



ISSN: 2149-0821

Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Science

Yıl: 5, Sayı: 28, Ekim 2018, s. 429-438

Arş. Gör. Emrah SERDAR

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, mrah.serdar@istanbul.edu.tr

Doç. Dr. Mehmet DEMİREL

Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi, mehmetdemirel78@gmail.com

Doç. Dr. Duygu HARMANDAR DEMİREL

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi, duyguharmandar@gmail.com

Prof. Dr. Bilge DONUK

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, bilgedonuk@hotmail.com

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUM DÜZEYLERİ İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Özet

Bu araştırmanın amacı, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeylerini belirlemek ve bu iki kavram arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan 275 (%64,3) “Erkek” ve 153 (%35,7) “Kadın” olmak üzere toplam 428 üniversite öğrencisi çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada Beard ve Raghed (1980) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan “*Serbest Zaman Doyum Ölçeği*” ve Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe Uyarlaması Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından yapılan “*Oxford Mutluluk Ölçeği*” kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için yüzde ve frekans yöntemleri; verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için Shapiro Wilks normallik testi uygulanmış ve bunun neticesinde verilerin parametrik test koşullarına uygun olduğunun anlaşılmasından sonra verilerin analizinde; katılımcıların serbest zaman

doyum düzeyleri ile mutluluk düzeylerinin bazı demografik özelliklere göre farklılığını belirlemek için MANOVA ve ANOVA testleri; serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki düzeyini belirlemek için ise Person Korelasyon testi uygulanmıştır. MANOVA test sonuçlarında “Cinsiyet”, ve “Haftalık Serbest Zaman Süreleri” değişkenlerine göre serbest zaman doyum toplam puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$), ANOVA sonucuna göre ise, “ Refah Düzeyi” değişkenine göre Oxford mutluluk ölçeği puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Serbest zaman doyum ölçeği ile Oxford mutluluk ölçek puanları arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan Pearson Korelasyon testine göre; SZDÖ ve OMÖ arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği ve serbest zaman doyum düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler; Üniversite Öğrencisi, Serbest Zaman Doyumu, Oxford Mutluluk

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF LEISURE SATISFACTION AND THE LEVEL OF HAPPINESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Abstract

This study is to determine the level of leisure satisfaction and happiness levels of university students and to reveal the relationship between these two concepts. 428 university students in total, 275 "Males" and 153 "Females" selected by purposive sampling have voluntarily attended the research in line with such purpose. Survey model has been used in the study. The sample of the study consists of students who are studying at Istanbul University. As a data collection tool in research, " The Leisure Satisfaction Scale ", which has been developed by Beard ve Raghed (1980)) and adopted into Turkish by Gökçe and Orhan (2011); and “Oxford Happiness Scale” which has been developed by Hills ve Argyle (2002) and the Turkish Adaptation was developed by Doğan ve Sapmaz (2012) were used. Shapiro-Wilks normality test has been applied to identify whether data had normal distribution, in the analysis of data MANOVA and ANOVA were used according to some demographic characteristics in order to identify differences between the level of leisure satisfaction and the level of happiness. Pearson Correlation was used. According to the variables of “gender” and “weekly leisure”, MANOVA test results showed that there was significant difference the level of leisure satisfaction inventory in total scores ($p<0.05$ “prosperity”, ANOVA test results showed that there was a significant difference in the “Oxford Happiness Scale” ($p<0.05$). In order to determine relations between “Leisure Satisfaction Scale” and “Oxford Happiness Scale” Pearson Correlation test was used and it showed that there was the medium level of positive relation between two scales. according to some demographic variables showed that there is significant differences between the level of leisure satisfaction and the level of happiness and it was found that the level of happiness increased as the level of leisure satisfaction increased.

Keywords; University Student, Leisure Satisfaction, Oxford Happiness

1. GİRİŞ

Gelişen teknoloji ve değişen yaşam standartlarıyla birlikte serbest zamanın toplumsal yapıdaki rolü yadsınamayacak derecede önemli hale gelmiştir (Henderson, 2010). Ancak değişen bu şartlar nedeniyle bireylerin pasif ve monoton yaşamlarında kendilerine özel bir zaman dilimine ihtiyaç duymaları onlara serbest zaman kavramını hatırlatmaktadır (Ceyhun, 2008). Günümüzde serbest zaman en geniş tanımıyla rahatlama, dinlenme, sorunlu ihtiyaçların dışında kullanılan ve yine o zorunlu zamanlar için yeniden yapılanma olarak tanımlanmaktadır (Uygurtaş, 2011). İnsanların çalışma saatleri, yeme ve uyuma gibi biyolojik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kendilerine ayırdıkları zaman dilimleri dışında kalan bu zamanlarını değerlendirmek için özgür iradeleriyle seçtikleri ve belirli kurallara bağlı olmayan etkinliklere serbest zaman etkinlikleri denmektedir (Ragheb ve Tate, 1993). Bireylerin serbest zaman etkinliğine katılma amaçları farklı olsa da, hepsinin ortak olarak toplandığı bir nokta vardır. Birey serbest zaman etkinliğinden haz almak ve aldığı haz sonucu tatmin olmak için katılır (Çelik, 2011). Bu noktadan hareketle, Serbest zaman doyum; serbest zaman etkinliklerine katılım sonucu kişinin ortaya koyduğu, elde ettiği ve ulaştığı pozitif doyum ve duygulardır (Beard ve Ragheb, 1980). Karlı ve ark., (2008) göre ise, bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden istedikleri faydayı sağlayıp sağlamadıklarını, beklentilerini karşılayıp karşılayamadıklarını ve bu faaliyetlere katılmaktan dolayı mutlu olup olmadıklarını ölçmek, onların serbest zamanlarını değerlendirirken daha mutlu ve tatminkâr olmalarını sağlayacak tedbirlerin alınmasında ve onların memnuniyet düzeyleri doğrultusunda sağlanan serbest zaman etkinliklerini geliştirmekte ve önemli bilgiler sağlayabilir.

Günlük hayatta sık kullanılmasından dolayı açıklanması basit gibi görünen mutluluk, aslında oldukça geniş ve açıklaması hayli zor bir kavramdır. Çoğu zaman yerine neşe, huzur, heyecan ve memnun olma gibi sözcükler mutluluğu yansıtır gibi görünse de, bu sözcükler tam olarak mutluluk kavramını tanımlamada yeterli değildir (Marar, 2004). Masaroğulları (2011)'e göre, mutluluk; “genellikle gülümseme ya da gülmeye ifade edilen duygudur ve kısa süreli bir haz, eğlence, önemli bir buluşma vb. gibi durumlardan kaynaklanabilir” Bu nedenle mutluluğun tanımını ve onu etkileyen kavramlar tanımlanabilirken (Bailey ve Fernando, 2012), bu tanımların kişiden kişiye değiştiği görülmektedir (Gülenç, 2013).

Konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde, serbest zaman doyumuna ilişkin (Ağyar, 2014; Ardahan ve Lapa, 2010; Chen, Li ve Chen, 2013; Çelik, 2011; Karlı ve ark., 2008; Poulsen ve ark., 2008; Kim, 2010; Wu ve ark., 2010; Serdar ve Ay, 2016; Çakır, 2017) ve mutluluk kavramını ise (Aydın, 2016; Göral, 2013) ayrı ayrı konu edinen çalışmalara rastlanılmıştır. Serbest zaman doyum ve mutluluk kavramını birlikte ele alan ve aralarındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar oldukça sınırlıdır.

Yapılan araştırmalar sonucunda literatürde üniversitede öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi konu edinen çalışmalara az sayıda rastlanılmıştır. Bu nedenle araştırmadan elde edilen sonuçların, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi ve arasındaki ilişkinin ortaya konulması noktasında literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Buradan hareketle bu çalışmanın amacı; üniversitede öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman doyumu düzeyleri ile mutluluk düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

2. Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmada, katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek ve tutum gibi özelliklerinin belirlendiği tarama yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2012). Geçmişte ya da halen var olan durumun var olduğu şekliyle betimlendiği bu yöntemde önemli olan, araştırmaya konu olan olayı, bireyi ya da nesneyi kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlayabilmek ve mevcut durumu değiştirmeye kalkmadan gözleyebilmektir (Karasar, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören olasılık dışı amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiş, yaş ortalaması 22.18 ± 2.08 olan 275 “Erkek” ve 153 “Kadın” olmak üzere toplam 428 üniversite öğrencisi çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Oxford Mutluluk Ölçeği’ ve ‘Serbest Zaman Doyum Ölçeği’ veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen ‘Kişisel Bilgi Formu’; katılımcıların cinsiyet, yaş, haftalık serbest zaman süreleri gibi bilgileri edinmek için kullanılmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeği

Katılımcıların mutluluk düzeylerini ölçmek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe Uyarlaması Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından yapılan “*Oxford Mutluluk Ölçeği*” kullanılmıştır. Ölçek 6’lı Likert Tipi Olup (1=Hiç Katılmıyorum, 6=Tamamen Katılıyorum), 29 maddeli, tek faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısını (cronbach alpha) 0.86 olarak bulunmuştur. OMÖ’de 1, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28, 29 numaralı maddeler tersten kodlanmaktadır. OMÖ’de yüksek puanlar, mutluluk düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Katılımcıların serbest zaman düzeyleri ölçmek amacıyla Idyll Arbor Inc (2002) geliştirilen ve Türkçe Uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan “*Serbest Zaman Doyum Ölçeği*” kullanılmıştır. Ölçek 5’li Likert Tipi Olup (1=Neredeyse Hiç Doğru Değil, 5=Neredeyse Her Zaman Doğru), 24 maddeli, 6 alt faktörden (Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Rahatlama, Fiziksel ve Estetik) oluşmaktadır. Bu çalışmada Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) 0.90 olarak 86 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 20 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için yüzde ve frekans yöntemleri; verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için Shapiro Wilks normallik testi uygulanmış ve bunun neticesinde verilerin parametrik test koşullarına uygun olduğunun anlaşılmasından sonra verilerin analizinde; katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeylerinin bazı demografik özelliklere göre farklılığını belirlemek için bağımsız t testi, MANOVA ve ANOVA testleri; serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki düzeyini belirlemek için ise Person Korelasyon testi uygulanmıştır.

3. Bulgular

Tablo 1: Katılımcıların Kişisel Bilgilerine Göre Dağılımları

Değişkenler		F	%
Cinsiyet	Erkek	275	64,3
	Kadın	153	35,7
	Toplam	428	100
Yaş	17-20	136	31,8
	21-25	240	56,1
	26 ve üstü	52	12,1
	Toplam	428	100
Refah Düzeyi	Kötü	98	22,9
	Normal	218	50,2
	İyi	112	26,2
	Toplam	428	100
Haftalık Serbest Zaman Süresi	1-5 Saat	65	15,2
	6-10 Saat	133	31,1
	11-15 Saat	107	25,0
	16 Saat ve üzeri	123	28,7
	Toplam	428	100

Tablo 1’de Katılımcıların cinsiyet, yaş, refah düzeyleri ve haftalık serbest zaman sürelerine ilişkin istatistiksel bulgulara göre katılımcıların %64,3’ünün “erkek”, %35,7’inin “kadın”, % 56,1’inin “21-25 ”yaş aralığında olduğu, %50,2’inin Refah düzeylerini “Normal” olarak gördüğü, % 31,1’inin ise “1-5 saat” haftalık serbest zaman sürelerine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Madde Sayısı	n	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Oxford Mutluluk Ölçeği	29	428	3.69	0.76	0.434	0.815
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	24	428	3,64	0.71	-0.281	0.548
Psikolojik	4	428	3.46	0.89	-0.438	0.093
Eğitimsel	4	428	3.70	0.89	-0.561	0.355
Sosyal	4	428	3.69	0.85	-0.450	0.216
Rahatlama	4	428	3.83	0.86	-0.569	0.239
Fiziksel	4	428	3.52	0.91	-0.355	0.143
Estetik	4	428	3.64	0.83	-0.250	0.058

Tablo 2’de araştırma kapsamında katılımcıların, Oxford Mutluluk Ölçeği’nden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 3.69 ve standart sapması 0.76’ tır. Serbest Zaman Doyum ölçeğinin puanları incelendiği ise en düşük ortalamanın “Psikolojik” boyutunda (3.46), en yüksek ortalamanın da “Rahatlama” boyutlarında (3.83) olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Kadın (N=153)		Erkek (N=275)		sd	F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
Oxford Mutluluk Ölçeği	3.76	0.79	3.66	0.74	1 - 426	1.229	.171
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	3.84	0.68	3.53	0.70	1 - 426	2.379	.000*
Psikolojik	3.63	0.88	3.36	0.88	1 - 426	1.126	.002*
Eğitimsel	3.87	0.84	3.61	0.90	1 - 426	2.208	.004*
Sosyal	3.91	0.81	3.56	0.84	1 - 426	1.061	.000*
Rahatlama	4.05	0.81	3.71	0.86	1 - 426	2.475	.000*
Fiziksel	3.67	0.87	3.44	0.93	1 - 426	2.377	.015*
Estetik	3.88	0.82	3.50	0.80	1 - 426	1.043	.000*

Tablo 3’de Katılımcıların OMÖ puanları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=1.229$; $p>0.05$). MANOVA sonuçları, cinsiyet değişkeninin SZDÖ tüm alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0.938$, $F_{(6,421)}=4.616$, $p<0.05$]. Bu sonuca göre, Cinsiyet ana etkisi açısından ‘Psikolojik’ [$F_{(1, 426)}=1.126$, $p<0.05$], ‘Eğitimsel’ [$F_{(1,426)}=2.208$, $p<0.05$], ‘Sosyal’ [$F_{(1,426)}=1.061$, $p<0.05$], ‘Rahatlama’ [$F_{(1, 426)}=2.475$, $p<0.05$], ‘Fiziksel’ [$F_{(1, 426)}=2.377$, $p<0.05$] ve ‘Estetik’ [$F_{(1, 426)}=1.043$, $p<0.05$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm alt boyutlarda kadın katılımcıların ortalama puanları erkeklerin puanlarından daha yüksektir.

Tablo 4. Haftalık Serbest Zaman Sürelerine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

	1 – 5 Saat (N=65)		6-10 Saat (N=133)		11- 15 Saat (N=107)		16 Saat ve Üstü (N=123)		F	p
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss	Ort.	Ss.	Ort.	Ss		
Oxford Mutluluk Ölçeği	3.86	0.97	3.62	0.75	3.74	0.73	3.65	0.65	4.286	.148
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	3.58	0.87	3.67	0.65	3.78	0.72	3.51	0.64	2.129	.032*
Psikolojik	3.43	0.98	3.54	0.81	3.52	0.90	3.32	0.88	1.317	.187
Eğitimsel	3.48	0.98	3.74	0.82	3.90	0.85	3.60	0.89	1.280	.012*
Sosyal	3.58	0.99	3.70	0.82	3.85	0.85	3.60	0.78	1.508	.092
Rahatlama	3.79	0.92	3.80	0.80	4.02	0.84	3.72	0.88	1.807	.062
Fiziksel	3.55	0.99	3.55	0.88	3.66	0.92	3.36	0.89	1.315	.088
Estetik	3.65	0.84	3.69	0.80	3.74	0.84	3.48	0.74	2.129	.099

Tablo 4’de Katılımcıların OMÖ puanları, haftalık serbest sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($f= 1.790$; $p>0.05$). MANOVA sonuçları, haftalık serbest sürelerine göre SZDÖ alt faktörleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0.921$,

$F_{(1,120)}=1.666$, $p<0.05$]. Bu sonuca göre, haftalık serbest süreleri ana etkisi açısından sadece 'Eğitimsel' [$F_{(3,424)}=3.708$, $p<0.05$], Alt boyut puanında anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutta haftalık 11-15 saat serbest zamana sahip katılımcıların ortalama puanları diğer haftalık serbest zaman sürelerine sahip katılımcıların puanlarından daha yüksektir.

Tablo 5. Refah Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Değişken	Refah Düzeyi	N	Ort. ± Ss.	F	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	Kötü	98	3,36 ± .92	,453	,004*
	Normal	218	3,68 ± .68		
	İyi	112	3,97 ± .75		

Tablo 5'de Katılımcıların refah düzeylerine göre mutluluk düzeylerini test etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) testi sonuçları verilmiştir. Test sonuçlarına göre; katılımcıların refah düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Bu sonuca göre; mutluluk düzeyleri iyi olan katılımcıların puanları diğer katılımcıların puanlarından daha yüksektir.

Tablo 6. OMÖ İle SZDÖ Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	
Oxford Mutluluk	R	1						
	P							
Psikolojik	R	,364	1					
	P	,000**						
Eğitimsel	R	,333	,701	1				
	P	,000**	,004**					
Sosyal	R	,310	,643	,710	1			
	P	,000**	,004**	,000*				
Rahatlama	R	,319	,642	,644	,734	1		
	P	,000*	,004**	,000*	,000			
Fiziksel	R	,345	,563	,440	,550	,499	1	
	P	,000*	,000**	,000*	,000*	,000*		
Estetik	R	,403	,571	,510	,551	,572	,600	1
	P	,000*	,000**	,000*	,000*	,000*	,000*	

Tablo 6'da Katılımcıların Oxford mutluluk ölçeği ile serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutları arasında ilişkinin olup olmadığını tespit etmek için Pearson korelasyon testi uygulandı. Test sonuçları göre Oxford mutluluk ölçeği ile serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı; üniversitede öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman doyumu düzeyleri ile mutluluk düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında % 64,3'ünün "erkek", % 56,1'inin "21-25 "yaş aralığında olduğu, %50,2'inin Refah düzeylerini "Normal" olarak gördüğü, % 31,1'inin "1-5 saat" haftalık serbest zaman sürelerine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre serbest zaman doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılık göstermektedir. Bu sonuç literatürde bazı araştırma sonuçlarıyla (Vong Tze, 2005; Kabanoff, 1982; Serdar ve Ay, 2016; Gökçe, 2008; Karlı ve ark., 2008; Çakır, 2017; Sözmenoğlu, 2014.) paralellik gösterirken, Ardahan ve Yerlisu Lapa 2010; Broughton ve Beggs 2007; Ayyıldız 2015 ve Çelik, 2011) tarafından yapılan çalışma sonuçları ile bu çalışmanın sonuçları örtüşmemektedir. Bizim çalışmamızda kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla serbest zaman doyum düzeylerinin daha yüksektir şeklinde yorumlanabilir.

Göral (2013) tarafından yapılan internet ortamında geçirilen boş zamanın üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum değerlerine etkisi başlıklı çalışma ile Aydın (2016) tarafından yapılan Fitnes katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi başlıklı çalışmada katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonucu paralellik göstermektedir.

Katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeylerinin haftalık serbest zaman süreleri değişkeni açısından bakıldığında anlamlı bir farklılığın sadece "Eğitimsel" alt boyutunda olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç katılımcıların haftalık serbest zaman süreleri arttıkça, katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri doyum düzeyleri ile mutluluk düzeylerinin de arttığı şeklinde yorumlanabilir.

Refah düzeylerine göre katılımcıların mutluluk düzeylerine bakıldığında ise anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç; katılımcıların refah düzeylerinde arttıkça mutluluk düzeylerinin de artış gösterdiği şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç olarak serbest zaman etkinlikleri; bireylerin ve grupların serbest zamanlarında özgür iradeleriyle katıldıkları haz almak, fizyolojik ve psikolojik doyum sağlamak, toplumsal ve duygusal davranışlar kazanmak amacı ile yapılan dinlendirici, eğlendirici ve rahatlatıcı etkinliklerdir (Karaküçük, 2008; Lapa Yerlisu ve Ağyar, 2012). Cinsiyet ve haftalık serbest zaman süreleri bu anlamda serbest zaman doyum düzeylerini etkileyen değişkenler iken refah değişkeni de mutluluk düzeylerini etkileyen değişkendir. Serbest zaman doyumunu belirlemeye ilişkin kullanılan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" ile "Oxford Mutluluk Ölçeği" arasında ise istatistiksel olarak pozitif yönde fakat orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir

5. KAYNAKLAR

- Ağyar, E. (2014). Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. *Social Indicators Research*, 116(1), 1-15.
- Ardahan, F., Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Aydın İ. (2016). *Fitness Katılımcılarının Rekreatif Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi* Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Ayyıldız T. (2015). *Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara
- Bailey A., Fernando, K. (2012) Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal Of Leisure Reserach*, 44(2), 139-154.
- Beard JG. Ragheb MG. Measuring Leisure Satisfaction. *Journal Of Leisure Research*. (1980); 12 (1): 20–33.
- Broughton, K., Beggs, B. A. (2007). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation and Aging*, 31(1), 1-18.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Ceyhun, S. (2008). Spor Tesislerinin Rekreatif Açından Kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 325-332.
- Chen YC. Li RH. Chen SH. (2013). Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement and leisure satisfaction: A structural equation model, *Social Indicators Research*; 110: 1187-1199.
- Çelik G. Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi (Antalya merkez örneği), Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, 2011.
- Gökçe, H., Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Göral S. (2013). *İnternet Ortamında Geçirilen Boş Zamanın Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Yaşam Doyum Değerlerine Etkisi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Gülenç, K. (2013). *Mutluluk Nedir?* (1. Basım). İstanbul: Mandolin Yayınları.
- Henderson, K. Leisure Studies in the 21St Century: The Sky is Falling?. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 2010; 32(4): 391-400.
- Karaküçük, S., (2008). *Rekreatif Boş Zamanları Değerlendirme*, 6. Baskı, Ankara, Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2012
- Karlı Ü. Polat E. Yılmaz B. Koçak S. Serbest Zaman Tatmin Ölçeği' nin (SZTÖ-Uzun Versiyon) Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 2008; 19 (2): 80-91.
- Kim B. A conceptual framework for leisure and subjective well-being. *International Journal of Tourism Sciences*. 2010; 10(2): 85-11.

- Lapa, Y., T., Ağyar, E. (2012) “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımlarına Göre Algılanan Özgürlük” Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi, 23(1), s.24-33.
- Marar, Z. (2004). Mutluluk Paradoksu. (S. Çağlayan, Çev.). İstanbul: Kitap Yayınevi
- Masaroğulları, G. Koçakgöl, M. (2011). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Poulsen AA, Ziviani JM, Johnson H, Cuskelly M. (2008). Loneliness and life satisfaction of boys with developmental coordination disorder: The impact of leisure participation and perceived freedom in leisure. *Human Movement Science.*; 27: 325-343.
- Ragheb MG, Tate RL, A. (1993). Behavioral Model of Leisure Participation, Based on Leisure Attitude, Motivation and Satisfaction. *Leisure Studies.*; 12(1): 61-70.
- Serdar, E., Mungan Ay, S.(2016). Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 2016, Cilt 6, Sayı 2, 1303-1414.
- Uygurtaş M, Alışveriş Merkezlerinde Çalışan Gençlerin Serbest Zaman Kullanımları Üzerine Bir Çalışma. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011.
- Vong TN. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies.* 24(2): 195-207.
- Wu HC, Liu A, Wang CH. (2010). Taiwanese university students' perceived freedom and participation in leisure. *Annals of Leisure Research.*; 13(4): 679-700.
- Çakır VO. (2017). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi.* 2(3): 18-27.
- Sönmezoğlu, U., Polat E., Aycan, A. (2014). Youth Center Members and According to Some Variables Levels of Leisure Satisfaction. *International Journal of Science Culture and Sport. Special Issue 1.* 219-229.