

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANABİLİM DALI

REKREASYON BÖLÜMÜNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN YAŞAM
DOYUMLARININ, BOŞ ZAMAN TUTUMLARINA ETKİSİNİN
İNCELENMESİ
(MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nuri BALKAN

Dr. Öğr. Üyesi Ali AĞILÖNÜ

Temmuz, 2019
MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANABİLİM DALI

REKREASYON BÖLÜMÜNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN YAŞAM
DOYUMLARININ, BOŞ ZAMAN TUTUMLARINA ETKİSİNİN
İNCELENMESİ
(MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Nuri BALKAN

Sosyal Bilimler Enstitüsünce
Tezli Yüksek Lisans
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: 08.08.2019

Tezin Sözlü Savunma Tarihi: 17.07.2019

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ali AĞILÖNÜ

Jüri Üyesi: Doç. Dr. T. Osman MUTLU

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Süleyman GÖNÜLATEŞ

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Tuncay ÖĞÜN

Temmuz, 2019
MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün 29.05.2019 tarih ve 892/2 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24/6 maddesine göre, **Rekreasyon Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı** öğrencisi **Nuri BALKAN'** nın "**Rekreasyon Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Yaşam Doyumlarının, Boş Zaman Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği)**" adlı tezini incelemiş ve aday 17.07.2019 tarihinde saat 10:00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin **kabul** edildiğine oybirliği ile karar verildi.

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Ali AĞILÖNÜ



Üye

Doç. Dr. T. Osman MUTLU



Üye

Dr. Öğr. Üyesi Süleyman GÖNÜLATEŞ



YEMİN

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum " Rekreasyon Bölümünde okuyan Öğrencilerin Yaşam Doyumlarının, Boş Zaman tutumlarına Etkisinin İncelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği)" adlı çalışmanın tarafımdan ve bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını, yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

08.08.2019

Nuri BALKAN

N. Balkan

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ TEZ VERİ GİRİŞ FORMU		
YAZARIN		
Soyadı : BALKAN Adı : NURİ		Referans No:
TEZİN ADI Türkçe : REKREASYON BÖLÜMÜNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN YAŞAM DOYUMLARININ, BOŞ ZAMAN TUTUMLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ (MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ) Y. Dil : INVESTIGATION OF LIFE SATISFACTION EFFECT ON LEISURE ATTITUDE FOR RECREATION DEPARTMENT STUDENTS (MUĞLA SITKI KOÇMAN UNIVERSITY EXAMPLE)		
TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans Yeterlilik	Doktora	Sanatta
☒	☐	☐
TEZİN KABUL EDİLDİĞİ Üniversite : MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ Fakülte : Enstitü : SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ Diğer Kuruluşlar: Tarih :		
TEZ YAYINLANMIŞSA Yayınlayan : Basım Yeri : Basım Tarihi : ISBN :		
TEZ YÖNETİCİSİNİN Soyadı, Adı : AĞILÖNÜ, ALİ Ünvanı : Dr. Öğr. Üyesi		

TEZİN YAZILDIĞI DİL: Türkçe

TEZİN SAYFA SAYISI: 63

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

1. Rekreasyon
2. Yaşam Doyumu
3. Muğla

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:

1. Rekreasyon
2. Yaşam Doyumu
3. Boş Zaman

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER:

1. Recreation
2. Life Satisfaction
3. Leisure

1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum

O

2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir

O

3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir

O

Yazarın İmzası : *N. Balıkcı*

Tarih : *08.08.2019*

ÖZET

Bu araştırma; 2018-2019 yılları arasında rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin yaşam doyumlarının boş zaman tutumlarına etkisini incelemek için ele alınmıştır. Araştırmanın örneklemini için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde okuyan 18-28 yaş aralığındaki 200 kişiye ulaşılmış bunlardan yanlış doldurulmuş ve uygun olmayan anketler çıkarılarak 100 erkek 54 kadın olmak üzere toplam 154 kişi üzerinden çalışma yürütülmüştür. Araştırma verileri toplamak için hazırlanan anket formunda çeşitli tanımlayıcı demografik sorular, 1985 yılında Diener tarafından geliştirilmiş, 1991 yılında Köker tarafından Türkçeye uyarlanmış Yaşam Doyum Ölçeği ve Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Akgül ve Gürbüz (2010) tarafından yapılan Serbest Zaman Değerlendirme kullanılmıştır. Araştırma analizleri için SPSS 24.00 istatistiksel paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler, aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ile birlikte verilmiştir. Katılımcıların demografik değişkenlere bağlı değerlerinin karşılaştırılmasında bağımsız t testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında varyans analizi testi (ANOVA), çoklu karşılaştırmalar için ise Tukey test analizi kullanılmıştır. Yaşam doyumu ve boş zaman tutumu arasındaki ilişkiye bakmak içinde Korelasyon analizi yapılmıştır. Uygulanan testlerde anlamlılık düzeyi ($p<.05$), ($p<.001$) olarak alınmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmada yer alan grupların yaşam doyumlarının cinsiyete ve yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği, fakat farklı sınıf düzeylerinde bulunan katılımcıların yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların boş zaman tutumlarının ise yaşa, cinsiyete ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre ise yaşam doyumu ve boş zaman tutumları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak; katılımcıların yaşam doyumları ve boş zaman tutumları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görüldüğü dolayısıyla kişilerin yaşam doyumu ve boş zaman tutumları birlikte azalmakta veya artmakta olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Yaşam Doyumu, Boş Zaman

ABSTRACT

The purpose of this study to examine the effects on leisure attitudes of life satisfaction levels of students who are on recreation department in 2018-2019. Initially, the investigation was studied on 200 people but, from the 200, 154 people (100 of them are male and 54 of them female) who are between the ages of 18-28 and from Muğla Sıtkı Koçman University, were taken into consideration. The survey used for the study includes descriptive demographic questions, The Satisfaction with Life Scale which was developed by Diener (1985), adapted in Turkish by Köker (1991) and Leisure Attitude Scale which was developed by Ragheb and Beard (1982), adapted in Turkish by Akgül and Gürbüz (2010). SPSS 24.00 statistical packet programme was used for study analysis. descriptive statistics are given with arithmetic mean, standard deviation and frequency. Independent t test was used for comparing values depend on demographic variables of participants. Then t-test, analysis of variance (ANOVA) was used for comparing groups consisted of a minimum of two. Lastly, Tukey test was also applied for multiple comparisons. Correlation analysis was used for understanding the relationship between life satisfaction level and leisure attitudes. Significance level was obtained; - ($p < .05$), ($p < .001$) on the tests. The findings of the study showed that there were no significant difference in the life satisfaction levels of groups according to their gender and ages), but there were significant difference in the life satisfaction levels of group according to their grades. To examine the relationship between life satisfaction levels and leisure attitudes, correlation analysis was used. The results of analysis showed that there was rational and positive relationship between life satisfaction levels and leisure attitudes. In the manner of gender, age and grade, the correlation coefficient of rational and positive relationship between life satisfaction levels and leisure attitudes, there was no significant changes. In conclusion, the results showed that there were positive and rational relationship between life satisfaction levels and leisure attitudes. In detail, life satisfaction levels and leisure attitudes of people had direct connection which can be explained by the fact if life satisfaction level is high that means the ability of recreation level is also inflated.

Key Words: Recreation, Life Satisfaction, Leisure

ÖNSÖZ

Tez çalışmam sırasında bilgi ve tecrübesi ile beni yönlendiren danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ali AĞILÖNÜ ve çalışmamdaki yardımlarından dolayı Göktürk Kerem AĞILÖNÜ'ne, benim bu günlere gelmemi sağlayan ve bana her zaman destek olan sevgili AİLEME teşekkürlerimi sunarım.

Nuri BALKAN

08.08.2019

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar LİSTESİ.....	v
KISALTMALAR LİSTESİ.....	vi

I. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı	1
1.2. Araştırmanın Önemi.....	1
1.3. Problem Cümlesi.....	2
1.3.1. Alt problemler.....	2
1.4. Varsayımlar	2
1.5. Sınırlılıklar	3
1.6. Tanımlar	3

II. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı.....	4
2.2. Serbest Zaman Kavramı.....	5
2.2.1. Serbest zaman kavramının tarihsel gelişimi	8

2.2.2. Serbest zamanın temel fonksiyonları.....	10
2.2.2.1. Dinlenme Fonksiyonu	10
2.2.2.2. Eğlenme Fonksiyonu.....	10
2.2.2.3. Gelişim Fonksiyonu	11
2.3. Rekreasyon.....	11
2.3.1. Rekreasyonun özellikleri	12
2.4. Yaşam Doyumu.....	13
2.4.1. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler.....	14

III. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	15
3.2. Evren ve Örneklem	15
3.3. Veri Toplama Araçları	15
3.3.2. Yaşam doyum ölçeği anketi.....	15
3.3.2. Serbest zaman değerlendirme anketi	16
3.4. Verilerin Toplanması	16
3.5. Verilerin Analizi.....	16

IV. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	18
4.2. Alt Problemlere İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	19

V. BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Öneriler	37
5.1.1. Uygulamaya ilişkin öneriler	37
5.1.2. Yapılacak çalışmalara ilişkin öneriler	37
 KAYNAKLAR	39
EKLER.....	45
Ek 1: Anket Formu.....	45
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı	18
Tablo 2. Katılımcıların Yaş Aralığı Dağılımı	18
Tablo 3. Katılımcıların Sınıf Düzeyine İlişkin Dağılım.....	19
Tablo 4. Katılımcıların Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı Bulgular ...	19
Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Sonuçları.....	20
Tablo 6. Yaşa Bağlı Yaşam Doyumu Ortalamalarına İlişkin İstatistikler	20
Tablo 7. Yaşam Doyumu – Yaş Aralığı Tek Faktörlü Varyans Analizi Tablosu.....	21
Tablo 8. Yaşam Doyumu – Yaş Aralığı Çoklu Karşılaştırma Tukey Testi Sonuçları	22
Tablo 9. Sınıf Düzeyine Bağlı Yaşam Doyumu Ortalamalarına İlişkin İstatistikler .	23
Tablo 10. Yaşam Doyumu – Sınıf Düzeyi Tek Faktörlü Varyans Analizi Tablosu ..	23
Tablo 11. Yaşam Doyumu – Sınıf Düzeyi Çoklu Karşılaştırma Tukey Testi Sonuçları	24
Tablo 12. Katılımcıların Boş Zaman Tutumları Ortalamasına İlişkin Bulgular	25
Tablo 13. Katılımcıların Boş zaman Tutumlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması T-Testi Sonuçları	25
Tablo 14. Yaşa Bağlı Boş zaman Tutumları Ortalamalarına İlişkin İstatistikler.....	26
Tablo 15. Boş Zaman Tutumu – Yaş Aralığı Tek Faktörlü Varyans Analizi Tablosu	26

Tablo 16. Boş Zaman Tutumu – Yaş Aralığı Çoklu Karşılaştırma Tukey Testi Sonuçları	27
Tablo 17. Sınıf Düzeyine Bağlı Boş Zaman Tutumu Ortalamalarına İlişkin İstatistikler.....	28
Tablo 18. Boş Zaman Tutumu – Sınıf Düzeyi Tek Faktörlü Varyans Analizi Tablosu	28
Tablo 19. Boş Zaman Tutumu – Sınıf Düzeyi çoklu Karşılaştırma Tukey Testi Sonuçları	29
Tablo 20. Yaşam doyumu ve Boş Zaman Tutumu Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	30
Tablo 21. Sınıf Düzeyine göre Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları.....	31
Tablo 22. Yaş Aralığına göre Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları.....	32
Tablo 23. Cinsiyete göre Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları.....	33

KISALTMALAR LİSTESİ

BTÖ : Boş Zaman Tutum Ölçeği

Maks. : Maksimum

Min. : Minimum

Ort. : Ortalama

RPD : Rehberlik ve Psikolojik Danışma

SS. : Standart Sapma

YDÖ : Yaşam Doyum Ölçeği

I. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Yerleşkesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümünde okuyan öğrencilerin yaşam doyumlarının belirlenmesi, boş zaman tutumlarının tespiti ve yaşam doyumlarının boş zaman tutumlarına olan etkisini inceleyerek gerekli tespitleri yapıp önerileri sunmaktır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Türkiye’de üniversite gençliği üzerine yapılan bilimsel çalışmaların azlığı nedeniyle, üniversiteler ile öğrencileri arasında yeterli seviyede kaynaşma olamamaktadır. Bu durum, yeterince sağlıklı bir üniversite kültürünün oluşmasına engel olabilmektedir. Farklı üniversite ve bölümlerde öğrenim gören öğrenciler üzerine yapılacak olan benzer bir araştırma, üniversitelerin, öğrencilerini daha yakından tanınmasına, daha iyi analiz edip öğrencilerinin ilgi ve ihtiyaçlarına göre politikalar geliştirmesine imkân tanınmasına, üniversite ile öğrencileri arasında sağlıklı bir üniversite kültürünün oluşmasına katkı sağlayacaktır.

Bireylerin yaşam doyumu düzeyinin bireylerin yaşam doyumlarının genel olarak yaşam şartlarıyla bağlantılı olduğu bilinmekte; bireylere verilen eğitim, sağlık ve çevre alanındaki hizmetlerde ana amacın yaşam memnuniyet düzeyini artırarak bireyleri mutlu etmesi yani yaşam doyumunun arttırması gerektiğini ifade etmektedir (Diener,2000).

Bu amaçla; rehberlik ve psikolojik danışma (RPD) birimlerinde görev yapan uzman kişiler, kamu kuruluşlar ve özel teşebbüsler kendi bünyesindeki çalışanların yaşam doyumlarını incelemek ve yapacakları kurumsal düzeydeki düzenlemelerinde çalışmamız ışında fikir edinebilirler. Türkiye İstatistik Kurumu ve özel araştırma firmaları da ülkemizde veya farklı ülkelerde yaşayan Türkiye Cumhuriyeti

vatandaşlarının yaşam doyumlarına ilişkin yapacakları araştırmalarda çalışmamızı kullanabilir. Ayrıca, araştırmacılar kendi amaçları doğrultusunda elde edilen sonuçları kullanabilir. Yapılan bu çalışma, tüm yönleriyle de akademik alana katkı sağlayacağı düşünüldüğünden dolayı önemlidir.

1.3. Problem Cümlesi

Rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin yaşam doyumlarının boş zaman tutumlarına etkisi var mıdır? Var ise bu etkinin yönü ve etkisi ne orandadır?

1.3.1. Alt problemler

1. Rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin yaşam doyumları düzeyi nedir?
2. Yaşam doyumu cinsiyete bağlı değişir mi?
3. Yaşam doyumu yaşa göre değişir mi?
4. Yaşam doyum sınıf düzeyine göre değişir mi?
5. Rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin boş zaman tutumları nedir?
6. Öğrencilerin boş zaman tutumları cinsiyete göre değişir mi?
7. Öğrencilerin boş zaman tutumları yaşa göre değişir mi?
8. Öğrencilerin boş zaman tutumları sınıfa göre değişir mi?

1.4. Varsayımlar

1. Katılımcıların araştırmada bulunan anket sorularına içten ve doğru cevap verdikleri varsayılmaktadır.
2. Veri toplama aracının araştırma konusuna uygun tüm yetkileri kapsadığı ve gerekli görüşleri ortaya çıkaracak nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

3.Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçmek istenilen özellikleri doğru olarak ölçtüğü varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1.Bu araştırma ankette bulunan sorularla sınırlıdır.

2.Araştırma anketi yanıtlayan öğrencilerin verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

3.Muğka Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin, Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Zaman: Bir durum ya da işin, bir etkinliğin içinde sürmekte olduğu, sürdüğü ya da süreceğı vadedir (TDK, 2019).

Serbest Zaman: Serbest zaman ya da boş zaman, temel ihtiyaçlar ve günlük işlerden arta kalan zaman dilimidir. Bir başka deyişle yemek, uyku, işe gitme, şirket yönetimi, okula gitme, ödev yapma ve ev işleri gibi zorunlu faaliyetlerinin öncesi veya sonrasında dinlenmeye ayrılan keyfi zamandır (Arslan, 2010).

Rekreasyon: Revize edilmek, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma, boş zamanı farklı yöntemlerle değerlendirmektir (Karaküçük ve Akgül 2016).

Yaşam Doyumu: Mutluluk ile doğrudan ilişkili olan kavram, kişinin kendi belirlediğı kıstaslara uygun bir şekilde tüm yaşamını pozitif değerlendirmesidir (Özer ve Karabulut, 2003).

II.BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

Zaman insanoğlu açısından en geri alınamaz ve en endişelenecek varlıktır. Her an içinde bulunduğu ve yaşadığı ancak pek ilgilenmediği, çoğunlukla değeri ölçülemeyen, ne olduğu tam olarak bilinmeyen, isteğimiz ve kontrolümüz dışında ilerigelen ve asla geri alınamayacak bir olgudur. Yeryüzündeki her insanın eşit olarak sahip olabildiği, fakat herkesçe farklı şekilde kullanılan, oldukça değerli, benzersiz ve evrensel bir kaynaktır. Bu terimin, belirli bir fiziksel şekli veya ağırlığı, kaplama alanı olmadığı için standart bir tanımlama yapmak oldukça zordur (Örücü ve Kanbur 2007).

Zaman kavramı, bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu vade olarak ifade edilmiştir (TDK, 2019). Farklı bir ifadeyle zaman, tüm olayların geçmişten günümüze süregelip, geleceğe doğru birbirini takip ettiği, geleceğe yön veren ve bireyin kontrolü dışında aksamadan devam eden bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Smith, 2007).

Zaman, herkes tarafından hissedilen fakat dokunulması imkânsız, geri dönüşü asla olmayan, hayati öneme sahip, tanımlanması zor, soyut bir kavramdır (Passig, 2005). Kısaca zaman, insanın doğumu ile ölümü arasında geçen süre olarak ifade edilebilir.

Sahip olunan en değerli kaynak zaman olarak ifade edilmektedir. Literatürde zamanla ilgili birden fazla tanımlama şekli mevcuttur.

Farklı araştırmacılar zaman kavramını farklı şekillerde tanımlamışlardır. Bununla birlikte zamanla ilgili temel terimler görüldüğü gibidir (Tutar, 2007):

- Geçmişten geleceğe doğru olayların birbirini izlediği
- Bireylerin kontrolünde olmayan

- Sürekli olarak süregelen süreç

Zaman, insanlar tarafından durdurulamaz veya buna ara verilemez. Zaman kesintisiz bir süreç olarak sürekli devam etmektedir. Ayrıca zaman depolanabilir bir kaynak değildir (Scoot, 1997).

Zamanın sürekli olarak geçmesi ve stoklanamaması sebebiyle zamanın verimli kullanılması önemlidir. Aynı zamanda birlikte zamanın verimli şekilde kullanılabilmesi ancak bilgi, beceri ve eğitimle mümkün olabilmektedir. Kişilerin kendilerini tanımaları ve kendilerine en uygun olarak zamanı değerlendirmeleri önem taşımaktadır. Zamanın etkin ve verimli kullanılmasının gerekliliğinin nedenleri şu şekilde sıralanmaktadır (Akgemci vd., 2003):

- Zaman çoğaltılamaz
- Zaman geri alınamaz
- Zaman artırılmaz
- Para gibi toplanamaz veya hammadde gibi depolanamaz
- Sadece kullanılır ve kaydedilir.

Zamanı yeterli ve doğru kullanabilme öncelikle bir eğitim işidir. Zamanı iyi ve verimli kullanabilmek, insanın hayatında yaptığı işler arasında dengeyi iyi kurmasına bağlıdır. Kendimize, iş hayatına, sosyal hayatımıza, uyumaya, eğlenmeye ayırdığımız zamanlar arasında gerekli dengeyi kurmalıyız. Bu ise hayatımızın en önemli zamanların geçtiği okulların ve herkesin ebeveynlerinin üzerinde olan bir görevdir (Aydoğan ve Gündoğdu 2006; Yılmaz, 2002).

2.2. Serbest Zaman Kavramı

Çalışmamızın gerekli kavramlarından serbest zaman bu bölümde dile getirilmektedir. Serbest zaman terimi farklı çalışmalarda farklı başlıklar altında görülmüştür. Bunlar "boş zaman", "özgür zaman", "serbest zaman" gibi farklı isimlerle de ele alınmıştır.

Kişinin zorunlu uğraşları dışında kalan ve kullanma biçiminde tamamen özgür olduğu serbest zamanlarında, maddi kazanç amacı hedeflemeyen, herkese göre değişen amaç ve metotlarla ve tamamen kişisel isteklere bağlı olarak yapılan faaliyetlerdir (Arslan, 2010).

Tezcan'a (1993) göre serbest zaman; bireyin tüm işlerinden uzaklaştığı, psikolojik olarak arındığı ve yeni faaliyetlerde bulunduğu, iş yaşamından arta kalan zamandır. Serbest zaman, bireyin kazanç sağlamak ve biyolojik hayatını devam ettirmek dışındaki sahip olduğu zamandır. Böylece serbest zaman istek ve yönelimlerimizde özgür olduğumuz zamanı da belli eder (Örteş, 2010).

Toplumların ve ülkelerin yarınları olan gençlik ve gençliğin serbest zamanlarını en verimli şekilde geçirmeleri ülkemiz için de oldukça önemli bir husustur. Gençlerin zararlı ve kötü alışkanlıklarda uzak durmaları, amacıyla halen yürürlükte olan 1982 Anayasasında hüküm gençlerin serbest zamanlarını verimli geçirebilmeleri konularında halen yürürlükte olan 1982 Anayasasında hüküm bulunmaktadır. Bizi dünyada ve özellikle Avrupa'da öne çıkaran en önemli dinamik, genç nüfusumuzdur. Zamanın iyi değerlendirilebilmesi halinde 2040'lı yıllara kadar bu itici gücün Türkiye ve Avrupa için bir fırsat olacağı otoritelerce ifade edilmektedir (Gediz, 2012).

Serbest zamanın çeşitli anlayışlar ve yaklaşımlar paralelinde değişik tanımlamaları yapılmıştır. Serbest zaman, kişinin kendi alternatif kullanımındaki sahip olduğu zaman durumudur. . Bu kişinin kendi tercihlerini yapmasına imkân veren de zamandır Bu zamanın verimliliği kişinin kullanımına bağlıdır. Serbest zaman, genellikle hayatta ve ihtiyaçlar işlerden sonra kalan artık zaman fikridir (Aycan, 2005).

Çalışma hayatının yorgunluğu ve stresi, iş yükü, sorumlulukları ve yapılması gerekenler bireylerin serbest zamana olan gereksinimlerini ve sakinleşmelerini sağlayacak her türlü imkân arayışını arttırmaktadır. Bununla beraber serbest

zamanlar her zaman kişilerin isteğine bağlı olarak artmaz. Serbest zamanların artmasına sebep olan çeşitli nedenler şöyle açıklanmaktadır (Johnson vd., 2000):

- İşte zaman konusunda oluşan değişimler
- Teknolojik, sosyal ve ekonomik olarak yaşanan farklılıklar
- Ekonomik gelirde artışla doğru orantılı olan bireysel harcamalardaki artış
- Ulaşımında zaman tasarrufunun sağlanması
- Bireylerin gereksinim ve beklenti içinde girdikleri konular yönünde kendilerine vakit ayırmak için plan program yapmaları
- Şehir hayatından uzaklaşmak için köy alanlarına yayılma gereksinimleri

Saçcan (1986)'ya göre bireylerin boş zamanın azalmasının mutlaka iş zamanının artmasıyla ilgili olmaktadır. Boş zaman ve iş zamanı ters orantılıdır. İş zamanının artmasıyla kişilere ayrılan boş zaman azalmaktadır. Bununla beraber iş zamanının azalmasına neden olan çeşitli nedenler şu şöyle sıralanmaktadır:

- İzin günlerinin artması,
- Hafta tatili,
- Yıllık izinler
- Emeklilik yaşının ileri alınmasıdır.

Genç bireylerin serbest zamanlarını olması gerektiği gibi kullanmaları, onların temelde var olan bir takım sosyal, iktisadî ve ruhsal sorunlarının daha etkili biçimde ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Gençler psikolojik ve bedensel olarak bir doyum sağlayamadıklarından dolayı bu bağlantılı olduğu tüm kolları olumsuz etkileyecektir. Gençlerin sosyal, iktisadî ve ruhsal olarak gelişimi için ilgilerini tatmin edecek etkinliklere katılmasında yarar ve mecburiyet vardır (GSB, 2013). Serbest zamandan

haz alan bireyler sonrasında bunu iş yaşamına, aileye ve okul yaşamına birer artı olarak yansıtacaklardır.

2.2.1. Serbest zaman kavramının tarihsel gelişimi

Günlük hayatta, çalışma ile diğer etkinliklerimizin (yeme, içme, uyku vb.) kendini tekrarlaması neticesinde sıkıcı ve sıradan bir hale gelmesi ile serbest zaman etkinlikleri yenilenme aracı olmuş ve yaşantımızın önemli bir parçası haline gelmiştir. Rutin yaşamdan arındırarak, farklı ortamlarda bulunarak o monotonluktan çıkmamızı sağlayacak faaliyetlere yön vermektedir. Bunun yanı sıra, bireylerin serbest zaman değerlendirmelerine yönelik birçok alternatif yaratan hizmetleri sunan faal bir alandır. Ekonomik verimlilikteki meydana gelen artış ve çalışma koşullarında ki iyileşme ile oluşan serbest zamanın bilinçli olarak değerlendirilmesiyle pozitif sonuçlar ortaya çıkartılmalıdır. Serbest zamanın olumlu kullanımının artış göstermesi ruhen sağlıklı ve kendini gerçekleştirebilen gençlerin artmasına olanak verdiği belirtilmektedir (Balcı vd., 2003).

Henüz gelişmemiş olan kültürlerde; güvenlik, gıda ve temel ihtiyaçların karşılanması amacı ile yapılan avcılık gibi faaliyetler, çalışma rolleri ile birbirinden ayrılan gelişmiş toplumlar elit sınıfları oluşturarak serbest zamanı kültür, kalkınma ve siyasi statü ile bağdaştırmışlardır. Aynı şekilde burada da ekonomik koşullar ve çalışma koşulları ile serbest zaman arasındaki bağlantıdan söz edilmiştir. Mısır, Asur ve Babil medeniyetleri içerisindeki bu etkinlikleri soylular, askerler ve dini liderler gibi üst makamlar ile ilişkilendirmişlerdir (Torkildsen, 2005).

Geçmiş dönem araştırmaları incelendiğinde küçük çaplı yapılan bahçe tarımı yapılırken, tarla tarımcılığına geçilmesi çaba kültürü ve sabanın buluşunu ile olmuştur. Tarla ile birlikte ekip biçme devri başlamış, derken insanlar yiyeceğini yetiştirmeye köy hayatına geçmeye başlamışlardır. Bunu sonucunda da tarıma elverişli toprakların keşfedilmesi sonucunda su kenarlarına gerçekleştirilen yerleşimler ile bir nevi kent yaşamına geçilmiştir. Kent yaşamına geçilmesi kabileler arası ticaretin başlamasını sağlamıştır ve bu da bireyler arası iş bölümünü

başlatmıştır. Materyallerin ve ürünlerin farklılaşması, uygarlık tarihinde serbest zaman kavramının oluşmasına yol açmıştır (Aydoğan, 2000).

20.yy. da dünya, insanlığın kültür ve uygarlık alanında ya da bütün alanlarda hızlı bir şekilde oluşan gelişmeler ile insanlar gözlerini doğaya çevirerek doğaya egemen olmak için uğraşmış, yapmış oldukları çalışmalar ve sonucunda meydana gelen başarılarının çoğunu dış dünya ile ilgili olarak gerçekleştirmişlerdir. Bilimin özündeki gelişmelerle fiziksel ve yaşam alanlarına karşı yönelmeler meydana gelmiş ve bu bireyin incelemesine yönelmiştir İkinci dünya savaşından sonraki dönemde ise bilimin özündeki gelişmeler ile fiziksel ve yaşam alanlarına karşı yönelmeler meydana gelmiştir (Sezgin, 1987).

20.yy. sonlarına doğru ise dinlenme ve eğlenme ihtiyaçları ortaya çıkmaya başlamıştır. Kapitalistlerin kabul ettikleri ‘iş ve çalışma’ yerini dinlenme ve eğlenmeye bırakmıştır. Özellikle fabrikalarda çalışan işçilerin dinlenebileceği parkların yanı sıra egzersiz yapabileceği alanlar, kulüpler, kütüphaneler ve şenlikler için yeni düzenlemeler ve değişimler yapılmaya başlamıştır ve yazarların, sendikaların vb. girişimi ile çalışanlara tüm dallarda (güvenlik, sağlık, havalandırma, ücret, mesai vb. gibi) bir düzenleme süreci başlamıştır (Sezgin, 1987).

Günümüzde refah ve kalkınma üzerindeki büyük aşamalar ile makinelerin birey üzerindeki egemenliği, çalışmaya karşı oluşturulan tepki ile ilginin artmasına teknoloji ve endüstrideki gelişmeler sebep olmuştur (Çolakoğlu ve Yenel, 2003).

Buna bağlı olarak bireylerin serbest zaman değerlendirme gayesine yönelik çok alternatifli hizmetler sunan bir serbest zaman değerlendirme sektörü haline gelmiştir. Çalışma koşullarının düzenlenmesi, ekonomik kazancın artması ile oluşan serbest zamanın bilinçli olarak değerlendirilmesi ile olumlu sonuçları oluşturan bütünsel bir çabaya dönüşmelidir (Özdilek, Demirel ve Harmandar, 2007).

2.2.2. Serbest zamanın temel fonksiyonları

Dumazedier, serbest zamanın üç ana işlevinden bahsetmektedir. Kelimelerin İngilizce baş harflerinden gelen ve 3D olarak da adlandırılan bu fonksiyonları “eğlenme (divertisment), kendini geliştirme veya gelişim (development), dinlenme veya kendini serbest bırakma (de lesement),” şeklinde ifade etmiştir (Köktaş 2004).

2.2.2.1. Dinlenme fonksiyonu

Dinlenme işlevi, farklı bakış açılarıyla ve serbest zamanı en fazla anlatan ve çalışma yaşamı süresince değerlendirilen temel işlevdir. Sinir gerilimleri ve beden aşınmalarını ortadan kaldırır. Çalışma sonrası yorgunluk ve stresten arınma görevi yapar. İşçilerin serbest zamanlarında yalnızca fiziksel gücü yeniden kazanmak amacıyla sanayi devriminin ilk dönemlerinde kullandıkları işlevdir (Karaküçük, 2005).

Dinlenme fonksiyonunda kişi çalışma yaşamının sebep olduğu yorgunluk hissinden arınmak ve stresi atmak amacıyla farklı rekreatif aktivitelere katılmakta ve serbest zamanlarında dinlenmektedir (Akyüz, 2015).

2.2.2.2. Eğlenme fonksiyonu

Eğlence fonksiyonu, eğlenmek, bazen can sıkıntısından kurtulmak amaçlı değil, hoş vakit geçirmek ve motive olmak, iyi hissetmek amaçlı gerçekleştirilmektedir (Foulquie 1994). Günümüzde insanların katıldıkları boş zaman etkinlikleri ile başarılı sayılmaları ve statülerinin artması doğru orantılıdır. Günlük yaşamda da eğlenceye önem vermektedirler (Tezcan 2015). Smith, ABD’deki gençlik eğlence programlarına yönelik araştırmasında, toplu eğlenme faaliyetlerinin, katılanların sağlıklı ve mutlu gelişmelerine artı sağlayacak eğlenceli, mutluluk verici ve enteresan olanaklar sunduğu gibi; toplu yaşamı daha verimli hale getirip, gençleri hayata hazırlamaktadır (Köktaş 2004).

2.2.2.3. Gelişim fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, insan fikrini, günlük faaliyetlerini, otomatizminden kurtaran, bireyin kişiliğini geliştirmesine ve göstermesine meyilli, daha geniş sosyal katılıma altyapı hazırlayan, aynı zamanda da herhangi bir menfaati olmayan faaliyetleri içermekte(Karaküçük, 2005) ve kişinin psikolojik ve fiziksel sorunlarının düzelmesini sağlayan bu türde faaliyetler ruhsal ve fiziksel yenilenmeyi etkinleştirir, bunun sonucunda da bireyin kişisel gelişimine artı sağlar (Sağcan, 1986).

2.3. Rekreasyon

Rekreasyon, yenilenme veya yeniden yaratılma olma anlamına gelen Latince recreatio kelimesinden temelli olarak gelmektedir. Serbest zamanları değerlendirme şeklinde olan Türkçe karşılığı yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu tanımlama, kişilerin ya da grupların serbest zamanlarında istekli olarak yaptıkları dinlenme sağlayan ve içerisinde eğlenme barındıran faaliyetler manasına gelir (Ozankaya, 1980).

Serbest zaman terimiyle ilgili olarak literatürde, birden çok farklı tanım mevcuttur. Literatürde bulunan “serbest zaman” terimi ile “serbest zaman” teriminin farklılıklarının olduğu ifade edilmekle birlikte, çoğunlukla birbirine yakın olguları ifade ettikleri kabul edilmektedir. Veal (1992) serbest zamana bireyin mecburi etkinliklere motive olmuş olarak yaklaşarak işte mecburi olarak var olan, uyku ve diğer temel gündelik işler dışında bireye kalan zaman olarak ifade edilmiştir. Gist ve Fava (1964) kişinin serbest zamanı kullanma şekli üzerinde durarak çalışma, iş amaçlı seyahat ve diğer zorunlu etkinliklerden arta kalan vakitlerde dinlenme, eğleme, kendini geliştirme veya sosyal başarı amaçlı faaliyetler için bireye arta kalan zaman olarak tanımlamıştır. Türkmen ve Ark. (2013) ise serbest zamanı iş harici zamanı odaklı değerlendirerek, insanların çalışma gününün sonunda, hafta sonu tatillerinde ve yıllık izinlerinde, iş dışında kalan zamanların bütünü şeklinde ifade etmişlerdir.

İlk anlaşılan rekreasyon ve serbest zaman tanımlamalarının, rekreasyonun kişilerin serbest zamanlarını değerlendirmek için katıldıkları etkinlikleri de ifade ettiği görülmektedir. Nitekim Pigram (1983) rekreasyonu serbest zamanlarda mutluluk ve tatmin gayesiyle istekli olarak yapılan etkinlikler olarak ifade etmiştir. Kraus (1978) ise rekreasyonu, katılımcıların serbestçe seçtikleri etkinlikleri serbest zamanlarında gerçekleştirmeleri, etkinlikten memnuniyet, tatmin olma veya mutlu olmaları kişisel ve sosyal fayda sağlamaları olarak tanımlamıştır.

Rekreasyon, bireylerin boş zamanları için değerli olan etkinlikleri, insan hakları ve sanayileşme alanlarında yaşanan gelişimlerden sonra insanların temel ve çağdaş bir ihtiyacı ifade ederken, eğitimleri, imkânları ve danışmanlık hizmetlerinin neredeyse tümünü kapsayabilmektedir (Gümüş, 2016).

Karaküçük ve Akgül (2016), yenilenme ve motive olma ihtiyacını karşılayan, etken veya edilgen, serbest zamanlarında kişisel veya toplu olarak, açık veya kapalı, kent veya kırsal alanlarda gönüllü katıldığı eğlenceli, zevkli etkinliklerin tümünü içerdiğini ve dinlenmeyi ifade etmektedir.

Gençler üniversitelerde veya okul dışında çeşitli boş zaman etkinliklerine katılmaktadırlar. Fakat rekreatif faaliyetlerin yetersizliği, ekonomik kısıtlar, spor alanlarının yetersizliği gibi nedenlerden üniversitede serbest zaman etkinlikleri ihtiyacı yüksektir. Rekreasyon aktivitelerini teşvik edip ve öğrencilerin bu alanlardan yararlanması için kampüslerde düzenli yapılabilecek etkinlikler düzenlenmelidir. Çünkü öğrenciler serbest zamanlarında sportif aktivitelerle uğraşmaktadırlar (Ağılönü, Hazar, Ağılönü ve Altay, 2012).

2.3.1. Rekreasyonun özellikleri

Rekreasyona kavramına ait temel nitelikteki özellikler aşağıdaki şekilde bir arada toplanmıştır (Gümüş, 2016):

- Hangi rekreasyon faaliyetinin seçimi gönüllülük esasına dayanır,
- Rekreasyon faaliyetleri yapmak bireylere özgürlük hissi verir,

- Rekreasyon üşengenlik karşıtı bir faaliyettir,
- Rekreasyon boş zamanlarda gerçekleşir,
- Mutluluk vericidir,
- Rekreasyon anlık tatmin sağlar,
- Rekreasyonu herkes kendisi için yapar,
- Rekreasyon monotonluktan çıkarır,
- Rekreasyonun anlamı katılan kişilere göre değişiklik gösterir,
- Rekreatif etkinlikler kişisel ve toplumsal fayda oluşturmali, yapıcı ve toplumsal bakımdan uygun nitelikte olmalıdır.

2.4. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu mutluluk olarak da ifade edilmektedir. Bu terim uzun zaman boyunca odak noktası olmuştur. Uzun yıllar bu konu ile ilgilenen felsefeciler mutluluğu insan fillerinin odaklanma kaynağı olarak görmüşlerdir (Özer ve Karabulut, 2003).

Neugarten yaşam doyumu terimini ilk kez 1961’de dile getirmiştir. Bu tarihten bu yana birçok araştırmacı bu konu ile ilgilenmiştir. Doyum kavramı ihtiyaçların karşılanması, beklentilerin istek ve dilek ve temennilerin bir bütünü olarak ifade edilir. Yaşam doyumu ise kişilerin beklentileri ile alakalı bir durumdur (Özer ve Karabulut, 2003).

Yaşam doyumu öznel iyilik hali, , bireyin boş vaktinde, işinde ve diğer zamanlarında yaşamına gösterdiği duygusal tutumlar ve tepki olarak ifade edilir. Benzer şekilde yaşam doyumu, bireyin yaşam kalitesi düşüncesini tartmada başvuru bir değişkendir (Schalock, 2004).

Yaşam doyumu gibi olumlu olayları inceleyen çalışmaların sayısı her gün artmaktadır. Öznel iyi oluş, moral duygusal iyi oluş, haz, hayat standardı, yaşam doyumu gibi terimler günümüzde çok fazla araştırmanın konusunu oluşturmaktadır ve gittikçe bu kapsamın dâhilinde değerlendirilmektedir (Recepoglu, 2013).

Yaşam doyumu; gündelik işlerimiz sırasında yaşadığımız pozitif duygunun negatif duyguya üstün gelmesini ve moral, motivasyon, mutluluk gibi değişik açılardan iyi olma durumunu ifade ederken (Vara, 1999), diğer yandan kişinin seçtiği hedeflere ulaşma seviyesi olarak da ifade edilmektedir (Gürbüz, 2008).

2.4.1. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler

Veenhoven (1996), yaşam doyumunun belirleyicilerini hayattaki farklılaşmalar yani toplumun kalitesi, kişinin toplumdaki yeri, kişisel yetenekleri, hayat olaylarının gidişatı, deneyimli olmak, gelişimin içsel ilerlemesi yani sonuç çıkarmak, hislerin temelindeki anlamları araştırmak, yaşam doyumu ve doyum alanı arasındaki ilişkiyi ifade etmek olarak açıklarken; yaşam doyumunu bir bütün olarak yaşam kalitesinin, pozitif olarak ilerlemesinin derecesi olarak açıklar (Veenhoven, 1996).

Yaşam doyumu kavramının tanımlanmasında ve seçilmesinde bireyden bireye farklı algılanma düzeyine bağlı olarak, belirsizlik mevcuttur. Kavramı daha iyi analiz etmek için yaşam doyumuna etki eden faktörler aşağıdaki şekilde ifade edilmektedir (Yetim; 2003):

1. Günlük hayattan mutluluk duymak
2. Hayata anlam vermek
3. Hedeflere ulaşma isteği
4. Olumlu kişisel kimlik
5. Fiziksel olarak sağlık hali
6. Ekonomik güvenlik
7. Kişilerarası ilişkilerdir.

III.BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma nicel nitelikte bir çalışma olup tarama modeli kullanılarak veri toplanmasına dayanmaktadır. Araştırmaya uygun verilerin toplanması için iki farklı ölçek kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümünde okuyan öğrenciler oluştururken, örneklemini ise aynı bölümde okuyan 154 öğrencidir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri toplamak için hazırlanan anket formunda çeşitli tanımlayıcı demografik sorular, Yaşam Doyum Ölçeği ve Serbest Zaman Değerlendirme Ölçeği Kullanılmıştır.

3.3.2. Yaşam doyum ölçeği anketi

Yaşam Doyumu Ölçeği ilk kez Neugarten tarafından (1961) “Yaşam doyumunu” terimi olarak çıkmıştır. Yaşam doyumunu, genel olarak bireyin kendi yaşamından duyduğu memnuniyet yani bireyin iş yaşamı dışındaki duygusal tepkisidir. Kişinin içinde bulunduğu beklentisi ile asıl durumun kıyaslanması neticesindeki durumu ortaya çıkarır. Yaşam doyum ölçeği (YDÖ) ingilizcesi “The Satisfaction with Life Scale (SWLS)”, 1985 tarihinde Diener isimli araştırmacı tarafından geliştirilmiş; ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması ise 1991 yılında Köker tarafından yapılmıştır. Ölçek 5 dereceli likert tarzından ve 5 maddeden (1:Kesinlikle katılmıyorum – 5:Kesinlikle katılıyorum) oluşmaktadır. Her maddeye 1-5 arasında puan verilecektir. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 35, minimum 42 puandır. Araştırmaya katılan

bireylerin “Yaşam Doyum Ölçeği”ne göre elde edilen puanın yüksek olması, bireyin yaşamdan alınan doyumun yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.2. Serbest zaman değerlendirme anketi

Ragheb ve Beard (1982)’ın geliştirdiği “Leisure Attitude Scale:LAS” “Boş Zaman Tutum Ölçeği”nin Türkçe uyarlaması iki araştırmacı olan Akgül ve Gürbüz tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) Bilişsel .81 ile Duyuşsal .92 arasında değiştiği ve toplamda .92 olarak bulunmuştur (Akgül ve Gürbüz, 2010). 5’li Likert tipi olan ölçekte ifadeler; Kesinlikle katılmıyorum – Katılmıyorum – Kararsızım – Katılıyorum -Kesinlikle katılıyorum şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçekten maksimum 180; minimum 36 puan alınabilmektedir.

BTÖ’nün uygulanması sonucunda ulaşılan puanların güvenilirliği Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ile test edilerek yapılan analizlerden elde edilen sonuçlara göre, Ölçeğin güvenilirlik katsayısı ise .92 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu oranın yüksek olması ölçeğin yüksek güvenilirlik düzeyinde olduğunu göstermektedir. Bu güvenilirlik oranı çalışma için ölçekte bulunan maddelerin birbiriyle tutarlı ve aynı niteliğin öğelerini değerlendirmeyi amaçlayan maddelerden bir araya geldiğini göstermektedir (Çelik, 2014).

3.4. Verilerin Toplanması

Veriler 2018-2019 eğitim öğretim yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümünde okuyan öğrencilere anketler elden verilir, elden teslim alınmıştır. Anketler 200 öğrenciye yaptırılmış fakat bunlardan eksik veya yanlış doldurulan 46 anket iptal edilmiştir. 154 öğrenciden toplanan anket üzerinden verilerin analizine geçilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler SPSS paket programına aktararak kayıt altına alınmıştır. İki değişken arasındaki anlamlı fark analizleri için Bağımsız t testi, ikiden fazla değişken arasındaki anlamlı fark analizleri için tek yönlü varyans analizi,

değişkenler arasındaki ilişki analizleri için Pearson Korelasyon testi yapılarak bulgular metin içerisinde verilmiştir. Demografik değişkenlere ilişkin analizlerde ise yüzde ve frekans analizi kullanılarak tanımlayıcı istatistiksel sonuçlara ulaşılmıştır.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Katılımcılardan elde edilen verilere ilişkin demografik bulgular aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

		F	%
CİNSİYET	Erkek	100	64,9
	Kadın	54	35,1
	Toplam	154	100,0

Katılımcıların %64.9'u Erkek, %35,1'i ise kadınlardan oluşmaktadır. Erkeklerin kadınlardan daha çok araştırmaya katılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Yaş Aralığı Dağılımı

		F	%
YAŞ	18-20 Yaş Aralığı	38	24,7
	21-24 Yaş Aralığı	96	62,3
	25-28 Yaş Aralığı	18	11,7
	28 ve Üzeri	2	1,3
	Toplam	154	100,0

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların %62,3'ü 21-24 yaş aralığında, %24,7'si 18-20 yaş aralığında, %11,7'si 25-28 yaş aralığında, %1,3'ünün ise 28 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Sınıf Düzeyine İlişkin Dağılım

		F	%
SINIF	1	15	9,7
	2	51	33,1
	3	38	24,7
	4	50	32,5
Toplam		154	100,0

Tablo 3'e göre katılımcıların %33,1 ile 2. sınıf, %32,5 oran ile 4. sınıf, %24,7 oran ile 3. ve %9,7 ile 1. sınıf öğrencilerinden oluştuğu görülmektedir.

4.2. Alt Problemlere İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 4. Katılımcıların Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

	N	En Düşük	En Yüksek	X	Ss
Yaşam Doyumu	154	1	5	3,19	0,99

Tablo 4'de görüldüğü gibi katılımcıların yaşam ortalamalarının ortalamanın biraz üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	S.s.	S.d	t	P
Yaşam Doyumu	KADIN	54	3,281	1,068			
	ERKEK	100	3,142	,950	152	-,832	,407

Tablo 5'e göre katılımcıların yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($t_{(152)}=-,832$, $p>.05$). Başka bir ifade ile kadın ve erkelerin yaşam doyumları arasında bir farklılık yoktur. Anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen kadınların yaşam doyum puan ortalamaları erkeklerden yüksek çıkmıştır.

Tablo 6. Yaşa Bağlı Yaşam Doyumu Ortalamalarına İlişkin İstatistikler

Yaş Aralığı	N	Ort.	S.S
18-20 Yaş Aralığı	38	2,952	,994
21-24 Yaş Aralığı	96	3,231	,977
25-28 Yaş Aralığı	18	3,500	1,049
28 ve Üzeri	2	3,000	,565
Toplam	154	3,190	,992

Tablo 6 incelendiğinde, 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların yaşam doyum puan ortalamaları 2,95, 21-24 yaş aralığındaki katılımcıların yaşam doyum puan

ortalamları 3,23, 25-28 yaş aralığındaki katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamaları 3,50 ve 28 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamaları ise 3,0 olarak bulunmuştur.

Tablo 7. Yaşam Doyumu – Yaş Aralığı Tek Faktörlü Varyans Analizi Tablosu

Varyans kaynağı	Kareler toplamı	s.d	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	4,106	3	1,369	1,402	,245
Grup içi	146,481	150	,977		
Toplam	150,587	153			

Tablo 7’ de görüldüğü gibi yaşam doyumu ve yaş aralığı arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 8. Yaşam Doyumu – Yaş Aralığı Çoklu Karşılaştırma Tukey Testi Sonuçları

(I) yaş	(J) yaş	Mean Difference (I- J)	S.d	p
18-20 Yaş Aralığı	21-24 Yaş Aralığı	-,278	,189	,458
	25-28 Yaş Aralığı	-,547	,282	,218
	28 ve Üzeri	-,047	,716	1,00
21-24 Yaş Aralığı	18-20 Yaş Aralığı	,278	,189	,458
	25-28 Yaş Aralığı	-,268	,253	,715
	28 ve Üzeri	,231	,706	,988
25-28 Yaş Aralığı	18-20 Yaş Aralığı	,547	,282	,218
	21-24 Yaş Aralığı	,268	,253	,715
	28 ve Üzeri	,500	,736	,905
28 ve Üzeri	18-20 Yaş Aralığı	,047	,716	1,00
	21-24 Yaş Aralığı	-,231	,706	,988
	25-28 Yaş Aralığı	-,500	,736	,905

Tablo 8' e göre katılımcıların yaş gruplarına bağlı yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı, çoklu karşılaştırma Tukey Testi ile de bakılmış farklılık bulunamamıştır.

Tablo 9. Sınıf Düzeyine Bağlı Yaşam Doyumu Ortalamalarına İlişkin İstatistikler

Sınıf Düzeyi	N	Ort.	S.S
1	15	2,640	,986
2	51	3,023	,946
3	38	3,347	,986
4	50	3,408	,978
Toplam	154	3,190	,992

Tablo 9’ göre 1. sınıftaki katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamaları 2,64, 2. sınıftaki katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamaları 3,02, 3. sınıftaki katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamaları 3,34 ve 4. sınıftaki katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamaları ise 3,40 olarak bulunmuştur.

Tablo 10. Yaşam Doyumu – Sınıf Düzeyi Tek Faktörlü Varyans Analizi Tablosu

Varyans kaynağı	Kareler toplamı	s.d	Kareler ortalaması	F	P
Gruplar arası	9,268	3	3,089	3,279	,023
Grup içi	141,319	150	,942		
Toplam	150,587	153			

Tablo 10 incelendiğinde Tek faktörlü varyans analizi sonuçlarına göre farklı sınıf düzeylerinde bulunan katılımcıların yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık

vardır ($F_{(3,150)}=3,279, p<.05$). Başka bir ifade ile katılımcıların yaşam doyumları bulundukları sınıf düzeylerine göre farklılık göstermektedir.

Tablo 11. Yaşam Doyumu – Sınıf Düzeyi Çoklu Karşılaştırma Tukey Testi Sonuçları

(I) sınıf	(J) sınıf	Mean Difference (I-J)	S.s	p
1	2	-,383	,285	,536
	3	-,707	,295	,083
	4	-,768	,285	,040
2	1	,383	,285	,536
	3	-,323	,208	,406
	4	-,384	,193	,196
3	1	,707	,295	,083
	2	,323	,208	,406
	4	-,060	,208	,991
4	1	,768	,285	,040
	2	,384	,193	,196
	3	,060	,208	,991

Tablo 11’de görüldüğü gibi farklılıkların hangi ikili gruptan kaynaklandığını gösteren Tukey testi sonuçlarına bakıldığında 2 ve 3. Sınıf düzeyinde bulunan katılımcıların yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Ancak Çoklu

karşılaştırma Tukey testi sonuçlarına bakıldığında; 1. Sınıf (Ort=2,64) ve 4. Sınıf(Ort=3,40) düzeylerinin yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 12. Katılımcıların Boş Zaman Tutumları Ortalamasına İlişkin Bulgular

	N	En Düşük	En Yüksek	Ort.	Ss
Boş zaman Tutumu	154	1	5	3,94	0,83

Tablo 12’de görüldüğü gibi katılımcıların boş zaman tutumlarının ortalamasının üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 13. Katılımcıların Boş zaman Tutumlarının Cinsiyeye Göre Karşılaştırılması T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	S.s.	S.d	t	p
Boş Zaman	ERKEK	100	3,903	,853	152	-,619	,537
Tutumu	KADIN	54	3,988	,751			

Tablo 13’de görüldüğü gibi katılımcıların boş zaman tutumları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu bulunmuştur ($t_{(152)}=-.619$, $p>.05$). Başka bir ifade ile kadın ve erkelerin boş zaman tutumları arasında bir farklılık yoktur.

Tablo 14. Yaşa Bağlı Boş zaman Tutumları Ortalamalarına İlişkin İstatistikler

Yaş Aralığı	N	Ort.	S.S
18-20 Yaş Aralığı	38	3,965	,762
21-24 Yaş Aralığı	96	3,940	,812
25-28 Yaş Aralığı	18	3,837	1,022
28 ve Üzeri	2	3,819	,216
Toplam	154	3,933	,817

Tablo 14'e göre, 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların boş zaman tutum puan ortalamaları 3,96, 21-24 yaş aralığındaki katılımcıların boş zaman tutum puan ortalamaları 3,94, 25-28 yaş aralığındaki katılımcıların boş zaman tutum puan ortalamaları 3,83 ve 28 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların boş zaman tutum puan ortalamaları ise 3,81 olarak bulunmuştur.

Tablo 15. Boş Zaman Tutumu – Yaş Aralığı Tek Faktörlü Varyans Analizi Tablosu

Varyans kaynağı	Kareler toplamı	s.d	Kareler ortalaması	F	P
Gruplar arası	,235	3	,078	,115	,951
Grup içi	102,027	150	,680		
Toplam	102,261	153			

Tablo 15'e göre Tek faktörlü varyans analizi sonuçlarına göre farklı yaş aralığında bulunan katılımcıların boş zaman tutumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($F_{(3,150)}=,115, p>.05$). Başka bir ifade ile katılımcıların boş zaman tutumları yaşlarına göre bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 16. Boş Zaman Tutumu – Yaş Aralığı Çoklu Karşılaştırma Tukey Testi Sonuçları

(I) yaş	(J) yaş	Mean Difference (I-J)	S.d	p.
18-20 Yaş Aralığı	21-24 Yaş Aralığı	,02525	,15807	,999
	25-28 Yaş Aralığı	,12780	,23598	,949
	28 ve Üzeri	,14620	,59832	,995
21-24 Yaş Aralığı	18-20 Yaş Aralığı	-,02525	,15807	,999
	25-28 Yaş Aralığı	,10255	,21183	,963
	28 ve Üzeri	,12095	,58922	,997
25-28 Yaş Aralığı	18-20 Yaş Aralığı	-,12780	,23598	,949
	21-24 Yaş Aralığı	-,10255	,21183	,963
	28 ve Üzeri	,01840	,61472	1,000
28 ve Üzeri	18-20 Yaş Aralığı	-,14620	,59832	,995
	21-24 Yaş Aralığı	-,12095	,58922	,997
	25-28 Yaş Aralığı	-,01840	,61472	1,000

Tablo 16’da görüldüğü gibi Yaş gruplarına bağlı anlamlı bir farklılık olup olmadığı çoklu karşılaştırma Tukey Testi sonuçlarında bakılmış farklılık bulunamamıştır. Çoklu karşılaştırma Tukey sonuçlarına bakıldığında da gruplar arasında herhangi bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 17. Sınıf Düzeyine Bağlı Boş Zaman Tutumu Ortalamalarına İlişkin İstatistikler

Yaş Aralığı	N	Ort.	S.S
1	15	3,9722	,67513
2	51	3,7108	1,01121
3	38	4,0482	,58141
4	50	4,0606	,76113
Toplam	154	3,9331	,81754

Tablo 17’de görüldüğü gibi 1. sınıftaki katılımcıların boş zaman tutum puan ortalamaları 3,97, 2. sınıftaki katılımcıların boş zaman tutum puan ortalamaları 3,71, 3. sınıftaki katılımcıların boş zaman tutum puan ortalamaları 4,04 ve 4. sınıftaki katılımcıların boş zaman tutum puan ortalamaları ise 3,40 olarak bulunmuştur.

Tablo 18. Boş Zaman Tutumu – Sınıf Düzeyi Tek Faktörlü Varyans Analizi Tablosu

Varyans kaynağı	Kareler toplamı	s.d	Kareler ortalaması	F	P
Gruplar arası	3,859	3	1,286	1,961	,122
Grup içi	98,402	150	,656		
Toplam	150,587	153			

Tablo 18'e göre Tek faktörlü varyans analizi sonuçlarına göre farklı sınıf düzeylerinde bulunan katılımcıların boş zaman tutumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($F_{(3,150)}=1,96, p>.05$). Başka bir ifade ile katılımcıların boş zaman tutumları bulundukları sınıf düzeylerine göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 19. Boş Zaman Tutumu – Sınıf Düzeyi çoklu Karşılaştırma Tukey Testi Sonuçları

(I) sınıf	(J) sınıf	Mean Difference (I-J)	S.s	p
1	2	,26144	,23790	,691
	3	-,07596	,24698	,990
	4	-,08833	,23844	,983
2	1	-,26144	,23790	,691
	3	-,33740	,17357	,214
	4	-,34977	,16119	,136
3	1	,07596	,24698	,990
	2	,33740	,17357	,214
	4	-,01237	,17431	1,000
4	1	,08833	,23844	,983
	2	,34977	,16119	,136
	3	,01237	,17431	1,000

Tablo 19'a göre Çoklu karşılaştırma Tukey sonuçlarına bakıldığında gruplar arasında herhangi bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 20. Yaşam doyumu ve Boş Zaman Tutumu Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

Correlations			
		Yaşam Doyumu	Boş Zaman Tutumu
Yaşam Doyumu	r	1	,303**
	p		,000
	n	154	154
Boş Zaman Tutumu	r	,303**	1
	p	,000	
	n	154	154

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 20’de görüldüğü gibi, katılımcıların yaşam Doyumu ve boş zaman tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı basit korelasyon analizi ile test edilmiştir. Analiz sonuçlarına yaşam doyumu ve boş zaman tutumları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir ($r(154)=,303, p<.05$). Bu ilişki orta düzeyde bir ilişkidir. Değişkenler arasındaki pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı iki değişkenin birlikte değiştiğini göstermektedir. Başka bir ifade ile yaşam doyumu ile katılımcıların boş zaman tutumu birlikte artmakta veya azalmaktadır.

Tablo 21. Sınıf Düzeyine göre Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları

Correlations				
Kontrol Değişkeni			Yaşam Doyumu	Boş Zaman Tutumu
Sınıf	Yaşam Doyumu	r	1,000	,282
		p	.	,000
		n	0	151
	Boş Zaman Tutumu	r	,282	1,000
		p	,000	.
		n	151	0

Tablo 21’de görüldüğü gibi, analiz sonuçlarına göre yaşam doyumu ve boş zaman tutumları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir ($r(154)=,303, p<.05$). Kısmi korelasyon analizine göre yaşam doyumu ve boş zaman tutumu arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı, katılımcıların sınıf düzeyi kontrol altında tutulduğunda değişmemiştir. Bu sonuçlar, katılımcıların sınıf düzeyinin, yaşam doyumu ve boş zaman tutumları arasındaki ilişki üzerinde bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 22. Yaş Aralığına göre Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları

Correlations				
Kontrol Değişkeni			Yaşam Doyumu	Boş Zaman Tutumu
Yaş	Yaşam Doyumu	r	1,000	,313
		p	.	,000
		n	0	151
	Boş Zaman Tutumu	r	,313	1,000
		p	,000	.
		n	151	0

Tablo 22’de görüldüğü gibi, analiz sonuçlarına göre yaşam doyumu ve boş zaman tutumları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir ($r(154)=,303, p<.05$) Kısmi korelasyon analizine göre yaşam doyumu ve boş zaman tutumu arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı, katılımcıların yaşı kontrol altında tutulduğunda değişmemiştir. Bu sonuçlar, katılımcıların yaşının, yaşam doyumu ve boş zaman tutumları arasındaki ilişki üzerinde bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 23. Cinsiyete göre Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları

Correlations				
Kontrol Değişkeni			Yaşam Doyumu	Boş Zaman Tutumu
Cinsiyet	Yaşam Doyumu	r	1,000	,301
		p	.	,000
		n	0	151
	Boş Zaman Tutumu	r	,301	1,000
		p	,000	.
		n	151	0

Tablo 23'e göre analiz sonuçlarına göre yaşam doyumu ve boş zaman tutumları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir ($r(154)=,303, p<.05$). Kısmi korelasyon analizine göre yaşam doyumu ve boş zaman tutumu arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı, katılımcıların cinsiyeti kontrol altında tutulduğunda değişmemiştir. Bu sonuçlar, katılımcıların cinsiyetinin, yaşam doyumu ve boş zaman tutumları arasındaki ilişki üzerinde bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

V. BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, rekreasyon bölümü öğrencilerinin yaşam doyumu ve boş zaman tutumları ile ilgili bulgulara yönelik yorumlara/tartışmaya ve önerilere yer verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan 154 kişinin 100 erkek ve 54 Kadından oluştuğu görülmektedir. Erkekler 64,9 oran ile 35,1 oranı olan kadınlardan daha fazla araştırmaya katılım göstermişlerdir. Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların %62,3 oranla 21-24 yaş aralığında, %24,7 oran ile 18-20 yaş aralığında, %11,7 oran ile 25-28 yaş aralığında, %1,3 oranla ise 28 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir. Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların %33,1 ile 2. Sınıf, %32,5 oran ile 4. Sınıf, %24,7 oran ile 3. ve %9,7 ile 1. Sınıf öğrencilerinden oluştuğu görülmektedir. Üçüncü, ikinci ve dördüncü sınıf öğrencileri araştırmaya birinci sınıflara göre daha yüksek katılım sağlamışlardır.

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumu ortalamanın biraz üzerinde olduğu görülmektedir. Tablo 5 incelendiğinde elde edilen bulgulara göre katılımcıların yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu bulunmuştur ($t_{(152)}=-,832$, $p>.05$). Bu konuda literatürde farklı sonuçlar bulunmaktadır. Kirişoğlu (2016), Ünal (2011), Çelik ve Tümkiye (2012) 'nın yaptıkları çalışmanın bulguları araştırmamızın sonucunu desteklemektedir. Kirişoğlu (2016)'un 371 genç yetişkinle yaptığı çalışmada, aile yapıları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, yaşam doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bunun nedeni bölgesel farklılıklardan kaynaklanmış olabilir. Ünal (2011)'ın 372 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada, yaşam doyumuyla bazı değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, erkek ve kadın öğrencilerin yaşam doyumlarının arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Çelik ve Tümkiye (2012)'nin 119 bireyle yaptıkları çalışmada, öğretim üyelerinin evlilik uyumu ve yaşam

doyumlarının iş değişkenleri ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, öğretim üyelerinin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Özavcı (2018), yaptığı araştırmaya göre katılımcıların cinsiyetlerine göre yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Her ne kadar kadın katılımcıların puan ortalamaları erkek katılımcılardan yüksek bulunsa da bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Fakat Gülcan (2014), yaptığı araştırma sonucunda, üniversitede okuyan öğrencilerin yaşam doyumu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Kadınların erkeklerden daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırmamız da kadınların yaşam doyum ortalamalarının çok az oranla erkeklerden fazla olduğu sonucunu desteklemektedir fakat anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 6, Tablo 7 ve Tablo 8 incelendiğinde, Tek faktörlü varyans analizi sonuçlarına göre farklı yaş aralığında bulunan katılımcıların yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($F(3,150)=1,42, p>.05$). Başka bir ifade ile katılımcıların yaşam doyumları yaşlarına göre bir farklılık göstermemektedir. Araştırmamızla Çakan (2013) tarafından yapılan çalışmada yaş ile yaşam doyumu arasında bir ilişki bulunamaması sonucu çalışmanın sonuçlarıyla benzerlik gösterirken, Demir (2011)'in yaşları 18-25 arası değişen 253 lisans öğrencisiyle yaptığı çalışmada yaşam doyumunun yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucu bulunmuş dolayısıyla çalışmamla paralellik göstermemektedir. Bunun nedeni bölgesel farklılıklardan, yaşanılan şehirden kaynaklanmış olabilir.

Tablo 9, Tablo 10 ve Tablo 11 incelendiğinde Tek faktörlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre farklı sınıf düzeylerinde bulunan katılımcıların yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık vardır ($F(3,150)=3,279, p<.05$). Başka bir ifade ile katılımcıların yaşam doyumları bulundukları sınıf düzeylerine göre farklılık göstermektedir. Bu farklılıkların hangi ikili gruptan kaynaklandığını gösteren Tukey testi sonuçlarına bakıldığında 2 ve 3. Sınıf düzeyinde bulunan katılımcıların yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Ancak 1. Sınıf ($Ort=2,64$) ve 4. Sınıf ($Ort=3,40$) düzeylerinin yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p>.05$). İncekara (2018)'nin yaptığı araştırma bulduğumuz sonucu

desteklemektedir. İncekara (2018), üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri arasında sınıf durumlarına göre anlamlı bir farklılık olduğunu ve 2.sınıf üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri 1. 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucunu bulmuştur.

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların boş zaman tutumlarının ortalamasının üzerinde olduğu görülmektedir. Tablo 13 incelendiğinde, elde edilen bulgulara göre katılımcıların boş zaman tutumları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu bulunmuştur ($t_{(152)}=-619, p>.05$). Başka bir ifade ile kadın ve erkeklerin boş zaman tutumları arasında bir farklılık yoktur.

Tablo 14, Tablo 15 ve Tablo 16, incelendiğinde Tek faktörlü varyans analizi sonuçlarına göre farklı yaş aralığında bulunan katılımcıların boş zaman tutumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($F_{(3,150)}=,115, p>.05$). Başka bir ifade ile katılımcıların boş zaman tutumları yaşlarına göre bir farklılık göstermemektedir. Akyüz (2015), yaptığı çalışmada, öğrencilerin yaş değişkeniyle boş zaman tutumu arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır ve araştırmamız sonuçları ile örtüşmektedir.

Tablo 17, Tablo 18 ve Tablo 19 incelendiğinde, Tek faktörlü varyans analizi sonuçlarına göre farklı sınıf düzeylerinde bulunan katılımcıların boş zaman tutumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($F_{(3,150)}=1,96, p>.05$). Başka bir ifade ile katılımcıların boş zaman tutumları bulundukları sınıf düzeylerine göre farklılık göstermemektedir.

Tablo 20 incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumu ve boş zaman tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı basit korelasyon analizi ile test edilmiştir. Analiz sonuçlarına yaşam doyumu ve boş zaman tutumları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir ($r_{(154)}=,303, p<.05$). Bu ilişki orta düzeyde bir ilişkidir. Değişkenler arasındaki pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı iki değişkenin birlikte değiştiğini göstermektedir. Başka bir ifade ile yaşam doyumu ile katılımcıların boş zaman tutumu birlikte artmakta veya azalmaktadır.

Tablo 21, Tablo 22 ve Tablo 23 incelendiğinde ise yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyleri kontrol altında tutularak kısmi korelasyon analizi yapılmıştır. Kısmi korelasyon analizi sonuçlarına göre kontrol altında tutulan değişkenlerin yaşam doyumu ve boş zaman tutumu arasındaki ilişkiyi etkilemediği görülmüştür.

Sonuç olarak; katılımcıların yaşam doyumları ve boş zaman tutumları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görüldüğü dolayısıyla kişilerin yaşam doyumu ve boş zaman tutumları birlikte azalmakta veya artmakta olduğu görülmüştür.

5.1. Öneriler

5.1.1. Uygulamaya ilişkin öneriler

1. Üniversite yönetimince ve üniversitenin olduğu yerleşkelerin esnafları ile öğrencilerin yaşam doyumunu yükseltmek amacıyla çeşitli sosyal etkinlikler düzenleyebilirler.
2. Üniversiteler, öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirebilecekleri tesislerin ve kulüplerin sayısını artırabilir.
3. Öğretim elemanlarının da boş zaman değerlendirme faaliyetlerine önem vermesi desteklenerek, öğrencilere örnek olması sağlanabilir.

5.1.2. Yapılacak çalışmalara ilişkin öneriler

1. Bu araştırma Muğla ili Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rekreasyon bölümünde öğrenim gören 154 öğrenciyle yapılmıştır. Araştırma farklı bölümlere ve daha geniş örnekleme uygulanacak olursa, bulguların geçerliliği daha çok desteklenebilir ve bu şekilde yapılan çalışmanın genellenebilirlik düzeyi artırılabilir.
2. Yapılan bu araştırma farklı kültürlere sahip iki ya da daha fazla il veya bölgesel olarak karşılaştırmalı bir çalışma olarak yapılabilir.

3. Bu araştırma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Farklı yaş grubundaki bireyler ve örneklerde de bu çalışmanın gerçekleştirilebileceği önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Ağılönü.,A., Uzar.,H., Ağılönü.,Ö. ve Altay, B. (2012). Muğla üniversitesi yerleşkesinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman ihtiyaçları ve beklentileri. *1. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*. 12 – 15 Nisan 2012, Kemer, Antalya. 948 – 957.

Akgemci, T., Çelik, A., Aydoğan, E. ve Akatay, A., (2003), *Zaman yönetimi ve yönetsel zamanda etkinlik*, (Editör: M. Şerif Şimşek, Adnan Çelik), Ankara : Gazi Kitabevi.

Akyüz, H. (2015). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Örneği. *Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*. Bartın.

Arslan, S. (2010). Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri, Ankara büyükşehir belediyesi örneği. Yayımlanmamış Doktora Tezi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*. Ankara.

Aycan, A. (2005). Gençlik merkezlerinin örgütsel etkililik ve hizmet kalitesinin değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. İstanbul.

Aydoğan, İ. ve Gündoğdu, F.B. (2006). Kadın Öğretim Elamanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Etkinlikleri. *Erciyes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Kayseri.

Aydoğan, F. (2000). *Medya ve serbest zaman*. İstanbul: Om Yayınevi.

Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A., ve Ersöz, V. (2003). Ankara'daki Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 2(4), 158.

Çakan, B.K. (2013). Konut sektöründe beyaz yaka çalışanların iş doyumlarının ve duygusal zekâlarının yaşam doyumuna etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. İstanbul.

Çelik, M. ve Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Kütahya, 13(1), 223-238.

Çelik, Z. (2014). Ankara polis koleji öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Ankara Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. Ankara.

Çolakoğlu, T., ve Yenel, F. (2003). Üniversite öğrencilerinin orienteering sporuna katılım nedenleri ve beklentileri üzerine bir araştırma. *I. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu*. Ankara: Türk Hava Kurumu Basımevi İşletmeciliği. ss.147.

Demir, İ. (2011). Gençlerde yaşam doyumunu ile kimlik işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 10(38), 99- 113.

Diener, E. (2000). Subjective well-being, the science of happiness and a proposal for a nationalindex. *American Psychologist*, 55(1). 34-43.

Foulquie P. (1994). *Pedagoji sözlüğü. boş zaman*. (Çev. Cenap Karakaya). İstanbul: Sosyal Yayınlar.

Gediz, S. (2012). Kamu hizmeti olarak rekreasyon etkinlikleri kapsamında gençlik hizmetleri ve spor il müdürlükleri batı akdeniz bölgesi gençlik merkezleri analizi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. Antalya.

Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2013). Ulusal Gençlik ve Spor Politikası Belgesi. *Gençlik ve Spor Bakanlığı*. Ankara. 57.

Gist, N. P. ve Fava, S. F. (1964). *Urban Society*. New York: Crowell.

Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*. İstanbul.

Gümüş, H. (2016). Rekreasyonel alanların kullanım etkenlerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. Ankara.

Gürbüz, A.G. (2008). Öfke denetimi eğitiminin lise son sınıf öğrencilerinin öfkeyle başa çıkmaları, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*. İzmir.

İncekara, T. (2018). Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. İstanbul.

Johnson, J., Bourke, M. Ve Morrison, D. (2000). Advanced leisure and recreation. 1st edition. *Cambridge: Oxford University Press*.

Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. 5. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük, S. ve Akgül, B. M. (2016). *Ekorekreasyon: rekreasyon ve çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Kirişoğlu, Ş. (2016). Genç yetişkinlerin aile yapıları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*. İstanbul.

Köker, S..(1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. Ankara.

Köktaş, Ş. K. (2004). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kraus, R. (1978). *Recreation and leisure in modern society*. Santa Monica: Good Year.

Ozankaya, Ö. (1980). *Toplum bilim terimleri sözlüğü*. Ankara: TDK (Türk Dil Kurumu).

Örteş, G. (2010). Gençlik ve spor il müdürlüklerine bağlı gençlik merkezlerinin 15-26 yaş arasındaki gençler tarafından bilinirlik düzeyi (Kocaeli ili uygulanması). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. İstanbul.

Örücü, E. ve Kanbur, M. T. (2007). Farklı sektörlerde faaliyetlerini sürdüren işletmelerde zaman yönetimi üzerine ampirik bir araştırma: Bursa ili örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 9-31.

Özavcı, R. (2018). Farklı rekreatif etkinlikleri tercih eden üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. Kütahya.

Özdilek, Ç., Demirel, M. ve Harmandar, D. (2007). Dumlupınar ve Sakarya üniversitelerinde öğrenim gören beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve düzeylerinin araştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 4(2), 3-21

Özer, M. ve Karabulut, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatri*, 6(2), 72-74.

Passig, D. (2003). Future-time-span as a cognitive skill in future studies. *Futures Research Quarterly*. 19(4), 27-48.

Pigram, J. (1983). *Outdoor recreation and resource management*. London: Croom Helm.

Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1(1), 311-326.

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

Schalock, R.L. (2004). The concept of quality of life: what we know and do not know. *Journal of Intellectual Disability Research*, 48(3), 203-216.

Scoot, M., (1997). *Zaman yönetimi*. İstanbul: Rota Yayınları.

Sezgin, S. (1987). Türk toplumunun rekreasyon alışkanlıkları: İstanbul örneği. Yayınlanmamış Doktora Tezi. *Mimar Sinan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. İstanbul.

Smith, H.W. (2007). *Hayatı ve zamanı yönetmenin 10 doğal yasası*. (Çev. Adalet Çelbiş). Sistem Yayıncılık. İstanbul.

Tezcan, M. (2015). *Sosyolojiye giriş*. Anı yayıncılık: Ankara.

Tezcan, M. (1993). *Boş zamanlar sosyolojisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. Psychology Press.

Tutar, H. (2007). *Zaman yönetimi*. Seçkin Yayıncılık: Ankara.

Türk Dil Kurumu. (2019). *Genel Türkçe sözlük*. İstanbul: TDK.
http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.
GTS.59f28d22511546.77882548 Erişim tarihi (14.02.2019)

Türkmen, M., Kul, M., Genç, E. ve Sarıkabak, M. (2013). Konaklama işletmesi yöneticilerinin rekreasyon algı ve tutumlarının değerlendirilmesi: batı Karadeniz bölgesi örneği.

Vara, Ş. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. İzmir.

Veal, A. J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*. 2(4), 44-48.

Veenhoven, R., (1996), Is happiness relative?, *Social Indicators Research*. 24, 1-34.

Yetim, Ü. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish University students and academicians. *Social Indicators Research*, 61(3), 297-317.

Yılmaz, Z. (2006). Kütahya ili orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin serbest zaman faaliyetlerinin dağılımı ve değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*. Kütahya.

EKLER

Ek 1: Anket Formu

Rekreasyon Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Yaşam Doyumlarının, Boş Zaman Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi

ANKET

Boş Zaman: “Kişinin çalışma saatleri çalışma dışında, uykuda geçen zamanın ve zaruri ihtiyaçları için (vücut temizliği, yemek yemek gibi) harcadığı zamanın dışında kalan ve bireyin istediği gibi kullanacağı zamandır.

Rekreasyon: Bireyin mesleki, ailevi, toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra, bağımsız iradesiyle seçebileceği bir seri dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini arttırma ve kendini yenileme uğraşlarına katılmasıdır.

Değerli Katılımcı bu anket formu “**Rekreasyon Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Yaşam Doyumlarının, Boş Zaman Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği)**” konulu Yüksek Lisans tezinde kullanılmak üzere hazırlanmıştır.

Başka herhangi bir amaçla kullanılmayacak olan bu ankete vereceğiniz samimi ve içten cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

Nuri BALKAN

1. Cinsiyetiniz? () Erkek () Bayan
2. Yaşınız? () 18-20 () 21-24 () 25-28 () 28 Üzeri
3. Fakülteniz?
4. Not Ortalamanız?
5. Sınıfınız?

YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ

	Maddeler	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

BOŞ ZAMAN TUTUM ÖLÇEĞİ

Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5					
					Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akılcıca kullanmaktır				
					Boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır				
					İnsanlar çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirirler				
					Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar				
					Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır				
					Boş zaman çalışma verimini artırır				
					Boş zaman aktiviteleri enerjiyi yenilemeye yardımcı olur				
					Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişim için bir araç olabilir				
					Boş zaman aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur				
					İnsanlar boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyar				
					Boş zaman aktiviteleri sosyal ilişkiler için iyi bir fırsattır				
					Boş zaman aktiviteleri önemlidir				
					Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olduğumda zaman çok çabuk geçiyor				
					Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor				
					Boş zaman aktivitelerime değer veririm				
					Boş zamanım boyunca kendim olabiliyorum				

Boş zaman aktivitelerim bana zevkli deneyimler sağlar					
Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum					
Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum					
Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır					
Boş zaman aktiviteleri ile sık sık meşgul olmanın uygun olduğunu düşünüyorum					
Boş zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum					
Boş zaman aktivitelerinden hoşlanıyorum					
Boş zaman aktiviteleri dikkatimin tamamını alıyor					
Boş zaman aktivitelerine sık sık katılıyorum					
İmkânım olsa bu boş zaman aktiviteleri için harcadığım zaman miktarını artırırım					
Gelir durumum müsaade ettiği ölçüde boş zaman aktivitelerimde kullanmak üzere araç-gereç satın alırım					
Zamanın ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılıyorum					
Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım					
Seçme şansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşarım					
Plansız bile olsa bazı boş zaman aktivitelerine katılıyorum					
Boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim					
Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum					
Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılıyorum					
Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcayabilirim					
Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım					

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Nuri BALKAN

Doğum Yeri: Denizli

Doğum Tarihi: 14.02.1987

Medeni Hali: Bekâr

EĞİTİM BİLGİLERİ

İlköğretim – Denizli Ressam İbrahim Çallı İlköğretim Okulu

Lise – Denizli Cumhuriyet Lisesi

Denizli Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknoloji Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği.

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilimdalı.

MESLEKİ BİLGİLER

Aydın/Söke Kisir İlköğretim Okulu

Aydın/Söke Sadullah Kuşada İlköğretim Okulu

Aydın/Söke Özbey Ortaokulu

Aydın/Söke Söktaş 75.Yıl Ortaokulu