

T.C

**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
REKREATİF FAALİYETLERİN
YAŞAM DOYUMU VE BOŞ ZAMANIN ANLAMINA ETKİSİNİN
FARKLI DEĞİŞKENLER IŞIĞINDA İNCELENMESİ**

Naile ŞAHİN

18811701025

DANIŞMAN

Doç. Dr. Mehmet DEMİREL

KONYA-2023

ÖNSÖZ

Lisans ve Yüksek lisans eğitim sürecimde bana her zaman yol gösteren, bilgi beceri ve birikimlerinin aktarımını öğrencileri üzerinde esirgmeden yansıtan, bizlerin birer parlayan yıldız olmasına vesile olan asıl ışık kaynağının temsilcisi olan çok değerli danışmanım Sayın Doç. Dr. Mehmet Demirel'e sonsuz sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Tüm eğitim hayatım boyunca maddi manevi beni her koşulda destekleyen, bana inanan ve beni her zaman yüreklendiren sevgili aileme, üniversite sürecimde potansiyelimi ortaya çıkarmamda bana yardımcı olan üniversite hocalarıma ve yüksek lisans dönem arkadaşım olan Ekrem Kurkmazlı'ya teşekkürlerimi sunarım.

Naile ŞAHİN

Konya-2023

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Naile ŞAHİN

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile boş zamanın anlamı ilişkisi incelenerek; rekreasyonel faaliyetlere yönelik üniversite öğrencilerinin görüşleri araştırılarak hangi sebeplerden dolayı bu faaliyetlere yöneldikleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesidir.

Bu amaç doğrultusunda Necmettin Erbakan Üniversitesinde okuyan toplam 406 bireye boş zaman katılım ve tatminine yönelik sorulardan oluşan anket uygulaması yapılmıştır. Katılımcıların yaşam doyumu ve boş zamanın anlamı ile ilgili görüşleri, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, bölüm, boş zaman faaliyet seçimi ve sıklığı gibi demografik parametrelere göre karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır.

406 veri SPSS 23.0 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen Çarpıklık ve Basıklık test sonuçlarına göre verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği saptandıktan sonra, 2 seçenekli bağımsız değişkenler için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla seçeneğe sahip değişkenler için ise tek yönlü varyans analizi (Anova) gerçekleştirilmiştir. İlgili ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik olarak ise “Pearson Korelasyon” analizi gerçekleştirilmiştir.

Sonuç olarak Yaşam doyumu ile Boş zamanın anlamı ilişkisinin incelendiği bu araştırmada örneklem grubunu oluşturan Necmettin Erbakan Üniversitesi öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlerin anlamı ile yaşam doyumu ilişkisine yönelik; cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılıklar, fakülte ve öğretim türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Boş zaman, Yaşam doyumu, Boş zaman Anlamı

ABSTRACT

The aim of this study; By examining the relationship between life satisfaction and the meaning of leisure time in university students; The aim of this study is to investigate the opinions of university students on recreational activities and to examine the reasons why they turn to these activities and their relationship with life satisfaction.

For this purpose, a questionnaire consisting of questions about leisure participation and satisfaction was applied to a total of 406 individuals studying at Necmettin Erbakan University. The opinions of the participants about life satisfaction and the meaning of leisure time were discussed comparatively according to demographic parameters such as gender, age, income level, department, choice and frequency of leisure activities.

406 data were analyzed with SPSS 23.0 program. According to the results of the Skewness and Kurtosis test performed to determine whether the data showed a normal distribution, it was determined that the data showed a normal distribution. After it was determined that the data showed a normal distribution, independent samples t-test was performed for independent variables with 2 options, and one-way analysis of variance (Anova) was performed for variables with more than two options. Pearson Correlation analysis was carried out to determine the relationship between the related scales.

As a result, in this study, in which the relationship between life satisfaction and the meaning of leisure time was examined, the students of Necmettin Erbakan University, who constituted the sample group, on the relationship between the meaning of recreational activities and life satisfaction; significant differences according to the gender, age and income level variable, and no significant difference according to the faculty and type of education variable.

Keywords: Recreation, Leisure, Life satisfaction, Leisure meaning

İçindekiler Tablosu

ÖNSÖZ	II
TEZ BİLDİRİMİ	III
ÖZET	IV
ABSTRACT	V
İÇİNDEKİLER	VI
TABLolar	VIII
GİRİŞ	1
Araştırma Konusu ve Problemi	3
Araştırmanın Alt Problemleri	3
BİRİNCİ BÖLÜM	4
1.GENEL BİLGİLER	4
1.1.Zaman	4
1.1.1.Zamanın Değerlendirilmesi	4
1.1.2 Zamanın Bölümleri	5
1.2.Boş Zaman	5
1.2.1. Boş zamanın fonksiyonları ve değerlendirilmesi	6
1.2.2. Boş zamanın değerlendirilmesi	8
1.2.3. Boş Zaman Tatmini	8
1.2.4. Boş zaman tatminini etkileyen kişilik özellikleri	9
1.2.5. Boş zaman tatmininin alt boyutları	10
1.3 Yaşam doyumu	11
1.3.1.Yaşam doyumu ve Değerlendirilmesi	13
İKİNCİ BÖLÜM	15
2. YÖNTEM	15
2.1.1. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Yöntemi	15
2.1.2 İstatistiksel Analiz ve Çalışma Grubu	16
2.1.3. Amaç	17
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	18
3. BULGULAR	18

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	30
TARTIŞMA VE SONUÇ	30
ÖNERİLER	35
KAYNAKLAR	37
EK 1 ANKET FORMU	45
EK 2 YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ	47
EK 3 BOŞ ZAMAN ANLAMI ÖLÇEĞİ	48



TABLÖLAR

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı	18
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgileri	19
Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin T-Testi Tablosu	20
Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu	21
Tablo 5. Öğrenim Türü Değişkenine Göre Katılımcıların Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin T-Testi Tablosu	23
Tablo 6. Fakülte Değişkenine Göre Katılımcıların Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu	24
Tablo 7. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu	26
Tablo 8. Yaşam Ölçeği İle Boş Zaman Anlamı Ölçeğine İlişkisine Dair Korelasyon Analizi Tablosu	28

GİRİŞ

Üniversite öğrencileri ve gençler günlük yaşantılarında zamanlarının çoğunu birlikte geçirmekte, aynı toplumun fertleri olmalarına rağmen içinde bulundukları çevreye, eğitim durumlarına, üretkenliklerine, ailelerinin sahip olduğu sosyal, kültürel ve ekonomik yapılarının farklılığına bağlı olarak farklı kültürel donanımlara sahiptirler. Bu farklılıklar, üniversite öğrencilerinin ve gençlerin; boş zamanın anlamına ve boş zamanın değerlendirilmesine karşı gösterdikleri tutumlarını farklılaştırmakta ve aynı zamanda yaşam tatminlerini de etkilemektedir.

Günümüzde okullarda boş zaman; eğitim kavramının amacına varması için, öğrencilerin toplumda yerini bulması, sosyal olarak gelişmesi ve kültür aktarımı sayesinde birbirleri ile etkileşim halinde olmaları için gereklidir (Karataş, 2006). Yapılan çalışmalar, insanların rahatlamaları için boş zaman değerlendirme aktivitesi seçeneklerinin bulunması, bireylerde ortaya çıkabilecek önemli fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik sağlık sorunlarına neden olan faktörleri ortadan kaldıracabileceğini göstermektedir (Çay, 2011).

Literatür incelendiğinde, rekreasyon etkinliklerine neredeyse tüm tarihi süreçlerde rastlanmaktadır. Tarihi süreçten günümüze kadar gelen rekreasyon etkinlikleri zaman geçtikçe değişerek ve gelişerek günümüze kadar gelmiştir. Temel amacı insanların boş zamanlarını güzel bir şekilde değerlendirmesini sağlamak olan rekreasyon faaliyetleri, planlı veya plansız gerçekleştirilebilmekte, her yaştan ve cinsiyetten insanın katılımını mümkün kılmaktadır. Tüm tarihi süreçte toplumdaki insanları bir araya getirerek fiziksel ve psikolojik olarak topluma fayda sağlayan rekreasyon, ekonomik sıkıntılar, eğitim, kültürel, ırk gibi farklılıklar yüzünden birbirinden kopan toplumlara fayda sağladığı görülmüştür (Sevil ve ark., 2012). Boş zaman etkinliklerine katılımın olumlu etkilerine rağmen, kişilerin önemsememesi veya ellerinde olmayan sebeplerden ötürü bu etkinliklere katılamadıkları gözlemlenmiştir (Karaküçük, S. (1999).

Teknolojinin gelişmesi, artan nüfus ve şehir hayatının temposu gibi nedenlerden dolayı kişiler rekreatif faaliyetlere katılımları azalmaktadır. Bu gibi durumlar insanların fazla enerjilerini harcamalarına ve sahip oldukları yetenekleri gün yüzüne çıkarmalarına engel olmaktadır. Bu durumların sonucunda, insanlar kendilerini sürekli stres ve baskı altındaymış gibi hissetmektedir. Gençler ise

enerjilerini harcayamadıkları için sürekli hareket etme isteği, değişim ve yenilik ihtiyacı, sorun ve sıkıntılara neden olmaktadır (Karaküçük, 2005).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, insanların rahatlamaları için çeşitli seçeneklerin oluşturması, toplumdaki bireylerin önemli sağlık sorunlarına sebep olan faktörleri ortadan kaldırabileceğini göstermektedir (Çay,2011).

Boş zaman aktivitelerine katılımın yaşam kalitesi üzerindeki etkileri birçok araştırmada ortaya konulmuştur. Boş zaman aktivitelerinin neşe ve zevk kaynağı olduğu, aktivitelere katılan bireylerin ise daha sağlıklı ve mutlu oldukları ortaya çıkmıştır.

Doyum, isteklerin, ihtiyaçların ve beklentilerin karşılanması olarak tanımlanmaktadır (Siegenthaler ve ark., 2000).

Davranışların ve deneyimlerin nedenlerinin sorgulanmasında önemli bir kavram olarak boş zaman araştırmalarında incelenmektedir. Genel anlamda tatmin, katılanların beklentileri ve elde edilen kazanımlar arasındaki uyumu göstermektedir (Chun, 2012).

Yaşam doyumu kavramı kişisel iyi oluş ve mutluluk kavramlarıyla eş anlamlı olarak kullanılabilir. Yaşam doyumu, kişilerin başarıları ve istekleri arasındaki ilişkiyi belirleyen durumsal faktörlerin bir fonksiyonu olarak tanımlanmaktadır (Glass ve ark., 1997). Yaşam doyumu ayrıca iyi olma ve mutlu olmanın bilişsel bir etkeni olarak da görülmektedir (Alfonso ve ark., 1996).

Yaşam doyumunun değerlendirilmesi kişilerin kendi amaç ve istekleri paralelinde kendi öz değerleri ile ulaştıkları bir değerlendirmedir. Yaşam doyumu insanların kendi yaşamlarına dair verdikleri genel cevaplar bütünüdür. Bireylerde yaşam doyumu için önemli olan aile, sağlık, iş, gelir, özgürlük ve mutluluk faktörlerinin yer almasıdır. Kişilerin kendi özelliklerin göre yaptığı değerlendirmeler kendi eğilimlerini, değerlerini ve düşüncelerini yansıtmaktadır (Chiang, 2010). İnsanların birçok farklı istekleri ve amaçları vardır. Bu yönüyle bakıldığında yaşam doyumu kavramını tanımlamak zorlaşmaktadır (Wang, 2008).

Yaşam doyumu algıları kişilik özelliklerinden etkilenirken aynı zamanda yaşam olayları ve hayatın akışındaki değişimler de yaşam doyumu önemli ölçüde etkilemektedir (Alfonso ve ark., 1996). Yaşam doyumu ırk, sosyo ekonomik durum,

evlilik durumu, eğitim, sosyal ilişkiler, öz güven ve depresif ruh hali şeklindeki faktörler ile kültürel ve sosyal normların yaşam doyumu belirlediğini göstermektedir. Bu göstergeler yaşam doyumu bireylerin hayatını bir bütün olarak aldığı, bilişsel şekilde değerlendirmesini ifade etmektedir.

Boş zaman katılımı ile elde edilen boş zaman tatmini, yaşam doyumu etkileyen kriterlerden biri olarak görülmektedir. Yapılan çalışmaların bir kısmında boş zaman doyumun, yaşam doyumu etkileri ve katkı sağlama konusunda diğer hayati alt boyutların önüne geçtiği görülmektedir (Agate ve ark., 2009).

1.Araştırma Konusu ve Problemi

Çalışmamızda “Üniversite öğrencilerinde Yaşam Doyumlarının ve Boş Zaman Anlamının farklı değişkenler gözetilerek incelenmesi” konusu araştırılmıştır.

1.2.Araştırmanın Alt Problemleri

- Rekreatif faaliyetler bireylerin boş zamanın anlamını algılamada ve yaşam doyumlarını etkilemede cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?
- Rekreatif faaliyetler bireylerin boş zamanın anlamını algılamada ve yaşam doyumlarını etkilemede yaşa göre farklılık göstermekte midir?
- Rekreatif faaliyetler bireylerin boş zamanın anlamını algılamada ve yaşam doyumlarını etkilemede öğrenim türüne göre farklılık göstermekte midir?
- Rekreatif faaliyetlere katılım ile yaşam doyumu ve boş zamanın anlamı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Rekreatif faaliyetler bireylerin boş zamanın anlamını algılamada ve yaşam doyumlarını etkilemede fakülteye göre farklılık göstermekte midir?
- Rekreatif faaliyetler bireylerin boş zamanın anlamını algılamada ve yaşam doyumlarını etkilemede algılanan gelir durumuna göre farklılık göstermekte midir?

BİRİNCİ BÖLÜM

1.GENEL BİLGİLER

1.1.Zaman

Zaman kavramı, yalnızca bir fiziksel gerçeklik olmaktan öte, tecrübelerimizin ve eylemlerimizin bir görünümü olarak düşünülmektedir (Abadan, 1961). Zaman kavramının tanımı birçok kaynakta değişiklik göstermektedir. Genel anlamda zaman hayatın kendisi olup değerli bir süreç olarak görülür. Literatürde zaman tanımlarına bakıldığında;

Zaman; canlı, cansız, tüm varlıkların hayat birimi olan, tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan sadece kullanılan ve kaybedilen, tekrarı mümkün olmayan, nesnelerin uzaydaki hareketlerine göre ölçülebilen ve bölümlere ayrılabilen bir kavramdır (Eren, 1993). Başka bir yazara göre ise; “insan hayatının uzun ya da kısa süreli yinelenmesi imkânsız sayılan, başlangıcı ve sonu belli olan, saat birimi ile ölçülebilen bir bölümü” olarak tanımlanır (Tezcan, 1982).

1.1.1.Zamanın Değerlendirilmesi

Zaman kavramının farklı tanımları olduğu gibi zamanın yönetilmesi ve değerlendirilmesi açısından da farklı tanımlar ve yaklaşımlar mevcuttur. Her birey zamanı kendi yaşadığı fiziki şartlar ve koşullara göre değerlendirip yorumlamaktadır. Zaman yönetiminde esas nokta zaman kavramının açıklanmasından ziyade mevcut zamanın nasıl etkili ve verimli kullanılarak planlanmasını yapabilmektir. Zaman yönetimi, zamanın, amaçları, sorumlulukları, zevkleri ve sosyal yaşamın içerdiği etkinlikleri bir arada yürütebilecek biçimde planlanması anlamına gelmektedir (Erdem ve Kaya, 1998; Özgen, 2002).

Zaman kullanımı yıl, ay, hafta, gün, saat, dakika ne yapacağınızı ve bunun nasıl yapılacağına dair sayısızca verilen olumlu ve olumsuz kararların bir sonucudur. Zamanın değerlendirilmesi ayrıca alışkanlıkların bir getirisi. Başta sağlanan prensipli bir yaşam, doğru verilmiş kararlar zaman yönetiminin olmazsa olmazlarından biridir. En kötü karar bile kararsızlıktan çok daha iyidir öngörüsü ile zaman kullanımında olmazsa olmazlardan biri zaman planlamasıdır (Karaküçük, 2005) .

Karaküçük (2005); insanın zamanı iyi planlaması gerektiğini, çünkü zaman kavramının tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan, kiralanamayan, başkasından satın alınamayan, ne kadar çaba gösterilse de çoğaltılamayan, para gibi kazanılması mümkün olmayan, hammadde olarak depo edilemeyen bir kavram olduğunu vurgulamıştır.

1.1.2 Zamanın Bölümleri

Zaman; kullanımında ve yönetiminde etkili zaman kavramı açısından çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman olarak iki bölüme ayrılmıştır. Çalışma zamanı; işe ayrılan, işe 6 bağımlı zaman olarak nitelendirilir. Yine bu bölüme dâhil olan, çalışma dışında kalan fakat çalışma için hazırlık, işe gidiş ve işten dönüşü kapsayan zaman, çalışılan veya uğraşılan işle alakalı normal mesai saatleri dışında yapılması gereken mesleki uğraşları da kapsar. Çalışma dışı zaman olarak; yemek, uyku, vücut bakımı gibi varoluşa ait zamanla ilgili, boş zamana ait kavramlar ise dinlenme ve rekreasyonu kapsayan çalışma dışı zaman olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2005).

Zamanın gruplandırılmasında çalışma alanı ve çalışma dışı faaliyet çeşitlerinin dikkate alınması yanında süreler de dikkate alınarak gruplandırma yapılabilmektedir. Buna göre 24 saatlik bir günün 8 saati çalışma, 8 saati uyku, 8 saati de dinlenmeye ayrılabilir (Sayiner, 1973).

Gruplandırmalar bu şekilde klasik de olsa günümüzde üretim tekniklerinde otomatlaşma, iş saatlerinin gittikçe azaldığı veya arttığı alanlar bu sürelerde esnekliği getirmiştir. Bazı toplumlarda iş saatlerinin azalması ile boş zamanlarda artış yönünde gelişmeler olmuştur (Karaküçük, 1997).

1.2.Boş Zaman

İnsanlar çalışma dışında dinlenmeye, eğlenmeye ve ilgileri doğrultusunda bir şeylerle vakit geçirme ihtiyacı duyarlar. Bu nedenle çalışma dışındaki kendilerine ayırdıkları boş zaman önem arz etmektedir. Teknolojinin insan hayatına girmesi ile daha fazla ve daha hızlı bir şekilde insan yaşamı için gerekli olan tüketim malları sağlamakla birlikte çalışma zamanından tasarruf edilmesine olanak sağlayarak kişiler için farklı “boş zaman” kavramını meydana getirmiştir (Abadan, 1961).

Boş zaman kavramı farklı yazarlar tarafından tanımlanmıştır. Yapılan tanımlara göre; “kişinin kendisi ve başkaları için zorunluluk ve bağlantılardan kurtulduğu kendi seçtiği etkinlikle uğraştığı, bağımsız ve özgür olarak davrandığı zaman” (Tezcan, 1993) olarak tanımlanırken başka bir tanımda; kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevlerinin dışında kalan ve kişinin kendi isteği yönünde harcayabileceği zaman olarak (Karaküçük, 2005), tanımlanmıştır.

Günümüzde gelişmiş ülkelerin benimsediği bu yaklaşım ile çalışma saatleri düşürülmüş, gelişmelere ayak uyduracak, dinlenme fırsatları ile yeniliğe açık insan profili ile üretkenliği artırmayı amaç edinmişlerdir.

Sanayi devriminden sonra hızla gelişen teknoloji, artan nüfus, hayat pahalılığı, artan iş yükü gibi faktörlerin yanında; makinelerin insan iş yükünü azaltması, çalışma saatinin azalıp boş zamanın artması gibi sebeplerle günümüzde insanlar için boş zaman daha büyük bir anlam kazanmıştır. Günümüzde boş zaman, temel bir insan hakkı olarak değerlendirilmekte ve yasalarla da desteklenmektedir (Ulubey, 2010).

1.2.1. Boş zamanın fonksiyonları ve değerlendirilmesi

Boş zamanın temel etkileri genellikle üç grupta incelenmiştir. Boş zamanın dinlenme veya kendini bırakma, eğlenme, kendini geliştirme veya gelişim (development) olarak temel fonksiyonlara sahip olduğu vurgulanmıştır.

Dinlenme veya kendini bırakma fonksiyonu:

Genellikle boş zamanı en fazla tamamlayan bir fonksiyondur. Dinlenme, yeniden kazanma veya iş sonrası stres ve yorgunluğu giderme, bedensel hasarların ve sinir gerilimlerini ortadan kaldıran bir fonksiyon üstlenmiştir. Çalışma saatinin günde 12-15 saatler olduğu sanayi devriminin ilk dönemlerinde, işçilerin boş zamanları sadece fiziksel gücü yeniden elde etmeye yönelik olduğu bir fonksiyon görevini üstleniyordu.

Günümüz sanayi toplumlarında çalışma hayatı düzene koyulmuş, çalışma dışında kalan dinlenme süreleri kişiye özgü hazırlanmıştır. Çağdaş insan için

dinlenme artık bedensel, ruhsal ve fizyolojik dinlenme için aktif ve pasif boş zaman değerlendirme olarak gerçekleştirilmesini ifade etmektedir (Çubuk, 1984). Özetle insanlar boş zamanlarında dinlenme amaçlı ilgi duydukları alanlarda stres ve yorgunluklarını üzerlerinden atmak için bireyler rekreatif (boş zaman) faaliyetlerine katılmaya başlamışlardır.

Eğlence Fonksiyonu:

20. yüzyılın başlarında giderek artan katılımı birlikte akımdan etkilenen insanlar birçok spor ve eğlence aktivitelerinde yoğun olarak yer almaya başlamışlar ve kişinin bedensel, ruhsal ve fizyolojik sağlığına verdiği önem artmaya başlamıştır. Günümüzde insanlar, boş zaman etkinliğine katıldığı oranda başarılı sayılmakta ve statüsü artmaktadır. Eğlenceye verilen önem günlük yaşamda da etkilerini sürdürmektedir (Püsküllüoğlu, 2005).

İnsanlar işlerinin yoğunluğunu ve stresinden uzak kalabilmek için boş zaman etkinliklerine katılarak eğlenmek isterler. Bu tür etkinliklere katılım bireylerin psikolojik ve fiziksel olarak rahatlamalarına ve diğer çalışma alanlarına da belli düzeyde olumlu etki sağlamaktadır.

Gelişim ve kendini geliştirme fonksiyonu:

Gelişim fonksiyonu, insan düşüncesini, alışılmış düzenden kurtaran, sosyal katılıma teşvik eden, insanın kendini geliştirmesine ve yeteneklerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlayan ve çıkar gütmeye faaliyetleri içermektedir.

Gelişim fonksiyonu bireylerin karar verme süreçlerinde daha çok ortaya çıkan bir fonksiyon olarak görülmektedir (Karaküçük, 2005). Birey boş zamanlarındaki etkinliklerinde hem çalışma hayatı hem de sosyal yaşantısında olaylara ve durumlara farklı açılardan bakarak düşünme ve karar verme gibi davranış geliştirebilir.

Kazanılan bu tür davranış modelleri kişilerin bedensel ve ruhsal yorgunluklarını alınan zararları gidererek kişilere ruhsal ve fiziksel olarak itici bir güç kazandırmaya yardımcı olur. Bu durum insanların kişisel olarak gelişmelerine ve kişilik kazanmalarına fayda sağlar (Sağcan, 1986).

1.2.2. Boş zamanın değerlendirilmesi

Günümüzde insanlar yoğun iş temposu ile yorulmakta yorucu iş yükünün stresi sıkıcı ve rutinin bunaltıcı etkisi ile boş zaman etkinliklerine ihtiyaç duymakta ve boş zaman yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Aynı zamanda yenilenme, arınma, dinlenme yeniden toparlanma aracı haline gelmiştir (Tel ve Köksalan, 2008).

Rekreatif faaliyetler yaşam kalitesini yükseltmeyi hedefleyen daha sağlıklı ve daha uzun yaşamayı etkileyen bir boş zamandır. Rekreatif etkinlikler kendini iyi hissetmek olumlum bakış açısı kazanmak, pozitif olarak fiziksel ve psikolojik seviyeyi yükseltmektir (Karaküçük, 1997).

Boş zamanın değerlendirilmesi konusunda akla gelen bu zamanın nasıl etkili ve verimli şekilde geçirileceğidir. Bu anlamda boş zamanın geçirilmesi rekreatif etkinlikler olarak tanımlanmaktadır. Rekreatif faaliyetleri “insanların boş zamanlarında da eğlence ve tatmin dürtüleri ile gönüllü olarak katıldıkları ve onlara bedensel, ruhsal yorgunluklarını giderip, fiziksel ve ruhsal açıdan yaratıcı bir güç kazandıran faaliyetler” (Hacıoğlu ve ark., 2003) olarak tanımlanırken, İbrahim ve Cordes (2002) tarafından “kişinin kendi faydası için organize edilmiş, tabiatla bağdaştırılmış boş zaman aktiviteleri” olarak tanımlamıştır.

1.2.3. Boş Zaman Tatmini

Tatmin, isteklerin, ihtiyaçların ve beklentilerin karşılanması olarak tanımlanmaktadır (Siegenthaler ve ark., 2000). Davranışların ve deneyimlerin nedenlerinin sorgulanmasında önemli bir kavram olarak boş zaman araştırmalarında incelenmektedir. Genel anlamda tatmin, katılanların beklentileri ve elde edilen kazanımlar arasındaki uyumu göstermektedir (Chun, 2012).

Tatmin boş zaman ile ilişkilendirildiğinde, boş zamanın tatmini olarak bir kavram ortaya çıkmıştır. Bu kavram içerisinde rahatlama, başarı, enerji ve yaklaşma ya da ilgi gibi kavramların ortaya konulduğu belirgin dört boyut oluşmaktadır (Edginton ve ark., 2005).

Boş zaman tatminini oluşturan algıların belirlenmesinde katılımlar ve kişilerin deneyimleri üzerinden oluşmaktadır. Boş zaman tatmini çeşitli şekillerde

tanımlanmasına rağmen, yaygın olarak kullanılan iki temel tanımlamaya sahiptir. Boş zaman katılımından sağlanan tatmin ve boş zaman deneyimiyle ilişkili tatmindir.

Boş zaman katılımı odaklı bir tanımlama yapıldığında, boş zaman tatmininin temel olarak yapılan aktiviteden alınan hazdan kaynaklandığı belirtilmektedir. Boş zaman deneyimi açısından yaklaşıldığında ise kişilerin neleri tecrübe ettiği ve algıladığı üzerinde durulmaktadır (Kao, 1992). Boş zaman tatminini oluşturan algıların ölçümü literatürde önemi artan çalışma alanlarından biri haline gelmiştir.

Boş zaman tatmini göreceli bir kavram olarak tanımlanmakta ve ölçümü de standart olan ile kıyaslamaya dayalı olmaktadır. Boş zaman tatmininin ölçülmesinde insanların boş zaman aktivitelerinin kalitesini nasıl algıladıkları belirlenmektedir. Boş zaman tatmini; kişilere sorulan tatmin ile ilgili soruların değerlendirilmesine, kişilerin bakış açısına dayanmaktadır. Kişilere çeşitli sorular sorulmasına dayanan bir yöntemle boş zaman tatmininin ölçümü mümkün hale gelmektedir (Chiang, 2010).

1.2.4. Boş zaman tatminini etkileyen kişilik özellikleri

Boş zaman tatmini üzerinde etkili olan kişilik özellikleri arasındaki ilişki akademik çalışmalarla ortaya konmaktadır. Etkili olduğu düşünülen kişilik özellikleri olarak literatürde dışa dönüklük, heyecan arayışı, duygusal dengesizlik, mükemmeliyetçilik ve utangaçlık olarak yer almaktadır.

Boş zaman tatmini üzerinde etkili olan temel kişilik özellikleri olarak dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik özelliklerine sahip olan bireylerin analiz sonuçlarına göre dışa dönüklük boş zaman tatminini pozitif yönde etkilediği vurgulanmıştır (Lu ve ark.2005).

Duygusal dengesizlik faktörünün ise boş zaman tatmini ile ilişkisi ise negatif yönde ortaya çıkmaktadır. Diğer bir analiz sonucunda ise dışadönüklük, duygusal dengesizlik ve heyecan arayışını boş zaman tatmini üzerindeki etkilerinde, dışa dönüklük ve duygusal dengesizliğin boş zaman katılımında önemli ölçüde ve doğrudan etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca heyecan arayışının dolaylı olarak boş zaman tatmini sağladığı da tespit edilmiştir (Lu ve ark. 2009).

Diğer kişilik özelliklerinden olan mükemmeliyetçilik ve utangaçlık boş zaman tatminini negatif yönde etkileyen kişilik özellikleri olarak düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçi olan kişiler katıldıkları boş zaman aktivitelerinde daha az tatmine ulaşmakta ve bu kişiler daha az özgürlük, mutluluk ve dâhil olma hislerine sahip olmaktadır. Utangaçlık ve utangaçlığın bazı durumları boş zaman tatminini etkileyen önemli bir değişken olmaktadır.

Kronik olarak utangaç olan kişiler daha az algılanmış özgürlük hissetmektedirler. Bu tür insanların boş zaman üzerinde eksik kontrole sahip oldukları düşüncesi, aktiviteler sırasında sorun yaşamalarına sebep olabilmektedir. Sonuçta utangaç insanların boş zaman aktivitelerinde daha az tatmine ulaştıkları söylenebilir (Kovacks, 2007).

1.2.5. Boş zaman tatmininin alt boyutları

Boş zaman tatminini Beard ve Ragheb (1980) çalışmalarında alt boyutlarını psikolojik tatmin, eğitsel tatmin, sosyal tatmin, dinlenme tatmini, fizyolojik tatmin ve estetik tatmin olarak belirtmişlerdir.

Boyutlar; kişilerin boş zaman deneyimleri ve durumları aracılığıyla karşıladıkları ihtiyaçları ile ilgili olan algılarını yansıtmakta olup, aşağıda başlıklar halinde kısaca açıklanmaktadır (Kensinger, 2004).

Psikolojik tatmin: Başarma hissi yaratan, kişilerin içsel olarak motive oldukları, kendini ifade etmeyi sağlayan, öz güven oluşturan kişileri geliştiren nitelikte boş zaman deneyimleri sonucunda edinilen tatminler psikolojik tatmin olarak değerlendirilmiştir.

Eğitsel tatmin: Katılımcının merakını ortaya çıkaran, yeni deneyimler sunan, bilgi ve yenilikleri takip edebilme olanağı sunan ve entelektüel güdülüne meydana getiren boş zaman deneyimleri sonucunda sağlanan tatminler eğitsel tatmin olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal tatmin: Özgürce seçilmiş sosyal ilişkilerin geliştirilmesine ve kişilerin birbirlerini tanıyıp kaynaşmasına olanak sağlayan boş zaman deneyimleri sonucunda ulaşılan tatminler sosyal tatmin olarak tanımlanmaktadır.

Dinlenme tatmini: Dinlenme, rahatlama, arınma, yenilenme ve stresin azaltılmasına yönelik olan ve fayda sağlayan boş zaman deneyimlerinden kazanılan tatminler dinlenme tatmini olarak değerlendirilmektedir.

Fizyolojik tatmin: Fiziksel olarak yenilenme sağlayan, fiziksel fitness ve sağlık gelişimi meydana getiren boş zaman deneyimleri sonucunda elde edilen tatminler fizyolojik tatmin olmaktadır.

Estetik tatmin: Fiziksel çevrenin ve mekânların memnun edici yönleri ile farklı bakış açısı kazanma ve hoş vakitler geçirme ile boş zaman deneyimleriyle sahip olunan tatminlere estetik tatmin denilmektedir.

Psikolojik tatmin eğlence, içsel motivasyona, güven ve başarıma hissine, eğitsel tatmin kişilerin kendileri ve çevreyi anlamalarına, sosyal tatmin başkalarıyla olan kazançlı ve etkili ilişkilere, dinlenme tatmini stresten rahatlama, duygusal ve fiziksel iyi oluşa, fizyolojik tatmin sağlıklı kalma ile sağlıklı iyi olma halinin geliştirilmesine ve son olarak estetik tatmin ise iyi dizayn edilmiş, ilginç, güzel ve memnun edici boş zaman etkinliklerine katılım ile sağlandığı vurgulanmaktadır (Cheng ve ark., 2010). Kişiler, boş zaman aktivitelerine, bu tatmin edici faktörlere ulaşmak amacıyla katılmaktadırlar (Chen ve ark., 2009).

1.3 Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramı kişisel iyi oluş ve mutluluk kavramlarıyla eş anlamlı olarak kullanılabilir. Yaşam doyumu, kişilerin başarıları ve istekleri arasındaki ilişkiyi belirleyen durumsal faktörlerin bir fonksiyonu olarak tanımlanmaktadır (Glass ve ark., 1997). Yaşam doyumu ayrıca iyi olma ve mutlu olmanın bilişsel bir etkeni olarak da görülmektedir.

Yaşam doyumunun değerlendirilmesi kişilerin kendi amaç ve istekleri paralelinde kendi öz değerleri ile ulaştıkları bir değerlendirmedir. Yaşam doyumu insanların kendi yaşamlarına dair verdikleri genel cevaplar bütünüdür. Bireylerde yaşam doyumu için önemli olan aile, sağlık, iş, gelir, özgürlük ve mutluluk faktörlerinin yer almasıdır. Kişilerin kendi özelliklerinin göre yaptığı değerlendirmeler kendi eğilimlerini, değerlerini ve düşüncelerini yansıtmaktadır (Chiang, 2010).

İnsanların birçok farklı istekleri ve amaçları vardır. Bu yönüyle bakıldığında yaşam doyumu kavramını tanımlamak zorlaşmaktadır (Wang, 2008).

Yaşam doyumu algıları kişilik özelliklerinden etkilenirken aynı zamanda yaşam olayları ve hayatın akışındaki değişimler de yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilemektedir (Alfonso ve ark., 1996).

Yaşam doyumu ırk, sosyo ekonomik durum, evlilik durumu, eğitim, sosyal ilişkiler, öz güven ve depresif ruh hali şeklindeki faktörler ile kültürel ve sosyal normların yaşam doyumunu belirlediğini göstermektedir. Bu göstergeler yaşam doyumu bireylerin hayatını bir bütün olarak aldığı, bilişsel şekilde değerlendirmesini ifade etmektedir .

Boş zaman katılımı ile elde edilen boş zaman tatmini, yaşam doyumunu etkileyen kriterlerden biri olarak görülmektedir. Yapılan çalışmaların bir kısmında boş zaman tatmininin, yaşam doyumuna etkileri ve katkı sağlama konusunda diğer hayati alt boyutların önüne geçtiği görülmektedir (Agate ve ark., 2009).

Yaşam doyumu; günlük yaşamdan mutluluk duymak, yaşamı anlamlı bulmak, pozitif bireysel kimlik, bireyin kendisini iyi hissetmesi, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkiler gibi birçok faktörden oluşmaktadır. Bu faktörlerden bazıları;

- Yaşamı anlamlı bulmak,
- Günlük yaşamdan mutluluk duymak,
- Amaçlara ulaşma konusunda bireyin kendisi ve başkalarıyla uyum içinde olması,
- Fiziksel ve mental sağlık konusunda yeterli olmak,
- Ekonomik, iş ve sosyal statü olarak kendini güvende hissetmek,
- Olumlu sosyal ilişkiler kurmak.

1.3.1.Yaşam Doyumu ve Değerlendirilmesi

Yaşam doyumu, kişinin yaşam kalitesinin seçmiş olduğu kritere göre genel bir değerlendirmesi olarak tanımlanabilir. Tatminin değerlendirilmesi, standart olarak düşünülen durum ile kişinin içinde bulunduğu durumun karşılaştırmasına bağlıdır (Diener ve ark., 1985).

Yaşam doyumu, moral, mutluluk, öznel ve psikolojik olarak iyi olma (refah) gibi kavramlar esnek bir şekilde birbirinin yerine kullanılan kavramlardır. Bu kavramlar arasında yaşam doyumu kavramı diğerlerine göre daha geniş bir kavramdır ve yaşam kalitesinin en yaygın kullanılan öznel (subjektif) ölçüsüdür. Yaşam doyumu, genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam doyumu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantıdaki doyum anlaşılmaktadır; özetle, kişinin iş, boş zaman ve diğer zaman dilimlerindeki yaşamına gösterdiği duygusal tepki veya tutumdur (Şener, 2009: 5).

Yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörleri 1978 yılında Flanagan 10 madde ile sıralamıştır. Bunlar;

- Sosyalleşme
- Başka bireylere faydalı olabilme
- Eğlenceli aktiviteler içerisinde bulunmak (müzik dinleme, sinema, kitap okuma)
- Kendine güven
- Öğrenme süresinde aktif olmak
- Yakın çevre ilişkileri
- Düzenli devam edilen bir işe sahip olmak
- Kendini anlayabilmek
- Çocuk sahibi olup ve yetiştirebilmek
- Karı koca ilişkisindeki samimiyet olarak tanımlanmaktadır (Gülcan, 2014).

Boş zaman aktiviteleri ve yaşam doyumu arasında pozitif etkiyi ve sonuçlarını gösteren birçok ampirik çalışma bulunmaktadır (Menec ve Chipperfield,1997; IsoAhola, 1980; Bevil ve ark., 1993).

Boş zaman günlük iyi olmanın anlamlı bir unsurudur. Çalışma, temizlik, uyuma gibi zorunlu aktiviteler mutluluğun artırılmasında yeterli derece etkili olmamaktadır. Boş zaman aktiviteleri kişisel olarak seçilmiş ve içsel motivasyon sağlayan aktivitelerdir. Boş zaman aktiviteleri zevk alma konusunda daha fazla katkı sağlamakta ve tüm yaşam doyumunu artırmaktadır. Bunun sonucunda boş zaman tatmini, yaşam doyumu başlıklarının birbirleriyle bağlantılı ve birbirlerini etkileyen nitelikte olduğu ifade edilebilir. Boş zaman çok çeşitli boş zaman deneyimlerinde ortaya çıkabilmektedir. Boş zaman tatmini özel olarak aktiviteler bağlamında incelenebilmektedir(Broughton ve ark., 2007).

Gençlerin rekreasyon aktivitelerine belirlenen aktivite tipleri aracılığıyla katılımlarının boş zaman tatmin algıları üzerinde olumlu yönde bir etkisi vardır ve bu ilişkinin belirlenmesi önem kazanmaktadır. Dolayısıyla, boş zaman aktivitelerine katılımın boş zaman tatmini algısına doğrudan bir etkisi olduğu düşünülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, araştırmada yer alan değişkenler, bu değişkenlerin ölçümünde kullanılan ölçeklerin özellikleri ve nasıl uygulandıkları (işlem) ele alınmaktadır. Yapılan bu çalışma Necmettin Erbakan Üniversitesi tarafından verilen Etik Kurul Onayı ve 2020/86 karar numarası ile yürütülmüştür. Yaşam doyumu ile boş zamanın anlamı ilişkisinin incelendiği bu araştırmada örneklem grubunu oluşturan Necmettin Erbakan Üniversitesi öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlerin anlamı ile yaşam doyumu ilişkisine yönelik görüşleri incelenmiştir. Bu doğrultuda katılımcıların yaşam doyumu ve boş zamanın anlamı ile ilgili görüşleri, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, fakülte ve öğrenim türü gibi demografik parametrelere göre karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır.

2.1.1. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Boş Zaman Anlamı Ölçeği” ve Yaşam Doyumu Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırmada gönüllü katılım ilkesine göre hareket edilmiştir. Çalışmada, araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”; katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim türü, algılanan gelir durumu, fakülte ve boş zaman aktivitelerine katılım ile yaşam doyumu arasında ilişki gibi bağımsız değişkenlerden oluşan sorulardan oluşmaktadır.

Bireylerin, yaşam doyum düzeylerini belirlemede, Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen, Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan ‘Yaşam Doyum Ölçeği’ kullanılmıştır. 5 maddeden oluşan ölçek; 7’li Likert tipinde hazırlanmış, puanlama da buna göre yapılmıştır. Likert seçenekleri “Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kısmen Katılmıyorum (3)”, “Kararsızım (4)”, “Kısmen Katılıyorum (5)”, “Katılıyorum (6)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (7)” şeklinde sıralanmıştır. Bu araştırmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise ,925’dir.

Üçüncü bölümde ise, katılımcıların serbest zamana yönelik neler hissettiklerini belirlemek amacıyla (Esteve ve ark., 1999) tarafından geliştirilen ve Gürbüz ve arkadaşları (Gürbüz vd., 2007) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Boş Zaman Anlamı” ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 6’lı

Likert tipi olup (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 6=Tamamen Katılıyorum), toplam 35 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu çalışma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan toplam ölçek iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alpha) Boş Zaman Anlamı Ölçeği için nin alt boyutlarında sırasıyla Aktif Pasif Katılım ,910, Sosyal Etkileşim ,908, Algılanan Yeterlilik ,904, Boş Zaman Kullanılabilirliği ,904, Algılanan Özgürlük ,901, İçsel Motivasyon ,907 ve Hedef Yönelimi alt boyutunda ise ,903 olarak belirlenmiştir.

2.1.2 İstatistiksel Analiz ve Çalışma Grubu

Çalışmada elde edilen verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans tanımlayıcı istatistik yöntemleri, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Yapılan incelemeler sonucu verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Jondeau ve Rockinger (2003)' e göre alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayılarının +3 ile -3 arasında değiştiğinde bu alt boyutlarında normal dağılım parametrelerine uygun şartlar taşıdığını belirtmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde tanımlayıcı istatistiksel modellerin yanı sıra t-testi, anova, anlamlı grupların tespiti için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi ve korelasyon analiz yöntemleri kullanılmıştır ($\alpha = 0.05$).

Araştırmaya Necmettin Erbakan Üniversitesinde öğrenim gören 117 Kadın (%43.6) ile 229 Erkek (%56.4), toplam 406 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın evrenini üniversite öğrencileri oluştururken örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen Necmettin Erbakan Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler (n=406) oluşturmaktadır.

İstatistiksel araştırmalarda, daha doğru sonuçlara ulaşabilmek için araştırmacı mümkün olduğunca tesadüfi örnekleme tercih etmelidir. Kolayda örnekleme, ana kütle içerisinde seçilecek örnek kesimin araştırmacının yargılarına belirlendiği tesadüfi olmayan örnekleme yöntemidir. Kolayda örneklemede veriler, ana kütlede en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde toplanır (Malhotra, 2004: 321, Aaker vd., 2007: 394, Zikmund, 1997: 428). Kinnear ve Taylor (1996: 413), uygulamada kolayda örnekleme yönteminin kullanım oranının % 53 olduğunu ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Kurtuluş vd. (2012), Türkiye’de yapılan çalışmaların yaklaşık %90’ında kolayda örnekleme yöntemi kullanıldığını ifade etmişlerdir.

2.1.3. Amaç

Bu çalışmanın amacı; Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile boş zamanın anlamı ilişkisi incelenerek; rekreasyonel faaliyetlere yönelik üniversite öğrencilerinin görüşleri araştırılarak hangi sebeplerden dolayı bu faaliyetlere yöneldikleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesidir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan 406 üniversite öğrencisinin anket formlarından elde edilen bulguların istatistiksel sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir. Katılımcıların yaşam doyumu ve boş zamanın anlamına ilişkin görüşleri aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

BULGULAR

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam Doyumu (YDÖ)	5	406	4,20	1,17	-,309	-,475
BZAÖ 1 (Aktif-Pasif Katılım)	5	406	4,51	,888	-,749	,832
BZAÖ 2 (Sosyal Etkileşim)	5	406	4,57	1,01	-1,05	1,58
BZAÖ 3 (Algılanan Yeterlilik)	4	406	4,75	,978	-1,10	1,92
BZAÖ 4 (Boş Zamanın Kullanılabilirliği)	5	406	4,61	1,00	-,958	,893
BZAÖ 5 (Algılanan Özgürlük)	5	406	4,54	1,07	-1,17	1,38
BZAÖ 6 (İçsel Motivasyon)	3	406	4,49	1,01	-,982	1,49
BZAÖ 7 (Hedef Yönelimi)	3	406	4,64	1,07	-1,10	1,35
BZAÖ 8 (İş İlişkisi)	5	406	4,69	,941	-,978	1,49

Tablo 1’de çalışma kapsamındaki katılımcıların; Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği (BZAÖ) alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve çarpıklık ile basıklık değerleri verilmiştir. Buna göre YDÖ için ortalamanın 4,20 olduğu, BZAÖ alt boyutlarında en yüksek ortalamanın 4.75 ile “Algılanan Yeterlilik (BZAÖ 3)” alt boyutunda olduğu belirlenmiştir. Ayrıca

çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edildiğinde verilerin normal dağılıma uygun olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	177	43,6
	Erkek	229	56,4
	Toplam	406	100,0
Yaş	17-20 Yaş	85	20,9
	21-24 Yaş	229	56,4
	25 ve Üstü	92	22,7
	Toplam	406	100,0
Fakülte	Eğitim Fakültesi	76	18,7
	Turizm Fakültesi	60	14,8
	Havacılık ve Uzay Bilimleri	45	11,1
	İlahiyat Fakültesi	44	10,8
	Sosyal ve Beşeri Bilimler	131	32,3
	Uygulamalı Bilimler Fakültesi	50	12,3
	Toplam	406	100,0
Öğrenim Türü	1. Öğretim	335	82,5
	2. Öğretim	71	17,5
	Toplam	406	100,0
Gelir Düzeyi	Çok Kötü	13	3,2
	Kötü	67	16,5
	Normal	194	47,8
	İyi	97	23,9
	Çok İyi	35	8,6

	Toplam	406	100,0
Boş Zaman Etkinliklerine Katılıyormusunuz?	Evet	287	70,7
	Hayır	119	29,3
	Toplam	406	100,0
Boş Zaman Değerlendirme Etkinlik Çeşidi	Ev içi aktivitelere katılarak	120	29,6
	Fiziksel etkinliklere katılarak	63	15,5
	Kültürel-sanatsal etkinliklere katılarak	81	20,0
	Açık alan etkinliklerine katılarak	82	20,2
	Turistik etkinliklere katılarak	60	14,8
	Toplam	406	100,0
Boş Zamanlarınızı Değerlendirmekte Ne Sıklıkla Güçlük Çekiyorunuz?	Her Zaman	60	14,8
	Bazen	204	50,2
	Hiçbir Zaman	142	35,0
	Toplam	406	100,0

Tablo 2’de görüldüğü gibi, araştırma kapsamında yer alan katılımcıların, %56,4’ünün erkek, %56,4’ ünün 21-24 yaş grubunda olduğu, %32,3’ünün Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi öğrencisi olduğu, %82,5’inin 1. Öğretim öğrencisi olduğu, %47,8’inin gelir düzeyinin normal olduğu, %29,6’sını boş zaman değerlendirme etkinliği olarak ev içi etkinliklere katılmayı tercih ettiği ve %50,2’sinin boş zamanlarını değerlendirirken bazen güçlük çektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin T-Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	T	p
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Kadın	4,3492	1,18183	2,213	,027
	Erkek	4,0908	1,15446		

BZAÖ 1 (Aktif-Pasif Katılım)	Kadın	4,6395	,77987	2,444	,015
	Erkek	4,4236	,95475		
BZAÖ 2 (Sosyal Etkileşim)	Kadın	4,7164	,84033	2,532	,012
	Erkek	4,4603	1,12470		
BZAÖ 3 (Algılanan Yeterlilik)	Kadın	4,8277	,78965	1,408	,160
	Erkek	4,6900	1,10071		
BZAÖ 4 (Boş Zamanın Kullanılabilirliği)	Kadın	4,7062	,85574	1,655	,099
	Erkek	4,5406	1,09831		
BZAÖ 5 (Algılanan Özgürlük)	Kadın	4,6429	,96340	1,555	121
	Erkek	4,4760	1,14982		
BZAÖ 6 (İçsel Motivasyon)	Kadın	4,5348	,93552	,721	,471
	Erkek	4,4614	1,07564		
BZAÖ 7 (Hedef Yönelimi)	Kadın	4,7458	1,01629	1,679	,094
	Erkek	4,5648	1,12186		
BZAÖ 8 (İş İlişkisi)	Kadın	4,7797	,83178	1,584	,114
	Erkek	4,6306	1,01598		

Cinsiyet değişkenine göre Yaşam Doyumu Ölçeği ile Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre katılımcıların yaşam doyumları ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olduğu ($p<0.05$), katılımcıların cinsiyetlerine göre boş zamanın anlamı arasında ise “Aktif Pasif Katılım” ve “Sosyal Etkileşim” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>0.05$).

Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Yaşam Doyumu	17-20 Yaş	3,8329	1,16735	7,765	,000	1-2

Ölçeği (YDÖ)	21-25 Yaş	4,2157	1,18385			1-3
	26 ve Üzeri	4,5152	1,05715			
BZAÖ 1 (Aktif-Pasif Katılım)	17-20 Yaş	4,2824	1,06873	4,758	,009	1-3
	21-25 Yaş	4,5380	,85788			
	26 ve Üzeri	4,6848	,72943			
BZAÖ 2 (Sosyal Etkileşim)	17-20 Yaş	4,3529	1,19469	2,598	,076	
	21-25 Yaş	4,6148	1,00261			
	26 ve Üzeri	4,6674	,84400			
BZAÖ 3 (Algılanan Yeterlilik)	17-20 Yaş	4,5176	1,24151	3,170	,043	1-2
	21-25 Yaş	4,8275	,89849			
	26 ve Üzeri	4,7717	,86654			
BZAÖ 4 (Boş Zamanın Kullanılabilirliği)	17-20 Yaş	4,4188	1,13751	2,392	,093	
	21-25 Yaş	4,6341	1,01552			
	26 ve Üzeri	4,7391	,79876			
BZAÖ 5 (Algılanan Özgürlük)	17-20 Yaş	4,2118	1,24264	5,978	,003	1-2
	21-25 Yaş	4,5983	1,06902			
	26 ve Üzeri	4,7370	,83754			1-3
BZAÖ 6 (İçsel Motivasyon)	17-20 Yaş	4,3098	1,16926	1,762	,173	
	21-25 Yaş	4,5429	1,02204			
	26 ve Üzeri	4,5399	,82371			
BZAÖ 7 (Hedef Yönelimi)	17-20 Yaş	4,2667	1,33611	6,889	,001	
	21-25 Yaş	4,7234	1,03928			
	26 ve Üzeri	4,7935	,81326			
BZAÖ 8 (İş İlişkisi)	17-20 Yaş	4,5365	1,07536	2,058	,129	1-2
	21-25 Yaş	4,7039	,93707			
	26 ve Üzeri	4,8217	,80080			1-3

Yaş değişkenine göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre katılımcıların yaşam doyumu ile yaşları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiş bu anlamlı farkın tespitine yönelik yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testine göre ise anlamlı farkın “17-20 Yaş” grubundan kaynaklandığı belirlenmiştir. Katılımcıların yaşları ile boş zamanın anlamına ilişkin görüşleri değerlendirildiğinde ise “Aktif Pasif Katılım”, “Algılanan Yeterlilik”, “Algılanan Özgürlük” ve “İş İlişkisi” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu ve tüm alt boyutlarda bu anlamlı farkın “17-20 Yaş” grubundan kaynaklandığı belirlenmiştir. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farkın olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 5. Öğrenim Türü Değişkenine Göre Katılımcıların Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin T-Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	T	P
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	1.Öğretim	4,2269	1,19595	,874	,383
	2. Öğretim	4,0930	1,05280		
BZAÖ 1 (Aktif-Pasif Katılım)	1.Öğretim	4,5182	,90076	,023	,981
	2. Öğretim	4,5155	,83266		
BZAÖ 2 (Sosyal Etkileşim)	1.Öğretim	4,5594	1,05116	-,538	,591
	2. Öğretim	4,6310	,84424		
BZAÖ 3 (Algılanan Yeterlilik)	1.Öğretim	4,7172	1,00039	-1,471	,142
	2. Öğretim	4,9049	,85812		
BZAÖ 4 (Boş Zamanın Kullanılabilirliği)	1.Öğretim	4,5773	1,03517	-1,553	,121
	2. Öğretim	4,7803	,81357		
BZAÖ 5 (Algılanan Özgürlük)	1.Öğretim	4,5075	1,10942	-1,686	,092
	2. Öğretim	4,7437	,87190		
BZAÖ 6 (İçsel Motivasyon)	1.Öğretim	4,4816	1,03510	-,509	,611
	2. Öğretim	4,5493	,92770		

BZAÖ 7 (Hedef Yönelimi)	1.Öğretim	4,5891	1,12786	-2,225	,027
	2. Öğretim	4,9014	,76924		
BZAÖ 8 (İş İlişkisi)	1.Öğretim	4,6818	,97077	-,640	,523
	2. Öğretim	4,7606	,79471		

Öğrenim türü değişkenine göre Yaşam Doyumu Ölçeği ile Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre katılımcıların yaşam doyumları ile öğrenim türü arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0.05$), katılımcıların öğrenim türlerine göre boş zamanın anlamı arasında ise sadece “Hedef Yönelimi” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>0.05$).

Tablo 6. Fakülte Değişkenine Göre Katılımcıların Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Eğitim F.	4,2500	1,12006	1,321	,254	
	Turizm F.	4,2433	1,07552			
	Havacılık F.	4,2711	1,11205			
	İlahiyat	4,4273	1,12774			
	Sosyal ve Beşeri	4,0031	1,24678			
	Uygulamalı B.	4,3520	1,22728			
BZAÖ 1 (Aktif-Pasif Katılım)	Eğitim F.	4,5211	1,00933	1,537	,177	
	Turizm F.	4,5933	,74921			
	Havacılık F.	4,6133	,70633			
	İlahiyat	4,5045	,82235			
	Sosyal ve Beşeri	4,3695	,97206			
	Uygulamalı B.	4,7360	,78396			
BZAÖ 2 (Sosyal Etkileşim)	Eğitim F.	4,6342	1,04837	,990	,424	
	Turizm F.	4,7100	,75861			

	Havacılık F.	4,6533	,66797		
	İlahiyat	4,5773	,81977		
	Sosyal ve Beşeri	4,4168	1,25491		
	Uygulamalı B.	4,6400	,95276		
BZAÖ 3 (Algılanan Yeterlilik)	Eğitim F.	4,7467	1,15938	,603	,697
	Turizm F.	4,8958	,76509		
	Havacılık F.	4,6611	,65530		
	İlahiyat	4,7330	,72817		
	Sosyal ve Beşeri	4,6794	1,12757		
	Uygulamalı B.	4,8600	,93290		
BZAÖ 4 (Boş Zamanın Kullanılabilirliği)	Eğitim F.	4,5421	1,08262	1,707	,132
	Turizm F.	4,8733	,73459		
	Havacılık F.	4,6800	,67743		
	İlahiyat	4,7727	,80878		
	Sosyal ve Beşeri	4,4702	1,21096		
	Uygulamalı B.	4,5800	,89739		
BZAÖ 5 (Algılanan Özgürlük)	Eğitim F.	4,4316	1,25094	2,101	,065
	Turizm F.	4,7433	,83653		
	Havacılık F.	4,7556	,70568		
	İlahiyat	4,7591	,71082		
	Sosyal ve Beşeri	4,3618	1,24062		
	Uygulamalı B.	4,6120	1,04230		
BZAÖ 6 (İçsel Motivasyon)	Eğitim F.	4,5746	1,03078	1,801	,112
	Turizm F.	4,6278	,71067		
	Havacılık F.	4,6296	,63652		
	İlahiyat	4,6515	,75724		
	Sosyal ve Beşeri	4,2850	1,22308		

	Uygulamalı B.	4,4933	1,13137			
BZAÖ 7 (Hedef Yönelimi)	Eğitim F.	4,6535	1,17938	2,766	,018	2-5
	Turizm F.	4,8667	,78881			
	Havacılık F.	4,8667	,71209			
	İlahiyat	4,8258	,74184			
	Sosyal ve Beşeri	4,3817	1,30031			
	Uygulamalı B.	4,6867	1,00432			
BZAÖ 8 (İş İlişkisi)	Eğitim F.	4,7000	1,10971	1,097	,362	
	Turizm F.	4,8333	,75210			
	Havacılık F.	4,8222	,66636			
	İlahiyat	4,8000	,70480			
	Sosyal ve Beşeri	4,5573	1,08784			
	Uygulamalı B.	4,6800	,83299			

Fakülte değişkenine göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre katılımcıların yaşam doyumları fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık doğurmazken, Boş Zamanın Anlamı ölçeğinin “Hedef Yönelimi” alt boyutunda Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesinden kaynaklı anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($p > 0.05$).

Tablo 7. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Anlamı İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Çok Kötü	3,1077	1,32568	9,321	,000	1-3
	Kötü	3,7552	1,19536			1-4
	Normal	4,1990	1,16236			1-5

	İyi	4,4577	1,03841			
	Çok İyi	4,7886	,92919			
BZAÖ 1 (Aktif-Pasif Katılım)	Çok Kötü	4,0000	1,43527	7,222	,000	1-4
	Kötü	4,1254	,87375			2-3
	Normal	4,5412	,88911			2-4
	İyi	4,7959	,76047			
	Çok İyi	4,5600	,66119			
BZAÖ 2 (Sosyal Etkileşim)	Çok Kötü	3,4000	1,70880	12,509	,000	1-3
	Kötü	4,1403	1,00001			1-4
	Normal	4,5763	1,01474			1-5
	İyi	4,9732	,78826			
	Çok İyi	4,6971	,62567			
BZAÖ 3 (Algılanan Yeterlilik)	Çok Kötü	4,2308	1,54604	4,861	,001	2-3
	Kötü	4,3619	1,14505			2-4
	Normal	4,8209	,95992			
	İyi	4,9356	,81032			
	Çok İyi	4,7786	,63816			
BZAÖ 4 (Boş Zamanın Kullanılabilirliği)	Çok Kötü	3,6923	1,50912	6,669	,000	1-3
	Kötü	4,3164	1,06410			1-4
	Normal	4,6052	1,02010			1-5
	İyi	4,8536	,82841			
	Çok İyi	4,8971	,60657			
BZAÖ 5 (Algılanan Özgürlük)	Çok Kötü	3,7231	1,64629	5,576	,000	1-4
	Kötü	4,2687	1,21334			1-5
	Normal	4,5113	1,06959			
	İyi	4,8309	,89132			
	Çok İyi	4,8171	,69005			

BZAÖ 6 (İçsel Motivasyon)	Çok Kötü	4,0256	1,58384	6,617	,000	1-4
	Kötü	4,1990	1,03159			1-5
	Normal	4,3952	1,02847			
	İyi	4,8144	,84979			
	Çok İyi	4,8857	,74071			
BZAÖ 7 (Hedef Yönelimi)	Çok Kötü	3,6154	1,49596	9,500	,000	1-3
	Kötü	4,1692	1,19535			1-4
	Normal	4,6735	1,11666			1-5
	İyi	4,9244	,74614			
	Çok İyi	4,9905	,68354			
BZAÖ 8 (İş İlişkisi)	Çok Kötü	4,0923	1,48238	4,177	,003	1-4
	Kötü	4,4090	1,03188			
	Normal	4,7216	,95214			
	İyi	4,8928	,69586			
	Çok İyi	4,7771	,88885			

Gelir düzeyi değişkenine göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Yaşam Doyumu Ölçeği ile Boş Zamanın Anlamı ölçeğinin tüm alt boyutlarında gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 8. Yaşam Ölçeği İle Boş Zaman Anlamı Ölçeğine İlişkisine Dair Korelasyon Analizi Tablosu

	YDÖ	BZAÖ1	BZAÖ2	BZAÖ3	BZAÖ4	BZAÖ5	BZAÖ6	BZAÖ7	BZAÖ8
YDÖ	R	1							
	p								
	N	406							
BZAÖ 1	R	,476**	1						
	p	,000							

	N	406	406							
BZAÖ 2	R	,399**	,692**	1						
	p	,000	,000							
	N	406	406	406						
BZAÖ 3	R	,358**	,599**	,699**	1					
	p	,000	,000	,000						
	N	406	406	406	406					
BZAÖ 4	R	,394**	,496**	,575**	,676**	1				
	p	,000	,000	,000	,000					
	N	406	406	406	406	406				
BZAÖ 5	R	,444**	,504**	,518**	,669**	,752**	1			
	p	,000	,000	,000	,000	,000				
	N	406	406	406	406	406	406			
BZAÖ 6	R	,341**	,468**	,485**	,580**	,650**	,697**	1		
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000			
	N	406	406	406	406	406	406	406		
BZAÖ 7	R	,433**	,567**	,603**	,624**	,612**	,665**	,690**	1	
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		
	N	406	406	406	406	406	406	406	406	
BZAÖ 8	R	,347**	,447**	,484**	,603**	,621**	,719**	,601**	,656**	1
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	406	406	406	406	406	406	406	406	406

Yapılan korelasyon analizi sonucu BDÖ ve BZAÖ ölçekleri arasındaki korelasyon pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($p<01$). Yaşam doyumu arttıkça katılımcıların boş zamanın anlamına ilişkin görüşlerinin ve değerlendirmelerinin de arttığı söylenebilir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile boş zamanın anlamı ilişkisi incelenerek; rekreasyonel faaliyetlere yönelik üniversite öğrencilerinin görüşleri araştırılarak hangi sebeplerden dolayı bu faaliyetlere yöneldikleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenerek rekreasyonel faaliyetlere yönelik görüşler araştırılarak genç bireylerin hangi değişkenlere göre bu faaliyetlere yöneldikleri yaşam doyumu ile ilişkisini ortaya koymaktır. Araştırma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine göre yaşam doyumu ve boş zaman anlamına ilişkin tutumlarına yönelik farklılaşmasının değerlendirilmesi çalışmanın bir diğer amacıdır.

Bu amaç doğrultusunda Necmettin Erbakan Üniversitesinde okuyan toplam 406 bireye boş zaman katılım ve tatminine yönelik sorulardan oluşan anket uygulaması yapılmıştır.

Çalışmaya katılan 406 bireylerin 177'si kadın, 229'u erkektir. Araştırmaya toplamada Eğitim Fakültesinden 76, Turizm Fakültesinden 60, Havacılık ve Uzay Bilimlerinden 45, İlahiyat Fakültesinden 44, Sosyal ve Beşeri Bilimlerden 131 ve Uygulamalı Bilimler Fakültesinden 50 toplamda 406 kişi katılım sağlamıştır. Öğretim türüne bakıldığında ise katılımcıların 335'i 1. Öğretim, 71'i 2. Öğretimdir. Katılımcılar gelir düzeyi dağılımı sorusuna 13'ü çok kötü, 67'si kötü, 194'ü normal, 97'si iyi ve 35'i çok iyi yanıtlarını vermiştir. Araştırmada bireylerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım düzeyleri de 287 Evet, 119 Hayır olarak belirtilmiştir.

Bu araştırma sonuçları, serbest zaman doyumu ve yaşam doyumu arasında ilişki olup olmadığını araştırılması, bundan sonraki çalışmalara da rehberlik etmesi, serbest zaman etkinliklerinin insan yaşamındaki öneminin kavratılması açısından önemlidir.

Katılımcıların boş zaman katılım düzeylerinin cinsiyet açısından karşılaştırması yapıldığında; bireylerin rekreasyon aktivite, bilişsel aktivite ve sosyal aktivite boyutunda cinsiyete göre anlamlılığa rastlanılmıştır.

Literatürde cinsiyet üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde; üniversite öğrencileri üzerine (Allison ve ark., 1999; Çoruh ve Karaküçük, 2014; Emir, 2012); gençler üzerine (Özşaker, 2012); öğretim elemanları üzerine; ergenlik dönemindeki bireyler

üzerine (Tappe, ve ark., 1989) yapılan çalışmalarda boş zaman ölçeğinin alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Alfadhil (1996) tarafından yapılan çalışmada zaman ve arkadaş eksikliği engelinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğine rastlanmıştır. Bulunan sonuçlar yapılan çalışmayla benzerlik göstermektedir.

Cinsiyet, kadın ve erkeğin sosyo-kültürel açıdan tanımlanmasını, toplumların kadın ve erkeği birbirinden ayırt etme biçimini ve onlara verdiği toplumsal rolleri ifade etmektedir. Toplumsal olarak kadın ve erkeklere yüklenen roller farklıdır. Ann Oakley' e göre roller ve sorumluluklara baktığımızda erkekler evin reisi, ekmeği kazananı, siyasette, dinde, iş ve meslek hayatında aktif olan cinsiyet olduğu için kaygı ve stresten dolayı yaşam doyumu daha düşük olabilir (Bhasin, 2003).

Bireylerin boş zaman katılım ve boş zaman tatmin düzeylerinin toplam puanlarının cinsiyet ve spor geçmişi özelliği ile karşılaştırılması yapıldığında bu alt parametrelerde cinsiyet özelliği açısından anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Rekreatif faaliyet geçmişi özelliği ile karşılaştırma yapıldığında hem katılım toplam hem de tatmin toplam puanlarında iki parametrede de rekreatif faaliyet geçmişi olmayanlar lehine anlamlı bir farklılık ortaya çıkmaktadır. Bizim sonuçlarımızla farklı bir paralelde olan sonuçlar Pauperio ve arkadaşlarının 2012 yılında yapmış olduğu bir çalışmada ortaya konmuştur. Bu çalışmada sporun yaşam doyumu artışı ve spor yapan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak aktif spor yapan veya spor geçmişine sahip bireylerin boş zaman değerlendirme etkinliklerine katılımlarda güçlük yaşadığı ve boş zamanlarını çoğunlukla dinlenerek, fiziksel ve sosyal etkinliklere katılım sağlayarak geçirdiği görülmektedir.

Tüm bu parametreler ışığında bireylerin cinsiyetlerine göre boş zamanın anlamı ve yaşam doyumu arasında ise “Aktif Pasif Katılım” ve “Sosyal Etkileşim” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. ($p>0.05$).

Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre katılımcıların yaşam doyumu ile yaşları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Çakır (2017) üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ve yönetimini incelemek için yaptığı çalışmada anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Akal (2005) çalışmasında kişilerin, yaşı ile yaşam kalitesi puan ortalamalarını karşılaştırdığında, aralarındaki farklılığın anlamlı olduğunu ortaya çıkarmış ve yaşı artmasıyla beraber yaşam kalitesi puan ortalamalarının önemli oranda düştüğünü belirtmiştir. Atasoy (2014) Beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada yaş ile yaşam doyumu arasında negatif ve minimum düzeyde bir ilişki tespit etmiştir. Akandere, Acar ve Baştuğ (2009) ise yaş arttıkça bilgi düzeyinin artmasıyla birlikte yaşam doyumunun arttığına rastlamışlardır. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005), Bulut (2007) ve Bilge, Sayan ve Kabakçı (2009) yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki olmadığını belirtmiştir. Literatürde incelenen çalışmalar yaş değişkeni ve yaşam doyumu arasında çeşitli sonuçlar göstermektedir.

Çalışmamızda katılımcıların yaşları ile boş zamanın anlamına ilişkin görüşleri değerlendirildiğinde ise “Aktif Pasif Katılım”, “Algılanan Yeterlilik”, “Algılanan Özgürlük” ve “İş İlişkisi” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu ve tüm alt boyutlarda bu anlamlı farkın “17-20 Yaş” grubundan kaynaklandığı belirlenmiştir.

Değişkenlerimizden gelir düzeyine göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Yaşam Doyumu Ölçeği ile Boş Zamanın Anlamı ölçeğinin tüm alt boyutlarında gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Bir hizmet ya da herhangi bir sebepten ötürü ürünün tercih edilmesinde kaliteli olması insanların talepleri arasında bulunmaktadır (Kueh ve Voon, 2007). Günümüzde hizmet ve ürün olarak adlandırılan serbest zaman faaliyetlerine (Odabaşı ve Barış, 2002) insanların sahip olurken bu tarz satın alma davranışları gösterdiği ve bu davranışların gelir düzeyinden kaynaklı olduğu savunulmaktadır (Higgins ve Rickert, 2005). Özellikle gelir düzeyi yüksek olan kişilerin bu tip hizmetlerde daha da kalitelisini seçerek beklentilerine çok kolay ulaşabildikleri ve bu durumunda bu tarz faaliyetlere devamlı katılım isteği oluşturduğu belirtilmektedir (Ahmed ve ark., 2016).

Karaküçük vd., (2019) araştırmasında gelir düzeyi ile fiziksel ve sosyal fayda ile rekreasyon fayda ölçeği arasında anlamlı farklılık tespit edememiş iken, psikolojik fayda arasında anlamlı farklılık ortaya koymuştur. Dergance vd., (2003)

yaptıkları çalışmada gelir düzeyi ile rekreasyonel açıdan fiziksel aktivite yapan bireylerin elde edilen fayda düzeyine direkt bir etkisi olmadığını belirtmiştir. Ancak Yalçinkaya (2019), Durhan ve Karaküçük (2017), ve Ayhan ve Özel (2020) yaptıkları araştırmada gelir düzeyi ile rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı ilişkiye rastlamışlardır. Ayrıca Heintzman (2009) rekreasyon fayda durumunun psikolojik açıdan Yueh (2012) ise sosyal açıdan daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu sonucuna varmıştır. Çalışkan, Yasul ve Ulaş (2017) öğretmen adaylarıyla yaptığı araştırmada gelir düzeyinin yaşam doyumu üzerinde önemli bir unsur olduğunu belirtirken Kara vd., (2018) araştırmalarında gelir durumu iyi olan beden eğitimi öğretmeni adaylarının orta ve düşük olanlara göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu sonucuna rastlamıştır.

Chow (2005), Tuzgöl Dost (2006) ve Paolini, Yanez ve Kelly (2006) yapmış oldukları araştırmalarda, aile ekonomik durumunun insanların ihtiyaçlarını karşılayabilmelerinde pozitif yönde etkilediği ve yaşam doyumunu da arttığını sonucuna ulaşmışlardır. Literatürde geçen çalışmalar ve çalışmamızdaki bulgularımız doğrultusunda aile gelir düzeyinin yaşamdan alınan doyum düzeyini arttığını düşünülmektedir.

Fakülte değişkenine göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre katılımcıların yaşam doyumları fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık doğurmazken, Boş Zamanın Anlamı ölçeğinin “Hedef Yönelimi” alt boyutunda Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesinden kaynaklı anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>0.05$).

Öğrenim türü değişkenine göre ise Yaşam Doyumu Ölçeği ile Boş Zaman Anlamı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre katılımcıların yaşam doyumları ile öğrenim türü arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p>0.05$), katılımcıların öğrenim türlerine göre boş zamanın anlamı arasında ise sadece “Hedef Yönelimi” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Oh vd. (2001) de yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin okulda bulundukları yıl ve fakülte eğitim sürelerinin miktarlarının rekreasyonel aktivitelere katılımlarında etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu çalışmada da öğrencilerin fakülte dağılım özelliklerinden kentte yaşam süresi rekreasyonel davranışlarda etkili

olduğu gözlenmektedir. Aynı zamanda öğrencilerin kentte yaşam süresine bağlı olarak deneyimlerindeki değişimler rekreasyonel faaliyetlere olan katılımlarda da etkili altına almaktadır. Bu nedenle rekreasyon plancılarının ve yöneticilerinin katılımcı profili değişimini devamlı gözlemleri, değişime ve yeniliğe uygun olarak planlama yapmaları ile birlikte kararlarında revizyona gitmeleri gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmanın sonucunda Tablo 2’de görüldüğü gibi, araştırma kapsamında yer alan katılımcıların, %56,4’ünün erkek, %56,4’ ünün 21-24 yaş grubunda olduğu, %32,3’ünün Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi öğrencisi olduğu, %82,5’inin 1. Öğretim öğrencisi olduğu, %47,8’inin gelir düzeyinin normal olduğu, %29,6’sını boş zaman değerlendirme etkinliği olarak ev içi etkinliklere katılmayı tercih ettiği ve %50,2’sinin boş zamanlarını değerlendirirken bazen güçlük çektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerine yönelik olarak yapılan bir çalışmada da boş zaman katılımı ile yaşam doyumu pozitif ve anlamlı korelasyona sahip olduğuna rastlanmıştır (Huang, ve Carleton, 2003, s.129). Boş zaman katılım sıklığı yüksek olan gruplarda yaşam doyumu yüksek olduğu çalışmalar literatürde bulunmaktadır (Brown ve Frankel, 1993, s.14; Hawkins vd, 2004, s.8).

İnsanlar serbest zamanlarında yoğun günlük hayatlarından yorulan bedeni ve ruhi sağlığını korumak, geri kazanmak ve elde etmek amacıyla bir dizi rekreatif faaliyetlere katılım sağlarlar. Bu faaliyetlerde kendine gerçekleştirmek isteyen kişiler boş zaman etkinliklerinde kişisel, sosyal ve psikolojik yönden birbirleriyle etkileşim halinde olurlar. Boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin kişisel, sosyal ve psikolojik durumlarının yaşam doyumu ile ilişkili olduğu yorumlanabilir.

Çalışmamızda uygulanan korelasyon analizi sonucu BDÖ ve BZAÖ ölçekleri arasındaki korelasyon pozitif yönde anlamlı sonuç elde ederek ($p<01$), yaşam doyumu arttıkça katılımcıların boş zamanın anlamına ilişkin görüşlerinin ve değerlendirmelerinin de arttığı söylenebilir.

ÖNERİLER

Çalışmada, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, fakülte öğretim türü ve rekreasyonel aktivitelere katılım sıklığı gibi demografik değişkenlerin boş zaman anlamı ve yaşam tamini tesiri göz önüne alınarak, araştırmanın önde gelen değişkenleri olarak belirlenmiştir. Sonraki yapılacak olan araştırmalarda çeşitli değişkenlerin kullanılması ve çeşitli örneklem gruplarına göre karşılaştırmalarda bulunabilmesi araştırmacıların rekreasyonda algılanan yaşam doyumu ve boş zamanın anlamına ilişkin rekreasyonel faaliyetlerin etkisini ortaya koymak amacıyla çeşitli çalışmaların ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

Öğrenciler için yüksek öğretim kurumlarında ve kentlerde öncelikli olarak boş zamanlarını etkili olarak değerlendirebilmeleri için yeterli rekreasyon alanları olması oldukça önemlidir.

Araştırma sonucunun üniversite öğrencilerinin rekreasyonda algılanan yaşam doyumu ve boş zaman anlamı ilişkisi kavramlarının olumlu yönde etkisi olduğu için, kampüs ve kent içerisinde bulunan rekreasyon alanlarında eksiklik varsa bu eksiklikler giderilmeli ve üniversite öğrencilerinin beklentilerine cevap verecek rekreatif aktiviteler ilgili mecralarca çoğaltılmalıdır.

Öğrencilerin rekreasyonel, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılım sağlayabilmeleri için gerekli fiziki ve ekonomik şartların oluşturulması, öğrencilere yönelik rekreasyon faaliyetleri ve programlar öğrencilerin sosyo ve ekonomik özellikleri göz önüne alınarak planlanma yapılması üniversite öğrencileri için imkan sağlayacaktır.

- Üniversite öğrencilerinin boş zaman aktivitelerini artırıcı örneklerinin arttırılması (spor müsabakaları, rekreasyon alanına yönelik çeşitli kurslar, doğa ve insan buluşma organizasyonları) vb. yaşam doyumu düzeylerini de arttıracaktır.
- Öğrenciler rekreasyon faaliyetleri ve boş zaman değerlendirme konuları üzerinde daha çok bilgilendirilmeli ve eğitici seminerler ile desteklenmelidir.
- Çeşitli açık ve kapalı alan rekreasyon faaliyetleri düzenlenerek ilgili alanların ilgi çekici hale gelmesi sağlanmalıdır.

- Benlik saygısını artıracak, kendini gerçekleştirme güdüsünü tetikleyecek etkinlikler çeşitlendirilmeli ve yaptırılmalıdır.
- Üniversite eğitimi gören her bireye yönelik ortak bir rekreasyon faaliyeti ile bu yaş grubu gençlerin sosyalleşmelerine ve özgüven kazanmalarına yönelik organizasyonların düzenlenmesi önemli ölçüde fayda sağlayacaktır.
- Yapılan çalışmanın örneklemini üniversite katılımcıları oluşturmaktadır. İlerleyen çalışmaların farklı örneklem grupları üzerinde yapılması alandaki çalışma profili genişleteceği için önemli rol oynayacaktır.
- Rekreasyon faaliyetleri üniversite yerleşim yerlerini de kapsamaktadır. Öğrencileri aktiviteler konusunda dış alanlara yönlendirmek yerine kampüs rekreasyonu alanında üniversitenin kendisini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

Abadan, N. (1961). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetleri. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, No: 135117, Ajans Türk Matbaası, Ankara.

Agate J. R., Zabriskie, R. B., Agate, S. T., Poff, R. (2009). Family leisure satisfaction and satisfaction with family life, *Journal of leisure research*, 41(2), 205-223.

Ahmed, M.E., Khan, M.M. ve Samad, N. (2016). Income, social class and consumer behaviour: A focus on developing nations. *International Journal of Applied Business and Economic*, 14(10), 6679-6702.

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.

Alfadhil, A.M. (1996). University Students' Perception of Constraints to Participation in Recreational Sports Activities. Published Doctoral Dissertation. Michigan State University.

Alfonso V. C., Allison, D. B., Rader, D. E., Gorman, B. S. (1996). The extended satisfaction with life scale: Development and psychometric properties, *Social Indicators Research*, 38(3), 275-301.

Allison, K.R., Dwyer, J.M. and Makin, S. (1999b) Perceived Barriers to Physical Activity Among High School Students. *Preventive Medicine*, 28, 608-615.

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.

Bhasin, K. (2003). Toplumsal cinsiyet "bize yüklenen roller". (Birinci basım). İstanbul: Kadınlarla Dayanışma Vakfı Yayınları, 1-11.

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.

Broughton K., Brent B. A. (2007). Leisure satisfaction of older adults, *Activities, Adaptation & Aging*, 31(1), 1-18.

Brown B.A., Frankel B.G., Activity through the years: Leisure, leisure satisfaction and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10, 1-17, (1993).

Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumunu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 1-13.

Chen L. S. L., Wang M. C. H., Lee Y. H. (2009). Relationship between motivation and satisfaction of online computer games: evidence from adolescent players using wireless service in Taiwan. In *Advances in Information Security and Assurance*, Springer ,Berlin, Heidelberg.

Chiang L. M. (2010). The development of a leisure and life satisfaction scale for outpatient (LLSSCP) Leisure Activity Programs In Iowa, Unpublished doctoral dissertation, University of Northern Iowa.

Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian Prairie City: a multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.

Chun S., Lee Y., Kim B., Heo J. (2012). The contribiton of leisure participation and leisure satisfaction to stress related growths, *Leisure Sciences*. 34(5), 436-449.

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.

Çalışkan, F. E., Yasul, F. A. & Ulaş, H. A. (2017). Öğretmen adaylarının sosyal değer algıları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Education Sciences*, 12(4), 133-146.

Çay, R. D. (2011). Parklarda ergenlik çağındaki gençlerin rekreasyon gereksinimlerinin saptanması (Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Çoruh, Y., Karaküçük, S. (2014). “Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler”, *International Journal of Science Culture and Sport*, 854-862.

Çubuk, M. (1984). Turizmin dinleme, eğlenme ve BZD ile bütünleşmesi, yeniden tanım denemesi ve turizmin planlanmasında sistemli bir yaklaşım”, İstanbul: MSÜ Yayınları.

Dergance, J. M., Calmbach, W. L., Dhanda, R., Miles, T. P., Hazuda,, P. H. Mouton, C. P. (2003). Barriers to and benefits of leisure time physical activity in the elderly: differences across cultures. *Journal of the American Geriatrics Society*, 51(6), 863-868.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1).

Durhan, T. A., & Karaküçük, S. (2017). Çocuklarıyla baby gym aktivitelerine katılan ebeveynlerin rekreasyon fayda düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 43-53.

Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of social issues*, 59(4), 865-889.

Edginton C.R., DeGraaf D.G., Dieser R.B., Edginton S.R. (2005). *Leisure and Life Satisfaction Foundation Perspectives*, 4.th Edition, NewYork, McGraw-Hill.

Eren, E. (1993). Yönetim ve organizasyon. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayını.

Esteve, R., San Martin, J., ve Lopez, A.E. (1999). Grasping The Meaning of Leisure: Developing A Self Report Measurement Tool. *Leisure Studies*, 18(2), 79-91.

Glass J. C., Joll G. (1997). Satisfaction in later life among women 60 or over, *Educational Gerontology*, 23 (4), 297-314.

Gökçe, H. (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyodemografik değişkenlere ilişkisinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Pamukkale Üniversitesi).

Gülcan, A. (2014) Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: FÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gürbüz B, Özdemir AS, Karaküçük S. (2007): Meaning of leisure time scale: Evaluation of psychometric characteristics on Turkish university students. 4th International Mediterranean Sport Science Congress. Antalya, Turkey.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi (Örnek animasyon uygulamaları). Ankara: Detay Yayıncılık.

Hawkins B., Foose A.K., Binkley A.L., Contribution of leisure to the life satisfaction of older adults in Australia and the United States, *World Leisure*, 46:2, s.4-12, (2004).

Heintzman, P. (2009). The spiritual benefits of leisure. *Leisure/Loisir*, 33(1), 419-445.

Higgins, J. W. and Rickert, T. (2005). A Taste Of Healthy Living: A Recreational Opportunity For People At Risk Of Developing Type 2 Diabetes. *Leisure Sciences*, 27(5), 439–458.

Huang C-Y., Carleton B., The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan *Journal of Exercise Science and Fitness* 1(2), s.129-132, (2003).

Jondeau, E., Rockinger, M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics & Control*, 27, 1699 – 1737.

Kao Chin-Hsung. (1992). A model of leisure satisfaction, unpublished doctoral dissertation, Indiana University, Graduate Faculty.

Kara, F., Gürbüz, B., Küçük Kılıç, S. & Öncü, E . (2018). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357.

Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme kavram kapsam ve bir araştırma*. Seren Ofset, Ankara.

Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük, S., Durhan Ayyıldız, T., Akgül, M. B., Aksin, K. & Özdemir, S. A. (2019). Oryantiring sporcularında ekosentrik, antroposentrik, antipatik yaklaşımların rekreasyon fayda ile ilişkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(3), 1263-1288.

Karataş, N.Y. (2006). *Yatılı ilköğretim bölge okullarında okuyan öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları (Bingöl Örneği) (Yüksek Lisans Tezi)*. Bursa Uludağ Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Kensinger K. M. (2004). *Leisure Experiences of Young Adults with Developmental Disabilities: A Case Study*, Doctoral dissertation, University of Florida.

Kinnear, T. C. & Taylor, J. R. (1996). *Marketing Research An Applied Approach*, International Edition, McGraw Hill.

Kovacs A. (2007). *The leisure personality: Relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction*, Doctoral thesis Indiana University.

Kueh, K. ve Ho Voon, B. (2007). Culture and service quality expectations. *Managing Service Quality: An International Journal*, 17(6), 656–680.

Kurtuluş, K. (2004). *Pazarlama Araştırmaları*, 7. Baskı, Literatür Yayıncılık, İstanbul.

Kurtuluş, K., Pazarlama Araştırmaları, 6. Baskı, Avcıol Basım Yayın, İstanbul, 1998.

Lu L, Hu CH. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. Journal of Happiness Studies, 6, 325-342.

Lu L., Kao S. F. (2009). Direct and indirect effects of personality traits on leisure satisfaction: Evidence from a national probability sample in Taiwan. Social Behavior and Personality, 37(2), 191-192.

Mahoney, J. L. (2000). School extracurricular activity participation as a moderator in the development of antisocial patterns. Child development, 71(2), 502-516.

Malhotra, N. K. (2004). Marketing Research an Applied Orientation, 4. Edition, Pearson Prentice Hall, New Jersey.

Marsh, H., & Kleitman, S. (2002). Extracurricular school activities: The good, the bad, and the nonlinear. Harvard educational review, 72(4), 464-515.

Odabaşı, Y. ve Barış, G. (2002). Tüketici Davranışı (İkinci Baskı). İstanbul: MediaCat Akademi, 25.

Oh, S.S., Oh, S.Y., Caldwell, L.L., 2001. The effects of perceived leisure constraints among Korean University student. Proceeding of the 2001 Northeastern Recreation Research Symposium, Northeastern Forest Experiment Station, GTR/NE-289, pp. 183-187.

Özgen, C. (2002). Etkili zaman yönetimi. Ankara: Bilkent Üniversitesi Yayınları.

Özşaker, M.(2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme Selçuk Üniversitesi. Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 14 (1): 126-131.

Paolini, L., Yanez, A. P. & Kelly, W. E. (2006). An examination of worry and life satisfaction among college students. Individual Differences Research, 4(5), 331-339.

Pauperio, T., Corte-Real, N., Dias, C., and Fonseca, A. (2012). Sport, substance use and satisfaction with life: what relationship?. *European Journal of Sport Science*, 12(1), 73-80.

Püsküllüoğlu, A. (2005). Türk dil kurumu, türkçe sözlük. 10. Baskı, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve turizm*. İzmir: Cumhuriyet Baskıevi.

Sayiner, Ü. (1973). *Boş zaman ve boş zaman eğitimi - gençlik lideri el kitabı*. Ankara: G.S.B. Yayını.

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.

Siegenthaler KL, O'Dell I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*, 22, 281- 295.

Şener, A., Yaşlılık, yaşam doyumu ve boş zaman faaliyetleri, Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar e-Dergisi, (2009), <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/yasamdoyumu.pdf>, 24.11.2011.

Tappe, M., Duda, J. and Ehrnwald, P. (1989). Perceived Barriers to Exercise among Adolescents. *Journal Of School Health*, 59(4), 153-155.

Tel, M. ve Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi. *Fırat University Journal of Social Science*, 18(1), 261-278.

Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi*. Ankara: A.Ü. Yayını.

Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.

Ulubey, E. Uluslararası seyahate katılan gençlerin konaklamaları boyunca katıldıkları boş zaman aktivitelerine ilişkin görüşleri. (Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010.

Wang Chun-Chia (2008). Leisure participation, leisure motivation and life satisfaction for elders in public senior resident homes in taiwan, Unpublished

doctoral dissertation, The University of the Incarnate Word, School of Graduate Studies.

Yalçınkaya, N. (2019). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda algıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

Yetim, U. (1993) Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. Social Indicators Research, 29, 277-289.

Yueh, J. K. (2012). The relationship between leisure involvement of remote control plane activities and leisure benefits. Unpublished Master Thesis, University of the Great Leaf, School of Management, Taiwan.



EKLER

EK 1 Anket Formu

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin boş zamanın anlamı ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Aşağıda sizin boş zaman aktivitelerine katıldığınız zaman etkinliklere katıldığınız süredeki hislerinizi ve boş zaman aktivitelerinin bu doğrultuda yaşam doyumuna etkisini veya sizin için boş zamanın anlamını açıklamayı hedefleyen bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadede sunulan durumun sizin için uygunluğunu belirtmek için uygun alanı işaretleyiniz. Her birey, diğer bireylerden farklı olduğundan bu ankette doğru veya yanlış cevap yoktur. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Araştırmaya gösterdiğiniz ilgi ve katılım için teşekkür ederiz.

Naile ŞAHİN

Necmettin Erbakan Üniversitesi

Sosyal Bilimleri Enstitüsü/ Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

1- Cinsiyetiniz

☐ Kadın ☐ Erkek

2- Yaşınız

☐ 17-20 ☐ 21-25 ☐ 26 ve üstü

3- Fakülteniz

Eğitim Fakültesi ☐ Turizm Fakültesi ☐ Havacılık ve Uzay Bilimleri Fakültesi

İlahiyat Fakültesi ☐ Sosyal Beşeri Bilimler ☐ Uygulamalı Bilimler Fakültesi ☐

4- Öğrenim Türünüz

1. Öğretim ☐ 2. Öğretim ☐

5- Gelir durumunuzu düşündüğünüzde “1” en düşük basamak, “5” en yüksek basamak olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçınıcı basamağında görüyorsunuz?

Çok Kötü () Kötü () Normal () İyi () Çok İyi ()

6- Boş zaman aktivitelerine katılıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

7 -Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?

Her Zaman () Bazen () Hiçbir Zaman ()

7- Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz?

Ev içi aktivitelere katılarak () Fiziksel etkinliklere katılarak ()

Kültürel-Sanatsal-Sosyal etkinliklere katılarak () Açık alan etkinliklere katılarak () Turistik etkinliklere katılarak ()

EK 2 YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3. Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3 BOŞ ZAMAN ANLAMI ÖLÇEĞİ

Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	2	3	4	5	6

Boş zaman aktivitelerine katılmak.....tır

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum

1	Bir şeyleri çok aktif yapmak	1	2	3	4	5	6
2	Heyecanlanmak	1	2	3	4	5	6
3	Fiziksel efor harcamak	1	2	3	4	5	6
4	Zihinsel konsantrasyon uygulamak	1	2	3	4	5	6
5	Zihinsel olarak meşgul olmak						
6	Diğer insanlarla buluşmak	1	2	3	4	5	6
7	Diğer insanlarla ilişki kurmak						
8	Diğer insanlarla iletişim kurmak	1	2	3	4	5	6
9	Takım çalışması yapmak	1	2	3	4	5	6
10	Diğerleri ile işbirliği içinde olmak	1	2	3	4	5	6
11	Yeterlilik hissini geliştirmek	1	2	3	4	5	6
12	Tatmin olmuş hissetmek	1	2	3	4	5	6
13	Yetenekli olduğunuz işlerle meşgul olmak	1	2	3	4	5	6
14	Aktivitelerinizin sonuçlarından tatmin olmak	1	2	3	4	5	6
15	Bir şeyleri acele etmeden yapmak	1	2	3	4	5	6
16	Zamanı göz önüne almamak/unutmak	1	2	3	4	5	6
17	Zaman baskısı olmaksızın kendinizi eğlendirebilmek						
18	İstediğiniz her şeyi yapabilecek kadar vaktinizin olduğunu hissetmek	1	2	3	4	5	6
19	Sevdiğiniz bir şeyi yapmak istediğinizde telaş içinde olmamak	1	2	3	4	5	6
20	İstediğiniz her şeyi yapmak	1	2	3	4	5	6
21	Ne yapmak istediğinizi seçmekte özgür olduğunuzu hissetmek	1	2	3	4	5	6
22	İstediniz her şeyi istediğiniz her an yapabilmek	1	2	3	4	5	6
23	Kendi zamanınızın sahibi olduğunuzu hissetmek	1	2	3	4	5	6
24	Ne yapmak istediğinize kendi kendinize karar vermek	1	2	3	4	5	6

25	Başka bir amaç olmaksızın sadece iyi vakit geçirmek için bir şeyler yapmak	1	2	3	4	5	6
26	Bir şeyin pratik faydalarını bir kenara bırakarak yapmak	1	2	3	4	5	6
27	Sadece zevk almak için bir şeyler yapmak	1	2	3	4	5	6
28	Bu aktivitenin hazırlığını “hemen hemen” aktivitenin kendisi kadar eğlenceli bulmak	1	2	3	4	5	6
29	Bu aktivitenin hazırlığını aktivitenin kendisi kadar eğlenceli bulmak	1	2	3	4	5	6
30	Bu aktivitenin ön hazırlığından aktivitenin kendisinden eğlendiğin kadar eğlenmek	1	2	3	4	5	6
31	Günlük sorumluluklarınızın dışında farklı bir şeyler yapmak	1	2	3	4	5	6
32	Günlük sorumluluklarınızın dışında farklı bir şeyler aramak	1	2	3	4	5	6
33	Yaşamın monotonluğundan kaçmanızı sağlayacak aktivitelerle ilgilenmek	1	2	3	4	5	6
34	Günlük sorumluluklarınızla ilgisi olmayan konuları düşünmek	1	2	3	4	5	6
35	Günlük sorumluluklarınızdan dolayı yapamadığınız her şeyi yapmak	1	2	3	4	5	6

BOŞ ZAMAN ANLAMI ÖLÇEĞİ

KULLANIM KILAVUZU

Alt Boyutlar	Madde Numaraları	Faktör Yüğü	Alfa	Toplam İç Tutarlılık
Aktif-Pasif Katılım	1-2-3-4-5	.510-.738	.69	.90
Sosyal Etkileşim	6-7-8-9-10	.587-.790	.83	
Algılanan Yeterlilik	11-12-13-14	.467-.814	.73	
Boş Zamanın Kullanılabilirliği	15-16-17-18-19	.479-.757	.77	
Algılanan Özgürlük	20-21-22-23-24	.579-.825	.87	
İçsel Motivasyon	25-26-27	.584-.749	.72	
Hedef Yönelimi	28-29-30	.771-.813	.86	
İş ilişkisi	31-32-33-34-35	.528-.797	.81	