

T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**TÜRK VE YABANCI UYRUKLU ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST
ZAMAN DOYUMU VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**



YÜSEK LİSANS

Turan ÖZDEMİR

MAYIS-2025

GÜMÜŞHANE



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**TÜRK VE YABANCI UYRUKLU ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST
ZAMAN DOYUMU VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**COMPARISON OF FREE TIME SATISFACTION AND HAPPINESS LEVELS
OF TURKISH AND FOREIGN UNIVERSITY STUDENTS**

YÜKSEK LİSANS

Turan ÖZDEMİR

**MAYIS-2025
GÜMÜŞHANE**



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**TÜRK VE YABANCI UYRUKLU ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST
ZAMAN DOYUMU VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**COMPARISON OF FREE TIME SATISFACTION AND HAPPINESS LEVELS
OF TURKISH AND FOREIGN UNIVERSITY STUDENTS**

YÜKSEK LİSANS

Turan ÖZDEMİR

Danışman: Doç. Dr. Efekan TEZCAN

**MAYIS-2025
GÜMÜŞHANE**



BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum “**Türk ve Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması**” isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmaları kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi’nin lisanslı kullanıcısı olduğu intihal yazılım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlediği kıstaslara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

28/05/2025

Turan ÖZDEMİR

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, iki yıl boyunca değerli bilgilerini bizlerle paylaşan, kullandığı her kelimenin hayatıma kattığı önemini asla unutmayacağım saygıdeğer danışman hocam; Doç. Dr. Efekan TEZCAN'a, çalışmam boyunca benden bir an olsun yardımlarını esirgemeyen değerli hocalarım Prof. Dr. Mustafa KOÇ'a, Doç. Dr. Tuba ACET'e, Dr. Öğr. Üyesi Murat KIRANŞAN'a, Öğr. Üyesi Mürşit ŞİRİN'e, Öğr. Üyesi Mesut KOÇ hocalarıma, arkadaşım Osman AKMEŞE'ye, çalışma süresince tüm zorlukları benimle göğüsleyen ve hayatımın her evresinde bana destek olan çocuklarım Aybüke İrem ÖZDEMİR ve Mert ÖZDEMİR'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Turan ÖZDEMİR
GÜMÜŞHANE – 2025

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Türk ve yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerinin bazı sosyo-demografik özellikler açısından incelenmektedir.

Araştırmanın Örneklem grubu Gümüşhane Üniversitesi'nde öğrenim gören tesadüfi rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen 247 Türk ve 250 yabancı olmak üzere toplam 497 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak, katılımcıların demografik bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu'nun yanı sıra, Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği – Kısa Formu kullanılmıştır.

Verilerin analizi istatistik paket programı ile normalite testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey çoklu karşılaştırmaları, bağımsız örneklem t-testi, korelasyon ve regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

Bulgular, serbest zaman doyumu ile mutluluk arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu, psikolojik, sosyal ve estetik doyum alt boyutlarının mutluluğun anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir($p<0.05$). Demografik değişkenler bakımından ise, serbest zaman doyumu gruplar arası anlamlı farklılık sergilemezken, mutluluk puanları 22–25 yaş grubundaki ve yüksek gelir düzeyindeki öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca erkek öğrencilerin mutluluk ortalamaları, kadın öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştı ($p<0.05$). Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerinde anlamlı fark tespit edilmezken ($p>0.05$), Müslüman olmayan öğrencilerin mutluluk düzeyleri, Müslüman öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Sonuç olarak, üniversite ortamında yapılandırılmış çeşitli serbest zaman aktivitelerine katılımın ve sürekliliğinin, öğrencilerin genel mutluluk düzeyini artırmada önemli bir rol oynadığını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Serbest zaman doyumu, Üniversite Öğrencisi

SUMMARY

The purpose of this study is to examine the leisure satisfaction and happiness levels of Turkish and foreign university students in terms of some socio-demographic characteristics.

The sample group of the study consists of 497 students, 247 Turkish and 250 foreign, who were selected by random sampling method and studying at Gümüşhane University. As data collection tools, the Personal Information Form, which includes demographic information of the participants, as well as the Leisure Satisfaction Scale and the Oxford Happiness Scale - Short Form were used.

The data were analyzed using the statistical package program using normality test, one-way analysis of variance (ANOVA), Tukey multiple comparisons, independent sample t-test, correlation and regression analyses.

The findings showed that there was a moderately significant and positive relationship between leisure satisfaction and happiness, and that psychological, social and aesthetic satisfaction sub-dimensions were significant predictors of happiness ($p < 0.05$). In terms of demographic variables, while leisure satisfaction did not show a significant difference between the groups, happiness scores were found to be higher than those of students in the 22–25 age group and high-income students ($p < 0.05$). In addition, male students' happiness averages were higher than female students ($p < 0.05$). While no significant difference was found in the leisure satisfaction and happiness levels of Turkish and foreign students ($p > 0.05$), the happiness levels of non-Muslim students were found to be higher than Muslim students ($p < 0.05$).

As a result, we can say that participation and continuity in various structured leisure activities in the university environment play an important role in increasing the general happiness level of students.

Keywords: Happiness, Leisure Satisfaction, University Student

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	III
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	IV
TEŞEKKÜR.....	V
ÖZET.....	VI
SUMMARY	VII
İÇİNDEKİLER	VIII
TABLolar DİZİNİ	XI
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	XIII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	XIV
1. GENEL BİLGİLER.....	1
1.1. Giriş.....	1
1.2. Zaman ve Serbest Zaman Kavramları.....	2
1.2.1. Zaman Kavramı.....	2
1.2.2. Serbest Zaman Kavramı.....	3
1.2.3. Serbest Zamanı Etkileyen Faktörler.....	6
1.3.1. Yaş.....	6
1.3.2. Eğitim.....	7
1.3.3. Kültür	7
1.3.4. Cinsiyet Rollerı	7
1.3.5. Ekonomik Düzey.....	8
1.3.6. Sosyal Faktörler	8
1.4. Serbest Zaman Teorileri.....	9
1.4.1. Ciddi Serbest Zaman Teorisi.....	9
1.4.2. Sosyal Alanlar Teorisi	9
1.4.3. Sosyo-Duygusal Seçicilik Teorisi	10
1.4.4. Feminist Serbest Zaman Teorisi	10
1.4.5. Hiyerarşik Serbest Zaman Kısıtlayıcıları Teorisi.....	10
1.4.6. Kendi Kendine Yetebilme Teorisi.....	11
1.4.7. Planlanmış Davranış Teorisi	11
1.5. Serbest Zaman Fonksiyonları.....	12
1.5.1. Dinlenme veya Kendini Bırakma Fonksiyonu.....	12
1.5.2. Eğlence Fonksiyonu	12
1.5.3. Gelişim ve Kendini Geliştirme Fonksiyonu	13

1.6. Serbest Zamanın İlkeleri	13
1.7. Serbest Zaman Tatmini Kavramı.....	14
1.8. Serbest Zaman Tatmininin Etkilediği Alanlar	15
1.8.1. Serbest Zaman Tatmininin Ölçümü.....	17
1.9. Mutluluk Kavramı	18
1.9.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler	19
1.10. Uluslararasılaşma	20
1.10.1. Uluslararası Öğrenciler	20
1.10.1.1. Uluslararası Öğrenciler ile İlgili Tarihsel Süreç.....	21
1.10.1.2. Türkiye’de Uluslararası Öğrenciler ile İlgili Yasal Çerçeve.....	21
1.10.1.3. Küresel Gelişmeler ve Eğilimler	21
1.10.2. Uluslararası Öğrencilerin Sorunları	22
1.11. Sosyal Uyum	23
1.11.1. Serbest Zaman Etkinliklerinin Üniversite Gençlerinin Sosyal Uyum Süreçlerindeki Rolü	23
1.11.2. Serbest Zaman Etkinliklerinin Uluslararası Öğrencilerin Sosyal Uyum Süreçlerindeki Rolü	24
1.12. Literatür Taraması (Alanda Yapılmış Benzer Araştırmalar).....	24
2. YÖNTEM.....	27
2.1. Araştırmanın Amacı.....	27
2.2. Araştırmanın Önemi	27
2.3. Araştırma Problemi	27
2.4. Araştırmanın Hipotezleri	28
2.5. Araştırmanın Varsayımları	29
2.6. Sınırlılıkları	29
2.7. Araştırmanın Modeli	30
2.8. Verilerin Toplanması	30
2.9. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	30
2.10. Araştırmanın Veri Toplama Araçları.....	31
2.11. Kişisel Bilgi Formu	31
2.11.1 Serbest Zaman Doyum Ölçeği	32
2.11.2. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF)	32
3. BULGULAR.....	33
4. TARTIŞMA	64
5. SONUÇ VE ÖNERİ.....	71
KAYNAKLAR	73

EKLER.....	84
ETİK KURUL KARARI.....	88
ÖZGEÇMİŞ	89



TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmanın grubuna ait demografik bilgilerin dağılımı.....	33
Tablo 2. Araştırma grubunun serbest zaman doyum faaliyetlerine katılım tercihleri	34
Tablo 3. Araştırma grubunun öğrenim gördüğü ilin serbest zaman rekreatif alanlarının memnuniyet durumları	34
Tablo 4. Yabancı öğrencilerin hangi kıtadan geldikleri.....	35
Tablo 5. Araştırma grubunun hangi ülkeden geldikleri.....	36
Tablo 6. Çalışma grubunun haftalık serbest zaman rekreatif faaliyet için ayrılan süre...	38
Tablo 7. Çalışma grubunun hangi dine mensup oldukları.....	38
Tablo 8. Çalışma grubunun üniversitenin serbest zaman rekreatif faaliyetlerinin fiziki koşullarının memnuniyet durumları	39
Tablo 9. Ölçek ve alt boyut puanları ile ilgili betimsel istatistikler	39
Tablo 10. Cinsiyet değişkenine göre SZD ve OMÖ puanları sonuçları.....	40
Tablo 11. Yaş değişkenine göre SZD (Serbest Zaman Doyum Ölçeği) ve OMÖ (Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu) puanları sonuçları.....	42
Tablo 12. Gelir durumu değişkenine göre SZD puanları sonuçları.....	44
Tablo 13. Serbest zaman faaliyet tercihi değişkenine göre SZD (Serbest Zaman Doyum Ölçeği) ve OMÖ (Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu) puanları sonuçları	46
Tablo 14. Haftalık serbest zaman saati değişkenine göre SZD (Serbest Zaman Doyum Ölçeği) ve OMÖ (Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu) puanları sonuçları	50
Tablo 15. Üniversite serbest zaman etkinlikleri değişkenine göre SZD (Serbest Zaman Doyum Ölçeği) ve OMÖ (Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu) puanları sonuçları.....	55
Tablo 16. İl serbest zaman etkinlikleri değişkenine göre SZD (Serbest Zaman Doyum Ölçeği) ve OMÖ (Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu) puanları sonuçları	57
Tablo 17. Kıta değişkenine göre SZD (Serbest Zaman Doyum Ölçeği) ve OMÖ (Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu) puanları sonuçları.....	58
Tablo 18. Türk ve yabancı değişkenine göre SZD (Serbest Zaman Doyum Ölçeği) ve OMÖ (Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu) puanları sonuçları.....	60
Tablo 19. Dini inanç değişkenine göre SZD (Serbest Zaman Doyum Ölçeği) ve OMÖ (Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu) puanları sonuçları	61
Tablo 20. SZD (Serbest Zaman Doyum Ölçeği) ve OMÖ (Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu) korelasyon sonuçları	62

Tablo 21. SZD (Serbest Zaman Doyum Ölçeği) ve OMÖ (Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu) regresyon sonuçları.....	63
--	----



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Çalışmaya dahil olan yabancı uyruklu öğrencilerin geldiği kıtalar.....	35
Şekil 2. Çalışmaya dahil olan yabancı uyruklu öğrencilerin geldiği ülkeler.....	36



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

SZD: Serbest zaman doyumu

SZDÖ: Serbest zaman doyum ölçümü

OMÖ: Oxford mutluluk ölçeği



1. GENEL BİLGİLER

1.1. Giriş

İçinde bulunulan çağda yaşayan insanlar, geçmiş çağlarda yaşayan insanlarla kıyaslandığı zaman, geride kalan tüm çağlara göre en fazla serbest zaman sahiptirler ve bu serbest zaman dilimlerini değerlendirme olanaklarına da sahiptirler (Karadaş, 2015). Rekreasyon, 18. Yüzyıldan itibaren sanayileşme sürecine giren ülkelerde çalışma alanının da yapılan iyileştirmeler ve bu dönemin beraberinde gelişen ekonomik durumlar ile beraber sosyal çevrede insanların hayatlarını daha etkili bir şekilde sürdürmesi, fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı bir yaşam sürdürmelerini sağlamak ve yaşam doyum seviyelerinin yükselmesine katkı sağlama amaçlı olarak orta çıkmış alanların başında gelmektedir (Köktaş, 2004). Özellikle üniversite ortamı, sosyal ve akademik yaşamlarını dengelemek isteyen lisans öğrencileri için karmaşık olma eğilimindedir. Kampüs sosyal yaşamının bir kısmı öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine katılımını içerir (Küçükkeskin, 2021). Fiziksel ve açık hava aktivitelerine katılmak gibi serbest zaman aktivitelerine katılım, artan mutluluk ve daha düşük depresif belirti seviyeleri ile ilişkili olduğundan dolayı öğrenciler için önemlidir (Ardahan ve Lapa, 2010). Fiziksel aktivitelerin öğrencilerin mutluluk düzeylerine olumlu yönde etki ettiği yakın zamandaki çalışmalarla ortaya konmuştur (Koç vd., 2024).

Serbest zaman, terimsel olarak bakıldığında ve incelendiğinde, insan gereksinimleri ve yaşam doyumunu açısından bakıldığında birden fazla faktöre bağımlı olan ve birden fazla değişken ile etkileşim halinde olan önemli bir kavramdır (Yaşartürk vd., 2017). Yazın alanı incelendiğinde, serbest zaman teriminin; yaşam doyumunu, iş doyumunu, stres düzeyi, yeni kültürel adaptasyon, sıklık düzeyi, rehabilitasyon gibi birçok konu ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Serbest zaman aynı zamanda yaşam doyum ve başarı gibi duygusal hislerin kaynağı olarak da bilinmektedir (Wang vd., 2008). Serbest zaman ifadesi, uygun zamanda ve kıymetli değerlendirildiğinde bireye kendi kendine kalmak, kendi istediği doğrultuda hayatını sürdürmek, kendini tanıma imkânı vermektedir (Baykoçak, 2002). Serbest zamanın verimli kullanılması, bireyin kendini ifade etmesini, yaratıcılığını ilerletmesine yeni tecrübeler elde etmesine toplumsal çevresini arttırmasına ve üretkenliğini ileriye taşımasına olanak tanımaktadır. Serbest zamanın verimli bir şekilde değerlendirilmesi ileri bir eğitimin sonucudur (Berktaş, 2019).

Serbest zaman tatmini, bireylerin hoş deneyimlerinden oluşan karmaşık bir insan ihtiyacıdır. Serbest zamanın kapsamı ve sınırları, her bireyde farklılık göstermektedir. Bireyler serbest zamanlarını farklı şekilde değerlendirmektedir ve bu zamanlardan alınan tatmin düzeyi de yapılan aktiviteye göre değişebilmektedir (Doğaner, 2017). Serbest zaman tatmini, bireyin zevkleri, becerileri, zaman ve kaynakların bulunması ile yakından ilişkilidir (Karadaş, 2015). Serbest zaman tatmini bu nedenle cinsiyet, yaş ve gelir gibi kişisel özelliklerden etkilenebilir. Birçok çalışma, serbest zaman tatmininin diğer bireysel yaşam boyutlarıyla nasıl ilişkili olduğunu ve bu ilişkilerin ergen gelişiminde önemli olduğunu göstermiştir. Serbest zaman tatmininin etkili olduğu olgulardan birisi de yaşam kalitesidir (Eruzun, 2017). Kalite, bireylerin herhangi bir olgu ya da varlık için erişmeyi arzuladıkları mükemmellik düzeyidir. Somut kriterler ile ölçülebildiği için nesnel bir yapıda olup, bireysel beğenilerden, görüşlerden ve psikolojik durumlardan etkilenmesi açısından da öznel bir yapıdadır (Gökçe, 2008). Yaşam kalitesi ise, bireylerin kültürel değerleri içinde bulunan yaşam şekillerini, değer sistemlerini, yaşam standartlarını ve hedeflerini, ilgilerini algılamaları biçiminde tanımlamıştır. Bu tanım içerisinde sosyal ilişkiler, çevresel özellikler, fiziksel sağlık, bağımsızlık düzeyi, psikolojik durum ve maneviyat faktörleri bulunmaktadır (Demirkıran, 2012; Özgür vd., 2010).

Serbest zaman tatmini, rekreatif faaliyetlere dâhil olma neticesi ile bireyin ortaya koyduğu ve elde ettiği pozitif doyum veya duygular şeklinde açıklanmaktadır (Kuo, 2013). Kişinin veya üniversite öğrencilerinin yaşam tatmini algısını da önemli derecede etkileyen serbest zaman tatmini yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve bununla ilgili olarak pozitif duygular yüklenilmesinde etkin bir rol üstlenebilmektedir (Choi ve Yoo, 2017). Bu durum serbest zaman faaliyetlerinin farklı doyum veya tatmin oluşturabildiği şeklinde ifade edilebilmektedir (Çetin, 2010).

1.2. Zaman ve Serbest Zaman Kavramları

1.2.1. Zaman Kavramı

Genellikle serbest zaman kavramı, zaman kavramı içinde değerlendirilmektedir. Bu çerçevede serbest zaman kavramının doğru bir şekilde anlaşılabilmesi için öncelikle zaman kavramının üzerinde durulması gerekmektedir. Zaman kavramı, üç boyutlu olarak tanımlanan uzaysal ortama dördüncü bir boyut kazandırmaktadır (Yazgeç ve Güngörmüş, 2019). Genel olarak zaman kavramı, bireyin yaşamında süre olarak kısa ya da uzun, tekrarlanmayan ne zaman biteceği ve ne zaman başlayacağı bilinmeyen, soyut bir kavram

olarak herkes açısından farklı algılamalar oluşturan, saatle ölçülebilen bir kesit biçiminde açıklanmaktadır (Sönmezoğlu vd., 2014).

İnsanların yaşamında zaman kavramının sahip olduğu önemden dolayı tarihsel süreçte, felsefeden fiziğe, sosyolojiden psikolojiye kadar birçok disiplinde düşünce insanların bu konuya yönelmesine ve farklı görüş açılarıyla zaman ve insan kavramları üzerine teoriler geliştirmesine yol açmıştır (Köksal, 2019). Teknolojinin gelişmesi ile birlikte, zaman kavramı üzerine geliştirilen teoriler karşıt tartışmalar zenginleşerek günümüze kadar gelmiştir. Harekete bağlı bir şekilde zamanı açıklamaya çalışan Aristoteles'e göre zaman, kaygan ve ele avuca sığmayan bir kavramdır. Bu açıdan, insanların düşüncelerinde herhangi bir değişimin olmadığı durumlarda veya bir değişimi fark etmediklerinde zamanın ilerlediğini düşünmemektedirler (Karaküçük, 1999).

Bu nedenle, zamanın devinimin bağımsız bir şekilde kendi başına var olması mümkün olmamaktadır (Yerlisu-Lapa vd., 2102). İzafiyet teorisi bağlamında Einstein, evrensel bir zaman kavramından bahsetmenin mümkün bulunmadığını, başka bir şeyin türevleri olmayan, bunun yanında, özünde belli bir varoluşa sahip bulunan zaman ve uzayın bükülebilir olduğunu iddia etmiştir. Modernizmin yükselişi ile birlikte, zaman kavramının açıklamasında da değişimler yaşanmıştır. Endüstri İnkılabı ve sonrasında yaşanan teknolojik ilerlemeler insanlar bakımından zamanı planlanabilir, denetlenebilir ve ölçülebilir bir kavram haline dönüştürmüştür (Kılıç vd., 2013). Tarih bilimindeki yaşanan gelişmelerle 2 birlikte teokratik tarih anlayışından bilimsel tarih anlayışına geçişle birlikte bağımsız bir tarihin ve zaman akışının var olduğu fikri ortaya çıkmıştır. Bunun yanında, romantizm ekolünün gelişmesi ile birlikte sanatçıların öznel iç alemine ait zaman ritminin bulunduğu dair yaklaşımlar ortaya çıkmıştır (Turhan, 2022).

Serbest zaman kavramının, zaman bölümlerinin neresinde yer aldığını anlamamızda zamanın kategorize edilmesi kolaylık sağlayacaktır. Kullanış biçimlerine göre bölümlendirdiğimiz zamanı, uyumak, yemek, vücut bakımı şeklindeki fizyolojik gereksinimlerimizi giderdiğimiz zaman, üretim faaliyetlerine katıldığımız iş zamanı, spor eğlence oyun gibi etkinlikler gösterdiğimiz zaman kullanımı şeklinde tasnif edebiliriz. Tespit edilen bu üç zaman kesiti birbiriyle etkileşim süreci içinde bulunduklarından çeşitli gelişmelere göre uzunlukları ya da kısalıkları değişebilir (Taşkiran ve Gürbüz, 2019).

1.2.2. Serbest Zaman Kavramı

Kelime anlamı incelediğinde serbest zaman kavramı İngilizcedeki leisure kelimesidir. Bu kelime Latince licere kelimesinden gelmektedir. Kavramsal anlam olarak licere izin vermek, hür olma anlamlarına gelmektedir (Sönmezoğlu vd., 2014). Batı

literatüründeki serbest zaman anlamına gelen Fransızca loisir ve izin manasında kullanılan liberty sözcükleri de Latincedeki licere kelimesinden gelmektedir. Serbest zaman kavramı literatürde zaman teriminden sonra gelmesinden dolayı önemi büyüktür. Bu kavram birçok araştırmanın konusu olmuştur ve birçok araştırmacı tarafından da tanımı yapılmaya çalışılmıştır (Özdilek vd., 2007). Serbest zaman terimi üzerine çalışma yapan bilim insanları, özgürce kullanılan zaman dilimi ve boş zaman terimi olarak da çalışmalarında yer vermişlerdir (Çolakoğlu, 2005).

Antik Yunan Dönemi'nde zihinsel ve bedensel gelişim üstünlük oluşturmaktaydı. Bu tür rekreasyonlar genellikle toplum içinde sahip olunan sosyal sınıflarla ilgiliydi. Aristokratik sınıfı oluşturan katmanlardaki insanlar, serbest zamanlarını en iyi değerlendiren kesimdi. Ancak Endüstri devrimi ile birlikte verilen uğraşlar sonucunda, çalışma koşullarında sağlanan iyileştirmelerle işçi sınıfları için çalışma zamanının dışında serbest zaman dilimleri oluşmaya başlamıştır (Yılmaz, 2002).

Serbest zaman, bireylerin çalışma hayatlarından kalan zamanlardaki etkinlikleri ve kendi belirledikleri uğraşları içeren hoş zamanlardır. Serbest zaman yaşamın zorunlu ihtiyaçlarını karşıladığımız zamanın dışında kalan zamandır. Serbest zaman, dış gerçekliğin bireye yüklediği rollerden ayrılarak, kendisini özgür olarak ifade ettiği ve hissettiği, kendini ve toplumsal gerçekliği eleştirel bir biçimde sorguladığı bir alan olduğunu ortaya koyması yaşamın önemli bir dilimi olduğunu göstermektedir (Ulutak, 1988). Öte yandan, serbest zaman, iş hayatından farklı olarak zorunlu olmayan, herhangi bir ekonomik amaç göstermeksizin zaman geçirme ve etkinlik biçimidir. Bunlar okuma, hobiler, spor, oyun, dinlenme gibi kültürel, sanatsal ve toplumsal etkinliklerdir (Gül vd., 2016). Yerleşik hayata uyum ile birlikte iş bölümünün artması ile birlikte, üretim faaliyetlerinin kolektifleşmesi sonucu insanların resim, müzik, spor, benzeri uğraşlar için zamanları oluşmaya başlamıştır. Tarihin ilk dönemlerinden itibaren günümüze kadar tartışılan bir kavram olan serbest zaman kavramı, tarihsel süreçte değişime uğramışsa da bu kavrama atfedilen anlamlar çoğu zaman birbiriyle benzerlik göstermiştir (Güngörmüş, 2007).

Endüstriyel yaşamla birlikte gelişen sosyal ve kültürel yaşam, öznel bir yaşam alanını açığa çıkarmıştır. İşin zorunlu, koordineli, normatif, organize ve ritüel bir yapı olarak uygulanması, çalışma alanının endüstriyel niteliklere sahip ilkelere dönüşmesine neden olmuştur. Günümüzde modern toplumlar için vazgeçilmez hale gelen serbest zaman etkinlikleri, güçlerini toplumun her alanında hissetmeye başlamış ve sıkı çalışma gibi değerler giderek daha az önem taşımaya başlamıştır (Hacıcaferoğlu vd., 2013). Genel olarak İnsanlar hayatlarını sürdürebilmeleri açısından belirli bir gelir sahibi olması ve

sahip olacağı bu gelir içinde emeğini satarak toplumdaki değer yaratma sürecine iştirak etmesi gerekir. Serbest zaman bu emek için harcanan zamanın dışında kalan süredir. Farklı araştırmacılar tarafından serbest zamanın, keyfi olarak kullanılabilecek serbest zamandan daha fazla olduğu birçok kez belirtilmiştir. Serbest zamanları zaman olarak tanımlamak kavramı bağlamsız hale getirir (Hekim ve Eraslan, 2015).

Serbest zaman, kişiye eğlence ve memnuniyet sağlayan gönüllü olarak seçilen tüm aktiviteler olarak da tanımlanabilir. Serbest zaman, varoluşun, serbest zamanda ne yapmamız gerektiğinin, biyolojik ihtiyaçlarımızın, para kazanma mücadelemizin ötesindedir ve kendi muhakememize ve seçimimize göre kullanabileceğimiz sağduyulu ve yararlı bir zamandır. Başka bir tanıma göre, serbest zaman, bireysel memnuniyet için sınırları ve yapıyı belirlediğimiz bir zaman dilimi içinde istediğimizi yapma özgürlüğüdür (Kara, 2018). Serbest zaman, sosyalleşmek, zihinlerimizi ve bedenlerimizi kullanmak ve kendi çıkarlarımızı gözetmek için ayırdığımız zamana karşılık gelir. Serbest zaman için zamana sahip olmak ve zamanımızı nasıl harcadığımız konusunda bir seçim yapabilmek zihinsel ve fiziksel refahın önemli bileşenleridir (Kiper, 2009).

Günümüzde ayrıca popülerliği zaman geçtikçe artan ve önem kazanan serbest zaman olgusunun insanların ve toplumun algılayış biçimine göre, çeşitlilik gösterdiği de dikkat çekmektedir. Modern görüşlerin genelinde serbest zaman bir aktivite, zamanın bir bölümü ya da düşünce tarzı şeklinde algılanmaktadır. Bazı durumlarda bu üç boyut bütünleşerek insanların beceri ve bilgilerini artırabilecekleri veya sosyal hayatlarına katkı sağlayabilecekleri, serbest zamanlar şeklinde değerlendirilmektedir (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). İnsanların tatmin düzeylerini yükseltmek maksadıyla gönüllü bir şekilde katıldıkları memnuniyet oluşturan bu zaman dilimleri, bireysel, mesleki ve sosyal sorumluluklarımızdan arta kalan kısımları ifade etmektedir. Bu nedenle serbest zamanla ilgili kesin bir tanımlamaya gitmek oldukça zor olmakla birlikte ortak faydalara işaret eden evrensel tanımlar yapılabilir (Mansuroğlu, 2002).

Tarihsel olarak incelendiğinde serbest zaman çalışmaları ilk olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde 1950'li yıllarda sosyal iktisadi yapı ile aktivitelere iştirak etme arasındaki ilişki hakkında fikir sahibi olabilme amacıyla yapılmıştır. 1960'larda yapılan araştırmalarda konu olarak ülke içerisinde azınlık durumda olan grupların ülke politikalarında kendilerine yer bulmalarıyla beraber araştırmalarda ırk ve milliyet terimleri üzerinde odaklanılmıştır, 1970'lerde yaşlı nüfusunda yaşanan artışlar sebebiyle yaşam tarzı ve katılımı alakalı çalışmalar yürütülmüştür. 1980'lere kadar yapılan çalışmalarda bahsedilen bu faktörler tek tek araştırılırken, 1990'lardan itibaren yapılan

çalışmalarda bu faktörlerin hepsi birlikte çalışma konularına kaynak olmuşlardır (Rogers vd., 2009).

Bireylerin katılımlarına bakıldığında eğitimde zorunluluk, serbest zaman etkinliklerinde ise gönüllülük esas alınmaktadır. Öğretim sürecinin yönetimi öğretmen-öğrenci ilişkisi bağlamında olmayıp lider-ferd bağlamında biçimde gerçekleştirilmektedir. Zorunlu ihtiyaçlar haricinde kalan zaman dilimini değerlendirmek eğitim faaliyetinin tamamlayıcı bir fonksiyonudur (Selçuk ve Akdağ, 2020). Kişilerin serbest zaman faaliyetlerinde alışkanlık kazanmasında çocukluk döneminde yakın ilişki içerisinde bulunduğu başta anne babası ve yakın akrabaların etkisi oldukça yüksek olmasından dolayı, bireylerin bu dönemlerinde serbest zaman noktasında aile içi eğitimlerine büyük önem verilmesi gerekmektedir (Sevil, 2012).

1.2.3. Serbest Zamanı Etkileyen Faktörler

Serbest zaman, tarihsel değişim boyunca sosyal ve ekonomik dinamiklerin bir ürünü haline gelmiştir. Mevcut koşullardaki olumlu gelişmeler, teknolojik ilerlemeler, kişilerin sahip oldukları serbest zaman bilincinin zaman ilerledikçe gelişmesi serbest zamanları değerlendirme oranlarında artışa yol açmaktadır. Gelişmiş sanayileşmiş toplumlarda, bireyler giderek artan bir şekilde genel ekonomik refah seviyesi ve yaşam kalitelerinin iyileştirilmesi ile ilgilenmektedir. Yaşam kalitesi kavramı, kararlarının birçoğu üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Serbest zamanın önemine vurgu yapan ortak bir görüşe göre, iyi bir ruh hali memnuniyet içeren bir deneyimdir (Süzer, 2000).

Bu bağlamda, kişiler sahip oldukları serbest zamanı çeşitli aktivite ve faaliyetlerle değerlendirirler. Daha önceki çalışmalar, birçok ülkedeki bireylerin zaman ayırma kararlarını etkileyen faktörleri incelemiştir. Serbest zamanların tahsisi önceki literatürün ana odağı olmasa da nispeten yeni çalışmalar özellikle serbest zaman aktivitelerini dikkate almaktadır. Önceki bulgular, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, emek dışı gelir, medeni durum, çocuk sahibi olma ve kentsel alanlarda yaşamının, çeşitli serbest zaman etkinlikleri yerine katılım sıklıkları ve tercihleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Serbest zaman değerlendirme yönelimindeki farklı anlayışların ortaya çıkmasını etkileyen unsurlar aşağıda verilmektedir (şen ve Akpınar, 2016).

1.3.1. Yaş

Serbest zaman davranışı bütün yaş grubundaki bireysel kişiliklerdeki farklılıkların yanı sıra, modern teknolojidaki gelişmelerin, ekonomik, sosyal eğilimlerin ve aile ilişkilerindeki değişikliklerin yaşa bağlı insan davranış normlarındaki büyük

değişikliklerden sorumlu olduğu bilinmektedir. Serbest zaman faaliyetlerine katılma konusunda etkili olan unsurlardan birisi yaş faktörüdür. Mesela, yaşlı bireylere nazaran genç bireyler daha fazla fiziksel aktivitelere katılma yönelimindedir (Şirinkan, 2014).

Bundan dolayı her yaş grubunun katıldığı serbest zaman aktivitelerinin çeşidi ve sıklığı farklıdır. Örnek olarak genç yaşta olan bireyler, serbest zamanlarında bar, disko ve diğer yerlere gitme yöneliminde iken, çocuk yaşta olan bireyler, parka gitmeyi, oyun oynamayı vb. tercih ederken, yaşlılar ise daha sakin sayılabilecek yerlerde bulunmayı tercih etmektedirler (Yağmur, 2006).

1.3.2. Eğitim

Bireylerin katılmış oldukları serbest zaman faaliyetleri ile eğitim düzeyleri arasında da önemli bir ilişki vardır. Mesela eğitim seviyesi yüksek olan kişiler, bale, opera, tiyatro, sinema, kültürel aktivitelere eğitim düzeyi düşük kişilere kıyasla daha fazla eğilim göstermektedir. Yeni şeyler, yeni yerler tanıma ve görme isteğinin eğitim düzeyi ile doğru orantılı olarak arttığını tespit etmiştir (Yılmaz, 2011).

1.3.3. Kültür

Toplumsal yapı, kültür ve birey birbirleriyle yakın etkileşim içindedir. Kültür ve kişiliği araştıran araştırmaların çoğunda, bir kişinin davranışının sosyal ve fiziksel çevresi tarafından düzenlendiği ve sosyalleşme sürecinin geçmiş nesillerin deneyimlerini öğrenme ve geleceğe hazırlık dönemi olduğu vurgulanmaktadır. Sosyalleşme döneminde, bir birey doğal çevresinden etkilenir. Kişiliğini şekillendirmede önemi olan diğer kurumlar akran gruplarıyla ilişki veya eğitim ortamının ve serbest zamanın özellikleri olarak sıralanabilir (Şen ve Akpınar, 2016).

1.3.4. Cinsiyet Roller

Erkeklerle kadınlar arasındaki farklılıklardan bahsedildiğinde, cinsiyetten ziyade toplumun bu biyolojik kategoriler hakkındaki anlayışı nasıl şekillendirdiği ön plana çıkmaktadır. Cinsiyet biyolojik özelliklere bağlı olabilir veya olmayabilir. Daha spesifik olarak, toplumların cinsiyet kategorilerini nasıl belirlediğini ve yönettiğini tanımlayan bir kavramdır. Cinsiyet rolleri sosyal normlar veya erkekler ve kadınlar için farklı çıkarları, sorumlulukları, fırsatları, kısıtlamaları ve davranışları belirleyen kural ve standartlar olarak tanımlanabilir (Akyüz ve Türkmen, 2009).

Serbest zaman deneyimlerinin sosyal doğası göz önüne alındığında, bu deneyimlerin anlamının sosyal ve kültürel bağlamlarla da şekilleneceği varsayılabilir.

Zaman geçtikçe kültürel, ekonomik ve sosyal bağlamlar değişir ve bireylerin serbest zaman deneyimleri buna göre uyarlanır. Serbest zaman algısındaki cinsiyet farklılıklarının araştırılması, erkeklerin ve kadınların birbirleriyle yaşadıkları ve etkileştikleri sosyal bağlamı da göz önünde bulundurulmalıdır (Ayyıldız, 2015).

Kadınların, ev kadını ve bakıcıların rolleri gibi geleneksel olarak kadınlara tahsis edilen rollerle daha yüksek bir mutabakata sahip oldukları varsayılmaktadır. Birçok çalışma, bu tür rollerin benimsenmesinin, serbest zamanları özgürce deneyimleme yeteneğinde sınırlamalar sunduğunu göstermiştir. Bu sınırlamalar farklı biçimler alabilir; örneğin, kadınsı bireyler geleneksel kadın rollerini kabul ettikleri ölçüde, serbest zamanlarını eşlerinin ve çocukları ile birlikte serbest zamanlarını geçirirler (Yağmur, 2006).

1.3.5. Ekonomik Düzey

Modern ileri toplumlar, genişletilmiş serbest zaman fırsatları için yaygın talep de dahil olmak üzere, bireysel ve kolektif hak ve fırsatların giderek merkezileştiği tüketici toplumları haline gelmiştir. Bir tüketici olarak kişi, sadece sosyo-kültürel faktörlerden değil, aynı zamanda serbest zaman seçiminde sosyo-ekonomik faktörlerden de etkilenir. Tüketici davranışını Ekonomik Modeller ile ifade eden yazarlar, tüketicilerin bütçe adı verilen bir dizi sınırlı kaynağa ve bu kaynaklara dokunarak satın alabilecekleri bir dizi farklı metaya sahip olduğunu belirtmektedir. Bu modele göre, bir kişinin serbest zaman seçimi, zevkleri, alışkanlıkları, kişilerarası etkiler, tüketicilerin satın alma karar süreci olarak değerlendirilir (Balcı ve İlhan, 2006).

1.3.6. Sosyal Faktörler

Bireyin serbest zaman davranışını etkileyen bir diğer faktör de içinde bulunduğu sosyal sınıftır. Sahip olduğu normlar ve değerler onun içinde bulunduğu sosyal sınıfın ürünleridir. Çalışmaların çoğu, sosyalleşme ile sosyal sınıfı arasında paralel bir bağlantı olduğunu belirtiyor. Çocukluk döneminde sosyal öğrenme, sahip olduğu sosyal ilişkilerin ve alt kültürünün bir yansıması olarak kabul edilir (Akyüz ve Türkmen, 2009).

Serbest zamanın değerlendirilmesinde etkili olan faktörlerden birisi de sosyal etkileşim gruplarıdır. Bu gruplar, bireyin serbest zaman davranışlarını etkileyen en önemli sosyal ajanslardan biridir. Çocukluğu boyunca, bir bireyin sosyal çevresi ailesi ve akrabaları ile akran grupları tarafından oluşturulur. Serbest zaman katılımının nedenlerini araştıran çalışmalarda, en önemli nedenin sosyal etkileşim ihtiyacı ve diğerleri arzusu üzerine yoğunlaştığı görülmüştür (Binbaşıoğlu ve Tuna, 2014).

Erken çocukluktan başlayarak, aile çevresi, bireyin kendi alt kültürünü ve serbest zamanlarını öğrendiği en önemli sosyal kurumdur. Etkinlikler, koşullara bağlı olarak öğrenilir, genişletilir, düşürülür, yeniden öğrenilir. Çoğu araştırma, kişinin serbest zamanlarının şiddetle etkilendiğini ve aileyi etkilediğini göstermiştir. Yazarlar, serbest zaman davranışının, serbest zaman için genellikle yaşam döngüsü aşamasından etkilendiğini belirtmektedir. Aile üyeleri, farklı aşamalarda birey, çift ve aile eğlencesi olarak farklı zaman ve ilgilere sahiptir. Aile yaşam döngüsü aşaması, ailelerin seçtiği faaliyet türlerini de etkilemektedir (Ayyıldız, 2015).

1.4. Serbest Zaman Teorileri

Serbest zaman teorileri, bireylerin boş zaman kavramını kavrayabilmeleri ve bu zaman dilimlerini anlamlı hale getirebilmeleri açısından önemli kuramsal çerçeveler sunar. Bu kapsamda, boş zamanlarda gerçekleştirilen etkinlikler yalnızca bir davranış biçimi olarak değil, aynı zamanda zihinsel bir süreç ya da ruhsal bir durum olarak da değerlendirilmektedir. Aşağıda bu teoriler başlıklar halinde ele alınmıştır.

1.4.1. Ciddi Serbest Zaman Teorisi

Ciddi serbest zaman yaklaşımı, bireylerin belirli bir etkinliğe yönelik ilgisini ve katılım isteğini artıran bir anlayışı temel alır. Bu kuramsal bakışa göre, birey serbest zaman etkinliklerine düzenli olarak katıldığında bu durum hem psikolojik hem de sosyal olarak çeşitli kazanımlar sağlayabilir. Özellikle birey, bu etkinlikler aracılığıyla stresle başa çıkma becerilerini geliştirebilir ve kendini bir uğraşa adanarak profesyonel düzeydeki bireylerle bir bağ kurma eğilimi gösterebilir (Cheng vd., 2003).

Bu süreçte etkinlik ile kişi arasında güçlü bir ilişki oluşur, birey duygusal anlamda tatmin olur ve kendisine katkı sağlayacak bir deneyim yaşar. Böylece ciddi biçimde sürdürülen serbest zaman etkinlikleri bireyin kişisel gelişimine katkı sunarak öz güveninin artmasına olanak tanır (Çoruh, 2013).

1.4.2. Sosyal Alanlar Teorisi

Bourdieu tarafından ortaya konan sosyal alanlar kuramı, bireylerin içinde bulundukları nesnel yapıların, bu yapılarla girdikleri ilişkilerin ve bu ilişkiler aracılığıyla konumlarını nasıl yeniden ürettiklerinin açıklanmasına odaklanır. Bu teori, bir toplumu anlamak için o toplumun yaşam tarzının, kültürel alışkanlıklarının ve sosyal normlarının dikkate alınmasını gerektirir. Serbest zaman yazınına özgün bir perspektif kazandıran bu yaklaşım, toplumsal etkileşimlerin ve bireyler arası temasın önemine işaret etmektedir.

Bu bağlamda, boş zamanla ilişkili çok sayıda unsur bulunmaktadır ve her bir unsurun bireyin yaşamında özel bir işlevi vardır (Kawabata vd., 2008).

1.4.3. Sosyo-Duygusal Seçicilik Teorisi

Bu çerçevede birey, yakın çevresiyle olan ilişkileri üzerinden geçmiş deneyimlerine duygusal anlamlar yükler. Psikolojik olarak bu teoride iki temel hedef ön plana çıkmaktadır: ilki, sosyal etkileşimin ve farklı bireylerle iletişim kurmanın sağlanmasıdır; ikincisi ise kişinin zihinsel anlamda iyi oluş halinin desteklenmesidir. Ayrıca bireyin serbest zaman etkinliklerinden beklentileri zamanla değişebilir. Çevresel zorluklar bulunsu da bu etkinliklerin psikolojik açıdan olumlu etkileri olduğu ifade edilmektedir (Kerins vd., 2007).

Teorinin merkezinde, bireyde oluşan sosyal uyumun psikolojik yansımaları yer alır. Bu yansımalar, bireyin iletişim kurma ihtiyacını karşılamasının yanı sıra sosyal amaçlarını gerçekleştirmesine de yardımcı olur. Duygusal durumlar ve serbest zaman kullanımı her birey için farklılık arz eder; ancak sosyal öğrenmenin yer aldığı rekreasyonel etkinlikler, katılımcılarda daha pozitif bir ruh hali yaratabilir (Koo vd., 2014).

1.4.4. Feminist Serbest Zaman Teorisi

Feminist perspektiften geliştirilen serbest zaman kuramı, kadınların boş zamanlarını değerlendirme biçimlerini toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde ele alır. Bu yaklaşım, kadınların rekreatif etkinliklere erkeklerle eşit koşullar altında katılmalarının önemine vurgu yapar (Kyle vd., 2003).

Kadın ve erkeklerin eşit olduğu düşüncesi birçok toplumda kabul görmekle birlikte, pratikte kadınların çoğunlukla ev içi sorumluluklar nedeniyle serbest zamanlarını kısıtlı şekilde kullanabildiği görülmektedir. Bu nedenle, kadınların boş zaman etkinliklerine daha fazla katılım sağlayabilmeleri için çeşitli destekleyici politikaların hayata geçirilmesi gerektiği dile getirilmektedir (Godbey, vd., 2010).

1.4.5. Hiyerarşik Serbest Zaman Kısıtlayıcıları Teorisi

Bu yaklaşıma göre bireyin serbest zaman etkinliklerine katılımı ile kişisel arzuları arasında doğrudan bir ilişki vardır. Ancak bireyin cinsiyeti, yaşı, performans düzeyi ve çevresel koşullardan etkilenme derecesi gibi faktörler, bu katılım sürecinde bazı engeller yaratabilir. Dolayısıyla, bu faktörlerin farkında olarak bireylerin serbest zamanlarını daha

adil bir şekilde değerlendirebilmeleri yönünde çalışmalar yapılması önem taşımaktadır (Kawabata vd., 2008).

Bireylerin serbest zaman tercihlerini belirlerken karşılaştıkları bazı engeller, kuramsal çerçevede “yapısal kısıtlamalar” olarak tanımlanmaktadır. Bu tür kısıtlamalar, genellikle fiziksel veya çevresel faktörlerden kaynaklanır. Örneğin; boş zaman etkinliklerinin gerçekleştirileceği tesislere erişim durumu, etkinliklerin maddi yükü, uygun zaman bulma, çalışma saatleriyle çakışma, ailevi yükümlülükler ve diğer günlük yaşam sorumlulukları bu kapsama girer. Öte yandan, kişiler arası kısıtlamalar ise bireylerin sosyal ilişkileri ya da etkileşimleri doğrultusunda ortaya çıkar ve sosyal bağlamda kendini gösterir (Gürbüz ve Henderson, 2014).

1.4.6. Kendi Kendine Yetebilme Teorisi

Bu yaklaşıma göre, serbest zaman etkinlikleri bireylerin hem tüketebileceği hem de ihtiyaç duyduğu deneyimler olarak değerlendirilir. Ancak bireylerin bu etkinliklere yönelmesi, büyük ölçüde içsel ya da dışsal motivasyonlarına bağlıdır. Etkinliklerden alınan doyumun artması, çoğunlukla bireyin etkinliğe olan ilgi düzeyi ve katılım isteği ile ilişkilidir. Özellikle fiziksel aktivitelerde motivasyonun etkisi çok daha belirgindir; bireyi etkinliğe katılmaya teşvik eder ve bu süreçte fiziksel olduğu kadar psikolojik olarak da bireyin kendini daha iyi hissetmesine katkı sağlar (Jere ve Davis, 2011; Kuss, 2014).

Motivasyon, yalnızca etkinliğe yönelimi değil, aynı zamanda bireyin zihinsel dayanıklılığını da artıran bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Yeterli motivasyona sahip olmayan bireyler, aktiviteye katılım konusunda kararsızlık yaşayabilir veya çeşitli zorluklarla karşılaşabilir. Bu durum ise bireyin sosyal ve duygusal durumunu olumsuz etkileyebilir. Sonuç olarak, teorik bağlamda motivasyon, serbest zaman etkinliklerine katılımın temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir.

1.4.7. Planlanmış Davranış Teorisi

Bu kuramsal yaklaşım, bireylerin serbest zaman faaliyetlerini önceden planlamalarının, etkinliklere katılım üzerinde doğrudan etkili olduğunu öne sürmektedir. Özellikle fiziksel aktivitelere yönelik çeşitli çalışmalarda davranışsal kuramların etkisi tartışılmaktadır. Ancak bu kuramların pratik uygulamalarda yeterince yer bulamadığı da belirtilmektedir (Lee vd., 2014).

Planlanmış Davranış Teorisi kapsamında bireylerin bir etkinliğe katılmadan önce olumlu ya da olumsuz sonuçları zihninde tartması muhtemeldir. Bu değerlendirme süreci, bireyin etkinliğe olan yaklaşımını şekillendiren önemli bir etkidir. Aynı zamanda birey,

serbest zaman tercihlerini belirlerken kendi beklentileri, ihtiyaçları ve yaşam hedefleri doğrultusunda karar verme eğilimindedir (Godbey vd., 2010). Böylece serbest zaman planlaması sadece boş vaktin değerlendirilmesi değil, aynı zamanda bireyin yaşam doyumunu artırmaya yönelik bilinçli bir strateji haline gelmektedir.

1.5. Serbest Zaman Fonksiyonları

Serbest zaman kavramı, endüstri devrim ile birlikte iş, sermaye ve tasarruf gibi yeni toplumsal değerler ortaya çıkmıştır. Endüstri inkılabı döneminde serbest zaman, yorgun bireylerin bedensel gücünü onarma ve dengeyi yeniden kazanmaya yardımcı olma dinlenme işlevini yerine getirme olarak görüldü. Daha sonra yapılan araştırmalarda, dinlenme fonksiyonunun yanında, serbest zamanın eğlence ve gelişim fonksiyonunun da olduğu bulunmuştur (Esentaş vd., 2018).

Serbest zaman, bireyin kendi bağımsız iradesi ile tercih ettiği, dinlendiği, keyif aldığı, stres ve yorgunluktan uzaklaştığı ve ilginç deneyimler deneyimlediği bir süreçtir. Serbest zamanları veya zorunlu olmayan serbest zamanları daha iyi anlamak için rekreasyon, kişisel bakım veya iş gibi terimlerle uğraşmak ve aralarında bir ayırım yapmak gerekir. Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi ve Rekreasyon Derneği, serbest zamanın alternatifler arasında serbestçe seçilebilir bir zaman olduğunu ve üç temel işlevi olduğunu belirtir. Bunlar; dinlenme, eğlence ve gelişim fonksiyonlarıdır (Fedewa ve Ahn, 2011).

1.5.1. Dinlenme veya Kendini Bırakma Fonksiyonu

Dinlenme fonksiyonunu, serbest zamanı önemli düzeyde onu tanımlayan ve iş hayatı boyunca farklı şekillerde kullanılan temel bir işlev olarak görmektedir. Yeni iş sonrası stres, yorgunluk ve sinir gerginliği gibi bedensel yaralanmaları ortadan kaldıran bir işlev gibi görünüyor. Bununla birlikte, Sürekli çalışmanın, birey için hem bedensel hem de ruhsal bir yıpranma olduğu gerçektir. (Gaffar vd., 2019).

Yapılan birçok araştırma, üretkenliğimizin dinlenme süresiyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Mesai dışında beden veya zihin açısından yorucu görevlerle dinlenmeyi tercih eden kişi sayısı oldukça fazladır. Günümüz dünyasının keşfettiği serbest zaman ve hobiler ise bunun en açık örnekleridir. (Esentaş vd., 2018).

1.5.2. Eğlence Fonksiyonu

Anlam içeriği olarak, eğlendirmek fiilinin temel anlamı, halka, eğlenceli nesne vesileyle algılanan süre boyunca dikkatlerini çeken, zevkli bir şey sağlamaktır. Eğlence, bir kitlenin dikkatini ve ilgisini çeken ya da zevk ve haz veren bir faaliyet biçimidir. Bu

bir fikir ya da görev olabilir, ancak özellikle izleyicilerin dikkatini çekmek amacıyla binlerce yıldan fazla süren faaliyetlerden ve etkinliklerden biri olma olasılığı daha yüksektir (Hekim ve Eraslan, 2015).

İnsanlar serbest zamanlarında kendilerini memnun etmek için zamana ihtiyaç duymaktadırlar. Sosyal çevreye giren kişi, serbest zamanlarında bazı eğlence aktiviteleri ile ruhsal olarak rahatlamak için bazı fırsatlar elde edecektir. Özellikle refah seviyesi yüksek gelişmiş bölgelerde eğlence merkezleri oldukça fazladır. Örnek olarak oteller, hem rekreasyon alanlarında daha fazla konaklama fırsatı buluyorlar, hem de bireyin eğlencesinin yolunu açarak bireylerin enerjilerini aktive etmektedir (Tükel, 2020).

1.5.3. Gelişim ve Kendini Geliştirme Fonksiyonu

Kişisel gelişim, farkındalığı ve kimliği geliştiren, yetenekleri geliştiren, beşeri sermaye oluşturan, iş imkanlarını kolaylaştıran, yaşam kalitesini arttıran ve hayallerin ve isteklerin gerçekleşmesine katkıda bulunan faaliyetleri kapsar. Kişisel gelişim kişinin yaşamı boyunca gerçekleşir. Kendi kendine yardımla sınırlı olmayan bu kavram, öğretmen, rehber, danışman, yönetici, yaşam koçu veya mentor gibi rollerde başkalarını geliştirmek için resmi ve gayri resmi faaliyetleri içerir. Kişisel gelişim kurumlar bağlamında gerçekleştiğinde, kurumlarda bireysel düzeyde insani gelişmeyi destekleyen yöntem, program, araç, teknik ve değerlendirme sistemlerini ifade eder (Muzindutsi ve Masango, 2015).

Kendini geliştirme ya tam kapasite ya da daha özel olarak kişinin karakterini geliştirme eylemini ya da sürecini ifade eder. Bu anlamda, yerine getirme ve başarı birbirleriyle yakından ilişkilidir. Gelişimsel işlev, aynı zamanda yararlı olmayan ve bireyi güncel sıkıntılardan kurtaran, sosyal katılıma ortam sağlayan, kişiliği geliştirme ve gösterme eğiliminde olan faaliyetleri içerir. Gelişimsel işlev, bireyin karar verme sürecine önemli katkılar sağlayan bir işlev olarak görülür. Serbest zaman etkinliklerinde, bireyler sosyal yaşamda veya iş ortamında olaylara farklı bakış açılarıyla yaklaşabilme yeteneği kazanabilirler. (Kabal, 2019).

1.6. Serbest Zamanın İlkeleri

Temel etkinliklerin niteliği yüksek olduğunda, bu durum birey için hem tatmin seviyesini artırır hem de serbest zamanın çeşitli öğeleriyle zenginleştirilmesini değerli kılar. Böylece motivasyon ve aktivite arasındaki bağ ayrılmaz hale gelir. Bu kurama göre sekiz temel ilke şunlardır (Süzer, 2000);

- Yetkinlik duygusu,

- Gerekli düzeyde konsantrasyon,
- Etkinliğin amacının netliği,
- Anında geri bildirim alınabilmesi,
- Derin ve odaklanmış katılım hissi,
- Etkinliği tamamlama ve kontrol duygusu,
- Kişisel farkındalığın kaybolması,
- Zaman algısının geçici olarak silinmesi.

Birinci ve altıncı ilke özellikle üzerinde durulması gereken unsurlardır. Yüksek ya da düşük zorluk seviyesindeki etkinliklerde yetkinlik hissi zayıflar; akıcılık deneyimi ise orta zorluk düzeyinde en etkili şekilde yaşanır. Altıncı unsur ise bireyin kontrol algısıyla ilgilidir ve zorluk derecesinden daha çok, yeterlilik hissinin seviyesine vurgu yapar (Serdar vd., 2017).

Örnek Olay: Dağcılık tutkunu bir kişi, nehirde ani su seviyesindeki değişiklikler veya yüksek rakımda bastıran bir fırtına nedeniyle görüş mesafesinin daralması durumunda, zorlukla başa çıkabilme kapasitesi test edilir ve bu ilkenin önemi net şekilde ortaya çıkar (Soyer vd., 2017).

1.7. Serbest Zaman Tatmini Kavramı

Serbest zaman tatmini, serbest zaman aktivitelerine ve seçimlerine katılan bir bireyin oluşturduğu veya kazandığı olumlu algı veya duygular olarak tanımlanabilir. Literatüre göre yaşam tatmini genellikle bir bireyin yaşamından tatminini ifade eder. Serbest zaman tatmini, bireylerin iş dışında yaptıkları duygu ağırlıklı faaliyetler tanımlanabilir. Başka bir deyişle, serbest zaman tatmini, bireyin genel serbest zaman deneyimlerinden memnuniyet düzeyini gösterir (Cengiz vd., 2016).

Serbest zaman tatmini bir bireyden diğerine farklılık gösterir. Çünkü her birey serbest zamanlarını farklı şekillerde değerlendirmektedir. Serbest zaman tatmini, bireyin zevklerine, becerilerine, zaman ve kaynakların mevcudiyetine bağlıdır. Serbest zaman tatmini, bu nedenle cinsiyet, yaş, gelir gibi kişisel özelliklerden ve ev ortamı gibi diğer faktörlerden etkilenebilir. Önceki çalışmalar serbest zaman tatmini ile sosyo-demografik faktörler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır (Süzer, 2000).

Bireylerin serbest zaman faaliyetlerinden arzuladıkları faydayı sağlayıp sağlamadıklarının, ihtiyaçlarını karşılayıp karşılayamadıklarının ve bu faaliyetler sonucu mutlu olup olmadıklarının ölçülmesi, onları daha mutlu ve daha tatmin edici hale getirmek ve tatmin düzeylerine uygun olarak sağlanan serbest zaman aktiviteleri geliştirmek ve hatta aktivite seçeneklerini artırma imkânı sağlar (Sevil, 2012).

Serbest zaman tatmini psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlatma, fizyolojik ve estetik boyutlar da dahil olmak üzere altı boyutla ilişkilidir. Serbest zaman tutumu ile serbest zaman tatmini arasındaki ilişki araştırmalar tarafından belgelenmiştir. Aynı doğrultuda, diğer çalışmalar serbest zaman tutumları ve üniversite öğrencisi örnekleriyle serbest zaman tatmini arasında pozitif bir ilişki bulmuş ve ergenlerle yapılan çalışmaların hala az olduğunu göstermiştir (Serdar vd., 2017). Birçok çalışma, serbest zaman tatmininin diğer bireysel yaşam boyutlarıyla nasıl ilişkili olduğunu ve bu ilişkilerin ergen gelişiminde önemli olduğunu göstermiştir (Cengiz vd., 2016).

Aynı zamanda, serbest zaman faaliyetlerine katılımdan elde edilen memnuniyet ve aynı zamanda serbest zamanlara karşı olumlu tutumların olması, benlik saygısındaki artışlarla ilişkilendirilmiştir. Bu boyutlardan, eğitim boyutu bireyin çevresini ve kendisini tanıması, kültürel birikimi ve yeni şeyler öğrenebilmesi gibi konularla ilgili sağladığı faydaları açıklarken, zihinsel ve duygusal yön ise, serbest zaman etkinliklerine katılmanın sağladığı özgürlük duygusu, eğlence ve mücadele etme gibi zihinsel faydaları ifade eder. (Polat, 2019).

Rahatlama boyutu, bireylerin yaşamın getirdiği stres ve zorluklardan uzaklaşarak kendilerini yenilemelerine ve dinlenmelerine olanak sağlayan serbest zamanın etkisini ifade eder. Fizyolojik boyut ise, katılımcıların serbest zaman etkinlikleri aracılığıyla fiziksel kondisyonlarını koruma, fazla kilo problemlerinden kaçınma ve genel sağlık durumlarının iyileşmesine yönelik kazanımlarını kapsamaktadır. (Pressman vd., 2009).

Sosyal boyut, bireylerin serbest zaman etkinlikleri aracılığıyla gruplara katılarak yeni ve anlamlı sosyal bağlar kurmalarını ifade ederken; estetik boyut ise, katılımcıların tercih ettikleri veya bulundukları mekanların tasarım, çekicilik, güzellik ve tatmin düzeyleri açısından değerlendirilmesini kapsamaktadır. (Cengiz vd., 2016).

1.8. Serbest Zaman Tatmininin Etkilediği Alanlar

İnsan her zaman yaşam doyumuna ulaşmak isteyen nesnel bir yaratıktır. Bu nedenle hedeflerine ulaşana kadar doyum hissetmeyecektir. İnsanların temel amacının arzularına ulaşmak olduğu ve bu kazanımın yaşam doyumuna yol açtığı söylenebilir. Temel amaç budur ve her insan yaşam boyunca bu amaca ulaşmak için çaba gösterir. Yaşam doyumunu, psikolojik ve çevresel yaşam koşullarıyla ilgili çok boyutlu bir kavramdır. Yaşam doyumunu, kişinin yaşamını bilişsel olarak nasıl değerlendirdiğinin bir ölçüsüdür (Altunay ve Balcı, 2018).

Duyuşsal teori, yaşam doyumunun bireyin olumlu duygularının olumsuz duyguları üzerindeki baskınlığına ilişkin bilinçli deneyimi olduğunu hisseder. Yaşam doyumunu, kişinin yaşamının olumsuzdan olumluya doğru ilerlemesidir. Yaşam doyumunu, bilişsel

teori ile uyumlu olarak bireyin kendi yaşam koşullarının standartlarla uyumluluğuna dayalı karşılaştırmalar hakkındaki bilişsel yargısı olarak nitelendirilir (Alexandris ve Carroll, 1999).

Yaşam doyumu terimi iki kelimeyle ifade edilebilir. Yaşam, işlevsel bir aktivite halidir. Genel anlamda, doyum; isteklerin karşılanması, duyguların tatmini ve keyif, mutluluk, memnuniyet ile olumlu duyguların sağlanması olarak tanımlanabilir. Doyum seviyesi ise bireyin çevresi, davranış biçimi ve doğası ile yakından ilişkilidir. (Ağduman, 2018).

Genel anlamda yaşam doyumu, kişinin çalışma içi ve çalışma dışı faaliyetlerine gösterdiği duygusal etkileşim olarak tanımlanabilir. Gelişim psikolojisinde, yaşam doyumu, kişinin kendi yaşam tarzı ile ilgili memnuniyet derecesidir. Yaşam doyumu genellikle bir insanın hayatından aldığı hazzı ifade eder (Binarbaşı, 2006).

Maslow'a göre, doyum, insan davranışlarının en yüksek çıktısıdır. Bu açıdan iş doyumu, işin durumuna göre ortaya konan davranışların sonuçları ile beklentinin ne kadar karşılandığının bir göstergesidir (Altunay ve Balcı, 2018). İnsanların temel ihtiyaçlarını karşılayabilmek ve yaşamlarını sürdürebilmeleri açısından zamanlarının önemli bir bölümünü iş ortamlarında geçirmektedirler. Çalışma yaşamında hem iktisadi hem de psikolojik bakımdan kendilerini memnun hisseden çalışanlar, mutlu olabilmektedir. Bu çerçevede çalışma yaşamında iş doyumu, önemli bir kavram şeklinde kendisini göstermektedir (Alexandris ve Carroll, 1999).

İş doyumu, iş yaşamında sağlanan ekonomik avantajlar ve çalışma çevresinde gerçekleştirilen faaliyetler sonucunda bir ürün ortaya koymanın verdiği mutluluk biçiminde de açıklanmaktadır. İş doyumu, İş yaşamında kişilerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları yanında ruhsal ve fizyolojik duyguların yansımasıdır. 1958'den itibaren konu hakkında çeşitli araştırmalar yapılmış, fakat henüz evrensel anlamda kabul gören bir tanım ortaya konmamıştır. (Eruzun, 2017).

İş doyumu, bireyin işine karşı duyduğu farklı tutumların bileşkesidir (Organ, 1986). İş doyumu, bireyin işine karşı duygusal, mantıksal ve davranışsal eğilimlerinin olumlu ya da olumsuz şekilde gelişmesine neden olabilmektedir. İş doyumu, bireyin işe karşı tutumunu ve motivasyonu başlatan bir süreçtir (Güler, 2017).

Kişinin mesleğine yönelik hissettiği duyguları, düşünceleri onun iş doyumundaki rolü oldukça önemlidir. Araştırmalara göre, iş doyumuna ulaşmada çok farklı faktörler bulunmaktadır. Bu unsurlardan biri ya da birkaçı çalışanlar üzerinde etkisiz olursa, kişinin işe olan tutumu zarar görebilir ve bu da iş performansında düşüşe sebep olur.. (Gülbahçe, 1996).

Eski Yunanlılar, motivasyon olgusuyla ilgili olarak bedenin iradesi, zevkler ve acı olmak üzere üç bileşen kullanmıştır. Rönesans sonrası modern çağda, Rene Descartes, motivasyonel ve pasif boyutlar arasında ayrım yapmış ve bedenin pasif bir motivasyon faktörü olduğunu, ancak aktif bir rol oynadığını belirtmiştir. Motivasyon kelimesi Latince *movere* kelimesinden türetilmiştir. Basit bir şekilde, insanları seçim yapma, harekete geçme, çaba gösterme ve eyleme devam etme konusunda aktif kılan sorular, motivasyon teorilerinin ve araştırmasının temelini oluşturur (Güler, 2017).

Motivasyon sürecindeki iç unsurları vurgulayan bir başka paradigma olan motivasyon, herhangi bir davranışı başlatan, yönlendiren ve sürdüren içsel bir durumdur. Bireyin hedefine ulaşmasına yardımcı olan iç fiziksel enerji veya zihinsel güç olarak kabul edilebilir. Tümevarım sürecine hedef odaklı yaklaşan diğer araştırmacılar, motivasyon tanımlarken hedef ve strateji gibi kavramları kullanırlar ve bunları birbirlerinden ayırmanın uygun olduğunu düşünürler (İlhan, 2009).

Aynı şekilde, bu paradigmada, insanlara rehberlik etmek, eylemleri gerçekleştirmek için enerji sağlayan genel ihtiyaçlar ve arzular olarak tanımlanmaktadır. Süreci hedefleyen diğer faaliyetler, motive edilmiş, hedeflenmiş faaliyetlerin başlatıldığı ve sürdürüldüğü bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Motivasyon, yeni öğrenilen davranışları ve bireyin önceki performansını da etkilemektedir. Motivasyon kavramının, içsel motivasyon ve dışsal motivasyon olmak üzere iki ana parçası olduğu tartışılmaktadır (Kaya, 2011).

1.8.1. Serbest Zaman Tatmininin Ölçümü

Serbest zaman faaliyetleri, yoğun iş yükünün neden olduğu stres ve gerginliği azaltan ve bireyleri psikolojik ve fiziksel olarak kendilerini iyi hissettiren insanların sosyal gelişimlerinde önemli bir rol oynar. Bireylerin boş zaman etkinliklerine katılma amacı farklı olsa da, herkes için geçerli olan bir nokta vardır. Bireyler bu etkinlikleri zevk almak ve bu zevk sonucunda tatmin olmak için kullanırlar. Tatmin, olaylardan önce motivasyon, beklenti ve ihtiyaçlar gibi duygusal gereksinimleri karşılama olarak tanımlanır (Altunay ve Balcı, 2018).

Serbest zaman memnuniyeti, bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılımları, serbest zamanlarından ne kadar memnun olduklarını ve bu tür faaliyetlerle ilgi, istek ve ihtiyaçlarını karşılamaları sonucunda elde ettikleri olumlu duygular anlamına gelir. Serbest zaman aktiviteleri yoluyla arzularına ulaşmak ve katılımlarındaki mutluluk seviyelerini ölçmek boş zaman aktiviteleri geliştirme ve faaliyet yelpazesini

katılımcıların memnuniyet göstergeleri doğrultusunda genişletmede önemli bir role sahiptir (Karlı vd., 2008).

Bununla birlikte, bireyin fiziksel ve psikolojik gelişimine katkıda bulunacak serbest zaman aktivitelerine katılım konusunda sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Tatmin edici duyguların gelişiminde önemli bir rol oynayan serbest zaman faaliyetlerinin yaşam doyumu üzerinde önemli etkileri olabileceği düşünülmektedir (Altunay ve Balci, 2018).

Serbest zamanın miktarı ve kalitesi, getirdiği doğrudan tatmin insanların refahı için önemlidir. Boş zamanlar, aynı zamanda diğer insanların refahına katkıda bulunur. Bir kişi serbest vakit geçirdiğinde, elde edilen faydalar, kişisel ilişkiler, ailenin işleyişi ve sosyal sermaye ağlarının oluşturulması açısından iyileştirmeler de dahil olmak üzere çok çeşitli yollarla paylaşılır. Çağlar boyunca insanlığın odağı haline gelen konular arasında yer alan yaşam memnuniyeti, bireyin beklentilerinin karşılanması, bireyin kendi yaşamının olumlu değerlendirilmesinin sonucu olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman faaliyetleri, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde kendini gerçekleştirme düzeyindedir (Kocaman-Karoğlu ve Atasoy, 2018).

1.9. Mutluluk Kavramı

Günümüzde herkes mutluluğun peşinde koşmakta ve gerçek mutluluğu arama çabasındadır. Mutluluk, kelimesi farklı biçimlerde kullanılmaktadır. En geniş anlamıyla kullanılan biçimi, bir şemsiye imgesine benzetilerek iyi olan her şey olarak kullanılan biçimidir. Bu anlamıyla bakıldığında, genellikle "iyi olma hali" ile birbirinin yerine kullanılmaktadır ve bireysel iyi oluşun yanında toplumsal iyi oluşuda ifade etmektedir. Mutluluk kelimesi yaşamdan alınan kişisel zevk gibi daha özel bir anlamda da kullanılmaktadır. Mutluluk, bireyin kendi hayatının genel olarak niteliğini bütünüyle olumlu olarak değerlendirme derecesi olarak tanımlanmaktadır (Veenhoven, 2014).

Mutluluk, insanlık tarihinin başından beri arzulanan bir kavram olmuştur. Bireysel olarak mutluluğu elde etmek için çaba sarf edildiği gibi topluluklar ve toplumlar da bu amaç doğrultusunda çeşitli arayış içine girmişlerdir. Mutluluğun ne olduğu ve nasıl elde edileceği soruları tarihten bu yana sorulmaktadır. Arapça saide kelimesinden türetilen saadet terimi, mutlu olmak, güçlü ve şanslı olmak gibi anlamlara gelmektedir. Mutluluk, insanların sürekli olarak arzuladıkları ve vazgeçemedikleri bir eğilim olarak tanımlanabilir (Çetinkaya, 2006).

Mutluluk kelimesinin içinde pek çok anlam bulunmaktadır. Bu nedenle araştırmacılar öznel iyi oluş (subjective well being) anlamına gelen ve daha bilimsel bir kavram olan Öznel İyi Oluş kavramını (Subjective WellBeing) kullanmışlardır. Mutluluk,

insanların hayat kalitesini arttıran ve olumlu bir psikolojik durum sağlayan önemli bir faktördür. Mutluluk, insanların başarılarına ve özgüvenlerine pozitif bir etki yapar (Diener vd., 2004). Ancak, insanları mutsuzluğa ve mutluluğa ihtiyaç duymaya yönelten çeşitli faktörler vardır. Bu faktörler;

- Özgüvenin olmaması ve kendine değer vermemesi,
 - Mevcut başarılarıyla doyuma ulaşmaması, kendi yeterli bulmaması,
 - Yüksek ego ve bencil davranışlar,
 - Ailevi ve sosyal ilişkilerde zayıf olması,
 - Herhangi bir olay karşısında umutsuz, karamsar ve çelişkili davranışlar
- (Kırık ve Sönmez, 2017).

1.9.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Mutluluk birey yaşamında sürekli etkileşim halinde olan çok yönlü bir kavramdır. Mutluluk bireyin yaşamında pek çok durumu etkilemekte ve aynı şekilde pek çok durumdan da etkilenebilmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda mutluluğu etkileyen çeşitli faktörlerin olduğu görülmektedir (Liu ve Da, 2020). Mutluluğu etkileyen faktörler arasında, beş ana faktöre işaret edilmektedir. Bunlar, değişime en kapalı olandan bireyin kontrolünde olan faktörlere doğru sıralanmaktadır. Bu faktörler genetik belirleyiciler, makro-sosyal koşullar, şans olayları, yakın çevre ve kişilik yer almaktadır (Bassi vd., 2013). Diğer bir çalışmada ise, bireylerin içinde yaşadıkları toplum, ekonomik koşullar, kişisel algı, sosyal hayatın yanı sıra barınma imkanları ve iş ortamı mutluluğu etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Buettner, 2011). Genel olarak mutluluğu etkileyen faktörlere bakıldığında aile ilişkileri, arkadaş ve sosyal ortam seçimi, belirli miktarda ekonomik durumlar, meslek seçimi ve iş performansı, sağlık konuları ve serbest zaman aktivitelerine katılımın yer aldığı görülmektedir (Demir ve Weitekamp, 2007).

Mutluluk, iyilik haliyle yakından ilişkili bir kavramdır ve kişilik araştırmaları da genellikle iyilik haliyle bağlantılı konuları ele almaktadır. Bu bağlamda, kişilik özellikleri ile mutluluk arasındaki ilişki özellikle önem arz etmektedir (Ramos vd., 2022).

- Finansal iyilik hali: Bireysel ekonomik durumu karşılar.
- Fiziksel iyilik hali: Genel sağlık durumunu karşılar.
- Kariyer iyilik hali: Zamanın tüketildiği yeri ve şekli karşılar.
- Sosyal iyilik hali: Bireysel yaşamdaki iyilik durumunu karşılar.
- Toplumsal iyilik hali: Toplumsal hayat içerisindeki yeri ve katılım düzeyini karşılar.

Mutluluğu etkileyen faktörler arasında yer alan aile ilişkileri literatürde önemli bir çalışma alanına sahiptir (Malinen vd., 2010; Ramos vd., 2022). Ramos vd. (2022) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan çalışmada çocukluk ve ergenlik dönemindeki olumlu aile ilişkileri ile otuz yıl sonraki orta yetişkinlik dönemindeki sağlık ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, çocukluk ve ergenlik yıllarında sağlıklı aile ilişkileri kuran ailelerin, yetişkinlikte daha fazla sağlık ve mutlulukla ilişkilendirilen olumlu aile ilişkilerinin temelini oluşturduğunu ortaya koyulmuştur. Diğer bir çalışmada ise Malinen vd. (2010) Finlandiyalı ve Hollandalı aileler üzerine yaptıkları çalışmada, mutluluğun aile ilişkilerindeki önemine vurgu yaparak, genel anlamıyla mutlu eşlerin mutlu ebeveynler olduğunu tespit etmişlerdir.

1.10. Uluslararasılaşma

Uluslararasılaşma, kurumların sınır ötesi faaliyetlerini genişletmesini ifade eder. Günümüzde yükseköğretim hem mevcut hem de gelecekteki süreçlerde bu olgunun merkezinde yer almaktadır. Küreselleşme süreci, üniversiteler arası iş birliğini artırmakta ve eğitim kurumlarını uluslararası düzeye taşımaktadır (Duman ve Kuru, 2010).

Eğitim bağlamında uluslararasılaşma, üniversitenin eğitim, araştırma ve toplumsal hizmet alanlarına kültürlerarası bir boyut kazandırmasıdır. Öğrencilerin başka ülkelerde eğitim almayı tercih etmesinin başlıca motivasyonları arasında özgüven geliştirme, farklı kültürleri deneyimleme isteği ve bilgi paylaşım arayışı yer almaktadır (Güçlü, 1996).

Uluslararası öğrenciler, geldikleri ülkenin eğitim ortamına kendi kültürel deneyimlerini taşır. Bu, kampüs içinde yerli öğrencilerle kurulan ilişkiler aracılığıyla kültürlerarası anlayışı ve hoşgörüyü artırır. Bu etkileşim, üniversiteleri çok yönlü bir öğrenme ortamına dönüştürür. Dolayısıyla uluslararası öğrenciler, yükseköğretimde uluslararasılaşma sürecinin temel yapı taşları arasında sayılır (Çetinsaya, 2014).

1.10.1. Uluslararası Öğrenciler

Farklı resmi kuruluşlar ve araştırmalar tarafından “uluslararası öğrenci”, “yabancı öğrenci”, “değişim programı öğrencileri” ya da “misafir öğrenciler” gibi terimler farklı biçimlerde tanımlanmaktadır (Ward vd., 2005).

Günümüz tanımlarında OECD, UNESCO ve EUROSTAT uluslararası öğrenciyi; öğrenim görmek amacıyla ülkesinin dışında bir üniversiteye kayıtlı olan öğrenci olarak verirken, yabancı öğrenciyi ise o ülkede uzun süreli ikamet izniyle bulunan öğrenciler olarak sınıflandırmaktadır (Smith, 2008).

1.10.1.1. Uluslararası Öğrenciler ile İlgili Tarihsel Süreç

Küresel öğrenci hareketi, Antik çağlara kadar uzanan köklü bir geçmişe sahiptir. The Culture Shock adlı kaynakta belirtildiği üzere, kültürlerarası eğitim M.Ö. 272–22 döneminde Hindistan’daki Taxila Üniversitesi örneğiyle başlatılmıştır. Ardından Japonya, Çin, İran, Yunanistan ve Mısır gibi ülkelerde benzer merkezlerin kurulmasıyla bu eğilim devam etmiştir. Orta Çağ’da Sevilla, Roma, Paris ve Bologna gibi Batı Avrupa şehirleri akademik merkezlere dönüşmüştür. 16. ve 17. yüzyılda ise Fransa, İngiltere, Rusya ve Almanya’da devlet destekli küresel eğitim faaliyetlerinde büyük artış gözlenmiştir (Shah vd., 2007; Ward vd., 2005).

1.10.1.2. Türkiye’de Uluslararası Öğrenciler ile İlgili Yasal Çerçeve

Türkiye’de uluslararası öğrencilerle ilgili birinci düzenleme, 14 Ekim 1983 tarihli 2922 sayılı yasayla yapılmıştır. Bu yasa, doğrudan tanımlayıcı nitelik taşımamakla birlikte, uluslararası öğrencilere sağlanan burs ve kabul koşullarını belirleyici niteliktedir (Yarman ve Alkan, 2009).

YTB tarafından 2012 yılında hazırlanan Yabancı Uyruklu Öğrenci Strateji Belgesi’nde, yabancı öğrenci; Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olmayan ve öğrenci vizesi ya da özel izinlerle Türkiye’de her seviyede ve alandaki eğitim kurumlarında sosyal, kültürel ve mesleki gelişim amacıyla kendi imkânlarıyla ya da burslu olarak eğitim alan kişi olarak tanımlanmıştır (www.ytb.gov.tr, 2015).

Bu çalışmada hem uluslararası hem de yabancı uyruklu öğrenciler “uluslararası öğrenci” başlığı altında toplanmış ve bu terim, Türkiye dışından gelerek tam zamanlı öğrenim gören öğrencileri tanımlamak için tercih edilmiştir. Erasmus veya Mevlâna gibi değişim programı kapsamındakiler çalışmanın dışında bırakılmıştır (Yerlisu Lapa ve Ağrar, 2012).

1.10.1.3. Küresel Gelişmeler ve Eğilimler

1990’lar itibarıyla uluslararası eğitime duyulan ilgi kayda değer oranda yükselmiştir. Bu artış; küreselleşme, kalkınma performansı, uluslararası iş birliği ve kişisel entelektüel gelişim arzusu gibi faktörlerle desteklenmiştir (Çetinsaya, 2014; Yarman ve Alkan, 2009).

1975’te dünya genelinde uluslararası öğrenci sayısı bir milyonu bulmazken, 1990’ların başında 1.3 milyonu, 2000’lerin başında 2.1 milyonu geçmiştir. Mevcut zamanda 5 milyona yakın uluslararası öğrenci bulunmakta ve bu öğrenciler Birleşmiş

Milletler'e yaklaşık 7 milyar doların üzerinde ekonomik katkı sağlamaktadır (Yarman ve Alkan, 2009).

Türkiye de 1990'lı yıllardan itibaren yurtdışına öğrenci gönderen bir ülke olmaktan, bunun tersi yönde uluslararası öğrenci kabul eden bir ülkeye dönüşmüştür. 2000-2001 döneminde Türkiye'deki uluslararası öğrenci sayısı 16.656 iken, 2013-2014'te bu sayı 48.183'e ulaşmıştır (Altunay vd., 2014).

Ayrıca 1992-1993 yıllarında başlayan "Büyük Öğrenci Projesi" ile Türk Cumhuriyetleri başta olmak üzere 58 ülkeden öğrenci Türkiye'ye davet edilmiştir (Yerlisu Lapa ve Ağrar, 2012).

1.10.2. Uluslararası Öğrencilerin Sorunları

OECD'ye göre 2006'da yaklaşık 3 milyon olan yabancı öğrenci sayısının, 2025 yılı itibarıyla 8 milyona ulaşabileceği öngörülmektedir. Bu büyüme, beraberinde çeşitli problemleri de getirecektir. Uluslararası öğrenciler, yerli öğrenciler gibi kimlik gelişimi, akademik zorluklar ve yeni eğitim ortamına uyum gibi süreçlerden geçerler. Ancak bu süreci yabancı dil eksikliği, kültür şoku, önyargı, ayrımcılık ve yalnızlık gibi ek güçlüklerle birlikte yaşarlar (Yarman ve Alkan, 2009).

Uluslararası öğrenciler, yerel öğrenciler gibi ergenlik sonu ve erken yetişkinlik dönemlerinde kişisel gelişimle ilgili kimlik karmaşası, akademik zorluklar ve yeni okul ya da üniversite ortamına uyum sağlama sürecinde stres faktörleriyle karşılaşır. Yabancı bir ülkede eğitim görmesinin getirdiği temel problemler arasında ise dil engeli, kültürel şok, yeni kültürel beceriler edinme zorunluluğu, önyargılar, ayrımcılık, aile hasreti ve yalnızlık duygusu yer almaktadır. (Çetinsaya, 2014).

Tüm bu genel sorunların yanında, yapılan uluslararası çalışmalarda, uluslararası öğrencilerin ifade ettikleri diğer sorunlar ise;

- Başka ülkeden insanlarla çok fazla temas
- Öğretim/öğrenim metotlarındaki farklılıklar
- Yönetimsel/resmi konular
- Akademik rehberlikle ilgili sorunlar
- Seyahat için zaman yetersizliği
- Barınma, yemek, ulaşım ve sağlık ile ilgili sorunlar
- Maddi kısıtlılıklar
- Uygun ders çalışma ortamı ile ilgili sıkıntılar
- Ev sahibi öğrencilerle iletişim sorunları olarak ortaya çıkmaktadır.

1.11. Sosyal Uyum

Sosyal uyum, bireyin yaşadığı toplumsal ortama ayak uydurması, bulunduğu çevreye entegre olması ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi anlamına gelir (TDK, 2016). Bu kavram, aynı zamanda bireyin toplumun bir parçası hâline gelmesini ifade eden toplumsallaşma süreciyle yakından ilişkilidir. Toplumsallaşma ise, bireyin kişilik gelişimini tamamlayarak, belirli bir sosyal çevrenin norm ve değerlerini benimsemesi, yani toplumla bütünleşmesi sürecidir (Özçetin, 2013).

Birey ile toplum arasında çift yönlü bir etkileşimle şekillenen toplumsallaşma süreci, bireyin bulunduğu çevrenin kültürel özelliklerine göre değişkenlik gösterebilir. Bu farklılık, sadece ülkeler arasında değil, aynı ülke içindeki farklı bölgelerde de gözlemlenebilir. Yaşanılan çevreye özgü gelenek, görenek ve yaşam biçimleriyle şekillenen alt kültürler de bu süreci etkileyen unsurlar arasında yer alır (Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2009).

Sosyal uyum süreci, kültürel adaptasyon ve kültürleşme süreçlerini de içerir. Özellikle üniversite ortamında sosyal uyum, öğrencinin kampüs yaşamındaki sosyal ilişkileri yönetme biçimiyle ilgilidir. Bu bağlamda, öğrencilerin sosyal etkinliklere katılımı, yeni arkadaşlıklar kurma çabası ve mevcut ilişkilerini sağlıklı şekilde sürdürebilmesi, sosyal uyumun temel bileşenleri arasında sayılmaktadır (Özçetin, 2013).

Üniversite öğrencileri genellikle 18-24 yaş aralığında yer almakta olup, bu dönem bireyin kimlik arayışına girdiği, çocukluktan yetişkinliğe geçişin yaşandığı bir evredir.

Gençler bu dönemde hem bireysel gelişimlerini tamamlamaya hem de toplumsal değerlere uyum sağlamaya çalışırlar. Bu süreçte karşılaşılan temel zorluklardan biri, sosyal uyum sağlama ve boş zamanları etkili biçimde değerlendirme konularıdır. Öğrencilerin bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatmalarında kültürel ve sportif etkinliklerin önemli bir destekleyici rol oynadığı görülmektedir (Koca, 2012).

1.11.1. Serbest Zaman Etkinliklerinin Üniversite Gençlerinin Sosyal Uyum Süreçlerindeki Rolü

Gençlik dönemine ve üniversite yaşantısına yönelik yapılan araştırmalarda, öğrencilerin üniversiteye uyum sürecini etkileyen faktörlerin çok boyutlu olduğu vurgulanmaktadır. Bu boyutlar; akademik başarı, sosyal ilişkiler, duygusal denge ve kişisel hedeflerle ilişkilidir. Uyum süreci, yalnızca ders başarısını değil; öğrencinin üniversite ortamındaki insanlarla kurduğu ilişkileri, psikolojik sağlığını ve kampüs yaşantısına olan bağlılığını da kapsamaktadır (Özçetin, 2013; Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2009).

1.11.2. Serbest Zaman Etkinliklerinin Uluslararası Öğrencilerin Sosyal Uyum Süreçlerindeki Rolü

Uluslararası öğrencilerle ilgili yapılan çalışmalar, üniversite kampüslerinde sunulan spor, fitness ve rekreasyon imkânlarının üniversite tercihiinde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Serbest zaman, bireyin günlük rutinden sıyrılarak hem zihinsel hem de fiziksel anlamda rahatlama yaşamasına yardımcı olur. Bu zaman dilimi; dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişim gibi üç temel işlevle ilişkilendirilir. Buna göre, birey serbest zamanında hem stresini atar hem de bilgi ve becerilerini artırma fırsatı bulur (Kuo, 2013).

Sosyal beceriler ve öğrenme süreçleri büyük ölçüde sosyal etkileşimlerle şekillenir. Kampüs içinde düzenlenen boş zaman etkinlikleri, öğrencilerin hem akranlarıyla hem de kampüs ortamıyla daha güçlü ilişkiler kurmasına olanak tanır. Rekreasyon merkezlerinden düzenli olarak faydalanan öğrencilerin sosyal ilişkilerinin geliştiği, özgüvenlerinin arttığı ve zaman yönetimi gibi becerilerde daha başarılı oldukları tespit edilmiştir. Bu durum aynı zamanda üniversiteye olan aidiyet duygusunu da artırmaktadır (Özbey ve Güzel, 2009).

Bu merkezlerden düzenli olarak yararlanan öğrencilerin sosyal bağlarının kuvvetlendiği, üniversite yaşamına daha iyi entegre oldukları ve akademik devamlılıklarının arttığı gözlenmiştir. Ayrıca, uzun yıllardır rekreasyon ve spor etkinliklerinin öğrencilerin sosyal gelişimi ve eğitim başarısı üzerinde olumlu etkiler yarattığı bilinmektedir (Zarei vd., 2013).

Uluslararası öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katılımı, sosyal uyum sürecine katkı sağlamakta; farklı kültürlerden bireylerle etkileşim, sosyalleşme ve kültürlerarası anlayışın gelişmesine yardımcı olmaktadır. Bu etkileşimler, aidiyet hissi ve üniversiteye entegrasyon gibi önemli kazanımlar doğurmaktadır (Özbey ve Güzel, 2009).

1.12. Literatür Taraması (Alanda Yapılmış Benzer Araştırmalar)

Yabancı uyruklu üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada, Orta Asya ve Orta Doğu'dan gelen 221 öğrencinin Türkiye'deki sosyal uyum süreci incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin arkadaşlık ilişkileri kurmada ve Türk toplumuna uyum sağlamada büyük zorluk yaşamadıklarını, ancak barınma, dil yetersizliği, kültürel farklılıklar ve yalnızlık gibi konularda daha fazla problem yaşadıklarını ortaya koymuştur. Cinsiyet, gelir düzeyi ve arkadaş çevresi gibi faktörlerin de sosyal uyumla ilişkili olduğu bulunmuştur (Özçetin, 2013).

ABD’de gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise üniversitelerin uluslararası öğrencilere sunduğu destek hizmetlerinin, öğrencilerin psikolojik iyilik hâli üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmada sosyal desteğin, yaşam doyumunu ve stres düzeyi gibi psikolojik değişkenler üzerinde belirleyici olduğu görülmüştür. Üniversitenin sunduğu yapısal ve duygusal destek, öğrencilerin ruhsal sağlığı açısından oldukça kritik bir rol oynamaktadır (Cho ve Yu, 2014).

Anadolu niversitesi’nde Erasmus programı kapsamında yapılan bir araştırma, Avrupa ve Asya ülkelerinden gelen öğrenciler ile Avrupa’ya giden Türk ğrencilerin kültürlerarası iletişim kaygı düzeylerini karşılaştırmıştır. Bulgular, Asya kökenli ğrencilerin Avrupa kökenli öğrencilere kıyasla daha fazla iletişim kaygısı yaşadığını ortaya koymuştur. Çalışmada ayrıca, kültürel farklılıkların iletişim sürecine olan etkilerinin de analiz edilmesi gerektiği vurgulanmıştır (Bozkaya ve Aydın, 2010).

Uluslararası Yabancı ğrencilerin uyum problemleri ile ilgili yapılan alışma, Pittsburgh niversitesi’nde lisansüstü eğitim yapan, 90 değişik ülkeden gelen 500 yabancı öğrenciyi içermektedir. Araştırmalar, ğrencilerin uyum sorunlarının temelinde dil güçlükleri, ekonomik zorluklar ve yerleştirme hizmetleri gibi faktörlerin yattığını ortaya koymuştur. Ayrıca, yabancı uyruklu öğrencilerin bu uyum sorunlarını aşmak için geliştirdikleri başlıca yöntemlerin, vatan özlemi ve yalnızlık duygusunu hafifletmek amacıyla yakın arkadaşlıklar kurmak ve dil becerilerini artırmak olduğu vurgulanmıştır. (Güçlü,1996).

Türkiye’de devlete üniversitelerde eğitim ve ğretim gören 334 uluslararası öğrenciyle yapılan bir başka çalışmada, öğrencilerin yaşam doyumlarını etkileyen faktörler arasında Türkçeye hâkimiyet düzeyi, sosyal yaşama uyum ve ülkede kalış süresi ön plana çıkmıştır. Psikolojik stresin ise bireysel özellikler ve kişisel durumlarla bağlantılı olduğu, bu nedenle öğrencilerin hem geldikleri ülkelerde hem de Türkiye’de oryantasyon süreçlerine dahil edilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır (Yıldız vd., 2011).

ABD’nin Texas eyaletindeki dört üniversitede öğrenim gören Çinli öğrencilerle yürütülen bir araştırma, sosyal bağlılık ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, Amerikalılarla kurulan sosyal ilişkilerin hem kültürel adaptasyonu hem de psikolojik refahı olumlu etkilediğini göstermiştir. Aynı zamanda bu ilişkilerin depresyon düzeylerini azalttığı ve öğrencilerin kendi kültürel kimliklerini korurken ev sahibi kültüre uyum sağlama süreçlerini desteklediği belirlenmişti (Zhang ve Goodson, 2011).

Mersin niversitesi’nde yürütülen bir diğer araştırmada ise, yabancı uyruklu ğrencilerin Türkiye’de önyargı ve dışlanmayla nadiren karşılaştıkları, bunun da iki kültür arasındaki benzerliklerden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte,

öğrencilerin çoğunun yalnızlık yaşadığı ve ekonomik anlamda sadece ailelerinden gelen destekle geçinmeye çalıştıkları, dolayısıyla maddi zorluklar yaşadıkları belirtilmiştir (Kıroğlu vd., 2010).

Eastern Kentucky Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, kampüs rekreasyon hizmetlerinden düzenli olarak yararlanan öğrenci ve çalışanların, üniversiteye olan bağlılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada, bu hizmetlerin sosyal aidiyeti artırdığı, üniversiteye entegrasyonu kolaylaştırdığı ve öğrencilerin kampüs yaşamında daha aktif yer almalarını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Miller, 2011).



2. YÖNTEM

Bu bölümde; Türk ve yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumunu ve mutluluk arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla tasarlanan çalışmanın yöntemine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Gümüşhane Üniversitesi'nde öğrenim gören Türk ve yabancı uyruklu lisans öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bağlamda, öğrencilerin serbest zaman etkinliklerinden aldıkları doyumun, genel mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisi değerlendirilecek ve demografik değişkenler açısından farklılıklar analiz edilecektir.

2.2. Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencilerinin psikolojik refahı ve mutluluğu, eğitim süreçlerinde başarılarını ve sosyal uyumlarını doğrudan etkileyen önemli unsurlardır. Serbest zaman etkinlikleri, bireyin yaşam doyumunu artırma ve stresle başa çıkma becerisini geliştirme açısından kritik bir rol oynamaktadır. Bu araştırma, serbest zaman doyumunu ile mutluluk arasındaki ilişkiyi hem Türk hem de yabancı uyruklu öğrenciler özelinde değerlendirerek, çok kültürlü üniversite ortamlarında yapılacak iyileştirmelere ışık tutmayı hedeflemektedir. Elde edilecek veriler, yükseköğretim kurumlarında öğrenci destek sistemlerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

2.3. Araştırma Problemi

Gümüşhane Üniversitesi'nde öğrenim gören Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin serbest zaman doyumunu düzeyleri ile mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması.

2.4 Alt Problemler

- 1-Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 2- Cinsiyet değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 3-Yaş değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

- 4- Gelir durumu değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 5- Serbest zaman faaliyet tercihi değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 6- Haftalık serbest zaman saati değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 7-Üniversite serbest zaman etkinlikleri değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 8- İl serbest zaman etkinlikleri değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 9- Kıta değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 10- Türk ve yabancı değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 11- Dini inanç değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

2.4. Araştırmanın Hipotezleri

- 1-Türk ve yabancı uyruklu ğrencilerin Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.
- 2- Cinsiyet değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.
- 3-Yaş değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.
- 4- Gelir durumu değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.
- 5- Serbest zaman faaliyet tercihi değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.
- 6- Haftalık serbest zaman saati değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.
- 7-Üniversite serbest zaman etkinlikleri değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.
- 8- İl serbest zaman etkinlikleri değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.

- 9- Kıta değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.
- 10- Türk ve yabancı değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.
- 11- Dini inanç değişkenine göre Serbest Zaman Doyumları ve Mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.

2.5. Araştırmanın Varsayımları

- Çalışmaya katılan katılımcıların evreni temsil edici nitelikte olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmada verileri toplamak için kullanılan ölçme aracı Serbest Zaman Doyum ölçeğinin geçerliliğinin ve güvenilirliğinin yapılmış olup araştırmacının amacı için yeterli olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmada verileri toplamak için kullanılan ölçme aracı Mutluluk ölçeğinin geçerliliğinin ve güvenilirliğinin yapılmış olup araştırmacının amacı için yeterli olduğu varsayılmıştır.
- Anketi dolduran bireylerin Türkçe dilini bildikleri varsayılmıştır.
- Uygulanan istatistik yöntemlerin, değerlendirmelerinin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
- Anketi dolduran bireylerin gönüllü olarak doldurdıkları varsayılmıştır.
- Anketi dolduran bireylerin, anket sorularını doğru ve içtenlikle cevapladıkları ve buna ilişkin ifadelerin gerçeği yansıttığı varsayılmıştır.
- Anketi dolduran bireylerin, anketi doldururken dış etkenlerden etkilenmedikleri varsayılmıştır.

2.6. Sınırlılıkları

- Araştırma Gümüşhane ilinde yaşayan Gümüşhane Üniversitesinde öğrenim gören Türk ve yabancı uyruklu öğrenciler ile sınırlıdır.
- Araştırma Serbest Zaman Doyum ölçeği ile sınırlıdır.
- Araştırma Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ölçeği ile sınırlıdır.
- Bu araştırma konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlıdır.
- Araştırma 2016-2017 yılları ile sınırlıdır.

2.7. Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yöntemlerinden ilişki tarama modelinde tasarlanmış olan çalışmada serbest zaman doyumu ve mutluluk olguları arasında bir model kurgulanmıştır.

Bu çalışmada, Türk ve yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumu (SZD) ve mutluluk arasındaki ilişki ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Çalışma sürecinde, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Bu model, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi tanımlamak ve gelecekteki sonuçları öngörmek amacıyla kullanılır (Büyüköztürk vd., 2008; Metin, 2014).

İlişkisel tarama modeli, temelde, araştırma süreci boyunca toplanan verilerin analiziyle, değişkenler arasındaki olası ilişkileri nicel bir şekilde ortaya koymayı hedefler (Creswell, 2014). Bu model, daha spesifik olarak korelasyonel ve karşılaştırmalı olarak iki ana başlıkta incelenir. Korelasyonel yaklaşım, belirlenen değişkenlerin birlikte nasıl bir değişim gösterdiğini, eğer bir ilişki varsa bu ilişkinin hangi yönde olduğunu belirlemeye odaklanır. Öte yandan, karşılaştırmalı yaklaşım, iki veya daha fazla değişkene dayanarak oluşturulan bağımlı ve bağımsız gruplar arasında herhangi bir farkın olup olmadığını araştırır (Karasar, 2005). Bu çalışmada, ilişkisel tarama modelinin karşılaştırmalı yaklaşımı öne çıkarılmış ve tercih edilmiştir.

Bu tercihin arkasında, Türk ve yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin SZD ve mutluluk arasındaki ilişki olası ilişkiyi karşılaştırmalı olarak incelemek isteği yatmaktadır.

2.8. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında uygulanacak veri toplama araçlarının geçerlik ve güvenilirliğini yapan yazarlardan e-posta aracılığıyla izinler alınmıştır (EK 7). Araştırmanın etik açıdan uygunluğuna Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığı (Tarih: 04/04/2025, Karar no: 2023/162) (EK 8), İzinler alındıktan sonra, veriler fiziksel aktivite yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen bireylerin sözlü beyanları alınarak Kasım-Mayıs 2025 tarihleri arasında toplanmıştır. Belirlenen okullardaki katılımcılara uygulanan anketler yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak uygulanmıştır.

2.9. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni 2024-2025 eğitim yılında Gümüşhane Üniversitesin 'de öğrenim gören Türk ve Yabancı uyruklu öğrencilerden oluşmaktadır.

Örneklemeimiz ise;

- Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi
- Turizm Fakültesi
- Sağlık Bilimleri Fakültesi
- Spor Bilimleri Fakültesi
- Gümüşhane Meslek Yüksekokulu
- Gümüşhane Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

Evrendeki bireylerden belirli yöntemlerle seçilen, evrenin genel yapısını yansıttığı kabul edilen ve sonuçları evrene genellenen küçük gruplara örneklem adı verilmektedir (Karasar, 2020). Bu tanıma göre araştırmanın örnekleme; 2024-2025 eğitim öğretim yılında Gümüşhane’de öğrenim gören Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerden oluşmaktadır. Desen olarak ise; tarama desenlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseni; iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2020).

Araştırma toplam 497 katılımcıyla tamamlanmıştır (n=497). Araştırma grupları, olasılıklı örnekleme tekniklerinden basit rastgele örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Aşağıda araştırma örnekleme dâhil edilme kriterleri belirtilmiştir.

- 18 yaşını doldurmuş olmak,
- Türkçe biliyor olmak,
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmaktır.

2.10. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırmacı tarafından literatür doğrultusunda hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, “Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-KF)” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

2.11. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu; katılımcıların demografik özellikleri, katıldıkları rekreatif faaliyet türleri, öğrenim gördüğü ilin serbest zaman faaliyet alanlarından memnunuz? serbest zaman faaliyetlere haftalık ne kadar zaman ayırırsınız, dini inancınız ve okumuş olduğunuz üniversitenin serbest zaman faaliyet alanlarından fiziksel koşullarından memnuniyetleri ilişkin bilgileri içeren toplam 9 sorudan oluşmaktadır.

2.11.1 Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen SZDÖ'nin, Türkçe'ye uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılmıştır. SZDÖ; "Psikolojik" (1., 2., 3. ve 4. maddeler), "Eğitimsel" (5., 6., 7. ve 8. maddeler), "Sosyal" (9., 10., 11. ve 12. maddeler), "Rahatlama" (13., 14., 15. ve 16. maddeler), "Fiziksel" (17., 18., 19. ve 20. maddeler) ve "Estetik" (21., 22., 23. ve 24. maddeler) şeklinde 6 alt boyuttan meydana gelmektedir. 24 ifadeden oluşan ölçek, 5'li likert tipte (1-Neredeyse hiç doğru değil, ..., 5-Neredeyse her zaman doğru) derecelenmiştir. Elde edilen puanların artması, serbest zaman doyumunun da artması şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları sırasıyla, .77; .77; .76; .80; .79 ve .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geneli için ise Cronbach Alpha değeri .90 olarak bulunmuştur (Gökçe ve Orhan, 2011).

2.11.2. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF)

Mutluluk düzeyini belirlemek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun (OMÖ-KF), Türkçe'ye uyarlaması Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. 7 madde tek boyut olarak uyarlanan OMÖ-KF, 5'li likert tipte (1-Hiç katılmıyorum, ..., 5-Tamamen katılıyorum) derecelendirilmektedir. Ölçekte yer alan 1. ve 7. maddeler ters kodlanmaktadır. Elde edilen puanların yükselmesi, mutluluk düzeyinin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .74 olarak tespit edilmiştir (Doğan ve Akıncı Çötök, 2011).

3. BULGULAR

Tablo 1’de, katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi sunulmaktadır. Katılımcıların 55.1’i kadın, %44.9’u erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Gelir durumlarında ise 34.6’sı düşük, 49.1’i orta, 16.3’ü yüksek gelir düzeyine sahiptir. Yaş dağılımında ise, %73.2’si 18-21 yaş aralığında, %21.5’i 22-25 yaş aralığında ve %5.2’si 26 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların %49.7’si Türk, %50.3’ü yabancı uyruklu öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 1. Araştırmanın grubuna ait demografik bilgilerin dağılımı

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	274	55.1
	Erkek	223	44.9
Gelir Durumu	Düşük	172	34.6
	Orta	244	49.1
	Yüksek	81	16.3
Yaş	18-21	364	73.2
	22-25	107	21.5
	26 ve üzeri	26	5.2
Uyruk	Türk	247	49.7
	Yabancı	250	50.3
Toplam		497	100

Tablo 2’de, katılımcıların serbest zamanda ne tür rekreatif faaliyetlere katılım tercihleri hakkında bilgi sunulmaktadır. Katılımcıların %66.0’ı internet (%3.4’ü televizyon, %19.3’ü arkadaş toplantılarında, %3.4’ü sportif ve kültürel faaliyetlerde, %7.8’i müzik dinlemekle serbest zamanlarını değerlendirmiştir.

Tablo 2. Araştırma grubunun serbest zaman doyum faaliyetlerine katılım tercihleri

Değişken	Gruplar	N	%
Serbest Zamanınızda Ne tür Rekreatif Faaliyete Katılım Tercihi	İnternet	328	66.0
	Tv	17	3.4
	Arkadaş Toplantıları	96	19.3
	Sportif Ve Kültürel Faaliyet	17	3.4
	Müzik Dinlemek	39	7.8

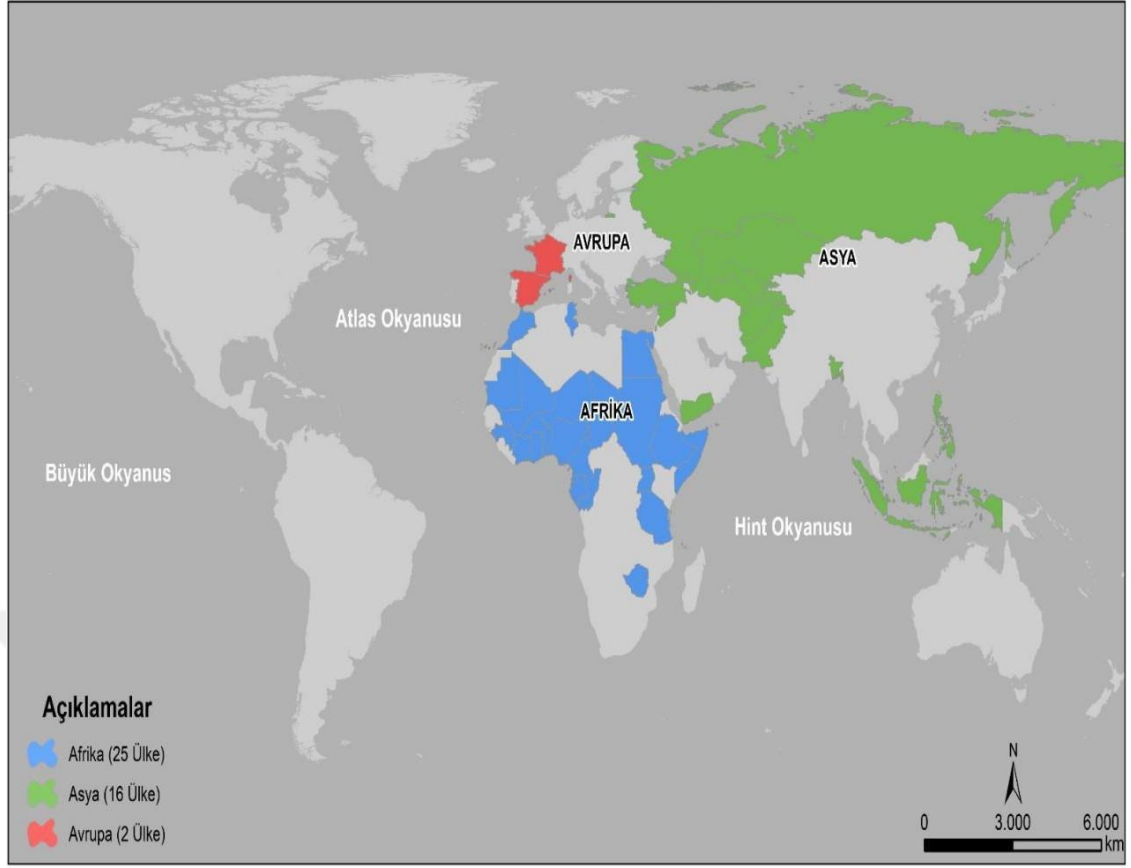
Tablo 3 incelendiğinde araştırma grubunun öğrenim gördüğü ilin serbest zaman alanlarından %42.3’ü memnun olduklarını, %57.7’si ise memnun olmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 3. Araştırma grubunun öğrenim gördüğü ilin serbest zaman rekreatif alanlarının memnuniyet durumları

Değişken	Gruplar	N	%
Öğrenim Gördüğünüz İlin Serbest Zaman Alanlarından Memnuniyet Durumu	Evet	210	42.3
	Hayır	287	57.7

Şekil 1’de öğrencilerin geldiği kıtalar, Şekil 2’de ise harita üzerinde dağılımı görsel olarak görülmektedir.

KATILIMCILARIN KITALARA DAĞILIŞI



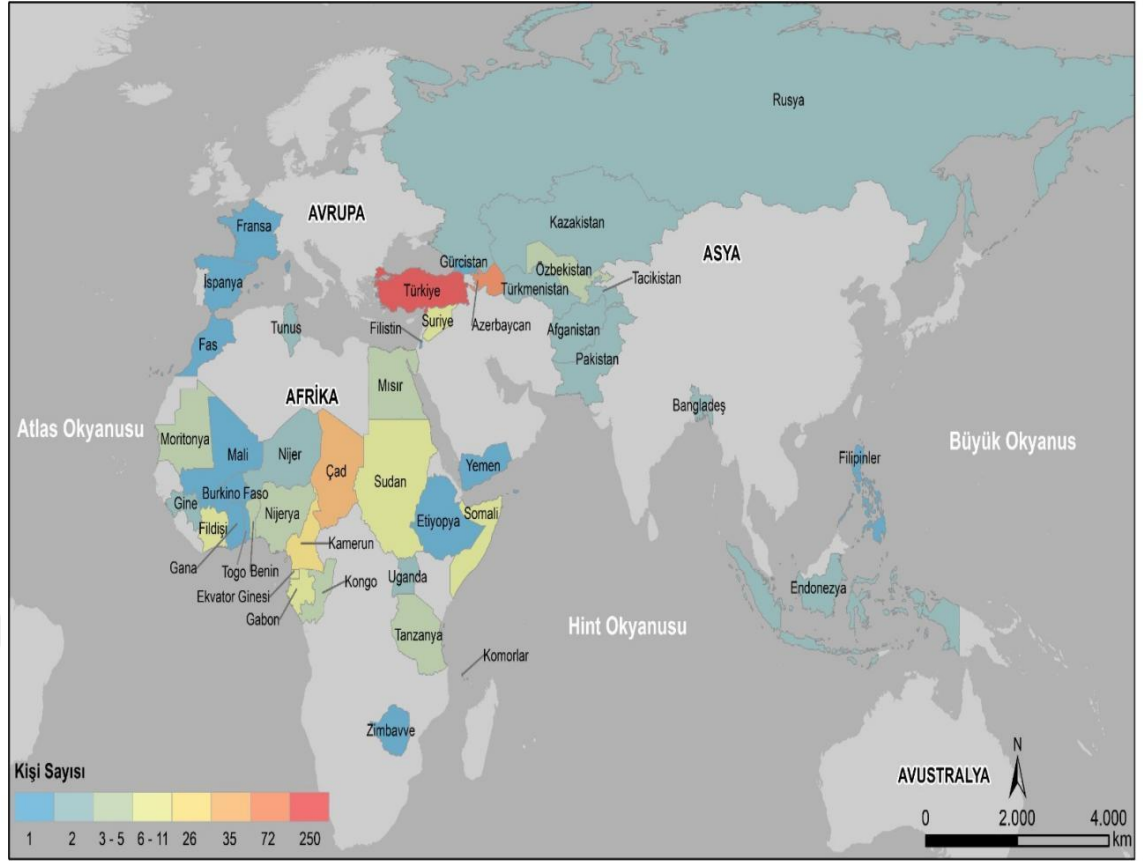
Şekil 1. Çalışmaya dahil olan yabancı uyruklu öğrencilerin geldiği kıtalar

Tablo 4 incelendiğinde anketimize katılan yabancı öğrencilerin %41.6 Asya kıtasından, %58.4'ünün ise Afrika kıtasından geldiği tespit edilmiştir.

Tablo 4. Yabancı öğrencilerin hangi kıtadan geldikleri

Değişken	Gruplar	N	%
Katılımcıların Hangi Kıtadan Geldikleri	Asya	104	41.6
	Afrika	146	58.4

KATILIMCILARIN ÜLKELERE DAĞILIŞI



Şekil 2. Çalışmaya dahil olan yabancı uyruklu öğrencilerin geldiği ülkeler

Tablo 5'i incelediğimizde Gümüşhane Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin hangi ülkeden geldikleri görülmektedir. Türkiye dâhil toplam 43 farklı ülkeden katılımcı katılmıştır.

Tablo 5. Araştırma grubunun hangi ülkeden geldikleri

Ülke	N	%
Türkiye	249	50.1
Azerbaycan	72	14.5
Rusya	2	.4
Çad	35	7.0
Özbekistan	4	.8
Gine	2	.4
Bangladeş	2	.4
Somali	11	2.2
Tunus	2	.4

Tablo 5. Devamı

Ülke	N	%
Sudan	9	1.8
Kamerun	26	5.2
Moritonya	3	.6
Türkmenistan	2	.4
Etiyopya	1	.2
Suriye	7	1.4
Fildişi	4	.8
Togo	1	.2
Nijerya	3	.6
Ekvator ginesi	9	1.8
Benin	5	1.0
Tanzanya	4	.8
Tacikistan	2	.4
Mısır	3	.6
Gabon	5	1.0
Fildişi sahilleri	7	1.4
Burkina faso	1	.2
Gana	1	.2
Uganda	2	.4
Komorlar	1	.2
Kongo	3	.6
Gürcistan	1	.2
Filistin	1	.2
Yemen	1	.2
Kazakistan	2	.4
Endonezya	2	.4
Pakistan	2	.4
Filipinlenler	1	.2
Afganistan	2	.4
Fransa	1	.2
Fas	1	.2
İspanya	1	.2

Tablo 5. Devamı

Ülke	N	%
Mali	1	.2
Nijer	2	.4
Zimbabve	1	.2
Toplam	497	100.0

Tablo 6’da çalışma grubunun haftalık serbest zaman rekreatif faaliyet için ayrılan Süre sunulmaktadır. Katılımcıların %38.2’si 4 saatin altında, 38.6’sı 5 ile 8 saat arası, %12.7’si 9 saat ve üzeri, %10.5’i serbest zaman rekreatif faaliyet için vaktinin olmadığını belirtmiştir.

Tablo 6. Çalışma grubunun haftalık serbest zaman rekreatif faaliyet için ayrılan süre

Değişken	Gruplar	N	%
Serbest Zaman İçin Ayrılan Süre	4 saat ve altı	190	38.2
	5-8 saat arası	192	38.6
	9 saat ve üzeri	63	12.7
	Vaktim yok	52	10.5
	Toplam	497	100.0

Tablo 7’de çalışma grubunun hangi dine mensup oldukları hakkında bilgi sunulmaktadır. Gümüşhane Üniversitesindeki anketimize katılanların %85.5’i Müslüman, %14.5’i ise diğer dini inançlara sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 7. Çalışma grubunun hangi dine mensup oldukları

Değişken	Gruplar	N	%
Hangi Dine	Müslüman	425	85.5
İnanıyorsunuz	Müslüman	72	14.5
	Olmayan		
	Toplam	497	100.0

Tablo 8. de çalışma grubunun Gümüşhane üniversitenin serbest zaman rekreatif faaliyetlerinden fiziki koşullarından memnuniyet durumları sonucunda katılımcıların %38.6'ı evet memnunum, %61.4'ü ise hayır memnun değilim sonucunu oluşturmuştur.

Tablo 8. Çalışma grubunun üniversitenin serbest zaman rekreatif faaliyetlerinin fiziki koşullarının memnuniyet durumları

Değişken	Gruplar	N	%
Üniversitenin	Evet	192	38.6
Serbest Zaman	Hayır	305	61.4
Alanlarından	Toplam	497	100.0
Memnuniyet Durumu			

Tablo 9'da ölçek ve alt boyut puanları ile ilgili betimsel istatistikler yer almaktadır. Çarpıklık ve basıklık değeri ± 1.5 bu değerler arasında yer alıyorsa dağılımın normal olduğu varsayılır (Tabachnick ve Fidell, 2013; George ve Mallery, 2010). Elde edilen bulgular doğrultusunda, veri setinin parametrik analizlere uygun özellikler taşıdığı ve normal-homojen bir dağılım sergilediği görülmektedir. Toplam 497 katılımcının verileri analiz edilmiştir. Psikolojik alt boyut incelendiğinde, katılımcıların ortalama değeri 2.95 olup, bu alanda çarpıklık -.053 ve basıklık -.566 olarak saptanmıştır.

Tablo 9. Ölçek ve alt boyut puanları ile ilgili betimsel istatistikler

BOYUTLAR	n	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik	497	1.00	5.00	2.95	.86	-.053	-.566
Eğitimsel	497	1.00	5.00	3.34	.89	-.116	-.439
Sosyal	497	1.00	5.00	3.04	.85	.003	-.383
Fiziksel	497	1.00	5.00	3.36	.94	-.088	-.704
Rahatlama	497	1.00	5.00	2.83	.83	-.095	-.275
Estetik	497	1.00	5.00	3.02	.88	-.143	-.112
SZD Toplam	497	1.17	4.71	3.09	.64	-.162	-.077
OMÖ Toplam	497	1.00	4.71	2.96	.58	-.102	.044

SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu

Eğitimsel alt boyut incelendiğinde, katılımcıların ortalama değeri 3.34 olup, çarpıklık -.116 ve basıklık -.439 olarak bulunmuştur. Sosyal alt boyut incelendiğinde,

katılımcıların ortalama değeri 3.04 olup, çarpıklık -0.003 ve basıklık -.383 olarak bulunmuştur. Fiziksel alt boyut incelendiğinde, katılımcıların ortalama değeri 3.36 olup, çarpıklık -.088 ve basıklık -.704 olduğu görülmektedir. Rahatlama alt boyut incelendiğinde, katılımcıların ortalama değeri 2.83 olup, çarpıklığı -.095 ve basıklığı -.275 olarak bulunmuştur. Estetik alt boyut incelendiğinde, katılımcıların ortalama değeri 3.02 olup, çarpıklığı -.143 ve basıklığı -.112 olarak kaydedilmiştir. Katılımcıların SZDÖ toplam ortalama değeri 3.09 olup, çarpıklığı -.162 ve basıklığı -.077 olarak bulunmuştur. Katılımcıların OMÖ toplam ortalama değeri 2.96 olup, çarpıklığı -.102 ve basıklığı .044; olarak bulunmuştur.

Tablo 10'da serbest zaman doyum ölçeğinin farklı alt boyutları ve mutluluk ölçeği ile ilgili ölçümler cinsiyet değişkenine göre sunulmuştur. 274 kadın 223 erkek olmak üzere toplam 497 katılımcının verileri analiz edilmiştir.

Tablo 10. Cinsiyet değişkenine göre SZDÖ ve OMÖ puanları sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	SD	t	p
Psikolojik	Kadın	274	2.95	.82	495	-.08	.932
	Erkek	223	2.96	.91			
Eğitimsel	Kadın	274	3.42	.89	495	2.11	.035*
	Erkek	223	3.25	.89			
Sosyal	Kadın	274	3.1	.84	495	1.39	.165
	Erkek	223	2.99	.87			
Fiziksel	Kadın	274	3.45	.97	495	2.20	.028*
	Erkek	223	3.27	.90			
Rahatlama	Kadın	274	2.73	.84	495	-3.32	.001**
	Erkek	223	2.98	.81			
Estetik	Kadın	274	2.91	.87	495	-3.21	.001**
	Erkek	223	3.16	.88			
SZD Toplam	Kadın	274	3.09	.63	495	-.08	.932
	Erkek	223	3.1	.66			
OMÖ Toplam	Kadın	274	2.84	.57	495	-5.45	.000**
	Erkek	223	3.12	.572			

**p<0.01, *p<0.05,

Test sonucunda serbest zaman doyum ölçeğinin psikolojik boyutunda, kız öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{x}=2.95$), erkek öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}=2.96$) arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır [$t_{(495)}=-.08$, $p=.932$, $p>0.05$].

Serbest zaman doyum ölçeğinin eğitimsel boyutunda, kız öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{x}=3.42$) erkek öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}=3.25$) uygulanan testler neticesinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. [$t_{(495)}=2.11$, $p=.035$, $p<0.05$]. Serbest zaman doyum ölçeğinin eğitimsel boyutunda, cinsiyet bakımından kız öğrenciler daha yüksek düzeyde anlamlı oldukları tespit edilmiştir.

Serbest zaman doyum ölçeğinin sosyal boyutunda, kız öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{x}=3.1$) erkek öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}=2.99$) arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır [$t_{(495)}=1.39$, $p=1.65$, $p<0.05$].

Serbest zaman doyum ölçeğinin fiziksel boyutunda, kız öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{x}=3.45$) erkek öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}=3.27$) uygulanan testler neticesinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$t_{(495)}=2.20$, $p=.028$, $p<0.05$]. Serbest zaman doyum ölçeğinin fiziksel boyutunda, cinsiyet bakımından kız öğrenciler daha yüksek düzeyde anlamlı oldukları tespit edilmiştir.

Serbest zaman doyum ölçeğinin rahatlama boyutunda, kız öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{x}=2.73$) erkek öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}=2.98$) uygulanan testler neticesinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$t_{(495)}=-3.32$, $p=.001$, $p<0.05$]. Serbest zaman doyum ölçeğinin rahatlama boyutunda, cinsiyet bakımından erkek öğrenciler daha yüksek düzeyde anlamlı oldukları tespit edilmiştir. Serbest zaman doyum ölçeğinin estetik boyutunda, kız öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{x}=2.91$), erkek öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}=3.16$) uygulanan testler neticesinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$t_{(495)}=-3.21$, $p=.001$, $p<0.05$]. Serbest zaman doyum ölçeğinin estetik boyutunda, cinsiyet bakımından erkek öğrenciler daha yüksek düzeyde anlamlı oldukları tespit edilmiştir.

Serbest zaman doyum ölçeğinin toplam boyutunda kız öğrencilerin puan ortalaması ($\bar{x}=3.09$) erkek öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}=3.1$) arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. [$t_{(495)}=-.08$, $p=.932$, $p>0.05$].

Cinsiyet değişkenine göre Oxford mutluluk ölçeği kısa formu toplamında kız öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}=2.84$) erkek öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}=3.12$) uygulanan testler neticesinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$t_{(495)}=-5.45$, $p=.000$, $p<0.05$]. Oxford mutluluk ölçeğinde, cinsiyet bakımından erkek öğrenciler daha yüksek düzeyde anlamlı oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 11’de serbest zaman ölçeği toplam ve alt boyut puanları ve Oxford mutluluk ölçeği puanlarının ortalamaları bağımsız örneklem grupları için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

Tablo 11. Yaş değişkenine göre SZDÖ ve OMÖ puanları sonuçları

Ölçekler	Yaş	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Psikolojik	^a 18-21	364	2.96	.844	2-494	.214	.807	-
	^b 22-25	107	2.97	.943				-
	^c 26 ve üzeri	26	2.85	.828				-
								-
Eğitimsel	^a 18-21	364	3.34	.914	2-494	.011	.989	-
	^b 22-25	107	3.35	.850				-
	^c 26 ve üzeri	26	3.36	.752				-
								-
Sosyal	^a 18-21	364	3.1	.852	2-494	.554	.575	-
	^b 22-25	107	3.02	.865				-
	^c 26 ve üzeri	26	2.89	.778				-
								-
Fiziksel	^a 18-21	364	3.42	.974	2-494	1.743	.176	-
	^b 22-25	107	3.23	.876				-
	^c 26 ve üzeri	26	3.30	.764				-
								-
Rahatlama	^a 18-21	364	2.80	.855	2-494	.955	.386	-
	^b 22-25	107	2.91	.801				-
	^c 26 ve üzeri	26	2.95	.636				-
								-

*p<0.05,

Tablo 11. Devamı

Ölçekler	Yaş	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Estetik	^a 18-21	364	2.96	.891	2-494	2.734	.066	-
	^b 22-25	107	3.18	.888				-
	^c 26 ve üzeri	26	3.14	.711				-
SZ	^a 18-21	364	3.09	.662	2-494	.025	.975	-
Toplam	^b 22-25	107	3.10	.625				-
	^c 26 ve üzeri	26	3.09	.421				-
Mutluluk	^a 18-21	364	2.90	.567	2-494	6.009	.003	a<b*
Toplam	^b 22-25	107	3.11	.630				
	^c 26 ve üzeri	26	3.12	.607				

*p<0.05,

Analiz sonucuna göre, serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarının puanları yaş değişkenine göre incelendiğinde yaş aralıklarının tamamında aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarında yaş düzeyinin önemli bir değişken olmadığı söylenebilir.

Analiz sonucuna göre mutluluk ölçeği puanları yaş değişkenine göre incelendiğinde 18-21 yaş aralığındaki öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}$ 2.90), 22-25 yaş aralığındaki öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}$ 3.11) ve 26 ve üzeri yaş aralığındaki öğrencilerin ortalamasının ($\bar{x}$ 3.12) en az ikisi arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [$F_{(2-496)} = 6.009$, $p<0.05$]. Tukey testi ile yapılan çoklu karşılaştırmalar neticesinde bu farkın 18-21 yaş ve 22-25 yaş grupları arasında olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda mutluluk düzeylerinin 22-25 yaş grubundaki katılımcıların 18-21 yaş grubundaki katılımcılara göre anlamlı şekilde daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 12’de serbest zaman doyum ölçeği toplam ve alt boyut puanları ve Oxford mutluluk ölçeği puanlarının ortalamaları bağımsız örneklem grupları için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

Tablo 12. Gelir durumu değişkenine göre SZDÖ puanları sonuçları

Ölçekler	Gelir Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Psikolojik	^a Düşük	172	2.89	.796	2-494	1.264	.283	-
	^b Orta	244	2.96	.887				-
	^c Yüksek	81	3.07	.931				-
Eğitimsel	^a Düşük	172	3.29	.840	2-494	.506	.603	-
	^b Orta	244	3.37	.913				-
	^c Yüksek	81	3.39	.933				-
Sosyal	^a Düşük	172	3.01	.844	2-494	.223	.800	-
	^b Orta	244	3.07	.838				-
	^c Yüksek	81	3.05	.907				-
Fiziksel	^a Düşük	172	3.38	.871	2-494	.063	.939	-
	^b Orta	244	3.35	.982				-
	^c Yüksek	81	3.39	.996				-
Rahatlama	^a Düşük	172	2.78	.770	2-494	2.902	.056	-
	^b Orta	244	2.81	.859				-
	^c Yüksek	81	3.03	.867				-
Estetik	^a Düşük	172	2.95	.856	2-494	1.826	.162	-
	^b Orta	244	3.01	.909				-
	^c Yüksek	81	3.18	.866				-
SZ	^a Düşük	172	3.04	.584	2-494	1.392	.250	-
Toplam	^b Orta	244	3.09	.666				-
	^c Yüksek	81	3.1	.684				-
	^a Düşük	172	2.91	.642	2-494	6.685	.001	a<c*
Mutluluk	^b Orta	244	2.93	.575				b<c*
Toplam	^c Yüksek	81	3.18	.457				-

*p<0.05

Analiz sonucuna göre, SZDÖ alt boyutlarının puanları maddi gelir değişkenine göre incelendiğinde maddi gelir durumlarının tamamında fark anlamlı bulunmamıştır. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarında gelir durum düzeyinin önemli bir değişken olmadığı söylenebilir.

Analiz sonucuna göre mutluluk ölçeği puanları gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde düşük gelir aralığındaki öğrencilerin ortalaması ($\times$ 2.91), orta gelir aralığındaki öğrencilerin ortalaması ($\times$ 2.92) ve yüksek gelir aralığındaki öğrencilerin ortalamasının ($\times$ 3.17) en az ikisi arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [$F_{(2-496)} = 6.68$, $p < 0.05$]. Tukey testi ile yapılan çoklu karşılaştırmalar neticesinde bu farkın yüksek gelir durumu ile düşük ve orta gelir durumu gruplar arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Ulaşılan sonuçlar çerçevesinde, mutluluk düzeylerinin yüksek gelir grubundaki katılımcıların düşük ve orta gelir gruplarına kıyasla anlamlı ölçüde daha fazla olduğu ortaya konmuştur.

Tablo 13’de serbest zaman ölçeği toplam ve alt boyut puanları ve Oxford mutluluk ölçeği puanlarının ortalamaları bağımsız örneklem grupları için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

Tablo 13. Serbest zaman faaliyet tercihi değişkenine göre SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu puanları sonuçları

Ölçekler	Saat	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P	Fark
Psikolojik	İnternet	328	2.91	.86637	4-492	.727	.573	-
	Tv	17	2.82	.81377				-
	Arkadaş Toplantıları	96	3.04	.90781				-
	Sportif ve Kültürel Faaliyet	17	3.04	.76667				-
	Müzik Dinlemek	39	3.07	.81142				-
Eğitimsel	İnternet	328	3.30	.91154	4-492	1.425	.224	-
	Tv	17	3.23	.84996				-
	Arkadaş Toplantıları	96	3.48	.85055				-
	Sportif ve Kültürel Faaliyet	17	3.11	.75580				-
	Müzik Dinlemek	39	3.50	.86982				-
Sosyal	İnternet	328	3.01	.81672	4-492	1.244	.291	-
	Tv	17	2.70	.75122				-
	Arkadaş Toplantıları	96	3.16	.97534				-
	Sportif ve Kültürel Faaliyet	17	3.05	.85481				-
	Müzik Dinlemek	39	3.10	.83256				-

*p<0.05, SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu

Tablo 13. Devamı

Ölçekler	Saat	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P	Fark
Fiziksel	İnternet	328	3.38	.93553	4-492	.554	.697	-
	Tv	17	3.08	.98798				-
	Arkadaş Toplantıları	96	3.33	.89797				-
	Sportif ve Kültürel Faaliyet	17	3.28	.83798				-
	Müzik Dinlemek	39	3.45	1.17242				-
Rahatlama	İnternet	328	2.79	.82701	4-492	1.007	.403	-
	Tv	17	2.80	.74230				-
	Arkadaş Toplantıları	96	2.94	.85625				-
	Sportif ve Kültürel Faaliyet	17	3.0882	.78532				-
	Müzik Dinlemek	39	2.8205	.89212				-
Estetik	İnternet	328	3.0137	.85570	4-492	1.299	.269	-
	Tv	17	3.1029	.98448				-
	Arkadaş Toplantıları	96	3.1094	.93317				-
	Sportif ve Kültürel Faaliyet	17	2.5882	.93517				-
	Müzik Dinlemek	39	3.0321	.94099				-

*p<0.05, SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu

Tablo 13. Devamı

Ölçekler	Saat	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P	Fark
SZ toplam	İnternet	328	3.0659	.62224	4-492	.926	.448	-
	Tv	17	2.9608	.58416				-
	Arkadaş Toplantıları	96	3.1801	.71807				-
	Sportif ve Kültürel Faaliyet	17	3.0294	.59762				-
	Müzik Dinlemek	39	3.1645	.66405				-
Mutluluk toplam	İnternet	328	2.9251	.60721	4-492	1.498	.201	-
	Tv	17	2.9664	.59874				-
	Arkadaş Toplantıları	96	3.0521	.53296				-
	Sportif ve Kültürel Faaliyet	17	3.1849	.52916				-
	Müzik Dinlemek	39	2.9744	.57506				-

*p<0.05, SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu

Analiz sonucuna göre, serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarının puanları serbest zaman rekreatif faaliyet tercihi değişkenine göre incelendiğinde rekreatif faaliyet tercihlerinin tamamında aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarında serbest zaman rekreatif faaliyet tercihlerinin önemli bir değişken olmadığı söylenebilir.

Analiz sonucuna göre mutluluk ölçeği toplam puanları serbest zamanda tercih edilen rekreatif faaliyet değişkenine göre incelendiğinde interneti tercih eden öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=2.92$), tv izlemeyi tercih eden öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=2.96$), arkadaş toplantılarına katılmayı tercih eden öğrencilerin ortalamasının ($\bar{x}=3.05$), sportif ve kültürel faaliyetleri tercih eden öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=3.18$), müzik dinlemeyi tercih eden öğrencilerin ortalamasının ($\bar{x}=2.97$) en az ikisi arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır [$F_{(4-492)}=1.49$, $p>0.05$]. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda mutluluk düzeyinde serbest zaman doyumunda serbest zamanda tercih edilen rekreatif faaliyet değişkeninin önemli bir değişken olmadığı söylenebilir.

Tablo 14’de SZDÖ toplam ve alt boyut puanları ve OMÖ puanlarının ortalamaları bağımsız örneklem grupları için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

Tablo 14. Haftalık serbest zaman saati değişkenine göre SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu puanları sonuçları

Ölçekler	Saat	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Psikolojik	^a 4 saat ve altı	190	2.9053	.80522	3-493	.628	.597	-
	^b 5-8 saat arası	192	3.0195	.85955				-
	^c 9 saat ve üzeri	63	2.9087	.97478				-
	^d vaktim yok	52	2.9423	.95949				-
Eğitimsel	^a 4 saat ve altı	190	3.3368	.89366	3-493	.532	.661	-
	^b 5-8 saat arası	192	3.3932	.84866				-
	^c 9 saat ve üzeri	63	3.2341	.94812				-
	^d vaktim yok	52	3.3173	.97909				-
Sosyal	^a 4 saat ve altı	190	3.0026	.80917	3-493	4.248	.006	-
	^b 5-8 saat arası	192	3.1185	.81259				b>d*
	^c 9 saat ve üzeri	63	3.2183	.87700				c>d*
	^d vaktim yok	52	2.7115	1.01506				-

*p<0.05, SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu

Tablo 14. Devamı

Ölçekler	Saat	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Fiziksel	^a 4 saat ve altı	190	3.3000	.97935	3-493	3.135	.025	-
	^b 5-8 saat arası	192	3.4818	.86280				b>d*
	^c 9 saat ve üzeri	63	3.4722	1.00914				
	^d vaktim yok	52	3.0817	.97985				
Rahatlama	^a 4 saat ve altı	190	2.8513	.78759	3-493	.907	.437	
	^b 5-8 saat arası	192	2.8542	.83812				
	^c 9 saat ve üzeri	63	2.8849	.84580				
	^d vaktim yok	52	2.6587	.96384				
Estetik	^a 4 saat ve altı	190	2.9342	.83310	3-493	4.400	.005	
	^b 5-8 saat arası	192	3.0938	.84208				
	^c 9 saat ve üzeri	63	3.2817	.94238				c>a*
	^d vaktim yok	52	2.7644	1.06229				c>d*

*p<0.05, SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu

Tablo 14. Devamı

Ölçekler	Saat	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
SZtoplam	^a 4 saat ve altı	190	3.0542	.65850	3-493	2.402	.067	
	^b 5-8 saat arası	192	3.1506	.57525				
	^c 9 saat ve üzeri	63	3.1667	.70182				
	^d vaktim yok	52	2.9127	.71953				
Mutluluktoplam	^a 4 saat ve altı	190	2.9887	.53712	3-493	.283	.837	
	^b 5-8 saat arası	192	2.9412	.56243				
	^c 9 saat ve üzeri	63	2.9841	.69282				
	^d vaktim yok	52	2.9313	.73308				

*p<0.05, SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu

Analiz sonucuna göre serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından olan psikolojik, eğitimsel, rahatlama ölçeklerindeki ortalama puanların haftalık serbest zaman saat değişkenine göre incelendiğinde aralarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Analiz sonucuna göre SZDÖ sosyal alt boyut puanları haftada serbest zaman rekreatif faaliyetlere ayırdığı zaman değişkenine göre incelendiğinde 4 saat ve daha az vakit ayırmayı tercih eden öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=3.00$), 5-8 saat arası vakit ayırmayı tercih eden öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=3.11$), 9 saat ve üzeri vakit ayırmayı tercih eden öğrencilerin ortalamasının ($\bar{x}=3.21$), haftada serbest zaman rekreatif faaliyetlerine ayıracak vaktim yok diyen öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=2.71$), en az ikisi arasında uygulanan testler neticesinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. [$F_{(3-493)} = .424$, $p>0.05$]. Tukey testi ile yapılan çoklu karşılaştırmalar neticesinde bu farkın haftada serbest zaman rekreatif faaliyetlere ayıracak vaktim yok diyenler ile 5-8 saat ve 9 saat ve üzeri zaman ayıran gruplar arasında olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda sosyal alt boyutunda haftada serbest zaman rekreatif faaliyetlere ayıracak vaktim yok diyenlerin 5-8 saat ile 9 saat ve üzeri vaktim var diyen gruplara göre anlamlı şekilde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Analiz sonucuna göre SDÖ ölçeği fiziksel alt boyut puanları haftada serbest zaman rekreatif faaliyetlere ayırdığı zaman değişkenine göre incelendiğinde 4 saat ve daha az vakit ayırmayı tercih eden öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=3.30$), 5-8 saat arası vakit ayırmayı tercih eden öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=3.48$), 9 saat ve üzeri vakit ayırmayı tercih eden öğrencilerin ortalamasının ($\bar{x}=3.47$), haftada serbest zaman rekreatif faaliyetlerine ayıracak vaktim yok diyen öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=3.08$), en az ikisi arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [$F_{(3-493)} = 3.13$, $p>0.05$]. Tukey testi ile yapılan çoklu karşılaştırmalar neticesinde bu farkın haftada serbest zaman rekreatif faaliyetlere ayıracak vaktim yok diyenler ile 5-8 saat ve üzeri zaman ayıran gruplar arasında olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda fiziksel alt boyutunda haftada serbest zaman rekreatif faaliyetlere ayıracak vaktim yok diyenlerin 5-8 saat arası vaktim var diyen gruplara göre anlamlı şekilde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Analiz sonucuna göre serbest zaman doyum ölçeği estetik alt boyut puanları haftada serbest zaman rekreatif faaliyetlere ayırdığı zaman değişkenine göre incelendiğinde 4 saat ve daha az vakit ayırmayı tercih eden öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=2.93$), 5-8 saat arası vakit ayırmayı tercih eden öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=3.09$), 9 saat ve üzeri vakit ayırmayı tercih eden öğrencilerin ortalamasının ($\bar{x}=3.28$), haftada serbest zaman rekreatif faaliyetlerine ayıracak vaktim yok diyen öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=2.76$), en az ikisi arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [$F_{(3-493)} = 4.40$, $p>0.05$]. Tukey testi ile yapılan çoklu

karşılaştırmalar neticesinde bu farkın haftada serbest zaman rekreatif faaliyetlere 9 saat ve üzeri vakit ayırıyorum diyenlerin 4 saat veya daha az ve ayıracak vaktim yok diyen gruplar arasında olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda estetik alt boyutunda haftada serbest zaman rekreatif faaliyetlere 9 saat ve üzeri vakit ayırıyorum diyenlerin 4 saat veya daha az ve ayıracak vaktim yok diyen gruplara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Analiz sonucuna göre serbest zaman doyum ölçeği toplam alt boyut puanları haftalık serbest zaman rekreatif faaliyetlere ayırdığı zaman değişkenine göre incelendiğinde serbest zaman doyumunu toplam ölçeğinin önemli bir değişken olmadığı söylenebilir.

Analiz sonucuna göre mutluluk ölçeği toplam puanları haftada serbest zaman rekreatif faaliyetlere ayırdığı zaman değişkenine göre incelendiğinde mutluluk toplam ölçeğin önemli bir değişken olmadığı söylenebilir.

Tablo 15’te serbest zaman doyum ölçeğinin farklı alt boyutları ve mutluluk ölçeği ile ilgili ölçümler üniversite serbest zaman etkinlikleri değişkenine göre sunulmuştur.

Analiz sonucuna göre serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından olan psikolojik, eğitimsel, fiziksel, rahatlama ve serbest zaman toplam ölçeklerindeki ortalama puanlarının üniversite serbest zaman etkinlikleri değişkenine göre incelendiğinde aralarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 15. Üniversite serbest zaman etkinlikleri değişkenine göre SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu puanları sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Üniversite serbest zaman etkinlikleri	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	P
Psikolojik	Evet	192	2.93	.876	495	-4.38	.662
	Hayır	305	2.96	.858			
Eğitimsel	Evet	192	3.25	.858	495	-1.834	.067
	Hayır	305	3.40	.908			
Sosyal	Evet	192	2.90	.801	495	-2.890	.004*
	Hayır	305	3.13	.871			
Fiziksel	Evet	192	3.33	.922	495	-6.95	.487
	Hayır	305	3.39	.961			
Rahatlama	Evet	192	2.91	.785	495	1.564	.118
	Hayır	305	2.79	.861			
Estetik	Evet	192	3.19	.827	495	3.496	.001*
	Hayır	305	2.91	.905			
SZ toplam	Evet	192	3.09	.617	495	-.052	.958
	Hayır	305	3.09	.659			
Mutluluk toplam	Evet	192	3.15	.581	495	5.923	.000*
	Hayır	305	2.84	.563			

*p<0.01, SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu

Test sonucunda serbest zaman doyum ölçeğinin sosyal boyutunda, evet diyen öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{x}$ 2.90) hayır diyen öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}$ 3.13) uygulanan testler neticesinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$t_{(495)}=-2.89$, $p=.004$ $p<0.05$]. Buna göre üniversitenin serbest zaman etkinliklerinden memnun olanlar olmayanlara göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Test sonucunda serbest zaman doyum ölçeğinin estetik boyutunda, evet diyen öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{x}$ 3.19) hayır diyen öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}$ 2.91) uygulanan testler neticesinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.[$t_{(495)}=3.49$, $p=.001$ $p<0.05$]. Buna göre üniversite serbest zaman etkinliklerinden memnun olanlar olmayanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Test sonucunda mutluluk ölçeğinin toplam boyutunda, evet diyen öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{x}$ 3.15) hayır diyen öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}$ 2.84)) uygulanan testler neticesinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$t_{(495)}=5.92$, $p=.000$ $p>0.05$]. Üniversite serbest zaman etkinliklerinden memnun olanların olmayanlara oranları yapılan değerlendirmelere göre, daha mutlu oldukları belirlenmiştir.

Tablo 16’da serbest zaman doyum ölçeğinin farklı alt boyutları ve mutluluk ölçeği ile ilgili ölçümler il in serbest zaman etkinlikleri değişkenine göre sunulmuştur.

Analiz sonucuna göre serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından olan psikolojik, eğitimsel, fiziksel, rahatlama ve serbest zaman toplam ölçeklerindeki ortalama puanlarının ilin serbest zaman etkinlikleri değişkenine göre incelendiğinde aralarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 16. İl serbest zaman etkinlikleri değişkenine göre SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu puanları sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	İl serbest zaman etkinlikleri						
	zaman	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Psikolojik	Evet	210	2.95	.898	495	-.056	.956
	Hayır	287	2.96	.841			
Eğitimsel	Evet	210	3.27	.893	495	-1.570	.117
	Hayır	287	3.40	.888			
Sosyal	Evet	210	2.91	.804	495	-3.100	.002*
	Hayır	287	3.14	.871			
Fiziksel	Evet	210	3.31	.944	495	-1.083	.279
	Hayır	287	3.41	.947			
Rahatlama	Evet	210	2.90	.796	495	1.535	.125
	Hayır	287	2.79	.858			
Estetik	Evet	210	3.15	.853	495	2.875	.004*
	Hayır	287	2.92	.898			
SZ toplam	Evet	210	3.08	.638	495	-.182	.855
	Hayır	287	3.09	.647			
Mutluluk toplam	Evet	210	3.12	.575	495	5.412	.000*
	Hayır	287	2.84	.572			

*p<0.01, SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu

Test sonucunda serbest zaman doyum ölçeğinin sosyal alt boyutunda, evet diyen öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{x}$ =2.91), hayır diyen öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}$ =3.14) uygulanan testler neticesinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştı [$t_{(495)}=-3.10$, $p=.002$, $p<0.05$]. Buna göre ilin serbest zaman etkinliklerinden memnun olanlar olmayanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Test sonucunda serbest zaman doyum ölçeğinin estetik alt boyutunda, evet diyen öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{x}$ =3.15), hayır diyen öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}$ =2.92) uygulanan testler neticesinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$t_{(495)}=2.87$, $p=.004$, $p<0.05$]. Buna göre ilin serbest zaman etkinliklerinden memnun olanlar olmayanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Test sonucunda mutluluk ölçeğinin toplam boyutunda, evet diyen öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{x}$ 3.12), hayır diyen öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}$ 2.84)) uygulanan testler neticesinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$t_{(495)}=5.41$, $p=.000$, $p<0.05$]. Buna göre ilin serbest zaman etkinliklerinden memnun olanlar olmayanlara göre daha mutlu olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 17’de kıta değişkenine göre SZDÖ’nin farklı alt boyutları ve mutluluk ölçeği ile ilgili ölçümler sunulmuştur.

Tablo 17. Kıta değişkenine göre SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu puanları sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Kıta	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	P
Psikolojik	Asya	351	2.94	.823	495	-.200	.842
	Afrika	146	2.96	.960			
Eğitimsel	Asya	351	3.37	.896	495	1.261	.208
	Afrika	146	3.26	.879			
Sosyal	Asya	351	3.08	.875	495	1.677	.094
	Afrika	146	2.94	.783			
Fiziksel	Asya	351	3.39	.963	495	1.005	.315
	Afrika	146	3.30	.901			
Rahatlama	Asya	351	2.79	.828	495	-1.700	.090
	Afrika	146	2.93	.841			
Estetik	Asya	351	2.97	.910	495	-1.812	.071
	Afrika	146	3.13	.816			
SZ toplam	Asya	351	3.09	.664	495	.124	.901
	Afrika	146	3.08	.591			
Mutluluk toplam	Asya	351	2.90	.580	495	-3.425	.001*
	Afrika	146	3.10	.589			

* $p<0.01$, SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu

Analiz sonucuna göre SZDÖ alt boyutlarından olan psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik ve serbest zaman toplam ölçeklerindeki ortalama puanlarının kıta değişkenine göre incelendiğinde aralarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Test sonucunda mutluluk ölçeğinin toplam boyutunda, Asya kıtasından gelen öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{x}$ 2.90), Afrika kıtasından şehrimize gelen

öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}$ 3.10) uygulanan testler neticesinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$t_{(495)} = -3.42$, $p = .001$, $p < 0.05$]. Buna göre Afrika kıtasından gelen öğrencilerin Asya kıtasından gelen öğrencilere göre daha mutlu oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 18’de Türk ve yabancı değişkenine göre serbest zaman doyum ölçeğinin farklı alt boyutları ve mutluluk ölçeği ile ilgili ölçümler sunulmuştur.

Analiz sonucuna göre serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından olan psikolojik, eğitimsel, fiziksel, rahatlama, estetik ve serbest zaman toplam ölçeklerindeki ortalama puanlarının uyruk değişkenine göre incelendiğinde aralarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.



Tablo 18. Türk ve yabancı değişkenine göre SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu puanları sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Uyruğu	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Psikolojik	Türk	247	2.91	.902	495	-.941	.347
	Yabancı	250	2.99	.825			
Eğitimsel	Türk	247	3.27	.886	495	-1.674	.095
	Yabancı	250	3.41	.893			
Sosyal	Türk	247	2.96	.789	495	-2.162	.031*
	Yabancı	250	3.12	.901			
Fiziksel	Türk	247	3.32	.927	495	-1.062	.289
	Yabancı	250	3.41	.963			
Rahatlama	Türk	247	2.84	.849	495	.175	.861
	Yabancı	250	2.83	.820			
Estetik	Türk	247	3.05	.867	495	.864	.388
	Yabancı	250	2.98	.903			
SZ toplam	Türk	247	3.05	.608	495	-1.173	.241
	Yabancı	250	3.12	.674			
Mutluluk toplam	Türk	247	2.96	.578	495	-.030	.976
	Yabancı	250	2.96	.601			

*p<0.01, SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu

Test sonucunda serbest zaman doyum ölçeğinin sosyal alt boyutunda, Türk öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{x}$ 2.96), yabancı öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}$ 3.12) uygulanan testler neticesinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$t_{(495)}=-2.16$, $p=.031$, $p>0.05$]. Buna göre yabancı öğrencilerin Türk öğrencilere göre sosyal ilişkiler bakımından daha fazla etkinlikte bulunduğu söylenebilir.

Test sonucunda mutluluk ölçeğinin toplam boyutunda, Türk veya yabancı uyruklu olması değişkeninin öğrencilerin puanları ortalaması arasında herhangi bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 19’da dini inanç değişkenine göre SZDÖ’nin farklı alt boyutları ve mutluluk ölçeği ile ilgili ölçümler sunulmuştur.

Tablo 19. Dini inanç değişkenine göre SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu puanları sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Dini inanç	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Psikolojik	Müslüman	425	2.96	.846	495	.983	.326
	Müslüman olmayan	72	2.86	.969			
Eğitimsel	Müslüman	425	3.36	.899	495	1.465	.144
	Müslüman olmayan	72	3.20	.836			
Sosyal	Müslüman	425	3.04	.847	495	.327	.744
	Müslüman olmayan	72	3.01	.876			
Fiziksel	Müslüman	425	3.41	.947	495	2.243	.025*
	Müslüman olmayan	72	3.14	.910			
Rahatlama	Müslüman	425	2.83	.826	495	.035	.972
	Müslüman olmayan	72	2.83	.883			
Estetik	Müslüman	425	3.00	.896	495	-.849	.396
	Müslüman olmayan	72	3.10	.821			
SZ toplam	Müslüman	425	3.10	.642	495	1.124	.262
	Müslüman olmayan	72	3.01	.642			
Mutluluk toplam	Müslüman	425	2.94	.564	495	-2.586	.010*
	Müslüman olmayan	72	3.13	.701			

*p<0.01, SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu

Analiz sonucuna göre serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından olan psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, estetik ve serbest zaman toplam ölçeklerindeki ortalama puanlarının dini inanç değişkenine göre incelendiğinde aralarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Test sonucunda serbest zaman doyum ölçeğinin fiziksel alt boyutunda, Müslüman olan öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{x}$ 3.41), Müslüman olmayan öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}$ 3.14) uygulanan testler neticesinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$t_{(495)}=2.24$, $p=.025$, $p<0.05$]. Buna göre Müslüman olan öğrencilerin Müslüman olmayan öğrencilere göre serbest zaman doyum ölçeğinin fiziksel seviyelerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir.

Test sonucunda mutluluk ölçeğinin toplam boyutunda, Müslüman olan öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{x}$ 2.94), Müslüman olmayan öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{x}$ 3.13) uygulanan testler neticesinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$t_{(495)}= -2.58$ $p=.010$, $p<0.05$]. Buna göre Müslüman olmayan öğrencilerin Müslüman olan öğrencilere göre daha mutlu oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 20’de serbest zaman doyum ölçeği alt boyut ve toplam puanı ile mutluluk ölçeği puanı arasındaki ilişkiyi tespit etmek için pearson korelasyon analizi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 20. SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu korelasyon sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	n	OMÖ
Psikolojik	497	.189**
Eğitimsel	497	.079
Sosyal	497	.114*
Fiziksel	497	.136**
Rahatlama	497	.278**
Estetik	497	.278**
SZ toplam	497	.246**

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

Analiz sonucuna göre psikolojik, sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik ve serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Buna göre psikolojik ile mutluluk arasındaki korelasyon değeri $r=.189$, sosyal ile mutluluk arasındaki korelasyon değeri $r=.114$, fiziksel ile mutluluk arasındaki korelasyon değeri $r=.136$, rahatlama ile mutluluk arasındaki korelasyon değeri $r=.278$, estetik ile mutluluk arasındaki korelasyon değeri $r=.278$ ve serbest zaman doyumunu ile mutluluk arasındaki korelasyon $r=.246$ şeklinde bulgular elde edilmiştir.

Tablo 21’de serbest zaman doyumunun öğrencilerin mutluluk düzeyini ne kadar etkilediğini belirlemek için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 21. SZDÖ ve OMÖ Kısa Formu regresyon sonuçları

	B	Standart	β	t	P
Sabit	2.266	.126	.246	17.970	.000*
SZ toplam	.226	.040		5.651	.000*

$R = .246$, $R^2 = .06$, $F_{(1-495)} = 31.938$

Regresyon analizi sonucuna göre model anlamlı bulunmuştur ($F=31.938$; $p=.000$).

Oluşan model toplam varyansın %7 ’sini açıklamaktadır. Modelin açıklayıcılık gücü %7’dir. Serbest zaman toplam ölçeğinin, mutluluk ölçeğini açıklamada anlamlı ve pozitif katkısı bulunmaktadır ($\beta: .246$, $p: 0.000$).

4. TARTIŞMA

Bu bölümde Gümüşhane üniversitede öğrenim gören yabancı ve Türk öğrencilerin SZD ve mutluluk düzeyleri arasındaki farklılıklar ve benzerlikler elde edilen bulgular doğrultusunda tartışılarak, literatürle karşılaştırmalı bir değerlendirme sunulacaktır.

Katılımcıların serbest zaman tercihleri incelendiğinde, %66.0 ile internetin açık ara en çok tercih edilen faaliyet olduğu görülmektedir. Bu durum dijitalleşmenin günlük yaşama etkisini yansıtmaktadır. Arkadaş toplantıları %19.3 oranla sosyal etkileşimin önemini gösterirken, televizyon izleme ve sportif/kültürel etkinlikler %3.4 ile oldukça düşük kalmıştır. Bu da geleneksel medyanın ve aktif boş zaman değerlendirme biçimlerinin geri planda kaldığını ortaya koymaktadır. Müzik dinleme ise %7.8 ile ruhsal rahatlama aracı olarak öne çıkmaktadır.

Katılımcıların %57.7'si öğrenim gördükleri ildeki serbest zaman alanlarından memnun olmadıklarını ifade etmiştir. Bu oran, mevcut rekreatif alanların sayıca yetersiz veya beklentileri karşılamaktan uzak olduğunu düşündürmektedir. Memnun olan %42.3'lük kesim ise belirli alanların işlevsel olduğunu göstermektedir. Genel olarak, serbest zaman alanlarının geliştirilmesine ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Katılımcıların büyük kısmı (%76.8) haftalık serbest zaman rekreatif faaliyetlerine 8 saatin altında zaman ayırmaktadır. Özellikle %38.2'sinin 4 saatin altında zaman ayırması ve %10.5'inin hiç vakti olmadığını belirtmesi, yoğun akademik veya kişisel sorumlulukların rekreasyona ayrılan süreyi sınırladığını göstermektedir. Sadece %12.7'si 9 saat ve üzeri zaman ayırmaktadır, bu da rekreatif faaliyetlerin genelde ikinci planda kaldığını işaret eder.

Katılımcıların %61.4'ü Gümüşhane Üniversitesi'nin serbest zaman rekreatif faaliyetlerinin fiziki koşullarından memnun olmadıklarını belirtmiştir. Bu durum, mevcut alanların yetersizliği ya da beklentileri karşılamadığına işaret etmektedir. %38.6'lık memnuniyet oranı ise bazı alanların işlevsel olduğunu, ancak genel memnuniyetin düşük seviyede kaldığını göstermektedir.

Araştırmaya dâhil edilen katılımcılarda, erkek öğrencilerin mutluluk düzeyi kız öğrencilere göre daha yüksektir. Bu durum literatürde farklılık göstermektedir. Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören gönüllü öğrenciler üzerine yapılan bir araştırmada, benzer şekilde Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmış, cinsiyet değişkeni ile mutluluk ölçeği arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Akyüz vd., 2017). Benzer bir şekilde, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise, mutluluk ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Gönener vd., 2017). Buna karşın Önder ve Bilgin (2022) yapmış olduğu cinsiyetlerine göre genel serbest zaman doyum düzeylerinde ve umutsuzluklarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Erkek katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin kadın katılımcılardan yüksek olduğu tespit etmiştir. Ayrıca erkek katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin de kadın katılımcılardan yüksek olduğu belirlemiştir. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarına cinsiyet değişkenine göre bakıldığında; “Fiziksel” ve “Rahatlama” alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı, Kadın katılımcıların fiziksel doyum düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca kadın katılımcıların rahatlama doyum düzeylerinin erkek katılımcılardan düşük düzeyde olduğu da görülmüştür. Araştırma bulgumuz ile mevcut literatürde yer alan bulgular arasındaki farklılığın nedeni hem evren hem de örneklem grubu ile ilgili olabilir. Başka bir deyişle, araştırmamızda hem Türk hem de yabancı öğrencilere ulaşılmış olup, sadece beden eğitimi bölümüne odaklanmamış, üniversitede öğrenim gören tüm öğrencilere ulaşılmıştır.

Araştırmamıza dâhil edilen katılımcılarda, mutluluk düzeylerinin yüksek gelir grubunda diğer gelir gruplarına göre anlamlı şekilde daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda farklı sonuçlar ile karşımıza çıkmaktadır. Sakarya Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılarak bireylerin gelir düzeyi ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, gelir düzeyindeki değişimin bireylerin mutluluk düzeylerini anlamlı bir şekilde etkilemediği belirlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin mutluluk seviyelerinin gelir düzeylerinden bağımsız olduğunu göstermektedir (Okur, 2022). Erdemli (2020) tarafından yapılan araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile sosyo-demografik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada, öğretmenlerin aylık gelir düzeyleri ile SZDÖ alt boyutları olan "eğitimsel" ve "sosyal" doyum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Bulgular, daha yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin serbest zaman faaliyetlerinden daha yüksek doyum aldığını göstermektedir. Traş vd. (2020) tarafından yapılan bir çalışmada ise öğretmen adaylarının mutluluk düzeyleri Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) ile değerlendirilmiş ve gelir düzeyleri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010) tarafından yapılan çalışma sonuçlarına baktığımızda, yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerin mutluluk puanlarının, orta ve düşük gelir düzeyine sahip öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu ortaya koymuştur. Bu bulgu, gelir düzeyinin mutluluk

üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymuştur. Yapmış olduğu çalışmada elde ettiği diğer bir sonuç ise serbest zaman tatmin düzeyinin gelire göre psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarında ve ölçeğin toplamında anlamlı fark gösterdiği. Araştırma bulgularımız gelir düzeyinin bireylerin serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli katkılar sağlamaktadır. Lakin literatürde farklı çalışmalar olduğu görülmektedir, bu yüzden farklı demografik gruplar ve kültürel bağlamlarda yapılacak araştırmalarla birlikte, mutluluk ve gelir düzeyindeki ilişki daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına yardımcı olabilir.

Analiz sonucuna göre, serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarının puanları yaş değişkenine göre incelendiğinde, yaş aralıklarının tamamında aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarında yaş düzeyinin önemli bir değişken olmadığı tespit edilmiştir. Analiz sonucuna göre mutluluk ölçeği puanları yaş değişkenine göre incelendiğinde 18-21 yaş aralığındaki öğrencilerin ortalaması, 22-25 yaş aralığındaki öğrencilerin ortalaması ve 26 ve üzeri yaş aralığındaki öğrencilerin ortalamasının en az ikisi arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Tukey testi ile yapılan çoklu karşılaştırmalar neticesinde bu farkın 18-21 yaş ve 22-25 yaş grupları arasında olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda mutluluk düzeylerinin 22-25 yaş grubunda diğer yaş gruplarına göre anlamlı şekilde daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bulgularımıza paralel olarak Acar ve Yılmaz (2021) tarafından yürütülen bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri yaş gruplarına göre etkisi araştırılmıştır. Çalışmada, 19-20, 21-22, 23-24 ve 25 yaş ve üzeri olmak üzere dört yaş grubunda SZDÖ alt boyutları analiz edilmiştir. Sonuçlar, estetik doyum alt boyutunda sadece anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. Diğer alt boyutları incelediğimizde ise yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Çakır (2017) tarafından İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, katılımcılar yaş gruplarına göre 17-20, 21-25 ve 26 yaş ve üzeri olmak üzere gruplara ayrılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, genel serbest zaman doyum puanları açısından karşılaştırılan yaş grupları arasında istatistiksel olarak fark bulunmamıştır. Bu bulgular, yaş değişkeninin SZDÖ üzerinde genel anlamda belirleyici bir etkisinin olmadığını, lakin bazı alt boyutlarda yaşa bağlı farklılıkların ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Özellikle yaşam deneyimlerinin ve bireysel farkındalık düzeyinin artması, ileri yaş grubunun serbest zamanını daha anlamlı ve verimli değerlendirmesine katkı sağlayabilir. Araştırma bulgumuz ile mevcut literatürde yer alan bulgular arasındaki farklılığın nedeni hem evren hem de örneklem grubu ile ilgili olabilir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre, katılımcıların haftalık serbest zaman rekreatif faaliyetlere ayırdığı süre ile serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum, rekreatif faaliyetlere ayrılan sürenin tek başına doyum ve mutluluğu belirlemede yeterli bir değişken olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla, bu kavramların daha çok faaliyet türü, katılım kalitesi ve bireysel farklılıklarla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Serbest zaman doyum ölçeğinin psikolojik, eğitimsel, fiziksel ve rahatlama alt boyutları ile toplam puanlarda, ilin serbest zaman etkinliklerinden memnuniyet düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak sosyal alt boyutta memnun olmayan katılımcıların puan ortalamasının daha yüksek olması, bu bireylerin sosyal doyumu farklı kaynaklardan karşıladığını düşündürmektedir. Estetik alt boyutta ise memnun olanların puan ortalamasının daha yüksek olması, çevresel faktörlerin bireyin estetik algısı üzerindeki etkisini göstermektedir. Ayrıca mutluluk düzeyi açısından, etkinliklerden memnun olan bireylerin daha yüksek puan alması, çevresel memnuniyetin mutlulukla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Bakar & Yaşartürk, 2023)

Dini inanç değişkeni serbest zaman doyum ölçeğinin psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, estetik ve toplam alt boyutlarında anlamlı bir fark oluşturmamıştır. Ancak fiziksel alt boyutta, Müslüman öğrencilerin daha yüksek ortalamalara sahip olması, bu grubun fiziksel aktivitelerden daha fazla doyum aldığını düşündürmektedir. Öte yandan, mutluluk düzeyinde Müslüman olmayan öğrencilerin daha yüksek puan alması, dini inancın mutluluk üzerindeki etkisinin tek boyutlu olmadığını ortaya koymaktadır. Bu fark, yalnızca inanç sistemiyle değil; bireysel özgürlük algısı, toplumsal beklentiler, sosyal destek ağları ve ekonomik koşullar gibi çok boyutlu etkenlerle açıklanabilir.

Örnek olarak, bireysel tercihlere daha fazla alan tanıyan kültürlerde, kişiler üzerindeki baskının az olması mutluluğu artırabilirken; bazı Müslüman toplumlarda dini yükümlülüklerin ve geleneksel rollerin baskın olması bireyde stres yaratabilir. Ayrıca, dini pratiklerin yoğunluğu ve katı kurallar bazı bireyler için manevi doyum kaynağı olurken, bazıları için psikolojik bir yük olabilir. Müslüman olmayan bireylerin gönüllülük, hobi kulüpleri gibi dini olmayan sosyal yapılarda daha fazla yer alması da mutluluk düzeylerini olumlu etkileyebilir. Bununla birlikte, Oxford Mutluluk Ölçeği gibi Batı kökenli ölçme araçlarının kültürel farklılıkları yeterince yansıtmaması da sonuçları etkileyebilir (Villani vd., 2019). Sonuç olarak, Müslüman olmayanların daha mutlu olduklarının ortaya çıkması, seküler bireylerin yaşamı nihai bir amaç ya da sınav olarak değil, anlık hazlar ve bireysel tatmin üzerine kurmalarıyla açıklanabilirken; Müslüman

bireylerin dünyayı geçici bir sınav olarak görmeleri ve uhrevi beklentilere odaklanmaları, dünyevi mutluluk algılarını görece daha geri planda tutmalarına neden olabilir.

Araştırmamızda üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında tercih ettikleri rekreatif faaliyetlerin mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Analiz sonucuna göre mutluluk ölçeği toplam puanları serbest zamanda tercih edilen rekreatif faaliyet değişkenine göre incelendiğinde interneti tercih eden öğrencilerin ortalaması, tv izlemeyi tercih eden öğrencilerin ortalaması, arkadaş toplantılarına katılmayı tercih eden öğrencilerin ortalamasının, sportif ve kültürel faaliyetleri tercih eden öğrencilerin ortalaması, müzik dinlemeyi tercih eden öğrencilerin ortalamasının en az ikisi arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda mutluluk düzeyinde serbest zaman doyumunda serbest zamanda tercih edilen rekreatif faaliyet değişkeninin önemli bir değişken olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmamıza paralel olarak Göral (2013) tarafından yapılan internet ortamında geçirilen boş zamanın üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum değerlerine etkisi başlıklı çalışma ile Aydın (2016) tarafından yapılan fitness katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi başlıklı çalışmada katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Kılıç vd. (2021) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların boş zaman değerlendirme tercihleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye haftalık serbest zaman süresi değişkeni açısından bakıldığında anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. Bireylerin mutluluk düzeyleri boş zaman boş zamanlarında tercih ettikleri “sportif” ve “sosyal” etkinliklere göre de değişiklik göstermektedir. Literatürdeki benzer çalışmaları incelediğimizde serbest zaman etkinliklerinin mutluluk üzerindeki etkisi sadece yapılan etkinlik değil süreklilik ve aidiyet duygusuna bağlıdır. Lu ve Argyle (1994), bireylerin ciddi, bağlılık içeren ve yapıcı serbest zaman etkinliklerine katıldıklarında, serbest zaman doyumlarının arttığını ve bunun da doğrudan mutluluk düzeylerinde anlamlı bir artışa yol açtığını vurgulamışlardır. Bu bulgular, kişinin serbest zamanlarını sadece geçiştirmek yerine, anlamlı, tutarlı ve faaliyetlerle geçirmelerinin psikolojik iyilik halleri üzerinde olumlu etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Yine benzer çalışmalara baktığımızda Reich ve Zautra (1981) da serbest zaman etkinliklerine düzenli devam etmenin serbest zaman doyumunu pozitif yönde etkilediğini ve bunun da günlük stresin azaltılmasına ve psikolojik mutluluğun artırılmasına katkı sunduğunu belirtmişlerdir. Lakin bu çalışmalara tek başına tercih edilen aktivite mutluluk üzerinde bir etkisinin olmadığını alt değişkenlere bağlı olduğunu vurgulamaktadır. Bu sonuçlar, tercih edilen faaliyet türünün tek başına mutluluk düzeyleri üzerinde belirleyici bir etken olmadığını göstermektedir. Faaliyetin niteliği, bireyin bu

faaliyetle kurduğu duygusal ve bilişsel bağ ile etkinliğe katılımın sürekliliğı gibi değişkenlerin, mutlulukla olan ilişkisinin incelenmesi daha sağlıklı ve kapsamlı sonuçlar elde edilmesine olanak sağlayabilir.

Araştırmamızın sonuçlarına göre serbest zaman doyum ölçeğı alt boyutlarından olan psikolojik, eğitimsel, rahatlama ölçeklerindeki ortalama puanların haftalık serbest zaman saat değişkenine göre incelendiğinde aralarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Benzer ve çalışmaları incelediğimizde Serdar vd. (2018) İstanbul üniversitesi spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına baktığımızda, haftalık serbest sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. MANOVA sonuçları, haftalık serbest sürelerine göre SZDÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu sonuca göre, haftalık serbest süreleri ana etkisi açısından sadece Eğitimsel, Alt boyut puanında anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiğı alt boyutta haftalık 11-15 saat serbest zamana sahip katılımcıların ortalama puanları diğer haftalık serbest zaman sürelerine sahip katılımcıların puanlarından daha yüksektir. Katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeylerinin haftalık serbest zaman süreleri değişkeni açısından bakıldığında anlamlı bir farklılığın sadece “Eğitimsel” alt boyutunda olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç katılımcıların haftalık serbest zaman süreleri artıkça, katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri doyum düzeyleri ile mutluluk düzeylerinin de arttığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma sonuçlarımızda psikolojik, sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik ve SZD ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Benzer çalışmalar incelendiğinde Yazgeç (2019) Regresyon analizi sonuçları, yapılan incelemeler doğrultusunda elde edilmiştir, SZDÖ “sosyal”, “fizyolojik” ve “estetik” alt boyutları mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Katılımcıların serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişkisi olduğunu tespit etmiştir.

Sonuç olarak araştırmamız, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumunu ve mutluluk düzeyleri üzerinde yaş, cinsiyet, gelir durumu ve serbest zaman etkinlik tercihleri gibi demografik değişkenlerin belirli alt boyutlarda etkili olabileceğini, lakin bu değişkenlerin daima tek başına belirleyici olmadığını ortaya koymuştur. Araştırma sonuçlarımızda psikolojik, sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik ve SZD ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkisi olduğu tespit edilmiş, kişisel farklılıklar, etkinliklere duygusal ve bilişsel bağlılık, serbest zaman etkinliklerine katılımın devamlılığı gibi faktörlerin mutluluk ve serbest zaman doyumunu üzerinde ciddi bir rol

oynadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını daha anlamlı, yapılandırılmış ve süreklilik arz eden etkinliklerle değerlendirmelerinin, psikolojik iyilik halleri ve genel mutluluk düzeylerinin artırılmasına katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir.



5. SONUÇ VE ÖNERİ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin SZD ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki, çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir.(cinsiyet, yaş, gelir durumu, serbest zaman etkinlik tercihleri) temelinde incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin mutluluk düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Serbest zaman doyum ölçeğinin toplam boyutunda ise kız öğrencilerin puan ortalaması erkek öğrencilerin puanları ortalaması arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Lakin yapılan çalışmaları incelediğimizde cinsiyet ile mutluluk arasındaki ilişkiye dair analizlerin tutarsız olduğu çalışmalarda görülebilmektedir. Gelir düzeyi açısından, yüksek gelir grubunda yer alan öğrencilerin mutluluk düzeyleri anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Bu analiz, bazı çalışmalarla paralellik gösterirken, bazı çalışmalardan farklılık göstermektedir.

Yaş değişkeni incelendiğinde, 22-25 yaş grubundaki öğrencilerin mutluluk düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman etkinlik tercihlerine göre ise, tercih edilen rekreatif faaliyet türü ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat SZD ile mutluluk arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmış, özellikle psikolojik, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik doyum boyutlarının mutluluğun güçlü yordayıcıları olduğu ortaya konmuştur. Bu sonuçlar, bireylerin serbest zamanlarını sadece herhangi bir faaliyetle değil, duygusal ve bilişsel bağlılık kurarak sürdürdükleri etkinliklerle değerlendirmelerinin mutluluk düzeylerini artırabileceğini göstermektedir. Araştırmamızda geliştirdiğimiz hipotezimizden sosyodemografik değişkenler ile SZDÖ ve alt boyutları arasında anlamlı, sosyodemografik değişkenler ile OMÖ-KF arasında anlamlı, serbest SZDÖ ve OMÖ-KF arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu çalışma, bireylerin mutluluk düzeylerinde gözlemlenen farklılıkların yalnızca dini kimlikten kaynaklanmadığını, aksine kültürel normlar, dini inançların yaşanma biçimi, sosyal destek ağları, ekonomik durum ve kullanılan ölçüm araçlarının etkisiyle şekillendiğini göstermektedir. Müslüman olmayan bireylerin daha yüksek mutluluk puanlarına sahip olması, bu bireylerin daha esnek sosyal normlar içinde yaşamaları, alternatif sosyal ağlara daha fazla erişimleri ve bireysel tercihleri ön planda tutan bir yaşam tarzını benimsemeleriyle açıklanabilir. Öte yandan, bazı müslüman toplumlarda görülen dini ritüel yükümlülükleri, toplumsal baskılar ve ekonomik dezavantajlar mutluluğu olumsuz etkileyebilir. Ayrıca kullanılan mutluluk ölçeğinin kültürel uygunluğu

da sonuçlar üzerinde belirleyici olmuştur. Bu bulgular, mutluluğun çok boyutlu ve bağlamsal bir kavram olduğunu; bireylerin yaşam koşulları, sosyal çevreleri ve kültürel kodları ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

Üniversitelerde öğrencilerin serbest zamanlarını daha verimli ve tatmin şekilde değerlendirebilmeleri için çeşitli sosyal, kültürel ve sportif etkinliklerin artırılması ve desteklenmesi önemlidir.

Yüksek gelir düzeyinin mutluluk üzerinde olumlu etkileri olabileceğinde dolayı, sosyo-ekonomik açıdan sıkıntı yaşayan öğrencileri tespit ederek, burs verilerek sosyal imkanlara ulaşımını artırılması önerilebilmektedir.

Nitel çalışmalarla (görüşmeler) mutluluk algısının arka planındaki nedenler derinlemesine incelenebilir.

Dini pratiklerin sıklığı, içsel motivasyon ve toplumsal bağlam gibi değişkenler kontrol edilerek analiz yapıp, öğrencilerin yaşlarına, ilgi duydukları alanlarına ve kişisel özelliklerine uygun serbest zaman etkinlikleri düzenlenmeli ve bu etkinliklere gönüllü katılımı teşvik edecek uygulamalar üzerinde odaklanılmalıdır.

Serbest zaman etkinliklerinde süreklilik ve etkinliklere aidiyet duygusunun oluşturulması amacıyla, öğrenci kulüpleri ve topluluklarının güçlendirilmesi teşvik edilmelidir.

Mutluluk düzeylerini artırmak amacıyla, serbest zaman eğitim programlarında bireylerin duygusal ve bilişsel bağlılıklarını geliştirecek aktiviteler (örneğin takım çalışmaları, sanatsal faaliyetler) ön plana çıkarılmalıdır.

Gelecek çalışmalarda farklı üniversitelerde, daha geniş ve kültürel çeşitlilik içeren örneklemelerle araştırmalar yürütülerek sonuçların güvenilirliği desteklenebilir.

Bu bulgular doğrultusunda, serbest zaman etkinliklerinin bireysel mutluluk üzerindeki etkisinin yalnızca yapılan faaliyet türüne değil, faaliyetin niteliğine, kişinin etkinlikle kurduğu bağa ve etkinliğe katılımın sürekliliğine bağlı olduğu dikkate alınmalıdır. Üniversite ortamında sağlanan yapıcı serbest zaman fırsatlarının, öğrencilerin hem akademik başarılarına hem de psikolojik iyilik hallerine katkı sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Ağduman, F. (2018). *Antrenör sporcu ilişkisi ve kişilik özelliklerinin kış sporlarında motivasyona etkisi. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, s. 32-44.*
- Akyüz, H. ve Türkmen, M. (2009). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın üniversitesi örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(1), 340-357.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. R. D. A. L. ve Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 253-262.
- Alexandris, K. ve Carroll, B. (1999). Constraints on Recreational Sport Participation In Adults In Greece: Implications for Providing and Managing Sport Services, *Journal of Sport Management*, 13(4), 317-332.
- Altunay, B.R. ve Balcı V. (2018). Ankara ili Keçiören ilçesindeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonu, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 50-63.
- Altunay, E., Oral, G. ve Yalçınkaya, M. (2014). Eğitim Kurumlarında Mobbing Uygulamalarına İlişkin Nitel Bir Araştırma. *Sakarya Üniversitesi Journal of Education*. 4(1), 2-80.
- Ardahan, F. ve Lapa, T. Y. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129–136.
- Aydın, İ. (2016). *Fitnes katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.*
- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Programı.*
- Bakar, M. ve Yaşartürk, F. (2023). Serbest Zaman Doyumu ve Duygusal Zekâ Düzeyi Arasındaki İlişki. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 124–137.
- Balcı, V., ve İlhan, A. (2006). Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-18.

- Bassi, M., Bacher, G., Negri, L., ve Delle Fave, A. (2013). The contribution of job happiness and job meaning to the well-being of workers from thriving and failing companies. *Applied research in quality of life*, 8, 427-448.
- Baykoçak, C. (2002). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.*
- Berktaş, S. (2019). *İnönü üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.*
- Binarbaşı, S. (2006). *İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının tespiti ve incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.*
- Binbaşioğlu, H., ve Tuna, H. (2014). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarına yönelik tutumları: Doğu Anadolu bölgesindeki MYO öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 5(2), 74-93.
- Buettner, D. (2011). *Thrive: Finding happiness the blue zones way*. National Geographic Books.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem.
- Cengiz, R., Serdar, E.ve Donuk, B. (2016). Comparison of State-Trait Anxiety Levels of Students Living With Their Families and Students Who Live Separately from Their Families. *Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*. 16(2): 50-55.
- Cheng, K. Y., Cheng, P. G., Mak, K. T., ve Wong, S. H. (2003). Relationship of perceived benefits and barriers physical activity, physical activity participation and physical fitness in hong kong female adolescents. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 43(4), 523-529.
- Cho, J. ve Yu, H. (2014). Roles of University Support for International Students in the United States Analysis of a Systematic Model of University Identification, *University Support*, www.jsi.sagepub.com 19(1): 11-27.
- Choi S, Yoo Y (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: proposing leisure prioritization and justification. *World Leis*, (59), 140-155.
- Creswell, J. W. ve Creswell, J. D. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications. <https://www.libgen.is/book/index.php?md5=13CD2E9B8A40D625586D90DFA466D900>

- Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Çetinkaya, B. (2006). *Türkiye Türkçesinde Mutluluk ve Üzüntü Göstergeleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.*
- Çetinsaya, G. (2014). Büyüme, Kalite ve Uluslararasılaşma: Türkiye Yükseköğretimi İçin Bir Yol Haritası. Yükseköğretim Kurulu Yayın No: 2014/2.
- Çolakoğlu, T. (2005), “Üniversite Öğretim Elemanlarının Boş Zaman Alışkanlıklarını Değerlendirmeleri Üzerine Bir Araştırma”, *Gazi Üniversitesi Eğitim Dergisi*, S.247-258, Ankara.
- Çoruh, Y. (2013). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği). Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.*
- Demir, M., and Weitekamp, L.A. (2007). I am so happy‘cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of happiness Studies*, 8, 181-211.
- Diener, E., Christie Napa S ve Lucas, R. E. (2004). The Envolving Concept of Subjective Well Being: The Multiaceted Nature of Happiness. *Advences Cell Aging and Gerontology*, 15:187-219.
- Doğaner S, 2017. *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 42-43.*
- Duman, S. ve Kuru, E. (2010) Social integration levels of Turkish students doing sports, not doing sports and living in Germany. *Procedia Social and Behavioral Sciences*.
- Erdemli, E. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleğe yönelik tutumu ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi.*
- Eruzun C, 2017. *Kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması: B-fit spor merkezleri üyeleri örneği. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın, 11-12.*
- Esentaş, M., Güzel, P., Yıldız, K., ve Çokşen, M. (2018). Huzurevinde yaşayan bireylerde serbest zaman aktivitelerine katılımının yaşam kalitesindeki rolü. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 235-241.

- Fedewa, A. L. ve Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 82(3), 521-535.
- Gaffar, V., Yuniawati, Y., ve Ridwanudin, O. (2019). A study of outdoor recreation motivation and activity preferences. *Journal of Southwest Jiaotong University*, 54(3), 1-10.
- Godbey, G., Crawford, D.W. ve Shen, X.S. (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111-134.
- Gökçe H, 2008. Serbest zaman doyumunun yaşam doymu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli*, 5-19.
- Gönener, A., Öztürk, A. ve Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif bakış: Spor ve eğitim bilimleri dergisi*, 4(1), 44-55.
- Göral, S. (2013). İnternet ortamında geçirilen boş zamanın üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum değerlerine etkisi. *Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Güçlü, N. (1996). Yabancı öğrencilerin uyum problemleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12: 101-110.
- Gül, A., Keleş, E., ve Uzun, Ö. F. (2016). Süleyman Demirel Üniversitesi öğretim elemanları ve öğrencilerinin yerleşke içindeki rekreasyonel talep ve eğilimleri. *Mimarlık Bilimleri ve Uygulamaları Dergisi (MBUD)*, 1(1), 26-43.
- Gülbahçe, Ö. (1996). Boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları (Türkiye örneği). *Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum*.
- Güler, H. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin boş zaman engellerinin boş zaman motivasyonlarına etkisinin araştırılması (Bartın Üniversitesi örneği). *Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın*.
- Güngörmüş, H. A. (2007). Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. *Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara*.
- Gürbüz, B. ve Henderson, K.A. (2014). Leisure Activity Preferences and Constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
- Hacıcaferoğlu, S., Gündoğdu, C., Hacıcaferoğlu, B., ve Yücel, A. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin serbest zaman (rekreasyon) aktivitelerine

- katılımlarının belirlenerek incelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği). *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 5-17.
- Hekim, M., ve Eraslan, M. (2015). Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin rekreatif tercihlerinin incelenmesi (Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi örneği). III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7.
- İlhan, L. (2009). Voleybolda servis becerisi öğretimine motivasyonel bir yaklaşım, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 197-201.
- Jere, M.G. ve Davis, V. (2011). An Application of Uses And Gratifications Theory to Compare Consumer Motivations For Magazine and Internet Usage Among South African Women's Magazine Readers. *Southern African Business Review*, 15(1), 1-27.
- Kabal, D. (2019) *Öğretmenlerin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri ve Mutluluk Düzeyleri Üzerine Bir Çalışma (Kocaeli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kara, F. M., Emir, E., Gürbüz, B., ve Öncü, E. (2018). Serbest zamanın anlamı: yetişkin bireyler örneği. *Spormetre*, 16(3), 187-195.
- Karadaş N, (2015). Zaman Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar ve İnternet’te Şimdiki Zaman Olgusu. *Folklor/edebiyat*, 21(83), 325-343.
- Karaküçük, S. (1999). Rekreasyon boş zamanları değerlendirme. (3.Bs) Ankara: Bağırğan Yayın Evi.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel.
- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., ve Koçak, S. (2008). Serbest zaman tatmin ölçeği’nin (sztö-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (2), 80-91.
- Kawabata, M., Mallett, C. J. ve Jackson, S. A. (2008). The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2: Examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 465-485.
- Kaya, A.M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Kerins, A.J., Scott, D. ve Shafer, C.S. (2007). Evaluating the efficacy of a self classification measure of recreation specialization in the context of ultimate frisbee, *Journal of Park and Recreation Administration*, 25(3), 1–22.

- Kılıç, S.K., Atasoy, K.L., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2013). Rekreatyonel Tatmin ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3): 56-70.
- Kılınç, S., Bozoğlu, M. S., Tükel, Y. ve Büyükipekci, S. (2021). Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme tercihlerine göre mutluluk düzeylerinin tespiti. *Sportive*, 4(2), 88–97.
- Kırık, A. M. ve Sönmez, M. (2017). İletişim ve Mutluluk İlişkisinin İncelenmesi. *İnif e-dergi*, 2(1), 15-26.
- Kıroğlu, K.; Kesten ve Elma, Cevat, A. (2010). Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Lisans Öğrencilerinin Sosyo- Kültürel ve Ekonomik Sorunları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 6(2): 26-39.
- Kiper, T. (2009). Namık Kemal Üniversitesi ziraat fakültesi (Tekirdağ) öğrencilerinin rekreatyonel eğilim ve taleplerinin belirlenmesi. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 6(2), 191-201.
- Kocaman-Karoğlu, A., ve Atasoy, B. (2018). Sosyal medya kullanımı ile serbest zaman tatmini arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 826-839.
- Koç, M., Tezcan, E., Koç, M. ve Özdemir, T. (2024). Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(4), 693-705.
- Koçyiğit, M. ve Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreatyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(2), 211-223.
- Koo, S.K.S., Byon, K.K. ve Baker, T.A. (2014). Integrating event image, satisfaction, and behavioral intention: small-scale marathon event, *Sport Marketing Quarterly*, 23 (3), 127-137.
- Köksal, G. (2019). *Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Tatmini İlişkisi: Beden Eğitimi Öğretmenleri Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.*
- Köktaş Ş, 2004. Rekreatyon Serbest Zamanı Değerlendirme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuo, C. T. (2013). A study of the correlation between leisure benefits and behavioral intentions -using bantou arts and cultural village as an example. *International Review of Management and Business Research*, 2(4), 1065-1074.

- Kuss, D.J. vd. (2014). Assessing İnternet Addictionusing The Parsimonious İnternet Addiction Components Model-A Preliminary Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(3), 351-366.
- Küçükkeskin, F. (2021). *Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkide Kariyer Kaygısının Aracı Rolü: Rekreasyon Bölümü Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*
- Kyle, G. T., Graefe A., Manning, R. ve Bacon, J. (2003). An examination of the relationship between leisure activity involvement and place attachment among hikers along the appalachian trail. *Journal of Leisure Research*, 35(3), 249-273.
- Lee, K.J., Dunlap, R. ve Edwards, M.B. (2014). The Implication of Bourdieu's Theory Of Practice For Leisure Studies. *Leisure Sciences*, 36(3), 314-323.
- Liu, H., and Da, S. (2020). The relationships between leisure and happiness-A graphic elicitation method. *Leisure Studies*, 39(1), 111-130.
- Lu, L. ve Argyle, M. (1994). The relationship between happiness and the quality of life in the life course. *Social Indicators Research*, 31(3), 117–130.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekân rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62.
- Metin, M. (2014). Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem.
- Miller, John J. (2011). Impact of a University recreation center on social belonging and student retention. *Recreational Sports Journal*, 35(2): 117-129.
- Muzindutsi, P. F., ve Masango, Z. (2015). Determinants of leisure satisfaction among undergraduate students at a South African University. *International Journal of Business and Management Studies*, 7(2), 1-15.
- Okur, İ. (2022). *Gelir ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi: Sakarya örneği. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi.*
- Önder, Ö. K. ve Bilgin, U. (2022). Serbest zaman doyumunun mutluluk ve umutsuzlukla ilişkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 562–580.
- Özbey, S. ve Güzel, P. (2009) Uzun Dönemli Olimpik Eğitim Programlarının İncelenmesi An Analysis of the Long-Term Olympic Education Programs. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*. 20 (4): 117–131.
- Özçetin, S. (2013) *Yükseköğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin Sosyal uyumlarını etkileyen etmenler. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalı. Ankara.*

- Özdilek, Ç., Demirel, M., Harmandar, D. (2007), “Dumlupınar ve Sakarya Üniversitelerinde Öğrenim Gören Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri ve Düzeylerinin Karşılaştırılması”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Issn:1303-5134, C:4, S:2
- Özgür, G., Gümüş, A.B. ve Durdu, B. (2010). Evde ve Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Polat, Ö. (2019). *Gençlik Kamplarının Program Sorumluları Tarafından Rekreasyonel Açıdan Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.*
- Pressman, S.D., Matthews, K.A., Cohen, S., Martire, L.M., Scheier, M., Baum, A., Schulz, R. (2009). Association of Enjoyable Leisure Activities with Psychological and Physical Well-Being. *Psychosomatic Medicine*. 71(1): 725 732.
- Ramos, M.C., Cheng, C.H. E., Preston, K.S., Gottfried, A.W., Guerin, D.W., Gottfried, A.E., ... & Oliver, P.H. (2022). Positive family relationships across 30 years: Predicting adult health and happiness. *Journal of Family Psychology*.
- Reich, J. W. ve Zautra, A. J. (1981). The role of leisure in the stress-relief process. In G. L. H. A. M. G. Turner (Ed.), *Socialization and leisure: Theory and practice* (pp. 115–130). New York: Wiley.
- Rogers, L. Q., Hopkins-Price, P., Vicari, S., Markwell, S., Pamenter, R., Courneya, K. S., ve Verhulst, S. (2009). Physical activity and health outcomes three months after completing a physical activity behavior change intervention: persistent and delayed effects. *Cancer Epidemiology and Prevention Biomarkers*, 18(5), 1410 1418.
- Selçuk, H. E. ve Akdağ, M. (2020). Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerinin incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 6(2), 249 265.
- Serdar, E. ve Bilge, M. D. D. H. D. (2024). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *The Journal of Social Sciences*, 28(28), 429–438.
- Serdar, E., Demirel, M., Demirel, D.H. ve Çakır V.O. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Algı Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*. 4(18).
- Sevil, T. (2012). Boş zaman ve rekreasyon: kavram ve özellikler. Boş zaman ve rekreasyon yönetimi içinde (Ed: Serdar Kocaekşi), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.

- Shah, Parilah M. ve Yusof, Aminuddin (2007). Sport Participation Constraints of Malaysian University Students. *The International Journal of the Humanities*. 5(3):189-196.
- Smith, B. D. (2008). *Motivational factors for student participation in collegiate club sports at Indiana University. Yüksek Lisans Tezi, Master of Science in the School of Health, Physical Education and Recreation Indiana University.*
- Soyer., F., Yıldız N.O., Demirel, D.H., Serdar, E., Demirel, M. Ayhan, C. ve Demirhan O. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Teşkil Eden Faktörler ile Katılımcıların Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*. 14(2): 2035.
- Sönmezoğlu, U., Polat, E. ve Aycan, A. (2014). Gençlik Merkezi Üyeleri ve Bazı Değişkenlere Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri. *International Journal of Science Culture and Sport*, (1), 219-229.
- Süzer, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8), 123-133.
- Şen, M., ve Akpınar, E. (2016). Serbest zaman okumalarının sosyal bilgiler dersindeki akademik başarıyı yordamaya etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 176-201.
- Şirinkan, A. (2014). Yaşlı ve engelli bakım merkezinde kalan bireylere uygulanan rekreasyonel spor etkinliklerinin bazı fiziksel parametrelere etkisinin araştırılması. Engelliler sporuna sosyolojik yaklaşım. II. Uluslararası Engellilerde Spor Kongresi, 99.
- Taşkıran, T.A., Gürbüz, B., 2019. Serbest zaman doyumunun algılanan sosyal yetkinliği ve psikolojik sağlamlığı yordama gücü. 2.Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi. 11-14 Nisan 2019. Bodrum, Türkiye.
- Taş, Z., Öztemel, K. ve Koçak, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, yalnızlık ve sabır düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(22), 878–894.
- Turhan, M, 2022. *Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ile Mental İyi Oluş Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Tükel, Y. (2020). Investigation of the Relationship between Smartphone Addiction and Leisure Satisfaction of University Students. *International Journal of Technology in Education and Science*, 4(3), 218-226.

- Ulutak, İ. (1988). *Kitle İletişim Araçları ve İletişim Ortamlarının Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri Açısından Bir Yüksek Öğrenim Kurumunda Sınanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi.
- Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P. ve Antonietti, A. (2019). The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status. *Frontiers in Psychology*, 10, 1525. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01525>
- Veenhoven, R. (2014). Happiness. In: Michalos, A.C. (eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer.
- Ward, C., Bochner, S. ve Furnham, A. (2005). *The psychology of culture shock*. Routledge.
- Yağmur, R. (2006). *Afyon Kocatepe üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile farklı bölümlerdeki öğrencilerin serbest zaman aktivitelerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Yarman Vural, F. T. ve Alkan S. (2009). Büyük Öğrenci Projesinin Değerlendirilmesi (1992-2008). MEB. Yurt Dışı Eğitim Öğretim Genel Müdürlüğü. Erişim: 02.02.2012, <http://www.yeogm@meb.gov.tr>.
- Yaşartürk, F., Akyüz H., Karataş İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3(SI), 239-252.
- Yazgeç, G. (2019). *Doğa ve macera rekreasyonu etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi: Fethiye destinasyonu örneği*. Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yazgeç, G., Güngörmüş H.A. (2019). Serbest zaman doyum ve mutluluk ilişkisi: doğa ve macera rekreasyonu katılımcıları. 1st edition, LAP LAMBERT Academic Publishing, ISBN:978-620-0-45930-5.
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 913-935.
- Yerlisu Lapa T. ve Ağrar, E. (2012) Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımlarına göre Algılanan Özgürlük. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 23 (1): 24–33.
- Yerlisu-Lapa T., Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine

- bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,10(2): 53-59.
- Yılmaz, S. (2011). *Üniversitelerin atletizm takımlarında yer alan sporcu öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.*
- Yılmaz, Z. (2002). *Kütahya İli Orta Öğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Serbest Zaman Faaliyetlerinin Dağılımı ve Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.*
- Zarei, A. ve Jafari S.F. (2013). To Assess the Relationship of Students Use of Campus Recreation Centers on Social Belonging and Retention. Scholars Research Library, *Annals of Biological Research*. ISSN 0976-1233 Coden (USA): Abmnbw. 4(9):30-36.
- Zhang, J. ve Goodson, P. (2011). Acculturation and psychosocial adjustment of Chinese international students: Examining mediation and moderation effects”. *International Journal of Intercultural Relations*. 35: 614– 627.

EKLER

Ek 1. Anket Formu

I. Kişisel Bilgi

Formu Anket No:

Bu soru formu Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor ABD 'da hazırlanmakta olan yüksek lisans tez çalışmasının bir aşaması olarak düzenlenmiştir. Bu çalışma, Serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma Türk ve Yabancı uyruklu öğrencileri kapsamaktadır. Bu çalışma gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Sosyodemografik Özellikler

- 1- **YAŞ**
- 2- **CİNSİYET** 1. Kadın ☐ 2. Erkek ☐
- 3- **Ülke**
- 4- **Aylık Geliriniz** Dolar..... Türk Lirası.....
- 5- **Serbest zamanınızda ne tür rekreatif faaliyetlere katılmayı tercih edersiniz?**
 - İnternet ☐
 - TV ☐
 - Arkadaş toplantıları ☐
 - Sportif etkinlikler ☐
 - Kültür gezileri ☐
 - Sinema, Tiyatro ☐
 - Müzik dinlemek ☐
- 6- **Öğrenim gördüğünüz ilin serbest zaman faaliyet alanlarından memnun musunuz?**
 - Evet ☐ Hayır ☐
- 7- **Haftalık serbest zaman rekreatif faaliyetlere ne kadar zaman ayırırsınız?**
 - ☐ 4 saat ve altı
 - ☐ 5-8 saat arası
 - ☐ 9 saat üzeri
 - ☐ Serbest zaman faaliyetlerine ayıracak vaktim yok
- 8- **Dini inancınız nedir?**
 - Müslüman ☐
 - Hristiyan ☐
 - Yahudi ☐
 - Musevi ☐
 - Budizm ☐
 - Herhangi bir Dini inancım yok ☐
- 9- **Öğrenim gördüğünüz ilin – Üniversitenizin serbest zaman rekreatif faaliyet alanlarının fiziki koşullarından memnun musunuz?**
 - Evet ☐ Hayır ☐

Ek 2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği

	Serbest Zaman Doyum Ölçeği	Neredeyse Hiç doğru	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Çoğu Kez Doğru	Neredeyse Her Zaman
1.	Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.					
2.	Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.					
3.	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.					
4.	Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.					
5.	Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi arttırır.					
6.	Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.					
7.	Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.					
8.	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.					
9.	Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.					
10.	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.					
11.	Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.					
12.	Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.					
13.	Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.					

14.	Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.					
15.	Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.					
16.	Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.					
17.	Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.					
18.	Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
19.	Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
20.	Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.					
21.	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.					
22.	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.					
23.	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.					
24.	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.					

Ek 3. Oxford Mutluluk Ölçeği -Kısa Form

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2.Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3.Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4.Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5.Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6.Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7.Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

ETİK KURUL KARARI



T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-95674917-108.99-310272
Konu : Etik Kurul Onay

Sayın Doç. Dr. Efekan TEZCAN

“TÜRK VE YABANCI UYRUKLU ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUMU VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI” konulu etik kurul başvurunuz; Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun **24/01/2025** tarih ve **2025/1** sayılı toplantısında görüşülmüş olup; projenin yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir. Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Ferkan SİPAHİ
Kurul Başkanı V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : 0613-AI8B-0LHO

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gumushane-universitesi-ebys>

Adres:
Telefon No : Fax No :
e-Posta : <http://www.gumushane.edu.tr/>
Kep Adresi : gumushaneuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi İçin : Özge GÖKAY
Memur
Dahili No:



ÖZGEÇMİŞ

Turan ÖZDEMİR, Elazığ Endüstri Meslek Lisesi'nden 1996 yılında mezun oldu. Afyon Kocatepe Üniversitesi Bolvadin MYO Mobilya ve Dekorasyon Bölümü'nden 2000 yılında, Eskişehir Anadolu Üniversitesi İktisat Fakültesi Uluslararası İlişkiler Bölümü'nden 2020 yılında, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticili Bölümü'nden 2023 yılında mezun oldu. 2011 yılında Gümüşhane Üniversitesi'nde tekniker olarak göreve başladı ve halen göreve devam etmektedir. 2021-2023 yılları arasında Gümüşhane Üniversitesi Öğrenci Konsey Başkanlığı, 2011-2016 yılları arasında Türk Eğitim Sen Üniversite Temsilciliği ve 2016 yılında itibaren Türk Eğitim Sen Gümüşhane İl Başkan Yardımcılığı yürütmekte.