



**BATMAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIM DÜZEYLERİNİN  
BOŞ ZAMAN VE YAŞAM TATMİNLERİNE ETKİSİ**

**HAZIRLAYAN  
Özlem BOZDAL**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı**

**DANIŞMAN  
Doç. Dr. Hacı Murat ŞAHİN**

**BATMAN 2019**



T.C.  
BATMAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL VE ONAYI

Doç.Dr.Hacı Murat ŞAHİN danışmanlığında Özlem BOZDAL tarafından hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Düzeylerinin Boş Zaman ve Yaşam Tatminlerine Etkisi" adlı tez çalışması 17/01/2019 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan

(Danışman)Doç.Dr.Hacı Murat ŞAHİN

Üye

Doç.Dr.Mustafa ÖZDAL

Üye

Dr.Öğr.Üyesi Nevzat DİNÇER

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Doç. Dr. Ferhat KORKMAZ  
Enstitü Müdürü

\*Bu tez çalışması ..... tarafından ..... nolu proje ile desteklenmiştir.

\* Bu ifade tez çalışması yapılırken bir destek alındıysa yazılmalı aksi taktirde silinmedir.

## **TEZ BİLDİRİMİ**

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

## **DECLARATION PAGE**

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

Özlem BOZDAL

## ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIM DÜZEYLERİNİN BOŞ ZAMAN VE YAŞAM TATMİNLERİNE ETKİSİ

Özlem BOZDAL

Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. H. Murat ŞAHİN

Bu çalışmanın amacı üniversitede okuyan öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılımları sonucu algıladıkları boş zaman tatmininin yaşam tatminlerine etkisini ortaya koymaktır. Buna bağlı olarak çalışmada boş zaman katılımı, boş zaman tatmini, yaşam tatmini temelinde yatan boyutların belirlenmesi de çalışmanın diğer amaçları olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırmanın evrenini Gaziantep üniversitesinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Bu çalışmada, araştırma amaçlarına uygun olarak genel tarama modelinden yararlanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde tanımlayıcı istatistikler, pearson korelasyon analizi, Independent T testi ve One Way ANOVA ve LSD testi kullanılmıştır. Analizler sonucunda; üniversite öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılımlarının ve yaşam tatmini seviyelerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaştığı söylenebilir. Bireylerin boş zamanı değerlendirme arzuları ve yaşam tatminine yönelik duygu ve düşünceleri yaş ve cinsiyete göre bir farklılık göstermezken okunulan bölüm bazında farklılıklara neden olduğu gösterilmiştir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılımlarının ve yaşam tatmini seviyelerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaştığı söylenebilir.

**Batman-2019, Sayfa: IX+ 62**

**Anahtar Kelimeler:** Tatmin, Boş zaman tatmini, Boş zaman katılımı

## **ABSTRACT**

Master's Thesis

### **EFFECT OF LEVELS OF PARTICIPATION IN LEISURE TIME ACTIVITIES OF UNIVERSITY STUDENTS ON LEISURE TIME AND LIFE SATISFACTION**

Özlem BOZDAL

Batman University Institute of Social Sciences  
Department of Recreation Management

**Supervisor::** Assoc. Prof. Dr. H. Murat ŞAHİN

The aim of this study was to investigate the effect of leisure time satisfaction as a result of their participation in leisure activities on the life satisfaction of the students who are studying at university. Accordingly, leisure time participation, leisure time satisfaction, and determination of the underlying dimensions of life satisfaction are defined as other purposes of the study. Students studying at Gaziantep University participated in this research. In this study, the general screening model was used in accordance with research purposes. SPSS 22.0 package program was used to analyzing the obtained data. Descriptive statistics, pearson correlation analysis, Independent T test and One Way ANOVA and LSD test were used in the statistical analysis of the data. As a result of analyzes it can be said that university students' participation in leisure activities and life satisfaction levels differed according to various variables. It has been shown that while individuals do not show a difference in leisure time and leisure satisfaction towards life satisfaction and age and sex, but is seen that there are differences between departments. In summary, it can be said that university students' participation in leisure activities and life satisfaction levels differed according to various variables.

**Batman-2019, page: IX+62**

**Keywords:** Satisfaction, Leisure satisfaction, Leisure participation

## ÖNSÖZ

**‘Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Düzeylerinin Boş Zaman Ve Yaşam Tatminlerine Etkisi ’** konulu bu tez çalışması süresince bana çalışmamın her aşamasında bilgi ve eleştirileriyle bana yol gösteren, birikim ve tecrübeleri ile bana yol gösterici ve destek olan değerli danışmanım Sayın Doç. Dr. H. Murat ŞAHİN hocama, aileme sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Özlem BOZDAL

Batman-2019

## İÇİNDEKİLER

|   |     |
|---|-----|
| <b>TEZ BİLDİRİMİ</b>  | i   |
| <b>ÖZET</b>   | İi  |
| <b>ABSTRACT</b>   | iii |
| <b>ÖNSÖZ</b>  | vi  |
| <b>İÇİNDEKİLER</b>  | vii |
| <b>TABLolar LİSTESİ</b>                                       | ix  |
| <b>1. GİRİŞ VE KAYNAK ARAŞTIRMASI</b> .....                   | 1   |
| 1.1. Zaman Kavramı ve Boş Zaman.....                          | 1   |
| 1.1.1. Zaman.....   | 1   |
| 1.1.2. Zamanın Değerlendirilmesi.....                         | 3   |
| 1.1.3. Zamanın Bölümleri.....                                 | 5   |
| 1.2. Boş Zaman.....   | 6   |
| 1.2.1. Boş Zamanın Fonksiyonları ve Değerlendirilmesi.....    | 9   |
| 1.2.2. Boş Zamanın Değerlendirilmesi.....                     | 11  |
| 1.3. Boş Zaman Tatmini.....                                   | 12  |
| 1.3.1. Boş Zaman Tatminini Etkileyen Kişilik Özellikleri..... | 13  |
| 1.3.2. Boş Zaman Tatmininin Alt Boyutları.....                | 14  |
| 1.4. Yaşam Tatmini.....                                       | 15  |
| 1.5. Rekreasyon.....  | 16  |
| 1.5.1. Rekreasyonun Tarihi Süreci ve Özellikleri.....         | 17  |
| 1.6. Araştırmanın Amacı.....                                  | 20  |
| 1.7. Araştırmanın Önemi.....                                  | 20  |
| 1.8. Araştırmanın Problemi.....                               | 21  |
| 1.9. Araştırmanın Hipotezleri.....                            | 21  |
| 1.10. Araştırmanın Sınırlılıkları.....                        | 24  |
| <b>2. MATERYAL ve YÖNTEM</b> .....                            | 25  |
| 2.1. Araştırma Modeli.....                                    | 25  |
| 2.2. Evren ve Örneklem.....                                   | 25  |
| 2.3. Veri Toplama Araçları.....                               | 25  |
| 2.4. Verilerin İstatistiksel Analizleri.....                  | 27  |
| <b>3. BULGULAR</b> .....                                      | 28  |
| <b>4. TARTIŞMA ve SONUÇ</b> .....                             | 38  |
| <b>KAYNAKLAR</b> .....  | 49  |

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>EKLER.....</b>    | <b>60</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b> | <b>62</b> |

## TABLOLAR LİSTESİ

|   |    |
|---|----|
| <b>Tablo 1.</b> Çalışmaya dahil edilen bireylerin (N=499) tanımlayıcı özellikleri.....  | 28 |
| <b>Tablo 2.</b> Bireylerin boş zaman katılım düzeylerinin cinsiyet özellikleri açısından karşılaştırılması.....                   | 28 |
| <b>Tablo 3.</b> Bireylerin boş zaman katılım düzeylerinin spor geçmişi açısından karşılaştırılması.....                           | 29 |
| <b>Tablo 4.</b> Bireylerin boş zaman katılım ve yaşam tatmini toplam puanlarının cinsiyet açısından karşılaştırılması.....        | 29 |
| <b>Tablo 5.</b> Bireylerin boş zaman katılım ve yaşam tatmini toplam puanlarının spor geçmişi açısından karşılaştırılması.....    | 30 |
| <b>Tablo 6.</b> Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin cinsiyet açısından karşılaştırılması.                                       | 30 |
| <b>Tablo 7.</b> Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin spor geçmişi açısından karşılaştırılması.....                               | 31 |
| <b>Tablo 8.</b> Bireylerin (N=499) boş zaman katılım düzeylerinin yaş kategorileri arasında karşılaştırılması.....                | 32 |
| <b>Tablo 9.</b> Bireylerin (N=499) yaşam tatmini düzeylerinin yaş kategorileri arasında karşılaştırılması.....                    | 33 |
| <b>Tablo 10.</b> Bireylerin (N=499) boş zaman katılım düzeylerinin bölümler arasındaki karşılaştırılması.....                     | 34 |
| <b>Tablo 11.</b> Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin bölümler arasındaki karşılaştırılması.....                                 | 35 |
| <b>Tablo 12.</b> Bireylerin yaşam tatmin düzeylerinin birbiriyle korelasyonunun analizi..   | 36 |
| <b>Tablo 13.</b> Bireylerin boş zaman katılım, yaşam tatmini ve diğer tatmin düzeylerinin birbiri ile korelasyonunun analizi..... | 36 |
| <b>Tablo 14.</b> Bireylerin boş zaman katılım düzeylerinin birbiri ile olan korelasyonun analizi.....                             | 37 |

# 1.GİRİŞ

## 1.1.Zaman Kavramı ve Boş Zaman

### 1.1.1.Zaman

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

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

Zaman kavramının farklı tanımlarında yine vurgulanan noktalar, olayların birbirini izlemesine bakarak zihinde yaratılan ve yine olayların içinde sürüp gideceği düşünülen, başı sonu belli olmayan soyut kavram olarak nitelendirilmesidir (Alaylıoğlu ve Oğuzhan, 1968)

Zaman insanın varoluşundan bu yana büyük önem taşımıştır. İnsanın gelişmesinde başarısında, kavramasında ve olayları algılamasında zaman anlayışının payı büyüktür. Zaman kavramı, fertler kadar toplumlar için de önemle gelişmiştir. İş hayatını, sosyal ilişkilerini, eğlence ve dinlenme alışkanlıklarını, plan ve program yaparak zamanı iyi değerlendiren ve kullanan bu anlayış içerisinde düzenleyen toplumlar diğer toplumlara nazaran daha fazla gelişmişlerdir (Karaküçük, 2005).

İnsanlar psikolojik yönden zamanı farklı olarak algırlar. Olayların birbiriyle bağlantılı olması, geçmiş anıların zihinde yarattığı etki ve geleceğe yönelik arzu ve istekler, istenmedik olaylar saatle ölçülen gerçek zamanın insan tarafından daha kısa

veya daha uzun olarak algılanmasına yol açabilir. Zaman algısı kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Dersine odaklı olan ve öğretimi iyi vermek isteyen bir öğretmen için zaman yetersiz ve kısa gelebilirken, dersi alan bir öğrenci için zihinde oluşan planlanmış başka bir olay için ders süreci çok daha uzun gelebilir. Aslında zaman herkes için eşit olsa da bu yine de kişiden kişiye farklılık gösterebilir. ABD’ de yöneticiler üzerinde yapılan bir araştırmada, yöneticilerin sadece %1’i yeterli zamanı olduğunu, her on kişiden biri %10; dördü %25; beşi %50 oranda yeterli zamanı olmadığı ve işlerini yapmak için zamana ihtiyaçları olduklarını söylemişlerdir. Bu yöneticiler aynı zamana sahip olmalarına rağmen ihtiyaçları dâhilinde zaman algıları farklı çıkmıştır (Karaküçük, 2005).

Zamanın bireyler tarafından iyi düzenlenmemesi kişiyi kaçınılmaz olarak strese sokabilir. Zamanın yeterli olmaması ya da yetmeyen zamandan şikâyet eden bireylerin çoğunlukla zamanlarını nasıl kullanacaklarını bilmemesinden kaynaklandığı söylenmektedir (Baltaş, 1990).

Zaman hayatın kendisi olarak düşünüldüğünde boşa geçirmek hayatın boşa sürmesi ve geçmesi anlamına gelir (Bayer, 1974). Zamanı iyi kullanmak için öncelikle bireyin kendisini iyi tanımasıyla mümkündür. Kişi hedeflerini, amaçlarının neler olduğunu bilerek, planlamada neler yapıp neyi yapılmayacağını tespit ettiğinde zamanı etkili kullanabilecektir. Düşünce ve ayrıntılarda zaman kaybetmeyip plan doğrultusunda yapıldığında süreç etkili kullanılacaktır (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Zamanı iyi yönetebilmek, verimli ve etkili olmasını sağlamak ayrıca insanın çalışma hayatına etki ederek dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ayırdığı zaman açısından da fark yaratabilecektir. Hayata atılan bir kişinin sorumluluklarında ve planlamasında kişinin zaman anlayışının büyük önemi vardır. Bu bilgi ve alışkanlıklar hayatın her anını verimli bir şekilde kullanmayı sağlayarak, kişinin başarısında birinci derece rol oynayacaktır (Canan, 1997).

### 1.1.2. Zamanın Değerlendirilmesi

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

Zaman kullanımı, amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabasıdır. Günümüzde zaman kullanımı ya da zaman yönetimi kişiler açısından çok önemli bir konu haline gelmiştir. Kişilerin yaşam kalitesini artıran bir değer haline gelmiştir (Alay, 2000). Zaman yönetiminde önemli bir nokta da bireyin enerji düzeyi ile etkinlikleri arasında bir uyumun olmasıdır. Bu uyum kişinin süreçte önüne gelen olumsuz durumları aşmada stresi azaltmada ve süreyi etkili kullanmada yardımcı olacak itici bir güç unsuru haline gelir ve aynı zamanda verimi en üst noktaya taşır (Balcı, 1990).

Zaman, insanların çok çalışarak elde edebilecekleri bir kaynak değildir. Zaman yönetiminin amacı sınırlı olan zamanı artırmak değil, mevcut zaman içinde yapılan faaliyetlerin kalitesini artırmaktır. Zaman yönetimi, kişinin özel ve iş hayatında amaçlarına etkili ve verimli bir şekilde ulaşabilmesi için planlama, organize etme ve kontrol etme gibi yönetim fonksiyonlarını kendi iş ve işleyişlerine aktarım sürecidir (Erdem, 1999).

Zamanın iyi değerlendirilmesi yalnızca başarılı bir hayatı getirmez beraberinde psikolojik sürecinde pozitif etkisini artırabilir. Başta iyi yönetilmiş ve değerlendirilmiş zaman kaygı ve stresi azaltacaktır. Zamanın etkili kullanılabilmesi zaman yönetimi tekniklerinin uygulanması ile olanaklıdır. Bu yöntemler şu basamakları içerir (Balcı, 1990);

- \* Amaçların ve hedeflerin doğru bir biçimde belirlenmesi, kısa ve uzun dönemli iş ve işlemlerde uygun olan ve olmayan amaçların geliştirilmesi ve bunların önem sırasına koyulması,
- \* Hedeflenen amaçlara ulaşıldığını gösteren standartların ve ölçütlerin geliştirilmesi,
- \* Bu hedeflere ulaşılmasına yardımcı olan kişisel güçlü yönlerin ve gerçekleştirilmesine engel olan kişisel eksik yönlerin geliştirilmesine yönelik stratejilerin belirlenmesi,
- \* Amaçlara ulaşma imkânı sağlayan gerekli adımların atılması, büyük hedeflerin küçük amaçlara bölünmesi, daha ulaşılabilir gerçekçi amaçların geliştirilmesi, planlamanın yapılması,
- \* “Şu anda zamanı nasıl en iyi kullanabilirim?” sorusunun sorulması ve bu soruya amaçların öncelik sırasına göre yanıt verilmesi. Bu tekniklerin en iyi şekilde uygulanması ile zamanı etkili yönetmek ve kullanabilmek olanaklı hale getirilir. Bu teknikler ile zamana karşı farkındalık geliştirilebileceği vurgulanmaktadır.

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

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

Uzunoğlu (1992); Zamanını iyi kullanabilen bir insanın her an ne yapacağını ve zamanını en verimli şekilde nasıl kullanabileceğini bildiğini belirtmektedir. Ayrıca hatasını, eksik yönlerini, karakterinin hangi yöne saptırma elverişli olduğunu çok iyi bilebileceğini, hayatında yaşadığı her olaydan gereken dersi alarak tecrübelerini zenginleştirdiğini, kişinin kendi hayatını ve şahsiyetini yaşadığını, birçok şeyi unutmuyarak ek hafıza sistemine sahip olduğundan, hafızasındaki bütün anlamsız sebeplerin yerini anlamlı soruların yer aldığını, ulaşmak istediği hedeflere göre her gün zamanını, nerelerde kullanması gerektiği hakkında yeterince kendini hazırladığını, böylece daha verimli olup ve daha fazla mutlu olmak için boş zamanını değerlendirirken ilgilerine ve hobilerine zaman ayırabileceğini de vurgulamaktadır.

Zamanın verimsiz bir şekilde geçiren ve zaman yönetimini iyi yapamayan bireylerin hataları Karaküçük (1999) tarafından şu şekilde ortaya koyulmuştur; bireylerin karmaşık ve sürekli değişen hedeflere ve önceliklere sahip olması, günlük çalışma planlarının olmayışı, sürekli uzayan ve bir türlü bitmeyen işler üzerinde çalışılması olarak belirtmiştir. Yine bu yapılan yanlışlara ek olarak daha önce sınırlı tarihleri belirleyip kendi kendine zorlayıcı nitelikte yaptırımlar koymak, mükemmeliyetçilik prensibi ile iş yapmayı istemekte direnmek, düzeni olmayan, dağınık ve sıkıcı bir ortamda çalışmak, yapılacak olan işte yetki ve sorumluluğun net ve kesin bir dağılımın yapılmadan iş ve işleyişin belli olmayışı, iş vermeyi bilmemek, detaylar üzerinde gereğinden fazla durmak ve ayrıntıda boğulmak, anlaşmazlıkların içinde kalmak, kendini yenileyememek ve yeniliklerin karşısında direnmek, çok sayıda iş yapma eğiliminde olmak, tek bir iş üzerinde yükselme konusunda kararlı olamamak, gerektiğinde 'hayır' demesini bilmemek, her şeye 'evet' demeyi tercih etmek, aşırı derecede bilgi alışverişi ve haberleşmeye maruz kalmak veya bilgi ve haberleşme eksikliğinden doğan olumsuzluklar, çok çabuk veya acele karar vermek veya çabucak reddetmek, keyifsiz ve yorgun iken veya aşırı sevinçliyken uç noktalarda iken işin üzerine gitmek olduğunu belirtmiştir.

### **1.1.3. Zamanın Bölümleri**

Zaman; kullanımında ve yönetiminde etkili zaman kavramı açısından çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman olarak iki bölüme ayrılmıştır. Çalışma zamanı; işe ayrılan, işe

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

Zamanın yemek, uyumak, vücut bakımı gibi fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla, bir iş de çalışmak, oyun, eğlence ve spor gibi etkinliklerin yapıldığı zaman bölümleri mevcuttur. Bu zaman türlerinin kişiden kişiye değişebilen kullanma biçimlerine göre farklı da olsa belirli ortak özellikleri vardır. Farklı durumlara göre azaltılıp çoğaltılabilen esnek yönleri vardır. Ayrıca her uğraş iyi ya da kötü olarak tanımlanamaz. Zira kişinin boş zamanlarında yaptığı uğraşlar kişi için çok değerli ve olumlu iken bir diğer kişi veya kişilere göre istenmeyen uğraşlar olabilir (Meyer, Brigtbill and Sessoms, 1970).

Zamanın gruplandırılmasında çalışma alanı ve çalışma dışı faaliyet çeşitlerinin dikkate alınması yanında süreler de dikkate alınarak gruplandırma yapılabilmektedir. Buna göre 24 saatlik bir günün 8 saati çalışma, 8 saati uyku, 8 saati de dinlenmeye ayrılabilir (Sayiner, 1973). Gruplandırmalar bu şekilde klasik de olsa günümüzde üretim tekniklerinde otomatlaşma, iş saatlerinin gittikçe azaldığı veya arttığı alanlar bu sürelerde esnekliği getirmiştir. Bazı toplumlarda iş saatlerinin azalması ile boş zamanlarda artış yönünde gelişmeler olmuştur (Karaküçük, 1997).

## **1.2. Boş Zaman**

İnsanlar çalışma dışında dinlenmeye, eğlenmeye ve ilgileri doğrultusunda bir şeylerle vakit geçirme ihtiyacı duyarlar. Bu nedenle çalışma dışındaki kendilerine ayırdıkları boş zaman önem arz etmektedir.

Teknolojinin insan hayatına girmesi ile daha fazla ve daha hızlı bir şekilde insan yaşamı için gerekli olan tüketim malları sağlamakla birlikte çalışma zamanından tasarruf edilmesine olanak sağlayarak kişiler için farklı “boş zaman” kavramını meydana getirmiştir (Abadan, 1961).

Boş zaman kavramı, günümüzde modern sanayi toplumunun yapısal bir özelliğini temsil ederken, bu toplum tipinin bir ürünü oluşturmaktadır (Karaküçük, 1997). Birey için fizyolojik ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak, geçimini sağlamak ne kadar önemli ise, boş zaman oluşturmak ve bunu en iyi şekilde değerlendirmek de kişi için o derece önemli olması gerektiği vurgulanmaktadır (Gülbahçe, 1996).

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

Diğer bir boş zaman tanımında basit anlamda dolu olmayan zaman dilimi olarak nitelendirilmiş, daha geniş bir tanımlama ile boş zaman; insanın zorunluluklar dışında, eğilimleri ve istekleri doğrultusunda istediği gibi oyalanabilmesi, dinlenebilmesi, eğlenebilmesi veya kendini geliştirmesi için hak ettiği ve kullanabildiği zaman dilimi olarak tanımlanmıştır (Karaküçük, 2005).

İnsanın zorunluluklar dışında ilgileri ve istekleri doğrultusunda istediği şekilde oyalanabilmesi, dinlenebilmesi, eğlenebilmesi veya kendini geliştirebilmesi için hak ettiği zaman dilimine boş zaman denildiği (Baltaş ve Baltaş, 1987), Dünya Boş Zaman ve Rekreasyon Birliğinin tanımına göre ise boş zaman; seçme şansı yaratıcılık hoşnutluk veren, memnuniyet içeren ve kişisel doyumu arttıran eğlencelere öncülük eden yararları ile insan hayatının özel bir alanı olduğu vurgulanmıştır (Özdemir ve diğerleri, 2006).

Boş zaman, yemek, uyku ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanması gibi, ev içinde yapılması zorunlu bazı işler gibi ailevi, iş hayatı gibi mesleki faaliyetlerin dışında kalan tamamen bireyin tercihine bağlı olarak tek başına ya da grup halinde özgürce yapılan faaliyetlere ayrılan zaman olarak tanımlanmıştır (Arslan, 1998). Boş zaman

tamamıyla kişinin kendi iradesi ile iş dışında kalan ve özgürce değerlendirebileceği zaman olarak vurgulanmıştır. Boş zaman uğraşı dinlenme, rahatlama, bilgi ve görgüsünü arttırma, psikolojik ve fizyolojik zevklerinde doyumunu gerçekleştirme, toplumsal hizmet katkısında bulunarak ahlâki inancın gereğini yerine getirme, yeteneklerini geliştirme biçiminde ve tüm bu faaliyetlerde herhangi bir çıkar amacı gütmek üzere gerçekleştirilen uğraşlar olarak değerlendirilir (Yetim, 2000).

Boş zaman kavramı modernize öncesi boş zaman ve sanayileşme sonrası boş zaman olarak iki bölümde incelenmiştir. Eski dönemlerde Antik Yunan'da boş zaman, iyilik, güzellik, hakikat ve bilgi gibi dünyanın üstün değerleriyle uğraşmak, bunlar üzerine düşünmek olarak bilinmiştir. Bu düşünceye göre, boş zaman, herhangi bir şeyin yapılmadığı bir şey değildi. Bunun aksine, seçkinlik, estetik düşünme beğeni oluşturma gibi düşünsel faaliyetleri oluşturmaktaydı. Genellikle boş zaman ruhun temizlenmesi, derin düşünme gibi dolu geçen bir zaman olarak görülüyordu. İş ve çalışma boş zaman ile tamamen ayrı düşünülmede çalışma alt sınıfa aitken, boş vakitler seçkinlere veya gücü elinde tutan iktidar sahiplerine has bir ayrıcalık olarak anlaşılmaktaydı (Gediz, 2012).

Eski Yunan'da gözlemlenen bu ikilem, boş zamana sahip olan bir seçkinler sınıfı ile seçkinler için çalışmaya mecbur bırakılmış köleler sınıfının üretim sürecindeki farklılaşan rollerinden kaynaklanıyordu. Bu başka deyişle, üretim sürecinde farklılaşan rollerdeki insanlar, yaşamın üretim dışı diğer alanlarında da; örneğin kültürel ve sanatsal etkinliği tüketme noktasında da farklılaşıyordu. Genel görünüm Antik dönemde tam anlamıyla boş zaman sınıflarının egemenliğinin olmasıydı (Gediz, 2012).

Sanayileşme sonrası boş zamana bakıldığında, 1900'lü yılların başında özellikle iş yaşamı ve yönetim alanında yapılan çalışmalar sonucunda, çalışma sürelerinin düşürülmesi, çalışan işçilere dinlenmek için imkân verilmesi gibi değerler gün yüzüne çıkmaya başlamıştır. Öncelikle Fredrick Winslow Taylor'un ortaya koyduğu çalışma odaklı "klasik yaklaşımın" etkisiyle üretkenlik çok çalışmayla eş değer tutularak, sadece çok fazla çalışılırsa üretkenliğin olabileceği savunulmuştur.

Akabinde insana verilen değer ile insan odaklı yaklaşım olan neo-klasik döneminin kabul görmesiyle insanların daha az çalışarak daha fazla üretim yaptığı tespit edilmiştir (Uygur, 2007). Günümüzde gelişmiş ülkelerin benimsediği bu yaklaşım ile çalışma saatleri düşürülmüş, gelişmelere ayak uyduracak, dinlenme fırsatları ile yeniliğe açık insan profili ile üretkenliği artırmayı amaç edinmişlerdir (Zorba, 2001).

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

### **1.2.1. Boş zamanın fonksiyonları ve değerlendirilmesi**

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

**Dinlenme veya kendini bırakma fonksiyonu:** Genellikle boş zamanı en fazla tamamlayan bir fonksiyondur. Dinlenme, yeniden kazanma veya iş sonrası stres ve yorgunluğu giderme, bedensel hasarların ve sinir gerilimlerini ortadan kaldıran bir fonksiyon üstlenmiştir. Çalışma saatinin günde 12-15 saatler olduğu sanayi devriminin ilk dönemlerinde, işçilerin boş zamanları sadece fiziksel gücü yeniden elde etmeye yönelik olduğu bir fonksiyon görevini üstleniyordu. Günümüz sanayi toplumlarında çalışma hayatı düzene koyulmuş, çalışma dışında kalan dinlenme süreleri kişiye özgü hazırlanmıştır. Çağdaş insan için dinlenme artık bedensel, ruhsal ve fizyolojik dinlenme için aktif ve pasif boş zaman değerlendirme olarak gerçekleştirilmesini ifade etmektedir (Çubuk, 1984). Özetle insanlar boş zamanlarında dinlenme amaçlı ilgi duydukları alanlarda stres ve yorgunluklarını üzerlerinden atmak için bireyler rekreatif (boş zaman) faaliyetlerine katılmaya başlamışlardır.

**Eğlence Fonksiyonu:** 20. yüzyılın başlarında giderek artan katılımı birlikte akımdan etkilenen insanlar birçok spor ve eğlence aktivitelerinde yoğun olarak yer almaya başlamışlar ve kişinin bedensel, ruhsal ve fizyolojik sağlığına verdiği önem artmaya başlamıştır (Mutlu, 2008).

Günümüzde insanlar, boş zaman etkinliğine katıldığı oranda başarılı sayılmakta ve statüsü artmaktadır. Eğlenceye verilen önem günlük yaşamda da etkilerini sürdürmektedir (Püsküllüoğlu, 2005). İnsanlar işlerinin yoğunluğunu ve stresinden uzak kalabilmek için boş zaman etkinliklerine katılarak eğlenmek isterler. Bu tür etkinliklere katılım bireylerin psikolojik ve fiziksel olarak rahatlamalarına ve diğer çalışma alanlarına da belli düzeyde olumlu etki sağlamaktadır.

**Gelişim ve kendini geliştirme fonksiyonu:** Gelişim fonksiyonu, insan düşüncesini, alışılmış düzenden kurtaran, sosyal katılıma teşvik eden, insanın kendini geliştirmesine ve yeteneklerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlayan ve çıkar gütmeye faaliyetleri içermektedir. Gelişim fonksiyonu bireylerin karar verme süreçlerinde daha çok ortaya çıkan bir fonksiyon olarak görülmektedir (Karaküçük, 2005). Birey boş zamanlarındaki etkinliklerinde hem çalışma hayatı hem de sosyal yaşantısında olaylara ve durumlara farklı açılardan bakarak düşünme ve karar verme gibi davranış geliştirebilir. Kazanılan bu tür davranış modelleri kişilerin bedensel ve ruhsal yorgunluklarını alınan zarları gidererek kişilere ruhsal ve fiziksel olarak itici bir güç kazandırmaya yardımcı olur. Bu durum insanların kişisel olarak gelişmelerine ve kişilik kazanmalarına fayda sağlar (Sağcan, 1986).

Boş zamanların değerlendirilmesi gerekliliği, etkili ve verimli bir şekilde geçirme gerçekliği günümüzde var olan önemli bir durumdur. İnsanlar boş zamanlarını belirli ilgi ve istekleri doğrultusunda kendilerine göre değerlendirebilirler. Fakat bu değerlendirmenin her bireyde, boş zamanı etkili ve verimli bir şekilde geçirdiği söylenemez (Tezcan, 1982).

Kişiler boş zamanı değerlendirmek adına verimli ve etkili bir zaman geçirmenin yöntemlerini kendi hayatlarına göre uygulamalıdır. Boş zaman değerlendirme kavramı ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Bu tanımlara bakıldığında odak

noktasının bireyin çalışma saatleri dışında kendi ilgi ve istekleri doğrultusunda eğlenmek zevk almak kendini geliştirmek gibi faaliyetlerde bulunması olarak tanımlanmıştır. (Gülbahçe, 1996; Kraus, 1971).

Boş zaman değerlendirme kavramı amaç olarak birbirine benzeyen fakat birbirine hiç benzemeyen etkinlikleri kapsamaktadır. İş ve çalışma hayatıyla, ev işleriyle, fizyolojik ihtiyaçlarla ilişkisi olmayan etkinlikler boş zaman etkinlikleri olarak nitelendirilir. Bu boş zaman etkinlikleri, başta salon oyunları olmak üzere çeşitli oyunlar, spor etkinlikleri, toplu gösterileri (maçlar, yarışmalar vb.), okumak, tiyatroya ve konsere gitmek, müze gezmek gibi etkinlikleri kapsar. Bütün bu etkinlikler kişisel ihtiyaçlara göre şekillenerek sayısı artmıştır (Tezcan, 1994).

### **1.2.2. Boş zamanın değerlendirilmesi**

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

Rekreatif faaliyetler yaşam kalitesini yükseltmeyi hedefleyen daha sağlıklı ve daha uzun yaşamayı etkileyen bir boş zamandır. Rekreatif etkinlikler kendini iyi hissetmek olumlum bakış açısı kazanmak, pozitif olarak fiziksel ve psikolojik seviyeyi yükseltmektir (Karaküçük, 1997). Boş zamanın değerlendirilmesi konusunda akla gelen bu zamanın nasıl etkili ve verimli şekilde geçirileceğidir. Bu anlamda boş zamanın geçirilmesi rekreatif etkinlikler olarak tanımlanmaktadır.

Rekreasyon faaliyetleri “insanların boş zamanlarında da eğlence ve tatmin dürtüleri ile gönüllü olarak katıldıkları ve onlara bedensel, ruhsal yorgunluklarını giderip, fiziksel ve ruhsal açıdan yaratıcı bir güç kazandıran faaliyetler” (Hacıoğlu ve ark., 2003) olarak tanımlanırken, İbrahim ve Cordes (2002) tarafından “kişinin kendi faydası için organize edilmiş, tabiatla bağdaştırılmış boş zaman aktiviteleri” olarak tanımlanmıştır.

Bireyler rekreatif etkinliklere katılarak birçok fayda elde ederler. Bunlardan bazıları; grup dinamiklerini öğrenme, liderlik, güven arttırma, bireysel karar verebilme, risk yönetimi, kendinin ve başkalarının sorumluluğunu üstlenebilme, kişilik ve beden gelişimini olumlu etkileme, sosyalleşme, sağlıklı ve güçlü hissetme, rahatlamış tazelenmiş hissetme, yeni kişilerle tanışma, yeni şeyler öğrenme, kişisel tatmin elde etme, çevre bilinci kazanma, daha verimli çalışma, bir guruba ait olma duygusunu yaşama, hayal gücünün artması, kendini daha önemli hissetme gibi faydalar kazanıldığı söylenebilir (Yerlisu ve ark., 2010).

Rekreatif etkinlikler bireylerin aktif ya da pasif, tek başına ya da grupla, genç-yaşlı, erkek-kadın, kapalı veya açık alanlarda herhangi bir zamanda yapılabilecekleri etkinlikler olduğundan dolayı insanların dinlenme, eğlenme ve gelişmelerini sağlayan ve kapsam alanı sınırsız her bireye her zaman ve her yerde hitap edebilecek etkinliklerdir. Böylece, etkinliklere katılım yoluyla bireyler kendilerini ifade edebilme, gizli güçlerini ortaya çıkarma ve geliştirme, yaratıcılığını artırma ve beden ve ruh sağlığını koruma imkânına sahip olur. Bu sebeplerden dolayı boş zamanları değerlendirebilecekleri programlar ortaya koymak ülkemiz açısından da bir zorunluluktur (Tamer, 1998).

### **1.3. Boş Zaman Tatmini**

Tatmin, isteklerin, ihtiyaçların ve beklentilerin karşılanması olarak tanımlanmaktadır (Siegenthaler ve ark., 2000). Davranışların ve deneyimlerin nedenlerinin sorgulanmasında önemli bir kavram olarak boş zaman araştırmalarında incelenmektedir. Genel anlamda tatmin, katılanların beklentileri ve elde edilen kazanımlar arasındaki uyumu göstermektedir (Chun, 2012). Tatmin boş zaman ile ilişkilendirildiğinde, boş zamanın tatmini olarak bir kavram ortaya çıkmıştır. Bu kavram içerisinde rahatlama, başarı, enerji ve yakınlaşma ya da ilgi gibi kavramların ortaya konulduğu belirgin dört boyut oluşmaktadır (Edginton ve ark., 2005).

Literatürde boş zaman tatmininin farklı şekillerde algılanıp tanımının yapıldığını görmekteyiz. Tanımlara bakıldığında; boş zaman tatminini boş zaman aktiviteleri ile

Meşgul olma ve boş zaman seçimleri sonucunda ortaya çıkan pozitif algı ve hisler olarak tanımlamıştır (Beard ve Ragheb, 1980).

Misra ve McKean (2000) boş zaman tatminini, kişilerin boş zaman aktiviteleriyle ihtiyaçlarını karşılaması sonucunda ulaştıkları pozitif hisler ve memnuniyetleri kapsayan algılar olarak tanımlamaktadır. Genel olarak boş zamanı değerlendirmede kişilerin deneyimi ve sonucunda aldığı haz ve etkilenme düzeyi üzerine odaklandığı görülmektedir.

Boş zaman tatminini oluşturan algıların belirlenmesinde katılımlar ve kişilerin deneyimleri üzerinden oluşmaktadır. Boş zaman tatmini çeşitli şekillerde tanımlanmasına rağmen, yaygın olarak kullanılan iki temel tanımlamaya sahiptir. Boş zaman katılımından sağlanan tatmin ve boş zaman deneyimiyle ilişkili tatmindir.

Boş zaman katılımı odaklı bir tanımlama yapıldığında, boş zaman tatmininin temel olarak yapılan aktiviteden alınan hazdan kaynaklandığı belirtilmektedir. Boş zaman deneyimi açısından yaklaşıldığında ise kişilerin neleri tecrübe ettiği ve algıladığı üzerinde durulmaktadır (Kao, 1992).

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

### **1.3.1. Boş zaman tatminini etkileyen kişilik özellikleri**

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

Boş zaman tatmini üzerinde etkili olan temel kişilik özellikleri olarak dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik özelliklerine sahip olan bireylerin analiz sonuçlarına göre dışa dönüklük boş zaman tatminini pozitif yönde etkilediği vurgulanmıştır (Lu ve ark., 2005). Duygusal dengesizlik faktörünün ise boş zaman tatmini ile ilişkisi ise negatif yönde ortaya çıkmaktadır. Diğer bir analiz sonucunda ise dışadönüklük, duygusal dengesizlik ve heyecan arayışını boş zaman tatmini üzerindeki etkilerinde, dışa dönüklük ve duygusal dengesizliğin boş zaman katılımında önemli ölçüde ve doğrudan etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca heyecan arayışının dolaylı olarak boş zaman tatmini sağladığı da tespit edilmiştir (Lu ve ark., 2009).

Diğer kişilik özelliklerinden olan mükemmeliyetçilik ve utangaçlık boş zaman tatminini negatif yönde etkileyen kişilik özellikleri olarak düşünülmektedir. Mükemmeliyetçi olan kişiler katıldıkları boş zaman aktivitelerinde daha az tatmine ulaşmakta ve bu kişiler daha az özgürlük, mutluluk ve dâhil olma hislerine sahip olmaktadır. Utangaçlık ve utangaçlığın bazı durumları boş zaman tatminini etkileyen önemli bir değişken olmaktadır. Kronik olarak utangaç olan kişiler daha az algılanmış özgürlük hissetmektedirler. Bu tür insanların boş zaman üzerinde eksik kontrole sahip oldukları düşüncesi, aktiviteler sırasında sorun yaşamalarına sebep olabilmektedir. Sonuçta utangaç insanların boş zaman aktivitelerinde daha az tatmine ulaştıkları söylenebilir (Kovacks, 2007).

### **1.3.2. Boş zaman tatmininin alt boyutları**

Boş zaman tatminini Beard ve Ragheb (1980) çalışmalarında alt boyutlarını psikolojik tatmin, eğitsel tatmin, sosyal tatmin, dinlenme tatmini, fizyolojik tatmin ve estetik tatmin olarak belirtmişlerdir. Boyutlar; kişilerin boş zaman deneyimleri ve durumları aracılığıyla karşıladıkları ihtiyaçları ile ilgili olan algılarını yansıtmakta olup, aşağıda başlıklar halinde kısaca açıklanmaktadır (Kensinger, 2004).

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

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

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

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

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

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

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

#### **1.4. Yaşam tatmini**

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

Yaşam tatminin değerlendirilmesi kişilerin kendi amaç ve istekleri paralelinde kendi öz değerleri ile ulaştıkları bir değerlendirmedir. Yaşam tatmini insanların kendi yaşamlarına dair verdikleri genel cevaplar bütünüdür. Bireylerde yaşam tatmini için önemli olan aile, sağlık, iş, gelir, özgürlük ve mutluluk faktörlerinin yer almasıdır. Kişilerin kendi özelliklerin göre yaptığı değerlendirmeler kendi eğilimlerini, değerlerini ve düşüncelerini yansıtmaktadır (Chiang, 2010). İnsanların birçok farklı istekleri ve amaçları vardır. Bu yönüyle bakıldığında yaşam tatmini kavramını tanımlamak zorlaşmaktadır (Wang, 2008). Yaşam tatmini algıları kişilik özelliklerinden etkilenirken aynı zamanda yaşam olayları ve hayatın akışındaki değişimler de yaşam tatminini önemli ölçüde etkilemektedir (Alfonso ve ark., 1996). Yaşam tatmini ırk, sosyo ekonomik durum, evlilik durumu, eğitim, sosyal ilişkiler, öz güven ve depresif ruh hali şeklindeki faktörler ile kültürel ve sosyal normların yaşam tatminini belirlediğini göstermektedir. Bu göstergeler yaşam tatminini bireylerin hayatını bir bütün olarak aldığı, bilişsel şekilde değerlendirmesini ifade etmektedir (Ghubach ve ark., 2010).

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

### **1.5. Rekreasyon**

Rekreasyon kavramı boş zamanın değerlendirilmesi amacıyla yapılan etkinlikler olarak bilinmektedir. “Rekreasyon, İngilizce yaratmak, oluşturmak anlamına gelen “create” fiilinin önüne; yeniden, tekrar anlamına gelen “re” ön ekinin gelmesiyle oluşan “rekreasyon (recreation)”, çalışma ve diğer etmenler tarafından yıpranan, yorulan bireylerin yeniden canlanmaları anlamına gelmektedir (Aktaran: Türkmen ve diğerleri, 2013).

Rekreasyonun farklı yazarlar tarafından yapılan tanımlar şöyledir; boş zaman içinde, bireyin toplumsal, ekonomik, kültürel olanakları ve yaşadığı toplumun yapısı ile bağımlı olarak yapılan, bireyin kendi isteği sonucu düşünsel ve fiziksel yönden yenilenmesini amaçlayan bir terim olarak tanımlanırken (Koç, 1991), Türk Dil

Kurumu ise insanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları, bir bölgeyi insanların eğlenme, dinlenme amacıyla kullanabilecekleri bir duruma getirme olarak tanımlar (Türk Dil Kurumu, 1983).

Rekreasyon; insanların, sınırlı yaşam süresinin zorunlu davranışlar dışında kalan diliminde (boş zamanda) gönüllü olarak katıldıkları ve doyum sağladıkları etkinlik (Hazar, 1999) olarak da tanımlanır. Mirzeoğlu (2011) ise rekreasyonu, “bireylerin ya da grupların boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler” olarak tanımlamıştır.

Bir başka tanımlamada ise “rekreasyon bireyin mesleki, ailevi, toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra, bağımsız iradesiyle seçebileceği bir seri dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini artırma ve kendini yenileme uğraşlarına katılması olarak” açıklanmaktadır (Kır, 2007). Tanımlara bakıldığında tüm tanımların ortak noktasının, gönüllülük esas alınarak yapılması, eğlendirici ve dinlendirici bir yapısının olması, yeniliklere açık ve bilgilendirici özelliğinin olması gibi noktalara değinildiği görülmektedir.

### **1.5.1. Rekreasyonun tarihi süreci ve özellikleri**

Tarihi dönemlerin başlarında insanlar, kurumların zorlayıcı yönetimi, zorunlu çalışma sistemi, sosyal hayatın genellikle zenginliğe dayanması, orta sınıfın boş zamanlarının olmaması gibi özelliklere sahip bir dönemde yaşadıkları için çalışma dışı bir zamana vakit ayıramamış, bu zamanı değerlendirmeye olanak bulamamıştır.

Yalnızca soylu ve ayrıcalıklı insanlar bu etkinliklere katılma spor, savaş oyunları ve avcılık gibi rekreatif etkinliklerine katılabilmişlerdir.

Klasik dönemde ise kırsal yaşama, doğaya ve insana önem verme; güzelliklere karşı ilgi ve sevgi duyma, sosyal organizasyonların kurulmasında etkili olmuştur. Genç nesil, kültürel değerlerin öğrenilmesi konusunda aileleri tarafından yetiştirilmiştir. Halk kitleleri; spor gösterileri, toplu geziler, müzik-tiyatro gösterileri, sergi vb rekreatif etkinliklerden geniş ölçüde yararlanmışlardır.

19. yüzyılda gerçekleşen sanayileşme süreci, insan yaşamında yeni gelişmelere zemin hazırlamıştır. Aşırı şehirleşme, nüfus artışı, yoğun çalışma ve yaşam şartları, çevre kirliliği (hava kirliliği, gürültü gibi) vb. faktörlerden kaynaklanan stresten kurtulma ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Bu ihtiyaçların rekreatif etkinliklere olan ihtiyacı da arttırdığı savunulmuştur (Hazar, 2003).

Sanayi devriminin gerçekleşmesi ile birlikte, özellikle 20. yüzyılın başlarında öncelikle batı toplumlarında olmak üzere yeni bir toplumsal değer ve anlayışın geliştiği görülmüştür. Bu anlayış sadece verimli ve çok çalışan kişilerin mutlu ve huzurlu olacağını bu şekilde refaha ulaşabileceğini savunurken; disiplinli, kalıplaşmış ve monoton bir çalışma düzeninin ise, yabancılaşma, işe uyumsuzluk, manevi tatminsizlik gibi kişisel ve toplumsal birçok sorunun kaynağını oluşturacağı vurgulanmıştır. Bu sorunların çözümlerine yönelik tepki sadece dinlenme ve yeniden işe dönme anlayışından uzak, eğlenme ve diğer moral etkinliklerinin de içinde yer alacağı, işten arta kalan boş zamanın artırılması ve değerlendirilmesi şeklinde bir anlayışın doğmasıyla kendini göstermiştir (Dinç, 2005).

Bu doğan anlayışın aksine; fazla çalışan insanların veriminin ve huzurunun artmayacağı ileri sürülmüş, sekiz saatin üzerinde çalışan kişilerin veriminin ve performansının hızlıca düşeceği ortaya koyulmuştur (Kaya, 2011).

Türkiye Cumhuriyetinin kurulmasıyla ülkemizdeki rekreasyon kavramının gelişimi farklı bir boyut kazanarak, Türk toplumunun rekreasyonel yaşamında yeni bir dönemin başlangıcı olmuştur. Bu kavramın gelişimi devam etmekle birlikte, dünyada lider durumda olan ülkeler seviyesine ulaşması için, başta sosyal ve kültürel yapıdaki değişimlerin yanı sıra kamusal alanda da birçok yeniliğin gerçekleşmesi gereklidir. (Karaküçük, 1997).

Bireyler ortak amaçlar ve ortak alanlarda boş zamanlarını değerlendirirler. Bu boş zaman etkinliklerinin özellikleri şu şekilde sıralanmıştır.

\* Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır.

\* Rekreasyonel etkinlikler özgürlük hissi verir.

- \* Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
- \* Rekreasyon, boş zamanda yapılır.
- \* Rekreasyonel faaliyetler her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlere katılımlarına imkan verir.
- \* Rekreasyon faaliyetlerinde “insiyatif” kişinin kendisine bırakılmalıdır.
- \* Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.
- \* Rekreasyon bir faaliyeti gerektirir.
- \* Rekreasyon çok çeşitli faaliyetler içerir.
- \* Rekreasyon haz ve neşe sağlayan bir faaliyettir.
- \* Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır.
- \* Rekreasyon, kişinin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkan sağlayıcı faaliyetler içermelidir.
- \* Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır.
- \* Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir.
- \* Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine, ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı, sosyal değerlere ters düşmemelidir.
- \* Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkânı verir.
- \* Rekreasyon etkinlikleri, rekreasyonistler tarafından üstlenilir.
- \* Rekreasyon eylemi, planlı veya plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle ya da organize olmamış mekânlarda yapılabilmektedir.
- \* Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir. Katılma isteği önceden belirlenmiştir (Karaküçük, 2005).

Rekreasyon programları; boş zaman felsefesi, planlama, yönetim, tesis, faaliyet ve işlevlerini içerir. Bu anlamda programlama bir sanat olarak, yetenek ve pratikle de birleştirilmelidir. Çünkü rekreasyon, yönetim ve gözlemcilerin oynadığı önemli ve başarılı rollerle güçlenmektedir. Rekreasyon günümüzde gittikçe artan bir değer olarak görülmektedir. Üniversitelerdeki rekreasyon programlarının üniversite gençliği üzerinde çok ciddi bir rolü ve önemi vardır (Balcı ve İlhan, 2006).

### **1.6. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı üniversitede okuyan öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılımları sonucu algıladıkları boş zaman tatmininin yaşam tatminlerine etkisini ortaya koymaktır. Buna bağlı olarak çalışmada boş zaman katılımı, boş zaman tatmini, yaşam tatmini temelinde yatan boyutların belirlenmesi de çalışmanın bir diğer amacı olarak tanımlanmaktadır.

Tez çalışması kapsamında ayrıca araştırmaya dâhil olan bireylerin boş zaman katılımı, boş zaman tatmini, yaşam tatmini algılamalarının demografik (cinsiyet, yaş, eğitim gördüğü bölüm ve spor dalı) özelliklerinin farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak alt amaç olarak tanımlanmaktadır.

Bu amaçla araştırmada üniversite öğrencilerinin boş zaman katılımlarının boş zaman ve yaşam tatminine etkilerinin belirlenmesine yönelik model ortaya konularak, gerçekleştirilen uluslararası çalışmalar ile ülkemizdeki uygulamaların karşılaştırılması imkânı sağlanacaktır.

### **1.7. Araştırmanın Önemi**

Gerçekleştirilen bu araştırmanın en önemli özelliklerinden biri; ülkemizdeki gençlerin boş zaman katılımlarının yaşam tatminlerine sağlayabileceği katkının belirlenmeye çalışıldığı bir modelin ortaya konulmasıdır. Üniversite öğrencilerinin boş zaman katılımları ile ilgili aktivite boyutlarının incelenmesi, boş zaman katılımının boş zaman tatmini üzerindeki etkisinin incelenmesi, bu tatminin gençlerin

yaşam tatmininin ülkemizde üniversite öğrencileri açısından rekreasyon ve boş zaman literatürüne önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Türkiye’de gençlerin boş zaman açısından algıladıkları rekreasyonel katılımlarının etkileri üzerine araştırma ve uygulamaların sınırlı sayıda ve kapsamda olması, bu araştırmayı önemli kılmaktadır. Araştırmada ortaya konacak veriler, bu konuda yapılacak diğer araştırmalara da bir temel oluşturabilir.

### **1.8. Araştırma Problemi**

Bireylerin yaşamdan zevk almak, yaşam standartlarını yükseltmek geleceğe umutla bakmak ve kendilerini her anlamda geliştirmek için boş zaman aktivitelerine katılımının etkili olabileceği ve yaşam tatminlerine bir destek sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda ortaya çıkan genel araştırma problemi aşağıdaki şekilde ifade edilebilir:

- Üniversite öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılımlarını betimleyen boyutlar arasındaki ilişkiler nelerdir?
- Boş zaman aktivitelerine katılımın gençlerin algıladıkları boş zaman tatmini üzerine bir etkisi var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılımlarının yaşam tatminleri üzerine bir etkisi var mıdır?
- Gençlerin boş zaman katılımı, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ile demografik özellikleri arasında bir ilişki bulunmakta mıdır?

### **1.9. Araştırma Hipotezleri**

Araştırma hipotezleri ve çalışmanın amacı doğrultusunda öne sürülen bağlantılar, rekreasyona yönelik boş zaman aktiviteleri ile boş zaman tatmini, yaşam tatmini arasındaki ilişkiler ve bu boyutları etkileyen faktörlerin belirlenmesine yöneliktir. Bu kapsamda hipotezler geliştirilmiştir. Belirlenen yapısal modeli oluşturan boş zaman katılımı modelde dışsal değişken olarak tanımlanırken; boş zaman tatmini, yaşam tatmini içsel gizil değişkenler olarak tanımlanmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenen hipotezler aracılığı ile test edilecektir.

Boş zaman aktiviteleri ve yaşam tatmini arasında pozitif etkiyi ve sonuçlarını gösteren birçok ampirik çalışma bulunmaktadır (Menec ve Chipperfield,1997; Iso-Ahola, 1980; Bevil ve ark., 1993). Boş zaman günlük iyi olmanın anlamlı bir unsurudur. Çalışma, temizlik, uyuma gibi zorunlu aktiviteler mutluluğun artırılmasında yeterli derece etkili olmamaktadır. Boş zaman aktiviteleri kişisel olarak seçilmiş ve içsel motivasyon sağlayan aktivitelerdir. Boş zaman aktiviteleri zevk alma konusunda daha fazla katkı sağlamakta ve tüm yaşam tatminini artırmaktadır. Bunun sonucunda boş zaman tatmini, yaşam tatmini başlıklarının birbirleriyle bağlantılı ve birbirlerini etkileyen nitelikte olduğu ifade edilebilir. Boş zaman çok çeşitli boş zaman deneyimlerinde ortaya çıkabilmektedir. Boş zaman tatmini özel olarak aktiviteler bağlamında incelenebilmektedir. Ancak, aktivitelere özgü olarak belirlenen boş zaman tatminlerine bakılarak aktivite tiplerinin karşılaştırılması mümkün olmamaktadır (Broughton ve ark., 2007).

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

**H1-1:** Rekreasyonel aktiviteler ile boş zaman katılımı arasında ilişki vardır.

**H1-2:** Bilişsel aktiviteler ile boş zaman katılımı arasında ilişki vardır.

**H1-3:** Sosyal aktiviteler ile boş zaman katılımı arasında ilişki vardır.

**H1-4:** Üretici aktiviteler ile boş zaman katılımı arasında ilişki vardır.

**H1-5:** Boş zaman katılımı ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.

Tatmin, genellikle boş zamanın temel faydası olarak bilinmektedir. Boş zaman tatmini standartlara görece belirlenmektedir. Tatmin bir kişinin deneyimlerinde duruma ilişkin beklentiler ve gerçek durum arasındaki farklılığa dayanmaktadır. Beard ve Ragheb (1980) boş zaman tatminini; boş zaman aktiviteleri ve seçimleri sonucunda açığa çıkan bireysel formlarda olan pozitif algı ve hisler şeklinde tanımlamaktadır. Boş zaman tatmini kişinin genel boş zaman deneyimleri ve

durumları ile ilgili memnuniyet derecesini ifade etmektedir. Beard ve Ragheb (1980) geliştirdikleri boş zaman tatmin ölçeği ile insanların kişisel ihtiyaçlarının boş zaman aktiviteleri ile karşılanması hakkındaki algılarını belirlemeye çalışmışlardır. Boş zaman tatmin ölçeği altı adet alt faktörden meydana gelmektedir. Bunlar: psikolojik, eğitimsel, sosyal, dinlenme, fizyolojik ve estetik boyutlarını içermektedir. Bu ifadelerden hareketle oluşturulan hipotezler şu şekildedir;

**H1-6:** Psikolojik tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.

**H1-7:** Eğitimsel tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.

**H1-8:** Sosyal tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.

**H1-9:** Dinlenme tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.

**H1-10:** Fizyolojik tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.

**H1-11:** Estetik tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.

**H1-12:** Boş zaman tatmini ile yaşam tatmini arasında ilişki vardır.

Literatürdeki çalışmalarda, yaşam tatmininin fizyolojik ve psikolojik iyi olmayı içeren yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkisinin bulunduğu belirtilmektedir. Bununla ilgili olarak sağlık, iyi olma, memnuniyet, doyum gibi değişkenler aracılığıyla yaşam tatmininin ölçülebilmesi konusunda çalışmalar yapılmış, yaşam kalitesi deneyiminin önemli bir kaynağı olarak yaşam tatmini gösterilmiştir (Gordon ve Caltabiano, 1996). Yaşam tatmini yaşam deneyimlerinin özel tipleri ile ilişkilendirilebilir; örneğin yaşam deneyimi kişinin boş zamanı olarak düşünülebilir (Csikszentmihalyi, 1990; Edgington ve ark., 2005). Edgington ve ark., (2005) pozitif ve yapıcı boş zaman aktivitelerine katılımın sadece stresten kaçış fırsatı sağlamakla kalmayıp, fiziksel iyi olmaya da olanak sağlaması konusundaki literatür bilgilerini özetlemişlerdir. Yaşam tatmininde artış ve kendini gerçekleştirme konusunda katılımcıların durumlarında gelişmeler olduğunu vurgulamışlardır.

### **1.10. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Her araştırma gibi bu çalışmanın da araştırma sınırlılıkları mevcuttur. Bu sınırlılıklar:

- \* Bu çalışmanın verileri 2 Mart 2018 ile 31 Mayıs 2018 tarihleri arasında toplanmıştır.
- \* Araştırma Gaziantep ili ile sınırlandırılmıştır.
- \* Modelin çalışması aşamasında pilot çalışma uygulanmıştır. Dolayısıyla bu modele ilişkin faktör deseninin oluşturulması, literatür taraması, madde havuzunun oluşturulması, geçerlilik güvenilirlik çalışmalarıyla sınırlıdır.
- \* Araştırma Gaziantep ilinde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

## **2. MATERYAL ve YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Bu çalışmada, araştırma amaçlarına uygun olarak genel tarama modelinden yararlanılmıştır (Şenduran ve Donuk, 2009; Güzel ve ark., 2003; Okutan ve ark., 2010; Karataş ve ark., 2011; Arslan ve ark., 2011). Tarama modeli, geçmişte gerçekleşmiş bir durumu ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılmaktadır (Yıldız ve Tüfekçi, 2010; Arslan ve ark., 2011). Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Yıldız ve Tüfekçi, 2010). Bu çalışmada genel tarama modeliyle üniversite öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılım düzeylerinin boş zaman tatmini ve yaşam tatmini üzerine etkileri belirlenmeye çalışılacaktır.

### **2.2. Evren ve Örneklem**

Bu araştırmanın evrenini Gaziantep ilinde bulunan Gaziantep üniversitesinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya toplamda 499 kişi katılmıştır. Çalışmaya dahil edilen bireylerin 313'ü erkek, 186'sı ise kadınlardan oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin katılım sağladığı bölümler ise beden eğitimi (160), mühendislik (328), bu bölümler dışında katılanlar ise 11 kişiden oluşmaktadır. Çalışmada örneklem yönteminin belirlenmesinde, örnekleme girecek bireylere ilişkin bir örnekleme çerçevesi bulunmadığından Erdoğan (2003) olasılıklı olmayan örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu kapsamda çalışmada olasılıklı olmayan örnekleme yöntemi olan kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Çalışmada verilerin toplanmasında alan araştırması yöntemi olan anket tekniğinden yararlanılmıştır. Kısa zamanda geniş bir coğrafyaya yayılan örneklemden veri toplamının en etkili yollarından biri olarak ifade edilmektedir (Ural ve Kılıç, 2006;

Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2007). Ayrıca, sonuçların geniş bir araştırma nüfusuna genelleştirilebilir olması cevaplama oranının yüksek olması, cevaplayıcı ile kurulan yakın ilişkiler ile güvenilir ve doğru verilerin toplanabilmesi, anketörlerin gözlemleri ile verilerin doğruluğunu kontrol etmenin mümkün olması gibi güçlü yanlarından dolayı çalışmada veri toplama tekniği olarak anket tekniği seçilmiştir.

Bu çalışmada, rekreasyon aktivitelerine katılım sağlayan öğrencilerin katılımları sonucunda algıladıkları boş zaman tatminindeki, yaşam tatminindeki ve yaşam kalitesindeki etkileri değerlendirmek için Procidano ve Heller (1983)'in geliştirdiği Boş Zaman Katılımı Ölçeği "Leisure Participation Questionnaire (LPQ)", Beard ve Raghep'in (1980) geliştirdiği Boş Zaman Tatmini Ölçeği "Leisure Satisfaction Scale (LSS)", Diener ve ark.'nın (1985) geliştirdiği Yaşam Tatmini Ölçeği (SWLS)", isimli ölçekler kullanılmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçeklerin alt boyutları ise şunlardır;

**Boş Zaman Katılımı Ölçeği:** Rekreasyonel Aktivite (3 madde), Bilişsel Aktivite (8 madde), Sosyal Aktivite (9 madde), Üretici Aktivite (4 madde). Boş Zaman Tatmini Ölçeği verilerinin temel bileşenler analizine uygunluğunu belirlemek için yapılan KMO değeri (.933) çıkmıştır. Kulaksızoğlu ve ark. (2003); Aşkar ve Dönmez'in (2004) belirttiği gibi bu değerler, örneklem büyüklüğünün ve elde edilen verilerin seçilen analiz için uygun ve yeterli olduğunu göstermiştir.

**Boş Zaman Tatmin Ölçeği:** Psikolojik Tatmin (4 madde), Eğitsel Tatmin (4 madde), Sosyal Tatmin (4 madde), Dinlenme Tatmini (4 madde), Fizyolojik Tatmin (4 madde), Estetik Tatmin (4 madde), 6 faktörlü yapıyı destekleyen boş zaman tatmin ölçeğinin bu çalışma için Cronbach alfa katsayıları psikolojik alt boyut için (1-2-3 ve 4. madde) 0,774, eğitsel alt boyut için (5-6-7 ve 8. madde) 0,867, sosyal alt boyut için (9-10-11 ve 12. madde) 0,844, dinlenme alt boyutu (13. 14. 15 ve 16. madde) için 0,779, fizyolojik alt boyut için (17- 18- 19 ve 20. madde) 0,805 ve estetik alt boyut için (21- 22- 23 ve 24. madde) 0,826 olarak tespit edilmiştir. Toplam ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ise 0,826 olarak hesaplanmıştır. Boş Zaman Tatmin Ölçeği temel bileşenler faktör analizinde ortaya çıkan 6 alt boyutta varimaks

dönüştürmesi sonrasındaki örüntülerine göre maddeler ölçeğin %45,277'ini açıklamaktadır.

**Yaşam Tatmini Ölçeği:** Tek boyuttan oluşan bu ölçek 5 maddeden oluşmaktadır.

#### **2.4. Verilerin İstatistiksel Analizi**

İstatistiksel analizlerde tanımlayıcı istatistikler incelenmiştir. Verilerin normal dağılıma uyup uymadığı normallik testleriyle test edilmiştir. Örnekleme oluşturan Gaziantep Üniversitesi öğrencilerinin yaşam tatmini ölçeklerine verilen yanıtlar açısından Kolmogorov-Smirnov normallik sınaması ile homojen bir dağılım oluşturduğundan dolayı parametrik testler olan Person Korelasyon analizi, Independent Sample t Testi, One Way Anova Testi ile LSD testleri kullanılmıştır. Boş zaman ölçeğinin sonuçları 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Tanımlayıcı istatistikler, karmaşık bir halde bulunan verinin sağladığı özet bilgilerin belirlenmesi ve sayısal olarak ifade edilmesini içeren yöntemlerdir. Tanımlayıcı istatistikler, temel kullanımları, verinin ortalama yerleşim yerinin tespiti, veriyi oluşturan gözlemlerin bu ortalama yerleşim yerinden ne kadar uzak olduğunun belirlenmesi, birden fazla değişken olması durumunda da bunların arasındaki ilişkilerin belirlenmesidir (Bülbül, 2006:8-20). Tez çalışması kapsamında araştırmaya dâhil olan öğrencilerin demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır.

#### 4. BULGULAR

**Tablo 1. Çalışmaya dahil edilen bireylerin (N=499) tanımlayıcı özellikleri**

|          |               |     |
|----------|---------------|-----|
| Cinsiyet | Erkek         | 313 |
|          | Kız           | 186 |
| Yaş      | 17 – 19       | 70  |
|          | 20 – 22       | 330 |
|          | 23 – ve üzeri | 99  |
| Bölüm    | Beden Eğitimi | 160 |
|          | Mühendislik   | 328 |
|          | Diğerleri     | 11  |
| Spor     | Evet          | 337 |
|          | Hayır         | 162 |

Çalışmaya toplamda 499 kişi katılmıştır. Çalışmaya dahil edilen bireylerin 313'ü erkek, 186' sını ise kadınlardan oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin katılım sağladığı bölümler ise beden eğitimi (160), mühendislik (328), bu bölümler dışında katılanlar ise 11 kişiden oluşmaktadır. Bireylerin yaşlarına bakıldığında; 17-19 yaş arası 70, 20-22 yaş arası 330 ve 23 ve üzeri yaş aralığında ise 99 kişi çalışmaya katılmıştır. Toplamda 337 kişinin spor geçmişi varken, 162 kişinin ise spor geçmişi bulunmamaktadır.

**Tablo 2. Bireylerin boş zaman katılım düzeylerinin cinsiyet özellikleri açısından karşılaştırılması**

|                     | Cinsiyet | N   | X    | Std S. | p    |
|---------------------|----------|-----|------|--------|------|
| Rekreasyon aktivite | Kadın    | 186 | 2,27 | 0,96   | ,299 |
|                     | Erkek    | 313 | 2,08 | 0,99   |      |
| Bilişsel aktivite   | Kadın    | 186 | 2,30 | 0,67   | ,798 |
|                     | Erkek    | 313 | 2,30 | 0,67   |      |
| Sosyal aktivite     | Kadın    | 186 | 2,22 | 0,73   | ,152 |
|                     | Erkek    | 313 | 2,30 | 0,84   |      |
| Üretici aktivite    | Kadın    | 186 | 2,34 | 0,93   | ,002 |
|                     | Erkek    | 313 | 2,94 | 1,13   |      |

Tablo 2' de bireylerin boş zaman katılım düzeylerinin cinsiyet özellikleri açısından karşılaştırılması verilmiştir. Tabloya göre boş zaman katılım alt parametrelerinden

rekreasyon aktivite, bilişsel aktivite ve sosyal aktivite düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırması yapıldığında anlamlı bir farklılığa rastlanılmazken, üretici aktivite alt parametresinde cinsiyet özelliği açısından erkek katılımcılar lehine anlamlı bir farklılığa rastlanılmıştır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 3. Bireylerin boş zaman katılım düzeylerinin spor geçmişi açısından karşılaştırılması**

|                     | <b>Spor</b> | <b>N</b> | <b>X</b> | <b>Std. S.</b> | <b>p</b>    |
|---------------------|-------------|----------|----------|----------------|-------------|
| Rekreasyon aktivite | Evet        | 337      | 2,00     | 0,93           | ,430        |
|                     | Hayır       | 162      | 2,43     | 1,02           |             |
| Bilişsel aktivite   | Evet        | 337      | 2,22     | 0,63           | ,091        |
|                     | Hayır       | 162      | 2,46     | 0,71           |             |
| Sosyal aktivite     | Evet        | 337      | 2,17     | 0,70           | <b>,010</b> |
|                     | Hayır       | 162      | 2,50     | 0,96           |             |
| Üretici aktivite    | Evet        | 337      | 2,78     | 1,09           | ,817        |
|                     | Hayır       | 162      | 2,60     | 1,10           |             |

Tablo 3' te bireylerin boş zaman katılım düzeylerinin spor geçmişi açısından karşılaştırılması verilmiştir. Tabloya göre boş zaman katılım alt parametrelerinden rekreasyon aktivite, bilişsel aktivite ve üretici aktivite düzeylerinin spor geçmişi durumuna göre karşılaştırması yapıldığında anlamlı bir farklılığa rastlanılmazken, sosyal aktivite düzeyinde spor geçmişi olmayan bireyler lehine anlamlı bir farklılığa rastlanılmıştır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 4. Bireylerin boş zaman katılım ve yaşam tatmini toplam puanlarının cinsiyet açısından karşılaştırılması**

|                | <b>Cinsiyet</b> | <b>N</b> | <b>X</b> | <b>Std. S.</b> | <b>p</b> |
|----------------|-----------------|----------|----------|----------------|----------|
| Katılım toplam | Kadın           | 186      | 2,27     | 0,59           | ,426     |
|                | Erkek           | 313      | 2,40     | 0,62           |          |
| Tatmin toplam  | Kadın           | 186      | 2,32     | 0,76           | ,123     |
|                | Erkek           | 313      | 2,34     | 0,84           |          |

Tablo 4' de bireylerin boş zaman katılım ve yaşam tatmini toplam puanlarının cinsiyet açısından karşılaştırılması verilmiştir. Tabloya göre boş zaman katılım ve

yaşam tatmini toplam puanlarının cinsiyet açısından karşılaştırılmasında herhangi bir anlamlılığa rastlanılmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5. Bireylerin boş zaman katılım ve yaşam tatmini toplam puanlarının spor geçmişi açısından karşılaştırılması**

|                | Spor  | N   | X    | Std. S. | p    |
|----------------|-------|-----|------|---------|------|
| Katılım toplam | Evet  | 337 | 2,28 | 0,56    | ,003 |
|                | Hayır | 162 | 2,50 | 0,69    |      |
| Tatmin toplam  | Evet  | 337 | 2,24 | 0,70    | ,000 |
|                | Hayır | 162 | 2,52 | 0,98    |      |

Tablo 5’ te bireylerin boş zaman katılım ve yaşam tatmini toplam puanlarının spor geçmişi açısından karşılaştırılması verilmiştir. Tabloya göre boş zaman katılım ve yaşam tatmini toplam puanlarının spor geçmişi açısından karşılaştırılmasında iki alt parametrede de anlamlı bir farklılığa rastlanılmıştır. Her iki alt parametrede de bu farklılık spor geçmişi olan bireyler lehine ortaya çıkmıştır.

**Tablo 6. Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin cinsiyet açısından karşılaştırılması**

|                   | Cinsiyet | N   | X    | Std. S. | p    |
|-------------------|----------|-----|------|---------|------|
| Psikolojik tatmin | Kadın    | 186 | 2,23 | 0,97    | ,072 |
|                   | Erkek    | 313 | 2,19 | 1,06    |      |
| Eğitsel tatmin    | Kadın    | 186 | 2,23 | 1,13    | ,368 |
|                   | Erkek    | 313 | 2,26 | 1,07    |      |
| Sosyal tatmin     | Kadın    | 186 | 2,30 | 0,92    | ,033 |
|                   | Erkek    | 313 | 2,32 | 1,03    |      |
| Dinlenme tatmini  | Kadın    | 186 | 2,22 | 0,93    | ,217 |
|                   | Erkek    | 313 | 2,27 | 1,03    |      |
| Fizyolojik tatmin | Kadın    | 186 | 2,47 | 0,88    | ,356 |
|                   | Erkek    | 313 | 2,34 | 0,96    |      |
| Estetik tatmin    | Kadın    | 186 | 2,38 | 0,95    | ,224 |
|                   | Erkek    | 313 | 2,40 | 1,07    |      |
| Yaşam tatmini     | Kadın    | 186 | 2,44 | 0,97    | ,598 |
|                   | Erkek    | 313 | 2,56 | 1,02    |      |

Tablo 6’ da bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin cinsiyet özellikleri açısından

karşılaştırılması verilmiştir. Tabloya göre bireylerin yaşam tatmini alt parametrelerinin cinsiyet açısından karşılaştırılması yapıldığında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 7. Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin spor geçmişi açısından karşılaştırılması**

|                   | <b>Spor</b> | <b>N</b> | <b>X</b> | <b>Std. S.</b> | <b>p</b>    |
|-------------------|-------------|----------|----------|----------------|-------------|
| Psikolojik tatmin | Evet        | 337      | 2,10     | 0,93           | <b>,020</b> |
|                   | Hayır       | 162      | 2,44     | 1,16           |             |
| Eğitsel tatmin    | Evet        | 337      | 2,15     | 1,04           | <b>,047</b> |
|                   | Hayır       | 162      | 2,45     | 1,16           |             |
| Sosyal tatmin     | Evet        | 337      | 2,21     | 0,92           | <b>,048</b> |
|                   | Hayır       | 162      | 2,53     | 1,10           |             |
| Dinlenme tatmini  | Evet        | 337      | 2,20     | 0,94           | <b>,046</b> |
|                   | Hayır       | 162      | 2,37     | 1,10           |             |
| Fizyolojik tatmin | Evet        | 337      | 2,32     | 0,85           | <b>,002</b> |
|                   | Hayır       | 162      | 2,52     | 1,07           |             |
| Estetik tatmin    | Evet        | 337      | 2,27     | 0,93           | <b>,004</b> |
|                   | Hayır       | 162      | 2,65     | 1,15           |             |
| Yaşam tatmini     | Evet        | 337      | 2,43     | 0,93           | <b>,008</b> |
|                   | Hayır       | 162      | 2,68     | 1,12           |             |

Tablo 7' de bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin spor geçmişi açısından karşılaştırılması verilmiştir. Tablo incelendiğinde bireylerin yaşam tatmini alt parametrelerinin cinsiyet açısından karşılaştırılma sonucunda tüm alt parametrelerde spor geçmişi olan bireyler lehine anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 8. Bireylerin (N=499) boş zaman katılım düzeylerinin yaş kategorileri**

**arasında karşılaştırılması**

|                     |                          | N   | X    | Std. S. | f     | p           | Anlamlı farklılık            |
|---------------------|--------------------------|-----|------|---------|-------|-------------|------------------------------|
| Rekreasyon aktivite | 17-19 <sup>1</sup>       | 70  | 2,01 | 0,82    | ,758  | ,469        |                              |
|                     | 20-22 <sup>2</sup>       | 330 | 2,17 | 1,00    |       |             |                              |
|                     | 23 ve üzeri <sup>3</sup> | 99  | 2,14 | 1,00    |       |             |                              |
| Bilişsel aktivite   | 17-19 <sup>1</sup>       | 70  | 2,29 | 0,59    | 1,772 | ,171        |                              |
|                     | 20-22 <sup>2</sup>       | 330 | 2,34 | 0,67    |       |             |                              |
|                     | 23 ve üzeri <sup>3</sup> | 99  | 2,19 | 0,69    |       |             |                              |
| Sosyal aktivite     | 17-19 <sup>1</sup>       | 70  | 2,40 | 1,06    | 1,339 | ,263        |                              |
|                     | 20-22 <sup>2</sup>       | 330 | 2,23 | 0,76    |       |             |                              |
|                     | 23 ve üzeri <sup>3</sup> | 99  | 2,30 | 0,73    |       |             |                              |
| Üretici aktivite    | 17-19 <sup>1</sup>       | 70  | 2,42 | 0,97    | 3,018 | <b>,050</b> | <b>2 – 1</b><br><b>3 – 1</b> |
|                     | 20-22 <sup>2</sup>       | 330 | 2,77 | 1,10    |       |             |                              |
|                     | 23 ve üzeri <sup>3</sup> | 99  | 2,77 | 1,13    |       |             |                              |
| Katılım toplam      | 17-19 <sup>1</sup>       | 70  | 2,35 | 0,62    | ,040  | ,961        |                              |
|                     | 20-22 <sup>2</sup>       | 330 | 2,35 | 0,60    |       |             |                              |
|                     | 23 ve üzeri <sup>3</sup> | 99  | 2,33 | 0,62    |       |             |                              |

Tablo 8’ de bireylerin boş zaman katılım düzeylerinin yaş kategorileri arasındaki karşılaştırması verilmiştir. Tabloya göre boş zaman katılım alt parametrelerinden rekreasyon aktivite, bilişsel aktivite, sosyal aktivite ve boş zaman katılım toplam puanlarının yaş kategorileri ile karşılaştırılması yapıldığında yaş gruplarında herhangi bir anlamlılık tespit edilememiştir. Üretici aktivite alt parametresinde ise yaş gruplarına göre karşılaştırma yapıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 9. Bireylerin (N=499) yaşam tatmini düzeylerinin yaş kategorileri arasında karşılaştırılması**

|                            |             | N   | X    | Std. S | f     | p    |
|----------------------------|-------------|-----|------|--------|-------|------|
| Psikolojik tatmin          | 17-19       | 70  | 2,04 | 0,84   | 2,147 | ,118 |
|                            | 20-22       | 330 | 2,19 | 1,01   |       |      |
|                            | 23 ve üzeri | 99  | 2,37 | 1,15   |       |      |
| Eğitsel tatmin             | 17-19       | 70  | 2,34 | 1,31   | ,643  | ,526 |
|                            | 20-22       | 330 | 2,21 | 1,02   |       |      |
|                            | 23 ve üzeri | 99  | 2,32 | 1,14   |       |      |
| Sosyal tatmin              | 17-19       | 70  | 2,32 | 0,93   | ,264  | ,768 |
|                            | 20-22       | 330 | 2,29 | 0,97   |       |      |
|                            | 23 ve üzeri | 99  | 2,38 | 1,12   |       |      |
| Dinlenme tatmini           | 17-19       | 70  | 2,01 | 0,85   | 2,728 | ,066 |
|                            | 20-22       | 330 | 2,27 | 0,98   |       |      |
|                            | 23 ve üzeri | 99  | 2,37 | 1,11   |       |      |
| Fizyolojik tatmin          | 17-19       | 70  | 2,29 | 0,81   | 1,070 | ,344 |
|                            | 20-22       | 330 | 2,38 | 0,90   |       |      |
|                            | 23 ve üzeri | 99  | 2,49 | 1,10   |       |      |
| Estetik tatmin             | 17-19       | 70  | 2,30 | 0,88   | ,538  | ,584 |
|                            | 20-22       | 330 | 2,39 | 1,03   |       |      |
|                            | 23 ve üzeri | 99  | 2,46 | 1,09   |       |      |
| Yaşam tatmini              | 17-19       | 70  | 2,52 | 0,92   | ,320  | ,726 |
|                            | 20-22       | 330 | 2,49 | 0,99   |       |      |
|                            | 23 ve üzeri | 99  | 2,58 | 1,12   |       |      |
| Tatmin total               | 17-19       | 70  | 2,27 | 0,72   | ,914  | ,401 |
|                            | 20-22       | 330 | 2,32 | 0,79   |       |      |
|                            | 23 ve üzeri | 99  | 2,42 | 0,94   |       |      |
| Yaşam tatmini hariç toplam | 17-19       | 70  | 2,22 | 0,72   | 1,042 | ,353 |
|                            | 20-22       | 330 | 2,29 | 0,81   |       |      |
|                            | 23 ve üzeri | 99  | 2,40 | 0,98   |       |      |

Tablo 9’ da bireylerin yaşam tatmini, yaşam tatmini toplam puanlarının ve yaşam tatmini alt parametresi hariç diğer tatmin düzeylerinin yaş kategorileri arasındaki karşılaştırması verilmiştir. Analiz sonucunda bireylerin tatmin düzeylerinin yaş kategorileri arasında karşılaştırılması yapıldığında herhangi bir anlamlılık ortaya çıkmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 10. Bireylerin (N=499) boş zaman katılım düzeylerinin bölümler arasındaki karşılaştırılması**

|                     |                            | N   | X    | Std. S. | f     | p           | Anlamlı farklılık                |
|---------------------|----------------------------|-----|------|---------|-------|-------------|----------------------------------|
| Rekreasyon aktivite | Beden eğitimi <sup>1</sup> | 160 | 2,24 | 1,11    | 2,711 | ,067        |                                  |
|                     | Mühendislik <sup>2</sup>   | 328 | 2,08 | 0,89    |       |             |                                  |
|                     | Diğerleri <sup>3</sup>     | 11  | 2,59 | 1,18    |       |             |                                  |
| Bilişsel aktivite   | Beden eğitimi <sup>1</sup> | 160 | 2,32 | 0,71    | 1,181 | ,308        |                                  |
|                     | Mühendislik <sup>2</sup>   | 328 | 2,30 | 0,63    |       |             |                                  |
|                     | Diğerleri <sup>3</sup>     | 11  | 2,00 | 1,06    |       |             |                                  |
| Sosyal aktivite     | Beden eğitimi <sup>1</sup> | 160 | 2,36 | 0,89    | 5,080 | <b>,007</b> | <b>1 – 3<br/>3 – 2</b>           |
|                     | Mühendislik <sup>2</sup>   | 328 | 2,25 | 0,76    |       |             |                                  |
|                     | Diğerleri <sup>3</sup>     | 11  | 1,59 | 0,45    |       |             |                                  |
| Üretici aktivite    | Beden eğitimi <sup>1</sup> | 160 | 2,90 | 1,22    | 9,894 | <b>,000</b> | <b>1 – 2<br/>1 – 3<br/>2 – 3</b> |
|                     | Mühendislik <sup>2</sup>   | 328 | 2,67 | 1,00    |       |             |                                  |
|                     | Diğerleri <sup>3</sup>     | 11  | 1,50 | 0,66    |       |             |                                  |
| Katılım toplam      | Beden eğitimi <sup>1</sup> | 160 | 2,43 | 0,68    | 6,654 | <b>,001</b> | <b>1 – 3<br/>2 – 3</b>           |
|                     | Mühendislik <sup>2</sup>   | 328 | 2,33 | 0,56    |       |             |                                  |
|                     | Diğerleri <sup>3</sup>     | 11  | 1,77 | 0,56    |       |             |                                  |

Tablo 10’ da bireylerin boş zaman katılım düzeylerinin ve boş zaman katılım toplam puanlarının bölümler arasındaki karşılaştırılması yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, bireylerin boş zaman katılım alt parametrelerinden; rekreasyon aktivite ve bilişsel aktivite düzeylerinde bölümler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Diğer alt parametreler olan sosyal aktivite, üretici aktivite ve boş zaman katılım toplam puanlarının bölümler arasındaki karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmıştır ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 11. Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin bölümler arasındaki karşılaştırılması**

|                            |                            | N   | X    | Std. S. | f     | p           | Anlamlı farklılık                            |
|----------------------------|----------------------------|-----|------|---------|-------|-------------|--|
| Psikolojik tatmin          | Beden eğitimi <sup>1</sup> | 160 | 2,30 | 1,07    | 2,047 | ,130        |  |
|                            | Mühendislik <sup>2</sup>   | 328 | 2,17 | 0,99    |       |             |  |
|                            | Diğerleri <sup>3</sup>     | 11  | 1,75 | 0,75    |       |             |  |
| Eğitsel tatmin             | Beden eğitimi <sup>1</sup> | 160 | 2,44 | 1,26    | 4,972 | <b>,007</b> | <b>1 – 2</b><br><b>1 – 3</b>                 |
|                            | Mühendislik <sup>2</sup>   | 328 | 2,17 | 0,99    |       |             |  |
|                            | Diğerleri <sup>3</sup>     | 11  | 1,65 | 0,55    |       |             |  |
| Sosyal tatmin              | Beden eğitimi <sup>1</sup> | 160 | 2,44 | 1,10    | 2,829 | ,060        |  |
|                            | Mühendislik <sup>2</sup>   | 328 | 2,27 | 0,94    |       |             |  |
|                            | Diğerleri <sup>3</sup>     | 11  | 1,86 | 0,80    |       |             |  |
| Dinlenme tatmini           | Beden eğitimi <sup>1</sup> | 160 | 2,44 | 1,11    | 6,646 | <b>,001</b> | <b>1 – 2</b><br><b>1 – 3</b><br><b>2 – 3</b> |
|                            | Mühendislik <sup>2</sup>   | 328 | 2,19 | 0,93    |       |             |  |
|                            | Diğerleri <sup>3</sup>     | 11  | 1,50 | 0,62    |       |             |  |
| Fizyolojik tatmin          | Beden eğitimi <sup>1</sup> | 160 | 2,49 | 1,05    | 3,045 | <b>,048</b> | <b>1 – 3</b><br><b>2 – 3</b>                 |
|                            | Mühendislik <sup>2</sup>   | 328 | 2,36 | 0,87    |       |             |  |
|                            | Diğerleri <sup>3</sup>     | 11  | 1,84 | 0,69    |       |             |  |
| Estetik tatmin             | Beden eğitimi <sup>1</sup> | 160 | 2,57 | 1,17    | 4,042 | <b>,018</b> | <b>1 – 2</b><br><b>1 – 3</b>                 |
|                            | Mühendislik <sup>2</sup>   | 328 | 2,32 | 0,94    |       |             |  |
|                            | Diğerleri <sup>3</sup>     | 11  | 1,98 | 0,75    |       |             |  |
| Yaşam tatmini              | Beden eğitimi <sup>1</sup> | 160 | 2,63 | 1,09    | 3,019 | <b>,050</b> | <b>1 – 3</b><br><b>2 – 3</b>                 |
|                            | Mühendislik <sup>2</sup>   | 328 | 2,48 | 0,96    |       |             |  |
|                            | Diğerleri <sup>3</sup>     | 11  | 1,95 | 0,67    |       |             |  |
| Tatmin total               | Beden eğitimi <sup>1</sup> | 160 | 2,48 | 0,94    | 5,588 | <b>,004</b> | <b>1 – 2</b><br><b>1 – 3</b><br><b>2 – 3</b> |
|                            | Mühendislik <sup>2</sup>   | 328 | 2,29 | 0,74    |       |             |  |
|                            | Diğerleri <sup>3</sup>     | 11  | 1,80 | 0,57    |       |             |  |
| Yaşam tatmini hariç toplam | Beden eğitimi <sup>1</sup> | 160 | 2,45 | 0,96    | 5,491 | <b>,004</b> | <b>1 – 2</b><br><b>1 – 3</b><br><b>2 – 3</b> |
|                            | Mühendislik <sup>2</sup>   | 328 | 2,25 | 0,75    |       |             |  |
|                            | Diğerleri <sup>3</sup>     | 11  | 1,77 | 0,58    |       |             |  |

Tablo 11’ de bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin bölümler arasındaki karşılaştırılması verilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda yaşam tatmini alt parametresi olan psikolojik tatmin düzeyinde herhangi bir anlamlılığa rastlanılmazken, diğer yaşam tatmini alt parametrelerinde, yaşam tatmini toplam puanda ve yaşam tatmini hariç diğer tatmin alt parametrelerinde bölümler arası karşılaştırmada anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 12. Bireylerin yaşam tatmin düzeylerinin birbiriyle korelasyonunun analizi**

|                   |   | Eğitsel tatmin | Sosyal tatmin | Dinlenme tatmini | Fizyolojik tatmin | Estetik tatmin | Yaşam tatmini |
|-------------------|---|----------------|---------------|------------------|-------------------|----------------|---------------|
| Psikolojik tatmin | r | <b>,644</b>    | <b>,627</b>   | <b>,619</b>      | <b>,553</b>       | <b>,531</b>    | <b>,475</b>   |
|                   | p | <b>,000</b>    | <b>,000</b>   | <b>,000</b>      | <b>,000</b>       | <b>,000</b>    | <b>,000</b>   |
| Eğitsel tatmin    | r | 1              | <b>,698</b>   | <b>,627</b>      | <b>,533</b>       | <b>,575</b>    | <b>,497</b>   |
|                   | p |                | <b>,000</b>   | <b>,000</b>      | <b>,000</b>       | <b>,000</b>    | <b>,000</b>   |
| Sosyal tatmin     | r |                | 1             | <b>,685</b>      | <b>,611</b>       | <b>,620</b>    | <b>,499</b>   |
|                   | p |                |               | <b>,000</b>      | <b>,000</b>       | <b>,000</b>    | <b>,000</b>   |
| Dinlenme tatmini  | r |                |               | 1                | <b>,618</b>       | <b>,620</b>    | <b>,484</b>   |
|                   | p |                |               |                  | <b>,000</b>       | <b>,000</b>    | <b>,000</b>   |
| Fizyolojik tatmin | r |                |               |                  | 1                 | <b>,684</b>    | <b>,598</b>   |
|                   | p |                |               |                  |                   | <b>,000</b>    | <b>,000</b>   |
| Estetik tatmin    | r |                |               |                  |                   | 1              | <b>,644</b>   |
|                   | p |                |               |                  |                   |                | <b>,000</b>   |
| Yaşam tatmini     | r |                |               |                  |                   |                | 1             |
|                   | p |                |               |                  |                   |                |               |

Tablo 12’ de bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin birbiri ile olan korelasyonunun analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda bireylerin yaşam tatmini alt parametrelerinin birbirleri ile olan ilişkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

**Tablo 13. Bireylerin boş zaman katılım, yaşam tatmini ve diğer tatmin düzeylerinin (Psikolojik tatmin, eğitsel tatmin, sosyal tatmin, dinlenme tatmini, fizyolojik tatmin, estetik tatmin ) birbiri ile korelasyonunun analizi**

|                            |   | Katılım toplam | Yaşam tatmini | Yaşam tatmini hariç toplam |
|----------------------------|---|----------------|---------------|----------------------------|
| Katılım toplam             | r | <b>1</b>       | <b>,440</b>   | <b>,522</b>                |
|                            | p |                | <b>,000</b>   | <b>,000</b>                |
| Yaşam tatmini              | r |                | <b>1</b>      | <b>,645</b>                |
|                            | p |                |               | <b>,000</b>                |
| Yaşam tatmini hariç toplam | r |                |               | <b>1</b>                   |
|                            | p |                |               |                            |

Tablo 13’ de bireylerin boş zaman katılım, yaşam tatmini ve diğer tatmin düzeylerinin birbirleri ile olan ilişkilerinin analizi sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda boş zaman katılım ve tatmin düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

**Tablo 14. Bireylerin boş zaman katılım düzeylerinin birebiri ile olan korelasyonun analizi**

|                   |   | Rekreasyon<br>aktivite | Bilişsel aktivite | Sosyal aktivite | Üretici aktivite | Katılım toplam |
|-------------------|---|------------------------|-------------------|-----------------|------------------|----------------|
| Rekreasyon        | r | <b>1</b>               | <b>,284</b>       | <b>,148</b>     | <b>,088</b>      | <b>,316</b>    |
| aktivite          | p |                        | <b>,000</b>       | <b>,001</b>     | <b>,049</b>      | <b>,000</b>    |
| Bilişsel aktivite | r |                        | <b>1</b>          | <b>,551</b>     | <b>,265</b>      | <b>,818</b>    |
|                   | p |                        |                   | <b>,000</b>     | <b>,000</b>      | <b>,000</b>    |
| Sosyal aktivite   | r |                        |                   | <b>1</b>        | <b>,226</b>      | <b>,841</b>    |
|                   | p |                        |                   |                 | <b>,000</b>      | <b>,000</b>    |
| Üretici aktivite  | r |                        |                   |                 | <b>1</b>         | <b>,559</b>    |
|                   | p |                        |                   |                 |                  | <b>,000</b>    |
| Katılım toplam    | r |                        |                   |                 |                  | <b>1</b>       |
|                   | p |                        |                   |                 |                  |                |

Tablo 14’ de bireylerin boş zaman katılım düzeylerinin birbirleri ile olan ilişkisinin analizi verilmiştir. Analiz sonucuna bakıldığında boş zaman katılım alt parametrelerinin birbirleri ile olan ilişkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

## 5. TARTIŞMA SONUÇ

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda Gaziantep Üniversitesinde okuyan toplam 499 bireye boş zaman katılım ve tatminine yönelik sorulardan oluşan anket uygulaması yapılmıştır.

Çalışmaya katılan 499 bireyden 160'ı beden eğitimi bölümünden 328' i mühendislik bölümünden, 11' i ise diğer bölümlerden katılım sağlamışlardır. Araştırmaya toplamda 313 erkek ve 186 bayan katılmıştır. Katılımcılar yaş kategorilerine göre ayrıldığında ise 17 – 19 yaş arasında 70 kişi, 20 – 22 yaş arasında 330 kişi ve 23 ve üzeri yaş kategorisinde ise 99 kişi yer almıştır. Katılımcıların spor geçmişine bakıldığında ise 499 kişiden 337' sinin spor geçmişi bulunurken 162 kişinin spor geçmişi bulunmamaktadır.

Katılımcıların boş zaman katılım düzeylerinin cinsiyet açısından karşılaştırması yapıldığında; bireylerin rekreasyon aktivite, bilişsel aktivite ve sosyal aktivite boyutunda cinsiyete göre herhangi bir anlamlılığa rastlanılmamıştır. Üretici aktivite parametresinde ise karşılaştırma yapıldığında erkek katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Aynı parametreler bireylerin spor geçmişi özelliği açısından karşılaştırıldığında ise sadece sosyal aktivite alt boyutunda spor geçmişi olmayan bireyler lehine anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Yaşam tatmininin cinsiyete göre değişmediğini ortaya koyan çalışmalar literatürde mevcuttur (Çelik ve Tümkaya, 2012; Gündoğar ve diğerleri, 2007; Öner, 2014; Özgür ve diğerleri, 2010; Tümkaya ve diğerleri, 2011; Yavuzer ve Çivildağ, 2014). Bu çalışma sonuçları çoğunlukta olsa da cinsiyetin etkilediğini ortaya koyan araştırmalar da bulunmakla birlikte bu çalışmaya benzer olarak kadınların erkeklere göre yaşam tatmini düzeyinin yüksek olduğunu saptanmıştır (Deniz ve diğerleri, 2012; Özgen, 2012). Cinsiyet, kadın ve erkeğin sosyo-kültürel açıdan tanımlanmasını, toplumların kadın ve erkeği birbirinden ayırt etme biçimini ve onlara verdiği toplumsal rolleri ifade etmektedir. Toplumsal olarak kadın ve erkeklere yüklenen roller farklıdır. Ann Oakley' e göre roller ve sorumluluklara baktığımızda erkekler evin reisi, ekmeği

kazanan, siyasette, dinde, iş ve meslek hayatında aktif olan cinsiyet olduğu için kaygı ve stresten dolayı yaşam tatmini daha düşük olabilir (Bhasin, 2003).

Literatürde yine cinsiyet üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında; üniversite öğrencileri üzerine (Allison ve ark., 1999; Çoruh ve Karaküçük, 2014; Emir, 2012); gençler üzerine (Özşaker, 2012); öğretim elemanları üzerine; ergenlik dönemindeki bireyler üzerine (Tappe, ve ark., 1989) yapılan çalışmalarda boş zaman ölçeğinin alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Alfadhil (1996) tarafından yapılan çalışmada zaman ve arkadaş eksikliği engelinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bulunan sonuçlar bu çalışmayla örtüşmektedir. Jackson (2000), rekreasyonel etkinliklere katılımı engelleyen faktörlerin, farklı birey ve/veya gruplara göre değiştiğini belirtmiştir.

Bireylerin boş zaman katılım ve boş zaman tatmin düzeylerinin toplam puanlarının cinsiyet ve spor geçmişi özelliği ile karşılaştırılması yapıldığında bu alt parametrelerde cinsiyet özelliği açısından anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Spor geçmişi özelliği ile karşılaştırma yapıldığında hem katılım toplam hem de tatmin toplam puanlarında iki parametrede de spor geçmişi olmayanlar lehine anlamlı bir farklılık ortaya çıkmaktadır. Bizim sonuçlarımızla farklı bir paralelde olan sonuçlar Pauperio ve arkadaşlarının 2012 yılında yapmış olduğu bir çalışmada ortaya konmuştur. Bu çalışmada sporun yaşam tatmini artığı ve spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Fakat aktif sporla uğraşan veya spor geçmişine sahip kişilerin boş zaman değerlendirme etkinliklerine katılımlarda güçlük çektiği ve boş zamanlarını çoğunlukla dinlenerek, fiziksel ve sosyal etkinliklere katılarak geçirdiği görülmektedir. Aktif sporcuların boş zaman değerlendirme etkinliklerine katılımlarında güçlük çekmelerinin antrenman programları, müsabakalar ve kamp dönemlerinin yoğun geçmesinden ve/veya sporcuların zorunluluk dışı vakitlerini iyi planlamamalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007, Tolukan, 2010, Çoruh, 2013, Karaçar ve Paslı, 2014). Güngörmüş (2006) tarafından Ankara ilinde beden eğitimi ve spor yüksekokullarında görev yapan öğretim elemanları üzerine yapılan çalışmada boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme oranlarının düşük olduğunu ve genellikle

güçlük çekmedikleri görülmektedir. Bu sonuç bu bizim çalışma sonuçlarımıza zıt sonuçlar gösterse de örneklem grubunun farklı olması ve boş zaman etkinliklere katılımın şehirlerin gelişmişlik düzeyleri ve buna paralel olarak boş zaman aktiviteleri hakkında bilinçlilik seviyelerinin farklılık göstermesinden kaynaklandığı söylenebilir.

Bilişsel aktivitelerin yaş faktörüne göre değerlendirilmesinde, 81-85 yaş grubunda yer alan katılımcıların bilişsel aktiviteleri diğer gruplara göre daha fazla tercih ettiği, 86-86 üstü yaş grubunun ise en az katılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. İlerleyen yaş dönemlerinde pasif ve tek başına gerçekleştirilen aktivitelere katılımların daha da arttığı düşünüldüğünde, yaşlıların fiziksel aktivitelerden kaçınarak bilişsel aktivitelere yönelmelerinin önemli olduğu ortaya çıkmaktadır (Boley, 2001). Bizim çalışmamızda da bilişsel aktiviteye katılımın yaş kategorileri arasında karşılaştırması yapıldığında herhangi bir yaş kategorisinde anlamlılığa rastlanılmamıştır. Yaşam tatmininin yaş değişkenine göre değişmediğini destekler nitelikte olan başka çalışmalarda literatürde yer almıştır (Gündoğar ve diğerleri, 2007; Öner, 2014; Özgür ve diğerleri, 2010; Yavuzer ve Çivildağ, 2014). Fakat Kırcı ve Korkmaz' ın (2014) çalışanlar üzerine yaptığı, Akandere ve diğerlerinin (2009) zihinsel, fiziksel ve zihinsel-fiziksel engelli çocuğa sahip olan ebeveynler üzerine yaptığı çalışmalarda yaş arttıkça yaşam tatmini düzeyinin de arttığı görülmektedir.

2014 yılında yapılan “Ankara Polis Koleji Öğrencilerinin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi” adlı çalışmada polis koleji öğrencilerinin yaş değişkenlerine göre boş zaman tutumlarına ilişkin bulguları incelediğinde, bilişsel ve duyuşsal alt boyutta anlamlı farklılık bulurken, davranışsal alt boyutta anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmiştir (Çelik, 2014).

Havitz ve ark. 2013 yılında yaptıkları bir çalışmada; sosyal aktivite boyutu ile ilgili çalışmalarda boş zaman katılımında sosyal bağların etkili olduğunu, Carmichael ve ark. (2014) sosyal aktivitelere katılımın rekreasyonel aktivitelere katılım açısından da olumlu faydalar sağlayacağını belirtmişlerdir. Ayrıca, sosyal nedenlerin yaşlıların

motivasyonlarını ve fiziksel aktivitelere katılımlarını önemli derece etkilediği belirtilmektedir (Sniadek ve Zajadacz, 2010).

Li ve ark. (2010) üretici aktivitelere kadınların daha fazla katılım gösterdiklerini belirtirler de, çalışmada cinsiyet açısından herhangi bir anlamlı fark bulunamamıştır. 60-70 yaş grupları içinde ve düşük gelir grubunda yer alan yaşlıların üretici aktivitelere daha fazla katılım gösterdiği görülmüştür. Bizim çalışmamızda üretici aktivitelere katılımda erkek katılımcılar daha ön plana çıkarken. Yaş grupları arasında karşılaştırma yapıldığında 20 – 22 ve 23 ve üzeri yaş kategorileri lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Chen ve Yang (2008) 75 ve üzeri yaş grubundaki yaşlıların üretici ev aktivitelerine daha fazla katılım gösterdiklerini belirtmektedir. Ancak literatürde bu tür farklılıkların mümkün olduğu belirtilmektedir. Ayrıca okuryazar ve ilköğretim seviyesinde eğitim almış katılımcılar diğer üst düzey eğitimlilere göre üretici aktiviteleri daha çok tercih etmişlerdir. Boş zamanın aktif değerlendirilmesinin, yaşlı bireylerin sosyal ve psikolojik anlamda iyi olmalarına neden olduğu ve onlara yaşama sevinci kazandırdığı bilinmektedir (Siegenthaler ve Vaughan, 1998).

Ağduman'ın 2014 yılında yapmış olduğu bir çalışmada katılımcıların boş zaman aktivite sıklığına göre yapılan analizlerde, ayda 7 kere ve daha fazla boş zaman aktivitesine katılan öğrencilerin, dışsal düzenleme alt boyutu haricinde bütün alt boyutlara ve toplam tatmin puanına bakılarak, diğer katılımcılardan daha fazla motivasyon ve tatmin düzeyine sahip olduğu ortaya konmuştur. Bu verilere bakılarak; bireylerin aktivitelere katılma sıklığı ile motivasyon ve tatmini arasında pozitif bir yönde ilişki olduğu söylenebilir.

2010 yılında Ardahan ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir çalışmada; kadın ve erkek katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinde cinsiyete göre bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Elde edilen bu sonuç Misra ve McKean'ın (2000), "Kolej Öğrencilerinin Akademik Stres ve Anksiyete ile olan İlişkisi, Zaman Yönetimi ve Serbest Zaman Tatmini" isimli çalışmalarında elde ettikleri bulgular ile benzerlik

göstermektedir. Bu çalışmada kadın ve erkek katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyinin cinsiyete göre fark göstermediği bulunurken, benzer sonuç Lu ve Hu (2005) tarafından Çinli üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada da elde edilmiştir. Yine Siegenthaller ve O'Dell (2000)' in çiftler üzerine yaptıkları çalışmalarda kadın ve erkek bireylerin serbest zaman tatmin düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucunu bulmuşlardır. Bizim yapmış olduğumuz çalışmada da boş zaman aktivitelerine katılım ve yaşam tatmini parametrelerinde cinsiyetler arası karşılaştırmada gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır.

Çalışmamızda boş zaman katılım düzeylerinin bölümler arasında farklılaşp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Rekreasyon aktivite ve bilişsel aktivite alt parametrelerinde bölümler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Bireylerin aktivitelere katılım toplam puanları ile karşılaştırma yapıldığında bölümler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık bölümler arasına beden eğitimi lehine anlamlı olarak ortaya çıkmıştır.

2015 yılında yapılan bir çalışmada öğrencilerin öğrendikleri fakülte, enstitü ve yüksekokula yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda duyuşsal alanda anlamlı bir farklılık gözlenmemişken, bilişsel alan, davranışsal alan ve toplamda anlamlı farklılık gözlenmiştir. Bu çalışmada yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, anlamlı farkın, bilişsel alanda Fen Fakültesi ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu; Edebiyat Fakültesi ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu arasında olduğu görülmüştür. Anlamlı farkın, davranışsal alanda Orman Fakültesi ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu arasında olduğu görülmüştür. Son olarak anlamlı farkın, toplamda Edebiyat Fakültesi ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu arasında olduğu görülmüştür. Tek yönlü varyans analizi sonucuna göre bilişsel alan, davranışsal alan ve toplamdaki anlamlı farklılığın hepsinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu mevcuttur ve diğer birimlerle kıyaslama yapıldığında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun aritmetik ortalaması bilişsel alan, davranışsal alan ve toplamda en yüksek puana sahiptir (Akyüz, 2015).

Çalışmamızda elde ettiğimiz veriler de yukarıdaki çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Bölümler arası karşılaştırma yaptığımızda aktivitelere katılım ve yaşam tatmini alt parametrelerinde bölümler arasındaki anlamlı farklılıklar genelde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu lehine ortaya çıkmıştır.

Çalışmamızda bir diğer boyut olan yaşam tatmini alt parametreleri ile yaş kategorileri arasında karşılaştırma yapılmıştır. Bütün tatmin düzeyleri ve tatmin toplam puanlarının yaş kategori ile karşılaştırması yapıldığında hiçbir alt parametrede anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Beard ve Ragheb'in (1980)'de geliştirdiği boş zaman tatmini ölçeğinde psikolojik, eğitsel, sosyal, dinlenme, fizyolojik ve estetik tatmin olmak üzere 6 boyut bulunmaktayken, bir başka çalışmada yapılan analizler sonucunda sadece sosyal, estetik ve psikolojik tatmin boyutları ile boş zaman tatmini arasında bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Literatürde boş zaman katılımının sosyal, dinlenme ve estetik tatmin konularında fayda sağladığı belirtilmektedir (Broughton ve Brent, 2007).

Boş zaman aktivitelerine katılım kişilerin egosunu pozitif yönde artırmaktadır. Kişilerin görsel duyarına hitap eden estetik tatmin boyutu ile ilgili gereksinimlerin karşılanması boş zaman aktivitelerine katılım ve katılım yerlerinin sağladığı haz ile ilgilidir (Wu, 2010). Çalışmamızda yaşam tatmini toplam puanlarının yaş kategorileri arasından karşılaştırmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Mevcut çalışmamızda bireylerin yaşam tatminlerinin cinsiyetler arasında karşılaştırılması yapıldığında cinsiyetler arasında herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır. Spor geçmişi açısından karşılaştırma yapıldığında ise yaşam tatmini ve bütün alt parametrelerinde spor geçmişi özelliği açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaşam tatmini düzeylerinin bölümler arasındaki karşılaştırması yapıldığında alt parametrelerden olan psikolojik tatmin düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmazken diğer bütün alt parametrelerde anlamlı farklılığa rastlanılmıştır. Ortaya çıkan anlamlı farklılık ise genel olarak bölümler arasında beden eğitimi bölümü lehine olmuştur.

Çalışmamızda yaşam tatmini alt parametrelerinin birbirleri ile ilişkileri incelendiğinde. Bütün alt parametrelerin birbiri ile arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir boyut olan aktivitelere katılım toplam puanları, yaşam tatmini toplam puanlarının birbiri ile olan ilişkisi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bireylerin boş zaman katılım alt parametreleri arasındaki ilişkinin incelenmesiyle katılımın bütün alt parametreleri arasındaki ilişki yine anlamlı olarak tespit edilmiştir.

2015 yılında yapılan bir çalışmada boş zaman tatmini ile ilişkili olduğu belirlenen psikolojik tatmin boyutu, boş zaman aktivitelerine katılımın, katılımcılara özgüven sağladığı, başarı duygusu verdiği ve kendini tanımasında yardımcı olduğu şeklinde 3 ifadeden oluşmuştur (Sevil, 2015). Psikolojik tatmin başarı hissi yaratan, kendini ifade etmeyi sağlayan boş zaman deneyimleri sonucunda elde edilen tatmin olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca eğlence, güven ve başarı hissinde yönelik boş zaman yapılarına da bağlı olmaktadır. Boş zaman aktivitelerine katılımın yaşlılarda psikolojik fonksiyonların gelişmesi konusunda katkı yaptığı bilinmektedir (Koeneman ve ark., 2012).

Boş zaman aktivitelerine katılanların boş zaman tatmin derecesinin yaşam kalitesini pozitif etkilediği, ayrıca boş zaman tatmini, estetik ve psikolojik tatmin faktörlerinin yaşam tatmini üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Lloyd ve Auld, 2002). Yapılan benzer bir çalışmada boş zaman tatmini ile yaşam tatmini arasında bir ilişki olduğu ve sosyal, estetik ve psikolojik tatmin boyutlarının etkili olduğu belirlenmiştir (Sevil, 2015). Bizim çalışmamızda da boş zaman tatmini ile yaşam tatmini arasında olumlu düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Heller ve ark. (2004) boş zaman katılımının tüm yaşam tatmininin belirleyicisi olduğunu öne sürmektedir. Boley (2001) ise yaşam tatmininin geriye dönük olarak boş zaman katılımı üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Bizim çalışmamızda da Heller ve ark. (2004) ile uyumlu olarak boş zaman tatmini sağlanmasının yaşam tatmini üzerinde etkili olacağı sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle aktivitelere katılım

sıklığı fazla olanların daha fazla yaşam tatmini elde ettiği sonucuna ulaşılmıştır (McGuinn ve Mosher, 2001). Ayrıca boş zaman katılımı ile elde edilen boş zaman tatmininin yaşam tatmini açısından önemli bir değişken olduğuna inanılmaktadır (Huang, 2003). Literatürde boş zaman katılımının yaşam kalitesinin en önemli belirleyicilerinden birisi olduğu belirtilmektedir (Spiers ve Walker, 2008; Iwasaki, 2007).

Üniversite öğrencileri üzerine yapılmış birçok araştırma bulunmaktadır. Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu incelemeyi amaçlayan bir araştırmanın örneğini katılmayı gönüllü olarak kabul eden 100'ü evde, 100'ü yurttan kalan 200 öğrenci oluşturmuştur. Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ortalaması evde kalan öğrencilerde  $27.66 \pm 6.19$ , yurttan kalan öğrencilerde  $25.14 \pm 6.07$  olarak bulunmuş, aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Evde kalan öğrencilerin yaşam doyumunda algılanan ekonomik durum, evde kalmaktan memnun olma durumu, ruhsal sağlık algısı ve yaşam kalitesi algısı etkili bulunurken, yurttan kalan öğrencilerin yaşam doyumunda algılanan ekonomik durum, yurttan kalmaktan memnun olma durumu, fizik ve ruhsal sağlık algısı, kişilerarası ilişki algısı ve yaşam kalitesi algısı etkili bulunmuştur. Ekonomik durumunu, fiziksel ve ruhsal sağlığını, kişilerarası ilişkilerini, yaşam kalitesini “kötü” olarak değerlendiren, evde veya yurttan kalmaktan memnun olmayan öğrencilerin yaşam doyumunun daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Evde kalan öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamaları ekonomik duruma göre farklılık göstermiş ve ekonomik durumunu “kötü” olarak değerlendiren öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalaması, ekonomik durumunu “ne iyi ne kötü” ve “iyi” olarak değerlendiren öğrencilerden düşük bulunmuştur. Evde kalan öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamaları ruhsal sağlık algılarına göre değerlendirildiğinde; ruhsal sağlığını “kötü” olarak değerlendiren öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalaması, ruhsal sağlığını “ne iyi ne kötü” ve “iyi” olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Evde kalan öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamaları yaşam kalitesi algılarına göre incelendiğinde; yaşam kalitesini “iyi” olarak değerlendiren öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalaması “ne iyi ne kötü” ve “kötü” olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Evde kalan öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamalarının

yaşa, cinsiyete, üniversite bölümüne, en uzun süre yaşanan yere, fizik sağlık algısına ve kişilerarası ilişki algısına göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Yurtta kalan öğrencilerin ise; fiziksel sağlık algılarına göre fiziki sağlıklarını kötü olarak nitelendiren öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunurken yaşa, cinsiyete, üniversite bölümüne ve en uzun süre yaşanan yere göre farklılık göstermediği saptanmıştır (Özgür, ve ark., 2010).

Başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-baba tutumu, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre incelemektedir. Araştırmanın örneklemi, 2005-2006 öğretim yılında Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerine devam etmekte olan 403 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre farklılaşmaktadır. Cinsiyete göre bakıldığında kızların yaşam doyumu düzeyi erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun geleceğe ilişkin beklentileri ile de ilişkili olduğu görülmektedir. Gelecekte tüm beklentilerinin gerçekleşeceğine inanan diğer bir deyişle geleceğe daha iyimser bakan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri, gelecekte bazı beklentilerinin gerçekleşeceğine inananlardan; gelecekte bazı beklentilerinin gerçekleşeceğine inanan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ise hiçbir beklentisinin gerçekleşeceğine inanmayanlardan daha yüksektir. Son olarak üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin yalnızlık düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Yalnızlık düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, yalnızlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinininkinden anlamlı olarak daha yüksektir (Tuzgöl, 2007).

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisinin incelenmesiydi. Bu amaç doğrultusunda Gaziantep üniversitesinde okuyan 313 erkek ve 186 kız olmak üzere toplamda 499 katılımcıya anket uygulaması yapılmıştır. Yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; üniversite öğrencilerinin boş zaman katılımlarının ve yaşam

tatminlerinin çeşitli alt parametrelerde farklılaştığı görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin boş zaman katılım alt parametrelerinin cinsiyet özellikleri açısından gruplar arasında karşılaştırma yapıldığında boş zaman katılımın dört alt parametresi içerisinde sadece üretici aktivitelere katılım alt parametresinde erkekler lehine anlamlı bir farklılık ortaya çıkarken diğerlerinde bir farklılık söz konusu olmamıştır. Bununla ilgili erkek katılımcıların boş zaman aktivitelere katılım konusundan kadın katılımcılara oranla daha aktif oldukları söylenebilir. Aynı parametreler katılımcıların spor geçmişi özellikleri için gruplar arası karşılaştırma yapıldığında puanlama bazında bakıldığında spor geçmişi olmayan grup lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Yukarıdaki açıklamalara ek olarak boş zaman aktivitelere katılımların ve yaşam tatmini alt parametrelerin toplam puanlarının cinsiyet açısından gruplar arası karşılaştırılmasında ortaya herhangi bir anlamlılık çıkmamıştır. Aynı karşılaştırma bireylerin spor geçmişi özellikleri açısından yapıldığında ise hem boş zaman katılım toplam puanlarında hem de yaşam tatmini toplam puanlarında spor geçmişi olmayanların lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların boş zaman katılım toplam puanlarının yaş kategorileri arasındaki karşılaştırılması dikkate alındığında yaş grupları arasında herhangi bir anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır. Aynı yaş kategorilerinde yine katılımcıların yaşam tatmini toplam puanları karşılaştırıldığında yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuç bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımlarının ve yaşam tatminlerinin yaşa göre farklılaşmadığı gerçeğini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların boş zaman aktivitelerine katılım alt parametrelerinin toplam puanları ile bölümler arasında yapılan karşılaştırma analizinde ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık meydana gelmiştir. Saptanan anlamlı farklılığın beden eğitimi, mühendislik ve diğer bölümler arasında öncelikli olarak beden eğitimi lehine ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Diğer anlamlı farklılık ise mühendislik bölümü ile diğer bölümler arasında mühendislik bölümü lehine olmuştur. Katılımcıların yaşam tatmini toplam puanlarının yine bölümler arası analizine bakılacak olursa gruplar arasında anlamlı

bir farklılık ortaya çıkmıştır. Bu farklılık yine öncelikli olarak beden eğitimi bölümü lehine ortaya çıkmıştır. Mühendislik ile diğer bölümler arasında meydana gelen anlamlılık ise mühendislik bölümü lehine olmuştur. Bu sonuçlarla ilgili beden eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirmede ve yaşam tatmini hususunda diğer bölümlere oranla daha aktif oldukları söylenebilir. Bunun da beden eğitiminin okumanın hareketlilik gerektirdiği ve bölümün bireyleri sosyal aktivitelere daha fazla yönlendirdiğinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımın alt parametreleri olan rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite, sosyal aktivite ve üretici aktivitenin birbirleri ile olan ilişkilerine bakıldığında bu alt parametreler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Diğer yaşam tatmini alt parametrelerinde ise psikolojik tatmin, eğitsel tatmin, sosyal tatmin, dinlenme tatmini, fizyolojik tatmin ve estetik tatminin birbiri ile olan korelasyonuna bakıldığında bütün bu alt parametrelerin birbiri ile pozitif ilişkisinin olduğu belirlenmiştir. Bununla ilgili boş zaman katılım ve yaşam tatmini alt parametrelerinin gruplar arasında ilişkili olduğu, birinde meydana gelen değişimin veya gelişimin diğerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Boş zaman katılım toplam puanları ile yaşam tatmini toplam puanlarının kendi arasındaki korelasyonuna bakıldığında ise yine gruplar arasında olumlu bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılımlarının ve yaşam tatmini seviyelerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaştığı söylenebilir. Bireylerin boş zaman değerlendirme arzuları ve yaşam tatminine yönelik duygu ve düşünceleri yaş ve cinsiyete göre bir farklılık göstermezken okunulan bölüm bazında farklılıklara neden olduğu gösterilmiştir. Birey her şeyiyle bir bütündür. Dolayısıyla bütün boş zaman katılım alt parametreleri ve yaşam tatmini alt parametreleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki meydana gelmiştir. Bir alt parametre ile diğer alt parametreler birbirlerini olumlu yönde etkilemektedir. Birey herhangi bir katılım veya tatmin düzeyini iyi yönetebilirse diğer düzeylere de olumlu yansıyabileceği düşünülebilir.

## 5. KAYNAKLAR

- Abadan, N. (1961). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetleri. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, No: 135117, Ajans Türk Matbaası, Ankara.
- Agahi N., Ahacic K., Parker M. G. (2006). Continuity of leisure participation from middle age to old age, *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 61B (6), 340-346.
- Agate J. R., Zabriskie, R. B., Agate, S. T., Poff, R. (2009). Family leisure satisfaction and satisfaction with family life, *Journal of leisure research*, 41(2), 205-223.
- Akandere, M., Acar, M., ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 23-32.
- Alay, S. (2000). Relationship Between Time Management and Academic Achievement Of Selected University Student. (Yüksek lisans tezi), Ankara ODTÜ/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alaylıoğlu, R., Oğuzhan, A.F., Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü. Arif Bolat Kitapevi, 1968.
- Alfadhil, A.M. (1996). University Students' Perception of Constraints to Participation in Recreational Sports Activities. Published Doctoral Dissertation. Michigan State University.
- Alfonso V. C., Allison, D. B., Rader, D. E., Gorman, B. S. (1996). The extended satisfaction with life scale: Development and psychometric properties, *Social Indicators Research*, 38(3), 275-301.
- Allison, K.R., Dwyer, J.M. and Makin, S. (1999b) Perceived Barriers to Physical Activity Among High School Students. *Preventive Medicine*, 28, 608-615.
- Ardahan F, Tekin M. (1998). Resmi liseler ve aynı statüdeki özel kolejlerde çalışan öğretmenlerin iş tatmini boyutları ve Antalya ili örneği. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Ardahan F., ve Lapa T. (2010) Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 21(4), 129-136.

- Arslan Y., Saçlı F., Demirhan G. (2011). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Derste Karşılaştıkları İstenmeyen Öğrenci Davranışları ve Bu Davranışlara Karşı Kullandıkları Yöntemlere İlişkin Öğrenci Görüşleri, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 22 (4), 164-174.
- Arslan, S. (1998). Yükseköğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumuna Bağlı Yurtlarda Kalan Kadın Öğrencilerin Rekreasyon Sorunları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek lisans tezi, Ankara Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aşkar, P., Dönmez, O. (2004). Eğitim yazılımı geliştirme öz-yeterlik algısı ölçeği, Eğitim Bilimleri ve Uygulama, 3(6), 259-268.
- Balcı, A. (1990). Zaman yönetimi” Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 23(1).
- Balcı, V. ve Aydın, İ. (2006). Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 11-18.
- Baltaş, A. (1990). Stres. Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1987). Başarılı ve sağlıklı olmak için stres ve başarıma yolları. 5. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Bayer, M.Z. (1974). Memleketimizde tabiatı koruma ve rekreasyon. Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Semineri, Ankara: O.D.T.Ü Yayınları, 49-81.
- Beard J.G., Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction, Journal of leisure Research, 12(1), 20-33.
- Bevil C.A., O’Connor P.C., Mattoon P.M. (1993). Leisure Activity, life satisfaction and perceived health status in older adults, Gerontology Education, 14, 3-19.
- Bhasin, K. (2003). Toplumsal cinsiyet "bize yüklenen roller". (Birinci basım). İstanbul: Kadınlarla Dayanışma Vakfı Yayınları, 1-11.
- Boley B. (2001) Life Satisfaction, Leisure Satisfaction and Leisure Participation Among Publicly Housed Older Adults, Unpublished doctoral dissertation, Capella University.
- Broughton K., Brent B. A. (2007). Leisure satisfaction of older adults, Activities, Adaptation & Aging, 31(1), 1-18.

- Bülbül Ş. (2006). Tanımlayıcı İstatistikler, 2. Baskı, Der Yayınları, İstanbul.
- Canan, İ. (1997). Vakti en iyi değerlendirme: islam'da zaman tanzimi. İstanbul: Cihan Yayınları.
- Carmichael F., Duberley J., Szmigin, I. (2014). Older women and their imsword of work, *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*, 1-19.
- Chen L. S. L., Wang M. C. H., Lee Y. H. (2009). Relationship between motivation and satisfaction of online computer games: evidence from adolescent players using wireless service in Taiwan. In *Advances in Information Security and Assurance*, Springer ,Berlin, Heidelberg.
- Chen S.Y, Yang C.F. (2008). Leisure partication and enjoyment among elderly:individual characteristics and sociability, *Educational Gerontology*, 34(10), 871-889.
- Cheng E. H. P., Patterson I., Packer J., Pegg S. (2010). Identifying the Satisfactions Derived from Leisure Gardening by Older Adults, *Annals of Leisure Research*, 13(3), 395-419.
- Chiang L. M. (2010). The development of a leisure and life satisfaction scale for outpatient (LLSSCP) Leisure Activity Programs In Iowa, Unpublished doctoral dissertation, University of Northern Iowa.
- Chun S., Lee Y., Kim B., Heo J. (2012). The contribiton of leisure participation and leisure satisfaction to stress related growths, *Leisure Sciences*. 34(5), 436-449.
- Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*, New York: Harper and Row.
- Çelik, M. ve Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*. 13(1), 223-238.
- Çelik, Z. (2014). Ankara Polis Koleji Öğrencilerinin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. (Yüksek lisans tezi), Ankara Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çoruh, Y. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatyonel Eğilimleri ve Rekreatyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler, Doktora Tezi, Ankara.

- Çoruh, Y., Karaküçük, S. (2014). “Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler”, *International Journal of Science Culture and Sport*, 854-862.
- Çubuk, M. (1984). *Turizmin dinleme, eğlenme ve BZD ile bütünleşmesi, yeniden tanım denemesi ve turizmin planlanmasında sistemli bir yaklaşım*, İstanbul: MSÜ Yayınları.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428- 446.
- DiBona L. (2000). What are the benefits of leisure? An exploration using the leisure satisfaction scale. *British Journal of Occupational Therapy*, 63 (2), 50-58.
- Dinç, Y. (2005). *Boş zaman, rekreasyon yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Edgington C.R., DeGraaf D.G., Dieser R.B., Edgington S.R. (2005). *Leisure and Life Satisfaction Foundation Perspectives*, 4.th Edition, NewYork, McGraw-Hill.
- Emir E. (2012). *Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Erdem, R. (1999). Yöneticiler için zaman yönetimi. *Modern Hastane Yönetimi Dergisi*, 3(7), 26-31.
- Erdem, R. ve Kaya, S. (1998). *Zaman yönetimi*. Çağdaş Yerel Yönetimler, 7(2), İstanbul.
- Eren, E. (1993). *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayını.
- Gediz, S. (2012). *Kamu Hizmeti Olarak Rekreasyon Etkinlikleri Kapsamında Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri Batı Akdeniz Bölgesi Gençlik Merkezleri Analizi*. (Yüksek lisans tezi), Antalya Akdeniz Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Ghubach R., El-Rufaie O., Zoubeidi T., Sabri S., Yousif S., Moselhy H. F. (2010). Subjective life satisfaction and mental disorders among older adults in UAE in general population. *International journal of geriatric psychiatry*, 25(5), 458-465.

- Glass J. C., Joll G. (1997). Satisfaction in later life among women 60 or over, *Educational Gerontology*, 23 (4), 297-314.
- Gordon W.R., Caltabiano M.L. (1996). Urban-rural differences in adolescent self-esteem, leisure boredom, and sensation-seeking as predictors of leisure time usage and satisfaction, *Adolescence*, 31 (124), 883-902.
- Griffin J, McKenna K. (1998). Influences on leisure and life satisfaction of elderly people. *Physical & Occupational Therapy in Geriatrics*, 15 (4), 1-16.
- Gülbahçe, Ö. (1996). Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları. (Yüksek lisans tezi), Erzurum Atatürk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci S., ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Güngörmüş, HA., Yetim, A.A. ve Çalık C. (2006). Ankara'daki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması. *Gazi Üniversitesi, Kastamonu Eğitim Dergisi*. 665-678.
- Güzel N. A., Eler S. (2003). Bir Müsabaka Sürecinde Elit Erkek Plaj Hentbol Oyuncularının Kan Glikoz, Laktat ve Kreatin Kinaz Düzeylerindeki Değişimler, *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 14(1), 23-27.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi (Örnek animasyon uygulamaları). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Havitz M., Kaczynski A., Mannel, R. (2013). Exploring relationships between physical activity, leisure involvement, self-efficacy, and motivation via participant segmentation, *Leisure Sciences*, 35(1), 45-62.
- Hayri A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.
- Huang C. Y. (2003). The Relationships among Leisure Participation, Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of College Students in Taiwan, Unpublished Doctoral dissertation, University of the Incarnate World Graduate School.

- Iso-Ahola S. E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*, Dubuque, IA: Brown.
- Iwasaki Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?, *Social Indicators Research*, 82(2), 233-264.
- İbrahim, H. ve Cordes, K.A. (2002). *Out door recreation, champaign. 2*. Sagamore Yayıncılık.
- Jackson, E.L. (2000). Will Research on Leisure Constraints Still Be Relevant in The Twenthy-First Century? *Journal of Leisure Research*, 32 (1), 62–68.
- Janke M., Davey A., Kleiber D. (2006) Modeling Change in Older Adults' Leisure Activities. *Leisure Sciences*. 28(3), 285-303.
- Kao Chin-Hsung. (1992). A model of leisure satisfaction, unpublished doctoral dissertation, Indiana University, Graduate Faculty.
- Karaçar, E. ve Pashı, M.M. (2014). Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimleri ve Rekreatif Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler. *Turizm Akademik Dergisi*, 1(1), 29-38.
- Karaküçük, S. (1991). Rekreatif ve dağcılığın rekreatif olarak değeri. 1. Yüksek İrtifa ve Spor Bilimleri Kongresi, 30 Ekim-2 Kasım, Ankara.
- Karaküçük, S. (1997). Rekreatif boş zamanları değerlendirme kavram kapsam ve bir araştırma. *Seren Ofset*, Ankara.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreatif: boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Gürbüz, B. (2007). *Rekreatif ve Kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karataş Ö., Yücel A. S., Karademir T., Karakaya Y. E. (2011). Malatya'da Sporun Yaygınlaştırılması Açısından Spor Tesislerinin Yeterlilik Düzeyinin İncelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 22.
- Kaya, A.M. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Sivas Cumhuriyet Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

- Kensinger K. M. (2004). Leisure Experiences of Young Adults with Developmental Disabilities: A Case Study, Doctoral dissertation, University of Florida.
- Kır, İ. (2007). Yükseköğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri. Ksü Örneği, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17(2), 307-328.
- Kırcı, Çevik, N. ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi, 7(1), 126-145.
- Koç, N. (1991). Ankara üniversitesi ziraat fakültesi peyzaj mimarlığı bölümü rekreasyon ders notları. Ankara.
- Koeneman M. A., Chinapaw M. J. M., Verheijden M. W., Van Tilburg T. G., Visser M., Deeg D. J. H., Hopman-Rock M. (2012). Do Major Life Events Influence Physical Activity among Older Adults: The Longitudinal Aging Study Amsterdam, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 9, 147.
- Kovacs A. (2007). The leisure personality: Relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction, Doctoral thesis Indiana University.
- Kraus, R. (1971). Recreation and leisure in modern society. TACC, USA.
- Kulaksızoğlu A., Dilmaç B., Ekşi H., Otrar, M.(2003). Uyum ölçeğiüniversite formu’nun dilsel eşdeğerlik, geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Eğitim Bilimleri ve Uygulama, (2) 3, 49-64.
- Li L., Chang H. ,Yeh H., Hou C. J., Tsai C., Tsai J. (2010). Factors associated with leisure participation among the elderly living in long-term care facilities, International Journal of Gerontology, 4 (2), 69-74.
- Lloyd K. M., Auld C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. Social Indicators Research, 57(1), 43-71
- Lu L, Hu CH. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. Journal of Happiness Studies, 6, 325-342.
- Lu L., Kao S. F. (2009). Direct and indirect effects of personality traits on leisure satisfaction: Evidence from a national probability sample in Taiwan. Social Behavior and Personality, 37(2), 191-192.

- McGuinn K., Mosher-Ashley P. (2001). Participation in recreational activities and its effect on perception of life satisfaction in residential settings, *Activites, Adaptaion And Aging*, 25(1), 77-86.
- Menec V. H., Chipperfield J. G. (1997). Remaining active in later life: The role of health locus of control in seniors' activity level, health, and life satisfaction, *Journal of Aging and Health*, 9, 105-125.
- Meyer, H.D., Brigtbill, C.K. and Sessoms, H.D. (1970). *Community recreation a guide to its organization*. Vircinia, USA.
- Mirzeoğlu, N. (2011). *Spor bilimlerine giriş*. Ankara: Spor Yayınevi, 252.
- Misra R, McKean M. (2000). College students academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16 (1), 41-51.
- Okutan B., Karakaya K., Demirci G., Orçan B., Erdemirci S., Bitik H., Çekinmez E., Dokur D., Balkesen L., Kırlangıç M. (2010). *Ölçme ve Değerlendirme, İhtiyaç Yayıncılık*, Ankara.
- Öner, F. (2014). *Huzurevinde Kalan Yaşlı Bireylerde Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 4-49.
- Özdemir, S., Karaküçük, S., Gümüş, M. ve Kıran, S. (2006). Türkiye taş kömürü kurumu genel müdürlüğünde çalışan yeraltı işçilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla, 3-5 Kasım, 10.
- Özgen, C. (2002). *Etkili zaman yönetimi*. Ankara: Bilkent Üniversitesi Yayınları.
- Özgen, F. (2012). *Ç.O.M.Ü. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi*, Lisans Bitirme Tezi, Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Çanakkale, 2-32.
- Özgür, G., Babacan Gümüş, A., ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Pskiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Özşaker, M.(2012). *Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılmama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme Selçuk Üniversitesi. Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (1): 126-131.

- Pauperio, T., Corte-Real, N., Dias, C., and Fonseca, A. (2012). Sport, substance use and satisfaction with life: what relationship?. *European Journal of Sport Science*, 12(1), 73-80.
- Püsküllüoğlu, A. (2005). Türk dil kurumu, türkçe sözlük. 10. Baskı, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve turizm*. İzmir: Cumhuriyet Baskıevi.
- Sayiner, Ü. (1973). *Boş zaman ve boş zaman eğitimi - gençlik lideri el kitabı*. Ankara: G.S.B. Yayını.
- Sevil T. (2015) *Terapatik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Eskişehir.
- Siegenthaler K. L., O'Dell I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads, *Leisure Sciences*, 22(4), 281-296.
- Siegenthaler K.L., Vaughan J. (1998). Older women in retirement communities, *Leisure studies*, 20(1), 53-66.
- Siegenthaller KL, O'Dell I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*, 22, 281-295.
- Sniadek J., Zajadacz A. (2010). Senior citizens and their leisure activity: understanding leisure behaviour of elderly people in Poland, *Studies in Physical Culture and Tourism*, 17(2), 193-204.
- Spiers A., Walker G.J. (2008). The Effects of Ethnicity and Leisure Satisfaction on Happiness, Peacefulness, and Quality of Life, *Leisure Sciences*, 31(1), 84-99.
- Şenduran F., Donuk B. (2009). *Beden Eğitimi Öğretmenleri ve Akademisyenlerin Olimpiyat Oyunları Hakkındaki Görüşleri*, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 20 (2), 41-51.
- Tamer, K. (1998). *Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Liderlik Eden Antrenörlerin Lider Davranış Boyutları*. (Yüksek lisans tezi), Ankara Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tappe, M., Duda, J. and Ehrnwald, P. (1989). Perceived Barriers to Exercise among Adolescents. *Journal Of School Health*, 59(4), 153-155.

- TDK, (1983). Türkçe sözlük. 7. Baskı, Ankara: T.D.K. Yayını.
- Tel, M. ve Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi. *Fırat University Journal of Social Science*, 18(1), 261-278.
- Tezcan, M. (1982). Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi. Ankara: A.Ü. Yayını.
- Tezcan, M. (1993). Boş zamanlar sosyolojisi. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayını.
- Tezcan, M. (1994). Serbest zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi. 4. Baskı, Atilla Kitapevi, Ankara.
- Tolukan E. (2010) Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
- Tümkaya, S., Çelik, M., ve Aybek, B. ( 2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20 (2), 77-94.
- Türkmen, M., Kul, M., Genç, E. ve Sarıkabak, M. (2013). Konaklama işletmesi yöneticilerinin rekreasyon algı ve tutumlarının değerlendirilmesi: Batı karadeniz bölgesi örneği. *Turkish Studies, International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(8), 2139-2152.
- Ulubey, E. Uluslararası seyahate katılan gençlerin konaklamaları boyunca katıldıkları boş zaman aktivitelerine ilişkin görüşleri. (Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010.
- Ural A., Kılıç İ. (2006). Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Uygur, A. (2007). Yönetim ve organizasyon. 2. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Uzunoğlu, S. (1992). Zaman sermayesi. *Zaman Gazetesi*, 13-27 Nisan 1992.
- Wang Chun-Chia (2008). Leisure participation, leisure motivation and life satisfaction for elders in public senior resident homes in taiwan, Unpublished

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

Wu C. H. (2010). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and emotional intelligence among elementary school teachers in Northern Taiwan, Unpublished doctoral dissertation, University of Incarnate World, School of Graduate Studies.

Yavuzer, Y. ve ivildađ, A. (2014). Sağlık alışanlarında iř yerinde mobbing ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide depresyonun aracı rolü. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 27(2), 115-125.

Yazıcıoğlu Y., Erdoğan S. (2007). SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Detay Yayıncılık, Ankara.

Yerlisu, L.T., Ardahan, F. ve Yıldız, F. (2010). Bisiklet etkinliklerine katılan bireylerin profilleri, bu sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.

Yetim, A.A. (2000). Sosyoloji ve spor. Topkar Matbaacılık, Ankara.

Yıldız S.M., Tüfekçi Ö. (2010). Fitness Merkezi Müřterilerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti Ve Algılarının Değerlendirilmesi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13(2), 1-11.

**EKLER**

Bu çalışma Gaziantep Üniversitesinde Okuyan Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Yaşam Tatminine Etkisini belirlemek amacı ile hazırlanmıştır.

1-Cinsiyetiniz? Kadın ( ) Erkek ( )

13-19 (1)  
2

2-Yaşınız? 17-19 20-22 23 yaş ve üzeri

3-Bölüm .....

4-Çocukluk çağınızda herhangi bir spor dalı ile ilgilendiniz mi? Evet ( ) Hayır ( )

|    | Boş zaman katılımına yönelik sorular  | Kesinlikle Katılıyorum | Katılıyorum | Biraz Katılıyorum | Katılmıyorum | Kesinlikle Katılmıyorum |
|----|---|------------------------|-------------|-------------------|--------------|-------------------------|
| 1  | Düzenli olarak spor yaparım.(Koşu, bisiklet, yüzme, tenis, sportif oyunlar,v.b.)        |                        |             |                   |              |                         |
| 2  | Günlük yürüyüşler yaparım.( Açık alan, parklar, v.b.                                    |                        |             |                   |              |                         |
|    | Etkinlik kurslarına katılırım.( Resim,fotoğraf,el sanatları,yemek,dil,v.b)              |                        |             |                   |              |                         |
| 4  | Kitap okurum  |                        |             |                   |              |                         |
| 5  | Tavla, kâğıt, satranç, v.b oyunları oynarım   |                        |             |                   |              |                         |
| 6  | Bilgisayar, internet kullanırım   |                        |             |                   |              |                         |
| 7  | Müzik aleti çalarım   |                        |             |                   |              |                         |
| 8  | Başkalarına bir şeyler öğretirim veya ders veririm                                      |                        |             |                   |              |                         |
| 9  | Televizyon seyredirim   |                        |             |                   |              |                         |
| 10 | Radyo, müzik dinlerim   |                        |             |                   |              |                         |
| 11 | Sergilere, gösterilere, kültürel ve sportif etkinliklere katılırım                      |                        |             |                   |              |                         |
| 12 | Gezilere, seyahatlere katılırım   |                        |             |                   |              |                         |
| 13 | Sinema, tiyatro, v.b aktivitelere giderim   |                        |             |                   |              |                         |
| 14 | Arkadaşlarımı, akrabalarımı ziyaret ederim  |                        |             |                   |              |                         |
| 15 | Toplum içi aktivitelere katılırım. (Dernek, gönüllü kuruluş, v.b)                       |                        |             |                   |              |                         |
| 16 | Alışverişe, vitrin bakmaya, dolaşmaya çıkarım   |                        |             |                   |              |                         |
| 17 | Dini etkinlik yaparım.(Camiye gitmek,kuran okumak,dua günleri                           |                        |             |                   |              |                         |
| 18 | Dostlarla, arkadaşlarla sohbet ederim   |                        |             |                   |              |                         |
| 19 | Aile üyeleri ile vakit geçiririm  |                        |             |                   |              |                         |
| 20 | Değişik pasta, börek, yemek tarifleri denerim.  |                        |             |                   |              |                         |
| 21 | Bahçe işleri ile uğraşırım  |                        |             |                   |              |                         |
| 22 | El işleri(Örgü, biçki-dikiş, nakış, v.b) ve el sanatları (Seramik, boyama (v.b) yaparım |                        |             |                   |              |                         |
| 23 | Evimde yeni düzenlemeler, şekil değişiklikleri yaparım                                  |                        |             |                   |              |                         |

| Boş zaman tatminine yönelik sorular |  | Kesinlikle Katılıyorum | Katılıyorum | Biraz Katılıyorum | Katılmıyorum | Kesinlikle Katılmıyorum |
|-------------------------------------|--|------------------------|-------------|-------------------|--------------|-------------------------|
| 1                                   | Boş zamanlar benim çok ilgimi çeker.   |                        |             |                   |              |                         |
| 2                                   | Boş zaman etkinlikleri bana öz güven verir.                                  |                        |             |                   |              |                         |
|                                     | Boş zaman etkinlikleri bana başarı duygusu verir.                            |                        |             |                   |              |                         |
| 4                                   | Boş zaman etkinliklerinde birçok farklı becerilerimi kullanırım.             |                        |             |                   |              |                         |
| 5                                   | Boş zaman etkinlikleri bilgimi artırır.                                      |                        |             |                   |              |                         |
| 6                                   | Boş zaman etkinlikleri yeni şeyler deneme fırsatı yaratır.                   |                        |             |                   |              |                         |
| 7                                   | Boş zaman etkinlikleri kendimi tanımama yardımcı olur.                       |                        |             |                   |              |                         |
| 8                                   | Boş zaman etkinlikleri insanları daha iyi tanıma fırsatı verir.              |                        |             |                   |              |                         |
| 9                                   | Boş zaman etkinlikleri sayesinde insanlarla sosyal iletişimim artar.         |                        |             |                   |              |                         |
| 10                                  | Boş zaman etkinlikleri insanlarla yakın ilişki kurmama yardımcı olur.        |                        |             |                   |              |                         |
| 11                                  | Boş zaman etkinliklerinde tanıdığım bireyleri samimi bulurum.                |                        |             |                   |              |                         |
| 12                                  | Boş zaman etkinlikleri yapmaktan zevk duyan insanlarla kendimi aynı görürüm. |                        |             |                   |              |                         |
| 13                                  | Boş zaman etkinlikleri rahatlamama yardımcı olur.                            |                        |             |                   |              |                         |
| 14                                  | Boş zaman etkinlikleri stres atmama neden olur.                              |                        |             |                   |              |                         |
| 15                                  | Boş zaman etkinlikleri duygusal yönden iyi olmama neden olur.                |                        |             |                   |              |                         |
| 16                                  | Boş zaman etkinliklerini yapmaktan hoşlandığım için ilgilenirim.             |                        |             |                   |              |                         |
| 17                                  | Fiziksel olarak katıldığım boş zaman etkinlikleri beni yorar/zorlar.         |                        |             |                   |              |                         |
| 18                                  | Boş zaman etkinliklerini fiziksel uygunluğum için yaparım.                   |                        |             |                   |              |                         |
| 19                                  | Boş zaman etkinlikleri beni dinçleştirir.                                    |                        |             |                   |              |                         |
| 20                                  | Boş zaman etkinlikleri sağlıklı olmama yardımcı olur.                        |                        |             |                   |              |                         |
| 21                                  | Boş zaman etkinliklerine katıldığım yerler temizdir.                         |                        |             |                   |              |                         |
| 22                                  | Boş zaman etkinliklerine katıldığım yerler ilgi çekicidir.                   |                        |             |                   |              |                         |
| 23                                  | Boş zaman etkinliklerine katıldığım yerler güzeldir.                         |                        |             |                   |              |                         |
| 24                                  | Boş zaman etkinliklerine katıldığım yerlerin tasarımı iyidir.                |                        |             |                   |              |                         |
| 25                                  | Yaşamımda çoğu isteklerimi gerçekleştiririm.                                 |                        |             |                   |              |                         |
| 26                                  | Yaşam koşullarım mükemmeldir.  |                        |             |                   |              |                         |
| 27                                  | Yaşamımdan memnunum.   |                        |             |                   |              |                         |
| 28                                  | Yaşamımda arzu ettiğim birçok önemli şeye sahibim.                           |                        |             |                   |              |                         |
| 29                                  | Yaşamımdaki hiçbir şeyi değiştirmek istemem.                                 |                        |             |                   |              |                         |

## ÖZGEÇMİŞ

Özlem BOZDAL 24 Kasım 1979 tarihinde Ankara da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Ankara da tamamladı. 7 yaşından itibaren Ankara ASKİ Spor Kulübünde on üç yıl artistik cimnastik branşında aktif olarak yer almıştır. 1997 yılında Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünü kazandı. Mezuniyet sonrası 2001 yılında Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okutman olarak göreve başladı. Halen Öğretim Görevlisi olarak görevine aynı üniversitede devam etmektedir. Evli ve üç çocuk annesidir.