaman yönetimlerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 361-369. <https://doi.org/10.31067/acusaglik.847129>
- Ayyıldız-Durhan, T. (2020). The Role of leisure management in study-leisure conflict in secondary education. *International Education Studies*, 13(11), 74-85. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n11p74>
- Ayyıldız-Durhan, T., Akgül, B. M., ve Karaküçük, S. (2017). Rekreatif amaçlı yüzme sporuyla uğraşan bireylerin boş zaman yönetimleri üzerine bir değerlendirme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 8-16.

- Çerez M. H., Yerlisu-Lapa T., Tercan-Kaas, E., ve Gülşen D. B. A. (2021). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman yönetimi, serbest zaman egzersiz katılımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 1-8.
- Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y., ve Serdar, E. (2019). Lise öğrencilerinde boş zaman yönetimi ve gelecek beklentisi ilişkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(66), 1498-1505. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3689>
- Demir, G., ve Alpullu, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetiminin değerlendirilmesi. *Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları*, 5(1), 94-102. <http://dx.doi.org/10.35333/ERISS.2020.172>
- Demirci, İ., ve Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A Mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(2) 303–354. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>
- Demirel, M., Er, Y., Kaya, A. ve Çuhadar, A. (2022). Dijital bağımlılık ve boş zaman yönetiminin günlük hayata etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 1292-1306. <https://doi.org/10.36362/gumus.1150233>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Duyan, M., ve Selçuk, E. (2024). Investigation of the relationship between leisure involvement and affect of individuals participating in fitness exercises. *Eurasia Journal of Sports Sciences and Education*, 6(2), 286-303
- Eranıl, A. K., ve Özcan, M. (2018). Lise öğrencilerinin boş zaman yönetimi becerisinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 779-785. <http://dx.doi.org/10.18506/anemon.373396>
- Fişekçioğlu, İ. B., ve Özşarı, A. (2017). Leisure time management and the attitudes of disabled athletes. *International Journal of Sport Culture and Science*, 5(4), 302-318. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS694>
- Gajewska, P., ve Piskrzyńska, K. (2017). Leisure time management. *Forum Scientiae Oeconomia*, 5(1), 57-69. https://doi.org/10.23762/fso_vol5no1_5
- Gümüşgöl, O., ve Gümüşgöl, C. (2019). The Effect of recreational sport participation on academic motivation. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 64-73. <https://doi.org/10.33468/sbsebd.85>
- Gürbüz, M., ve Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-20.
- Güven, Y., ve Yavuz, E. (2018). Çalışanların rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin, mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 5(2), 66-78.
- Hall, B. L., ve Hirsch, D. E. (1982). An Evaluation of the effects of a time management training program on work efficiency. *Journal of Organizational Behavior Management*, 3(4), 73–96. https://doi.org/10.1300/J075v03n04_08
- Harada, K., Masumoto, K., ve Okada, S. (2024). Leisure-time management and subjective well-being among older adults: A Three-wave longitudinal survey. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 117, Article 105263. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.105263>
- Huang, H. C., Chang, S. S., ve Lou, S. J. (2015). Preliminary investigation on recreation and leisure knowledge sharing by LINE. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174, 3072-3080. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.1100>
- Kalkavan, A., Güner, O., ve Kavalcı, İ. (2024). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 8(3), 200-208. <https://doi.org/10.55238/seder.1581333>
- Karaca, S. (2021). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Gazi Kitabevi.
- Karagöz, Ş., Dinç, H., ve Kaya, D. G. (2022). Self-leadership and leisure management of sports science students in the online education process. *International Journal of Technology in Education (IJTE)*, 5(2), 206-220. <https://doi.org/10.46328/ijte.282>
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. Gazi kitabevi.
- Kaygusuz, Ö., ve Gümüş, H. (2021). Çalışan kadınlarda boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 45-53. <https://doi.org/10.32706/tusbid.899176>
- Kayhan, A., Karaman, S., Demirel, M., ve Kara, İ. (2023). Examining leisure management skills of medical faculty students. *Genel Tıp Dergisi*, 33(6), 664-669. <https://doi.org/10.54005/geneltip.1240837>

- Keser, A. (2018). İşte mutluluk araştırması. *Paradoks Ekonomi Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 14(1), 43-57.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon: Boş zamanı değerlendirme*. Gazi kitabevi.
- Kılınç, S., Bozoğlu, M. S., Tükel, Y., ve Büyükepecki, S. (2021). Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme tercihlerine göre mutluluk düzeylerinin tespiti. *Sportive*, 4(2), 88-97. <https://doi.org/10.53025/sportive.947797>
- Kim E.J., Kang H.W., ve Park S.M. (2024). Determinants of the happiness of adolescents: A Leisure perspective. *PLoS ONE* 19(4), Article e0301843. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301843>
- Kundakcı, Y. E., Karaman, S., ve Ateş, M. S. (2024). Physical activity, leisure-time management, perceived barriers to physical activity and mental well-being among Turkish university students. *Discover Mental Health*, 4(1) 54. <https://doi.org/10.1007/s44192-024-00109-x>
- Özdemir, M., ve Doğruöz, E. (2020). Bilimsel araştırma desenleri. N. Cemaloğlu (Ed.), *Bilimsel araştırma teknikleri ve Etik*. (ss. 65-98). Pegem.
- Peleias M., Tempiski P., Paro H. B., Perotta B., Mayer F. B., Enns S. C., Gannam S., Pereira M. A. D., Silveira P. S., Santos I. S., Carvalho C.R., ve Martins M. A. (2017). Leisure time physical activity and quality of life in medical students: Results from a multicentre study. *BMJ Open Sport Exercise Medicine*. 3(1), Article e000213. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2016000213>
- Serdar, E., Demirel, D. H., Demirel, M., ve Çakır, V. O. (2017). The Relationship between university students' free time management and academic succes. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 6(4), 72-82. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2017.22>
- Soylu, B., ve Akin, S. (2021). Kütahya Dumlupınar Üniversitesinin farklı bölümlerdeki öğrencilerinin serbest zaman yönetim becerilerinin karşılaştırılması. *International Sport Science Student Studies*, 3(1), 42-48.
- Su, İ. H., ve Yıldırım, İ. (2022). Emeklilerde boş zaman yönetimi, rekreatif etkinlik katılımı ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 117-132.
- Taş, F. (2023). Leisure management attitudes of university students and influencing factors: A Cross-Sectional Study. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 11(29), 1-13. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.974551>
- Terzi, E., Isik, U., Inan, B. C., Akyildiz, C., ve Ustun, U. D. (2024). University students' free time management and quality of life: The Mediating role of leisure satisfaction. *BMC Psychology*, 12(1), 239. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01745-2>
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Tutar, H. (2020). *Zaman yönetimi*. Seçkin.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Kluwer Academic.
- Wang, W. C., ve Kao, C. H. (2006). An Exploration of the relationships between free time management and the quality of life of wage-earners in Taiwan. *World Leisure Journal*, 48(1), 24-33. <https://doi.org/10.1080/04419057.2006.9674427>
- Wang, W.C., Kao C.H., Huan, T. C., ve Wu, C. C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: a study of undergraduate students in taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 561- 573. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9217-7>
- Yılmaz, S., Kurtipek, S. ve Güngör, N. B. (2022). Spor yöneticisi adaylarının boş zaman yönetimlerinin başarı yönelimleri üzerine etkisinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 19(2), 208-220. <http://doi.org/10.14687/jhs.v19i2.6289>

