



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Başak DİNÇER

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SERBEST ZAMAN DOYUMU İLE ÜNİVERSİTEYE
UYUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Rekreasyon Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2024



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Başak DİNÇER

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SERBEST ZAMAN DOYUMU İLE ÜNİVERSİTEYE
UYUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Danışman

Dr. Öğretim Üyesi Elif KÖSE

Rekreasyon Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2024

T.C.
Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Başak DİNÇER 'in bu çalışması, jürimiz tarafından Rekreasyon Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Tennur YERLİSU LAPA (İmza)

Üye (Danışman) : Dr. Elif KÖSE (İmza)

Üye : Doç. Dr. Emrah SERDAR (İmza)

Tez Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumu ile Üniversiteye Uyum
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 09/02/2024

Mezuniyet Tarihi : 18/04/2024

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SERBEST ZAMAN DOYUMU ile ÜNİVERSİTEYE UYUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

29/03/2024

(İmza)

Başak DİNÇER



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



01 / 04 / 2024

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU BEYAN BELGESİ

Öğrenci Bilgileri	
Adı-Soyadı	Başak DİNÇER
Öğrenci Numarası	20195257001
Anabilim Dalı	Rekreasyon
Programı	Rekreasyon
Danışman Öğretim Üyesi Bilgileri	
Unvanı, Adı-Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Elif KÖSE
Yüksek Lisans Tez Başlığı	Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumu ile Üniversiteye Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Turnitin Bilgileri	
Ödev Numarası	2336783270
Rapor Tarihi	22.01.2024
Benzerlik Oranı	Alıntılar hariç: %9 Alıntılar dahil: % 32
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE, Yukarıda bilgileri bulunan öğrenciye ait tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 58 sayfalık kısmına ilişkin olarak Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak yukarıdaki detayları verilen ve ekte sunulan rapor alınmıştır. Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir: () Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylarım. () Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esaslarında öngörülen yüzdelik sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim. Gerekçe: Yöntem kısmında aynı terimlerin sürekli kullanıldığından ve bu terimleri ayıklamak mümkün olmadığından alıntılar dahil oran %30'dan fazla çıkmıştır. Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlere uygun olarak tarafımca yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim. Danışman Öğretim Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Elif KÖSE İmza	

İÇİNDEKİLER

ŞEKİLLER LİSTESİ	iii
TABLolar LİSTESİ	iv
KISALTMALAR LİSTESİ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
TEŞEKKÜR.....	viii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Serbest Zaman Kavramı	4
1.2. Rekreasyon Kavramının Tanımı.....	5
1.2.1. Fayda Bağlamında Rekreasyon	7
1.2.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	11
1.3. Serbest Zaman Doyumu	12
1.4. Üniversiteye Uyum	14
1.5. Üniversite Yaşamına Uyumun Kuramsal Temelleri	17
1.5.1. Öğrenimi Bırakma Modeli	17
1.5.2. Öğrenci Yıpranma Modeli	18
1.5.3. Katılım Modeli	19

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	20
2.2. Araştırma Grubu	20
2.3. Verilerin Toplanması ve Prosedür	21
2.4. Veri Toplama Araçları	21
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu	21
2.4.2. Üniversiteye Uyum Ölçeği	21
2.4.3. Serbest Zaman Doyumu Ölçeği	22

2.5. Verilerin Analizi	23
2.5.1. Kanonik Korelasyonun İstatistiksel Varsayımları	23

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Demografik Verilere İlişkin Bulgular	32
3.2. Kanonik Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	32
TARTIŞMA ve SONUÇ	39
ÖNERİLER.....	42
KAYNAKÇA.....	43
EK 1- KATILIMCI ONAY FORMU	58
EK 2- KİŞİSEL BİLGİ FORMU	59
EK 3- SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ	60
EK 4- ÜNİVERSİTEYE UYUM ÖLÇEĞİ	62
EK 5- ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ.....	64
ÖZGEÇMİŞ.....	65

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Serbest Zaman Doyum ve Üniversiteye Uyum Ölçeklerine İlişkin Histogram	24
Şekil 2: Değişken Çiftlerine İlişkin Saçılım Diyagramları.....	29
Şekil 3: Serbest Zaman Doyumu ve Üniversiteye Uyum Arasında Paylaşılan Varyans.....	33
Şekil 4: Serbest Zaman Doyumu ve Üniversiteye Uyum Arasındaki 1. Kanonik Fonksiyona Ait Yapısal ile Kanonik Korelasyon Değeri.....	37
Şekil 5: Serbest Zaman Doyumu ve Üniversiteye Uyum Arasındaki 2. Kanonik Fonksiyona Ait Yapısal Katsayılar ile Kanonik Korelasyon Değeri	38



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Serbest Zaman Doyum Ölçeği Merkezi Eğilim Ölçüleri.....	25
Tablo 2: Üniversiteye Uyum Ölçeği Merkezi Eğilim Ölçüleri	25
Tablo 3: Serbest Zaman Doyum Ölçeği Alt Boyutları İçin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri ..	26
Tablo 4: Üniversiteye Uyum Ölçeği Alt Boyutları İçin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	26
Tablo 5: Serbest Zaman Doyum Ölçeği Normalligine İlişkin Kolmogorow Smirnow ve Shapiro Wilk Testleri	27
Tablo 6: Üniversiteye Uyum Ölçeği Kolmogorow Smirnow ve Shapiro Wilk Testleri	27
Tablo 7: Tolerans ve VIF Değerlerine İlişkin Analiz Sonuçları	30
Tablo 8: Collinearity Diagnostic (CI) değerine İlişkin Analiz Sonuçları.....	30
Tablo 9: Box's M testi.....	31
Tablo 10: Çok Değişkenli Anlamlılık Testleri	33
Tablo 11: Özdeğerler ve Kanonik Korelasyonlar.....	34
Tablo 12: Boyut Azaltma Analizi.....	35
Tablo 13: 1. ve 2. Kanonik Fonksiyon İçin Kanonik Çözümleme	37

KISALTMALAR LİSTESİ

CFI	: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
GFI	: Uyum İyiği İndeksi
IFI	: Artan Uyum İndeksi (Incremental Fit Index)
NFI	: Normlaştırılmış Uyum İndeksi (Normed Fit Index)
NNFI	: Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (Non-normed Fit Index)
RFI	: Göreceli Uyum İndeksi (Relative Fit Index)
RMSEA İndeksi	: Tahmin Hatalarının Ortalamasının Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation)
Sd	: Serbestlik Derecesi
Sig.	: Anlamlılık (Significance)
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
SRMR	: Standartlaştırılmış Hata Ortalamalarının Karekökü (Standardized Root Mean Square Residuals)

ÖZET

Bu araştırmanın amacı öğrencilerde serbest zaman doyumu ile üniversite yaşamına uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın evrenini Antalya ilinde bulunan Akdeniz Üniversitesi Merkez Kampüsünde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise bu evrende gönüllü katılım gerçekleştiren 111 erkek ($Ort_{yaş}=21.982\pm2.753$) ve 139 kadın ($Ort_{yaş}=21.640\pm4.462$) öğrenci oluşturmuştur. Örneklemde ulaşılmasında, olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme tekniği kullanılmıştır. Verilerin toplanması amacıyla 1980 yılında Jacob G. Beard ve Mounir G. Ragheb(1980) tarafından geliştirilen ve 2011 yılında Gökçe ve Orhan tarafından Türk kültürüne uyarlanan Serbest Zaman Doyum Ölçeği, Tuhanoğlu tarafından 2017 yılında geliştirilen Üniversiteye Uyum Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizi bilgisayar ortamında IBM SPSS 23 (Statistics for Windows) programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda iki adet anlamlı kanonik korelasyon elde edilmiş ve değişkenlerin bu kanonik fonksiyonlara olan anlamlı katkıları .45 anlamlılık düzeyinde incelenmiştir. Sonuç olarak serbest zaman doyumu veri setinde yer alan psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel ve estetik doyum arttıkça öğrencilerin üniversiteye kurumsal ve kişisel- duygusal uyumlarının arttığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda serbest zaman doyumu veri setindeki rahatlama, estetik, eğitimsel, fiziksel ve psikolojik doyum arttıkça öğrencilerin sosyal uyumunun arttığı tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen veriler ışığında öğrencilerin üniversiteye uyumunun sağlanmasında üniversitelerin serbest zaman aktivitelerinin artırılması ve fiziksel şartlarının iyileştirilmesinin olumlu katkısı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman Doyumu, Üniversiteye Uyum, Üniversite Öğrencileri, Kanonik Korelasyon

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE TIME SATISFACTION AND UNIVERSITY ADJUSTMENT AMONG UNIVERSITY STUDENTS

The purpose of this research was determined to examine the relationship between students' leisure time satisfaction and adaptation to university life. For this purpose, the population of the research consists of students studying at Akdeniz University Central Campus in Antalya. The sample group consisted of 111 male (Mean Age = 21.982 ± 2.753) and 139 female (Mean Age = 21.640 ± 4.462) students who participated voluntarily in this universe. To reach the sample, convenience sampling technique, one of the non-probability sampling methods, was used. To collect data, the Leisure Time Satisfaction Scale, developed by Jacob G. Beard and Mounir G. Ragheb in 1980 and adapted to Turkish culture by Gökçe and Orhan in 2011, the University Adjustment Scale developed by Tuhanioglu in 2017, and a personal information form prepared by the researcher were used. The analysis of the data was carried out on a computer using the IBM SPSS 23 (Statistics for Windows) program. As a result of the analysis, two significant canonical correlations were obtained and the significant contributions of the variables to these canonical functions were examined at the .45 significance level. As a result, it has been determined that as the psychological, educational, social, physical and aesthetic satisfaction in the leisure satisfaction data set increases, students' institutional and personal-emotional adaptation to the university increases. At the same time, it was determined that as the relaxation, aesthetic, educational, physical and psychological satisfaction in the leisure satisfaction data set increased, the social adaptation of the students increased. In the light of the data obtained as a result of the study, it is thought that increasing the free time activities and improving the physical conditions of the universities will have a positive contribution to the adaptation of the students to the university.

Key Words: Leisure Satisfaction, Adjustment to University, University Students, Canonical Correlation

TEŞEKKÜR

Beni her konuda destekleyen, gece gündüz demeden sorularımı yanıtlayan, çalışma disiplini örnek aldığım sevgili danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Elif KÖSE'ye ve her zaman desteğini hissettiğim sevgili hocam Prof. Dr. Tennur YERLİSU LAPA'ya akademik hayatımdaki sonsuz destelerinden dolayı teşekkürü borç bilirim.

Her zaman yanımda olup beni destekleyen, motive eden ve fedakâr ve anlayışlı çok sevgili eşim Muttalip Gökhan DİNÇER'e,

Her zaman yardımcı olan kardeşim gibi sevdiğim Arş. Gör. Eren AKDAĞ'a,

Örneklem grubumu oluşturan öğrencilere ulaşmamda desteğini esirgemeyen tüm hocalarıma,

Beni bu günlere getiren ve desteğini esirgemeyen aileme,

ve çalışmamın vücut bulmasını sağlayan, içtenlikle ölçekleri yanıtlayan tüm öğrencilere teşekkür ederim...

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Üniversiteler, öğrencilere sadece bilgi edinme ve bilgiye nasıl ulaşabileceklerini öğretmenin yanında çeşitli serbest zaman etkinliklerine katılım, yeni insanlarla tanışma, çeşitli kültürlerden bireyleri bir arada toplama ve böylece öğrencilerin toplumsallaşması fonksiyonuna destek olan kurumlardır. Sosyal etkinliklerde yer almak, hobiler edinmek ve akranlarla olumlu ilişkiler kurmak, bireyin yeni bir ortama uyumunu artırmada da etkili unsurlardır. Serbest zamanın bireylerde yaratıcılığı artırma, toplumsal yaşam kurallarını öğretme ve pekiştirme, insan ilişkilerini geliştirilme vb. noktalarda düzenleyici bir rolü olması yönüyle hem bireysel hem de toplumsal hayata katkısı bulunmaktadır (Serdar ve Demirel 2020: 2713). İnsan, yapısı gereği sosyalleşme ihtiyacı duymaktadır. Birey iletişim kurarak toplumsal normları benimsemekte ve davranış kalıpları hakkında bilgi sahibi olmaktadır (Çelik, 2018: 85). Serbest zaman etkinlikleri bu açıdan değerlendirildiğinde üniversite yaşamında öğrencilerin yeni sosyo-kültürel bir ortama uyum sağlamasında, kendilerini geliştirmesinde destekleyici bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Gürbüz ve Sönmez, 2022: 482). Bu çalışma üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri doyum ile üniversiteye uyumları arasındaki ilişkide etkili olan faktörlere odaklanmaktadır.

Araştırmanın Önemi ve Özgün değeri

Zaman, bireyin yaşantısı için depolanamaması geri döndürülememesi nedeniyle paha biçilemez bir unsurdur (Güçlü, 2001: 91). Bu nedenle serbest zamanın etkin ve verimli değerlendirilmesi mesleki temellerin atıldığı üniversite yıllarında gençler için önem teşkil etmektedir. Üniversite dönemi artık yetişkinliğe yavaş yavaş adım atıldığı ve bireysel olarak sorumlulukların ister istemez çoğaldığı bir dönemdir. Sorumlulukların yaş itibarı ile artması ve artık bireyin kendi kararlarının ön plana çıkmasının söz konusu olduğu, aynı zamanda yeni bir eğitim kurumunun şartlarının benimsendiği bu dönemde, lise dönemiyle kıyaslandığında uyum sağlanması gereken farklılıklar olduğu aşikardır. Bu farklılıklar nedeniyle üniversiteye yaşamı, öğrencinin aslında yeni duruma uyum sağlamasını gerektirmektedir. Üniversiteye uyum süreci sosyal, kültürel ve kişiler arası ilişkileri içeren çok boyutlu bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Serbest zamanda yapılan hobiler, sportif ve sanatsal faaliyetler toplumsal açıdan işlevsel bir role sahiptir. Yapılan

çalışmalarda genel olarak üniversite yaşamına uyum, öğrencilerin uyum süreci ile ilişkili olan ekonomik, ailevi, psikolojik vb. sorunlar perspektifinden ele alınmıştır. Üniversiteye uyumun yalnızlık düzeyi (Siyahtaş ve Donuk, 2021: 1), ebeveyn ilişkileri (Sağınç, 2020: 20), sosyo-demografik etkenler (Çelik ve Çırak, 2020: 441; Erzen ve Özabacı, 2021: 447) ve psikolojik (Öztürk, 2020: 156) etkenlerden etkilendiğini tespit eden çalışmalar bulunmaktadır. Serbest zamandan elde edilen doyumun sosyal faydası ele alındığında serbest zaman doyumunun üniversite uyumuna etkileri olabileceği düşünölmüştür. Literatürde bu görüşü ampirik olarak ortaya koyan Sönmez ve Gürbüz (2022: 482) dışında başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Oysa serbest zaman tatmini öğrencilerin üniversiteye uyumu için önemle değeriendirilmesi gereken çalışma konularından biridir. Bu çalışmada serbest zaman doyumunu ve üniversiteye uyum arasında yapılan ilişkisel çalışmalara hem ek bir kanıt sağlamak hem de literatürü genişletmek amaçlanmış ve bu iki değerişken kümesi arasındaki ilişki daha derinlemesine ele alınmıştır.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmada üniversite yaşamına uyum ve serbest zaman doyumunu olmak üzere iki parametre bulunmaktadır. Bu iki parametre arasındaki ilişkiyi tespit etme hedefiyle Araştırma hipotezi “ H_0 : Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri doyum ile üniversite uyumları arasında ilişki yoktur.” olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Akdeniz Üniversitesi öğrencilerin serbest zamanlarında sosyal ve sportif ihtiyaçlarını karşılayabileceği çok sayıda açık ve kapalı mekâna sahiptir. Aynı zamanda öğrencilerin her türlü bilimsel etkinlik, konferans, panel ve bilimsel etkinliklere katılımı için de yeterli alt yapıya sahiptir. Bu araştırmanın amacı çok sayıda serbest zaman değeriendirme olanağı bulunan Akdeniz Üniversitesi evreninde serbest zaman doyumunu ile üniversite yaşamına uyum arasındaki ilişkiyi test etmektir.

Araştırmanın Sayıtları

Çalışma gönüllölük ilkesine bağlı olarak yürütölmüştür. Katılımcıların çalışma hakkında bilgi sahibi olabilmesi için aydınlatılmış onam formu hazırlanmış ve formu onaylayan katılımcılar ile araştırma yürütölmüştür. Ayrıca katılımcılara istedikleri zaman çalışmadan çekilmekte haklarının olduğu bilgisi verilmiştir. Katılımcıların sorulara içtenlikle yanıt verdikleri düşünölmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma Örneklemi 2022-2024 yılları arasında Akdeniz Üniversitesi Merkez Kampüsünde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır. Araştırmanın yöntemsel sınırlılığı ise veri toplama araçlarından oluşması ve verinin “olasılığı bilinen örnekleme yöntemleri” ile toplanmasıdır.



BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1.Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman ilkel çağlardan beri insan yaşamında var olan bir kavram olmuştur. En ilkel çağlarda insanlar, serbest zamanlarında resim, müzik ve çeşitli spor faaliyetleri ile ilgilenmişlerdir (Ağaoğlu vd., 2005: 2). Ancak serbest zamanın öneminin anlaşılması ve zaman kavramının, iş zamanı ve serbest zaman olarak ayrımlaşması endüstri devrimine dayanmaktadır. Endüstri devrimi öncesinde de var olan serbest zamanın özelliği düzensiz olması ve kişiye bağlı olmasıyken endüstri devrimi sonrası serbest zaman yasal haklarla düzenlenen ve belirli bir zaman aralığında sınırlandırılan bir olgu olmuştur. Endüstri devrimi ile bireylerin çalışma zamanı olan 'iş zamanı' olarak belirli bir zaman diliminin tayin edilmesi sayesinde iş zamanından ve kişisel bakım ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zamandan ayrılan serbest zaman olgusu ortaya çıkmıştır.

Değişen tarihi koşullar ve her geçen gün gelişen teknoloji nedeniyle serbest zaman tanımı günümüze kadar değişip gelişerek gelmiştir. Serbest zaman güncel tanımıyla kişilerin iş olarak tanımlanan ev işleri, kişisel bakım, çalışma saatleri ve gündelik yaşamda yapmak zorunda olduğu diğer eylemlerin dışında kalan ve kişinin kendisinin planlayabildiği ve istediği şekilde kullanabildiği zaman dilimini ifade etmektedir. "Serbest zaman" genellikle kişinin çalışma veya diğer zorunlu işleri dışında kalan, kendi isteğine bağlı olarak kullanılabilen zamanı ifade etmektedir. Serbest zamanda birey iş veya diğer sorumluluklarından uzaklaşıp kendi tercihlerine göre zaman geçirebilmesiyle ilgili esnekliğe sahiptir. Bu süre zarfında birey, hoşlandığı aktivitelerle meşgul olabilir, dinlenip gevşemek için vakit ayırabilir veya kişisel ilgi alanlarına yönelik etkinliklere katılabilir. Serbest zaman, bir kişinin iş dışında, öğrenme, eğlence, sosyal etkileşim veya dinlenme gibi çeşitli amaçlara hizmet edebilecek zaman dilimini kapsamaktadır.

Serbest zaman, bir özgürlük duygusu olarak tanımlanmakla (Kuo vd., 2021 :1) ve toplumun sağlığını ve refahını şekillendiren önemli bir yaşam alanı olarak kabul edilmektedir (Denovan ve Macaskill, 2017: 450). Nash, rekreasyonu içsel dürtüleri ifade etmenin bir yolu olarak görmektedir (Canadian Parks/Recreation Association, 1995). Bu yönleriyle rekreasyonun bireysel bir işlevi olduğu gibi toplumsal işlevi de bulunmaktadır (Tekin vd., 2009: 152). Nash(1960: 114) mutlu insan ile rekreasyon arasında bir ilişki kurarak mutlu ve

doyum alınmış bir yaşamda bireyin çeşitli yaratıcı, keşifsel ve anlamlı aktivitelerle meşgul olmaya istekli olduğunu vurgulamaktadır.

Neumeyer boş zamanın akılcı ve etkili bir şekilde kullanılmasını vurgulamakta ve rekreasyonu bireylerin serbest zamanda yaptıkları etkinlikler olarak tanımlamaktadır (Orthner, 1998: 93). Tekin, (2009: 56) rekreasyon insanın bilinen amaçlarından ayrı olarak serbest zamanlarında meşgul olduğu bir tür amaç olduğunu söylemektedir. Araştırmalar, gençlerde stresle başa çıkma (Park ve Kim 2018: 6), gençliğin olumlu yönde gelişimi (Brunner ve vd., 2017: 212) ve ruh sağlığını olumlu desteklemesi (Hall, McKinstry ve Hyett, 2016: 478) bakımından serbest zaman aktivelerinin önemini vurgulamaktadır.

Miller ve Robinson rekreasyonel faaliyetlerin doğru zamanda ve uygun şekilde kullanıldığında (örn. oyun oynamanın çocukların fizyolojik ve psikolojik gelişimine katkısı) mutlaka bireye olumlu katkı sağlayacağını vurgulamaktadır (Hawks, 1991: 393). Meyer ve Brightbill ise rekreasyonun kişilik ile bir ilişkisinin olduğunu ve kişiliği ortaya çıkararak bir etmen olduğunu vurgulamaktadır (Scholl vd., 1999: 5). Aynı zamanda rekreasyon onlar için sosyal bir güç olarak tanımlanmaktadır. Bu görüşe Butler da katılmakta ve rekreasyonun sosyal gücünün bireyleri zararlı alışkanlıklardan uzak tutmada ve faydalı deneyimler sağlamasına destek olmada etkili olduğunu ve böylece toplumsal uyum ve düzenin sağlayıcı bir araç olduğunu vurgulamaktadır (Shaw, 2000: 16). Serbest zamanın tıpkı kültür ve sanat etkinlikleri gibi toplumda önemli bir rolü bulunduğunu söylemek mümkündür. Bireylerin sağlık ve refahının iyileştirilmesi, bireylerin güçlendirilmesine katkıda bulunması yönüyle serbest zaman toplumsal bir ajan olarak kabul edilmektedir (Khasnabis vd., 2010: 71).

1.2.Rekreasyon Kavramının Tanımı

Rekreasyon kavramının kökenleri çok eski zamanlara dayanmaktadır. Rekreasyon kavramı, henüz Antik dönemde bile Aristo tarafından herhangi bir amaç için bir etkinliğin içinde yer almak olarak tanımlanmıştır (Kraus, 1871: 254). Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirirken eğlence, dinlenme ve kişisel gelişim amacıyla yaptıkları etkinliklerin genel adıdır. Bu nedenle rekreasyon iş ve diğer zaman yükümlülükleri arasında bir denge unsurudur. Rekreasyon, doğa yürüyüşleri, spor aktiviteleri, sanat etkinlikleri, seyahat, piknik vb. çeşitli aktiviteleri içermektedir. Bu etkinlikler genellikle iş ya da zorunluluklardan uzaklaşmak, stres atmak, ruhsal ve fiziksel yenilenme sağlamak için yapılmaktadır. Bu tür etkinliklerin amacı genellikle keyif almak, dinlenmek ve yaşam kalitesini artırmaktır. Ayrıca rekreasyon, sosyal bağlantıları güçlendirmek ve yeni deneyimler kazanmak için de fonksiyonel bir unsurdur. Rekreasyonel aktiviteler grup halinde veya

bireysel olarak yapılabilir. Rekreatif aktivitenin bir diğer özelliği gönüllü katılımın esas olmasıdır.

Pek çok araştırmacı tarafından rekreasyonun tanımlaması yapılmıştır. Bu tanımlarda üzerinde durulan bazı rekreasyona özgü özellikler yer almaktadır. Bu özellikler literatürde, şu şekilde ifade edilmektedir: Rekreatif aktiviteler, gündelik işlerin dışında, özgür irade ile seçilen Torkildsen (2005: 62); bir ifade biçimi olan, sosyal ihtiyaçları karşılayan (Gülbüz, 2020: 142); bireyleri yükümlülüklerinden kurtaran, tamamen özgür irade ile katılım sağladıkları ve zorunlu işler dışında kalan aktiviteleri ifade etmektedir (Meyer ve Brightbill, 1969: 34). Bireylerin iyi ilişkiler kurabilmesine katkı sağlaması, iyi bir vatandaş olmaya katkı sağlaması, gerginliği azaltması, ruhsal denge sağlaması, bireyin kendisini iyi hissetmesini sağlama (Kelly, 2012: 19); eğlendirmesi, dinlendirmesi, keyif vermesi, beden ve ruhen iyi hisler uyandırması (Mirzeoğlu, 2003: 235); bireye kendini yapılandırma olanağı sunma (Brey ve Lehto, 2007: 14) ve son olarak zorlama olmaksızın, doyum veren (Stebbins, 2005: 350) aktiviteler olarak da görülmektedir.

Serbest zamanda yapılan her aktivite rekreatif aktivite veya katılım sağlanan her etkinliğin rekreasyon olarak adlandırılması mümkün değildir. Rekreatif aktivitelerin gönüllü olması, tazelenme, mutlu olma, dinlenme amacı olması gibi belirli özellikleri bulunmaktadır (Ardahan, 2016: 11). Serbest zaman, günlük yaşamda sadece bir zaman dilimi olmanın ötesinde toplumsal bir olgudur. Bu nedenle rekreasyonun toplumsal anlamda pek çok işlevi bulunmaktadır. Bu işlevlerden bir tanesi de uyum işlevidir. Rekreatif aktiviteler bireylerin yeni şeyler öğrenmesine, sosyalleşmesine, toplumsal normlar hakkında bilgi sahibi olmasına yani topluma karışması için bireye fırsatlar sunmaktadır. Bu nedenle serbest zaman aktivitelerinden alınan doyumun üniversiteye uyum ile ilişkisinin olduğu düşünülmüştür.

Rekreasyonun İşlevleri:

Dinlenme ve Eğlence: Rekreasyon, insanların günlük streslerinden uzaklaşmalarını ve zevk alabilecekleri aktivitelerle vakit geçirmelerini sağlar. Bu aktiviteler arasında piknik yapma, film izleme, kitap okuma, müzik dinleme gibi etkinlikler bulunabilir.

Fiziksel Aktivite: Spor, yürüyüş, yüzme, bisiklet sürme gibi fiziksel aktiviteler, rekreasyonun önemli bir parçasını oluşturur. Bu tür aktiviteler hem bedensel sağlığı korur hem de zindelik sağlar.

Sosyal Etkileşim: Rekreasyon, insanların bir araya gelerek sosyal etkileşimde bulunabilecekleri ortamlar sunar. Bu etkileşim, arkadaşlarla zaman geçirme, aile üyeleriyle vakit geçirme veya yeni insanlarla tanışma şeklinde olabilir.

Kişisel Gelişim: Rekreasyon, bireylerin kendilerini geliştirmelerine olanak tanır. Bu, yeni hobiler edinmek, el becerilerini geliştirmek, yaratıcı faaliyetlere katılmak veya kişisel ilgi alanlarına yönelik aktiviteler yapmak şeklinde olabilir.

Doğa ile Temas: Doğa ile temas, rekreasyonun önemli bir yönünü oluşturur. Doğa yürüyüşleri, kamp yapma, dağcılık gibi aktiviteler insanları açık havada fiziksel olarak aktif olmaya teşvik eder ve doğanın güzelliklerini keşfetmelerini sağlar.

Stres Azaltma: Rekreasyon, stresi azaltmanın ve zihinsel sağlığı iyileştirmenin etkili bir yoludur. İnsanlar hobilerine veya sevdikleri aktivitelere odaklanarak stresten uzaklaşabilir ve rahatlayabilirler.

Eğitim ve Öğrenme: Rekreasyon, insanların yeni beceriler öğrenmelerine ve kendilerini geliştirmelerine olanak tanır. Örneğin, bir müzik enstrümanı çalmak, resim yapmak veya yemek pişirmek gibi aktiviteler hem eğlenceli hem de öğretici olabilir.

Rekreasyon bu özellikleriyle bireylerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmelerine ve yaşamlarında dengeyi sağlamalarına bir vesile olmaktadır

1.2.1. Fayda Bağlamında Rekreasyon

Rekreasyonel aktiviteye katılım faydası en öz hali ile bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları etkinlik deneyimlerinden elde ettikleri olumlu hisler ve bunun sonucunda bireyde oluşan olumlu algıdır (Driver, 1990). Rekreasyonel etkinliklerin bireye olan faydası pek çok disiplin için merak konusu olmuştur ve araştırmacılar, rekreasyon faydalarını fiziksel, çevresel, rahatlama, eğitim, sosyal, psikolojik vb. olmak üzere farklı sınıflamalar ile ele almıştır (Bammel & Burrus-Bammel, 1996: 330, Bright, 2000: 15 ; Ho, 2008: 50; Hung, 2012: 80). Serbest zamandan elde edilen faydalar, farklı örneklem gruplarında ve farklı aktivitelere göre değişebilmektedir. Nimrod (2007: 75) tarafından yapılan araştırmada yaşlılarda serbest zaman doyumundaki artışın yaşam doyumunu düzeyini artırdığı ve emeklilik dönemine uyumu kolaylaştırdığı bulgulanmıştır. Bir diğer çalışmada fiziksel aktiviteye katılan yaşlı bireylerin katıldıkları aktivite vasıtasıyla sağlık, sosyal , duygusal ve kendini gerçekleştirme faydalarını kazandığı bulgulanmıştır (Li vd., 2021: 740). Engelli bireyler ile yapılan nitel bir çalışmada engelli bireylerin deneyimlediği bireysel fayda “kişisel zenginleşme”, bireylerin elde ettiği sosyal fayda “kolektif etki” ve katılım deneyimine katkıda bulunan faktörler olmak üzere üç temada toplanmış ve engelli bireylerin sosyalleşmesi için etkinliklerin önemine değinilmiştir (Labbé vd., 2019: 290).

Rekreasyonel aktivitelerden elde edilen faydanın pek çok sınıflandırması yapılmıştır. Bright (2000:18), bu faydaları psikolojik, biyolojik ve psikanaliz, sosyolojik, ekonomik ve

çevresel perspektiflerden değerlendirmiştir. Hung (2012: 79), fizyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere üç fayda çerçevesinde ele almıştır. Bammel ve Burrus-Bammel (1996: 241) ise boş zamanın faydalarını, altı boyutta incelemiştir. Bunlar: rahatlama faydası, estetik fayda, eğitim faydası, psikolojik fayda, fizyolojik fayda ve sosyal faydadır.

Iwasaki (2006), bütüncül bir perspektiften boş zaman faydalarının dünya nüfusunun yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olabileceğini vurgulamıştır. Chen (2001)'e göre, içeriğinde fiziksel aktivite olan serbest zaman aktiviteleri fiziksel fayda sağlamakta; stres ve rahatlama hissettiren, zihni rahatlatan serbest zaman aktiviteleri psikolojik fayda sağlamakta; arkadaş edinme ve diğer insanlarla etkileşimde bulunmayı sağlayan serbest zaman aktiviteleri sosyal fayda sağlamaktadır. Bammel'e (1996: 217) göre estetik faydalar, bireylerin ruhsal sağlığını olumlu etkilemekte ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Eğitimden elde edilen faydalar ise geniş bir perspektifte değerlendirildiğinde sanatsal, bilimsel, fiziksel beceriler olmak üzere pek çok alanda mevcut olabilmektedir.

Rekreasyon faydası hakkında pek çok araştırmacı teorik bir çerçeve sunmaya çalışmıştır. Bu durumun bir karmaşa yaratması nedeniyle Driver (1996)-Boş Zaman Faydalar Yaklaşımını (BAL) önermektedir.

Fiziksel Sağlık Faydası: Fiziksel fayda, rekreasyonel etkinliğin içeriğine göre değişmektedir. Ev temizliğini robotların yapması, çeşitli banka işlemlerinin internet aracılığı ile yapılması hatta binalarda kat çıkarken yaygın olarak asansörlerin kullanılması vb. teknolojik gelişmeler bireylerin hayatlarında kolaylık sağlarken bir yandan da hareketsizlik halini gündeme getirmiştir. Teknolojik gelişmeler, iş ve okul yaşamı dünya nüfusunun git gide hareketsiz kalmasına neden olmaktadır. Yetersiz fiziksel aktivite mortalite açısından en önemli 4. Faktördür (WHO). Fiziksel aktivite, kilo kontrolü, vücuttaki kas dengesinin korunması, kalp damar hastalıklarının önlenmesi vb. sağlık konularında destekleyici bir görev üstlenmektedir. Fiziksel aktivitenin azalması bireylerin obezite riskini artırmaktadır (Hills vd., 2015: 371). Fiziksel aktivite vücutta kan akışını düzenlemekte ve metabolizmayı hızlandırıcı etkileri bulunduğu bilinmektedir. Aynı zamanda düzenli egzersizin diyabetin önlenmesine beslenme düzeni ile desteklendiğinde asgari düzeyde tutulmasına katkı sağlamaktadır (Soyuer ve Saraç, 2014: 68). Aktif bir yaşam stilinin fiziksel sağlık bakımından yaşam kalitesini artırdığı bilinmektedir. Franklin vd. (2004: 164) düzenli egzersizin kolesterol değerlerini kontrol altında tutarak kalp damar hastalıklarının oluşmasını önlemede önemli rolü olduğunu vurgulamaktadır. Rekreasyonel etkinliklerin bu nedenle fiziksel olarak aktif aktivitelerle desteklenmesi önem arz etmektedir (Dinç vd., 2018: 185).

Estetik ve Maneviyat Faydası: Serbest zaman etkinlikleri estetik deneyimleri de içermektedir. Örneğin bir doğa yürüyüşündeki doğa manzarası ya da kulağa hoş gelen bir müzik olabilmektedir. Estetik deneyimleri bireyin yaşam doyumunu artırmakta ve bireyi ruhsal anlamda beslemektedir (Bammel & Burrus-Bammel, 1996: 77).

Bilgi Gelişimi: Rekreatif aktiviteyi yaşayarak öğrenme noktasında pek çok fırsat sunmaktadır (Tekin, 2009: 63). Eğlenceli ve ilgi çekici rekreatif aktiviteyi, bireyin motivasyonunu artırabilir. Bu, öğrenme sürecinde daha aktif katılıma ve daha fazla öğrenmeye yol açabilmektedir. Rekreatif aktiviteyi, problem çözme yeteneklerini geliştirmeye yardımcı olabilmektedir. Ayrıca eğitim alanında strateji gerektiren oyunlar veya doğa etkinlikleri, öğrencilerin analitik düşünme yeteneklerini güçlendirebilmektedir. Adölesanlar ile yapılan bir araştırmada serbest zaman aktiviteyi katılımın onların zihinsel, sosyal, psikolojik ve davranışsal yönlerden gelişimine destek olduğunu ileri sürmektedir. Boland (1987: 293) bu noktadan hareketle rekreatifin sekiz fonksiyonundan bahsetmektedir. Bu fonksiyonlar: 1- serbest zaman aktiviteyi gençlerin kendilerini geliştirmeleri adına pek çok fırsatlar sunmakta ve gençlerin başarılı deneyimler elde etmelerini sağlamaktadır, 2- sosyal etkileşim fırsatları sunarak gençlerin kendilerini ifade etme yeteneklerini ve bunun yanında yaratıcı düşüncelerini geliştirebilir, 3- aynı zamanda gençler, bireysel ve bireyler arası ilişkilerini geliştirebilir; 4- gençler serbest zaman aktiviteyi ile kişilerini kişiliklerini keşfedebilir ve kişilik özelliklerinin gelişimine katkı sağlayabilirler; 5- serbest zaman aktiviteyi gençlerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarının korunmasına ve geliştirilmesine katkıda bulunabilir; 6- serbest zaman aktiviteyi öğrencilerin öz güvenlerinin artmasında yardımcı bir rol oynayabilir; 7- serbest zaman aktiviteyi, gençlerin gelecek planlarına karar vermelerinde yardımcı bir role sahip olabilmekle birlikte; gençlerin akademik performansları üzerinde de olumlu yönde bir fayda sağlayabilmektedir.

Mental Sağlık Faydası: Serbest zaman aktiviteyi doğasında bireylerde olumlu duygulanım yaratmak bulunmaktadır (Csikszentmihalyi ve Rathunde, 2014: 147). Rekreatif aktiviteyi pek çok faydanın yanında duygusal dengeyi desteklemekte ve ruhsal rahatlamaya sağlanmasında, zihinsel sağlığın korunmasına ve geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır. Grup ile yapılan aktiviteyi sosyal bağlantıları artırabilmekte ve böylelikle sosyal etkileşim, duygusal iyilik hallerini artırmalarına yardımcı olabilmektedir. Ayrıca bireylerin keyifli deneyimler yaşamaları öz saygılarını geliştirebilmektedir. Rekreatif bireyin stres düzeyini azaltabilmekte ve birey üzerindeki zihinsel baskının kalkmasına ve böylelikle daha üretken olmasına destek olabilmektedir (Driver vd., 1991). Bireyin serbest zamanlarında yaptığı fiziksel aktivitenin, kaygı düzeyinin azalmasına katkıda bulunduğu gibi

aktivite düzeyinin artmasının da kaygı düzeyini azalttığı bulgulanmaktadır (Ströhle ve vd., 2007: 1660). Egzersiz düzeyi ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki incelendiğinde, egzersiz düzeyi arttıkça psikolojik iyilik halinin de arttığı görülmektedir (Wyshak, 2001: 364).

Macera Faydası: Argyle (1997: 23), bazı insanların heyecan arayışı için serbest zaman etkinliklerine katıldığını savunmaktadır. Macera deneyimi, bireylere meydan okuma fırsatı sunar. Bu, bireyin rutinlerden sıyrılarak yaşamı daha heyecanlı kılabilceği gibi, yaşamla ilgili farklı perspektifler kazandırabilmektedir. Macera deneyimi içeren rekreatif aktiviteler bireyin kendi sınırlarını keşfetmesine yardımcı olabilmektedir. Bu aktivitelere can sıkıntısı yaşayan ergenlerin riskli davranışları (Wegner ve Flisher, 2009: 1), paraşütle atlama (Myrseth vd., 2012: 343) ve bungee jumping (McKay, 2014: 170) vb. rekreatif aktiviteler örnek verilebilir.

Karakter Gelişimi Faydası: Karakter gelişimi, bireyin değerleri, etik standartları, sorumlulukları, sosyal etkileşimleri ve kişisel özellikleri ile ilgili olarak kendini geliştirmesi anlamına gelmektedir. Rekreatif aktiviteler, bireyin kendine ve başkalarına karşı sorumluluklarını yerine getirmesi konusunda fırsatlar sunarak sorumluluk duygusunun gelişimine katkıda bulunabilmektedir. Macera tabanlı rekreatif etkinliklerde, bireylere hızlı karar verme ve beklenmedik durumlarla başa çıkma becerileri kazandırabilmektedir. Bu tür deneyimler, bireylerin karakterini, kararlılığını ve problem çözme yeteneklerini aynı zamanda uyum becerilerini geliştirebilmektedir. Gönüllü çalışmalar ve topluluk projeleri gibi aktiviteler, bireyin toplumlarına daha etkili bir şekilde hizmet etme arzusunu artırabilmektedir.

Sosyal Uyum: Rekreatif aktiviteler bireylere grup içi etkinliklerde bulunma fırsatı sunmaktadır. Bu yönüyle iletişim kurma, iş birliği yapma ve diğerleriyle etkileşimde bulunma becerilerini artırabilmektedir. Rekreatif aktiviteler, grup içinde ortaya çıkan sorunlara çözüm bulma ve anlayışlı yaklaşma becerilerini artırabilmektedir. Bright (2000:15)'a göre bireylerin yalnızlık duygusunun azaltılmasına da destek olabilmektedir. Ayrıca serbest zaman aktiviteleri sayesinde toplumsal değerlerin korunması ve gelecek nesillere aktarılması söz konusu olabilmektedir.

Kaçış Faydası: Serbest zamanlarında bir serbest zaman aktivitesine katılan bireyin bunu gündelik hayatın stresinden ya da iş-aile stresinden bir kaçış olarak görmesi ve bundan tatmin olması kaçış faydasını ifade etmektedir. Bireyin serbest zaman etkinliklerinin sağlık faydasını algılamasının kaçış becerisine ilişkin algının oluşmasında olumlu bir işlevi bulunmaktadır (Sirgy, 2017:212). Sosyal psikoloji literatüründe bulunan pek çok çalışma bireylerin zararlı uyaranlardan kaçınma eğiliminde olduğunu vurgulamaktadır (Iso-Ahola 1980: 300; Prebensen vd., 2012: 254; Snepenger vd., 2006: 145). Serbest zaman aktiviteleri

bireylerin gündelik yaşamın stresinden, iş stresinden ve sıkıntılarından kurtulmalarına yardımcı olmaktadır.

Serbest zaman aktivitelerinin faydaları göz önünde bulundurulduğunda, aktivitelere katılımın öğrencilerin üniversite yaşamına uyum sağlamalarına katkıları olabileceği düşünülmüştür. Bireyin serbest zaman aktivitelerinden tatmin olabilmesi için serbest zaman aktivitesinden fayda elde etmek önemlidir. Artan tatmin duygusunun da katılımı artırdığı bilinmektedir (Doğaner, 2017).

1.2.2. Rekreyasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, her bireyin belirli gereksinimlere ihtiyacı olduğu bir gerçektir. Bu gereksinimler genellikle Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi gibi modeller ile ele alınmakta ve temel ihtiyaçlar (beslenme, barınma, güvenlik) ile daha üst düzeydeki ihtiyaçlar (aşk ve aidiyet, saygı, kendini gerçekleştirme) gibi kategorilere ayrılmaktadır (Çoban, 2021 :113). Perls (1969) ve Monroe (2000) gibi psikologlar, bireyin bu gereksinimlerini karşılamak ve doyuma ulaşmak için çevresiyle etkileşim halinde olduğunu belirtmektedir. Bu etkileşimler, sosyal ve fiziksel çevre ile bireyin kendi iç dünyası arasında gerçekleşmektedir. Birey, bu etkileşimler yoluyla kendini ifade etmekte, gereksinimlerini karşılamaktadır. Bireyin yaşamını devam ettirebilmesi ve çevresiyle etkileşimde bulunarak gereksinimlerini karşılayabilmesi için uyum süreci önemlidir. Bu süreç, bireyin kendini gerçekleştirmesine, mutluluğa ve sağlıklı bir psikolojik duruma ulaşmasına yardımcı olabilmektedir.

Rekreasyonun literatürde gereksinim karşılayıcı olarak ele alındığı teoriler bulunmaktadır. Slavson'a göre rekreasyon bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla gerçekleştirdiği bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Gray ve Greben, 1974: 50). Slavson, rekreasyonu "arzulara bir cevap" olarak nitelendirmektedir. Slavson'a göre, rekreasyon sadece eğlence değil, aynı zamanda bireyin kendini ifade etmesi, geliştirmesi ve memnuniyet bulması için bir fırsattır. Bu özellikleriyle rekreasyon bireyin yaşam kalitesini artırabilmekte ve genel iyi olma hali üzerinde olumlu bir etki bırakabilmektedir. Nash, rekreasyonu içsel dürtüleri ifade etmenin bir yolu olarak görmektedir (Canadian Parks/Recreation Association, 1995). Bu yönüyle rekreasyonun bireysel bir işlevi olduğu gibi toplumsal işlevi de bulunmaktadır (Tekin vd., 2009: 152). Serbest zamanda bireyin katıldığı etkinlikler bireye mutluluk hissi vermekte, gündelik hayatın sıkıntılarından uzaklaşmalarına yardımcı olmakta ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmalarına destek olmaktadır (Toker, 2021: 1003). Nash (1960: 114) mutlu insan ile rekreasyon arasında bir ilişki kurarak mutlu ve

doyum alınmış bir yaşamda bireyin çeşitli yaratıcı, keşifsel ve anlamlı aktivitelerle meşgul olmaya istekli olduğunu vurgulamaktadır.

Shiver (1999), rekreasyonun bireyin duygusal bir iç dengeye ulaşmasının aracı olarak görmektedir. Ona göre birey her zaman bir denge arayışındadır ve rekreasyon bireyin denge arayışında uyum ve bütünlüğü sağlayan bir vesiledir. Rekreasyon, bireyin dikkatinin tek bir noktada toplama gücü olmakla birlikte bireyin dış çevreden soyutlanarak içsel bir dengeye, yeniden doğuş hissine sahip olmasına vesile olmaktadır. Bu durum literatürde rekreasyonel odaklanma olarak adlandırılmaktadır. Graham ve Klar bu görüşlere karşı çıkarak tüm olumlu duyguların rekreasyon olarak adlandırılmasının mümkün olamayacağını söylemektedir (Zabriskie ve McCormick,1999:2). Serbest zaman faaliyetleri bireylerde canlandırma etkisi yaparak zihinsel ve duygusal denge sağlama özelliğine sahiptir. Bu, katılımcıların sevdikleri ve keyif aldıkları faaliyetlerle meşgul olmalarının, zihinsel ve duygusal sağlıklarını olumlu yönde etkileyebileceği anlamına gelmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007:31).

Miller ve Robinson rekreasyonel faaliyetlerin doğru zamanda ve uygun şekilde kullanıldığında (örn. oyun oynamanın çocukların fizyolojik ve psikolojik gelişimine katkısı) mutlaka bireye olumlu katkı sağlayacağını vurgulamaktadır (Hawks, 1991: 393). Meyer ve Brightbill ise rekreasyonun kişilik ile bir ilişkisinin olduğunu ve kişiliği ortaya çıkaracak bir etmen olduğunu vurgulamaktadır (Scholl vd., 1999: 5). Bu nedenle rekreasyon, sosyal bir güç olarak tanımlanmaktadır. Bu görüşe Butler da katılmakta ve rekreasyonun sosyal gücünün bireyleri zararlı alışkanlıklardan uzak tutmada ve faydalı deneyimler sağlamasına destek olmada etkili olduğunu ve böylece toplumsal uyum ve düzenin sağlayıcı bir araç olduğunu vurgulamaktadır (Shaw, 2000: 16). Ağan (2000: 50), üniversite öğrencilerinin davranışsal, psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik, eğitim ve araştırma, sağlık ve beslenme ihtiyaçlarının yanında rekreasyon ve spor etkinlikleri ihtiyacı olduğunu belirtmektedir.

1.3.Serbest Zaman Doyumu

Doyum, Türk Dil Kurumunca var olandan hoşnut olma, doyum olarak tanımlanmıştır. Oxford Advance Learner's Sözlüğünde (2000: 804) bir şeyi başardığınızda ya da olmasını istediğiniz bir şey meydana geldiğinde hissedilen olumlu his olarak tanımlanmaktadır. Doyum kelimesi bireyin istediği bir şeyi yapması neticesinde hissettiği hoş duyguyu ifade etmektedir. Doyum kavramı farklı çalışmalarda ve farklı alanlarda ve farklı boyutlarda ele alınan bir kavramdır. İş doyum, sosyal doyum, yaşam doyum, akademik doyum buna örnek olarak gösterilebilir. Doyum, önceki beklentilerden etkilenen bir sonucun yerine getirilmesinin bir ifadesi olarak görülmektedir. (Ekinci 2004; akt. Eyiah-Botwe, 2015; Festinger, 1957; Klein &

Saunders,). Raise için doyum, duygusal veya bilişsel bir deneyim olarak kavramsallaştırılabilir ve doyumun düzeyi bireyin beklentisine karşı elde ettiği çıktıya dayanmaktadır.

Serbest zaman doyumunu da bu tanımdan hareketle, yapılan bir serbest zaman aktivitesi neticesinde elde edilen olumlu hoş bir duyguya işaret etmektedir. Serbest zaman doyumunu, rekreasyonel faaliyetlere katılımın bireyler üzerinde sağladığı ani ve doğrudan tatmin ya da memnuniyet durumunu ifade etmektedir (Çakıroğlu, 1998: 41). Chick ve diğerlerine göre, (2021: 2) serbest zaman doyumunu, bireylerin yaşamlarında kendilerini ifade etme, dinlenme ve rahatlama, eğlence ve diğer kişisel ilgilere yönelik ihtiyaç veya arzuları karşılayan deneyimlerin derecesini ifade etmektedir. Serbest zaman doyumunu 1980 yılında Beard ve Ragheb'in (1980: 25) çalışmasında bireylerin serbest zaman doyum düzeylerinin belirlenmesi maksadıyla psikolojik, sosyal, eğitimsel, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarıyla inceledikleri çalışma ile ilk kez gündeme gelmiştir. Doyum kavramının boyutlarından biri olan serbest zaman doyumunu, rekreatif faaliyetlere katılımın temel değişkenlerinden biri olmakla birlikte toplumsal ve yaşam doyumlarını da içeren çok yönlü bir doyum çeşididir (Yerlisu Lapa vd., 2012: 56). Ateca-Amestoy vd. (2004: 3) göre serbest zaman doyumunu, bireysel anlamda hoş deneyimlerin üretilmesi ve aynı zamanda tüketilmesi ile karşılanan karmaşık yapıda bir ihtiyaç olarak değerlendirilmektedir. Serbest zaman doyumunu bireyin beklentisine göre değişim gösterebilmektedir yani bireye özgüdür. Muzindutsi ve Masango (2015: 11) 'ya göre bireysel özelliklere ve kişisel beklentilere göre serbest zaman doyumları farklılık gösterebilmektedir.

Serbest zaman doyumunun ölçülmesi, bireylerin serbest zamanlarda ihtiyaç duydukları ve arzuladıkları şeyleri gerçekleştirmelerine yardımcı olacak mal ve hizmetleri sunmayı hedefleyen yerel yönetim ve işletmeler için de önemlidir. Serbest zaman doyumunu araştırmacılar için önemli yapan etken ise pek çok değişkenle ilişki içerisinde olmasıdır. Literatürde serbest zaman doyumunu ile yaşam doyumunu (Chick, Dong ve Iarmolenko, 2014: 112; Brown ve Frankel, 1993: 4), algılanan yaşam kalitesi (Lloyd ve Auld, 2002: 50; Vong, 2005: 195), mutluluk (Spiers ve Walker, 2008: 86), evlilik doyumunu (Johnson ve diğerleri, 2006: 78), kişilik (Lu ve Kao, 2009: 192) ve sağlık (Schipper ve diğerleri, 1990: 17; Chick ve diğerleri, 2014: 113, Chick, Hsu, Yeh ve Hsieh, 2015a: 240, Chick, Hsu, Yeh ve Hsieh, 2015b: 505) arasında yapılan çalışmalar bulunmaktadır.

Olumlu yöndeki serbest zaman deneyiminin, refah (Mansfield ve diğerleri, 2020: 1) ve stresten uzaklaşma ile (Chun ve diğerleri, 2012: 440) ilişkili olduğu belirtilmektedir. Serbest zaman etkinliklerine katılım ile elde edilen anlamlı ve olumlu deneyimler, gençlerin nasıl düzgün bir şekilde sosyalleşeceklerini öğrenmelerine olanak tanımaktadır (Granzin ve

Haggard, 2000: 32). Buna karşılık olarak ise serbest zaman aktivitelerinden keyif almama durumunun ergenlerde madde kullanımını ve internet kullanımının artırdığına dair (Weybright ve diğerleri, 2015: 312; Wang, 2019: 1653) çalışmalar bulunmaktadır.

Serbest zaman doyumu Beard ve Ragheb'e göre (1980: 25) yukarıda da belirtildiği üzere psikolojik doyum, sosyal doyum, eğitimsel doyum, rahatlama doyumu, fizyolojik doyum ve estetik doyum alt boyutlarından oluşmaktadır. Psikolojik doyum serbest zaman aktivitelerinin bireye ilginç gelmesi, güven ve başarı hissi vermesi neticesinde ortaya çıkmaktadır. Sosyal doyum, bireyin diğer insanlar ile iletişim kurma ve sosyal ortamdaki paylaşımlarını ifade etmektedir. Rahatlama doyumu, bireyin yaptığı aktivite aracılığıyla rahatlamış hissetmesi stresinden arınması ve iyi hissetmesi neticesinde elde edilen doyumdur. Fiziksel doyum, bireyin yaptığı serbest zaman aktivitelerinin fiziksel manada formunu geliştirmesi ve sağlıklı kalmasına yardımcı olduğu hissinden elde ettiği doyumu ifade etmektedir. Estetik doyum, bireyin serbest zaman aktivitelerini yaptığı mekânın temizliğinden ve bakımlı olmasından elde edilen doyumu ifade etmektedir. Ölçeğin son alt boyutu olan eğitimsel doyum ise bireyin yeni şeyler denemesi, kendini tanıması ve diğer insanlar hakkında yeni şeyler öğrenmesi neticesinde elde edilen doyumu ifade etmektedir.

1.4. Üniversiteye Uyum

Uyum, insanın doğumundan ölümüne kadar bireyin olayların değişkenliğine göre geliştirdiği bir süreçtir. Bireyin içinde bulunduğu ortamda meydana gelen değişikliklere ve ihtiyaçlara bir yanıt olarak "uyum" ortaya çıkmaktadır (Karaçoban, 2021: 43).

Üniversiteye uyumun ölçülmesi çok eski yıllardan beri söz konusu olmuştur. Öğrencilerin üniversite ortamının talepleriyle/koşullarıyla ne kadar iyi başa çıkabildikleri uyum olarak adlandırılmıştır (Feldt ve vd., 2011: 98). Bu nedenle Ackerman ve Morrow (2007: 135) uyum yerine üniversite ortamıyla baş etme ölçeği geliştirmişlerdir. Üniversite hayatı boyunca öğrenciler akademik başarılarının yanında fiziksel ve mental sağlıklarını da sürdürmek durumundadırlar. Çünkü başarı durumları stresli koşullarda negatif etkilenebilmektedir (Restrepo vd. 2023: 66).

Üniversite yaşamına uyum pek çok kültürde çalışılan bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Costa ve McCrae 2003 yılında üniversite uyumu ile ilgili beş faktörlü ve 60 maddeden oluşan bir ölçme aracı geliştirmiştir. Ölçme aracının alt boyutları: nevroitiklik, dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve vicdanlılık olarak belirlenmiştir (Costa ve McCrae, 2003: 10). Al-Qaisy (2010: 143) çalışmasında üniversite birinci sınıf öğrencilerinin barınma problemlerini, duygusal, akademik ve sosyal uyumlarını ele almıştır. Bu çalışmanın

sonuçlarından biri üniversite okumak için şehir değiştiren öğrencilerin zorluk yaşadığı ve üniversitenin fiziki imkanları ve konumunun da uyumu etkilediği vurgulanmıştır.

Üniversite yaşamında toplumun bireyden beklentileri değiştiği gibi bireyin kendinden beklentisi de değişime uğramaktadır. Birey pek çok konuda karar almak durumunda kalmaktadır (Mutlu ve vd.,2023). Üniversitelerin toplumsal bazı işlevleri bulunmaktadır (Ural 2009: 79) bu işlevleri şöyle özetlemektedir:

Erdemli İnsan Yetiştirme: Üniversiteler sadece bilgi aktaran kurumlar değil, aynı zamanda öğrencilerine etik değerler, sorumluluk duygusu, dürüstlük gibi erdemleri benimseten bir ortam sunmaktadır. Bu durum mezun olan bireylerin sadece akademik başarı değil, aynı zamanda etik ve toplumsal değerlere uygun davranışlara sahip olmalarını sağlamaktadır.

Nitelikli Eğitim Programları: Üniversiteler, öğrencilere geniş bir eğitim yelpazesi sunarak onları çeşitli alanlarda uzmanlaşmaya teşvik etmektedir. Bu programlar, öğrencilere analitik düşünce, eleştirel analiz ve problem çözme becerileri kazandırmayı hedeflemektedir. **Araştırma Yeteneğini Güçlendirmek:** Üniversiteler, öğrencilerine bilimsel yöntemleri anlama, araştırma yapma ve yenilikçi düşünce geliştirme yetenekleri kazandırmak amacıyla çeşitli araştırma projeleri ve laboratuvar olanakları sağlamaktadır. Bu imkanlar öğrencilerin sadece öğrenilen bilgileri değil, aynı zamanda bilgi üretme ve keşfetme kapasitelerini de geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.

Topluma Hizmet ve Bilgi Transferi: Üniversiteler, ürettikleri bilgiyi topluma aktararak toplumsal sorunların çözümüne katkıda bulunmaktadır. Aynı zamanda üniversiteler, nitelikli eğitim programları ve araştırma faaliyetleri ile donatılmış bireyleri topluma kazandırmaktadır. Bu bireyler, çeşitli sektörlerde liderlik yapabilir, toplumlarına katkı sağlayabilir ve sürekli olarak öğrenme ve gelişme anlayışını sürdürebilmektedir. Bu özellikleriyle üniversitelerin sadece bireylere bilgi aktarmakla kalmayıp, aynı zamanda karakter gelişimi, araştırma yetenekleri ve topluma hizmet etme konularında da önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu nedenle üniversiteye uyum faktörü toplumun olumlu yönde değişim ve gelişimi açısından önemli bir unsurdur.

Üniversite yaşamına uyum süreci genel olarak pek çok sorunla karşılaşılan bir dönem olarak görülmektedir (İkiz ve Otlu, 2015: 43; Özkan ve Yılmaz, 2010: 364). Gizir ve Sevinç (2014: 1306) tarafından üniversiteye yani başlamış öğrenciler ile yapılan çalışmada, ise üniversiteye uyumda sosyal açıdan arkadaş ilişkileri, sportif olanakları kullanma ve boş zamanı değerlendirme noktasındaki olumsuzlukların öğrencilerin üniversite yaşamına uyumunu negatif yönde etkilediği belirtilmiştir. Birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin

üniversite yaşamına uyumunu inceleyen bir başka çalışmada, öğrencilerin üçte birinin üniversiteye uyum sorunu yaşadığı tespit edilmiştir (Değer ve Çiftçi, 2020). Serbest zaman etkinliklerine katılmak bu sıkıntılı sürecin öğrenci üzerinde yarattığı stresli durumları azaltabilmektedir. Nitekim üniversiteye uyum ve serbest zaman doyumu ile ilgili bir başka çalışmada, serbest zaman etkinliklerinden alınan doyumun üniversite yaşamına uyumu artırdığı bulgulanmıştır (Sönmez ve Gürbüz, 2022).

Özkan ve Yılmaz (2010) tarafından yapılan çalışmada öğrenciler serbest zamanlarında en fazla kültürel etkinliklere katılmak istediklerini belirtmişlerdir. Ayrıca Aydoğan ve Aral (2007: 129) çalışmalarında, öğrencilerin üniversitelerinden bazı beklentileri olduğu kaydedilmiştir. Bunlar: Mesleki kurslar, çeşitli hobilere yönelik kulüpler ve fiziksel olarak aktif olabilecekleri etkinlikler şeklinde ifade edilmiştir.

Gedik (2018: 25) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman doyumu ile okul bağlılığı arasında olumlu yönde bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Yalım (2007: 41) ise yaptığı çalışmada, birinci sınıf öğrencilerinde psikolojik durumun, uyum parametresi üzerinde etkisi olduğunu ve sosyal destek alabilen öğrencilerin üniversiteye uyumunun daha iyi olduğu raporlamıştır (Yalım, 2007: 41). Bu bulgu üniversiteye uyum ile sosyal destek arasında psikolojik iyi oluşun aracılığı olabileceğini göstermektedir. Rekreatif aktivite aracılığı ile sosyal, psikolojik vb. tatmin sağlayan öğrencilerin üniversiteye uyum sağlamalarının daha kolay olacağını söylemek mümkündür.

Akademik Uyum: Öğrencilerin üniversite ortamının gerektirdiği akademik beceri ve gerekliliklere uygunluğunu ifade etmektedir. Bu uyum, öğrencilerin akademik yaşama karşı tutumlarını, algılarını ve davranışlarını içermektedir. Akademik uyumun temelinde, öğrencilerin üniversite ortamına entegrasyonu ve bu ortamın beklentilerine uyum sağlaması yer almaktadır.

Sosyal Uyum: Sosyal uyum, üniversite deneyiminde sosyal bütünleşmenin önemini vurgulamaktadır. Öğrencilerin sadece akademik başarıya odaklanmak yerine, üniversite yaşamının sosyal bileşenine katılarak, sağlıklı ilişkiler kurarak ve sosyal etkinliklere katılarak üniversite deneyimlerinden daha fazla fayda sağlayabilecekleri belirtilmektedir (Tinto, 1993: 57). Öğrencilerin sosyal anlamda bütünleşmeleri duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamalarını kolaylaştırmaktadır (Tuhanoğlu ve Gizir, 2020: 70). Öğrencilerin üniversite yaşamlarında sadece ders çalışmakla değil, aynı zamanda sosyal etkinliklere katılarak ve sosyal ilişkiler geliştirerek tatmin edici bir deneyim yaşamaları önemlidir.

Kişisel - Duygusal Uyum: Kişisel- duygusal uyum, öğrencilerin psikolojik refahıyla bağlantılıdır. Baker ve Siryk'e göre (1984: 32), kişisel-duygusal uyum öğrencilerin üniversite

ortamında kendilerini güvende hissetmelerini, günlük stresle başa çıkmalarını ve somatik (fizyolojik) yakınmalarının azalmasını içermektedir. Bununla birlikte, Larose ve Boivin (1998: 4) üniversiteye uyum sürecinde yalnızlık ve kaygının arttığını ve sosyal desteğin azaldığı bir dönem olduğunu vurgulamaktadır. Gerdes ve Mallinckrodt (1994: 285), bu durumda bazı öğrencilerin üniversiteye uyum sürecinde sosyal desteğin azalmasıyla birlikte duygusal yönden zorlanabileceğini ifade etmektedir. Bu nedenle, üniversiteye uyum sürecinde öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak ve sosyal destek sağlamak önemlidir.

Kurumsal Uyum: Kurumsal uyum öğrencini kurumla ortak bir paydada buluşup kendini kuruma ait hissetmesinden elde ettiği doyumunu ifade etmektedir (Baker ve Sıryk, 1984:32). Tuna (2003: 15) ise kurumsal uyumu, üniversitenin kurumsal kültürünü içselleştirme ve öğrencinin kendisini o üniversitenin bir öğrencisi olarak görmesi olarak tanımlamaktadır.

1.5. Üniversite Yaşamına Uyumun Kuramsal Temelleri

Üniversite Yaşamına Uyumun kuramsal temeli 3 ana kuramdan oluşmaktadır. Bu kuramlar 1993 yılında Tinto tarafından geliştirilen “*öğrenimi bırakma modeli*”, 1980 yılında Bean tarafından geliştirilen “*yıpranma (attrition) modeli*” ve son olarak 1993 yılında Astin tarafından geliştirilen “*katılım modeli*” kuramlarıdır.

1.5.1. Öğrenimi Bırakma Modeli

Üniversiteye sosyal bir sistem olarak değerlendiren Tinto, üniversiteye uyum sürecini aşamalara ayırmaktadır. Bir öğrencinin üniversiteye uyum sağlamasında ayrılma, geçiş ve bütünleşme aşamalarından başarıyla geçmesi gerekmektedir. Ayrılma aşaması, öğrencinin lise yaşantısındaki düzeninden aile ve arkadaş ortamından ayılmasını ifade etmektedir. Geçiş aşaması, öğrencilerin eski çevrelerindeki bilindik normlar ile yeni çevrelerindeki normlara alışma aşamasıdır. Bütünleşme aşaması ise artık öğrencinin kendini üniversiteye ait hissettiği son aşamadır. Tinto'ya (1975:100, 1982:689, 1987:107) göre, öğrencilerin akademik ve sosyal olarak kuruma entegre olmaları durumunda, üniversitede kalma ve mezun olma olasılıkları daha yüksektir. Akademik topluluğa uyum geliştirme, bir öğrencinin akranları ve öğretim üyeleri ile ne kadar bağlantılı ve onlar tarafından desteklendiğini hissetmesi hem sınıf içinde hem de sınıf dışında kurum yaşamına katılma derecesinin yüksek olacağı anlamına gelmektedir (Tinto, 2005: 93). Tinto (2017a: 262, 2017b: 5), öğrencilerin ilk akademik yıllarında üniversiteye uyumunu belirleyen üç faktörün olduğunu öne sürmektedir. Bunlar: Öğrencilerin kişisel ve psikolojik özellikleri, akademik faktörler (pedagoji ve danışmanlıkla ilgili)-sosyal ve ilişkisel faktörler. Vincent Tinto'nun etkileşimli öğrenci ayrılma modelinde,

psikolojik ve kişisel özellikler, bir öğrencinin üniversiteye devam etme veya okulu bırakma kararını etkileyen bireysel faktörleri ifade etmektedir (Tinto, 1975: 102, 1987:26). Akademik danışmanlık, öğretimin kalitesi ve derslerin öğrencinin eğitim ve kariyer hedeflerine uygunluğu gibi faktörleri içeren akademik entegrasyon, öğrencilerin akademik başarısının bir önkoşuludur (Engle ve Tinto, 2008: 14). Tinto, kurumların öğrenci geçişini kolaylaştırmak için pedagojik stratejiler kullanarak uygun düzeyde destek sağlaması gerektiğini savunmaktadır. Sosyal bütünleşme kavramını vurgulayan Tinto, akranlarla ve öğretim elemanlarıyla etkileşimin yanı sıra, kuruma ait olma duygusu gibi unsurları da içerir ve bu kurum ile öğrencileri arasındaki bağı sağlayabileceğini vurgulamaktadır (Samoila ve Vrabie, 2023: 2).

1.5.2. Öğrenci Yıpranma Modeli

Bean'ın modeli dört değişken sınıfını tanımlamaktadır: Arka plan değişkenleri, organizasyonel değişkenler, çevresel değişkenler, öğrenci tutumları ve sonuç değişkenleridir. Bunların tümü üniversiteden ayrılma niyeti üzerinde doğrudan veya dolaylı etkilere sahiptir. Arka plan değişkenleri, öğrencilerin üniversiteye başlamadan önceki gerçeklerini temsil etmektedir. Öğrencilerin ortaöğretimdeki eğitim amaçları, deneyimleri ve ailelerinin desteği arka plan değişkenlerini oluşturmaktadır. Bu değişkenler öğrencinin üniversite ile olan etkileşimini, üniversiteye ait hissetmelerini, öğrenimlerine devam etme isteklerini belirleyebilmektedir. Eğer bir öğrenci, ortaöğretimdeki ders içeriğine ve öğrenme yöntemlerine alışkın değilse, üniversiteye geçiş süreci zorlayıcı olabilir. Bu durum, akademik başarıyı etkileyebilir ve dolayısıyla üniversite ile uyumlu olma düzeyini belirleyebilmektedir. Aile desteği, öğrencilere duygusal, maddi ve moral destek sağlayabilir, bu da öğrencilerin üniversite deneyimini olumlu bir şekilde etkileyebilmektedir (Mersin ve Öksüz, 2014 :645; Yılmaz vd., 2008: 73). Bu bağlamda, öğrencilerin üniversiteye uyum sağlamalarını etkileyen bir dizi faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerin değerlendirilmesi, öğrencilerin üniversiteye uyum sağlamasının veya sağlayamamasının nedenleri hakkında önemli perspektifler sunabilir. Bean'ın sunduğu model, Tinto'nun modelinden farklı olarak öğrencilerin kendi eğitim deneyimleri ve bu deneyimlerle ilişkili değerlendirmeleri, öğrenimlerine devam etme kararlarını etkileyen temel faktörler olduğunu vurgulanmaktadır. Bu yaklaşımda, öğrencilerin bireysel algıları ve deneyimleri, kuruma olan bağlılıklarının belirleyicisi olarak ön plana çıkmaktadır. Bu model, öğrencilerin eğitimsel deneyimlerini ve kurumlarıyla olan ilişkilerini daha bireysel ve öznel bir bakış açısıyla ele almaktadır (Bean, 1980: 160).

1.5.3. Katılım Modeli

En basit hali ile öğrenci katılımı, öğrencinin akademik deneyim için harcadığı fizyolojik ve psikolojik düzeydeki enerji miktarını simgelemektedir (Astin,1984: 259). Bu nedenle, yüksek düzeyde katılım gösteren bir öğrenci, çalışmaya önemli miktarda enerji ayıran, kampüste çok zaman harcayan, öğrenci organizasyonlarına aktif olarak katılan ve üniversitedeki öğretim üyeleri ve öğrencilerle sıkça etkileşime giren öğrencidir. Teorinin temel kavramları üç unsurdan oluşmaktadır:

1. Öğrencinin demografik özellikleri, geçmişi ve önceki deneyimleri gibi "girdileri".
2. Öğrencinin üniversite süresince yaşayacağı tüm deneyimleri açıklayan öğrencinin "ortamı/bağlamı" dır.
3. Öğrencinin üniversiteden mezun olduktan sonra var olan özelliklerini, bilgilerini, tutumlarını, inançlarını ve değerlerini kapsayan "sonuçlar" bulunmaktadır.

Astin ayrıca katılımı ile ilgili beş temel varsayım sunmaktadır. İlk olarak, katılımın psikososyal ve fiziksel enerji yatırımı gerektirdiğini savunmaktadır. İkinci olarak, katılım süreklidir ve harcanan enerji miktarının öğrenciden öğrenciye göre değişir. Üçüncü olarak da katılımın boyutları niteliksel ve nicelikselidir. Bir öğrencinin katılımdan elde ettiği şey, katılım derecesi (hem nitelik hem de nicelik açısından) ile doğru orantılıdır.

Sonuç olarak 1980'li yıllardan günümüze kadarki süreçte üniversite yaşamına uyum kavramı, çeşitli kuramsal bakış açılarıyla ele alınmış ve öğrencilerin üniversite yaşamına uyum süreçlerinin anlaşılmasına ve uyum sürecinde etkili olan faktörlerin incelenmesine olanak sağlamıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemi ile yürütülmüştür. Üniversite dönemindeki öğrencilerde serbest zaman doyumunu ile öğrencilerin üniversiteye uyumu arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi amacıyla ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalarda iki veya daha fazla sayıda değişken arasındaki ilişki incelenmekte ve bu değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkisinin anlaşılması amaçlanmaktadır (Büyüköztürk, 2022: 185). Kanonik korelasyon analizi, iki farklı nicel değişkenin ilişkisi veya birbiri üzerine etkisinin korelasyon katsayısı (R^2) yorumlanarak gözlenebilmesine olanak sağlamaktadır (Fraenkel vd., 2012: 330). Bu çalışmada ilişkisel tarama araştırması için kanonik korelasyon analizi kullanılmıştır. Kanonik korelasyon analizi şunları amaçlamaktadır:

- Kanonik korelasyon analizi, iki farklı değişken kümesi arasındaki ilişkide ilişkiye en fazla katkı sunan değişkenleri belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Bu yönüyle analiz, değişkenler arasındaki ilişkiyi optimize etmeyi hedeflemekte ve iki değişken kümesinin elemanları arasında en yüksek korelasyonu elde etmeyi amaçlamaktadır.
- Analiz, iki değişken kümesi arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamayı ve yorumlamayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda diğer değişkenlerin katkı oranları ile ilgili bilgi sunmayı amaçlamaktadır.
- Bir değişkenin üyesi olmadığı diğer bir değişken kümesini ne oranda açıklayabildiğinin tahmin etmeyi amaçlamaktadır.
- Analiz, neticesinde hesaplanan kanonik fonksiyonlara var olan tüm değişkenlerin (örn. Ölçek alt boyutları) katkısını hesaplamayı ve iki değişken kümesi arasındaki ilişkisi sayısal olarak açıklamayı amaçlamaktadır

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Akdeniz Üniversitesinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Akdeniz Üniversitesi'nde okuyan 111($Ort_{yaş}=21.982\pm2.753$) erkek ve 139($Ort_{yaş}=21.640\pm4.462$) kadın öğrenci olmak üzere toplamda 250($Ort_{yaş}=21.792\pm3.796$) katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme tekniği kullanılmıştır. Bu teknik araştırmacının rasgele ya da sistematik olarak örnekleme yapmakta zorlandığı durumlarda kullanılmaktadır (Fraenkel vd., 2012: 99).

2.3. Verilerin Toplanması ve Prosedür

Veri toplama süreci Akdeniz Üniversitesi Etik Kurulundan 25.01.2023 tarih ve 48 sayılı Etik Kurul Kararı ile onay alındıktan sonra başlatılmıştır. Verilerin yüz yüze toplanması planlanmış ancak 157 veri 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş, Pazarcık ve Elbistan merkezli 11 ilde yıkıcı hasara neden olan ve tüm ülkemizi yasa boğan deprem nedeniyle üniversitelerin uzaktan eğitime geçiş yapması nedeniyle çevrimiçi olarak toplanmıştır. Geri kalan veriler üniversitelerin yüz yüze eğitime başlaması sonrasında yüz yüze toplanmıştır. Araştırmaya ilişkin veriler geçerli ve güvenilir ölçme araçları ile toplanmıştır. Veri toplama gönüllülük esasına göre gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan izin alınmış ve katılımcılar çalışmanın amacı ile ilgili bilgilendirilmişlerdir. Veri toplamadan önce katılımcılara verecekleri cevapların anonimliğinin ve gizliliğinin daima korunacağı bildirilmiştir. Ölçme araçları 2022- 2023 eğitim öğretim yılının bahar dönemi ve 2023-2024 eğitim öğretim yılının güz döneminde hem online hem de yüz yüze uygulanmıştır. Daha sonrasında verilerin SPSS programına tanımlaması yapılmış ve değerlendirme aşamasına geçilmiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada yaş, cinsiyet, serbest zaman aktivitelerine katılım sıklıklarını ile ilgili demografik bilgiler araştırmacının hazırlamış olduğu kişisel bilgi formu aracılığıyla alınmıştır.

2.4.2. Üniversiteye Uyum Ölçeği

Üniversiteye uyum ölçeği, Tuhanoğlu (2017) tarafından geliştirilmiştir. Üniversite Uyum Ölçeği toplamda 45 maddeden oluşmakla birlikte alt boyutlardan kurumsal uyum (10 madde), akademik uyum (12 madde), kişisel / duygusal uyum (10 madde) ve sosyal uyum (13 madde) olarak belirlenen 4 faktörden oluşmaktadır. Ölçekte bulunan “akademik uyum” faktörü öğrencilerin eğitim aldıkları bölüm veya programdaki akademik yükümlülüklerini etkili bir şekilde yerine getirme becerisi ve memnuniyetleri anlamına gelmektedir. Ölçeğin faktörlerinden "Sosyal uyum", öğrencilerin üniversitedeki sosyal çevreleri ile uyumlu etkileşimde bulunma ve ilişkilerini geliştirme becerisi olarak tanımlanabilir. Sosyal uyum öğrencilerin sosyal ihtiyaçlarını karşılamalarına, arkadaşlık ilişkileri kurmalarına ve farklı kültürlerden gelen bireylerle etkileşimde bulunmalarına yardımcı olmaktadır. “Kişisel – duygusal uyum” faktörü öğrencilerin duygusal (neşeli, üzgün, endişeli, mutlu, stresli vb.)

durumlarını ifade etmektedir. “Kurumsal uyum” faktörü öğrencilerin kuruma karşı hissettikleri aidiyet duygusuna karşı memnuniyetlerini ifade etmektedir.

Ölçekte bulunan 45 maddeler arasında 21 adet tersten puanlanan madde bulunmaktadır. Bu maddeler sırasıyla 3,4,6,7,8,11,14,15,16,19,23,24,27,28,32,33,36,39,40,41 ve 42. maddelerdir. Katılımcılar maddeleri 7’li likert tipi dereceleme ile cevaplandırmaktadır. Ölçeğin puanlaması “Bana hiç uygun değil” ve “Bana tamamen uygun” ifadeleri arasında yapılmaktadır. Ölçeğe ilişkin en düşük toplam puan 45; en yüksek puan ise 315’tir. Ölçek bir toplam ölçek olması nedeniyle katılımcıların ölçekten alınan toplam puanının yüksek olması üniversiteye yüksek oranda uyum sağladığını; toplam puanının düşük olması düşük oranda uyum sağladığını göstermektedir (Tuhanioglu, 2017). Bu çalışmada ölçeğe ait akademik uyum alt boyutu çalışmadan dışlanmıştır.

Ölçeğe ait iç tutarlık katsayıları Cronbach α katsayısı ile belirlenmektedir. Ölçeğe ait Cronbach α değerleri kurumsal uyum alt boyutunda .89, sosyal uyum alt boyutunda .88, kişisel-duygusal uyum alt boyutunda .91, akademik uyum alt boyutunda .92 olarak hesaplanmış ve toplam ölçek için Cronbach α katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tekrar test güvenilirliğinin belirlenmesi amacıyla ölçek 71 üniversite birinci sınıf öğrencisine üç hafta ara ile yeniden uygulanmıştır. Test güvenliği için test tekrarı ile elde edilen korelasyon değerleri kurumsal uyum .88, akademik uyum .86, sosyal uyum .80, kişisel-duygusal uyum için .76 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tamamına ilişkin korelasyon katsayısı ise .88 olarak elde edilmiştir.

45 maddelik 4 faktörlü üniversiteye uyum ölçeğinin DFA sonuçlarına bakıldığında $\chi^2(903) = 1720.70$, $\chi^2/sd = 1.91$, RMSEA = .047, SRMR = .051, GFI = .92, NFI = .95, CFI = .98, AGFI = .90, RFI = .94, IFI = .98 ve NNFI = .97 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler 45 maddeli ve 4 faktörlü “Üniversiteye Uyum” ölçeğinin yapı geçerliğinin bulunduğunu ve istatistiksel olarak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

2.4.3. Serbest Zaman Doyumu Ölçeği

Ölçek toplam 24 maddeden oluşmakta ve 5’li likert ölçek yapısındadır. Ölçek puanlaması “1=Hiç Katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3=Karasızım, 4=Katılıyorum, 5=Tamamen katılıyorum” şeklinde yapılmaktadır. Ölçekte bulunan maddelerin hepsi düz maddedir. Ölçek 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin 1-4. maddeleri psikolojik doyum, 5-8. maddeleri eğitimsel doyum, 9-12. maddeleri sosyal doyum, 13-16. maddeleri fiziksel doyum, 17-20. maddeleri rahatlama ve 20-24. maddeleri estetik doyum boyutlarına aittir. Ölçek bir

uyarlama ölçektir, ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uzun formu Jacob G. Beard ve Mounir G. Ragheb (1980) tarafından geliştirilmiş olup; kısa formu 2002 yılında Idyll Arbor, Inc tarafından düzenlenmiştir. Ölçeğin 1980 yılında Jacob G. Beard ve Mounir G. Ragheb(1980: 30) tarafından hazırlanan uzun formu için yapılmış güvenirlik analizinde boyutların Cronbach α katsayısı .85 ile .96 arasında değişmektedir. Ölçeğin kısa formu için bu katsayı ortalaması .93 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanmış versiyonunda Cronbach α 'nın genel toplam için değeri .90, eğitimsel alt boyutu α değeri .77, rahatlama alt boyutu α değeri .80, psikolojik alt boyutu α değeri .77, sosyal alt boyutu α değeri .76, fizyolojik alt boyut α değeri .79 ve estetik alt boyutu için ise α değeri .79' dur. Ölçeğin test- tekrar test güvenirliğini test etmek amacıyla sınıf içi korelasyon testi yapılmış test sonucu .59 ve .75 arasında değiştiği tespit edilmiştir. İki uygulama arasındaki farklılık analizinde ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>.05$).

Köse vd. (2024:7), Serbest zaman doyum ölçeğine ilişkin ortaya konulan geçerlik kanıtları ise şu şekildedir: $\chi^2/df=14.42$; CFI=.97; NFI=.97; NNFI=.98; RMSEA (90 % CI) = .076 (.073-.078); SRMR=.053. Ayrıca ek bir yapı geçerliği için Köse ve arkadaşlarının yürütmüş olduğu çalışmada, serbest zaman doyum ölçeğinin cinsiyet, yaş ve medeni duruma göre ölçeğe değişmezliği test edilmiş, ölçeğe aracının üç değişken için de en az metrik değişmezlik ölçütünü sağladığı belirlenmiştir. Bu sonuçlardan hareketle ölçeğin Türkçe formunun güvenilir bir ölçeğe aracı olduğuna kanaat getirilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

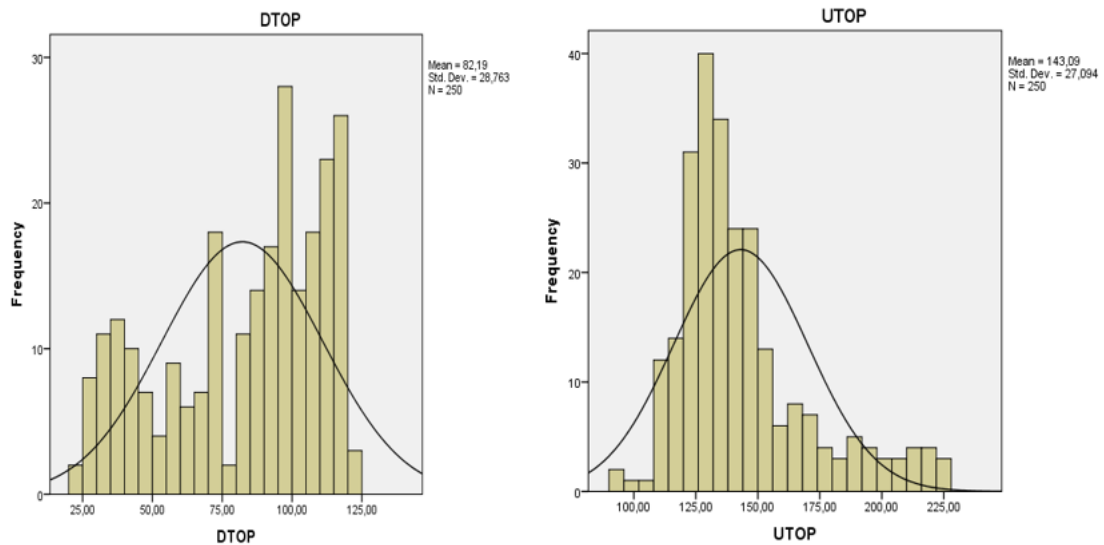
Kanonik korelasyon çalışmasına başlamadan önce çalışmanın daha nitelikli hale getirilmesi amacıyla analiz aşamasında yaşanabilecek sorunları en aza indirmek amacıyla analize ilişkin temel sayıtlar test edilmiştir. Bu sayıtlar **kayıp ve uç değerlerin tespit edilmesi, tek değişkenli ve çok değişkenli normallik ile doğrusallık**, örneklem büyüklüğü, çoklu bağlantı problemi ve eşvaryanslılığın (homojenlik) değerlendirilmesidir.

2.5.1. Kanonik Korelasyonun İstatistiksel Varsayımları

Uç Değerler: Veri setinde aykırı değerlerin yer alması kanonik korelasyon analizi değerlerinde yanıltıcı sonuçlar vermektedir. Analize başlamadan önce aykırı değerler veri setinden dışlanmalı; kayıp veriler varsa uygun veri atama yöntemleri kullanılarak veri atanmalıdır (Alpar, 2013: 301). Araştırma 300 kişinin katılımı ile başlamıştır. Uç değerlerin tespit edilmesi için mahlonobis ve cooks uzaklığı ile leverage değerleri ölçüt olarak alınmıştır.

Mahlonobis uzaklığı için anlamlılık değeri .01'den küçük; Cooks değeri için anlamlılık değeri .039'dan büyük; leverage değeri için anlamlılık değeri .117'den büyük olarak belirlenmiştir. Bu ölçütlere göre uç değer olduğu tespit edilen 50 kişi çalışmadan dışlanmış ve analiz 250 katılımcı ile yapılmıştır. Ardından kayıp veriler taranmış ve kayıp verilerin sistematik bir şekilde dağılmadığı kontrol edilmiştir. Kayıp veriler tüm gözlem setinde %1'in altındadır ve sistematik olarak dağılmadığı tespit edilmiş ve kayıp veriler için aritmetik ortalama değeri atanmıştır.

Tek değişkenli ve çok değişkenli normallik: Çalışmanın önemli sayıtlarından biri de verilerin normallik dağılımlarıdır. Normallik dağılımı tek değişkenli normallik ve çok değişkenli normallik olarak incelenmektedir. Tek değişkenli normallik, örnekleme yer alan tek bir değişkenin normal olarak dağılıp dağılmadığının test edilmesidir. Tek değişkenli normallik histogram vb. basit grafiksel yöntemlerle incelenebildiği gibi bazı istatistiksel hesaplamalar yardımı ile de değerlendirmek mümkündür. Merkezi eğilim ölçülerinin incelenmesi, basıklık ve çarpıklık katsayılarının hesaplanması ve Kolmogorov- Simirnov gibi farklı hipotez testleri ile sınamak da mümkündür. Öncelikli olarak tek değişkenli normallik dağılımına ilişkin değişkenlerin histogram grafiği sunulmuştur (Şekil 1).



Şekil 1: Serbest Zaman Doyum ve Üniversiteye Uyum Ölçeklerine İlişkin Histogram

Şekil 1 incelendiğinde serbest zaman doyum ölçeğinin bir miktar sivri ve üniversiteye uyum ölçeğinin ise bir miktar sağa çarpık olduğu ancak yine de normale yakın bir dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Histogram grafiği sonrası tek değişkenli normallik dağılımı için merkezi eğilim ölçüleri incelenmiştir. Serbest zaman doyum ölçeğine ilişkin merkezi eğilim ölçüleri olan mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri Tablo 1; üniversiteye uyum ölçeğine ilişkin merkezi eğilim ölçüleri ise Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 1: Serbest Zaman Doyum Ölçeği Merkezi Eğilim Ölçüleri

	Dpsiko	Değitim	Dsosyal	Dfizik	Drahat	Destetik	DTOP
Ortalama	13.57	13.71	13.85	13.93	13.15	13.97	82.18
Medyan	15.00	16.00	15.00	15.00	14.00	15.00	91.00
Mod	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	18.00	118.00

Tablo 2: Üniversiteye Uyum Ölçeği Merkezi Eğilim Ölçüleri

	Dpsiko	Değitim	Dsosyal	Dfizik
Ortalama	57.30	44.53	41.25	143.09
Medyan	53.00	46.00	39.00	135.52
Mod	51.00	52.00	36.00	128.00

Mod değeri, ölçme aracına verilen yanıtlarda en çok tekrar eden değeri ifade etmektedir. Medyan değeri ölçme aracına verilen cevapları iki eş parçaya bölmekte ve tam ortaya denk gelen değeri ifade etmektedir. Ortalama ise ölçme aracına verilen cevap puanlarının kişi sayısına bölünmesi ile bulunan hassas bir veridir. Mod- medyan- ortalama değerlerinin birbirine yakın veya uzak olması ölçme aracına verilen cevapların normallik dağılımı hakkında bilgi vermektedir. Simetrik bir frekans dağılımı için bu üç değer birbirine yakın olmaları beklenmektedir. Serbest Zaman doyum ölçeği ve üniversiteye uyum ölçeği için bu üç değer birbirine yakın olması ölçeklere verilen yanıtların dağılımının normal olduğunu göstermektedir.

Verilerin normal dağılımının test edilmesinde başka bir ölçüt olan basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri de incelenmiştir. Rosenthal ve Rosnow (2008)'e göre basıklık ve çarpıklık katsayıları -1 ile +1 arasında değişmektedir. Tablo 3, Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerini vermektedir.

Tablo 3: Serbest Zaman Doyum Ölçeği Alt Boyutları İçin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Dpsiko	Değitim	Dsosyal	Dfizik	Drahat	Destetik
Çarpıklık	-.544	-.537	-.564	-.535	-.289	-.525
Std. Çarpıklık Hatası	.154	.154	.154	.154	.154	.154
Basıklık	-1.022	-1.234	-1.001	-.960	-1.042	-.697
Std. Basıklık Hatası	.307	.307	.307	.307	.307	.307

Üniversiteye uyum ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri ise Tablo 4'te göstermektedir.

Tablo 4: Üniversiteye Uyum Ölçeği Alt Boyutları İçin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	UsosyalORT	UkdORT	UkurumORT	UTOP
Çarpıklık	.698	.698	.566	.566
Std. Çarpıklık Hatası	.154	.154	.154	.154
Basıklık	-.244	-.244	-.443	-.443
Std. Basıklık Hatası	.307	.307	.307	.307

Her iki ölçme aracında için çarpıklık ve basıklık katsayıları değerlendirildiğinde, bu değerlerin -1 ile +1 aralığında yer aldığı görülmektedir.

Son olarak verilerin tek değişkenli normallik dağılımları için Kolmogorov Simirnow testine ilişkin sonuçlar değerlendirilmiştir. Tablo 5, serbest zaman doyum ölçeğine ilişkin Kolmogorov Simirnow ve Shapiro- Wilk test sonuçlarını göstermektedir. Örneklem 50'den küçük olduğu durumlarda Shapiro wilk, büyük olduğu durumlarda ise Kolmogorov- Simirnov test sonuçları esas alınmaktadır. Örneklem sayısının $n > 50$ olması nedeniyle Kolmogorov- Simirnov test sonuçları değerlendirilmiştir.

Tablo 5: Serbest Zaman Doyum Ölçeği Normallğine İlişkin Kolmogorow Smirnow ve Shapiro Wilk Testleri

	Kolmogorov - Smirnow			Shapiro - Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
DTOP	.126	250	.000	.910	250	.000
DpsikoORT	.138	250	.000	.883	250	.000
DegitimORT	.174	250	.000	.847	250	.000
DsosyalORT	.157	250	.000	.890	250	.000
DfizikORT	.150	250	.000	.905	250	.000
DrahatORT	.098	250	.000	.937	250	.000
DestetikORT	.128	250	.000	.942	250	.000

Kolmogorv-Smirnow test sonuçları incelendiğinde serbest zaman doyum ölçeğinin tüm alt boyutlarda manidarlık değeri anlamlı çıkmıştır ($p=.000$). Serbestlik derecesi örneklem büyüklüğü ile arttığı için Kolmogorv-Smirnow test sonuçlarının manidar çıkması anlaşılabilir. Üniversiteye uyum ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin Kolmogorow Smirnow test sonuçları ise Tablo 6’de sunulmaktadır.

Tablo 6: Üniversiteye Uyum Ölçeği Kolmogorow Smirnow ve Shapiro Wilk Testleri

	Kolmogorov - Smirnow			Shapiro - Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
UTOP	.153	250	.000	.881	250	.000
UkdORT	.110	250	.000	.969	250	.000
UkurumORT	.101	250	.000	.954	250	.000
UsosyalORT	.144	250	.000	.939	250	.000

Tablo 6’da da benzer bir durum olduğu, Kolmogorv-Smirnow test sonuçlarının manidar çıktığı görülmektedir. Tek değişkenli normallik dağılımlarının incelenmesinde Kolmogorv-Smirnow testi ile birlikte histogram grafiği, merkezi eğilim ölçüleri, basıklık ve çarpıklık değerleri bütüncül olarak incelenir. Tek değişkenli normallik testleri incelendiğinde, histogram grafiğinin normale, merkezi eğilim ölçülerinin birbirine yakın olması ve basıklık-çarpıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olması, verilerin tek değişkenli normallik sayıltılarını karşıladığı şeklinde yorumlanabilir.

Çok Değişkenli Normallik Dağılımı: Çok değişkenli normallik ise gözlem setinin, analizde yer alan değişken setlerinin tüm kombinasyonları ile normal dağılım özelliği

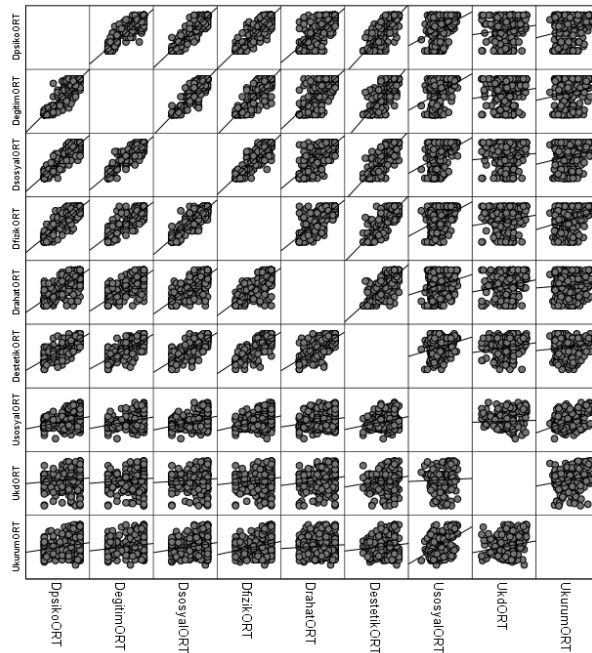
göstermesidir. Bu varsayım, bir örneklemin çekildiği evrenin çok değişkenli normal bir dağılıma sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu varsayım, korelasyon katsayılarına ilişkin hipotez testlerinin güvenilir bir şekilde yapılabilmesi için önemlidir. Çok değişkenli normal dağılım varsayımı, her bir değişkenin tek tek normal dağılım varsayımını içermektedir. Ancak, her bir değişkenin ayrı ayrı normal dağılıma uyması, çok değişkenli normal dağılımın sağlandığı anlamına gelmemektedir. Bununla birlikte, her bir değişkenin normal dağılıma uyması, çok değişkenli normal dağılım varsayımını sağlama olasılığını artırmaktadır. Çok değişkenli normalliğin sağlanmasının özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

1. Her bir değişken için tek başına normallik sayıltısının sağlanması
2. Değişkenlere ilişkin doğrusal kombinasyonların normal dağılması
3. Değişken setlerinin tüm alt boyutlarının çok değişkenli normallik dağılım özelliği göstermesi gerekir.

Çok değişkenli normal dağılım, tüm değişkenlerin ve bu değişkenlerden elde edilen doğrusal kombinasyonların normal bir dağılıma sahip olduğu anlamına gelir. Bu varsayımın sağlanması, çeşitli çok değişkenli analiz tekniklerinin (örneğin, çok değişkenli regresyon, faktör analizi, kanonik korelasyon analizi) daha güvenilir ve etkili olmasını sağlamaktadır (Sherry ve Henson, 2005: 42). Çok değişkenli normallik de tek değişkenli normallik gibi farklı grafiksel ya da istatistiksel testler ile değerlendirilebilmektedir.

Doğrusallık: Kanonik korelasyon analizi, değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olmasını varsaymaktadır. Yani, iki değişken kümesi arasındaki ilişkiyi ifade eden kanonik korelasyonlar doğrusal bir yapıya sahip olmalıdır. Aksi takdirde korelasyon katsayısı hesaplanamamaktadır. Böyle bir durumda doğrusal olmayan kanonik korelasyon yöntemi tercih edilmektedir (Çankaya, 2005: 26).

Bu çalışmada çok değişkenli normallik ve doğrusallık için iki değişkene ilişkin kombinasyonlar saçılım diyagramları incelenmiştir (Şekil 2).



Şekil 2: Değişken Çiftlerine İlişkin Saçılım Diyagramları

Araştırmacılar saçılım diyagramlarını inceleyerek çok değişkenli normallik için fikir edinebilmektedir. Matriste yer alan şekillerin elipse yakın olması çok değişkenli normallik ve doğrusallık hakkında bilgi vermektedir. Çok değişkenli normallik ve doğrusallığın sağlanabilmesi için matriste yer alan dağılımların elips şeklinde olması gerekmektedir. Matriste yer alan şekillerin elipsten uzaklaşması ise tek değişkenli normalliğin araştırmacı tarafından yeniden değerlendirilmesi gerektiğine dair ipucu vermektedir (Mertler & Vandatta, 2005: 243). Şekil 2, serbest zaman doyumu ve üniversiteye uyum değişkenlerine ait alt boyutların tüm ikili kombinasyonlarının saçılım diyagramlarını göstermektedir. Serbest zaman doyumu ve üniversiteye uyum değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde bu ilişkilerin büyük oranda elipse yakın olduğunu ve çok değişkenli normallik ve doğrusallık sayıltısının karşılandığı saptanmıştır.

Örneklem büyüklüğü: Çok değişkenli istatistiklerde örneklem büyüklüğünün sayısına ilişkin literatürde farklı görüşler bulunmaktadır. Gözlem sayısının kanonik korelasyon analizinde fazla olması beklenmektedir. Gözlem sayısının fazla olması veri setinin güvenilirliğini artırmaktadır. Comrey ve Lee (1992), 200 kişinin orta, 300 kişinin iyi ve 500 kişilik bir veri setinin çok iyi olduğunu ifade etmektedir. Kline (1994) ise örneklem büyüklüğünü, madde veya faktör sayısı gibi bağıl ölçütlere dayandırarak tahmin edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Stevens (2002: 86) ise gözlem sayısının, değişken sayısının 10 katı olmasının örneklem büyüklüğü için uygun olacağı önerisinde bulunmaktadır. Bu bilgiler göz önüne alındığında örneklem sayısının çalışma için yeterli olduğu belirlenmiştir.

Çoklu Bağlantı Sorunu: Çoklu bağlantı, bir regresyon modelindeki bağımsız değişkenler arasında yüksek düzeyde korelasyon olduğunda ortaya çıkmaktadır. Bu durum, regresyon katsayılarının tahmin edilmesini ve yorumlanmasını zorlaştırabilmektedir. Ayrıca, çoklu bağlantı, modelin güvenilirliğini ve tahmin yeteneğini azaltabilmektedir. Çoklu bağlantı sorununun olmaması için, orijinal değişkenler arasındaki korelasyon matrisinin tekil olmayan matrisler (non-singularity) olması önerilmektedir. Tekil bir matris, tersi alınamayan bir matristir ve bu durumda regresyon katsayıları tahmin edilememektedir. Fujikoshi ve Veitch'in (1979: 347) çalışması, çoklu bağlantı sorununa karşı bir çözüm olarak değişkenler arasındaki korelasyon matrisinin tekil olmayan matrisler olması gerektiğini vurgulamaktadır.

Tablo 7: Tolerans ve VIF Değerlerine İlişkin Analiz Sonuçları

Model		Standartlanmamış		Standartlaştırılmış		Doğrusallık		
		Katsayılar		Katsayılar		İstatistikleri		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	1.688	.174		9.688	.000		
	uyumORT	4.721E-5	.001	.003	.039	.969	.904	1.107
	DoyumORT	-.002	.001	-.097	-1.462	.145	.904	1.107

Tablo 8: Collinearity Diagnostic (CI) değerine İlişkin Analiz Sonuçları

Model	Boyut	Özdeğer	Durum İndeksi	Varyans Oranları		
				(Constant)	uyumORT	DoyumORT
1	1	2.916	1.000	.00	.00	.01
	2	.067	6.597	.09	.07	.99
	3	.017	12.966	.91	.93	.00

Kanonik korelasyon analizinin son sayıltısı olan çoklu bağlantı problemi için değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Değişkenler arası yüksek ilişkiler örneğin iki değişken arasında $r > .90$ korelasyon katsayısı çıkması, bu iki değişken arasında çoklu bağlantı probleminin olabileceğine işaret etmektedir. Değişkenler arası çoklu bağlantı probleminin olup olmadığının değerlendirilmesi için VIF ve CI değerleri incelenecektir. Literatürde VIF ve CI değerlerinin kaç olması gerektiği ile ilgili farklı görüşler bulunmaktadır ancak bu çalışmada VIF değeri $< .10$, CI değeri ise $\leq .30$ olarak belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007).

Analiz sonuçları incelendiğinde VIF değerlerinin <1 ; CI değerlerinin <13 ve Tolerance değerinin yüksek (1'e yakın) olduğu tespit edilmiştir. Tolerans değeri 1- R2 olarak hesaplanır ve büyük tolerans değeri daha küçük VIF değeri anlamına gelir (Mertler & Vannatta, 2005). Elde edilen sonuçlar, değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir.

Eş-Varyanslılık (Homojenlik): Kanonik korelasyonun varsayımlarından biri de varyansların homojen dağılmış olmasıdır. Serbest zaman doyumu ve üniversiteye uyum değişkenleri için varyansların homojenliği çalışmanın diğer bir sayıltısıdır. Varyansların homojenlik değerlendirmesi için Box M testine başvurulmuştur. Box M testi sonucu araştırma için belirlenen manidarlık düzeyini aşan değerler varyans ve kovaryans matrislerinin homojen olduğunu göstermektedir.

Tablo 9: Box's M testi

Box's M	14.985
F	.676
df1	21
df2	11052.544
Sig.	.861

Çalışmamızda Box M testi test sonuçları $p=.861$ olarak hesaplanmıştır. Test sonucunun manidar çıkmaması, iki veri seti arasındaki varyans-kovaryans matrisinin homojen olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

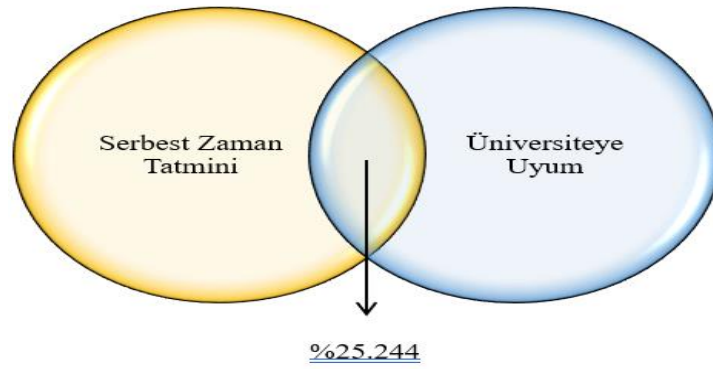
BULGULAR

3.1. Demografik Verilere İlişkin Bulgular

Araştırmanın örneklem grubunu 111 ($Ort_{yaş}=21.982\pm2.753$) erkek ve 139 ($Ort_{yaş}=21.640\pm4.462$) kadın öğrenci olmak üzere toplamda 250 ($Ort_{yaş}=21.792\pm3.796$) öğrenci oluşturmuştur.

3.2. Kanonik Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Kanonik korelasyon analizi neticesinde ulaşılan bulgulara göre ilk başta elde edilen kanonik modelin istatistiksel olarak anlamlılığını gösteren çok değişkenli anlamlılık testi sonuçları incelenmiştir. Bu anlamlılık testleri; Wilks, Hotellings, Roys ve Pillais testleri olmakla birlikte bu testler F testine dönüştürülerek kanonik modelin anlamlılığını test edebilmekte ve her biri farklı kuramsal temellere dayanmaktadır. Anlamlılık testlerinin dayandığı kuramsal temeller farklı olduğundan, F değerleri farklı çıkmaktadır. Kanonik korelasyon analizlerinde genellikle Wilks λ değeri yaygın olarak kullanılmaktadır (Sherry ve Henson, 2005: 40). Bu çalışmada Wilks λ testi kullanılmıştır. Tablo 12’ de yer alan anlamlılık testleri kanonik modelin manidar olduğunu göstermektedir (Wilks $\lambda = .74756$, $F(18, 682.14) = 4.10576$, $P=.000$). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda serbest zaman doyumu ile üniversiteye uyum arasında manidar bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Kanonik korelasyon analizi çalışmalarında “1- λ ” yani etki büyüklüğünün de değerlendirilmesi önerilmektedir. Bu değer “n” sayısının modelin anlamlılığını etkileme olasılığını göz önünde bulundurmak amacıyla değerlendirilmektedir. Bu çalışmada ters etki büyüklüğünü hesaplamak amacıyla “1- λ ” değerinden yararlanılmıştır ($1 - .74756 = 0.25244$). Elde edilen değer, kanonik değişkenlere ilişkin paylaşılan ortak varyansın miktarını göstermekte ve regresyon analizinde yer alan R^2 değerine benzer bir şekilde yorumlanmaktadır. Bu değere göre serbest zaman doyumu ile üniversiteye uyum arasında paylaşılan ortak varyansın %25.244 olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 3: Serbest Zaman Doyumu ve Üniversiteye Uyum Arasında Paylaşılan Varyans

Tablo 10: Çok Değişkenli Anlamlılık Testleri

Testin Adı	Değer	Yaklaşık F.	Hipotez sd.	Hata sd.	F'nin Anlamlılık Değeri
Pillais	.27095	4.02098	18.00	729.00	.000
Hotellings	.31337	4.17252	18.00	719.00	.000
Wilks	.74756	4.10576	18.00	682.14	.000
Roy's	.17307				

Kanonik korelasyon analizinde elde edilen model ile her bir kanonik fonksiyonun anlamlı olup olmadığına bakılmaktadır. Bu durum özellikle çok değişkenli veri setlerinde değişkenler arasındaki ilişkileri anlamak ve yorumlamak amacıyla kullanılmaktadır. Kanonik korelasyon analizinde her bir kanonik fonksiyon iki değişken kümesi arasındaki korelasyonu maksimize etmeye çalışmaktadır. Bu analizde genellikle birden çok kanonik fonksiyon elde edilmektedir ve bu fonksiyonlar birbirini takip eden sıralı ilişkileri temsil etmektedir. Bu analizde ilk kanonik fonksiyon için dikkate alınmayan iki değişken arasındaki ilişki ikinci kanonik fonksiyonda maksimum düzeyde ortaya konulmaktadır. Üçüncü kanonik fonksiyonda bahsedilen fonksiyonlarda dikkate alınmayan değişkenler arasındaki maksimum ilişkinin kanonik korelasyon değeri hesaplanmaktadır. Kanonik fonksiyonların arasındaki anlamlılığın belirlenmesinde kanonik fonksiyonların öz değerlerinin incelenmesi gerekmektedir (Sherry ve Henson, 2005: 40). Elde edilen kanonik fonksiyonlar ve bu fonksiyonlara ait öz değerler tablo 13'te sunulmaktadır. Birinci kanonik korelasyona ilişkin korelasyon değerleri .17307 iken; ikinci kanonik fonksiyona ilişkin korelasyon değeri ise .07134; 3. kanonik fonksiyona ilişkin korelasyon değeri .02655'tir.

Tablo 11: Özdeğerler ve Kanonik Korelasyonlar

Kök No	Öz değer	Yüzde	Yığılmalı yüzde	Kanonik Korelasyon	Kanonik Korelasyonun Karesi
1	.20929	66.78486	66.78486	.41601	.17307
2	.07682	24.51262	91.29747	.26709	.07134
3	.02727	8.70253	100.00000	.16293	.02655

Kanonik korelasyon analizi için kanonik korelasyonun manidarlığını değerlendirmeye yönelik alanyazında farklı yorumlar bulunmaktadır (Sherry ve Henson, 2005: 45; Tabachnick ve Fidell, 2007: 97). Bu yaklaşımlardan biri olan ve bu araştırma kapsamında ele alınan analizlerden biri de boyut azaltma analizidir. Kanonik korelasyon analizinde her bir kanonik fonksiyon için veri setlerinin paylaşılmış olduğu ortak varyansı ortaya koyabilmek için boyut azaltma analizi kullanılmıştır. Bu analizde kanonik fonksiyonların almış olduğu kanonik korelasyon katsayıları yüksekte düşüğe doğru hiyerarşik bir şekilde sıralanmakta, modelin manidarlığına bakılmakta ve veri setlerinin paylaşılmış olduğu ortak varyans incelenmektedir. Tablo 4'te görüldüğü üzere kanonik değişkenler arasındaki en yüksek ilişki birinci kanonik fonksiyona aittir. Birinci fonksiyon analiz dışı tutulduğunda kalan kanonik fonksiyonlar için kanonik korelasyonun manidarlığı ve paylaştıkları ortak varyans belirlenir. Boyut azaltma analizi ile tablo satırları her bir kanonik fonksiyon için incelenir ve tablonun en alt satırına geldiğinde kanonik korelasyon katsayısının azaldığı görülür ve genellikle elde edilen bu son kanonik fonksiyondaki kanonik değişkenler arasındaki ilişki manidar değildir (Sherry ve Henson, 2010: 44). Serbest zaman doyumu ve üniversiteye uyum değişkenlerini incelediğimizde, veri setleri arasındaki ilişkide ilk iki kanonik fonksiyonun manidar olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda serbest zaman doyumu ile üniversiteye uyum arasında manidar bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Kanonik korelasyon analizi çalışmalarında “ $1 - \lambda$ ” yani etki büyüklüğünün de değerlendirilmesi önerilmektedir. Bu değer “n” sayısının modelin anlamlılığını etkileme olasılığını göz önünde bulundurmak amacıyla değerlendirilmektedir. Bu çalışmada ters etki büyüklüğünü hesaplamak amacıyla “ $1 - \lambda$ ” değerinden yararlanılmıştır ($1 - .74756 = 0.25244$). Elde edilen değer, kanonik değişkenlere ilişkin paylaşılan ortak varyansın miktarını göstermekte ve regresyon analizinde yer alan R^2 değerine benzer bir şekilde yorumlanmaktadır. Bu değere göre serbest zaman doyumu ile üniversiteye uyum arasında paylaşılan ortak varyansın %25.244 olduğu tespit edilmiştir. Tablo 14'te üç kanonik fonksiyonun yığılmalı değerlerinden oluşan kanonik model anlamlıdır (Wilks's $\lambda = .74756$, $F(18, 682.14) = 4.10576$, $p = .000$). Birinci ve üçüncü kanonik fonksiyona ilişkin yığılmalı değer göz önünde bulundurulduğunda serbest zaman doyumu ve üniversiteye uyuma ilişkin paylaşılan ortak varyansın %25.244 [$1 - \lambda = .74756$] olduğu tespit

edilmiştir. Birinci kanonik fonksiyonun çıkarılmasından sonra kalan ikinci kanonik fonksiyon (2 to 2) serbest zaman doyumu ve üniversiteye uyum veri setleri arasındaki ilişkinin de manidar olduğu (Wilks's $\lambda = .90401$, $F(10, 484) = 2.50480$, $p=.006$) ve paylaşılan ortak varyansın %9.599 [$1-\lambda = .90401$] olduğu görülmektedir. Başka bir ifade ile serbest zaman doyumu ve motivasyonu arasındaki ilişkiye en fazla katkı sağlayan 1. ve 2. kanonik fonksiyondur. 3. kanonik fonksiyon manidar olmaması nedeniyle raporlanmamıştır.

Tablo 12: Boyut Azaltma Analizi

Kökler	Wilks λ	F	Hipotez sd	Hata sd	F'in anlamlılık düzeyi
1 to 3	.74756	4.10576	18.00	682.14	.000
2 to 2	.90401	2.50480	10.00	484.00	.006
3 to 3	.97345	1.65674	4.00	243.00	.161

Kanonik korelasyon analizinde ele alınması gereken bir diğer önemli soru, veri setlerinde bulunan değişkenlerin kanonik değişkenler arasındaki ilişkiye ne yoğunlukta katkıda bulunduğudır. Bu sorunun cevabını bulmada kanonik fonksiyonlara ait standardize edilmiş katsayılar ile yapısal katsayılar yol gösterici olmaktadır. Bu katsayılar kullanılarak iki değişken arasındaki ilişkinin kapsamlı analizi yapılmaktadır. Bu çalışmada serbest zaman doyumu veri setinde yer alan psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlatma, estetik alt boyutları ile; üniversiteye uyum veri setinde yer alan kişisel-duygusal, sosyal ve kurumsal uyum değişkenlerinin kanonik değişkenler arasındaki ilişkiye ne oranda katkı sağladığı tespit edilmiştir. Bu amaçla kanonik değişkenler arasındaki birinci ve ikinci kanonik fonksiyona ait standardize edilmiş katsayılar ve yapısal katsayılar incelenmiştir. Elde edilen bulgular tablo 14'te sunulmuştur. Bulguların sunumunda serbest zaman doyumu ve üniversiteye uyum veri setlerindeki değişkenlerin paylaşmakta oldukları ortak varyans değerine yer verilmekle birlikte kanonik fonksiyonlara ait standardize katsayı değerleri ile yapısal katsayı değerleri yer almaktadır. Tabloda yer alan " H^2 " değeri serbest zaman doyumu ve üniversiteye uyum veri setinde yer alan değişkenlerin birinci ve ikinci kanonik fonksiyondaki paylaşılan varyans değerlerinin toplanmasıyla elde edilmekte ve bu değişkenlerin yer aldığı veri seti ile paylaşmakta oldukları ortak varyansın kanonik modeldeki miktarını vermektedir. Değişkenlerin bulundukları veri seti ile paylaştıkları varyansın önemini değerlendirmek için .45 değeri referans alınmaktadır. Alınan ölçüt değişkenlerin bu veri setine olan katkısının önemli olup olmadığını belirlemek için kullanılmaktadır. Eğer bir değişkenin R_c ve H^2 değerleri .45 üzerinde ise bu değişkenin bulunduğu veri setine önemli bir katkı sağladığı

söylenmektedir. Ölçütün .45 üzeri kabul edilmesi faktör analizinden gelmektedir. Faktör analizinde faktör yükü .45'ten yüksek olan maddelerin oldukça iyi maddeler olarak kabul edilmektedir (Sherry ve Henson, 2005: 46). Kanonik korelasyon analizinden elde edilen kanonik fonksiyonlar veri setine .45 üzerinde katkı sağlayan (anlamli katkı sağlayan) değişkenlerin işaretleri (+,-) bu değişkenler arasındaki ilişkinin yönü hakkında bilgi vermektedir. İşaretleri aynı olan değişkenler benzer yönde ilişkiye sahiptir.

Tablo 15'te yer alan bulgulara göre birinci kanonik fonksiyonda sırasıyla psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, estetik, değişkenlerinin serbest zaman doyumu veri setine olan katkılarının .45 değerinin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Bu değişkenlerin serbest zaman doyumu veri setine rahatlama değişkeninden daha fazla katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak birinci kanonik fonksiyonda üniversiteye uyum veri setinde kişisel-duygusal uyum ve kurumsal uyum değişkenlerinin sosyal uyum değişkeninden daha fazla katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. R_c^2 değeri değerlendirildiğinde birinci kanonik fonksiyon için hesaplanan değer .17307 olduğu görülmektedir. Bu değer iki veri seti arasında paylaşılan ortak varyansın %17.307 olduğunu ortaya koymaktadır.

Birinci kanonik fonksiyonda yer alan iki veri setine ait değişkenlerin de pozitif yönlü olduğu görülmektedir. Bir diğer ifade ile değişkenlerden birine ilişkin puanlar artarken diğer değişkene ilişkin puanlarda artmakta ya da değişkenlerden birine ilişkin puanlar azaldıkça diğerine ilişkin puanlarda azalmaktadır. Bu bilgidan yola çıkarak Tablo 15'te yer alan 1. Kanonik fonksiyon için; doyum veri setinde yer alan psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel ve estetik doyum puanları arttıkça üniversiteye uyum veri setinde yer alan kişisel-duygusal uyum ile kurumsal uyumun arttığı ifade edilebilir.

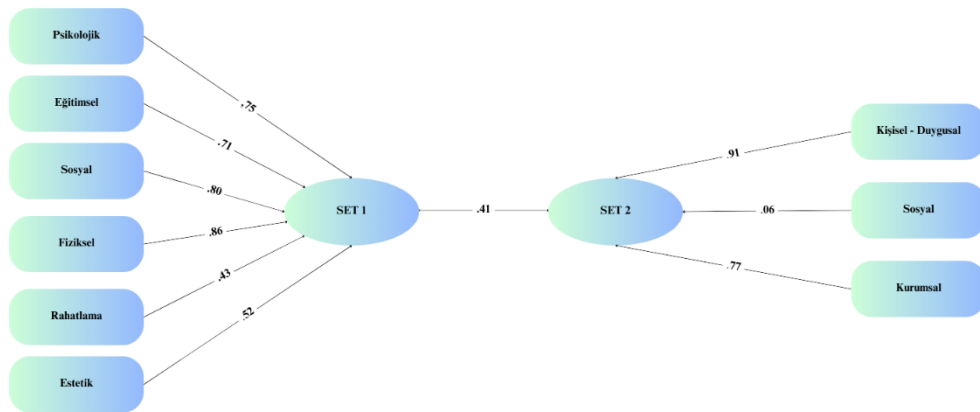
İkinci fonksiyon incelendiğinde ise serbest zaman doyumu veri setine sırasıyla en fazla katkı sağlayan değişkenlerin rahatlama, estetik, eğitimsel, fiziksel ve psikolojik doyumu olduğu belirlenmiştir. Üniversiteye uyum veri setine ise sosyal uyum en fazla katkıyı sağlamaktadır. İkinci kanonik fonksiyon için her iki veri seti arasında paylaşılan ortak varyans değeri ise %7.134 olarak bulunmuştur. İkinci kanonik fonksiyon için her iki veri setindeki değişkenler benzer yönlüdür. Bu durum serbest zaman doyumu veri setindeki rahatlama, estetik, eğitimsel, fiziksel ve psikolojik doyum arttıkça üniversiteye uyum veri setindeki sosyal uyumun da arttığını göstermektedir.

Tablo 13: 1. Ve 2. Kanonik Fonksiyon İçin Kanonik Çözümleme

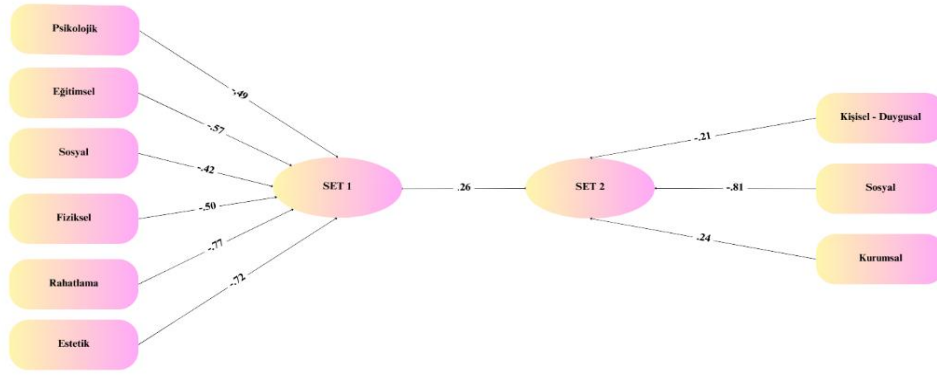
Değişken	1. Kanonik fonksiyon			2. Kanonik fonksiyon			
	Standardize Katsayılar	Yapısal Katsayılar (Rc)	Yapı Katsayısı Karesi (Rc ²)	Standardize Katsayılar	Yapısal Katsayılar (Rc)	Yapı Katsayısı Karesi (Rc ²)	Ortaklık Katsayısı Karesi (H ²)
Psikolojik	0.02684	<u>0.74849</u>	.56023	.20404	<u>-0.48876</u>	.23888	<u>0.79911</u>
Eğitimsel	-0.3365	<u>0.71558</u>	.51205	-0.96212	<u>-0.56886</u>	.32360	<u>0.83565</u>
Sosyal	0.8082	<u>0.80187</u>	.64299	1.44293	-0.42496	.18059	<u>0.82358</u>
Fiziksel	1.24084	<u>0.86328</u>	.74525	0.23328	<u>-0.49997</u>	.24997	<u>0.99522</u>
Rahatlama	-0.5405	0.42943	.18441	-0.81468	<u>-0.77344</u>	.59820	<u>0.78261</u>
Estetik	-0.5055	<u>0.52711</u>	.27784	-0.89699	<u>-0.72701</u>	.52854	<u>0.80638</u>
R _c ²			.17307			.07134	
Kişisel-Duygusal	0.70284	<u>.91322</u>	.83397	-0.46478	-0.2135	.04558	<u>0.87955</u>
Sosyal	-0.0436	0.06921	.00479	-0.91429	<u>-0.81617</u>	.66613	<u>0.67092</u>
Kurumsal	0.46462	<u>0.77734</u>	.60425	0.62742	0.24633	.06082	<u>0.66507</u>

|.45|’ten büyük olan rc ve h2 değerleri altı çizili olarak gösterilmiştir.

Şekil 4’te birinci kanonik fonksiyon için; şekil 5’te ikinci kanonik fonksiyon için yapısal katsayılar ile bu fonksiyonların özelinde serbest zaman doyumu ve üniversiteye uyum veri setleri arasındaki kanonik korelasyon katsayıları verilmiştir.



Şekil 4: Serbest Zaman Doyumu ve Üniversiteye Uyum Arasındaki 1. Kanonik Fonksiyona Ait Yapısal ile Kanonik Korelasyon Değeri



Şekil 5: Serbest Zaman Doyumu ve Üniversiteye Uyum Arasındaki 2. Kanonik Fonksiyona Ait Yapısal Katsayılar ile Kanonik Korelasyon Değeri

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bir öğrencinin mesleki yaşamının ilerleyişi, eğitim ortamına başarılı bir şekilde uyum sağlamasına bağlıdır (Kokotieieva vd., 2023: 34). Ngai (2005: 200) serbest zamana erişimin toplum yaşamı açısından bireyleri daha uyumlu hale getirmede hayati bir unsur olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenlerden ötürü üniversiteye uyum öğrencilerin mesleki ve toplumsal yaşamında önemli bir unsurdur. Çalışmamızda serbest zaman etkinliklerinden elde edilen doyumun üniversiteye uyumu artırdığı tespit edilmiştir. Üniversite yaşantısına yeni adım atan öğrencilerle yürütülen bir çalışmada üniversite bünyesindeki serbest zaman aktivitelerine katılan öğrencilerin serbest zamanda yaşadığı doyumunun üniversite yaşamına uyumu artırmada pozitif yönde bir etkisi olduğu tespit edilmiştir (Yoo ve Jang, 2017: 650). Literatürde Serbest zaman aktivitelerinin öğrencilerin okula gelme sıklıklarını artırdığını (Eccles vd., 2003: 880) ve daha az devamsızlık yapmalarını desteklediğini vurgulayan çalışmalar mevcuttur (Mahoney, 2000: 510). Karahan vd. (2005: 12) tarafından yapılan benzer bir çalışma da bulgularımızı desteklemekte, sosyo-kültürel etkinliklere aktif katımda bulunan öğrencilerin katılmayan öğrencilere kıyasla daha az uyum problemleri ile karşılaştığını bulgulamaktadır. Gürbüz ve Sönmez (2022: 482) serbest zamandan elde edilen doyumun üniversite sürecinde öğrencilerin yeni sosyo-kültürel bir ortama uyum sağlamasında, kendilerini geliştirmesinde destekleyici bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Okula bağlanma açısından değerlendiren bir çalışmada ise serbest zamanlarında fiziksel ve psikolojik doyum elde eden öğrencilerin okula olan bağlılığının arttığı tespit edilmiştir (Gedik, 2018: 73). Astin(1993: 74) öğrencilerin derslerden aldıkları notların üniversiteye katılımlarını(uyumlarını) olumlu yönde etkilediğini savunmaktadır. Bu çerçevede Kaya ve Sarı (2016: 14) öğrencilerde serbest zaman doyumunun alt boyutlarından eğitim, sosyal, fizyolojik, psikolojik ve estetik doyum ile akademik başarının pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmektedir. Buradan hareketle öğrencilerin üniversiteye uyum sağlamalarında etkili unsurlardan birinin serbest zaman doyumunu olduğu serbest zamanlarında doyum alan öğrencilerin not ortalamasının yükselebileceğini söylemek mümkündür. Literatürde akademik başarı ile sosyal desteğin üniversite yaşamına uyum ile ilişkili olduğunu vurgulayan çalışmalar (Perera ve DiGiacomo, 2015: 210; Yalım, 2007: 41). 2023 yılında yapılan bir çalışmada öğrenciler uyum ile ilgili sorunlar yaşadıklarını ancak bu sorunların üstesinden sosyal destek, olumlu bakış açısı ve sosyal faaliyetler vasıtasıyla başa çıktıklarını vurgulamışlardır (Eryılmaz ve vd., 2023: 14). Bu bağlamda sosyal destek ve serbest zaman doyumları arasındaki ilişkinin incelenebileceği düşünülmüştür.

Çalışmamızda sosyal doyumun kişisel-duygusal uyumu ve kurumsal uyumu artırdığı bulgulanmıştır. Sosyal doyum, kişilerin diğer bireyler ile etkileşim sağlamasını ifade etmektedir. Dolayısıyla sosyal doyum artan kişinin kurumundan memnuniyet duyması kuruma uyum sağlaması ve kişisel duygusal uyumunun artması anlaşılır görülmektedir. Kişisel- duygusal uyum, öğrencilerin endişeli ve üzüntülü durumlarını ifade etmektedir. Çalışmanın bulgularına göre öğrencilerin endişeli ve üzüntülü durumlarının serbest zamandan elde ettikleri sosyal doyum ile azalması söz konusudur. Benzer bulgulara vurgu yapan Siyahtaş ve Donuk (2021: 5) üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları arttıkça yalnız hissetme durumlarının azaldığını bulgulanmıştır. Bir diğer çalışmada ise bireylerin serbest zaman doyumlarının yüksek olmasının pozitif duygu durumlarını korumalarına destek olduğu bulgulanmıştır (Hadi vd., 2021: 15). Demir ve Akhan (2020: 270) üniversiteye uyum programlarını yaratıcı drama etkinlikleri ile hazırlanmasının öğrencilerin üniversiteye uyumlarını kolaylaştıracağını deneysel çalışmaları ile vurgulamaktadırlar. Çalışmada bir gruba yaratıcı drama etkinlikleri ile oryantasyon eğitimi verilirken diğer bir gruba yaratıcı drama etkinlikleri olmaksızın oryantasyon programı uygulanmıştır. Verilere göre drama eşliğinde oryantasyon programına katılan öğrencilerin üniversiteye uyumunun daha fazla olduğu bulgulanmıştır (Akhan ve Demir, 2020: 280). Bu bulgular ışığında sosyal etkinliklere katılımın öğrencilerin üniversiteye uyumunu artırdığına dair bir öngörü elde edilebilmekle birlikte çalışmamızın bulgularının desteklendiği görülmektedir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu da psikolojik, eğitimsel, fiziksel ve estetik doyumun artmasının kurumsal uyumu artırdığı yönünde oluşturmaktadır. Serbest zaman etkinliklerine yönelik olumlu tutumlara sahip öğrencilerin tatminin aracı etkisiyle sosyal anlamda refaha ulaşabileceğini bulgulanmaktadır (Kim vd., 2015: 70). Estetik doyumun olabilmesi için üniversitede fiziksel imkanların olması gerekmektedir. Bulgularımıza göre üniversitedeki alanların bakımlı olması, estetik bir görüntüye sahip olması sosyal uyumu ve kişisel duygusal uyumu artırmaktadır. Sosyal uyum, öğrencilerin birbirleriyle yakın ilişkiler kurmasını ifade etmektedir. Bu bulguya paralel olarak Al-Qaisy (2010: 145), üniversitenin fiziki imkanlarının (temizlik, tesis sayısı ve tesis nitelikleri vb.) öğrencilerin üniversiteye uyumunu artırdığını savunmaktadır. Çalışmanın fiziksel doyum ve üniversiteye uyumu ilgili bulgusuna paralel olarak Kim ve Song (2021), fiziksel aktivite düzeyi ile üniversite yaşamına uyum arasında istatistiksel bir ilişki olduğunu ve fiziksel aktivitenin üniversite yaşamına uyumda olumlu yönde etkisi olabileceğini vurgulamaktadır.

Çalışmanın bir diğer bulgusu serbest zaman aktivitelerinden elde edilen rahatlama doyumunu arttıkça sosyal uyumun ve kurumsal uyumun arttığıdır. Yenen ve Boz da(2022: 171)

bulgularımıza paralel bir şekilde uyum sürecinde kurumsal imkanların tanıtılmasının ve öğrencilerin bu imkanlardan haberdar olmasının üniversite ortamına uyumu artıracığını vurgulamaktadır. Öztürk(2020:158) tarafından üniversiteye yeni başlamış öğrenciler ile gerçekleştirilen çalışmada öğrenciler tarafından algılanan stresin yüksek olduğu ve üniversiteye uyumu olumsuz etkilediği bulunmuştur. Bu noktadan hareketle üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin serbest zamanlarından elde ettikleri doyumun artırılmasına yönelik öneriler dikkate alınarak üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin rahatlaması ve sosyal uyumunun artmasının sağlanabileceği düşünülmektedir.

Özetle serbest zaman aktivitelerinin üniversiteye uyum sağlamakta önemli bir rolünün olduğu, serbest zaman aktivitelerine katılımı birlikte üniversiteye uyumun arttığı tespit edilmiştir. Beşikçi'ye(2020: 40) göre düzenli olarak katılım sağlanan kampüs rekreasyonu aktiviteleri öğrencilerin serbest zaman doyumunu artırmaktadır. Serçek ve Şerçek'in (2015: 19) yaptığı çalışmada da benzer bulgular vurgulanmakta ve üniversitelerin faaliyetlerini çeşitlendirmeleri gerektiğini önerilmektedir. Aynı zamanda çalışmamızın bulgularına paralel olarak rekreasyonel aktivitelerin öğrencilerin bütünleşmesine, sosyalleşmesine olumlu katkı sunduğunu vurgulanmaktadır. Literatürde Üniversite yaşamına uyum sürecinin öğrenciler için yeni bir ortam olması nedeniyle problem ve stres kaynağı olarak değerlendirildiği görülmüştür (Samson, 2023: 23). Bu bağlamda bireyselliğini koruması ve kök ailesinden ayrımlaşmasının üniversiteye uyuma olan etkisi üzerine çalışmalar bulunmaktadır (Skowron, Wester ve Azen, 2004: 69; Mert ve Çetiner, 2018: 190; Karababa vd., 2018: 1242). Rekstrepo vd. (2023: 62), Üniversite dönemindeki serbest zamanın uygun şekilde yönetilmediği takdirde öğrenciyi kişisel ve kişisel olarak etkileyebilecek kaçınılmaz stresli durumlardan etkileyebileceğini vurgulamaktadır. 2023 yılında yapılan bir çalışmada öğrenciler uyum ile ilgili sorunlar yaşadıklarını ancak bu sorunların üstesinden sosyal destek, olumlu bakış açısı ve sosyal faaliyetler vasıtasıyla başa çıktıklarını vurgulamışlardır (Eryılmaz ve vd., 2023: 14). Serbest zaman etkinliklerinden elde edilen doyumun öğrencilerin uyum sürecindeki stresli durumlarını azaltacağı ve uyum sürecine olumlu etkisi olacağı düşünülmektedir.

ÖNERİLER

- 1- Öğrencilerin serbest zamanlarında bir arada bulunabilecekleri konser, şenlik vb. organizasyonların daha uzun süreli olması ve sayıca fazlaştırılarak öğrencilerin üniversite içerisinde sosyalleşmeleri sağlanabilir.
- 2- Öğrencilerin serbest zamanlarını geçirdiği tesislerde estetik düzenlemeler yapılarak öğrenciler kampüs içerisindeki sosyal aktivitelere katılımı özendirilebilir. Bu estetik düzenlemelerin gönüllü öğrencilerin yardımı ile yapılarak üniversiteye uyum ve aidiyet duygusunu gelişimi sağlanabilir.
- 3- Öğrencilerin serbest zamanlarını geçirdikleri tesislerin temizlik ve bakımlarına özen gösterilerek öğrencilerin kullanımı özendirilebilir.
- 4- Öğrencilerin serbest zamanlarında bireyselliğinden ziyade kampüs içerisinde beraber vakit geçirip sosyalleşebilecekleri ve rahatlayabilecekleri etkinliklerin sayısının artırılması önerilmektedir.
- 5- Sağlık, Kültür ve Spor Dairesi başkanlığı tarafından her fakülte için öğrenim yaşantıları boyunca ihtiyaç duyabilecekleri olanaklar hakkında bilgilendirme toplantısı düzenlenmesi önerilmektedir.
- 6- Öğrencilerin serbest zamanlarında katkıda bulunabilecekleri ve farklı fakültelerden öğrencilerin kaynaşabilmesine olanak sağlayan toplumsal duyarlılık ve katkı projelerinin duyurulması sağlanabilir.
- 7- Hangi serbest zaman aktivitelerinin üniversite uyumunu artırdığına yönelik çalışmalar yapılabilir.
- 8- Serbest zaman doyum ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkinin daha derinlemesine incelenmesi amacıyla nitel veya karma çalışmalar planlanabilir.
- 9- Estetik doyum ile üniversiteye uyum arasındaki ilişki ile ilgili çalışmalar planlanabilir.
- 10- Nitel görüşmeler aracılığıyla öğrencilerin hangi aktivitelerden memnun olacağı ve neden bu aktiviteleri seçtikleri ile ilgili bir çalışma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Acar K. ve Yılmaz A. K. (2021). “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumları İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki”. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1): 25-35.
- Ackerman, M. E., ve Morrow, J. A. (2007). “A Principal Components Analysis Andvalidation Of The Coping With The College Environment Scale (CWCES)”. *Journal of College Student Retention*, 9: 133-148. doi:10.2190/CS.9.2.a
- Ağan, H. (2000). *Design Criteria of In-Campus Sport Facilities with Reference to World University Sports Competititons A Case Study in IZTECH Campus*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mühendislik ve Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ağaoğlu, Y. S., Taşmektepligil, M. Y. ve Bayrak, M. (2005). “Dünyada ve Türkiye’de Serbest Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi”. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(11): 1-10. <https://doi.org/10.11616/AbantSbe.138>
- Akhan, N. E. ve Demir, K. (2020). “Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Fakülteye Uyum Süreçlerinin Yaratıcı Drama İle Desteklenmesi”. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (53): 266-292.
- Aktop, M. ve Göksel, A. G. (2023). “Spor Bilimleri Öğrencilerinin Serbest Zaman İlgilenimleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5(2): 99-109. <https://doi.org/10.56639/jsar.1386975>
- Akyüz, H. (2015). “Investigation Of Leisure Activity Assessment Modes Of The University Students Studying At School Of Physical Education And Sport”. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Özel Sayı 3): 301-316. <https://doi.org/10.14486/IJSCS249>
- Alpar, R. (2013). *Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemler*, (4th ed.), Detay Yayıncılık, Ankara.
- Al-Qaisy, L. M. (2010). “Adjustment of College Freshmen: the Importance of Gender and the Place of Residence”. *International Journal of Psychological Studies*, 2 (1): 142-150.
- Altuntaş, S. B., Başaran, Z. ve Çakmak, G. (2022). “Rekreatif Aktivitelerin Kadınlarda Serbest Zaman Doyum Ve Öz Güven Düzeylerine Etkisi”. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(2): 29-38. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2333624>
- Argyle, M. (1997). *Subjective well-being*. A. Offer (Ed.), *Pursuit of the quality of life*. Oxford: Clarendon Press Oxford, 21-30.

- Astin, A. W. (1984). "Student Involvement: A Developmental Theory For Higher Education". *College Student Development And Academic Life*, 40(5): 251-262.
- Astin, A.W. (1993). "What Matters in College? Four Critical Years Revisited". *The Journal of Higher Education*, 22: 74-75. <https://doi.org/10.2307/1176821>
- Ateca-Amestoy, V., Serrano-del-Rosal, R. ve Vera-Toscano, E. (2004), "The Leisure Experience: Me And The Others". Working Paper IESA, 18(4) :1-19.
- Aydoğan, Y. ve Aral, N. (2007). "Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Durumlarının İncelenmesi", *Millî Eğitim Dergisi*, 35(173): 125-135.
- Ayyıldız T. (2015). *Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Baker, R. W. ve Siryk B. (1986). "Exploratory Intervention With A Scale Measuring Adjustment To College". *Journal of Counseling Psychology*, 33(1): 31-38.
- Bammel, G. ve Burrus-Bammel, L. L. (1996). *Leisure and Human Behavior*. W. C. Brown Co. Publishers.
- Bean, J. P. (1980). "Dropouts and Turnover: The Synthesis and Test of a Causal Model of Student Attrition". *Research in Higher Education*, 12(2): 155–187. <http://www.jstor.org/stable/40195329>
- Beard, J.G. ve Ragheb, M. G. (1980). "Measuring leisure satisfaction". *Journal of Leisure Research*, 12: 20-33.
- Beşikçi, T. (2020). "Üniversite Kampüslerinde Rekreasyon Uygulamalarının Serbest Zaman Engelleri, Kolaylaştırıcıları ve Doyumu Üzerine Etkileri". Yayınlanmamış Doktora Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Boland P.A. (1987). "Leisure As A Campus Resource For Fostering Student Development". *Journal of Counseling & Development*, 65(6): 291–294. doi: 10.1002/j.1556-6676.1987.tb01288.x.
- Brey. E. T., Lehto X. Y. (2007). "The Relationship Between Daily And Vacation Activities". *Annals of Tourism. Research*. 34(1):160-180. doi: 10.1016/j.annals.2006.08.001.
- Bright, A. D. (2000). "The role of social marketing in leisure and recreation". *Journal of Leisure Research*, 32(1):12-18.

- Brown, B. A. ve Frankel, B. G. (1993). "Activity Through The Years: Leisure, Leisure Satisfaction, And Life Satisfaction". *Sociology of Sport Journal*, 10(1): 1–17. <https://doi.org/10.1123/ssj.10.1.1>
- Bruner, M. W., S. M. Balish, C. Forrest, S. Brown, K. Webber, E. Gray, McGuckin, M., R. K. Melanie ve Rehman, L., A Shields, C. 2017. "Ties That Bond: Youth Sport as a Vehicle for Social Identity and Positive Youth Development." *Research Quarterly for Exercise and Sport* 88 (2): 209–214.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Özcan, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2022). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (33. Baskı). Pegem Akademi, Ankara.
- Canadian Parks/Recreation Association. (1995). "Impact And Benefits Of Physical Activity And Recreation On Canadian Youth-At- Risk: A Discussion Paper". Gloucester, ON.
- Cenkseven F. ve Akbaş T. (2007). "Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(27): 43-65.
- Ceylan, E. (1999). *Mesleki Sorun Düzeyleri Farklı Okul Öğretmenlerinin Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Chick G., Dong, E., Yeh, C.K. ve Hsieh, C. M. (2021). "Cultural Consonance Predicts Leisure Satisfaction In Taiwan". *Leisure Studies*, 40(2): 183- 198.
- Chick, G., Dong, E., ve Iarmolenko, S. (2014). "Cultural Consonance In Leisure Activities And Self-Rated Health In Six Cities In China". *World Leisure Journal*, 56:110–119. doi:doi.10.1080/16078055.2014.903722
- Chick, G., Hsu, Y. C., Yeh, C. K., ve Hsieh, C. M. (2015a). "Leisure Constraints, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, and Self-Rated Health in Six Cities in Taiwan". *Leisure Sciences*, 37: 232-251. doi:doi.10.1080/ 01490400.2014.9678973
- Chick, G., Hsu, Y. C., Yeh, C. K., ve Hsieh, Y. C. M. (2015b). "Informant-Provided Leisure Constraints in Six Taiwanese Cities". *Journal of Leisure Research*, 47(4): 501-512. doi:10.1080/00222216.2015.1195037
- Chun, S., Lee, Y., Kim, B., ve Heo, J. (2012). "The Contribution Of Leisure Participation And Leisure Satisfaction To Stress-Related Growth". *Leisure Sciences*, 34(5): 436-449.

- Comrey, A. L., ve Lee, H. B. (1992). "Interpretation and Application of Factor Analytic Results". A. L. Comrey, ve H. B. Lee (Ed.), *A First Course in Factor Analysis*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1-23.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (2003). *NEO-Five-Factor Inventory (NEO-FFI)*, Form S, (College Age). Lutz, FL: Psychological Assessment Resources.
- Csikszentmihalyi, M., ve Rathunde, K. (2014). *Adolescent happiness and family interaction. Applications of Flow in Human Development and Education*. Springer, Dordrecht.
- Çakıroğlu, H. (1998). *Rekreasyon; Beden Eğitimi Dersi ve Diğer Dersler Açısından Okullarda Ders Dışı Faaliyetlerin Durumu Eğitsel Kollar ve Fonksiyonları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çalışandemir, F. ve Şahin Baltacı, H. (2017). "Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Üniversiteye Uyum Düzeylerinin Yordayıcıları Olarak Yaşam Doyumu ve Genel Öz-Yeterlik". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44: 229-249.
- Çankaya, S. (2005). *Kanonik Korelasyon Analizi Ve Hayvancılıkta Kullanımı*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Çelik, E. (2018). "Modern Toplumda Serbest Zamanın İşlevi ve Planlanması". *Akademik Hassasiyetler*, 5(9): 77-92.
- Çelik, M. ve Çırak, Y. (2020). "Üniversite Öğrencilerinin Genel Uyum Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi". *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1): 441-454. <https://doi.org/10.17679/inuefd.502450>
- Çoban, G. S. (2021). "Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kendini Gerçekleştirme Basamağında Gizil Yetenekler". *European Journal of Educational and Social Sciences*, 6(1):111-118.
- Değer, B. V. ve Çiftçi, S. (2020). "Üniversite 1. Ve 2. Sınıf Öğrencilerinin Uyumu ve Etkileyen Faktörler". *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3): 249-262.
- Denovan, A. ve A. Macaskill. (2017). "Building Resilience to Stress Through Leisure Activities: a Qualitative Analysis". *Annals of Leisure Research*, 20(4): 446-466.
- Dinç N., Güzel, P. ve Özbey, S. (2018). "Rekreasyonel Fiziksel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki". *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4): 181-186.

- Doğaner, S. (2017). *Düzenli Egzersiz Programının Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Driver, B. L., Brown, P. J., ve Peterson, G. L. (1991). *Benefits of Leisure*. Venture Publishing.
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., ve Hunt, J. (2003). “Extracurricular Activities And Adolescent Development”. *Journal of Social Issues*, 59(4): 865-889.
- Engle, J. ve Tinto, V. (2008). *Moving Beyond Access: College Success for Low-Income, First-Generation Students*. Pell Institute for the Study of Opportunity in Higher Education, Washington.
- Eryılmaz, A., Deniz, M., Uzun, G. ve Yıldırım Kurtuluş, H. (2023). “Yıldız Teknik Üniversitesi Öğrencilerinin Üniversite Eğitimine Yönelik Uyum Düzeylerinin İncelenmesi”. *Yıldız Journal of Educational Research*, 8(1):11-27 .
- Erzen, E. ve Özabacı, N. (2021). “Hangi Öğrenciler Daha Uyumlu? Üniversiteye Uyumun Bazı Demografik Faktörlere Göre İncelenmesi”. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(33): 447-476. <https://doi.org/10.26466/opus.773534>
- Eyiah-Botwe, E. (2015). “Assessing Housing Project End-Users Satisfaction in Ghana: A Case Study of SSNIT Housing Flats in Asuoyeboa-Kumasi”. *Journal of Civil Environmental Research*, 7(3): 13-23. ISSN2225-0514 (Online)
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (7. Baskı). McGraw-Hill, New York.
- Franklin B. A, Kahn J. K., Gordon N. F., Bonow R. O. (2004). “A Cardioprotective “Polypill”? Independent And Additive Benefits Of Lifestyle Modification”. *The American Journal Of Cardiology*, 94(2):162-166. doi: 10.1016/j.amjcard.2004.03.053.
- Fujikoshi, Y. ve Veitch L. G. (1979). “Estimation Of Dimensionality İn Canonical Correlation Analysis”. *Biometrika*, 66(2): 345-351.
- Gedik, İ. A. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyet Doyumu İle Okul Bağlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

- Gerdes, H., ve Mallinckrodt, B. (1994). "Emotional, Social, and Academic Adjustment of College Students: A Longitudinal Study of Retention". *Journal of Counseling and Development*, 72: 281-288. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1994.tb00935.x>
- Granzin, K. L. ve Haggard, L.M. (2000). "An İntegrative Explanation For Quality Of Life: Development And Test Of A Structural Model". Diener, E. ve Rahtz, D. R. (ed.). *Advances in Quality of Life Theory and Research. Social Indicators Research Series*, Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-011-4291-5_3
- Gray, D. E. ve Greben. S. (1974). "Future Perspectives, Parks And Recreation", July,27-33 and 47-56.
- Güçlü, N. (2001). "Zaman yönetimi". *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25(25): 87-106.
- Gürbüz B. (2020). Serbest zamanın anlamı ve özellikleri. Ağduman, F. (ed.), *Rekreasyona Giriş*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi. 1: 138-160.
- Hadi, G., Erdem, B. ve Duman, E. (2021). "Sportif Rekreatif Aktiviteye Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ve Optimal Performans Duygu Durumlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(1): 10-19. <https://doi.org/10.17644/sbd.702867>
- Hall, S., McKinstry, C. ve Hyett. N. (2016). "Youth Perceptions of Positive Mental Health." *The British Journal of Occupational Therapy*, 78(8): 475-483. DOI: 10.1177/0308022616632775
- Hawks, S. R. (1991). Recreation in the family. Bahr, S. J. (Ed.). *Family Research: A Sixty Year Review 1930-1990*, New York, 387-433,
- Hills, A. P., Dengel, D. R. ve Lubansd, D. R. (2015). "Supporting Public Health Priorities: Recommendations For Physical Educationand Physical Activity Promotion İn Schools". *Progress in Cardiovascular Diseases*. 57: 368-374. doi: 10.1016/j.pcad.2014.09.010.
- Ho, T.K. (2008). "A Study of Leisure Attitudes and Benefits for Senior High School Students at Ping-Tung City and County in Taiwan". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Education in Sports Management, Alabama.
- Huang, C. Y. ve Carleton, B. (2003). "The Relationships Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, And Life Satisfaction Of College Students İn Taiwan". *Journal of Exercise Science*. 1(2): 129-132.
- Hung, H. J. (2012). "A Study On Leisure Benefits Breaking Through Leisure Activities". *Journal of National Taiwan Normal University*, 3(4): 77-92.

- Iso-Ahola, S. E. (1980). *Social psychological perspectives on leisure and recreation*. William C. Brown Publishers, Dubuque.
- İkiz, F. E. ve Mete Otlı, B. (2016). “Üniversite Yaşamına Uyum Sürecinde Yaşanan Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları”. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (4): 35-52. DOI: 10.18026/cbusos.93556
- Johnson, H. A., Zabriskie, R. B., ve Hill, B. (2006). “The Contribution Of Couple Leisure Involvement, Leisure Time, And Leisure Satisfaction To Marital Satisfaction”. *Marriage and Family Review*, 40(1): 69–91. https://doi.org/10.1300/J002v40n01_05
- Kabanoff, B. (1982). “Occupational And Sex Differences In Leisure Needs And Leisure Satisfaction”. *Journal Of Occupational Behavior*, 3: 233-245.
- Karababa, A., Mert, A., ve Çetiner, P. (2018). “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Olmanın Bir Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrımlaşması”. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2): 1235-1248. <https://doi.org/10.29299/kefad.2018.19.02.004>
- Karaçoban, T. (2021). *Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem 1 Öğrencilerinin Üniversiteye Uyumu, Anksiyete Düzeyleri ve Aleksitimik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Karahan, T., Sakdoğan, M., Özkamalı, E. ve Dicle, A. (2005). “Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Düzeylerinin Denetim Odağı ve Atılganlık Düzeyleri Açısından İncelenmesi”. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18): 6-15.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Kelly J. R. (2012). *Leisure*. (4. Baskı).New Jersey.
- Khasnabis, C., Heinicke Motsch, K., Achu, K., Al Jubah, K., Brodtkorb, S., Chervin, P., Coleridge, P., Davies, M., Deepak, S., Eklinde, K., Goerd, A., Greer, C., Heinicke-Motsch, K., Hooper, D., Ilagan, V. B., Jessup, N., Khasnabis, C., Mulligan, D., Murray, B. (2010). “Toplum Temelli Rehabilitasyon: CBR Kılavuzları”. *Rekreasyon, eğlence ve spor*. Cenevre. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK310922/>
- Kim, C. H. ve Song, Y. E. (2021). “The Relationship Between Major Satisfaction And Adjustment Following Physical Activity Level Of University Students”. *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, 38(2): 411–422. <https://doi.org/10.12925/JKOCS.2021.38.2.411>

- Kim, S., Sung, J., Park, J. ve Dittmore, S. W. (2015). "The Relationship Among Leisure Attitude, Satisfaction, And Psychological Wellbeing For College Students". *Journal of Physical Education & Sport*, 15(1):70–76. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.01012>
- Kline, P. (1994). "An Easy Guide To Factor Analysis". New York: Routledge.
- Koç, H., Arslantürk, Y. ve Arslan, S. (2008). "Yüksek Öğretimde Öğrenci Tatmin Düzeyleri ile Başarı Ortalamaları Arasındaki İlişki: Hazırlık Sınıfı Öğrencileri Üzerinde Bir Uygulama". *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1: 57-69.
- Kokotieieva, A., Titova, H. ve Romanenko, S. (2023). "Organization Of Sports-Oriented Physical Education In The Call On The Priority Use of Sports Games". *Olimpicus*, 2: 33-39.
- Kolunsağ, A. ve Özdemir, G. (2007). "Sürdürülebilir Oryantasyon Modeli Ve Sakarya Üniversitesi'ndeki Durum". *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (14): 211-229.
- Köse, E., Gökçe, H., Toktaş, N., Yerlisu Lapa, T. ve Tercan, Kaas, E. (2024). "Measurement Invariance Of The Satisfaction With Leisure Satisfaction Scale By Gender, Marital Status, And Age". *Psicol. Refl. Crit.* 37(1): 1-13. <https://doi.org/10.1186/s41155-023-00282-y>
- Kraus, R. G. (1971). "Recreation and Leisure in Modern Society". *Appleton-Century-Crofts*, New York.
- Kuo, Y. K., Wang, J. H., Kuo, T. H. ve Ho, L. A. (2021). "Leisure Satisfaction Influences Learning Performance Among Community College Students". *Sage Open*, 11(4): 1-11. <https://doi.org/10.1177/21582440211067238>
- Kutlu, M. (2004). "Üniversite Öğrencilerinin Alıştırma-Oryantasyon Hizmetlerine İlişkin Karşılaştıkları Sorunlar ve Beklentileri", XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6 - 9 Temmuz, Malatya.
- Larose, S., ve Boivin, M. (1998). "Attachment To Parents, Social Support Expectations, And Socioemotional Adjustment During The High School-College Transition". *Journal of Research on Adolescence*, 8(1): 1–27. https://doi.org/10.1207/s15327795jra0801_1
- Lloyd, K. M., ve Auld, C. J. (2002). "The Role Of Leisure İn Determining Quality Of Life: Issues Of Content And Measurement". *Social Indicators Research*, 57(1):43–71. <https://doi.org/10.1023/A:1013879518210>

- Lu, L., ve Kao, S. (2009). "Direct and indirect effects of personality traits on leisure satisfaction: Evidence from a national probability sample in Taiwan". *Social Behavior and Personality*, 37(2):191–192. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.2.191>
- Mahoney, J. L. (2000). "School Extracurricular Activity Participation As A Moderator In The Development Of Antisocial Patterns". *Child Development*, 71(2): 502-516.
- Mansfield, L., Daykin N. Ve K. Tess. (2020). "Leisure and wellbeing", *Leisure Studies*, 39(1): 1-10. DOI: [10.1080/02614367.2020.1713195](https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1713195)
- McKay, T. M. (2014). "Locating South Africa Within The Global Adventure Tourism İndustry: The Case Of Bungee Jumping". *Bulletin of Geography. Socio-economic Series*, 24: 161–176.
- Mersin, S., ve ÖKSÜZ, E. (2014). "Üniversite Öğrencilerinde Aile Desteğinin Kaygı Düzeyine Etkisi". *Journal of International Social Research*, 7(35): 643-651.
- Mertler, C. A. ve Vannatta, R. A. (2005). *Advanced and Multivariate Statistical Methods: Practical Application and Interpretation*. 3.Baskı, Pyrczak, Los Angeles.
- Meyer, H. D., Brightbill C. K. (1969). *Community Recreation A Guide to its Organization*. (4. Baskı). USA: Prentice Hall.
- Mirzeoğlu. N., Doğu, G., Aşçı, H. (2003). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Bağırhan Kitabevi; 233-237.
- Monroe, P. (2009). *International Encyclopedia Of Education*. Cosmo Publications, New Delhi.
- Mutlu, Ş., Zöhre, K., ve Altınışik, K. (2023). "Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri ile Üniversite Yaşamına Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 60: 56-70.
- Mutzindutsı 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.
- Myrseth, H., Tvera, R., Hagatun, S. ve Lindgren, C. (2012). "A Comparison Of İmpulsivity And Sensation Prebensen, Seeking İn Pathological Gamblers And Skydivers". *Scandinavian Journal of Psychology*, 53: 340–346.
- N., Woo, E., Chen, J. ve Uysal, M. (2012). "Motivation And İnvolveıment As Antecedents Of The Perceived Value Of The Destination Experience". *Journal of Travel Research*, 52: 253–264.
- Nash, J. B. (1960). "Philosophy Of Recreation And Leisure", W. C. Brown Company, Dubuque.

- Ngai, V. T. (2005). "Leisure Satisfaction And Quality Of Life İn Macao, China". *Leisure Studies*, 24(2): 195–207.
- Nimrod, G. (2007). "Retiree's Leisure: Activities, Benefits, and their Contribution to Life Satisfaction", *Leisure Studies*, 26(1): 65-80.
- Orthner, D. K. (1998). "Strengthening Today's Families: A Challenge To Parks And Recreation". *Parks and Recreation*, 33 (3): 87-98.
- Oxford Advanced Learners; Dictionary, (2000). Definition of satisfaction: 1044.
- Özdoğan, A. (2009). "Nicel Veri Analizleri ve Araştırma Sonuçlarının Rapor Edilmesi". Böke. K (Ed.), *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Alfa Yayınevi, İstanbul, 389-408.
- Özel, B. (2019). "Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Yaşam Doyum, Tatmin ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Özkan, S. ve Yılmaz, E. (2010). "Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Durumları (Bandırma Örneği)". *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(13): 153-171.
- Özkatar Kaya, E., Sarıtaş N., Yıldız, K. ve Kaya, M. (2018). "Sedanter Olan ve Olmayan Bireylerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Tatmin Düzeyleri Üzerine Araştırma". *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3): 89-94.
- Öztürk, A. (2020). "Hemşirelik Birinci Sınıf Öğrencilerinin Algıladıkları Stres ile Üniversiteye Uyum Düzeyleri ve Akademik Genel Not Ortalamaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(3): 155-162. Doi: 10.35365/ctjpp.20.03.21
- Park, S. H. ve Y. Kim. (2018). "Ways of Coping with Excessive Academic Stress among Korean Adolescents During Leisure Time." *International Journal of Qualitative Studies on Health WellBeing*, 13 (1): 1-9.
- Perera, H. N., & Digiacomo, M. (2015). "The Role Of Trait Emotional İntelligence İn Academic Performance During The University Transition: An İntegrative Model Of Mediation Via Social Support, Coping, And Adjustment". *Personality and Individual Differences*, 83: 208–213. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.001>
- Perls, F. S. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. Real People Press, USA.
- Restrepo, J. E., Cardona, E. Y. B., Montoya, G. P. C., Bardales, M. d. l. M. C., ve Alemán, Y. P. V. (2023). "Academic Stress And Adaptation To University Life: Mediation Of Cognitive-

Emotional Regulation And Social Support”. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 39(1): 62-71.

Ronald, C., Feldt, Graham, M., ve Dew, D. (2011). “Measuring Adjustment to College: Construct Validity of the Student Adaptation to College Questionnaire, Measurement and Evaluation in Counseling and Development”. *Mount Mercy College*, 44(2): 92-104.

DOI: [10.1177/0748175611400291](https://doi.org/10.1177/0748175611400291)

Rosenthal, R. ve Rosnow, R. L. (2008). *Essentials of Behavioral Research: Methods and Data Analysis*. (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.

Sağınç, N. (2011). “Üniversite yaşamına uyum sürecine etki eden faktörler ve birbirleri ile ilişkileri”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Samoila, M. E. ve Vrabie, T. (2023). First-Year Seminars Throught The Lens Of Vincent Tinto’s Theories Of Student Departure. A Systematic Review. *Frontiers in Education*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2023.1205667>

Samson, A., Maisonneuve, A. R., Achille, K., Spicer, K., Haddad, A., Chénier-Ayotte, N. ve Robaey, P. (2023). “The Contribution Of Vocational Preparation in The Context Of The Psychosocial Adaptation Process To University Studies”. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 23(3): 27-31.

Sarı, İ., ve Kaya, E. (2016). “Serbest Zamanı Tatmini Okul Başarısını Artırır mı? Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmini ve Genel Not Ortalaması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2): 11-17.

Schipper, H., Clinch, J., ve Powell, V. (1990). “Definition And Conceptual Issues”. B. Spilker (Ed.), *Quality of life assessments in clinical trials*, Raven Press, 11– 24.

Scholl, K., McAvoy, L., Smith J. (1999). “Inclusive outdoor recreation experiences of families that include child with a disability”. Abstracts from the 1999 Symposium on Leisure Research Kongre Kitabı, National Park and Recreation Association, Ashburn.

Serçek, S. ve Serçek, G. Ö. (2015). “Serbest Zaman Etkinlikleri Olarak Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılmaları ve Sosyalleşmeleri Arasındaki İlişki”. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (51): 1-21.

Serdar, E. (2020). Serbest Zaman Fayda İle Mutluluk Arasındaki İlişki: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri. *Turkish Studies Social Sciences*, 15(5): 2711-2721.

- Sevinç, S. ve Gizir, C. A. (2014). “Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Bakış Açılarından Üniversiteye Uyumu Olumsuz Etkileyen Faktörler (Mersin Üniversitesi Örneği)”. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(4): 1301-1308.
- Shaw, S. (2000). *Ideals Versus Reality: Contradictory Aspects O Family Leisure*. Abstracts from the 2000 Symposium on Leisure Research Kongre Kitabı, 56. National Park and Recreation Association, Ashburn,.
- Sherry, A., ve Henson, R. K. (2005). “Conducting And Interpreting Canonical Correlation Analysis in Personality Research: A User-Friendly Primer”, *Journal of Personality Assessment*, 84(1):37-48.
- Sirgy, J., Uysal, M., Kruger, S. (2018). “A Benefits Theory of Leisure Well-Being”. Rodriguez de la Vega, L., Toscano, W. (Ed.) *Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-75529-8_1_205-228
- Siyahtaş, A. ve Donuk, B. (2021). “Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Yalnızlık Düzeyleri İle Doyum Düzeylerinin İncelenmesi”. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2): 1-18.
- Skowron, E. A., Wester, S. R. ve Azen, R. (2004). “Differentiation Of Self Mediates College Stress And Adjustment”. *Journal of Counseling and Development*, 82: 69–78.
- Snepenger, D., King, J., Marshall, E., ve Uysal, M. (2006). “Modelling Iso-Ahola’s Motivation Theory İn The Tourism Context”. *Journal of Travel Research*, 45: 140–149.
- Soyuer, F., Saraç, H. (2014). “Diyabetli Çocuk ve Egzersiz”. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(1): 66-69.
- Sönmez, A. ve Gürbüz, B. (2022). “Üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunu ile üniversite yaşamına uyum ilişkisinin incelenmesi”. *Journal of Computer and Education Research*, 10 (20): 481-502. <https://doi.org/10.18009/jcer.1120672>
- Spiers, A., ve Walker, G. J. (2008). “The Effects Of Ethnicity And Leisure Satisfaction On Happiness, Peacefulness, And Quality Of Life”. *Leisure Sciences*, 31(1): 84–99. <https://doi.org/10.1080/01490400802558277>
- Stebbins, R. A. (2005). “Choice And Experiential Definitions Of Leisure”. *Leisure Sciences*, 27(4):349-352. doi: 10.1080/01490400590962470.

- Stevens, J. (2002). *Applied multivariate statistics for the social science.*, (4. Baskı), Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey.
- Ströhle, A., Höfler, M., Pfister, H. (2007). “Physical Activity And Prevalence and Incidence Of Mental Disorders in Adolescents And Young Adults”. *Psychological Medicine*, 37(11):1657-1666. doi: 10.1017/S003329170700089X.
- Şener, A., Terzioğlu, R. G. ve Karabulut, E. (2007). “Life Satisfaction And Leisure Activities During Men’s Retirement: A Turkish Sample”. *Aging and Mental Health*. 11(1): 30-36.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Allyn & Bacon/ Pearson Education.
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ata Ofset Matbaacılık, İstanbul.
- Tekin, G., Amman, M. T. ve Tekin, A. (2009). “The Effect Of Recreational Physical Exercise On Depression And Assertiveness Levels Of University Students”. *Journal of Human Sciences*, 6(2): 148-159.
- Tinto, V. (1975). “Dropout From Higher Education: A Theoretical Synthesis Of Recent Research”. *Rev. Educ. Res.* 45: 89–125. doi: 10.3102/00346543045001089
- Tinto, V. (1982). “Limits Of Theory And Practice In Student Attrition”. *J. Higher Educ.* 53: 687–700. doi: 10.2307/1981525
- Tinto, V. (1987). *Leaving College: Rethinking the Causes and Cures of Student Attrition*, IL: University of Chicago Press, Chicago.
- Tinto, V. (2005). “Reflections On Retention And Persistence: Institutional Actions On Behalf Of Student Persistence”. *Stud. Learn. Evalut. Innov. Develop*, 2: 89–97.
- Tinto, V. (2017a). “Through The Eyes Of Students”. *J. Coll. Stud. Retent.* 19: 254–269. doi: 10.1177/1521025115621917
- Tinto, V. (2017b). “Reflections on student persistence”. *Student Success*, 8: 1–8. doi: 10.5204/ssj.v8i2.376
- Toker, A. (2021). “Boş Zaman ve Rekreasyonun Tarihsel Perspektiften Sosyolojik Bir Değerlendirmesi”. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(10): 1000-1013.
- Torkildsen, G.(2005). *Leisure and Recreation Management*. Routledge, London

- Tuhanioğlu, S. S., ve Gizir, C. A. (2020). “Üniversite Uyum Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları”. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49: 67-87. doi: 10.9779/pauefd.547409
- Tuna, M. E. (2003). Cross-cultural differences in coping strategies as a predictor of university adjustment of Turkish and U.S students. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Ankara.
- Ural, A. (2009). “İçindeki Üniversite”, *Eleştirel Pedagoji Dergisi*, 1(1): 73-83.
- Vong, T. N. (2005). “Leisure Satisfaction And The Quality Of Life İn Macao, China”. *Leisure Studies*, 24(2): 195–207. <https://doi.org/10.1080/02614360412331313502>
- Wang, W. C. (2019). “Exploring the Relationship among Free-Time Management, Leisure Boredom, and Internet Addiction in Undergraduates in Taiwan”. *Psychological Reports*, 122: 1651-1665. <https://doi.org/10.1177/0033294118789034>
- Wegner, L., ve Flisher, A. J. (2009). “Leisure Boredom And Adolescent Risk Behaviour: A Systematic Literature Review”. *Journal of Child & Adolescent Mental Health.*, 21: 1–28.
- Weybright, E. H., Caldwell, L. L., Ram, N., Smith, E. A., ve Wegner, L. (2015). “Boredom Prone or Nothing To Do? Distinguishing Between State and Trait Leisure Boredom and Its Association With Substance Use in South African Adolescents”. *Leisure sciences*, 37(4): 311-331.
- Wyshak, G. (2001). “Women's College Physical Activity And Self-Reports Of Physician-Diagnosed Depression And Of Current Symptoms Of Psychiatric Distress”. *Journal of Women's Health & Gender-Based Medicine*, 10(4): 363-370. doi: 10.1089/152460901750269689.
- Yalım, D. (2007). “Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Uyum: Psikolojik Sağlamlık, Başa Çıkma, İyimserlik ve Cinsiyetin Rolü”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H. ve Karataş, İ. (2017). “Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Özel sayı 2): 239-252.
- Yaşartürk, F., ve Bilgin, B. (2018). “Üniversitede Öğrenim Gören Hentbolcuların Serbest Zaman Tatmin ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi”. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2): 50-60.

- Yenen, E. T. ve Boz, H. (2022). "Üniversite Öğrencilerinin Oryantasyon Sorunları ve Beklentilerine İlişkin Bir Oryantasyon Planı". *_Eğitimde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 5(2): 171-188.
- Yerlisu Lapa, T., Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). "Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği)". *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2): 53-59. Doi: 10.1501/sporm_0000000220
- Yoo, J. A., ve Jang, J. H. (2017). Correlation Between The Perception Towards Leisure Activities And Satisfaction With Campus Life in Dental Hygiene Students in The Chungcheongnam-Do Area. *Journal of Korean Society Dental Hygiene*, 17 (4): 647-656.
- Zabriskie, R., McCormick, B. (1999). "An examination of and leisure contributions to family cohesion and adaptability". *Abstracts from the 1999 Symposium on Leisure Research Ashburn, VA; National Park and Recreation Association.*

EK 1- Katılımcı Onay Formu

Sayın katılımcı,

Bu çalışmanın amacı, öğrencilerin üniversite yaşamına uyumunu, serbest zaman doyumunu ve öz yeterliğini incelemektir. Araştırmaya bulunacağınız katkılar için şimdiden teşekkür ederiz.

Arş. Gör. Başak DİNÇER, Dr. Öğr. Üyesi Elif KÖSE

Akdeniz Üniversitesi/ Spor Bilimleri Fakültesi

Onam Formu

Sizleri “Serbest Zaman Doyumu ile Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkide Üniversiteye Uyumun Aracı Rolü” yüksek lisans tez çalışmasına katkı sağlamanız için davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılmadan önce bilmeniz gereken bazı hususlar bulunmaktadır. Bu hususlar aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır. Eğer anlaşılmayan veya daha fazla bilgi almak istediğiniz durumlar var ise araştırmanın yürütücüsüne (Arş. Gör. Başak DİNÇER) mail atarak() sorularınızı sorabilirsiniz. Bu çalışmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmaya katılmayı reddedebilir ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından çalışmadan çıkarılmanız halinde, sizinle ilgili bilgiler kullanılmayacaktır. Ancak veriler bir kere anonimleştikten sonra araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.

Onaylıyorum

☐

EK 2- Kişisel Bilgi Formu**Demografik Bilgiler**

Cinsiyetiniz :

Yaşınız:

Hangi Fakültede Öğrenim Görüyorsunuz:

Kaçıncı Sınıftasınız:

Okul açıldığından beri üniversite içerisindeki serbest zaman etkinliklerine (hobi dersleri de dahil olmak üzere) haftalık olarak ne kadar katılım gösterdiniz? (sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif etkinlikler)

- ☐ Hiç Katılmadım ☐ 1-2 kez ☐ 3-4 kez ☐ 5-6 kez
☐ 7 ve üstü

EK 3- Serbest Zaman Doyum Ölçeği

<i>SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ</i>	Tamamen Katlıyorum	Katlıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1. Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.	5	4	3	2	1
2. Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.	5	4	3	2	1
3. Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.	5	4	3	2	1
4. Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneğimi kullanırım.	5	4	3	2	1
5. Serbest zaman aktivitelerim etrafımdakiler hakkında bilgimi artırır.	5	4	3	2	1
6. Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.	5	4	3	2	1
7. Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.	5	4	3	2	1
8. Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmemi yardımcı olur.	5	4	3	2	1
9. Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.	5	4	3	2	1
10. Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.	5	4	3	2	1
11. Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.	5	4	3	2	1
12. Serbest zamanlarda serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan(hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.	5	4	3	2	1
13. Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.	5	4	3	2	1
14. Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.	5	4	3	2	1
15. Serbest zaman aktivitelerim duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.	5	4	3	2	1
16. Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.	5	4	3	2	1
17. Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.	5	4	3	2	1
18. Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.	5	4	3	2	1

19. Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.	5	4	3	2	1
20. Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.	5	4	3	2	1
21. Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.	5	4	3	2	1
22. Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.	5	4	3	2	1
23. Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.	5	4	3	2	1
24. Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.	5	4	3	2	1



EK 4- Üniversiteye Uyum Ölçeği

ÜNİVERSİTEYE UYUM ÖLÇEĞİ Aşağıda öğrenim gördüğünüz üniversitenin akademik ve sosyal yaşamının çeşitli yönleriyle ilgili duygu, düşünce ve beklentileri betimleyen ifadeler yer almaktadır. Bugüne kadar geçen süre içinde bu üniversitedeki deneyimlerinizi göz önünde bulundurarak, her bir ifadenin size ne derece uygun olduğunu “Bana hiç uygun değil (1)”- “Bana tamamen uygun (7)” derecelendirmesi üzerinden belirtiniz. Her bir ifade için lütfen sadece bir seçenek işaretleyiniz. 1= Bana Hiç Uygun Değil 7= Bana Tamamen Uygun		Bana hiç uygun değil						Bana tamamen uygun
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Üniversitedeki arkadaşlarımla ilişkilerim oldukça iyidir.							
2.	Gün geçtikçe duygularımı anlamakta zorlanıyorum.							
3.	Bu üniversiteyi seçmekle doğru bir karar verdiğimden emin değilim.							
4.	Üniversiteye geldiğimden beri yakın arkadaşlıklar kuramadım.							
5.	Son günlerde içimden hiçbir şey yapmak gelmiyor.							
6.	Yeniden sınava girsem başka bir üniversiteyi seçerdim.							
7.	Üniversitedeki arkadaş ilişkilerimden memnunum.							
8.	Son zamanlarda duygularımı kontrol etmekte güçlük çekiyorum.							
9.	Yeni sınava giren öğrencilere bu üniversiteyi öneririm.							
10.	Dersler dışında sınıf arkadaşlarımla görüşmüyorum.							
11.	Bugünlerde çok çabuk sinirleniyorum.							
12.	Kendimi bu üniversiteye ait hissetmiyorum.							
13.	Üniversitenin sosyal ortamına uyum sağladığımı düşünüyorum.							
14.	Son dönemlerde sık sık ağlayacakmış gibi oluyorum.							
15.	Bu üniversiteyi tercih etmiş olmaktan memnunum.							
16.	Sınıftaki arkadaşlarım bana gerçekten ilgili davranıyorlar.							
17.	Son günlerde karar vermekte zorlanıyorum.							
18.	Bu üniversiteden mezun olup olmamak konusunda kararsızım.							
19.	Boş zamanlarımın çoğunu üniversitedeki arkadaşlarımla geçiririm.							
20.	Son zamanlarda moralim çok çabuk bozuluyor.							

21.	Keşke başka bir üniversitede okusaydım.								
22.	Üniversitedeki etkinliklere beraber katılabileceğim arkadaşlarım var.								
23.	Üniversitedeki sosyal çevremi yeterli buluyorum.								
24.	Son günlerde kendimi oldukça çaresiz hissediyorum.								
25.	Bu üniversitenin bir öğrencisi olmak benim için bir anlam ifade etmiyor.								
26.	Üniversitedeki etkinliklere beraber katıldığım arkadaşlarım var.								
27.	Bugünlerde zihnim çok dağınık.								
28.	Bu üniversitede öğrenim görmekten mutluyum.								
29.	Bu üniversitede arkadaş edinmek benim için zordur.								
30.	Sınıfta kendimi yabancı gibi hissediyorum.								
31.	Son zamanlarda çok sık başım ağrıyor.								
32.	Bu üniversitede umduğumu bulamadım.								
33.	Beni bu üniversiteye bağlayacak sosyal bir ortamım var.								

EK 5- Ölçek Kullanım İzinleri

Ynt: Ölçek Kullanım İzni

>

16.11.2022 Çar 09:08

Başak hanım merhabalar,
Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarım. Ölçeğin asıl formu ile geçerlik-güvenirlik çalışmalarına YÖK ün tez veri tabanında herkesin erişimine açık olan doktora tez çalışmamın içerisinde ulaşabilirsiniz. Keyifli çalışmalar dilerim.

Telefonumdan gönderildi

----- Orijinal mesaj -----
Gönderici: Başak Bayhan
Tarih: 15 Kas 2022 Sal 13:55
Al:
Konu: Ölçek kullanım izni

Sayın hocam merhabalar,

Akdeniz Üniversitesi Rekreasyon Ana Bilim Dalında çalışmaktayım. Daha önce Dr. Elif Köse hocam geliştirmiş olduğunuz Üniversiteye Uyum Ölçeği için sizden izin istemiştim. Ancak etik kurul için bizzat benim izniniz almanız uygun olacak. **"Serbest Zaman Tatmini ile Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkide Üniversiteye Uyumun Aracı Rolü"** adlı yüksek lisans tez çalışmam için Üniversiteye Uyum Ölçeğinin kullanım iznine ihtiyaç duymaktayım.

Gerekli iznin tarafımıza verilmesini rica eder, iyi çalışmalar dilerim.

Arş. Gör. Başak BAYHAN
Akdeniz Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Rekreasyon Bölümü

Re: Serbest Zaman Doyum Ölçeği Kullanım İzni Hk.

29.11.2022 Sal 07:53

Merhaba Başak, ölçeği etik çerçevede kullanma da bir sakınca yoktur. Çalışmamda kolaylıklar dilerim.

28 Kas 2022 Pzt 23:42 tarihinde Başak Bayhan < > unu yazdı:

Sayın hocam merhabalar,

Akdeniz Üniversitesi Rekreasyon Ana Bilim Dalında çalışmaktayım. **"Serbest Zaman Tatmini ile Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkide Üniversiteye Uyumun Aracı Rolü"** adlı yüksek lisans tez çalışmam için geliştirmiş olduğunuz Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin kullanım iznine ihtiyaç duymaktayım.

Gerekli iznin tarafımıza verilmesini rica eder, iyi çalışmalar dilerim.

Arş. Gör. Başak BAYHAN
Akdeniz Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Rekreasyon Bölümü

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve SOYADI	Başak DİNÇER
Doğum Yeri- Tarihi	ANKARA/ALTINDAĞ
EĞİTİM DURUMU	
Mezun Olduğu Lise	Burdur Anadolu Lisesi
Lisans Diploması	Akdeniz Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji Bölümü Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü
Yabancı Dil / Diller	İngilizce
İŞ DENEYİMİ	
ssÇalıştığı Kurumlar	Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi