



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
SERBEST ZAMAN DOYUMU İLE ÜNİVERSİTE YAŞAMINA
UYUM İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Ali SÖNMEZ

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ**

**ANKARA
2020**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
SERBEST ZAMAN DOYUMU İLE ÜNİVERSİTE YAŞAMINA
UYUM İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Ali SÖNMEZ

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ**

**ANKARA
2020**

Etik Beyan

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Üniversite Öğrencilerinden Serbest Zaman Doyumu İle Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan çalışma/araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler ve yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Ali Sönmez

Tarih:

İmza:

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan	ii
İçindekiler	iii
Önsöz	vi
Şekiller	vii
Çizelgeler	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Zaman Kavramı	2
1.1.1. Zamanın Kullanım Bölümleri	3
1.2. Serbest Zaman Kavramı	4
1.2.1. Serbest Zamanın Tarihsel Gelişim Süreci	6
1.2.2. Serbest Zaman Teorileri	8
1.2.2.1. Sosyal Alanlar (Bourdieu) Teorisi	8
1.2.2.2. Ciddi Serbest Zaman Teorisi	9
1.2.2.3. Hiyerarşik Serbest Zaman Kısıtlamaları Teorisi	9
1.2.2.4. Sosyo-Duygusal Seçicilik Teorisi	10
1.2.2.5. Feminist Teori	11
1.2.2.6. Kendi Kendine Yetebilme Teorisi	12
1.2.2.7. Planlanmış Davranış Teorisi	12
1.2.2.8. Öz Belirleme Kuramı	13
1.2.3. Serbest Zamana Katılımı Etkileyen Faktörler	14
1.3. Rekreasyon Kavramı	17
1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri	19
1.3.3. Rekreasyon Çeşitleri	20
1.3.4. Rekreasyon İhtiyacı	23
1.3.4.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	24
1.3.4.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	25
1.3.5. Rekreasyonun Faydaları	26
1.3.5.1. Fiziksel Yönden Faydaları	27
1.3.5.2. Psikolojik Yönden Faydaları	27
1.3.5.3. Sosyal Yönden Faydaları	28
1.3.5.4. Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi Yönünden Faydaları	28

1.3.5.5. Toplumsal Yönden Faydaları	28
1.3.5.6. Özel Gruplarda Rekreasyonun Faydaları	29
1.4. Serbest Zaman Doyumu	30
1.5. Uyum Kavramı	33
1.5.1. Üniversite Yaşamına Uyum	33
1.5.2. Üniversite Yaşamına Uyumun Boyutları	35
1.5.2.1. Kişisel Uyum	35
1.5.2.2. Sosyal Uyum	36
1.5.2.3. Akademik Uyum	37
1.5.3. Üniversite Yaşamına Uyumu Etkileyen Faktörler	38
1.5.3.1. Olumlu Etkileyen Faktörler	38
1.5.3.2. Olumsuz Etkileyen Faktörler	38
1.6. Serbest Zaman Doyumu İle Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisi	39
1.7. İlgili Çalışmalar	41
1.7.1. Uluslararası Literatürde Yer Alan İlgili Çalışmalar	41
1.7.2. Ulusal Literatürde Yer Alan İlgili Çalışmalar	44
1.8. Araştırmanın Amacı	48
1.9. Problem Cümlesi	48
1.9.1. Alt Problemler	49
1.10. Hipotezler	49
1.11. Varsayımlar	50
1.12. Sınırlılıklar	50
2. GEREÇ VE YÖNTEM	52
2.1. Araştırmanın Modeli	52
2.2. Evren Örneklem	52
2.3. Veri Toplama Araçları	54
2.4. Verilerin Toplanması	55
2.5. Verilerin Çözümlemesi	56
3. BULGULAR	57
4. TARTIŞMA	73
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	82
5.1. Sonuçlar	82
5.2. Öneriler	85
ÖZET	87
SUMMARY	88
KAYNAKLAR	89

EKLER	104
Ek-1. Etik Kurul İzni	104
Ek-2. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Veri Toplama İzni	106
Ek-3. Ankara Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Veri Toplama İzni	107
Ek-4. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilimleri Fakültesi Veri Toplama İzni	108
Ek-5. Atılım Üniversitesi Veri Toplama İzni	109
Ek-6. Bilkent Üniversitesi Veri Toplama İzni	110
Ek-7. TED Üniversitesi Veri Toplama İzni	111
Ek-8. Ufuk Üniversitesi Veri Toplama İzni	112
Ek-9. Ankara Sosyal Bilimleri Üniversitesi Veri Toplama izni	113
Ek-10. Katılımcılara Uygulanan Demografik Bilgiler Formu	114
Ek-11. Katılımcılara Uygulanan Serbest Zaman Doyum Ölçeği	115
Ek-12. Katılımcılara Uygulanan Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği	117
ÖZGEÇMİŞ	120

ÖNSÖZ

Günümüzde her yıl binlerce genç birey kısmen ailelerinin yanından ve alışmış oldukları yaşamlarından ayrılarak üniversite yaşamına adım atmaktadır. Üniversite yaşamında kazanılan özellikler, problem çözme ve baş etme stratejileri gelecek bütün yaşamlarında etkili olmaktadır. Bireylerin üniversite yaşamında katıldıkları serbest zaman aktiviteleri yeni arkadaşlıklar edinme, sosyal etkileşimlerde bulunma, problem çözme teknikleri geliştirme, stresten uzaklaşma ve beklenen akademik görevlerin meydana getirdiği baskıdan kurtulma gibi faydalar sağlayarak büyük ölçüde önem taşıyan bu uyum sürecinin aşılmasında etkili olmaktadır.

Tez çalışma sürecimin her aşamasında bilimsel çalışmalarını, deneyimlerini benden esirgemeyen, akademik hayatımın oluşmasında sayısız emeği olan ve bana bilimsel anlamda destekleri ile yoluma ışık tutan danışman hocam sayın Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ'e katkılarından dolayı sonsuz teşekkür ederim. Yüksek lisans ve tez sürecinde benden desteklerini esirgemeyen değerli hocalarım sayın Doç. Dr. Funda KOÇAK'a ve sayın Prof. Dr. Oğuz ÖZBEK'e ve Dr. Öğr. Gör Seçkin DOĞANER'e teşekkür ederim.

Bütün eğitim hayatım boyunca desteklerini bir an olsun esirgemeyen sevgili ailem ve kardeşlerime sonsuz minnet duygularıyla birlikte tezimi ithaf ediyorum.

ŞEKİLLER

Şekil 1.1.	Dumazeider'in Rekretif Etkinlikler Sınıflandırması	23
Şekil 1.2.	Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	24



ÇİZELGELER

Çizelge 2.1.	Evren ve Örneklem Sayıları	53
Çizelge 2.2.	Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler	53
Çizelge 3.1.	Ölçek Puanlarının Dağılımı (SZDÖ)	57
Çizelge 3.2.	Ölçek Puanlarının Dağılımı (ÜYUÖ)	57
Çizelge 3.3.	Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)	58
Çizelge 3.4.	Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (ÜYUÖ)	59
Çizelge 3.5.	Sınıf Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)	59
Çizelge 3.6.	Sınıf Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (ÜYUÖ)	60
Çizelge 3.7.	Üniversite Türü Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)	61
Çizelge 3.8.	Üniversite Türü Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (ÜYUÖ)	62
Çizelge 3.9.	Katılım Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)	63
Çizelge 3.10.	Katılım Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (ÜYUÖ)	64
Çizelge 3.11.	Katılım Yeri Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)	65
Çizelge 3.12.	Katılım Yeri Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (ÜYUÖ)	65
Çizelge 3.13.	Katılım Şekli Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)	66
Çizelge 3.14.	Katılım Şekli Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (ÜYUÖ)	66

Çizelge 3.15.	Üyelik Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)	67
Çizelge 3.16.	Üyelik Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (ÜYUÖ)	68
Çizelge 3.17.	Fiziksel Etkinliğe Katılım Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)	69
Çizelge 3.18.	Fiziksel Etkinliğe Katılım Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (ÜYUÖ)	70
Çizelge 3.19.	SZDÖ-ÜYUÖ Ölçek Puanlarının Korelasyonu	70
Çizelge 3.20.	Akademik Not Ortalaması-SZDÖ Ölçek Puanlarının Korelasyonu	71
Çizelge 3.21.	Akademik Not Ortalaması-ÜYUÖ Ölçek Puanlarının Korelasyonu	72

1. GİRİŞ

Günümüzde her yıl binlerce genç birey üniversite yaşamına başlaması ile kazandıkları alışkanlıkların birçoğunu terk ederek yeni bir hayata başlamaktadırlar. Genç bireyler açısından kişisel, sosyal ve akademik yönden karmaşık sorunların yaşandığı dönem olan üniversite yaşamının özellikle ilk yılı aile yaşamından sonra bireysel bir yaşama adım atma sürecinin en belirgin hissedildiği dönem olarak bilinmektedir (Shim ve Ryan, 2012). Bu geçiş sürecinde üniversite eğitimi almaya başlayan bireyler, yeni yaşadıkları alanları düzenleme, akademik sorumlulukların artması, değişen sosyal çevre ile yüzleşme, sorumluluk alabilme ve karşılaştıkları bu kısmen bağımsız yaşama uyum sağlama gibi sayısız deneyimle baş başa kalmaktadırlar (Gan ve ark., 2010). Bu açıdan bakıldığında üniversite yaşamının ilk yılı lise öğreniminde sonra başlayan üniversite yaşamının sorumluluklarını yerine getirmek için çok önemli bir süreç olma özelliği taşımasının yanı sıra, üniversite yaşamının ilerleyen dönemlerinde beklenen başarı ve uyum düzeyini büyük ölçüde etkileyen süreç olarak adlandırılmaktadır (Cilinciu, 2013).

Bu yeni yaşama uyum sağlama açısından bireylerin kazandığı problem çözme davranışları, öğrenilen yeni beceriler, kurulan yeni sosyal ilişkiler, yeni arkadaşlıklar, başa çıkma stratejileri ve karşılaştıkları zorluklar ile mücadele etme yöntemleri üniversite yaşamına istenilen düzeyde uyum sağlamak ve gelecekteki yaşamlarını büyük önemli ölçüde etkileyen kalıcı davranışların kazanılmasının yanı sıra kimlik gelişiminde de etkili olmaktadır. Serbest zaman aktiviteleri bireylere yeni arkadaşlıklar edinme, sosyal iletişim kurma, stresten uzaklaşma ve soyutlanmadan kurtulma gibi faydalar ile sağlanan uyum düzeyine önemli katkılarda bulunmaktadır (Anderman ve ark., 2007).

Bireyin serbest zaman aktivitelerinden hissettiği veya algıladığı doyum düzeyi arttıkça doğru orantılı olarak serbest zaman aktivitelerine katılım devam etmekte ve artmaktadır. Daha iyi bir iş yaşamı koşullarının oluşması, sosyal yaşamın getirdiği şartlara uyum sağlamak ve ortaya çıkan yeni durumlara uyum sağlamak yönünden bireyin dinlenmesi ve rahatlaması önemli etken niteliği taşımaktadır. Bu bilgiler ışığında birey dinlenmek, rahatlamak ve eğlenmek için serbest zamana ihtiyaç duymaktadır. Ayrıca serbest zaman fiziksel ve ruhsal sağlığın iyileştirilmesi, stresten uzaklaşmak, yaşamın sıkıcılığından kurtulmak, günlük rutin olayların dışına çıkmak, bireyin sosyalleşmesi, beceri ve yeteneğin gelişmesi, yaratıcılığın gelişmesi, iş yaşamına etkisi ve toplumsal yönden bütünleşmeyi sağlaması yönünden büyük ölçüde önem taşımaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

1.1. Zaman Kavramı

Zaman kavramı *“bir iş ya da oluşun içinden geçtiği geçeceği veya geçmekte olduğu süre”* olarak belirtilmektedir (TDK, 2018). Zaman bireyler açısından yaşanan kent, ülke ya da sosyal çevredeki önem sırasına bağlı olarak ölçülebilen, bölümlere ayrılabilen ve harcanabilen bir kavram olarak algılanmaktadır (Cunningham, 2014). Zaman kavramı, bireylerin yaşamlarını ve kendilerini bir plan doğrultusunda organize etmek veya yapılmış bir plan doğrultusunda hareket etmek amacı ile değerlendirilen büyük ölçüde önem taşıyan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Özbey ve Çelebi, 2003). Bir diğer tanımla zaman, her bireyin eşit miktarda sahip olduğu, satın alınamayan, depolanamayan, tekrar yaşanması mümkün olmayan, uzayda nesnelerin ettiği harekete göre ölçülen, bölümlere ayrılabilen ve sadece kullanılan tekrar yaşanması mümkün olmayan eşsiz bir kaynak olarak bilinmektedir (Haynes, 2009).

Zaman kavramı, bireyin kendini, yaşamındaki yapması gereken işleri planlamak ve organize etmek amacı ile kullandığı (Özbey ve Çelebi, 2003), kötü kullanıldığında

bireye pahalı, iyi kullanıldığında ise ucuz gelen kaynak (Hacıoğlu ve ark., 2003) olarak tanımlanmaktadır. Zamanın iyi bölümlendirilmesi, bilinçli ve verimli bir şekilde kullanılması bireyler açısından yaşam kalitesini olumlu yönde etki ettiği gibi (Jones, 2000), toplumsal açıdan da refah düzeyine olumlu etkilere sahip olduğu belirtilmektedir (Kara, 2015).

1.1.1. Zamanın Kullanım Bölümleri

Zamanın bölümlere ayrılarak incelenmesi, tanımının daha iyi anlaşılacağı bazı araştırmacılar tarafından savunulmaktadır. Tezcan (1994) bu bağlamda zamanı, biyolojik zaman (var olmakla ilgili), geçinmekle ilgili zaman (çalışma) ve çalışma dışı zaman olarak ele almaktadır. Jensen (1995) ise, uyku, yeme ve kişisel bakım gibi ihtiyaçların karşılandığı zaman, bireyin yaşamını sürdürmek için maddi kazanç sağlamak zorunda olduğu iş zamanı ve bunların dışında kalan serbest zaman olarak üç bölüm altında incelemiştir. Başka bir sınıflandırmaya göre ise zaman, var olma zamanı, çalışma veya çalışmaya bağlı eylemlerden oluşan zaman ve bu zaman dilimlerinin dışında kalan serbest zaman dilimi olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Bütün bu sınıflandırmalara göre ortak görüş altında toplanan zamanın incelendiği üç temel bölümü şu şekilde açıklamak mümkündür:

- Var olma zamanı; bireyin yaşamını devam ettirebilmesi açısından hayati önem taşıyan biyolojik ve bireysel (yemek, uyku ve barınma) gereksinimlerin karşılanması için ayrışan zaman dilimidir (Leitner ve Leitner, 2004). Bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için gerekli olan var olma zamanından uyku, temizlik, giyinme ve beslenme gibi temel ihtiyaçların karşılanması için gerekli olan zaman olarak bahsedilmektedir (Hazar, 2014).

- Çalışma zamanı; bireyin yaşamını sürdürebilmesi bakımından gerekli olan ekonomik ihtiyaçların ve giderlerin karşılanması amacı ile maddi kazanç sağlamaya yönelik faaliyetlere ayrılan zaman dilimi olarak adlandırılmaktadır (Stebbins, 1992). Benzer bir tanımda ise çalışma zamanı, iş, yolculuk, eğitim, toplantı ve ödev gibi işe bağlı etkinlikler ile geçen ve bireyin maddi kazanç sağlamak amacı ile çalışarak geçirdiği zamandır (Jensen, 1995).
- Serbest zaman; genel olarak çalışma zamanı ile var olma zamanı dışında kalan, bireylerin zorlamalar olmadan özgürce seçimler yaparak değerlendirdikleri zaman dilimidir (Torkildsen, 2005). Bir başka tanımla serbest zaman çalışma ve diğer zorlamalar dışında sahip olunan zaman olarak tanımlanmaktadır (Mannel, 2007).

1.2. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman kelimesi Latince’de özgür olmak olarak yer alan “licere” ve Fransızca anlamı özgür bir biçimde değerlendirilen zaman olan “loisir” kelimelerinden türemiştir. Bu bağlamda serbest zaman bireyin özgür zamanlarında yaptığı aktiviteler veya tecrübeler olarak adlandırılmaktadır. Bu bilgiler ışığında serbest zaman bireyin çalışma, eğitim ve yaşamını sürdürmek için yerine getirmek zorunda olduğu biyolojik ihtiyaçlardan arta kalan ve özgürce seçimlerin yer aldığı zaman dilimleridir (Mull ve ark., 1997). Serbest zaman deneyimleri bireyin yaşamında özgür bir şekilde seçme, yaratıcılık, doyum ve eğlence olanakları sunan, mutluluk ve memnuniyeti arttıran özel bir alan olarak tanımlanmaktadır (Sivan ve Ruskin, 2000).

Serbest zaman ve rekreasyon kavramları sıklıkla birbirinin yerine kullanıldığından dolayı yapılan çalışmalarda her iki kavramında açık bir şekilde tanımlanması gerekmektedir (Henderson, 2018). Serbest zaman, bireyin içsel ve dışsal

her türlü zorlamalardan uzak, özgür irade ile seçilen aktivitelerin yer aldığı ve çalışmaya bağlı eylemlerin dışında kalan zamandır (Hacıoğlu ve ark., 2009). Uluslararası alanyazında yer alan ve İngilizce karşılığı “leisure” olan serbest zaman, bireylere baskıdan kurtulma, seçme hakkı tanıyan, sosyal görev ve sorumlulukların dışında kalan ve keyif veren aktivitelerin yapıldığı zamanın kullanım bölümlerinden biridir (Walker, 2008). Serbest zamanın tanımı ve anlamı cinsiyet, yaş, ırk, çevre, serbest zamana aktivitelerine ayrılan zaman, statü, toplumun kültürel yapısı, gelenek ve görenekler, ekonomik düzey, eğitim düzeyi ve aile yapısı gibi birçok faktörden etkilenmekte ve serbest zaman aktivitelerinin seçimi de bu faktörlere göre değişkenlik göstermektedir (Gürbüz ve Henderson, 2011).

Serbest zaman kavramı, bireylerin nasıl değerlendirileceğine kendilerinin karar verdiği, zorunlu yapılması gerekenlerin dışında kalan ve özgür olarak kullanılabilen zaman bölümü olarak adlandırılmaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Diğer bir tanımla serbest zaman; bireyin yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan çalışma saatleri ve fizyolojik (yeme ve uyuma vb.) ihtiyacını yerine getirdikten sonra sahip olduğu zaman dilimleridir (Torkildsen, 2005). Serbest zamanın zorlama olmaksızın özgür bir biçimde, stresten uzaklaşmak ve kişisel açıdan doyum gibi kavramlardan yola çıkılarak serbest zamanı tanımlama konusunda bir fikir birliği oluşmuştur (Watkins ve Bond, 2007). Gürbüz (2018) tarafından yapılan tanıma göre serbest zaman; fiziksel, sanatsal, kültürel ve turistik aktiviteler ile geçirilen zamandır. Serbest zaman aktiviteleri ise, bireylerin yaşamlarını sürdürmek için yapılması gereken zorunlu işler dışında kalan zamanlarda katıldıkları eğlenceli aktiviteler olarak bilinmektedir (Kleiber ve Nimrod, 2009). Parham’a göre serbest zaman aktiviteleri, bireyin hayatının çocukluk ve ergenlik döneminde sosyal, fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişim açısından çok sayıda faydalar sağlamasının yanı sıra, yetişkinlik döneminde, genel doyumunu arttıran, stres ve günlük yaşamın rutinliğinden kurtulmaya yarar sağlayan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Akt. Gökçe ve Orhan, 2011). Başka bir kaynakta ise serbest zaman aktiviteleri, içsel doyum ve özgürlük algısı hissettiren zorlamaların olmadığı zamanlarda yapılan aktivitelerdir (Genoe, 2010; Kelly, 1996).

Dumazedier, serbest zamanın aile yapısı, yerleşim yeri, yaş, cinsiyet, meslek, aile yapısı ve gelir düzeyi gibi birçok sosyal, kültürel ve ekonomik faktörlere bağlı olarak değişen, eğlenme, kendini bırakma ve kendini geliştirme olmak üzere üç temel fonksiyondan oluşan bir kavram olduğu belirtilmiştir (Akt. Brotherton, 1991). Serbest zamanın dinlenme fonksiyonu, harcanan enerjinin ve gücün yenilenmesini sağlamayı etmektedir. Çalışan bireylerin serbest zamanları değerlendirme biçimlerine göre bir sonraki çalışma günü için daha etkili çalışmaya kendilerini hazırlaması olarak nitelendirilmektedir (Hassaan ve Telford, 2014). Çalışma günlerinde daha verimli ve daha kaliteli bir iş günü için, yine verimli ve kaliteli bir dinlenme gerekmektedir. Eğlenme fonksiyonu, aktif veya pasif katılım ayrımı gözetmeden serbest zaman aktivitelerinin can sıkıntısını ortadan kaldırıp, yerini eğlenme rahatlamaya bırakmasını ifade eden ve yarışmak yerine aktivitelerin oyun zevki vermesi olarak tanımlanmaktadır (Walker ve Wang, 2009). Gelişim fonksiyonu; serbest zaman aktiviteleri bireylere bilgisini geliştirmek, görüş ve düşüncelerini değiştirmek, vaktini özgür bir biçimde kendi seçimleri doğrultusunda yaşamak, kendini geliştirmek, yetiştirmek ve bir toplumun parçası olarak yaşamak gibi konularda geliştirici yardımları ile bireyin kendi kimliğinin farkına varmasını sağlamasına denmektedir (Torkildsen, 2005).

1.2.1. Serbest Zamanın Tarihsel Gelişim Süreci

Yerleşik bir yaşam düzeni ve belirli bir düzene sahip çalışma kavramının olmadığı gibi avcı toplayıcı toplumlarda, serbest zaman kavramının da yerleşmiş bir değerlendirme düzeninin oturmadığı belirtilmiştir (Hunnicut, 2006). Avlanma, barınma ve korunma gibi ihtiyaçlar karşılandıktan sonra arta kalan zaman dilimi olarak bilinen ilkel dönemde serbest zaman, çeşitli ritüeller, seremoniler ve kutlamalar ile değerlendirilmekte idi (Argan, 2007). Başka bir kaynakta ise yine benzer bir şekilde, ilkel toplumlarda serbest zamanın çeşitli dini ritüellerin yerine getirilmesi, av dönüşü

kutlamaları ve av yapılamadığı zamanlarda duvarlara resimlerin çizildiği ve savaş oyunlarının oynanarak değerlendirilen serbest zaman külütürünün doğuşunu ve ortaya çıkan bu serbest zaman kavramının kültürler arasında myedana gelen gelişmeler sonucunda değışimlere uğradığı vurgulanmıştır (Hunnicat, 2006). Rönesans ile birlikte, özgür düşüncelerin, bilim, sanat ve mimarlık gibi çeşitli alanların önemlerinin artması gibi, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmelerinin önemi de kilisenin zayıflayan etkisi ile artmıştır (Torkildsen, 2005). Serbest zaman, Orta Çağ'da üretimden ve çalışmadan arta kalan zaman dinlenme zamanı olarak bilinen serbest zamanda bireylerin ilgilenmesi için çeşitli eğlence amaçlı spor oyunları ve gladyatör dövüşleri düzenlenmiştir (Juniu, 2000). Halkın eğlenmesini sağlamak amacı ile bu düzenlemelerin yapılması yöneticiler tarafından serbest zamanların daha başarılı bir sonuç almak için kullanıldığını göstermiştir (Doğaner, 2017).

Serbest zaman sanayi devriminden sonra, makineleşmenin artması ve çalışma saatlerinin azalması ile birlikte bireylerin eğlenme ve dinlenmeye ayrılan zamanları artmıştır (Hacıoğlu ve ark., 2009). Bu artan zaman dilimleri bireyin serbest zaman aktivitelerine katılımının devam etmesine ve artmasına yol açmıştır.

Günümüzde gelinen noktada ise, bireylerin yaşamlarını sürdürmek için çalışmak, bu amaç doğrultusunda eğitim almak ve sosyal yaşamın sorumluluklarından olan evlenerek bir aile kurmak, ailesinin ihtiyaçlarını karşılamak gibi yaşamın getirdiği çeşitli zorluklarla yüzleşmektedirler. Bu bilgiler doğrultusunda başarıya ulaşmak ve bireyin kendisini yenileyerek yaşama daha rahat uyum sağlaması yönünden serbest zaman aktiviteleri büyük önem taşımaktadır (Brown ve ark., 2011). Teknolojik gelişmeler doğrultusunda iletişim, ulaşım ve seyahat alanlarındaki gelişmeler ile birlikte yeni dinlenme ve eğlence olanakları bireylerin yaşamına girmiştir (Doğaner, 2017). Bu gelişmeler ile birlikte bireyin istediği aktivitelere katılma ve dinlendirici olarak hissettiği bir aktiviteye ulaşması kolaylaştırarak konser, tiyatro, sinema, turistik gezi ve seyahat gibi çok sayıda aktiviteye katılım uygun hale getirilmiştir (Türker ve ark., 2016).

1.2.2. Serbest Zaman Teorileri

Serbest zamanlarda katılım sağlanan aktiviteler zihinde oluşturulmuş bir davranış biçimi olarak değerlendirilmektedir (Rojek, 2005). Bundan dolayı bireylerin serbest zamanı anlaması ve yaşamlarında yer etmesi açısından serbest zaman teorileri büyük önem taşımaktadır. Çalışmanın bu bölümünde serbest zaman teorileri başlıklar halinde açıklanmıştır.

1.2.2.1. Sosyal Alanlar (Bourdieu) Teorisi

Bourdeu tarafından geliştirilen ve serbest zaman teorilerine yeni bir bakış açısı getiren teori *“nesnel yapılar ile bu yapıların ortaya çıktığı ve onları tekrar kazanmak adına çaba gösteren öznel konumlar arasındaki diyalektik ilişki”* olarak tanımlanmaktadır. Spor ve fiziksel aktivite toplumsal hayatı anlamaya yönelik çalışmalarda müzik dinleme, giyinme, okuma gibi kültürel etkinlikler içerisinde değerlendirilen bir *“yaşam tarzı”* olarak gösterilmektedir (Heper ve ark., 2012). Sosyal alanlar teorisi, ırki cinsiyet, köken sosyo- ekonomik durum gibi sosyal sermayeyi paydaşları açısından incelemenin yanı sıra, ve bu toplumsal bölümlerin serbest zamanı değerlendirmede olası etkilerini araştırmaktadır (Lee ve ark., 2014). Fiziksel aktivitelere katılım sağlamak, müzik dinlemek, giyinmek ve okuma yapmak gibi kültürel bir anlam taşıyan etkinlikler Bourdieu tarafından yapılan toplumsal hayatı anlamaya yönelik çalışmalarda öne çıkan konulardır (Akt. Stalker, 2011). Bu teoriye göre her birey, başka bireyler göz önüne alınarak değerlendirildiğinde sermayenin dağılımı ve miktarı ile belirlenen, para, bir eve veya otomobile sahip olmak gibi kriterlere göre değerlendirildiği ekonomik, belirli bir kültürün normlarını, kurallarını, beceri ve anlayışını kavraması açısından kültürel ve sosyal ağlar ile belirlenen kriterlere göre değerlendirildiğinde sosyal olmak üzere üç çeşitli bir sermayeye göre belirlenen bir pozisyona sahiptir (Christensen ve Carpiano, 2014).

1.2.2.2. Ciddi Serbest Zaman Teorisi

Bu teori Stebbins (1997) tarafından ortaya atılmıştır. Ciddi serbest zaman, tatmin edici amatör hobi ya da faaliyetlere ilişkin bir kariyer yapmak amacı ile özel beceri ve deneyim gerektiren aktivitelere düzenli bir şekilde katılım göstermek ve bu aktiviteleri takip etmek için harcanan zamana denmektedir (Stebbins, 2018). Bu aktiviteler ilginç, önemli ve tatmin edici olmasının yanında kariyer elde etmek için hobi olarak veya gönüllü olarak seçilen aktivitelerdir (Akyıldız, 2013). Ciddi serbest zaman, beceri ve özel yeteneklerini bir kariyer elde etmek amacı ile ciddi olarak katılım gösterdiği aktivite esnasında kullanarak aktivite esnasında profesyonel bir performans sergilemesi, sistematik ve düzenli bir katılım göstermesi, diğer aktivitelerde ise birer sanat, eğlence veya hobi boyutunda amatör olarak değerlendirdiği aktiviteler şeklinde daha net bir ayrım ile tanımlanabilmektedir (Kane ve Zink, 2004).

Bu teoride bireyin bir aktiviteye odaklanması, başarıma duygusunun ve aktiviteye olan bağlılığın artması ile profesyonel sporcular ile arasında duygusal bir bağlantı oluşturma eyleminin gerçekleşmesi (Stebbins, 2006) anlatılmak istenmiştir. Bu doğrultuda ciddi serbest zaman, bireyin serbest zaman aktivitelerine olan motivasyonunun ve ilgisinin arttığına dikkat çeken bir görüştür (Schmalz ve Pury, 2018). Başarı ile gerçekleştirilen serbest zaman aktiviteleri bireylere özgüven kazandırmasının yanı sıra kendi potansiyelinin farkında olma olanakları sunmaktadır (Weiss, 2009).

1.2.2.3. Hiyerarşik Serbest Zaman Kısıtlamaları Teorisi

“Hiyerarşik Serbest Zaman Kısıtlamaları Teorisi” ne göre ise, serbest zaman aktivitelerinin seçimin kişisel tercihlerin etkili olduğu, bireylerde aktivite seçiminde

kısıtlamalar ve bu kısıtlamaları meydana getiren faktörlerin incelenmesi ele alınmaktadır (Jackson, 2005). Cinsiyet, yaş, fiziksel yeterlilik, kültürel farklılıklar, ırk ve etnik köken gibi faktörlerin serbest zaman aktiviteleri seçiminde bir tür kısıtlamalara yol açması sonucu aktivite tercihlerinin bu doğrultuda değişeceğine vurgu yapılmaktadır (Godbey ve ark., 2010). Bu teoride yer alan söz konusu kısıtlamalar, serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığını düşürmekte, katılımı sonlandırabilmekte ve bu deneyimlerden elde edilen doyum ya da memnuniyet düzeyini olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir (AAHPERD, 2011).

Bu teoride bireylerin serbest zamana katılma isteklerini engelleyen ve tercihlerini etkileyen yaş, cinsiyet, çevresel koşullar ve performans gibi bireysel, bireylerarası ve yapısal kısıtlayıcılardan bahsedilmektedir (Godbey ve ark., 2010). Bireysel kısıtlamalar, motivasyonsuzluk, stres ve depresyon, sıkılma, ilgisizlik ve fiziksel yetersizlik gibi durumlar olarak tanımlanmaktadır (Hudson, 2000). Bireylerarası kısıtlamalar sosyal bağlar bireylerin kurmuş olduğu ilişkiler ve etkileşimler doğrultusunda ortaya çıkmaktadır (Henderson ve Gürbüz, 2014). Yapısal kısıtlamalar ise katılım maliyetleri, çalışma ve iş zamanı, sağlık, ulaşım ve çevresel faktörler gibi etkenler ile tanımlanan kısıtlamalardır (Wood ve Danylchuk, 2012).

1.2.2.4. Sosyo-Duygusal Seçicilik Teorisi

“Sosyo-Duygusal Seçicilik Teorisi”, serbest zaman aktivitelerinin tercih edilmesinde geçmişte yaşanan duygulardan etkilenecek yapılan serbest zaman değerlendirme tercihlerini kapsamaktadır (Burnett-Wolle ve Godbey, 2007). Serbest zamanını yakın çevresi ile değerlendiren bireyler üzerinde bu deneyimleri sonucunda negatif çevresel ilişkiler gözlemlense de psikolojik açıdan olumlu etkilere sahip olduğu vurgulanmıştır (Chang ve ark., 2015). Teoride anlatılmak istenen bireyin psikolojik açıdan gerçekleştirdiği sosyal uyum sonucunda sosyal amaçlarını ve

etkileşim ihtiyaçlarını karşılamasıdır (Carstensen, 1995). Bu doğrultuda sosyal bir davranış sergileyen bir canlı olan insan, ilgilendiği, tercih ettiği ve gerçekleştirdiği aktiviteler aracılığı ile yeni arkadaşlıklar edinme, yeni sosyal gruplara entegre olma, diğer bireyler ile etkileşimler kurma ve aile bireyleri ile olan ilişkilerini sağlamlaştırmaktadır (Burnett-Wolle ve Godbey, 2007). Bu durumda bireylerin sosyal öğrenme barındıran serbest zaman aktivitelerine karşı olumlu bir tutum sergilemektedir (Carstensen ve ark., 1999).

1.2.2.5. Feminist Teori

Feminist teori, kadınların serbest zaman aktivitelerine katılım sırasında karşılaştıkları zorlukları ve kısıtlamaları feminist bir görüş doğrultusunda ele almaktadır. Bu teoride, kadınların serbest zamanlarını değerlendirme tercihleri yaparken, feminist bakış açısı ile karar verme sürecine feminist hangi faktörlerin etki ettiğini inceleyen teori olarak adlandırılmaktadır (Yang, 2018). Bir başka kaynakta benzer şekilde kadınların yüklendiği ev içi ve aile sorumluluklarının hafifletilerek erkekler ile aynı şartlarda serbest zaman aktivitelerine katılımının sağlanması savunulmaktadır (Henderson ve Shaw, 2006).

Toplumda kadınlara yüklenen özellikler ve yapılması beklenen görevler serbest zamanın anlamını ve değerlendirme tercihlerini etkilemektedir (Emir ve Koca, 2016). Kadınların endüstri toplumundan tüketici toplumuna kadar iş alanlarında etkinliklerinin artması sonucu bir sosyal olgu olan serbest zaman deneyimlerinin de algılanmasında önemli bir etki gözlemlenmiştir (Yang, 2018). Ataerkil toplumlarda ise bir kadın için serbest zaman eşit olmayan seçimler, görev dağılımları, beklentiler ve kalıplaşmış tercihler ile bireysel olarak veya grup halinde değerlendirilen aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Shaw, 2001). Bu bilgiler doğrultusunda serbest zamanın toplum tarafından kadınlar için seçmeye zorlanmış, azaltılmış,

sınırlandırılmış veya kaybedilmiş bir alan olarak görülmektedir (McKeown ve Parry, 2017). Bu teorinin amacı, serbest zaman katılım konusunun kadınların maruz kaldığı baskıların ve engellerin ortadan kalktığı, eşitlik ilkesinin temel alındığı ve her bireyin aynı şartlara sahip olması gerektiğini savunan bir yapı olması gerekmektedir (Stebbins, 2018).

1.2.2.6. Kendi Kendine Yetebilme Teorisi

Bu teoride, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarının devam etmesi artması ve aktiviteler esnasında sergiledikleri performansın üst düzeyde olması için güdülenmesi gerektiği ve bu güdü ile hissedilen keyif ve haz oranının arttığı anlatılmaktadır (Chatzisarantis ve Hagger 2009). Bu durumda bireyi harekete geçiren bir kavram olan motivasyon serbest zamana katılım konusunda büyük ölçüde bir önem taşımaktadır (Niven ve Markland, 2016). Bu bilgiler ışığında motive olamayan veya düşük motivasyon düzeyine sahip olan bireyler serbest zaman aktivitelerinden yeterli düzeyde keyif ve haz duyamayabilirler (Wang ve Wang 2018). Bu durum serbest zamanın bireyler açısından olumsuz bir şekilde algılanmasına ve bireylerin bu yönde keyif almadıkları bir tutum göstermesine yol açmaktadır (Hagger ve Chatzisarantis, 2009). Bu bilgilerden yola çıkarak kendi kendine yetebilme teorisi, serbest zamana katılım için büyük önem taşıyan motivasyonu sağladığı söylenebilir.

1.2.2.7. Planlanmış Davranış Teorisi

Bu teoride, serbest zaman aktivitelerine katılımı hobiler, kültürel ve kişisel özellikler doğrultusunda yapılan planlamalar katılım düzeyi ile doğrudan ilişkili

olduğu belirtilmektedir (De-Leeuw ve ark., 2015). Teori, bireylerin davranışlarını etkileyen ve gösterilen davranışın ölçülmesinde en önemli rol oynayan, davranışı göstermek veya göstermemek yönündeki eğilimlerini ve planlarını açıklamaktadır (Hagger ve Armitage, 2004). Planlanmış davranış teorisi, bireyin kişisel özellikleri, yaşadığı toplumun özellikleri ile inanç, istek ve tutumlarının ortak bir payda da birleşmesi ile istenilen davranışa ulaşması olarak tanımlanmaktadır (De Leeuw ve ark., 2015).

“Planlanmış Davranış teorisi” gösterilen serbest zamanı değerlendirme davranışının ortaya çıkaran amaçlar ve sebepler üzerinde durmaktadır (Azjen, 1985). Serbest zaman değerlendirme tercihlerinde ise “Planlanmış Davranış Teorisi” bireylerin aktivitelere olan özel ilgilerini, motivasyonlarını, belirledikleri önem sırasını ve gönüllülük davranışlarını incelemeyi amaçlamaktadır (Armitage ve Conner, 2001). “Planlanmış Davranış Teorisi” bireylerin katılacakları serbest zaman aktivitelerinin yararlarını birlikte düşünerek olumlu veya olumsuz tutumlar sergilemektesini olarak tanımlanmaktadır (Azjen ve Driver, 1992).

1.2.2.8. Öz Belirleme Kuramı

1980’li yıllarda ortaya atılan Öz Belirleme Kuramı, bireyi serbest zaman aktivitelerine karşı harekete geçiren ve güdülenmesini açıklamaya çalışmaktadır (Deci ve Ryan, 1985). Öz Belirleme Kuramı bireyin ve toplumun gelişmesini sağlamak amacı ile gerekli şartların yerine getirilmesini, büyüme ve iyi olmayı sağlayan önemli özelliklerin açıklamayı hedeflemektedir (Deci ve Ryan, 2002). Genel anlamda tanımlamak gerekirse, bireyin göstermiş olduğu davranışı tercih etmesinde özerk davranması, kendi iradesi ile kendini gerçekleştirme yönünde karar vermesi, davranışı kendisinin düzenlemesi olarak ifade edilmektedir (Wehmeyer ve ark., 2000).

Bireyin gösterdiği serbest zaman davranışı içsel ve dışsal motivasyon olmak üzere iki türü güdülenme aracılığıyla gerçekleşmektedir (Rigby ve ark., 1992). Bireylerin herhangi bir baskı ya da zorlama olmaksızın, kendi özgür iradeleri ile sergiledikleri serbest zaman davranışı Öz Belirleme Kuramı ve serbest zaman arasındaki ilişkiyi göz önüne sermektedir (Owen ve ark., 2014).

1.2.3. Serbest Zamana Katılımı Etkileyen Faktörler

Bireylerin serbest zamana katılımlarını ve katılımlarının sürdürülebilir hale gelmesini etkileyen bazı faktörlerden bahsetmek mümkündür. Demografik, toplumsal ve ekonomik özellikler bu faktörleri oluşturan üç temel etken olarak görülmektedir (Kılbaş-Köktaş, 2001).

Demografik Özellikler

Serbest zamanının değerlendirilmesi ve katılım yaş, cinsiyet, yerleşim yeri ve eğitim düzeyi ve medeni durum gibi demografik faktörlerden etkilenmektedir (Güngörmüş ve ark., 2014; Gürbüz ve ark., 2011). Her yaştaki bireyin serbest zaman algısı ve aktivite seçimi farklılık göstermektedir. Örneğin, çocuk yaşta bireyler serbest zamanı parklarda oyun oynayarak değerlendirmeyi tercih etmekte, genç bireyler daha çok eğlence mekanlarında bu zaman dilimini değerlendirmekte ve yaşlı bireyler ise nispeten daha sakin ve daha az fiziksel aktivite içeren aktiviteler ile serbest zamana katılım sağlamaktadırlar (Demir ve Demir, 2006).

Serbest zamana katılımı etkileyen bir diğer demografik etken olan cinsiyet açısından bakıldığında, kadına toplumda yüklenen, örf ve adetlerle belirlenmiş roller gereği kadınlar erkeklere göre daha az fırsat ve olanağa sahiptir (Tel, 2007). Toplumda kadınlardan ev işleri ve çocuk bakımının üstlenilmesi gibi görevlerin beklenmesi kadınların serbest zamana katılımını önemli derecede etkilemektedir (Ardahan, 2016). Ayrıca çalışan kadınların işten arta kalan serbest zamanlarında evde temizlik, yemek yapmak ve çocuk bakmak gibi işler ile ilgilenmek zorunda olmayan kadın katılımcıların serbest zaman aktivitelerinde daha özgür hareket ettiği belirtilmektedir (Henderson, 1996). Bu doğrultuda cinsiyet değişkeni serbest zaman katılımı önemli ölçüde etkileyen bir faktör olduğu görülmüştür.

Bireyin yaşamını sürdürdüğü yerleşim yeri, serbest zaman aktiviteleri seçiminde, alışkanlıkların kazanılmasında aile, arkadaş ve akrabalar referans grubu etkileşimlerinden etkilenecek şekilde şekillenmektedir (Başoğlu, 2004). Yerleşim yeri özellikleri, bireyin aktivite seçimi ve serbest zaman değerlendirilmesinde referans grupları ile birlikte gençlik ve yetişkinlik döneminde önemli bir etkiye sahiptir (Özşeker, 2012).

Bireylerin eğitim düzeyi ile tercih edilen serbest zaman aktiviteleri arasında bir ilişki olduğu ve uzun eğitim alan eğitim düzeyi yüksek bireyler kültürel aktiviteleri (sinema, tiyatro, bale vb.) eğitim seviyesi düşük bireylere göre daha fazla tercih etmektedirler (Başoğlu, 2004). Başka bir çalışmada ise, yüksek eğitim seviyesinin toplumlarda serbest zaman bilincini arttırdığı ve katılımın daha yüksek olduğu vurgulanmıştır (Gökçe, 2008).

Ayrıca sağlık, iyi bir vücut görüntüsüne sahip olmak ve yeni beceriler öğrenmek gibi kavramları bireylerin serbest zamana katılımını etkileyen faktörlerdir (Güngörmüş ve ark., 2014). Bunun yanında bireylerin serbest zaman tercihleri mensubu oldukları meslek gruplarına göre de değişiklik göstermektedir Örneğin,

memur veya işçi statüsünde çalışmakta olan bireylerin serbest zaman tercihleri ve serbest zamana katılım düzeyleride farklılık göstermektedir (Mutlu ve ark., 2011).

Toplumsal Faktörler

Toplum içinde yetişen her birey dünyaya geldiğinde, konuştuğu dil, din, yemek yeme, sosyal yaşantı, manevi değerler ve yazılı olmayan çok sayıda olguyu yaşadığı kültür doğrultusunda öğrenmektedir (Özkalp ve ark., 2009). Bu kültürel olgular gibi serbest zamanı değerlendirme biçimi de bireyin kendini ait ettiği toplum kültürünün özelliklerinden etkilenmektedir. Serbest zaman değerlendirme biçimi, eğlence, sanat ve sportif etkinlikler ülkelere göre değişkenlik gösterdiği gibi ülke içerisinde de farklılıklar gösterebilmektedir (Tel, 2007). Bireylerin yaşadıkları toplumun göre yaşam biçimlerinden etkilenmesi ve bu yaşam biçimini değer, norm, kültür, müzik ve gelenekler gibi çok sayıda alanda benimsemesine benzer olarak serbest zamanı değerlendirme biçimleri de toplumdan etkilenmektedir (Haller ve ark., 2013). Bireylerin ailelerinden etkilenerek serbest zamanı değerlendirme biçimi ve tercih edilen aktivitelerin değişkenlik gösterdiği ve aile bireylerinin seçimlerinin benzerlik gösterdiği belirtilmektedir (Sofranko ve Nolan, 2009). Bu bilgiler ışığında serbest zaman değerlendirme biçimlerinde ve aktivitelerin seçiminde kültür, sosyal sınıf ve aile gibi toplumsal kavramlar önemli roller oynamaktadır.

Ekonomik Faktörler

Bireylerin serbest zaman ürünlerine, hizmetlerine ve aktivitelerine ulaşma konusunda harcadıkları para ekonomik gelir düzeyi ile doğru orantılı olması yönünden, gelir düzeyi serbest zamanın değerlendirilmesi konusunda önemli

faktörlerden biridir (Üstün ve Kalkavan, 2013). Bireyler yaşamlarını sürdürebilmek için gerekli olan temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra maddi kazançlarından arttırabilmeleri ve arttırdıkları bu kısmı serbest zamanı değerlendirme konusunda harcaıabilmektedirler. Gratton' a göre spor tesislerine giriş ve ulaşım ücretleri, tüketilen yiyecek ve içecek ücretleri, üyelik ücretleri, ekipman ve malzeme ücretleri karşılayabilme açısından ekonomi bireyin serbest zaman ve rekreasyon aktivitelerine katılımını etkileyen en önemli etkenlerden biridir (Akt. Rimmer ve ark., 2004). Bu bilgiler ışığında serbest zamanın değerlendirilmesi ve aktivite seçimleri ekonomik gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir. Örneğin, gelir seviyesi yüksek olan bireylerin yaşam standartlarının yüksek olması ve serbest zaman ürün, hizmet ve aktivitelerine daha fazla bütçe ayırabilmesi bu zaman diliminin daha iyi ve verimli değerlendirilmesini sağlarken, gelir seviyesi düşük bireylerin yapmak veya katılmak istedikleri aktiviteler için yeterli kaynak bulamamaları ya da az miktarda bir bütçe ayırabiliyor olmaları serbest zaman aktivitelerine katılımı sınırlı hale getirmekte ve aktivite seçimlerinde bireylerin yapmak istedikleri aktivitelerin yerine daha erişilebilir aktivitelere yönelmesini meydana getirmektedir (Ardahan, 2016).

1.3. Rekreasyon Kavramı

Yaşamın sıkıcılığından ve sıradanlığından uzaklaşmak ve çalışma dışı zamanlarda bireyin kendini yenilemesi olarak tanımlanan rekreasyon kavramı Latince “yenilenmek” anlamı taşıyan “recreatio”, İngilizce de ise “yeniden yaratmak” ve “yeniden yapılanmak” anlamlarına gelen “recreate” sözcüklerinden türetilmiştir (Torkildsen, 2012). Bir başka tanımda ise rekreasyon kavramından serbest zamanlarda bireysel veya grup halinde yapılabilen (Kılbaş, 2010), her bireye göre farklı amaçlar taşıyan, zorlamalar olmadan bireyin gönüllü olarak katılım sağladığı, mutluluk, tatmin ve keyif veren aktivitelerin bütünü (Güngörmüş, 2007) olarak bahsedilmektedir.

Rekreasyon, bireyin yaratıcılığını, yetenek ve becerilerini ön plana çıkararak kendini geliştirmesi, yenilemesi, bireysel tatmin veya eğlence için serbest zamanlarında yaptığı aktivitelerdir (Stebbins, 2005). Aynı zamanda sağlıklı yaşamak ve daha iyi bir çalışma ortamına sahip olmak, olumsuz çevre şartlarının meydana getirdiği sıkıntıdan kaynaklanan stresin atılması amacıyla yapılan faaliyetler olarak bilinmektedir (Koral, 1993). Diğer bir tanımla rekreasyon, genel olarak serbest zamanlarda gönüllülük esası temel alınarak haz, eğlence ve tatmin sağlamak amacıyla yapılan aktiviteler olarak bilinmektedir (Argan, 2007). Rekreasyon bireylerin gönüllü olarak katıldıkları, serbest zamanı değerlendirmek amacı ile yapılan doyum sağlayan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Hazar, 2003).

Rekreasyon genellikle işten ayrı, çalışma için enerji yenilemek, dinlenmek ve rahatlamak için yapılan olumlu yansımaları olan sosyal olarak kabul gören serbest zaman aktiviteleridir. Aktivitelere katılım bireysel veya grup halinde bireylerin seçimlerine göre olabilmektedir. Rekreasyonel aktivite programlarının amacı ise, her bireye çok sayıda aktivite içerisinde uygun gördüklerini özgürce seçme şansı sunmak ve katılımcılara bu tecrübelerinden olumlu kazanımlar elde edilmesine yardımcı olmaktır (Mull ve ark., 1997).

Rekreasyon, serbest zamanlarda yapılan bireylerin kendini yenileme olanağı sağlayan, eğlenceli, tatmin olma hissi veren, hem bireysel hem grup şeklinde katılımın mümkün olduğu, sportif, kültürel ve sanatsal etkinlikler gibi birçok yapıcı etkinlikleri kapsayan bir kavramdır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Başka bir tanımla rekreasyon, gönüllülük esas alınarak serbest zamanlarda bireysel veya grup halinde yapılan dinlendirici, rahatlatıcı ve keyif veren aktivitelerdir (Colwel ve ark., 2002). Serbest zaman ve rekreasyon kavramlarını birbirinden ayıran farkı açıklamak gerekirse, serbest zaman bir zaman dilimi olarak yer alırken, rekreasyon kavramı bir aktivite, hareket veya bir etkinliği içerisinde barındırmaktadır. Ayrıca rekreasyon kavramını yalnızca bir aktivite olarak tanımlamak doğru olmayıp, yapılan aktivitelerin serbest

zaman dilimlerinde yapılması, aktivitelerin gönüllülük çerçevesi içerisinde ve özgürce seçilen aktiviteler olması esas alınmaktadır (Argan, 2007).

1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon kavramını açıklamak ve diğer kavramlardan ayırmak amacı ile bazı temel özelliklere dikkat çekmektedirler. Bu temel özellikler bazı araştırmacılara göre şu şekildedir:

Mc Lean, Hurd ve Rogers (2008)' a göre rekreasyon;

- Serbest zamanlarda yapılan, bireylere yarar ve doyum sağlayan aktivitelerdir.
- Bireysel, grup halinde, örgütlü veya örgütsüz bir şekilde yapılan esnek aktivitelerdir.
- Bir çeşit etkinliği barındırması (zihinsel, fiziksel, sosyal veya duygusal) gerektirmektedir.
- Bireyler kendi istekleri doğrultusunda gönüllü olarak katıldığı aktivitelerdir.
- Zevk ve mutluluk hissi veren aktivitelerdir.
- Her birey için farklı anlam taşıyabilir.

Karaküçük ve Gürbüz (2007)' e göre rekreasyon;

- Aktivitelerin seçimi gönüllülük esasına dayanır.
- Özgürlük hissi veren ve başkaları için yapılmayan bireysel aktivitelerdir.
- Zevk ve neşe veren aktivitelerdir.
- Rutinin değişmesine katkıda bulunmaktadır.
- Rekreasyonun anlamı katılımcılara göre farklılık gösterebilir.

- İçeriğinde bir hareket barındıran aktivitelerdir.

Hacıoğlu ve arkadaşları (2009)'na göre rekreasyon;

- Pozitif yönde sadece bireye değıl topluma da fayda sağılayan aktivitelerdir.
- Rekreasyon bireyi hareket etmeye teşvik ederek, paylaşma, düşünme, sosyal iletişimler kurma ve üretken olma fırsatları sunmaktadır.
- Yaşamın rutinliğini ve monotonluğunu bozar, kendini yenileme olanakları sunar, duygusal, sosyal ve fiziksel yönden bireylere katkıda bulunur.

1.3.3. Rekreasyon Çeşitleri

Rekreasyon alanında yapılan birçok çalışmalar göz önünde bulundurularak, rekreasyonun 5 farklı grupta sınıflandırılması mümkündür (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Bu sınıflandırma şu şekildedir;

Halk Rekreasyonu: Maddi kazanç amacı gütmeyen kuruluşlar tarafından farklı yaş ve ilgi gruplarının beklenti ve ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla düzenlenen rekreasyonel etkinliklerdir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Diğer bir tanımla hem bireyin hem de toplumun daha sağlıklı bir hale gelmesi amaçlanan ve toplumu oluşturan bireylerin serbest zamanlarını daha verimli ve sağlıklı bir şekilde geçirilmesi hedeflenen etkinliklere denmektedir (Özkan, 2018).

Ticari Rekreasyon: Katılımcılara özel sektör aracılığı ile belirli bir ücret karşılığında iletilen rekreasyonel faaliyetler, hizmetler ve ürünlerin bütünüdür (Hazar, 2014). Benzer bir tanımla maddi kazanç sağlamak amacı ile tüketiciye sunulan rekreasyon faaliyetleri olarak bilinmektedir (Crossley ve ark., 2001).

Şirket (firma) Rekreasyonu: Şirketler ve yönetenler tarafından çalışanlardan alınan verim düzeyini arttırmak ve motivasyon düzeylerini üst seviyeye çıkarmak amacıyla organize edilen rekreasyonel etkinliklerdir (Roberts ve Harris, 2009). Sağlık ve zindelik kulüplerinde gerçekleştirilen aktiviteler ve düzenlenen çeşitli turnuvalar (futbol, voleybol vb.) en sık başvurulanan rekreasyonel etkinliklerdir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Terapatik Rekreasyon: Özel grupların faydalanması ve eğitimlerine yardımcı olunması amacıyla düzenlenen rekreasyonel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Shultz, ve ark., 2017). Terapatik rekreasyon, engelli bireylerde sosyal çevreye uyumlarına yardımcı olmayı ve grup farkındalıklarının artmasına amaçlamaktadır (Mobily ve Dieser, 2018).

Diğer Rekreasyonel Aktiviteler: Özel kulüpte golf oynamak ve askeri rekreasyon gibi aktiviteleri içinde barındıran ve daha çok bireysel amaçlar doğrultusunda düzenlenen aktivitelere denmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Hacıoğlu, ve arkadaşları (2003) tarafından rekreasyone etkinlikler amaçlarına, katılım şekline, mekana, katılımcıların milliyetlerine, yaş gruplarına, sayısına ve foksiyonuna göre etkinlikler olarak gruplara ayrılmıştır (Akt. Argan 2007: Hazar, 2003). Yapılan bu sınıflandırma şu şekildedir:

Amaçlarına göre; bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım amaçlarına dikkat çekmektedir. Bu amaçlar bireylere göre değişkenlik gösterebilir. Bireyler amaçları doğrultusunda, fiziksel (sportif amaçlı aktiviteler), kültürel (müze ziyaretleri), toplumsal (toplumsal ilişkiler kurmak), turistik (çeşitli yerlere yapılan geziler), ve sanatsal (bir çeşit sanat dalında yapılan aktiviteler) olmak üzere değişkenlik göstermektedir.

Katılım şekline göre; bireyin aktiviteye katılımının ne şekilde olduğunu göstermektedir. Bireyler bazı aktivitelerde aktif (yüzme, bisiklet, bahçe düzenleme vb.) olarak katılırken, bazı aktivitelerde pasif (seyirci konumunda) olarak katılım gerçekleştirmektedirler.

Mekana göre; bu sınıflandırma yapılmak üzere seçilen söz konusu rekreasyonel aktiviteni kapalı (indoor) alan veya açık (outdoor) alan ile ilgilidir. Piknikler, açık hava konserleri açık (outdoor) alan aktivitelerine, televizyon seyretmek ve bilgisayar oyunu oynamak kapalı (indoor) alan aktivitelerine örnek gösterilebilir.

Katılımcıların milliyetlerine göre; ulusal veya uluslararası festivaller bu sınıflandırmaya örnek gösterilebilir. Ülkede yaşayan vatandaşların katıldığı ulusal organizasyonları ve ülke dışından katılımların gerçekleştiği uluslararası rekreasyon faaliyetlerini kapsamaktadır.

Katılımcıların yaş gruplarına göre; çocuk, genç, yetişkin ve üçüncü kuşak gibi bireyleri yaş gruplarına göre yapılan rekreasyon sınıflandırmasıdır.

Katılımcı sayısına göre; rekreasyonel aktivitelerin bireysel veya grup şeklinde katılıma göre sınıflandırılması olarak belirtilmektedir. Rekreasyonel amaçlı takım oyunları (futbol, voleybol, basketbol vb.) grup şeklinde katılıma örnek gösterilirken, kitap okuma, müzik dinleme gibi aktiviteler bireysel şekli katılıma örnek gösterilebilmektedir.

Fonksiyonuna göre; bu sınıflandırma rekreasyon faaliyetlerini ticari, estetik, sosyal, sağlık, fiziksel, sanatsal, kültürel ve turistik rekreasyon gibi başlıklara ayırarak

ele almaktadır. Ticari rekreasyon, rekreasyon ürün ve hizmetlerinin ücret karşılığında sunulmasıdır. Estetik rekreasyon, yüksek eğitim, gelir ve kültür düzeyine sahip bireylerin ilgilendikleri ve toplumun bazı kesimleri tarafından ulaşılması zor aktiviteleri kapsamaktadır. Sosyal rekreasyon, bireylere yeni arkadaşlıklar edinme ve sosyal ilişkiler kurma fırsatı sunan rekreasyon faaliyetleridir. Sağlık rekreasyonu, daha çok bireylerin sağlıklı olmak amacı ile yaptıkları sportif faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel rekreasyon, bireylerin rekreasyon aktivitelerine aktif olarak katılım gerçekleştirdikleri faaliyetlerdir. Sanatsal rekreasyon, bireylerin sanatsal görüş ve becerilerini ortaya çıkarmaya ve geliştirmeye yönelik yapılan rekreasyonel faaliyetleri ifade etmektedir. Kültürel rekreasyon, kültürel yönden daha geniş bir bilgi alanına sahip olmayı ve becerilerin gelişmesini amaçlayan rekreasyon faaliyetleridir. Turistik rekreasyon, bireylerin turizm faaliyetlerine katılarak serbest zamanlarını değerlendirmesidir.

Rekreasyonel etkinlikleri şu şekilde gruplandırılmıştır:

Şekil 1.1 Dumazedier Rekreasyonel Etkinlik Sınıflandırması

Sanatsal Etkinlikler	Entelektüel Etkinlikler	Sosyal Etkinlikler	Pratik Etkinlikler	Fiziki Etkinlikler
Sinema, edebiyat, tiyatro, müzik, resim, fotoğraf, vb.),	Kitap, konferanslar, radyo, TV, vb.	Aile, partiler, toplantılar, vb.	Bahçecilik, el sanatları, el işleri, vb.	Spor, yürüyüş, avcılık, balıkçılık, vb.

Kaynak: Dumazedier, 1991.

1.3.4. Rekreasyon İhtiyacı

Rekreasyon aktivitelerinin sağlamış olduğu fiziksel, psikolojik ve toplumsal faydalar bireyin rekreasyona duyduğu ihtiyacın temelini oluşturmaktadır (Kleiber,

1999). Ayrıca rekreasyon aktivitelerinde bireylerin bir sosyal ortam içerisinde kendini ifade etme fırsatı bulması, aktivitelere katılım yolu ile bir toplumun kurallarını benimsemesi ve bir gruba kendini kabul ettirmesi gibi sosyal faydalar yönünden rekreasyona ihtiyaç duymaktadır (Demir, 2003). Rekreasyon aktivitelerin sağladığı entelektüel yaşamın gelişmesi, monotonluktan kurtulup ruhsal gerilimlerin azaltılması, yaratıcılığın geliştirilmesi, bireyin kendini tanımasına yardımcı olması ve yapılması halinde bireyin neşe ve moral bulması gibi faydalar ile psikolojik yönden rekreasyona duyulan ihtiyaç artmaktadır (Hall ve Page, 2006).

1.3.4.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow (1954) tarafından bireyin ihtiyaçlarını önem ve şiddetine göre fizyolojik, güvenlik, ait olma ve sevgi ihtiyacı, değer ihtiyaçları ve kendini gerçekleştirme olmak üzere beş basamaklı bir piramit şeklinde sıralamıştır (Akt. Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Bu önem sırasına göre bireyler bir ihtiyacı karşıladıktan sonra diğerine yönelmektedirler (Argan, 2007).

Şekil 1.2 Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi



Kaynak: Maslow, 1954.

Maslow' un geliştirdiği piramidin basamaklarında yer alan ihtiyaçlar şu şekilde tanımlanmıştır:

Fizyolojik ihtiyaçlar, bireylerin yaşamlarına devam edebilmeleri için karşılamak zorunda oldukları yemek, uyku ve su gibi ihtiyaçlarını tanımlayan ve piramidin ilk basamağında yer alan ihtiyaçlardır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Güvenlik ihtiyaı, bireylerin can ve mal güvenliğini anlatan ihtiyaçların yer aldığı grup olarak adlandırılmaktadır. Bu anlamda bir tehdit yaşayan birey için çoğu zaman bu ihtiyaçlar piramidin ilk basamağında yer alabilir (Argan, 2007). Ait olma ve sevgi ihtiyaı, bir grup tarafından kabul görme, sevgi ve arkadaşlık gibi ihtiyaçları temsil eden grup olarak adlandırılmaktadır. Grup halinde düzenlenen aktiviteler yardımı ile bu ihtiyaçların karşılandığı belirtilmektedir (Hale ve ark., 2019). Saygınlık ihtiyaı, bireylerin kendilerine ve diğer insanlara göre saygı görme ihtiyaı hissetmektedirler. Sanat ve kültürel olan rekreasyonel aktiviteler katılarak bu saygı ihtiyaı giderilmektedir (Argan, 2007). Kendini gerçekleştirme ihtiyaı, piramidin en üst basamağında yer alan ihtiyaçlardır. Bireyin yeteneklerinin farkına varması, tek başına bir için üstesinden gelmek yaratıcı ve başarıya ulaşmak amacı ile kendini geliştirme ihtiyaı olarak değerlendirilmektedir (Paşamehmetoğu ve Yeloğu, 2013).

1.3.4.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Bireylerin kendini gerçekleştirme ihtiyaı adı altında potansiyellerinin farkına varması ve yaratıcılık özelliklerinin açığa çıkartılması rekreasyon aktivitelerine katılarak giderilebilmektedir (Argan, 2007). Ayrıca evre kirliliği ve nüfusun yoğunlaşmasının yanı sıra bireyler açısından yaşam şartlarının gittikçe zorlaştığı bir dönemde rekreasyon karşılanması gereken zorunlu bir ihtiyaç haline gelmiştir (Balcı ve Koçak, 2014).

Rekreasyona duyulan ihtiyaç aktivitelerin sağladığı fiziksel, psikolojik, sosyal, toplumsal ve kişisel becerilerin gelişmesi yönünden faydalardan kaynaklanmaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Kişisel faydalar, fiziki ve ruhsal sağlığın iyileştirilmesi, yaratıcılık, sosyalleşme, beceri ve yeteneklerin geliştirilmesi, çalışma başarısı, ekonomik hareketlilik ve bireyi mutlu etmesi olarak belirtilirken, toplumsal yönden, dayanışma, bütünlüğün sağlanması ve demokratik açıdan daha gelişmiş bir toplumun yaratılması olarak nitelendirilmiştir (Ayan, 2006).

1.3.5. Rekreasyonun Faydaları

Zorlamalardan uzak ve seçimlerin özgür bir şekilde yapıldığı serbest zamanlarda yapılan rekreasyon faaliyetlerinin etkin ve verimli kullanımı, bireyin gelişimine katkıları olduğu gibi (Doğan ve ark., 2019; Gürbüz ve Henderson, 2014;) sosyal, toplumsal ve psikolojik açıdan da önemli faydalar sağlamaktadır. (Gürbüz ve Henderson, 2013). Serbest zaman aktivitelerinin, bireylerde özgüven ve psikolojik iyi oluşu, fiziksel sağlık ve zindeliği arttırdığı ve çok sayıda hastalık riskini azalttığı gözlemlenmiştir (Aitchison, 2003). Bireylerin kişisel tercihlerine göre değişkenlik gösteren rekreasyonel aktiviteler, bireylerin fiziksel, sosyal, psikolojik, kişisel beceri ve yeteneklerin gelişmesi ve toplumsal yönden gelişimlerine katkı sağlamaktadır (Ardahan ve Yerlisu-Lapa, 2011). Benzer şekilde Torkildsen'e göre serbest zaman katılımı bireyler üzerinde stresin düşürülmesi, daha verimli bir öğrenmenin sağlanması ve zihinsel, fiziksel ve sosyal dengenin sağlanması gibi çok sayıda faydaya sahiptir. Yine diğer bir kaynakta rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılmak, bireylere bedensel sağlık, psikolojik sağlık ve sosyal sağlık yönünden faydalar sağladığı yer almaktadır (Lemonia ve ark., 2017). Rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılmak, kendine güven, benlik saygısı ve halk sağlığını artırırken, kronik hastalıklar, anksiyete ve depresyonu düşürdüğü gözlemlenmektedir (Sarol ve Çimen, 2015).

1.3.5.1. Fiziksel Yönden Faydaları

Uygun seviyede rekreasyon aktivitelerine düzenli olarak katılmak bireylerde, kalp atım seviyesini ve kan basıncının azaltırken, kas kuvvetini ve kemik yoğunluğunu arttırması yönünden fiziksel sağlık açısından son derece önemli faydalar sağladığı görülmüştür (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Rekreasyonel fiziksel aktivitenin kalp ve damar rahatsızlıkları, diyabet ve obezite gibi rahatsızlık riskinin azaltılması gibi fiziksel sağlık sorunlarının giderilmesinde etkili olduğu bilinmektedir (Nielsen ve Hansen, 2007). Rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılmanın faydaları şu şekilde örneklendirilmiştir (Kou, 2013; Sevil, 2012; Williams and Shaw, 2009)

- Kilonun kontrol altında tutulmasını sağlar.
- Kas kasılması ve aktivitenin faydası ile kemik mineral yoğunluğunu koruyarak kemik erimesi riskinin önlenmesinde etkili olur.
- Yüksek kan kolesterol seviyesinin dengelenmesinde yardım sağlayarak hastalıklara karşı dirençli hale getirir.
- Kalbi güçlendirerek kalbe olan kan akışını arttırır.
- Kardiovasküler sağlığın düzenlenmesini sağlar.
- Kalp krizi geçirme riskinin azaltılmasına katkı sağlar.

1.3.5.2. Psikolojik Yönden Faydaları

Rekreasyon aktiviteleri stresten kurtulma, yalnızlık ve soyutlanmadan uzaklaştırarak toplumla bütünleşme, farklı psikolojik sorunların üstesinden gelme ve terapi yönünden sağladığı faydalar ile bireyin psikolojik sağlığına da katkıda bulunmaktadır (Caldwell, 2005). Ayrıca rekreasyon aktivitelerinin bireylere psikolojik

iyi oluş, stresten uzaklaşmış bir yaşam, yaratıcı olma ve yenilenme gibi psikolojik yönden faydalarının olduğu belirtilmiştir (Kılıç ve Şener, 2013).

1.3.5.3. Sosyal Yönden Faydaları

Rekreasyon aktiviteleri, bireyin sosyal çevreler tarafından kabulünü sağlayan, yeni kişilerle tanışma ve yeni arkadaşlıklar edinme fırsatları sunan, sosyal bağları güçlendiren ve bireyler arası etkileşimlerde bulunulmasını bir sosyal faaliyet olmasından dolayı kişinin sosyalleşme davranışı kazanmasında etkili olmaktadır (Yağmur ve Tarcan-İçigen, 2016). Ayrıca, rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılmak bireylere kişisel kimlik, sosyal kimlik ve bir gruba ait olma duyguları kazandırması yönüyle sosyal açıdan faydalar sağlamaktadır (Alemdağ ve Öncü, 2015).

1.3.5.4. Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi Yönünden Faydaları

Rekreasyon aktivitelerine katılım bireyin kendini keşfetmesi, ne tür becerilerinin olduğunun farkına varması ve yeteneklerini açığa çıkartması açısından faydalar sağlamaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Rekreasyon aktiviteleri bireylerde yaratıcılığı geliştirmesi ile kişisel gelişime katkıda bulunmaktadır (Kazan, 2000).

1.3.5.5. Toplumsal Yönden Faydaları

Rekreasyonel aktivitelere katılmak aynı toplum içerisinde yaşayan bireylerin paylaşımlarda bulunmasını sağlamakta ve ortak amaçlar doğrultusunda bir araya

gelmesini sağlamaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Toplumun her kesiminden bireyin birlikte aktiviteye katılımını sağlayan rekreasyon, bireyler arasında sosyal, ekonomik, eğitim ve kültür farklılıklarının ortadan kalkmasına katkıda bulunmaktadır (Lakot, 2015). Rekreasyon aktiviteleri, bireylere sağladığı yeni insanlar tanıyabilme akraba ilişkilerinin güçlenmesi, ailenin bir arada zaman geçirmesi, yabancılaşmadan uzaklaşma ve yalnızlıktan kurtulma gibi faydalar yönünden toplumsal ilişkilerin geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır (Kiper, 2009).

1.3.5.6. Özel Gruplarda Rekreasyonun Faydaları

Engellilerde fiziksel aktiviteye ve serbest zaman aktivitelerine katılım, bireyin yeni kimlik ve rol kazanmasında etkili olur, bireyin farklı açılardan kendini anlamasını sağlar, grup olma duygusunu artırır ve mevcut engelinin farkındalığının azalmasında etkili olur (Groff ve ark., 2009). Ayrıca engellilerde fiziksel aktivitelere katılmak obezite, depresyon riskini ve stereotipik davranışları azaltırken, motor aksaklıkların, sosyal yetersizliklerin ve beceri eksikliklerinin giderilmesine önemli ölçüde yardımcı olmaktadır (Sarol, 2013). Bunun yanında rekreasyon faaliyetleri özel gereksinimli bireylerde çok fazla görülen hareketsizlik (inactivity) durumunun da aşılmasında faydalar sağlamaktadır.

Rekreasyonel fiziksel aktivite, Otizm Spektrum bozukluğu tanısı almış bireylerin sosyal yetenekleri ve tekrarlayan olumsuz hareketlerini azaltmada etkili olur (Stumbo ve Wardlaw, 2011). Özel gereksinimli bireyler üzerindeki bir diğer katkısı açısından rekreasyonel fiziksel aktivite psikolojik sağlığı geliştirerek ve sağlığı yeterince iyi olmayan kişilerin fiziksel işlevlerini artırarak sağlıkla bağlantılı olan yaşam kalitesine katkıda bulunur (Baksjøberget ve ark., 2017). Engellilerin rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılmaları; psikolojik esenliği geliştirerek ve fiziksel işlevselliğini artırarak

sağlıkla bağlantılı olan yaşam kalitesine katkıda bulunmaktadır (Sarol ve Çimen, 2015).

1.4. Serbest Zaman Doyumu

Yaşam doyumu, bireyin kendisi tarafından belirlenen kriterlere doğrultusunda yaşamını kendi belirlediği kriterler doğrultusunda olumlu bir şekilde değerlendirmesi olarak adlandırılmaktadır (Diener ve ark., 1985). Başka bir tanımla yaşam doyumu, yaşamın bir bütün olarak pozitif yönde değerlendirilmesi ve derecelendirilmesi olarak bilinmektedir (Veenhoven, 1996). Yaşam doyumu, bireylerin ulaşmaya çalıştığı hedefler konusundaki bağlılığı ve performans açısından ele alındığında içsel motivasyon ile pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Schuler ve ark., 2010). Alanyazında yer alan üniversite yaşamı ve yaşam doyumu, son yıllarda yapılan çalışmalara bakıldığında motivasyon ve serbest zaman doyumu gibi konularla ilişkilendirilmektedir (Lapa ve ark., 2012).

Serbest zaman doyumunu önemli ölçüde etkileyen yaşam doyumunu motivasyonların, ihtiyaçların ve eklentilerin karışılması olarak bilinen doyum kavramının serbest zaman değerlendirme tercihlerine veya şekillerine göre biçimlenen kısmı olarak nitelendirilmektedir (Siegenthaler ve O'Dell, 2000). Serbest zaman doyumu bireyin ihtiyaç duyduğu gereksinimlerin bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde karşılanması sonucu ölçülebilmektedir. Bu nedenle serbest zaman aktivitelerinden hissedilen doyum düzeyi bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olmaktadır (Wang ve ark., 2008).

Serbest zaman doyumu, en yaygın biçimde kullanılan tanımla, bireylerin katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden algıladıkları ya da hissettikleri olumlu

değerlendirmeler olarak bilinmektedir (Beard ve Ragheb, 1980). Chun ve ark. (2012) ise serbest zaman doyumunu katılımcıların aktivitelere katıldıktan sonra elde ettikleri sonuçlar ile beklentilerin karşılaştırılması olarak tanımlamaktadır. Serbest zaman doyum düzeyi arttıkça, serbest zaman aktivitelerine katılım da artmaktadır (Freire ve Teixeira, 2018). Serbest zaman doyum, katılınan serbest zaman aktivitelerini değerlendirmede önemli bir rol oynamaktadır, bireyler katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden fiziksel ve psikolojik etkiler hissetmeleri durumunda aktivitelere katılımı sürdürme kararı vermektedirler (Celik ve ark., 2014). Eğer birey serbest zaman aktivitelerinden doyum hissediyorsa aktivitelere katılım devam eder (Won ve ark., 2016). Mannel ve arkadaşlarına göre bireylere sağladığı çok sayıda bilişsel, fiziksel ve sosyal faydalar ile yaşamın bir parçası haline gelen serbest zamanın verimli bir şekilde geçirilmesi sonucu doyum alan bireyler herhangi bir alandaki aktivitelerden algıladıkları doyumun gelişmesini sağlamaktadır (Wang ve ark., 2008).

Serbest zaman doyumunun elde edilmesinde bireyi serbest zaman aktivitelerine katılma konusun harekete geçiren serbest zaman motivasyonu önemli ölçüde bir etkiye sahiptir (Chen ve ark., 2018). Serbest zaman aktivitelerine katılmayı teşvik eden gereklilik sebep veya bu aktivitelerden hissedilen doyum olarak tanımlanırken, tarafından bireyin serbest zaman aktivitelerine karşı harekete geçişini sağlayan faktör olduğu katkısı yapılmıştır (Crandall 1980). Serbest zaman aktivitelerinin bireyler tarafından özgürce seçilmesi ve yapılması esnasında bireylerin algıladığı özgürlük hissi (Yerlisu-Lapa ve Ağyar, 2012) serbest zamana olan içsel motivasyon düzeyini arttırması ile aktivitelerden hissedilen doyum düzeyine katkı sağlamaktadır. (Janke ve ark., 2010).

Özellikle günlük mutluluk bakımından ihtiyaç duyulan serbest zaman bireyin yaşamında önemli olmasının yanı sıra, bir zorlama olmadan özgür irade ile seçilen aktivitelere katılmadan hissettiği doyum düzeyi ve memnuniyet sonucunda daha yüksek şartlarda bir yaşam kalitesine sahip olunması fırsatı sunmaktadır (Broughton ve Beggs, 2006). Bireyin katılmış olduğu aktiviteler sonucu beklentilerinin

karşılanması olarak algılanan serbest zaman doyumuna yüksek düzeyde sahip olan bireylerin daha dengeli sosyal etkileşimler ve ilişkiler içerisinde olduğu belirtilmektedir (Agate ve ark., 2009).

Serbest zamandan hissedilen doyum düzeyi yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir seviyesi, inanç ve serbest zaman aktivitelerine ilişkin değişkenlerden algılanan tutumdan etkilenmektedir (Pearson, 1998). Serbest zaman aktivitelerine katılmaya yönelik bireylerin gösterdiği düzen, ciddiyet ve gönüllük davranışları serbest zamandan algılanan doyum düzeyinin artmasında önemli bir rol oynamaktadır (Lu ve Hu, 2005).

Bireylerin katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden elde edilen doyum düzeyi psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik boyut olmak üzere altı boyutta incelenmektedir (Gökçe, 2008). Psikolojik boyutta incelenen serbest zaman doyumunu, bireylerin aktivitelere katılımlarından algılanan özgürlük hissi, mücadele etme davranışı ve eğlence açısından elde edilen doyum düzeyini göstermektedir (Beard ve Ragheb, 1980). Serbest zaman aktivitelerinin yardımı ile bireyin yeni şeyler öğrenmesi, kendisini ve çevresini tanıması özellikleri ile kişisel bir gelişim göstermesini açıklayan doyum düzeyini açıklayan boyuttur (Gökçe ve Orhan, 2011). Sosyal boyut, bireyin serbest zaman aktivitelerine katılmaları sonucunda yeni insanlar ile tanışmak, arkadaşlıklar edinmek ve sosyal etkileşimlerde bulunmak gibi bir gruba ait olma davranışlarına ilişkin hissedilen doyum düzeyi olarak adlandırılmaktadır (Cheng ve ark., 2010). Rahatlama boyutu, serbest zaman aktivitelerine katılım yolu ile günlük yaşamın stresinden kurtulma ve bu stresin ortaya çıkartmış olduğu gerginliklerden uzaklaşmayı ifade eden boyuttur (Gökçe, 2008). Fiziksel sağlığın geliştirilmesi, formda olmak ve fiziksel iyi oluş gibi özellikler ile serbest zaman aktivitelerinden algılanan doyum düzeyini ifade eden boyuttur (Kensinger, 2004). Serbest zaman doyumunun estetik alt boyutu, katılımcıların aktivitelere katılmak için kullandıkları alanların veya sahaların değerlendirilmesinde güzellik, hoşluk, temizlik

ve tasarım gibi özellikleri karşısında hissedilen doyum düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Sönmezoğlu ve ark., 2014).

1.5. Uyum Kavramı

Uyum, ortaya çıkan yeni durumlar karşısında sürekli değişim gösteren bir denge olarak tanımlanmaktadır (Rank, 2001). Benzer bir tanımla uyum, değişen, bireyin kendindeki ve toplumdaki ihtiyaçların giderilmesinin kolaylaştıran, sürekli olarak tekrarlanan organizmanın çevre ile ilişkisini fiziksel psikolojik ve sosyal doyuruculuğunu açıklayan kavramdır (Aslan, 2015). Diğer bir deyişle uyum, bireyin ortaya çıkan yeni davranışlar karşısında göstermiş olduğu başa çıkma veya üstesinden gelme davranışı gösterdiği ve stratejiler geliştirdiği, bir standart çözümü olmayan, değişken ve psikolojik bir süreçtir (Santrock, 2006). Başka bir tanımla uyum kavramı, bireyin çevresiyle verimli ilişkiler kurabilmesi ve kurmuş olduğu ilişkileri devam ettirebilme açısından bu süreçte karşılaştığı zorluklarla mücadele etmesi veya üstesinden gelmesi olarak açıklanabilir (Dyson ve Renk, 2006). Akıncı'ya göre uyum kavramı, bireyin çevresel koşulların getirdiği zorlanmalar ile mücadele etmek için ihtiyaç duyulan bilgileri edinme, toplanılan bilgilerden yararlanma ve kazanılan üstesinden gelme davranışlarını veya becerilerini kişiliğine katma süreci olarak tanımlanmaktadır.

1.5.1. Üniversite Yaşamına Uyum

Üniversite yaşamına uyum, üniversite öğrencilerinin kısmen de olsa geçmiş alışkanlıklarından ve davranışları kalıplarından uzaklaşarak bireysel, maddi, sosyal ve akademik görevlerle yüzleşme süreci olarak tanımlanmaktadır (Zhou ve Yu, 2006).

Genellikle 18-26 yaş aralığındaki genç bireylerin yeni deneyimler yaşadıkları, kısmen heyecan ve stresli bir ortam olarak tanımlanan üniversite yaşamı, bireylerin kimlik kazanması, alışkanlıkların değişmesi ve ergenlikten yetişkinliği adım atılan hareketli bir süreç olarak adlandırılmaktadır (Awang ve ark., 2014).

Üniversite yaşamına uyum Aslan'a göre, lise öğreniminden sonra yetişkinliğe geçiş sürecinde karşılaştığı durumlarla mücadele etme ve tepki verme davranışları olarak tanımlanmaktadır. Uyum dönemi olarak adlandırılan bu zaman dilimi, üniversite yaşamına yeni adım atan genç bireylerin alışmış oldukları yaşamı terk ederek yeni bir hayata adım atan genç bireylerin karşılaştıkları sorunlar ile baş etme, yeni beceriler geliştirme ve problem çözme yöntemleri geliştirdikleri önemli bir süreçtir (Bülbül ve Acar-Güvendir, 2014). Uyum süreci akademik taleplerin karşılanması, üniversitenin sosyal yaşamıyla bütünleşilmesi, kazanılan yeni sosyal etkinliklerle baş edilmesi ve hem kendi cinsle hem de karşı cinsle olan ilişkilerin sorgulanması yönünden bakıldığında üniversite yaşamı, üniversite öğrencileri için oldukça hareketli ve stresli bir dönemdir (Aladağ, 2009). Pascarella ve Terenzini'e göre üniversite yaşamı öğrencilerin bilgi alt yapılarının oluşması gibi akademik kazanımların yanı sıra, farklı kültürleri tanımlarında, yeni yetenekler geliştirilmesi, benlik duygusunun güçlenmesi, yeni deneyimler ve davranışlar kazanma, sosyal becerilerin ve kişilerarası iletişimlerin kurulması gibi sosyal yönden gelişimlerin olması beklenen bir süreçtir. Bireyler üniversite yaşamına uyum aşamasında, farklı akademik talepler, yeni roller ve kimlikler kazanmanın yanı sıra aile ve arkadaşlarından ayrılma durumları ile de yüzleşmektedirler (Hussey ve Smith, 2010). Üniversite yaşamına uyum, üniversite öğrencilerinin kendi başlarına mücadele etmek zorunda kaldığı sorunlar karşısında, yeni beceriler öğrenecekleri, davranışlar geliştirecekleri, meslek edinecekleri ve problem çözme davranışları geliştirecekleri bu dönemde kazandıkları yetenekler gelecek iş ve sosyal yaşamlarında çok büyük roller oynayacaktır (Zhou ve Yu, 2006). Üniversite yaşamına uyum düzeyi, lisans eğitimine başlayan genç bireylerin akademik başarıları başta olmak üzere çok sayıda konuyu etkilemesinden dolayı üniversiteye devam etme kararlarında karşılaşılan sorunların başında gelmektedir (Crede ve Niehorster, 2012).

Üniversite yaşamına uyum sağlandıkça ve bu uyum düzeyi arttıkça bireyin üniversite yaşamı devam etmekte, istenilen veya beklenen uyum düzeyinin sağlanamaması durumunda üniversite yaşamı olumsuz etkilenmekte ya da sona ermektedir (Yengimolki ve ark., 2015). Üniversite yaşamına uyum konusunda yapılan bazı araştırmalarda sosyal çevrenin değişmesi, edinilen yeni arkadaşlıklardaki sorunlar, ekonomik zorluklar ve akademik başarının amaçlanan düzeye ulaşmaması gibi olumsuz durumların meydana getirdiği yüksek seviyedeki stresin, alkol ve madde bağımlılığı gibi kötü alışkanlıklar (Ross ve Dejong, 2008), devam eden üniversite yaşamında düşük akademik başarı (Andrews ve Wilding, 2004), bunalım ve soyutlanma (Park ve ark., 2012) gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkabildiği öne sürülmüştür.

1.5.2. Üniversite Yaşamına Uyumun Boyutları

Üniversite yaşamına uyum sağlamak bireylerin kendilerini psikolojik ve fiziksel olarak nasıl hissettiği ile ilgili “kişisel uyum”, üniversitenin sosyal çevresine ve yeni sosyal ortamlardaki kabul görme davranışları ile ilgili “sosyal uyum” ve üniversitenin akademik çevresine veya beklenen akademik sorumlulukları yerine getirmekle ilgili “akademik uyum” olmak üzere üç boyutta değerlendirilmektedir (Aslan, 2015).

1.5.2.1. Kişisel Uyum

Üniversite öğrencilerinin bireysel yetenek ve becerilerini en kısa zamanda en verimli şekilde kullanarak yeni adım attıkları üniversite yaşamının sosyal çevresindeki sorumlulukları üstlenme ve zorluklar ile baş etme süreci kişisel uyum olarak adlandırılmaktadır (Aladağ-Bayrak ve Bülbül, 2013). Üniversite yaşamına kişisel

olarak uyum sağlama, öğrencilerin yeni karşılaştığı üniversitenin çevresi ve üniversitenin sosyal ortamı içerisinde psikolojik ve fiziksel olarak kendilerini nasıl hissettiklerini açıklamaktadır (Aladağ ve ark., 2003). Üniversite yaşamında kişisel uyum, öğrencinin zamanla stratejiler geliştirmesi ve zorlukların üzerinden gelme becerileri geliştirmesi bu uyum sürecinin atlatılmasını sağlasa da (Tuhanioğlu, 2017), bireyin dışa dönüklüğü, ailesinin eğitim düzeyi, etnik kökeni, eve veya önceki dönemlerde edindiği arkadaşlara olan özlem gibi çeşitli kavramlardan etkilenmektedir (Schnuck ve Handal, 2011).

1.5.2.2. Sosyal Uyum

Üniversite yaşamına uyumun sosyal uyum boyutunda, bireylerin üniversite öğrenim sürecinde, çevresindeki bireyler ile pozitif ilişkiler kurulması, sosyal aktivitelere katılım sağlaması ve üniversitenin sosyal çevresinde katıldığı aktivitelerden aldığı keyif düzeyi anlatılmaktadır (Anderman ve ark., 2007). Üniversitenin sosyal çevresini ve bireyin bu süreçte kurduğu sosyal ilişkileri oluşturan etmenleri Baker ve arkadaşları (1984) tarafından ev veya yurt arkadaşları, sınıf arkadaşları, öğretim görevlileri, yöneticiler ve sosyal aktivitelere katılma zamanlarında paylaşımlarda bulunduğu kişilerle kurduğu ilişkiler olarak nitelendirilmiştir (Hacıoğlu-Sarı, 2016).

Üniversite yaşamına başlayan her genç birey olmasa da, birçok öğrenci ailelerinin yanından ayrılmak gibi karşılaşılan bu zor durumu atlatmak amacı ile üniversite çevresinde sosyal destek programlarının düzenlenmesi, yeni arkadaşlık ilişkilerinin kurulup devam ettirilmesi, nispeten bu yaşamın getirdiği kendi başına karar vermeye yönelik özgürlüklerin iyi değerlendirilmesi ve üniversiteye bağlılık duygusunun bireyler üzerinde oluşması sosyal uyumun önde gelen belirleyicileri olarak görülmektedir (Anderman ve ark., 2007). Bu bilgiler doğrultusunda, arkadaşlık

ilişkileri, sosyal destek, ders dışı düzenlenen aktivitelere katılım ve sosyal aktivite becerileri gibi etkenlerin üniversite yaşamına uyum düzeyine sosyal uyum sağlama boyutunda öne çıkan konular olduğu bazı araştırmacılar tarafından desteklenmektedir (Bohnert, Aikins ve Edidin, 2007; Bitz, 2011; Busseri ve ark., 2010; Katz, 2008).

1.5.2.3. Akademik Uyum

Üniversite yaşamına uyumun akademik uyum boyutunda, üniversite öğrencilerinin akademik taleplerinin ve bu talepleri yerine getirme konusundaki başarılarından bahsedilmektedir (Baker ve Siryk, 1984). Üniversite yaşamına başlayan öğrencilerin sahip oldukları öğrenmeye yönelik motivasyonları genel olarak akademik uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır (Thomas ve ark., 2009). Öğrencilerin bu motivasyonun yanı sıra, hissettiği öz yeterli duygusu ve sağlanan sosyal destek ağlarını kullanmaya yönelik tutumları akademik uyumu arttırmaktadır (Lent ve ark., 2009).

Genel olarak başarılı geçen lise öğrenimi yıllarının ardından üniversite yaşamına başlayan bireylerin rekabet ortamı ve yükselen beklentilerden dolayı zorlandıkları dönem olarak bilinen akademik uyum süreci, öğrencinin akademik çevreye uygunluğu ve yeni eğitimsel gereklilikleri yerine getirmek olarak değerlendirilmektedir (Krieg, 2013). Geçmiş çalışma alışkanlıklarının yeterli olmayı değiştirmek zorunda olduğu, öğrencilerin kendilerinden beklenen üniversitenin akademik çevresine uygunluğu sağlamak ve akademik taleplerin getirdiği zorluklarla mücadele etmedeki başarıları üniversite yaşamına uyumun akademik açıdan uyum boyutu olarak açıklanmaktadır (Meng ve ark., 2015).

1.5.3. Üniversite Yaşamına Uyum Etkileyen Faktörler

Bu bölümde üniversite yaşamına uyum düzeyini etkileyen olumlu ve olumsuz etkenlere yer verilmiştir.

1.5.3.1. Olumlu Etkileyen Faktörler

Üniversiteye yeni başlayan genç bireylerde bir gruba ait olabilme ve arkadaş edinebilme üniversite yaşamına uyum sürecini olumlu yönde etkileyen diğer etkenlerdir (Gizir, 2005). Sınıf içinde veya sınıf dışında öğretim elemanlarının üniversite öğrencilerine olan yaklaşımlarının arkadaşça olması bireylerin akademik başarısına katkısının yanı sıra kurulan sosyal ilişkilerde daha güvenli ve saygılı bir şekilde hareket edilmesine katkıda bulunmaktadır (Kim ve Sax, 2014). Üniversite yaşamına uyum sürecinde öğrencilere akranları veya rehberlik uzmanları tarafından sağlanan sosyal destek, dersi dışı etkinliklere katılım ve eğitimciler ile oluşturulan olumlu ilişkiler akademik uyum ve sosyal uyum düzeylerinin artmasına yardımcı olmaktadır (Tuhanoğlu, 2017).

1.5.3.2. Olumsuz Etkileyen Faktörler

Üniversite yaşamında bireylerin yaşadığı ekonomik zorluklar üniversite yaşamına uyum sürecini zorlaştıran ve olumsuz etkileyen faktörlerin başına gelmektedir (Mercan ve Yıldız, 2011). Ev özlemi ve duyulan yalnızlık hissi üniversite yaşamına yeni adım atan bireylerin yüzleşmek zorunda oldukları diğer olumsuz etkenler olarak bilinmektedir (Thurber ve Walton, 2012). Üniversite öğrencilerinin bu önemli süreçtekendilerinden beklenen akademik sorumluluklardan doğan yoğun kaygı, stres ve edinilmeye çalışılan meslek ilginin azalmasına alanına duyulan ilginin azalması

gibi problemler yaşaması uyum sürecini olumsuz yönde etkilemektedir (Gerdes ve Mallinckrodt, 1994). Ayrıca bireylerin karşılaştığı motivasyon düşüklüğü ve yaşanan akademik başarısızlık uyum sürecini olumsuz etkileyen etkenler arasında gösterilmektedir (Mercan ve Yıldız, 2011). Bununla birlikte üniversite birinci sınıf öğrencilerinin öğretim elemanları ile kurulan sınıf içi veya sınıf dışı bazı tutumlar ve iletişim eksikliği gibi konuların üniversite yaşamına uyumu olumsuz yönde etkilemektedir (Sevinç ve Gizir, 2014). Ailelerinden ve alışmış oldukları çevrelerinden ayrılarak üniversite yaşamına başka bir kentte başlamak zorunda kalan bireylerde ise barınma ve gittikleri kente yeterli düzeyde uyum sağlayamama sorunları bu süreci olumsuz etkilemektedir (Thurber ve Walton, 2012).

1.6. Serbest Zaman Doyumu İle Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisi

Serbest zaman doyumu ile üniversite yaşamına uyum ilişkisi değerlendirildiğinde, üniversite yaşamına uyum, ekonomik, akademik ortam ve sosyal etkileşim gibi konulardan etkilenmektedir. Serbest zaman aktivitelerinin bireylere sunduğu, yeni arkadaşlıklar edinme, kendini gerçekleştirme, günlük hayatın sıkıcılığından uzaklaşma ve yeni sosyal çevreler edinme (Ardahan ve Lapa, 2011) gibi faydalar yönünden üniversite yaşamına uyumu özellikle sosyal çevre yönünden kolaylaştırmaktadır (Sönmez ve ark., 2018). Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmaları ve katılımlarını sürdürmeleri, bu aktivitelerden hissedilen doyum düzeyi belirlenmektedir. Bireylerin serbest zaman aktivitelerinden algıladığı veya hissettiği doyum seviyesi devam ettiği ve arttığı sürece aktivitelerde yer almaları da artarak devam edecektir (Freire ve Teixeira, 2018).

Yeni bir yaşama başlayan ve alışmış oldukları düzeni tamamen olmasa da değiştirmek zorunda kalan genç bireyler katıldıkları serbest zaman aktiviteleri aracılığı ile tanışmış oldukları yeni bireyler, içine girdikleri yeni sosyal çevre etkileşimleri ve

ders dışı danışma programları yolu ile bu süreç içerisinde yüzleşmek zorunda oldukları bu durumu daha faydalı bir şekilde atlatmaya çalışmaktadırlar (Bitz, 2011). Öte yandan düzenlenen akran danışma programları ve düzenlenen aktivitelerden olumlu sonuç elde etmeleri doyum düzeyini arttırarak genç bireyleri benzer serbest zaman aktivitelerine katılmaya yönlendirecektir (Katz, 2008). Bu bilgiler doğrultusunda serbest zaman aktivitelerinden hissedilen doyum düzeyinin üniversite yaşamına uyumun sosyal uyum boyutu ile olumlu yönde bir ilişkiye sahip olduğu söylenebilir.

Ululararası literatürde yer alan çalışmalarda serbest zaman aktivitelerinin ve bu aktivitelerden hissedilen doyum düzeyinin üniversite yaşamına uyum konusunda akademik uyum ve sosyal uyum boyutları ile sık bir şekilde ilişkili olduğuna rastlanmaktadır (Berry, 2006; Stadolska ve Yi, 2003). Serbest zaman aktivitelerinin, kurulan sosyal bağların ve etkileşimlerin öğrencilerden beklenen akademik görevlerin meydana getirdiği baskıdan kurtulma, yeni yaşamın getirdiği sosyal yalnızlıktan uzaklaşma ve kişisel açıdan daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa katkı sağlamaktadır (Gomez ve ark., 2014).

Bireylerin kişisel düşünceleri doğrultusunda rahatlamak, eğlenmek ve kendilerini gerçekleştirmek amacı ile seçilen serbest zaman deneyimlerinden elde ettikleri doyum düzeyi çalışma ortamı, aile ve okul yaşamı gibi toplumsal yaşam alanlarında büyük önem taşımaktadır (Zerengök ve ark., 2018). Gerçekleştirilen bu deneyimleri bireylerin psikolojik, fiziksel ve sosyal açıdan daha yüksek doyum düzeyine sahip olmasını destekler niteliktedir (Yerlisu-Lapa ve Ardahan, 2009). Üniversite öğrencilerinin ders dışı serbest zamanlarında gönüllü olarak seçilen serbest zaman aktiviteleri, yardımlaşma, paylaşma ve iş birliği yapabilme gibi katkılar sağlamasının yanı sıra, sosyal gelişime ve üniversite yaşamına sosyal açıdan uyum sağlama konusunda olumlu yönde etkili olmaktadır (Park ve ark., 2017). Üniversite yaşamında öğrencilerin katıldığı aktiviteler esnasında kazanılan arkadaşlık ilişkileri, sosyal etkileşimler, kişisel olarak gelişim ve öz saygı kavramları üniversite yaşamına sağlanan uyumu arttırmaktadır (Artinger ve ark., 2006).

1.7. İlgili Çalışmalar

Bu bölümde serbest zaman doyum ile üniversite yaşamına uyum konuları ile ilgili uluslararası ve ulusal alanyazında yer alan çalışmalara yer verilmiştir.

1.7.1. Uluslararası Literatürde Yer Alan İlgili Çalışmalar

Serbest zaman doyum ile ilgili uluslararası alanyazında son zamanlarda yapılan çalışmalar göz önüne alındığında, Mouratidis (2019) tarafından yapılan çalışmada, serbest zaman doyumunda paylaşılan zaman, sosyal etkileşim ve seyahat etmenin rolü üzerinde durulmuştur. Çalışmanın örneklem grubu 19- 94 yaşları arasında 1344 katılımcıdan oluşmaktadır. Sonuçlar, kentsel alanların çoğalması ile azalan yeşil alan ve parkların serbest zaman doyumunu olumsuz yönde etkilerken, bisiklet, yürüyüş gibi yapılan aktif seyahatlerin ve genel fiziksel aktivitenin serbest zaman doyumunu olumlu etkilediğini göstermiştir.

Alanyazında yer alan bir diğer çalışma Huang ve Li (2019) tarafından yapılmış ve Çin’de yaşayan 65 yaş üstü bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri incelenmiştir. Çin’de beş farklı şehirde yaşayan 1000 katılımcı çalışmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Evli ve fiziksel sağlığı iyi olan bireylerin daha fazla serbest zaman doyum düzeyine sahip oldukları sonucuna varılmıştır.

Chang ve ark., (2018) tarafından yapılan çalışmaya bakıldığında zaman, Çin’deki kentsel alanda yaşayan orta yaşlı bireylerin serbest zaman doyum, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkiler araştırılmış ve doğada yapılan serbest zaman aktivitelerinden hissedilen doyumun, öznel iyi oluşu arttırdığı görülmüştür.

Alanyazında yer alan Zwan ve ark., (2018) tarafından yapılan çalışmada ise, serbest meslek çalışanlarının iş yaşam doyumu, iş tatmini ve serbest zaman doyumu kavramları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada veriler Alman Sosyo-Ekonomik Bilgi paneli 1984- 2012 yılları verilerinden elde edilmiştir. Sonuç olarak, serbest meslek çalışanlarında iş doyumunu artırırken, yaşam doyumunun olumsuz yönde etkilendiği görülmüştür.

Diğer bir çalışma ise Sato ve ark., (2017) tarafından yapılmış ve yürüyüş etkinliklerinde etkinlik doyumu, serbest zaman katılımı ve yaşam doyumu konuları üzerinde durulmuştur. Çalışma kapsamında uzun mesafe yürüyüş etkinliklerine katılan 2700 birey katılımcı olarak çalışmaya dahil edilmiştir. Etkinlik doyumunda aile hayatı ve kişisel başarıdan hissedilen düzeyin yüksek olması ile yaşam doyumunun olumlu yönde etkilendiği çalışmanın sonuçları arasında gösterilmiştir.

Schmeideberg ve Schröder (2017) tarafından yapılan çalışmada, serbest zaman aktiviteleri ve yaşam doyumu kavramları üzerinde durulmuştur. Alman Aile Bilgi Paneli' nde kayıtlı olan 12,000 den fazla bireyin bilgileri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları spor ve fiziksel aktivite içeren aktivitelerin yanı sıra arkadaşlık ilişkileri ve tatil aktivitelerinin yaşam doyumu üzerinde olumlu etkisinin olduğu, internet araçlı ve televizyon kullanımının olumsuz etkilerinin olduğu vurgulanmıştır.

Uluslararası alan yazında yer alan Chick ve ark., (2016) tarafından yapılan çalışmada ise, Tayvan' da serbest zamanda doyum, kültürel uyumluluk, sağlık ve yaşam doyumu konuları üzerinde durulmuştur. Çalışma kapsamında veriler parklarda, alış- veriş merkezlerinde, otobüs ve tren duraklarında 119 bireyden toplanmıştır. Sonuçlar, kültürel modelde serbest zaman aktivitelerinin önemine sahip olan bireyler arasında serbest zaman doyumunun yüksek olduğu görülmüştür.

Yine Çin’de yapılan diğ er bir çalışmada, Liu ve Yu (2015),  niversite  ğrencilerinin serbest zaman doymu ve öznel iyi oluşları üzerinde çalışılmıştır. Çalışmaya 200 ciddi serbest zaman katılımcısının yanı sıra 230 serbest zaman aktivitelerine katılmayan bireyler olmak üzere iki grup  niversite  ğrencisi dahil edilmiştir. Serbest zaman aktivitelerine düzenli olarak katılan katılımcıların düzensiz katılanlara göre daha fazla öznel iyi oluş hissettikleri g r lm ştir.

Üniversite yaşamına uyum ile ilgili uluslararası alanyazın incelendiğinde, Cha (2019) tarafından yapılan çalışmada hemşirelik bölümü  ğrencilerinin  niversite yaşamına uyum düzeylerine etki eden faktörler araştırılmıştır. Üniversite yaşamına yeni başlayan 150 öğrencinin katılımcı olarak dahil edildiğ  çalışmada sonuçlar stres, uyku, beslenme, dinlenme, bir hobi edinmek ve serbest zaman aktiviteleri gibi faktörlerin  niversite yaşamına uyum düzeylerini önemli ölçüde etkilediğ ni göstermiştir.

Maunder (2018) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin akran ilişkileri ile  niversite yaşamına uyuma katkısı araştırılmıştır. Çalışma grubunun sosyal bilimlerin farklı bölümlerinden 135  niversite öğrencisinin oluşturduğ  çalışmada sonuçlar, akranlarına güçlü bir bağlılık hisseden bireylerin  niversite hayatına ve üniversitelerine bağlılık düzeylerinde daha yüksek düzeyde uyum sağladıklarını göstermiştir.

Bailey ve Phillips (2016) tarafından yapılan çalışmada  niversite  ğrencilerinin akademik performansları ve  niversite yaşamına uyum konusunda motivasyonları üzerinde durulmuştur. Çalışma grubu 184 katılımcıdan oluşturulan çalışmanın sonuçlarında,  niversite yaşamında öğrencinin içsel motivasyonu, yaşamda ve akademik performansta daha iyi öznel iyi oluş ile ilişkilendirilmiştir.

Uluslararası alanyazında yer alan bir diğer çalışma Gan ve ark., (2014) tarafından yapılmış ve üniversite yaşamında geleceğe yönelik başa çıkma davranışları araştırılmıştır. Üniversite yaşamına yeni başlayan 141 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada sonuçlar, başa çıkma yöntemlerinin ilk yılda gelişmekte olduğunu göstermiştir.

Lairio ve ark., (2013) tarafından yapılan çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamlarındaki zamanlarını değerlendirmeleri istenmiştir. 283 öğrencinin gönüllü olarak katılım sağladığı çalışmada sonuçlar, pek çok öğrencinin düşünme becerilerinin üniversite yaşamında geliştiği düşünülmektedir.

1.7.2. Ulusal Literatürde Yer Alan İlgili Çalışmalar

Serbest zaman doyum ile ilgili ulusal alanyazına bakıldığında zaman, Doğan ve ark., (2019) tarafından akademisyenlerin serbest zaman aktivitelerinden hissettikleri doyum, sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi üzerinde durulmuştur. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı çalışmanın örneklem grubu 247 akademisyen oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda ise, serbest zaman doyum ve sıkılma algısının iş tatmini üzerinde önemli birer etken oldukları belirtilmiştir.

Yine son yıllarda yapılan bir diğer çalışma ise Yaşartürk (2019) tarafından yapılmış, üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterlik ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklem grubu 1053 üniversite öğrencisinden oluşturulmuştur. Yaş ve aile geliri değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulunmasının yanı sıra öğrencinin gelir durumu arttıkça sosyal

aktivitelere katılımının artması ile serbest zaman doyum düzeyinin arttığı belirtilmiştir.

Yapılan bir diğer çalışmada Tepeköylü-Öztürk (2019) tarafından spor bilimleri öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri incelenmiştir. 379 öğrenci katılımcı olarak çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmanın sonuçlarında, rekreasyon bölümü öğrencilerinin spor bilimlerinin diğer bölümlerinde öğrenim gören öğrencilere göre daha fazla serbest zaman doyumuna sahip olduğu görülmüştür.

Akdeniz ve ark., (2018) tarafından yapılan çalışma göz önüne alındığında, Kocaeli Üniversitesinde öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin serbest zamandan hissettikleri doyum düzeyi araştırılmıştır. Çalışmaya 360 katılımcı dahil edilmiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında, cinsiyet ve akademik başarı değişkenlerine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Fakülte değişkenine göre ise, serbest zaman doyumunun psikolojik alt boyutunda puanların anlamlı farklılaştığı saptanmıştır.

Kılıç ve ark., (2016) tarafından yapılan çalışmada bireylerin yaşam doyumları ve serbest zaman tatmin seviyeleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. 215 katılımcının dahil edildiği çalışmada sonuçlar, yaz spor okullarına devam eden bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin, yaşam doyum düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Gökçe ve Özbek (2015) tarafından yapılan çalışmada ise, üniversite giriş sınavına hazırlanmakta olan bireylerin öz yeterlik, sınav kaygısı ve serbest zaman doyum seviyeleri rekreasyonel etkinlikler ile ilişkilendirilerek araştırılmıştır. Kontrol gruplu öntest- son test deneysel desende hazırlanan çalışmanın örneklem grubunu 72 lise mezunu oluşturmaktadır. Etkinliklere katılımı desteklenen bireylerin öz yeterlik düzeylerinde artış olduğu görülmüştür.

Yine yerli alanyazında yer alan Demir ve Demir (2014) yapılan çalışmada, işgörenlerin serbest zaman ihtiyacı ve serbest zaman doyumunun belirlenmesine etki eden etmenler araştırılmıştır. Çalışmanın örneklem grubu havalimanları ve marinalarda turizm işletmelerinde çalışan 467 katılımcıdan oluşmaktadır. Sosyal ve psikolojik açıdan değerlendirilen serbest zaman gereksinimi bireyin serbest zaman doyumunu ile ilişkilendirilmiştir.

Üniversite yaşamına uyum ile ilgili ulusal literatürde sınırlı sayıda da olsa çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Örneğin, Mert ve Çetiner (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama yöntemine göre yapılan çalışmanın örneklem grubunu 287 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Sonuçlar, üniversite öğrencilerinde benlik ayrımlaşmasının üniversite yaşamına uyum konusunda pozitif yönlü bir yordayıcı olduğu ve üniversite yaşamına uyumun benlik ayrımlaşması olarak tanımlandığını göstermiştir.

Yine ulusal alanyazında yer alan diğer bir çalışma da ise Çalışandemir ve Şahin-Baltacı (2017) okul öncesi öğretmen adaylarının üniversiteye uyum düzeylerinin yordayıcıları olarak yaşam doyumunu ve genel öz-yeterlik kavramları üzerinde durulmuştur. Örneklem grubu 673 okul öncesi öğretmenlik bölümü alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Öz-yeterlik kavramının üniversite yaşamına uyumun en önemli yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır.

Bir başka çalışmada Rahat ve İlhan (2016) tarafından üniversite birinci sınıf öğrencilerinin, başa çıkma, sosyal destek ve esneklik yönünden üniversite yaşamına uyum sağlama düzeyleri incelenmiştir. Çalışmaya 527 üniversite öğrencisinin katılımı

sağlanmıştır. Üniversite öğrencilerinde esneklik davranışlarının tüm bağımsız değişkenler açısından üniversite yaşamına uyum konusunda en etkili davranış olduğu görülmüştür.

Bir diğer çalışmada ise Bulut ve Bulut-Serin (2016) öğretmen adaylarının üniversite yaşamına uyum düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu KKTC’ de bir üniversitede öğrenim gören 300 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın sonuçlarında ise, yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olması üniversite yaşamına uyumu ve bu yeni yaşamın gerektirdiği değişikliklere uyum sağlamasını kolaylaştırdığı görülmüştür.

Kaba ve Keklik (2016) tarafından yapılan çalışmada ise, öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve belirtiler üzerinde durulmuştur. Çalışmanın örneklem grubunu Hacettepe Üniversitesi’nde öğrenim gören 478 hazırlık ve birinci sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda hazırlık sınıfında eğitim gören ve görmeyen birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumları psikolojik olarak dayanıklılıkları ve psikolojik belirtilerinin düzeylerinde anlamlı farklılık görülmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında yer alan İkiz ve Otlı (2015) tarafından yapılan çalışmada, üniversitede öğrenim gören öğrencileri büyük bir kısmı kendilerini yalnızlık, mevcut sosyal gruplar içerisinde uyumsuzluk, sağlıklı uyku ve beslenme düzensizlikleri gibi sorunlarının olduğu belirtmektedir. Nitel araştırma desenlerinden durum çalışması deseninin kullanıldığı çalışmaya 40 üniversite öğrencisinin gönüllü olarak katılması sağlanmıştır.

Sevinç ve Gizir (2014) tarafından yapılan çalışmada, yüz yüze görüşme tekniği uygulanarak 25 üniversite öğrencisi çalışmaya dahil edilmiştir. Üniversite birinci sınıf

öğrencilerinin bakış açılarından üniversite yaşamına uyumu olumsuz etkileyen faktörler üzerinde durulmuş ve üniversiteye yeni başlayan bireylere uyum konusunda ailelerinin, arkadaşlarının, öğretim elamanlarının veya psikolojik danışmanların desteğinin önemine dikkat çekilmiştir.

Alanyazında yer alan Mercan ve Yıldız (2011) tarafından yapılan çalışmada ise, eğitim fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin uyum düzeyleri farklı değişkenler açısından incelenmesi çalışmasında, katılımcılardan, üniversiteye başladıklarında en çok sorun yaşadığı alanları sıralamaları istenmiştir. Çalışmanın örneklem grubunu 311 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda ekonomik sorunlar, kayıt ve bürokratik işlemler öne çıkan iki değişken olmuştur.

1.8. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ve üniversite yaşamına uyum düzeylerinin çeşitli değişkenlere karşılaştırılması ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.9. Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin, serbest zaman doyum düzeyleri ile üniversite yaşamına uyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.9.1. Alt Problemler

- Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinde yaş, cinsiyet, sınıf, akademik not ortalaması, serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı, katılım yeri, katılım şekli ve üyelik durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeylerinde yaş, cinsiyet, sınıf, akademik not ortalaması, serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı, katılım yeri, katılım şekli ve üyelik durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
- Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile üniversite yaşamına uyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.10. Hipotezler

- Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinde yaş, cinsiyet, sınıf, akademik not ortalaması, serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı, katılım yeri, katılım şekli ve üyelik durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.
- Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeylerinde yaş, cinsiyet, sınıf, akademik not ortalaması, serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı,

katılım yeri, katılım şekli ve üyelik durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

- Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile üniversite yaşamına uyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.11. Varsayımlar

Araştırmaya gönüllü katılım esas alınarak dahil edilen katılımcıların veri toplama araçlarında yer alan bütün sorulara içtenlikle gerçek cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.

1.12. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıklarını oluşturan etmenler;

1. Araştırma Ankara’da yer alan devlet ve vakıf üniversiteleri ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma veri toplanmasına izin verilen devlet ve vakıf üniversiteleri ile sınırlandırılmıştır.

3. Bu araştırma veri toplama araçları olarak kullanılan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” ile “Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği”nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlandırılmıştır.
4. Araştırmanın sonuçları katılımcıların ölçekte yer alan maddelere verdikleri cevaplar ile sınırlandırılmıştır.



2. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma modeli, evren ve örneklem sayıları, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve analizi üzerinde durulmuştur. Ayrıca çalışmanın gereç ve yöntem bölümünü oluşturan diğer önemli öğelere de yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmada nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Büyük örneklem gruplarını kapsayan ilişkisel tarama modelinde probleme yönelik tutum veya davranışların analiz edilmesi ve genelleme yapılması sağlanmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2008). İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişkene ait veri toplanarak bu değişkenler arasındaki ilişkinin sorgulanması olarak tanımlanmaktadır (Can, 2017). İlişkisel tarama modelindeki çalışmalarda ortaya konan ilişki, iki değişkenden birinde gözlenen değişimin bir kısmının diğer değişkenden kaynaklanabileceğini göstermektedir (Köklü ve Büyüköztürk, 2000).

2.2. Evren Örneklem

Araştırmanın evreni YÖK (2019) verilerine göre Ankara ilinde yer alan 13 vakıf ve 8 devlet olmak üzere 21 üniversitede öğrenim gören 203.496 (97.283 Kadın, 106.213 Erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise, Ankara’ da yer alan devlet ve vakıf üniversitelerinden öğrenim görmekte olan, kolayda örnekleme yöntemine göre seçilmiş 382 kadın, 365 erkek olmak üzere toplamda 747 ($\text{Orta\ş} = 21.11 \pm 2.17$) öğrenciden oluşturulmuştur. Kolayda

örnekleme yöntemi ana kütle içerisinde seçilen örneklem grubundan verilerin araştırmacının belirlediği yargılar ile toplanan tesadüfi olmayan örneklem yöntemidir. Kolayda örnekleme yönteminde veriler en hızlı, kolay ve ekonomik şekilde toplanmaktadır (Aaker ve ark., 2007).

Çizelge 2.1. Evren ve Örneklem Sayısı

Ankara'daki Üniversite Öğrenci Sayıları	Evren	Örneklem
Kamu Üniversiteleri	151.130	571
Vakıf Üniversiteleri	52.366	176
TOPLAM	203.496	747

Çizelge 2.1'deki çalışmanın evren ve örneklem grubunda yer alan katılımcıların seçildiği Ankara'da yer alan kamu ve vakıf üniversitelerde öğrenim gören öğrenci sayıları ve bu üniversitelerden örnekleme dahil edilen katılımcı sayısı verilmiştir. Çalışmaya dahil edilen ve en fazla öğrenci topluluğu kamu üniversitelerinde öğrenim gördüğü için çalışmanın örneklem grubunda yer alan katılımcıların büyük çoğunluğu (n=571) kamu üniversiteleri öğrencilerinden oluşmuştur.

Çizelge 2.2. Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler

Değişkenler		F	%
Cinsiyet	Kadın	382	51.1
	Erkek	365	48.9
	Toplam	747	100
Sınıf	1. Sınıf	274	36.6
	2. Sınıf	151	20.3
	3. Sınıf	175	23.4
	4. Sınıf	147	19.7
	Toplam	747	100
Üniversite Türü	Kamu	571	76.4
	Vakıf	176	23.6
	Toplam	747	100
Serbest Zamana Katılım Durumu	Hiç	102	13.7
	Düzensiz	475	63.6
	Düzenli	170	22.7
	Toplam	747	100

Çizelge 2.2. Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler Devamı

Katılım Yeri	Okul İçinde	157	21.1
	Okul Dışında	590	78.9
	Toplam	747	100
Katılım Şekli	Bireysel	228	30.5
	Grup	519	69.5
	Toplam	747	100
Üyelik Durumu	Evet	368	49.2
	Hayır	379	50.8
	Toplam	747	100
Fiziksel Aktiviteye Katılım	Evet	445	59.6
	Hayır	302	40.4
	Toplam	747	100

Çizelge 2.2’deki üniversite öğrencilerinin demografik değişkenlere göre sıklık ve yüzdelik dağılımları yer almaktadır. Çalışmada yer alan toplam 747 katılımcının (382 kadın ve 365 erkek) büyük bir çoğunluğunun (%36.6) birinci sınıf öğrencisi olduğu, 176 katılımcının (%23.6) vakıf üniversitelerinde eğitim aldığı ve katılımcıların büyük bir bölümünün düzensiz olarak (%63.6) aktivitelere katıldığı belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%78.9) okul dışında serbest zaman aktivitelerine katıldığı, katılımcıların çok az (% 30.5) bir bölümünün bireysel olarak serbest zamana katılım gösterdiği, 368 katılımcının (% 49.2) bir kulübe (sosyal, kültürel veya sportif) üye olduğu ve 445 katılımcının (% 59.6) serbest zamanlarında bir fiziksel aktiviteye katıldığı tespit edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcılardan 2 farklı bölümden oluşan bir anket formunu doldurmaları istenmiştir. Anket formunun birinci bölümünde katılımcıların kişisel bilgilerini (yaş, cinsiyet, sınıf, üniversite türü, serbest zama aktivitelerine katılım durumu vb.) içeren çeşitli sorulara yer verilmiştir. İkinci bölümde ise aşağıda ayrıntıları verilen 2 farklı ölçek kullanılmıştır.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği: Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin (SZDÖ) Türkçe'ye adaptasyonu Gökçe & Orhan (2011) tarafından yapılmıştır. Kısa formunda “Psikolojik”, “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Rahatlama”, “Fizyolojik”, ve “Estetik” alt boyutları olmak üzere altı alt boyut ve 24 ifade yer almaktadır. Ölçek ifadeleri “1= Neredeyse Hiç doğru değil ve 5= Neredeyse Her Zaman Doğru” şeklinde derecelendirilmektedir.

Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği: Üniversite öğrencilerinin yeni adım attıkları üniversite hayatlarına kişisel, sosyal ve akademik yönden uyumlarını ölçmek amacıyla Aslan (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte yer alan maddelere verilen cevaplar “1= Hiç Katılmıyorum” ve 5= Tamamen Katılıyorum” arasında değişmektedir. 60 madde olarak geliştirilen ölçek “Kişisel Uyum”, “Sosyal Uyum” ve “Akademik Uyum” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmakta ve her alt boyut 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 24. Maddesi tersten kodlanmaktadır.

2.4. Verilerin Toplanması

Çalışma kapsamında veriler ankarada yer alan, veri toplanmasına izin verilen devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden toplanmıştır. Veri toplama işlemi izin verilen üniversitelerde enstitü, fakülte ve yüksekokul ayrımı gözetmeden yapılmıştır. Veriler araştırmacı tarafından, örneklem grubunda yer alan üniversitelerin yönetimlerinden gerekli izinler alındıktan sonra gönüllü katılımcıların (aydınlatılmış onam formunu dolduran) ders saatlerinden önce toplanmıştır. Gönüllü katılım ilkesi esas alınarak, veri toplama aracının doldurulmasına yönelik bilgiler yönergede verilmiştir.

2.5. Verilerin Çözümlemesi

Verilerin değerlendirilmesinde, verilerin analizi için önce çarpıklık ve basıklık değerleri ile normal dağılımına bakılmıştır. Değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde çok değişkenli varyans analizi (MANOVA), tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Basit Doğrusal Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerinin belirlenmesi için Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.



3. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde “SZDÖ” ile “ÜYUÖ” ölçek puanlarına ilişkin yapılan çeşitli analiz sonuçlarına ilişkin çizelge ve açıklamalarına yer almaktadır.

Çizelge 3.1. Ölçek Puanlarının Dağılımı (SZDÖ)

SZDÖ	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C. Alfa
Psikolojik	747	3.44	.80	-.53	.37	.77
Eğitimsel	747	3.77	.79	-.63	.47	.80
Sosyal	747	3.61	.79	-.73	.86	.78
Rahatlama	747	3.91	.79	-.70	.48	.84
Fizyolojik	747	3.07	.98	-.06	-.56	.85
Estetik	747	3.48	.79	-.18	-.07	.82

Çizelge 3.1’deki puan dağılımlarına baktığımızda, ölçeğe ait ortalama puanların normal dağılım gösterdiğini söyleyebiliriz. “SZDÖ”nin ortalama puanlarının dağılımına göre en yüksek puanın “rahatlama” (Ort.= 3.91) alt boyutu, en düşük puanın ise “fizyolojik” (Ort.= 3.07) alt boyutunda olduğu bulunmuştur.

Çizelge 3.2. Ölçek Puanlarının Dağılımı (ÜYUÖ)

ÜYUÖ	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C. Alfa
Kişisel	747	3.41	.70	-.58	.14	.91
Akademik	747	3.46	.72	-.53	.26	.92
Sosyal	747	3.88	.61	-.77	1.42	.92

Çizelge 3.2’deki puan dağılımlarına baktığımızda, ölçeğe ait ortalama puanların normal dağılım gösterdiğini söyleyebiliriz. “ÜYUÖ”nin ortalama puanlarının dağılımına göre en yüksek puanın “sosyal uyum” (Ort.= 3.88) alt boyutu, en düşük puanın ise “kişisel uyum” (Ort.= 3.41) alt boyutunda olduğu bulunmuştur.

Çizelge 3.3. Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)

SZDÖ	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	F	P
Psikolojik	Kadın	382	3.46	.81	.358	.550
	Erkek	365	3.42	.80		
Eğitimsel	Kadın	382	3.85	.79	9.992	.002
	Erkek	365	3.67	.79		
Sosyal	Kadın	382	3.61	.84	.002	.967
	Erkek	365	3.61	.74		
Rahatlama	Kadın	382	3.98	.78	5.664	.018
	Erkek	365	3.84	.80		
Fizyolojik	Kadın	382	2.81	.98	56.369	.000
	Erkek	365	3.34	.91		
Estetik	Kadın	382	3.49	.79	.182	.670
	Erkek	365	3.47	.79		

Çizelge 3.3’deki MANOVA sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeninin “SZDÖ” alt boyutları üzerindeki ana etkisinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır [$\lambda=0.882$, $F(6, 740)=16.562$, $p<0.01$]. Ortaya çıkan anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan ANOVA analiz sonuçları cinsiyet ana etkisi açısından katılımcıların “SZDÖ”nin “eğitimsel” [$F(1, 745)=9.992$, $p<0.01$], “rahatlama” [$F(1, 745)=5.664$, $p<0.05$], ve “fizyolojik” [$F(1, 745)=56.369$, $p<0.01$], alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Kadın katılımcıların “eğitimsel” ve “rahatlama” alt boyut ortalama puanları erkek katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksektir. Erkek katılımcıların ise “fizyolojik” alt boyut ortalama puanları kadınlardan daha yüksektir.

Çizelge 3.4. Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (ÜYUÖ)

ÜYUÖ	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	F	P
Kişisel	Kadın	382	3.44	.65	1.872	.172
	Erkek	365	3.37	.74		
Akademik	Kadın	382	3.54	.69	8.800	.003
	Erkek	365	3.38	.74		
Sosyal	Kadın	382	4.00	.57	29.550	.000
	Erkek	365	3.76	.62		

Çizelge 3.4’de cinsiyet değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları, cinsiyet değişkeninin “ÜYUÖ” [$\lambda=0.951$, $F(3, 743)=12.662$, $p<0.01$] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. ANOVA analiz sonuçları cinsiyet ana etkisi açısından katılımcıların “ÜYUÖ”nin “akademik uyum” [$F(1, 745)=8.800$, $p<0.01$], ve “sosyal uyum” [$F(1, 745)=29.550$, $p<0.01$] alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Kadın katılımcıların ortalama puanları erkek katılımcıların daha yüksektir.

Çizelge 3.5. Sınıf Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)

SZDÖ	Sınıf	N	Ort.	Ss	F	P
Psikolojik	1. Sınıf	274	3.39	.85	1.824	.141
	2. Sınıf	151	3.54	.75		
	3. Sınıf	175	3.38	.79		
	4. Sınıf	147	3.50	.77		
Eğitimsel	1. Sınıf	274	3.67	.79	2.162	.091
	2. Sınıf	151	3.82	.75		
	3. Sınıf	175	3.82	.80		
	4. Sınıf	147	3.82	.83		
Sosyal	1. Sınıf	274	3.53	.83	1.768	.152
	2. Sınıf	151	3.65	.80		
	3. Sınıf	175	3.70	.73		

Çizelge 3.5. Sınıf Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ) Devamı

	4. Sınıf	147	3.62	.78		
	1. Sınıf	274	3.82	.83		
Rahatlama	2. Sınıf	151	3.99	.77	2.366	.070
	3. Sınıf	175	3.92	.76		
	4. Sınıf	147	4.01	.75		
	1. Sınıf	274	2.87	1.00		
Fizyolojik	2. Sınıf	151	3.42	.92	10.502	.000
	3. Sınıf	175	3.10	.92		
	4. Sınıf	147	3.04	.98		
	1. Sınıf	274	3.34	.79		
Estetik	2. Sınıf	151	3.60	.81	4.891	.002
	3. Sınıf	175	3.55	.79		
	4. Sınıf	147	3.53	.75		

Çizelge 3.5’deki üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerini sınıf değişkenine göre incelemek amacı ile yapılan MANOVA analiz sonuçları, sınıf değişkeninin “SZDÖ” alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir [$\lambda=0.830$, $F(6, 738)=2.869$, $p<0.01$]. Bununla birlikte ANOVA analiz sonuçları sınıf değişkeni ana etkisi açısından katılımcıların “SZDÖ” “fizyolojik” [$F(3, 743)=10.502$, $p<0.01$] ve “estetik” [$F(3, 743)=4.891$, $p<0.01$] alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. İkinci sınıf öğrencileri olan katılımcıların diğer katılımcılara ortalama puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çizelge 3.6. Sınıf Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (ÜYUÖ)

ÜYUÖ	Sınıf	N	Ort.	Ss	F	P
	1. Sınıf	274	3.44	.70		
Kişisel	2. Sınıf	151	3.54	.70	3.480	.016
	3. Sınıf	175	3.33	.68		
	4. Sınıf	147	3.33	.69		

Çizelge 3.6. Sınıf Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (ÜYUÖ) Devamı

	1.	Sınıf	274	3.31	.79		
Akademik	2.	Sınıf	151	3.63	.70	7.587	.000
	3.	Sınıf	175	3.47	.68		
	4.	Sınıf	147	3.54	.60		
	1.	Sınıf	274	3.92	.62		
Sosyal	2.	Sınıf	151	3.92	.64	1.796	.147
	3.	Sınıf	175	3.85	.55		
	4.	Sınıf	147	3.79	.61		

Çizelge 3.6'daki analiz sonuçları, sınıf değişkeninin “ÜYUÖ” [$\lambda=0.933$, $F(3, 741)=5.777$, $p<0.01$] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Sınıf değişkeni ana etkisi açısından katılımcıların “ÜYUÖ”nin “kişisel uyum” [$F(3, 743)=3.480$, $p<0.05$] ve “akademik uyum” [$F(3, 743)=7.587$, $p<0.01$] alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. İkinci sınıfta lisans eğitimi alanların puanları diğer sınıflarda eğitim alanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çizelge 3.7. Üniversite Türü Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)

SZDÖ	Üniversite Türü	N	Ort.	Ss	F	P
Psikolojik	Kamu	571	3.45	.80	.759	.384
	Vakıf	176	3.39	.82		
Eğitimsel	Kamu	571	3.79	.79	2.131	.145
	Vakıf	176	3.69	.82		
Sosyal	Kamu	571	3.59	.79	1.514	.219
	Vakıf	176	3.68	.81		
Rahatlama	Kamu	571	3.94	.78	2.119	.146
	Vakıf	176	3.84	.82		
Fizyolojik	Kamu	571	3.03	.99	3.855	.050
	Vakıf	176	3.20	.93		
Estetik	Kamu	571	3.44	.77	5.298	.022
	Vakıf	176	3.60	.86		

Çizelge 3.7’deki MANOVA sonuçları, üniversite türü değişkeninin “SZDÖ”nin alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir [$\lambda=0.966$, $F(6, 740)=4.324$, $p<0.01$] . Bu doğrultuda yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre, “SZDÖ”nin “estetik” [$F(1, 745)=5.298$, $p<0.05$] alt boyutu grupların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin ortalama puanlarının kamu üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çizelge 3.8. Üniversite Türü Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (ÜYUÖ)

ÜYUÖ	Üniversite Türü	N	Ort.	Ss	F	P
Kişisel	Kamu	571	3.42	.68	.684	.409
	Vakıf	176	3.37	.73		
Akademik	Kamu	571	3.42	.71	6.504	.011
	Vakıf	176	3.58	.74		
Sosyal	Kamu	571	3.89	.59	.368	.544
	Vakıf	176	3.85	.67		

Çizelge 3.8’de üniversite yaşamına uyumu üniversite türü değişkenine göre incelemek amacı ile yapılan MANOVA sonuçları, üniversite türü değişkeninin “ÜYUÖ” [$\lambda=0.981$, $F(3, 743)=4.324$, $p<0.01$] alt boyutları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir. Bu doğrultuda yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre, “ÜYUÖ”nin “akademik uyum” [$F(1, 745)=6.504$, $p<0.05$] alt boyutunda grupların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin ortalama puanları kamu üniversiteleri öğrencilerinin ortalama puanlarına göre daha yüksektir.

Çizelge 3.9. Katılım Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)

SZDÖ	Katılma Durumu	N	Ort.	Ss	F	P
Psikolojik	Hiç	102	3.05	.84	25.685	.000
	Düzensiz	475	3.41	.76		
	Düzenli	170	3.74	.78		
Eğitimsel	Hiç	102	3.45	.86	14.547	.000
	Düzensiz	475	3.75	.76		
	Düzenli	170	3.98	.79		
Sosyal	Hiç	102	3.21	.89	21.808	.000
	Düzensiz	475	3.61	.76		
	Düzenli	170	3.85	.73		
Rahatlama	Hiç	102	3.65	.90	11.287	.000
	Düzensiz	475	3.90	.75		
	Düzenli	170	4.11	.79		
Fizyolojik	Hiç	102	2.74	.98	26.028	.000
	Düzensiz	475	2.98	.94		
	Düzenli	170	3.51	.95		
Estetik	Hiç	102	3.22	.85	8.368	.000
	Düzensiz	475	3.48	.79		
	Düzenli	170	3.62	.72		

Çizelge 3.9’da katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılım durumu değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçlarına göre, katılım durumu değişkeninin “SZDÖ” [$\lambda=0.891$, $F(6, 739)=7.306$, $p<0.01$] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. ANOVA analizi sonuçlarına göre, “SZDÖ”nin “psikolojik” [$F(2, 744)=25.685$, $p<0.01$], “eğitimsel” [$F(2, 744)=14.547$, $p<0.01$], “sosyal” [$F(2, 744)=21.808$, $p<0.01$], “rahatlama” [$F(2, 744)=11.287$, $p<0.01$], “fizyolojik” [$F(2, 744)=26.028$, $p<0.01$] ve “estetik” [$F(2, 744)=8.368$, $p<0.01$] alt boyutlarında grupların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman aktivitelerine düzenli olarak katılım sağlayan bireylerin ortalama puanları hiç katılmayan ve düzensiz olarak katılım gösteren bireylerin ortalama puanlarından daha yüksektir.

Çizelge 3.10. Katılım Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (ÜYUÖ)

ÜYUÖ	Katılma Durumu	N	Ort.	Ss	F	P
Kişisel	Hiç	102	3.28	.69	3.080	.047
	Düzensiz	475	3.41	.66		
	Düzenli	170	3.49	.79		
Akademik	Hiç	102	3.40	.73	.763	.467
	Düzensiz	475	3.45	.71		
	Düzenli	170	3.51	.74		
Sosyal	Hiç	102	3.77	.62	1.830	.161
	Düzensiz	475	3.90	.58		
	Düzenli	170	3.89	.67		

Çizelge 3.10'daki MANOVA analiz sonuçlarına göre, katılım durumu değişkeninin “ÜYUÖ”nin alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır [$\lambda=0.988$, $F(3, 742)=1.469$, $p>0.05$]. Bu doğrultuda yapılan ANOVA sonuçları ise katılım durumu değişkeninin “ÜYUÖ”nin sadece “kişisel uyum” [$F(2, 74)=3.080$, $p<0.05$] alt boyutunda grupların ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir.

Çizelge 3.11. Katılım Yeri Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)

SZDÖ	Katılım Yeri	N	Ort.	Ss	F	P
Psikolojik	Okul içinde	157	3.59	.76	7.197	.007
	Okul dışında	590	3.40	.81		
Eğitimsel	Okul içinde	157	3.86	.79	2.991	.084
	Okul dışında	590	3.74	.79		
Sosyal	Okul içinde	157	3.72	.75	3.825	.051
	Okul dışında	590	3.58	.80		
Rahatlama	Okul içinde	157	3.93	.82	.097	.755
	Okul dışında	590	3.91	.78		
Fizyolojik	Okul içinde	157	3.17	1.02	2.081	.150
	Okul dışında	590	3.04	.97		
Estetik	Okul içinde	157	3.45	.84	.243	.622
	Okul dışında	590	3.49	.78		

Çizelge 3.11’de öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerini katılım yeri değişkenine göre incelemek amacı ile yapılan MANOVA analiz sonuçları, katılım yeri değişkeninin “SZDÖ”nin alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0.982$, $F(6, 740)=2.292$, $p<0.05$]. ANOVA analiz sonuçları, katılım yeri değişkeninin “SZDÖ”nin “psikolojik” [$F(1, 745)=7.197$, $p<0.01$] alt boyutunda grupların puanların istatistiksel açıdan anlamlı farklılaştığını göstermiştir. Okul içinde serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin ortalama puanları okul dışında katılım gösterenlere göre daha yüksektir.

Çizelge 3.12. Katılım Yeri Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (ÜYUÖ)

ÜYUÖ	Katılım Yeri	N	Ort.	Ss	F	P
Kişisel	Okul içinde	157	3.66	.63	25.277	.000
	Okul dışında	590	3.34	.70		
Akademik	Okul içinde	157	3.53	.68	2.179	.140
	Okul dışında	590	3.44	.73		
Sosyal	Okul içinde	157	4.00	.54	7.663	.006
	Okul dışında	590	3.85	.62		

Çizelge 3.12’de katılım yeri değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçlarına göre, katılım yeri değişkeninin “ÜYUÖ”nin alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır [$\lambda=0.963$, $F(3, 743)=9.522$, $p<0.01$]. Bununla birlikte yapılan ANOVA sonuçları, katılım yeri değişkeninin “ÜYUÖ”nin “kişisel uyum” [$F(1, 745)=25.277$, $p<0.01$] ve “sosyal uyum” [$F(1, 745)=7.663$, $p<0.01$] alt boyutlarında grupların puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Okul içinde serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin ortalama puanları diğerlerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çizelge 3.13. Katılım Şekli Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)

SZDÖ	Katılım Şekli	N	Ort.	Ss	F	P
Psikolojik	Bireysel	228	3.27	.85	14.810	.000
	Grup	519	3.51	.77		
Eğitimsel	Bireysel	228	3.59	.81	15.380	.000
	Grup	519	3.84	.77		
Sosyal	Bireysel	228	3.27	.84	63.299	.000
	Grup	519	3.76	.73		
Rahatlama	Bireysel	228	3.84	.88	3.041	.082
	Grup	519	3.95	.75		
Fizyolojik	Bireysel	228	3.08	1.06	.035	.853
	Grup	519	3.06	.95		
Estetik	Bireysel	228	3.43	.82	1.419	.234
	Grup	519	3.50	.78		

Çizelge 3.13’deki MANOVA sonuçlarına göre, serbest zaman aktivitelerine katılım şekli değişkeninin “SZDÖ” [$\lambda=0.893$, $F(6, 740)=14.708$, $p<0.01$] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. ANOVA sonuçlarına göre, “SZDÖ”nin “psikolojik” [$F(1, 745)=14.810$, $p<0.01$], “eğitimsel” [$F(1, 745)=15.380$, $p<0.01$] ve “sosyal” [$F(1, 745)=63.299$, $p<0.01$] alt boyutlarında grupların puanlarının anlamlı farklılaştığı görülmüştür. İstatistiksel açıdan anlamlılığın olduğu bu alt boyutlarda serbest zaman aktivitelerine grup halinde katılım sağlayan bireylerin puanları bireysel olarak katılım gösteren bireylerin puanlarına göre daha yüksektir.

Çizelge 3.14. Katılım Şekli Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (ÜYUÖ)

ÜYUÖ	Katılım Şekli	N	Ort.	Ss	F	P
Kişisel	Bireysel	228	3.35	.74	2.759	.097
	Grup	519	3.44	.67		
Akademik	Bireysel	228	3.37	.83	4.448	.035
	Grup	519	3.50	.67		
Sosyal	Bireysel	228	3.72	.69	23.015	.000
	Grup	519	3.95	.55		

Çizelge 3.14’de katılım şekli değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları, katılım şekli değişkeninin ‘‘ÜYÜÖ’’nin alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir [$\lambda=0.967$, $F(3, 743)=8.488$, $p<0.01$]. Bununla birlikte ANOVA sonuçları ise, ‘‘ÜYÜÖ’’nin ‘‘akademik uyum’’ [$F(1, 745)=4.448$, $p<0.05$] ve ‘‘sosyal uyum’’ [$F(1, 745)=23.015$, $p<0.01$] alt boyutlarında grupların ortalama puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Serbest zaman aktivitelerine grup halinde uyum sağlayan bireylerin ortalama puanları bireysel olarak katılım sağlayan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksektir.

Çizelge 3.15. Üyelik Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)

SZDÖ	Üyelik Durumu	N	Ort.	Ss	F	P
Psikolojik	Evet	368	3.58	.80	24.304	.000
	Hayır	379	3.30	.78		
Eğitimsel	Evet	368	3.89	.76	18.634	.000
	Hayır	379	3.64	.81		
Sosyal	Evet	368	3.78	.71	35.144	.000
	Hayır	379	3.44	.83		
Rahatlama	Evet	368	3.99	.77	6.635	.010
	Hayır	379	3.84	.81		
Fizyolojik	Evet	368	3.29	.95	38.545	.000
	Hayır	379	2.85	.96		
Estetik	Evet	368	3.52	.79	2.492	.115
	Hayır	379	3.43	.79		

Çizelge 3. 15’deki MANOVA sonuçları üyelik durumu değişkeninin ‘‘SZDÖ’’ [$\lambda=0.920$, $F(6, 740)=10.792$, $p<0.01$] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir. ANOVA sonuçları; üyelik durumu ana etkisi açısından katılımcıların ‘‘SZDÖ’’nin ‘‘psikolojik’’ [$F(1, 745)=24.304$, $p<0.01$], ‘‘eğitimsel’’ [$F(1, 745)=18.634$, $p<0.01$], ‘‘sosyal’’ [$F(1, 745)=35.144$, $p<0.01$], ‘‘rahatlama’’ [$F(1,$

745)=6.635, $p<0.01$] ve ‘fizyolojik’ [F(1, 745)=38.545, $p<0.01$] alt boyutlarında puanlarının anlamlı farklılaştığını göstermiştir. Okul içinde veya dışında sportif, sosyal veya kültürel bir kulübe üyeliği bulunan katılımcıların ortalama puanları üyeliği bulunmayan katılımcılara göre daha yüksektir.

Çizelge 3.16. Üyelik Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (ÜYUÖ)

ÜYUÖ	Üyelik Durumu	N	Ort.	Ss	F	P
Kişisel	Evet	368	3.46	.70	2.942	.087
	Hayır	379	3.37	.69		
Akademik	Evet	368	3.52	.68	4.573	.033
	Hayır	376	3.40	.75		
Sosyal	Evet	368	3.90	.63	.810	.368
	Hayır	379	3.86	.58		

Çizelge 3.16’deki Üniversite yaşamına uyumu üyelik durumu değişkeni açısından incelemek amacıyla yapılan MANOVA analiz sonuçları, üyelik durumu değişkeninin “ÜYUÖ”nin alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir [$\lambda=0.993$, F(3, 743)=1.696, $p>0.05$] . Bununla birlikte ANOVA sonuçları üyelik durumu değişkeninin “ÜYUÖ”nin “akademik uyum” [F(1, 745)=4.573, $p<0.01$], alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir kulübe üye olan katılımcıların üye olmayan katılımcılara göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.17. Fiziksel Etkinliğe Katılım Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZDÖ)

SZDÖ	Fiziksel Etkinlik	N	Ort.	Ss	F	P
Psikolojik	Evet	445	3.55	.78	20.032	.000
	Hayır	302	3.28	.81		
Eğitimsel	Evet	445	3.83	.76	6.776	.009
	Hayır	302	3.67	.83		
Sosyal	Evet	445	3.72	.73	18.993	.000
	Hayır	302	3.46	.86		
Rahatlama	Evet	445	3.98	.78	8.197	.004
	Hayır	302	3.81	.80		
Fizyolojik	Evet	445	3.40	.88	150.571	.000
	Hayır	302	2.58	.92		
Estetik	Evet	445	3.56	.75	12.148	.001
	Hayır	302	3.36	.84		

Çizelge 3.17’de katılımcıların serbest zamanlarında katıldıkları fiziksel etkinlik değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçlarına göre, fiziksel etkinlik değişkeninin “SZDÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0.830$, $F(6, 740)=25.323$, $p<0.01$]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre fiziksel etkinlik değişkeni ana etkisi açısından “SZDÖ”nin “psikolojik” [$F(1, 745)=20.032$, $p<0.01$], “eğitimsel” [$F(1, 745)=6.776$, $p<0.01$], “sosyal” [$F(1, 745)=18.993$, $p<0.01$], “rahatlama” [$F(1, 745)=8.197$, $p<0.01$], “fizyolojik” [$F(1, 745)=150.571$, $p<0.01$] ve “estetik” [$F(1, 745)=12.148$, $p<0.01$] alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği tüm alt boyutlarda fiziksel etkinliğe katılanların ortalama puanları diğerlerinden daha yüksektir.

Çizelge 3.18. Fiziksel Etkinliğe Katılım Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (ÜYUÖ)

ÜYUÖ	Fiziksel Etkinlik	N	Ort.	Ss	F	P
Kişisel	Evet	445	3.43	.74	1.126	.289
	Hayır	302	3.38	.63		
Akademik	Evet	445	3.45	.64	.110	.740
	Hayır	302	3.47	.70		
Sosyal	Evet	445	3.88	.62	.003	.958
	Hayır	302	3.88	.59		

Çizelge 3.18’deki MANOVA analiz sonuçları, fiziksel etkinliğe katılım değişkeninin “ÜYUÖ” [$\lambda=0.966$, $F(3, 743)=.961$, $p>0.05$] alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte ANOVA analiz sonuçları üyelik şekli ana etkisi açısından katılımcıların “ÜYUÖ” alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çizelge 3.19. SZDÖ-ÜYUÖ Ölçek Puanları Korelasyonu

	F1	F2	FE	F4	F5	F6	F7	F8	F9
F1	1								
F2	.562**	1							
F3	.588**	.441**	1						
F4	.318**	.243**	.319**	1					
F4	.277**	.255**	.331**	.659**	1				
F6	.305**	.212**	.344**	.537**	.644**	1			
F7	.291**	.181**	.365**	.558**	.573**	.553**	1		
F8	.239**	.222**	.079*	.396**	.282**	.355**	.287**	1	
F9	.299**	.319**	.262**	.406**	.422**	.446**	.483**	.351**	1

F1: Psikolojik (SZDÖ) **F2:** Eğitimsel (SZDÖ) **F3:** Sosyal (SZDÖ) **F4:** Rahatlama (SZDÖ) **F5:** Fizyolojik (SZDÖ) **F6:** Estetik (SZDÖ) **F7:** Kişisel Uyum (ÜYUÖ) **F8:** Akademik Uyum (ÜYUÖ) **F9:** Sosyal Uyum (ÜYUÖ)

Çizelge 3.19'daki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, “SZDÖ” ile “ÜYÜÖ”nin tüm alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.01$). Genel anlamda değerlendirildiğinde ise, “SZDÖ”nün alt boyutları ile “ÜYÜÖ”nün alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır.

Çizelge 3.20. Akademik Not Ortalaması-SZDÖ Ölçek Puanları Korelasyonu

	Notortalaması	F1	F2	F3	F4	F5	F6
NotOrtalaması	1						
F1	.112**	1					
F2	.077*	.659**	1				
F3	.064	.537**	.644**	1			
F4	.113**	.558**	.573**	.553**	1		
F5	.006	.396**	.282**	.355**	.287**	1	
F6	.039	.406**	.422**	.446**	.483**	.351**	1

F1: Psikolojik (SZDÖ) **F2:** Eğitimsel (SZDÖ) **F3:** Sosyal (SZDÖ) **F4:** Rahatlama (SZDÖ) **F5:** Fizyolojik (SZDÖ) **F6:** Estetik (SZDÖ)

Çizelge 3.20'deki Akademik not ortalaması ile “SZDÖ” alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, akademik not ortalaması değişkeni ile “SZDÖ”nin ‘psikolojik’, ‘eğitimsel’ ve ‘rahatlama’ alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.01$). Bununla birlikte ‘sosyal’, ‘fizyolojik’ ve ‘estetik’ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Çizelge 3.21. Akademik Not Ortalaması-ÜYUÖ Ölçek Puanları Korelasyonu

	Not ortalaması	F1	F2	F3
Not ortalaması	1			
F1	.181**	1		
F2	.266**	.562**	1	
F3	.186**	.588**	.441**	1

F1: Kişisel Uyum (ÜYUÖ) **F2:** Akademik Uyum (ÜYUÖ) **F3:** Sosyal Uyum (ÜYUÖ)

Çizelge 3.21'deki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, akademik not ortalaması değişkeni ile “ÜYUÖ”nin tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.01$).

4. TARTIŞMA

Bu bölümde sağlık ve zindelik kulübü müşterilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile üniversite uyum düzeylerine ilişkin elde edilen bulgular literatürde yer alan çalışmalarla tartışılmıştır.

Analiz sonuçları serbest zaman aktivitelerinden hissedilen doyum düzeyleri cinsiyet açısından farklılık göstermektedir. Kadın katılımcılar katıldıkları aktivitelerden erkeklere göre sosyal ve rahatlama açısından daha yüksek düzeyde doyum elde ederken, erkek katılımcıların fizyolojik açıdan daha yüksek doyum elde ettikleri tespit edilmiştir (Çizelge 3.3). Literatürdeki çalışmalarda bu sonucu destekler niteler niteliktedir. Örneğin; Yerlisu- Lapa ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman ve yaşam tatmini konuları araştırılmıştır. Çalışma sonuçlarında serbest zaman aktivitelerinden hissedilen doyum düzeyi cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılıklar olduğu ve kadın katılımcıların estetik açıdan serbest zaman tatmin düzeyinde erkeklere oranla ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Zhang ve Zheng (2017) tarafından yapılan çalışmada ise akademik stres ve serbest zaman etkinliklerinin üniversite öğrencilerinde duygusal iyi oluşa etkileri araştırılmıştır. Çalışmada cinsiyet değişkenine göre yapılan analiz sonuçları, kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek düzeyde serbest zaman doyumunu ve olumlu tutuma sahip olduğu belirlenmiştir.

Çalışmanın bulguları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde “ÜYUÖ” (Çizelge 3.4) alt boyut puanların da kadın katılımcıların ortalama puanları erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kadın katılımcıların “akademik uyum” ve “sosyal uyum” açısından bakıldığında erkeklere oranlar daha yüksek uyum düzeyine sahip

olduklarını ve daha kolay uyum sağladıklarını söyleyebiliriz. Literatürdeki çalışmalarda çalışmamızın bu bulgusunu destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Fernandez ve ark. (2017) tarafından yapılan çalışmada üniversite yaşamına yeni adım atan bireylerin akademik uyum, sosyal uyum, kişisel-duygusal uyum ve kurumsal bağlılık alt boyutlarından oluşan üniversiteye uyum konuları üzerinde durulmuştur. Çalışmanın sonuçlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların ‘akademik uyum’ alt boyutunda ortalama puanlarının erkeklerin ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların sınıf değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarına göre, “SZDÖ” alt boyutlarından “fizyolojik” ve “estetik” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu ve ikinci sınıf öğrencisi olan katılımcıların ortalama puanlarının diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.5). Üniversite yaşamına yaşamına yeni adım atan birinci sınıf öğrencileri uyum konusunda daha fazla sorunla yüzleşmek zorunda kalmaktadır. Üniversite yaşamında daha ilk yıllarını geçmiş bireylerin ise daha yüksek düzeyde uyum sağladıkları görülmektedir. Literatürde az sayıda olsa da çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Kocaer (2019) tarafından yapılan çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen adaylarının serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri incelenmiştir. Üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olduğu sonucuna varılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeyleri sınıf değişkeni değişkenine göre yapılan analiz sonuçları “ÜYUÖ” (Çizelge 3.6) “kişisel uyum” ve “akademik uyum” alt boyut puanlarında ikinci sınıf öğrencisi olan katılımcıların diğer katılımcılara göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda üniversiteye yeni başlayan katılımcıların üniversite yaşamına uyum sağlama konusunda problemler yaşadığı ve uyum sürecinin zaman aldığı sonucuna ulaşılabilir. Yılmaz ve Zembat (2019), tarafından okul öncesi öğretmen adaylarının duygusal zeka düzeyleri ile üniversite yaşamına uyum düzeylerinin incelenmesi başlıklı çalışmada sınıf değişkenine göre üniversite yaşamına uyum düzeylerinde

istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Dördüncü sınıflarda öğrenim gören katılımcıların ortalama puanları diğer katılımcılara göre daha yüksektir. Literatürde yer alan bu çalışmanın sonuçları çalışmamızın bulgularıyla örtüşmektedir.

Çalışma bulguları üniversite türü değişkenine göre incelendiğinde “SZDÖ” (Çizelge 3.7) alt boyut puanların da vakıf üniversiteleri katılımcılarının ortalama puanları kamu üniversiteleri katılımcılarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Vakıf üniversitelerinin serbest zaman aktivitelerine kamu üniversitelerine oranla daha fazla kaynak ayırabilmesi ve öğrencilerin düzenlenen bu aktiviteler katılmak için daha fazla imkanlara sahip olması çalışmamızın bulgularını doğrular niteliktedir. Bununla birlikte vakıf üniversitelerinde daha çok serbest zaman aktiviteleri düzenlenmesi ve üniversite çevrelerinde aktivitelere yönelik düzenlemelerin olması öğrencilerin serbest zamana katılımını kolaylaştırmaktadır.

Üniversite türü değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarına göre, (Çizelge 3.8) “ÜYUÖ”’nin alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. “ÜYUÖ”’nin “akademik uyum” alt boyutunda katılımcıların ortalama puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Vakıf üniversitelerinde öğrenim gören katılımcıların ortalama puanlarının diğer katılımcıların ortalama puanlarına göre daha yüksektir. Bu sonuca göre vakıf üniversitesi öğrencilerinin ekonomik etkenler ve üniversitenin çevresi gibi özellikle ailelerinden ayrı yaşamına devam etmek zorunda kalan bireylere göre daha az problemle baş etme durumunda olduğu söylenebilir. Aderi ve ark. (2013) tarafından üniversite yaşamına uyumda demografik değişkenlerin etkisi adlı çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal ve akademik yönden uyum düzeyleri araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda, kamu üniversitelerinde lisans eğitimi alan öğrencilerin uyum düzeyi ortalama puanları vakıf üniversiteleri öğrencilerin ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın bu sonucu bulgumuzun tersini desteklemektedir.

Çalışmamızın bir diğer bulgusu katılımcıların “SZDÖ” (Çizelge 3.9) ortalama puanlarının serbest zaman aktivitelerine katılma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bilgiler ışığında serbest zaman aktivitelerine düzenli olarak katılım gösteren bireylerin elde ettikleri doyum düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte literatürde yer alan Liu ve Yu (2015) tarafından Çin’de yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunu ve öznel iyi oluş konuları üzerinde durulmuştur. Çalışmanın sonuçlarında serbest zaman aktivitelerine düzenli olarak katılım gösteren bireylerin daha yüksek düzeyde serbest zaman doyumunu ve öznel iyi oluş düzeyine sahip oldukları saptanmıştır.

Serbest zaman aktivitelerine katılım yeri değişkenine göre araştırma bulguları incelendiğinde “SZDÖ”nin (Çizelge 3.11) “psikolojik” alt boyut puanlarında okul içinde aktiviteye katılan katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte çalışmalar yer almaktadır. Liu ve Yu (2015) tarafından yapılan çalışmada ciddi serbest zaman ve üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumunu konuları incelenmiştir. Çalışmada üniversite kapsamında düzenlenen serbest zaman aktivitelerinden katılımcıların yüksek düzeyde serbest zaman doyumunu hissettiği tespit edilmiştir. Bunun sonucunda üniversitelerin öğrencileri serbest zaman aktivitelerine katılma konusunda destelemesi ve daha fazla aktivite düzenlenmesinin önemine dikkat çekilmiştir.

Mazundutsi (2015) tarafından yapılan çalışmada bir Güney Afrika Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman doyumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Okul içinde serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin serbest zaman doyumlarının daha yüksek olduğu vurgulanmıştır. Bununla birlikte öğrencilerin özellikle kampüs içerisinde gerçekleştirilen yürüyüş ve bisiklet sürme gibi fiziksel aktivitelere katılmaktan keyif aldıkları belirtilmiş ve üniversite yönetimin benzer aktiviteleri daha sık düzenlemesinin önemine dikkat çekilmiştir.

Çalışmanın bulguları katılım yeri değişkenine göre incelendiğinde “ÜYUÖ” (Çizelge 3.12) “kişisel uyum” ve akademik uyum” alt boyut puanlarında katılımcıların puanlarının anlamlı farklılaştığı görülmektedir. Okul içinde serbest zamana aktivitelerine katılan katılımcıların puanları diğer katılımcıların ortalama puanlarına göre daha yüksektir. Abdullajonovna ve Xashimovna (2020) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin üniversitedeki ders dışı kültürel ve serbest zaman aktivitelerine ilişkin tutumları incelenmiştir. Çalışmada sonuçlar, üniversite tarafından öğrencilerin aktif katılımını sağlayacak şekilde düzenlenen ders dışı serbest zaman aktivitelerinin üniversite yaşamına uyum konusunda etkili olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuçlar çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Serbest zaman aktivitelerine katılım şekli değişkenine göre “SZDÖ” (Çizelge 3.13) alt boyut puanlarında grup halinde serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren bireylerin ortalama puanları aktiviteler bireysel olarak katılım gösteren katılımcılara göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bilgiler doğrultusunda grup şeklinde gerçekleştirilen serbest zaman deneyimlerinin hissedilen doyum oranını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Lee ve ark. (2017) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman aktivitelerinde sosyal destek, sosyal uyum sağlama ve arkadaşlar ile birlikte grup halinde gerçekleştirilen serbest zaman deneyimlerinden hissedilen doyum düzeyi üzerinde durulmuştur. Çalışmada ortaya çıkan sonuçlar çalışmamızın bu bulgusunu destekler niteliktedir. Grup halinde veya aile ile birlikte gerçekleştirilen serbest zaman aktivitelerinin bireylere daha eğlenceli zaman geçirme, iletişimde kalma ve bir gruba ait olma hissi kazandırması ile daha yüksek düzeyde doyum hissi kazandırdığı saptanmıştır. Ayrıca serbest zaman aktiviteleri sırasında arkadaşlar tarafından sağlanan sosyal desteğin üniversite yaşamına sağlanan sosyal uyumda da etkili olduğu vurgulanmıştır.

Kaas ve Artımaç (2017) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde serbest zaman yönetimi, serbest zaman katılımı ve doyumunu konuları araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarında grupla birlikte gerçekleştirilen serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin daha yüksek düzeyde serbest zaman doyumunu elde ettiği tespit edilmiştir. Bireylerin serbest zaman aktivitelerini arkadaşları ile birlikte geçirmeyi daha eğlenceli bulduğu ifade edilmiştir.

Çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda serbest zaman aktivitelerine katılım şekli değişkenine göre “ÜYUÖ”nin (Çizelge 3.14) “akademik uyum” ve “sosyal uyum” alt boyutlarında aktivitelere grup halinde katılım sağlayan katılımcıların bireysel olarak katılım sağlayanlara göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Buradan hareketle serbest zaman aktiviteleri esnasında kurulan sosyal ilişkilerin ve etkileşimlerin bireylerin üniversite yaşamına uyum konusunda sosyal açıdan yardımlar sağladığı ifade edilebilir. Literatürde yer alan Cha (2019), tarafından hemşirelik bölümü öğrencilerini kapsayan çalışmada üniversite yaşamına etki eden faktörler araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarında serbest zaman aktivitelerine grup halinde katılımın sosyal uyumu kolaylaştırdığı tespit edilmiştir. Çalışmadan elde edilen bu sonuç araştırmamızın bulgularını destekler nitelikte olduğunu göstermektedir.

Üyelik durumu değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarına göre, katılımcıların “SZDÖ” (Çizelge 3.15) ortalama puanlarının üyelik durumuna değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite içinde veya dışında sosyal, kültürel ve sportif amaç taşıyan kulüplere üyeliği bulunan katılımcıların ortalama puanları üyeliği bulunmayan katılımcılara göre daha yüksektir. Sosyal, kültürel ve sportif kulüplere üye olmak serbest zaman aktivitelerinden hissedilen doyum düzeyini arttırmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda da benzer sonuçlar olduğu görülmektedir. Örneğin, Walker ve ark. (2015) tarafından kontrol grupları oluşturularak toplamda 3,254 öğrencinin katılımcı olarak dahil edildiği çalışmada organizasyonları ve etkinlik gruplarının üniversite yaşamına etkileri üzerinde durulmuştur. Kampüs içerisinde aktiviteler düzenleyen organizasyon

kulüplerine üye olan öğrencilerin daha yüksek serbest zaman doyum düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların serbest zamanlarında fiziksel etkinliğe katılım değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarına göre, “SZDÖ” tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu ve fiziksel aktivite içeren serbest zaman etkinliğine katılan katılımcıların puanlarının diğer katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.17). Bu bilgiler ışığında serbest zamanlarını fiziksel aktivitelere katılarak değerlendiren bireylerin daha yüksek düzeyde doyum elde ettikleri görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılmanın serbest zaman doyumunu arttırdığı ifade edilmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda serbest zamanı değerlendirme tercihleri incelenmiştir. Hartman ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde serbest zamanda fiziksel aktivite öznel iyi oluş ve doyum konuları incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarında üniversitelerin gelişme ve öğrenme yeri olduğu, sadece akademik sorumluluklar ve profesyonel çabalarla sınırlı kalmaması gerektiği vurgulanmıştır. Bununla birlikte üniversite yaşamında kazanılan ve gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin öğrenci gelişiminde üniversite yaşamı süresince önemli yere sahip olduğu belirtilmiştir.

Choi ve Yoo (2017) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman tutumu, serbest zaman doyum ve serbest zamanı değerlendirme tercihleri araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda fiziksel aktivite içeren aktivitelerin fiziksel sağlığı geliştirdiği, psikolojik olarak bir rahatlama sağladığı ve serbest zaman doyumunu olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlar çalışmamızın bulgularını desteklemektedir.

“SZDÖ” ile “ÜYÜÖ” (Çizelge 3.19) ortalama puanları korelasyon sonuçlarına göre istatistiksel olarak pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerinin sağladığı sosyal etkileşimler, yeni arkadaşlıklar edinme, kendini gerçekleştirme, stresten uzaklaşma, günlük

yaşamın getirdiği sıradanlıktan kurtulma faydalar ve bu deneyimlerinden elde ettikleri doyum düzeyi ile yeni yaşamlarına uyum sağlamada sosyal ve kişisel açıdan sağlanan uyum düzeyinin olumlu yönde bir ilişkiye sahip olduğu görünmektedir. Yüksek düzeyde doyum hissi beraberinde yüksek düzeyde uyum düzeyi getirmektedir ve üniversiteye yaşamına sağlanan yüksek düzeyi bireye kendisini psikolojik açıdan güvende hissetmesini sağlamaktadır. Literatürde yer alan çalışmaların birçoğu bu sonucu desteklemektedir. Örneğin, Gomez ve ark. (2014) tarafından yapılan çalışmada üniversite yaşamına uyumlarında sosyal ilişkiler, kültürel etkileşimler ve serbest zaman aktivitelerinin etkileri araştırılmıştır. Serbest zaman aktiviteleri ve sosyal uyum boyutu arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiş ve bu aktivitelerden doyum hissi elde edilmesi ile katılımın devam ederek sağlanan uyumun artacağı vurgulanmıştır.

Uluslararası literatürde yer alan bir diğer çalışma ise Yoo ve Jang (2017) tarafından yapılmış üniversite yaşamında serbest zaman aktiviteleri ile serbest zaman doyumunu konuları incelenmiştir. Üniversite kampüslerinde düzenlenen serbest zaman aktivitelerinden öğrencilerin yüksek düzeyde doyum hissini üniversite yaşamına uyum konusunda olumlu yansımalarının olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte üniversite yöneticileri tarafından serbest zaman aktivitelerinin daha fazla düzenlenmesi, öğrencileri katılım konusunda teşvik etmesi ve serbest zaman farkındalıklarının geliştirilmesi gerektiğine dikkat çekilmiştir.

Zerengök ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada yabancı uyruk öğrencilerin üniversite yaşamına sosyal uyum sağlamalarında serbest zaman aktivitelerinin etkisi incelenmiştir. Çalışmada yurt dışından gelen öğrencilere üniversite içinde düzenlenen serbest zaman aktivitelerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan sağladığı faydaların sosyal uyum konusunda katkı sağladığı sonucuna varılmış ve üniversite tarafından düzenlenen aktivitelerin önemine dikkat çekilmiştir.

Akademik not ortalaması ile “SZDÖ”nin alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan Pearson korelasyon analizi (Çizelge 3.20) sonuçları, “SZDÖ”nin “psikolojik”, “eğitimsel” ve “rahatlama” alt boyutları ile akademik not ortalaması değişkeni arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunu düzeyi arttıkça akademik not ortalamasının da arttığı ifade edilebilir. Sarı ve Kaya (2016) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman tatmini ve akademik not ortalaması arasındaki ilişki incelenmiş ve serbest zaman doyumunun okul başarısını arttırması konusu üzerinde durulmuştur. Üniversite öğrencilerinin gönüllü olarak katılım sağladığı çalışmada sonuçlar, “SZDÖ”nin “rahatlama”, alt boyutu dışında diğer tüm alt boyutları ile akademik not ortalamasının pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

“ÜYÜÖ”nin alt boyutları ile akademik not ortalaması değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile yapılan (Çizelge 3.21) Pearson korelasyon analizine sonuçlarına göre, akademik not ortalaması ile “ÜYÜÖ” tüm alt boyutları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Akademik not ortalamasının yüksek olması, sınavlardan istenilen başarının elde edilmesi ve akademik görevlerin yerine getirilmesi üniversite yaşamına sağlanan uyum düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Literatürde yer alan çalışmaların sonuçları çalışmamızın bu bulgusunu destekler niteliktedir. Bailey ve Phillips (2016) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum konusunda akademik başarı ve motivasyonları konuları incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, yüksek düzeyde not ortalaması ve akademik gerekliliklerin yerine getirilmesi öğrencilerin üniversite yaşamına uyumunu arttırdığını göstermiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Bu araştırmanın amacı Ankara ilinde bulunan kamu ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile üniversite yaşamına uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma ile ilgili sonuçlar aşağıdaki bölümde yer almaktadır;

- Kadınların ve erkeklerin serbest zaman doyumundan hissettikleri doyum düzeyleri değişkenlik göstermektedir. Kadınlar serbest zaman aktivitelerinden eğitimsel, sosyal ve rahatlama açısından daha yüksek düzeyde doyum hissi elde ederken, erkekler fizyolojik anlamda doyum içeren aktivitelere yöneldiği sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte cinsiyet açısından bakıldığında üniversite yaşamına uyum konusunda kadınlar akademik ve sosyal yönden erkeklere göre daha iyi uyum sağladıkları tespit edilmiştir.
- Serbest zaman doyumunu ve üniversite yaşamına uyum kavramları sınıf değişkenine göre farklılık göstermektedir. Üst sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin doyum ve uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Üniversite yaşamında geçirilen süre ilerledikçe sağlanan uyum düzeyinde arttığı ve üniversitede üst sınıf öğrencilerinin serbest zamanı daha verimli kullanma alışkanlığı kazanıldığı sonucuna varılmıştır.

- Öğrenim görülen üniversitenin türü serbest zamana fizyolojik olarak katılım ve üniversite yaşamına akademik açıdan uyum düzeyinde farklılıklar görülmektedir. Bu bağlamda vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin hissettikleri fizyolojik doyum ve akademik uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda vakıf üniversitesi öğrencilerinin daha yüksek düzeyde uyum hissettikleri saptanmıştır.
- Serbest zaman aktivitelerine düzenli olarak katılım sağlamak serbest zaman doyum düzeyini yükseltmektedir. Yine bu açıdan bakıldığında serbest zamana katılım durumunun üniversite yaşamına uyum konusunda bir ilişkiye sahip olmadığı anlaşılmaktadır.
- Okul içinde serbest zaman aktivitelerine katılmak serbest zaman doyumunu arttırmaktadır. Üniversite yaşamına uyum açısından bakıldığında ise, okul içinde serbest zaman aktivitelerine katılmak sağlanan uyum düzeyini yükselttiği tespit edilmiştir. Üniversite düzenlenen serbest zaman aktiviteleri serbest zaman doyumunu ve üniversite yaşamına sağlanan uyumun artmasını sağlamaktadır.
- Serbest zamana aktivitelerine grup halinde katılım gösteren bireylerin doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Grup halinde katılım gerçekleştiren bireylerin daha yüksek doyum hissettikleri sonucuna varılmıştır. Yine serbest zaman aktivitelerine grup olarak katılım sağlayan katılımcıların daha yüksek düzeyde üniversite yaşamına uyum düzeyine sahip oldukları görülmüştür.
- Okul içinde bir sportif, sosyal veya kültürel amaçlar barındıran bir kulübe üye olan katılımcıların daha yüksek düzeyde doyum hissettikleri tespit edilmiştir. Kulüplere üye olmak serbest zaman aktivitelerinden elde edilen doyum düzeyini arttırmaktadır. Üniversite yaşamına uyum anlamında ise okul içinde bir kulübe

olmak sadece “akademik uyum” boyutunda olumlu bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır.

- Serbest zamanlarda katılım sağlanan aktivite türüne göre hissedilen serbest zaman doyum düzeyinde farklılıklar olduğu saptanmıştır. Bu bilgiler ışığında serbest zamanlarını bir fiziksel aktiviteye katılarak değerlendiren katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın artması serbest zaman doyumunda arttırmaktadır.
- Üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunu ile üniversite yaşamına uyum konusunda pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre serbest zaman aktivitelerinden hissedilen doyum düzeyinin yüksek olması ile üniversite yaşamına sağlanan uyum düzeyinin arttığı anlaşılmaktadır.
- Akademik not ortalaması ile serbest zaman doyumunun pozitif yönde ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Serbest zaman aktivitelerinden elde edilen doyumun artması akademik not ortalamasını arttırmaktadır. Bununla birlikte akademik not ortalaması ile katılımcıların üniversite yaşamına uyum düzeyleri arasında pozitif ilişkiler olduğu sonucu görülmektedir.

Çalışma kapsamında belirlenen bu sonuçlar ışığında üniversite yaşamında gerçekleştirilen serbest zaman aktivitelerinin büyük ölçüde önemli bir yere sahip olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Genç bireylerin üniversite yaşamına adım atması ile başlayan bu uyum süreci serbest zaman aktivitelerine katılım ve bu aktivitelerden elde edilen doyum düzeyi üniversite yaşamına uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır. Genel olarak bakıldığında üniversite öğrencileri için gelecek yaşamlarında da kalıcı olabilecek davranışların geliştiği bu uyum sürecinin sağlıklı bir şekilde atlatılmasında önemli yardımlarının olduğu tespit edilmiştir.

5.2. Öneriler

Çalışma kapsamında uygulayıcılar belirlenen öneriler:

- Serbest zaman aktivitelerine katılım sağlamak ve bu deneyimler sonucunda elde edilen doyum hissi üniversite yaşamına uyumu arttırdığından dolayı üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımını kolaylaştırmaya yönelik çalışmaya yapılabilir.
- Öğrencilerin serbest zaman rekreasyonel tesisleri rahatlıkla kullanmasını sağlamaya yönelik düzenlemeler yapılabilir.
- Üniversite yaşamına uyum ile psikolojik, eğitimsel ve rahatlama yönünden erkek katılımcıların puanları kadın katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bağlamda erkek katılımcıların uyumunu arttırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Okul içinde serbest zaman aktivitelerine katılmak kişisel ve sosyal yönden üniversite yaşamına sağlanan uyum düzeyini arttırdığından dolayı okulda katılımı arttırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Serbest zaman etkinliklerine grup şeklinde katılım sağlamak hissedilen doyum düzeyini arttırmasının yanı sıra, akademik ve sosyal yönden uyumu arttırdığından dolayı grup şeklinde katılımı arttıracak çalışmalar yapılabilir.

- Okul içinde bir kulübe üye olmak üniversite yaşamına uyumunu akademik yönden arttırdığından üniversite öğrencilerini sportif, sosyal ve kültürel kulüplere üye olmaya ve etkinliklere katılmaya teşvik edilmeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Üniversite öğrencilerinin serbest zamana ilişkin tutumlarını olumlu yönde arttırmaya ve serbest zamana katılmanın faydalarını benimsemeye yönelik programlar düzenlenerek genç bireylere serbest zaman alışkanlıkları kazandırma konusunda etkinlikler düzenlenebilir.

Çalışma kapsamında gelecekte yapılacak olan çalışmalar için belirlenen öneriler:

- Çalışma Ankara ili dışındaki farklı şehirlerde yer alan üniversite öğrencileri dahil edilerek yapılabilir.
- Katılımcıların ekonomik gelir düzeyleri gelecekte yapılacak olan çalışmalara dahil edilebilir.
- Gelecekte yapılacak olan çalışmalara katılımcıların ikamet durumları (ailesi ile birlikte, yurt ve öğrenci evi) dahil edilebilir.

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumu İle Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinin İncelenmesi

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ve üniversite yaşamına uyum düzeylerinin çeşitli değişkenlerle karşılaştırılması ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın örneklem grubu Ankara ilinde yer alan kamu ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören 747 (Ortaş = 21.11 ± 2.17) katılımcıdan oluşturulmuştur. Katılımcılar “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” (SZDÖ) ve “Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği”ni (ÜYUÖ) cevaplamışlardır. Verilerin analizi için, değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde çok değişkenli varyans analizi (MANOVA), tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Basit Doğrusal Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre yapılan MANOVA sonuçlarına göre, “SZDÖ”nin “eğitimsel”, “rahatlama” ve “fizyolojik” alt boyutlarında “ÜYUÖ”nin ise “akademik uyum” ve “sosyal uyum” alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Sınıf değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarında “SZDÖ”nin “fizyolojik” ve “estetik”, “ÜYUÖ” “kişisel uyum” ve “akademik uyum” alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır. Üniversite türü değişkeni katılımcıların “SZDÖ”nin sadece “estetik” ve “ÜYUÖ”nin “akademik uyum” alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa neden olmuştur. Katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılım durumu değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları, “SZDÖ” tüm alt boyutlarında grupların puanlarının anlamlı farklılaştığı gösterirken, “ÜYUÖ”nin sadece “kişisel uyum” alt boyutunda istatistiksel açıdan grupların puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım değişkenine “ÜYUÖ” puanları üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olmazken, “SZDÖ”nin alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa neden olmuştur. Fiziksel etkinliğe katılan katılımcıların ortalama puanları diğer katılımcıların puanlarından daha yüksektir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunu ile üniversite yaşamına uyum konusunda pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Serbest zaman doyumunu arttıkça üniversite yaşamına uyumunda arttığını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Doyum, serbest zaman, üniversite yaşamı, uyum

SUMMARY

Analys of the Relationship Between Leisure Satisfaction and Adjustment to University Life on University Students

This study was conducted to compare the leisure satisfaction levels of university students and their adjustment to university life with various variables and to analys the relationship between these two variables. The sample group of the study was consist of 747 (Mage = 21.11 $\pm$ 2.17) participants studying at public and foundation universities in Ankara. Participants answered the “Leisure Satisfaction Scale” (LSS) and the “Adjustment to University Life Scale” (AULS). After testing the basic assumptions of parametric tests, multivariate variance analysis MANOVA, ANOVA, and Pearson Correlation analysis were used to analys the data.

According to the results of MANOVA conducted according to the gender of the participants, the mean scores of the participants “educational”, “relaxation” and “physiological” subscales of “LSS” and “academic adjustment” and “social adjustment” subscales of “AUSL” statistically significant differences were found. In the analysis results made according to the class variable, there are significant differences between the mean scores of the participants in the "physiological" and "aesthetic" subscales of “LSS”, "personal adjustment" and "academic adjustment" subscales of “AULS”. The university type variable caused a statistically significant difference and mean scores of the participants' in the “aesthetics” subscales of “LSS” and “academic adjustment” sbscales of “AULS”. The results of MANOVA made according to the participation status variable of the participants in the leisure activities showed that there was a statistically significant difference in the mean scores of the groups all subscales of “LSS”, and in the "personal adjustment" subscales of the "AULS". In addition, while the participation in physical activity cause no significant difference on the scores of "AULS", it caused a statistically significant difference in the subscales of "LSS". The mean scores of the participants participating in the physical activity are higher than those of the other participants.

As a result, it was determined that there was a positive relationship between university students' leisure satisfaction and adjustment to university life. We can say that as leisure satisfaction increases, its adjustment to university life increases.

Key Words: Satisfaction, leisure, university life, adjustment.

KAYNAKLAR

- AAHPERD (2011). Leisure Education in the Schools: Promoting Healthy Lifestyles for All Children and Youth. California: AAHPERD Convention.
- AAKER DA, KUMAR V, DAY GS (2007). Marketing Research, 9. Edition, John Wiley & Sons, Danvers.
- ABDULLAJONOVNA UA, XASHIMOVNA KD (2020). Estimated Attitude of Students to Cultural and Leisure Activities at the University, International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 14757192, **24:3**.
- ADERI M, JDAITAWI M, ISHAK NA, JDAITAWI F (2013). The Influence of Demographic Variables on University Students' Adjustment in North Jordan, International Education Studies, **6:2**, ISSN 1913-9020, E-ISSN 1913-9039 Published by Canadian Center of Science and Education.
- AGATE JR., ZABRISKIE RB., AGATE ST., POFF R (2009). Family Leisure Satisfaction and Satisfaction with Family Life, Journal of Leisure Research, **2**, 205.
- AITCHISON C (2003). From Leisure and Disability to Disability Leisure: Developing Data, Definitions and Discourses. Disability and Society, **18:7**, 955-969.
- AJZEN I (1985). From Intentions to Actions: A Theory of Planned Behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), Action-control: From Cognition to Behavior, 11-39. Heidelberg, Germany: Springer.
- AJZEN I, DRIVER BL (1992). Prediction of Leisure Participation from Behavioral, Normative, and Control beliefs: An Application of the Theory of Planned Behavior, Leisure Science, Taylor & Francis.
- AKDENİZ H, ŞİMŞEK SD, KAVI O, UZUNER ME, SEKBAN G (2018). Levels of Satisfaction with Leisure Time in Foreign Students, Journal of Education and Training Studies, **6:3a**, ISSN 2324- 805X.
- AKINCI G (2007). Engelli Çocuğa Sahip Olan ve Olmayan Babaların Aile İşlevlerini Algılamaları ile Sosyal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- AKYILDIZ M (2013). Ciddi ve Kayıtsız Katılımcıların Kişilik Özellikleri İle Boş Zaman Tatmini Ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki. Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- ALADAĞ M, KAĞNICI DY, TUNA ME, TEZER E (2003). Üniversite Yaşam Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Yapı Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, **2:20**, 41-47.
- ALADAĞ-BAYRAK Ö, BÜLBÜL T (2013). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Yükseköğretim Yaşamına Uyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Dergisi, **3:2**, 6-20.
- ALADAĞ M (2009). Üniversiteye Uyum Konusunda Yürütülen Akran Danışmanlığı Programının Değerlendirilmesi, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, **4:31**, 22.
- ALEMDAĞ S, ÖNCÜ E (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi, International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS) July 2015: Special Issue 3 ISSN: 2148-1148 Doi: 10.14486/IJSCS291.
- ANDERMAN LH, FREEMAN TM, JENSEN JM (2007). Sense of Belonging in College Freshmen at the Classroom and Campus Levels. The Journal of Experimental Education, **75:3**, 203-220.

- ANDREWS B, WILDING JM (2004). The Relation of Depression and Anxiety to Life- Stress and Achievement in Students, *British Journal of Psychology*, **95:4**, 509-521.
- ARABACI R, ÇANKAYA C (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; **20:1**, 1-14.
- ARDAHAN F, YERLİSU-LAPA T (2011). Açık Alan Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçüleri Doğa Sporları Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* **8:1**, 1327-1341.
- ARDAHAN F (2016). Her Yönüyle Rekreasyon. Detay Yayıncılık, Ankara.
- ARGAN M (2007). Eğlence Pazarlaması, Detay Yayıncılık, Ankara, 1. Baskı, ISBN: 975-8969-86-2.
- ARMITAGE CJ, CONNER M (2001). Efficacy of the Theory of Planned Behaviour: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*, **40:47**, 1499.
- ARTINGER L, CLAPHAM L, HUNT C, MEIGS M, MILORD N, SAMPSOON B, FORRESTER S (2006). The Social Benefits of Intramural Sports. *National Association of Student Personnel Administrators (NASPA) Journal*, **43:1**, 69-86.
- ASLAN S (2015). Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği'nin Geliştirilmesi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **30:4**, 132- 145.
- AWANG MM, KUTTY FM, AHMAD AR (2014). Perceived Social Support and Well Being: First-year Student Experience in University. *International Education Studies*, **7:13**, 261-270.
- AYAN S (2006). Şiddet ve Fanatizm. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. **7**: 191-209.
- BAILEY TH, PHILLIPS LJ (2016) The Influence of Motivation and Adaptation on Students' Subjective Well-Being, Meaning in Life and Academic Performance, *Higher Education Research & Development*, **35:2**, 201-216, DOI: 10.1080/07294360.2015.1087474.
- BAKER RW, SIRYK B (1984). Measuring Adjustment to College, *Journal of Counseling Psychology*, **31**, 179-186.
- BAKER RW, SIRYK B (1999). Student Adaptation to College Questionnaire. Los Angeles: Western Psychological Services.
- BAKSJØBERGET PE, NYQUIST A, MOSER T, JAHNSEN R (2017). Having Fun and Staying Active! Children with Disabilities and Participation in Physical Activity: A Follow-Up Study, *Physical & Occupational Therapy In Pediatrics*, **37:4**, 347-358, DOI:10.1080/01942638.2017.1281369.
- BALCI V, KOÇAK F (2014). Spor ve Rekreasyon Alanlarının Tasarımında ve Kullanımında Çevresel Sürdürülebilirlik, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, **5:2**, 46-58.
- BALTAŞ A (2003). "Motivasyon Sözlüğü" <http://www.baltasbaltas.com/kaynakdergiyazi.asp?PRI=249&SAYI=13> (28.02.2008).
- BEARD JG, RAGHEB MG (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, **12**, 20- 33.
- BEGGS B, KLEPARSKI T, ELKINS D, HURD A (2014). Leisure Motivation of Older Adults in Relation to Other Adult Life Stages. *Activities, Adaptation & Aging*, **38**, 175-187.
- BEK N (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. (1. Baskı). Ankara: Klasmat Matbaacılık.

- BERRY JW (2006). Stress Perspectives on Acculturation. In D. L. Sam, & J. W. Berry (Eds.), *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology*, 43–57, Cambridge: Cambridge University Press.
- BITZ AL (2011). Does Being Rural Matter?: The Roles of Rurality, Social Support, and Social Self-efficacy in First-year College Student Adjustment. Unpublished Doctoral Distertation, University of Nebraska, Nebraska.
- BROTHERTON B (1991). “Konaklama, Turizm ve Eğlence Tanımları: Görüş Açıları, Problemler ve Çıkan Sorular”, *Turizmde Seçme Makaleler*: 11, TUGEY Yayını, İstanbul 1991, s. 43.
- BROUGHTON K, BEGGS BA (2006). Leisure Satisfaction of Older Adults. *Activities, Adaptation & Aging* **3:11**, 18.
- BROWN K, BRADLEY L, LINGARD H, TOWNSEND K, LING S (2011). Labouring for Leisure? Achieving Work-life Balance Through Compressed Working Weeks, *Annals of Leisure Research*, **14**, 43-59.
- BOHNERT AM, AIKINS JW, EDIDIN J (2007). The Role of Organized Activities in Facilitating Social Adaptation Across the Transition to College, *Journal of Adolescent Research*, **22:2**, 189-208.
- BULUT C, BULUT-SERİN N (2016). Öğretmen Adaylarının Üniversite Yaşamına Uyum Düzeyleri ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)* ISSN: 2146-9466.
- BURNETT-WOLLE S, GODBEY G (2007), Refining Research on Older Adults' Leisure: Implications of Selection, Optimization, and Compensation and Socioemotional Selectivity Theories, *Journal of Leisure Research*, **39**: 498.
- BUSSERI MA, ROSE-KRASNOR L, PANCER SM, PRATT MW, ADAMS GR, BIRNIE-LEFCOVITCH S, POLIVY J, WINTRE MG (2010). A Longitudinal Study of Breadth and Intensity of Activity Involvement and the Transition to University, *Journal Of Research On Adolescence*, **21:2**, 512 – 518.
- BÜLBÜL T, ACAR-GÜVENDİR M (2014). Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Yükseköğretim Yaşamına Uyum Düzeylerinin İncelenmesi, *Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi, Uluslararası e- Dergi*, **4:1**.
- BÜYÜKÖZTÜRK Ş, ÇAKMAK E, AKGÜN ÖE, KARADENİZ Ş, DEMİREL F (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- CALDWELL LL (2005). Leisure and Health: Why is Leisure Therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, **33:1**, 7-26.
- CAN A (2017). *Spss ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*, v5. Baskı, Pegem Yayınevi, DOI:10.14527/9786053644484.
- CARSTENSEN LL (1995). Evidence for a Life-span Theory of Socioemotional Selectivity. *Current Directionsin Psychological science*, **4:5**, p. 151-156.
- CARSTENSEN LL, ISAACOWITZ DM, CHARLES ST (1999). Taking Time Seriously: A theory of Socioemotional Selectivity. *American psychologist*, **54:3**, 165.
- CHA HS (2019). Influence on Adjustment of University Life among Nursing Students, *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, **20:8**, 381-391, 1975-4701(pISSN) / 2288-4688(eISSN).
- CHANG PF, CHOI YH, BAZAROVANN, LOCKENHOFF CE (2015). Age Differences in Online Social Networking: Extending socioemotional selectivity theory to social network sites. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, **59:2**, 221-239.

- CHANG PJ, LIN Y, SONG R (2018). Leisure Satisfaction Mediates the Relationships between Leisure Settings, Subjective Well-Being, and Depression among Middle-Aged Adults in Urban China, Springer Science+Business Media B.V, Part of Springer Nature and The International Society for Qualityof- Life Studies (ISQOLS), DOI: 10.1007/s11482-018-9630-3.
- 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.
- CHEN M, XUE S, SHI Y (2018). Leisure Activities and Leisure Motivations of Chinese Residents. *PLoS ONE* **13:11**, e0206740. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206740>.
- CHENG E, PATTERSON I, PACKER J, PEGG S (2010). Identifying the Satisfactions Derived from Leisure Gardening by Older adults. *Annals Of Leisure Research*, **13:3**, 398.
- CHICK G, HSU YC, YEH CK, HSIEH CM, BAE SY, IRMOLENKO S (2016) Cultural Consonance in Leisure, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, and Self-Rated Health in Urban Taiwan, *Leisure Sciences*, **38:5**, 402-423, DOI: 10.1080/01490400.2016.1141734.
- CHOI SH, YOO YJ (2017). Leisure Attitude and Satisfaction with Leisure and Life: Proposing Leisure Prioritization and Justification, *World Leisure Journal*, **59:2**, 140-155, DOI: 10.1080/16078055.2016.1216886.
- CHUN S, LEE Y, KIM B, HEO J (2012). The Contribution Of Leisure Participation And Leisure Satisfaction To Stress-Related Growth, *Leisure Sciences*, **34**, 436-449.
- CLINCIU AL (2013). Adaptation and Stress for The First Year University Students. *Social and Behavioral Sciences*, **78**, 718-722.
- CALDWELL LL (2005). "Leisure and Health: Why is Leisure Therapeutic?", *British Journal of Guidance & Counselling*, **33:1**, 7-26.
- COLWELL PF, TURNBULL GK, DEHRING CA (2002). Recreation Demand and Residential Location, *Journal of Urban Economics*, **51:3**, 418-428.
- CRANDALL R (1980). Motivations for Leisure, *Journal of Leisure Research*, **12:1**, 45-54.
- CREDE M, NIEHORSTER S (2012). Adjustment to College as Measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A Quantitative Review of Its Structure and Relationships with Correlates and Consequences. *Educational Psychology Review*, **24:1**, 133-165.
- CHATZISARANTIS NL, HAGGER MS (2009). Effects of An Intervention Based on Self-determination Theory on Self-reported Leisure-time Physical Activity Participation, *Psychology and Health*, **24:1**, 29-48.
- CHRISTENSEN VT, CARPIANO RM (2014). Social Class Differences in BMI Among Danish Women: Applying Cockerham's Health Lifestyles Approach and Bourdieu's Theory of Lifestyle, *Social science & medicine*, **112**, 12-21.
- CROSSLEY CJ, JAMIESON ML, BRAYLEY ER (2001). Commercial Recreation and Tourism, an Entrepreneurial Approach. 4th Edition, Sagamore Publishing, 12 – 13.
- CUNNINGHAM H (2014). Time, Work and Leisure : Life Changes in England Since 1700, Manchester: Manchester University Press.

- ÇELİK G, TERCAN E, YERLİSU-LAPA T (2014). Leisure Constraints and Leisure Satisfaction in The Recreational Activities of Employees wit Disabilities, South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, **36:2**, 33- 46.
- DECI EL, RYAN RM (1985). Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior, New York: Plenum.
- DECI EL, RYAN RM (2002). Overview of Self-determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. In Handbook of self-determination Research, **3-33**, Rochester, USA: University Rochester Press.
- DE-LEEuw A, VALOIS P, AJZEN I, SCHMIDT P (2015). Using the Theory of Planned Behavior to Identify Key Beliefs Underlying Pro-environmental Behavior in High-school Students: Implications for Educational Interventions. Journal of Environmental Psychology, **42**, 128-138.
- DEMİR C (2003). Demografik Özellikler ile Sağlanan İmkânların Sportif Faaliyet Tercihleri Üzerine Etkileri; Üniversite Gençliğine Yönelik Bir Uygulama, 1. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, 21-22 Mayıs, Ankara.
- DEMİR C, DEMİR N (2006). Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılımlarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama, Ege Akademik Bakış Dergisi, **6:1**, 36-48.
- DEMİR M, DEMİR S (2014). İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu, Etkileyen Faktörler, İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi, **2:3**, 74-84.
- DIENER E, EMMONS RA, LARSEN RJ, GRIFFIN S (1985). The Satisfaction with Life Scale, Journal of Personality Assessment, **49:1**.
- DOĞAN M, ELÇİ G, GÜRBÜZ B (2019). Serbest Zaman Doyumu, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İş Tatmini İlişkisi: Akademisyenler Üzerine Bir Araştırma, Spormetre, **17:1**, 154-164 DOI:10.33689/spormetre.521555.
- DOĞANER S (2017). Düzenli Egzersiz Programının Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Etkisi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- DUMAZEDIER J (1991). Aile ve Boş Zaman, Aile ve Toplum Dergisi, **1:2**.
- DYSON R, RENK K (2006). Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stres and Coping. Journal of Clinical Psychology, **62:10**, 1231-1244.
- EMİR E, KOCA C (2016). Serbest Zamanlarında Fiziksel Aktiviteye Katılan Kadınlar İçin Serbest Zamanın Anlamının İktidar ve Öznellik Bağlamında İncelenmesi, 14th International Sport Sciences Congress, 01st-04th November.
- EREN E (1993). Yönetim ve Organizasyon, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayını.
- FERNANDEZ MFP, ARAUJO AM, VACAS CT, ALMEIDA LS, GONZALEZ MSR (2017). Predictors of Students' Adjustment During Transition to University in Spain, Psicothema, **29:1**, 67-72 doi: 10.7334/psicothema2016.40.
- FREIRE T, TEIXEIRA A (2018). The Influence of Leisure Attitudes and Leisure Satisfaction on Adolescents' Positive Functioning: The Role of Emotion Regulation, Frontiers in Psychology, **9**: 1349. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01349.
- GAN Y, HU Y, ZHANG Y (2010). Proactive and Preventive Coping in Adjustment to College. The Psychological Record, **60**, 1-16.

- GAN Y, ZHENG W, WEN Y (2014). The Sequential Model of Future- Oriented Coping and Adjustment to University Life: The Role of Attitudes as Further Evidence, *Association of Behavior Analysis International*, DOI:10.1007/s40732-014-0024-0.
- GENOE MR (2010). Leisure As Resistance Within The Context of Dementia, *Leisure Studies*, **29:3**, 303-320, DOI: 10.1080/02614361003720570.
- GERDES H, MALLINCRODT B (1994). Emotional, Social, and Academic Adjustment of College Students: A Longitudinal Study of Retention. *Journal of Counseling and Development*, **72:3**, 281-288.
- GİZİR CA (2005). ODTÜ Son Sınıf Öğrencilerinin Problemleri Üzerine Bir Çalışma, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **1:2**, 196-214.
- GODBEY G, CRAWFORD DW, SHEN XS (2010), Assessing Hierarchical Leisure Constraints Theory After Two Decades. *Journal of Leisure Research*, **42:1**, 111.
- GOMEZ E, URZUA A, GLASS CR (2014). International Student Adjustment to College: Social Networks, Acculturation, and Leisure, *Journal of Park and Recreation Administration*, **32:1**, 7–25
- GÖKÇE H (2008). Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo- demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi, Pamukkale Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, <http://acikerisim.pau.edu.tr>.
- GÖKÇE H, ORHAN K (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması, *Hacettepe Journal of Sports Sciences*, **22:49**, 139-145.
- GÖKÇE H, ÖZBEK O (2015). Rekreatif Etkinliklerinin Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Bireylerin Öz yeterlik, Sınav Kaygısı ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Üzerine Etkisi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- GROFF DG, LUNDBERG NR, ZABRISKIE RB (2009). Influence of Adapted Sport on Quality of Life: Perceptions of Athletes with Cerebral Palsy. *Disability Rehabilitation*, **31:4**, 318-326.
- GOMEZ E, URZUA A, GLASS CR (2014). International Student Adjustment to College: Social Networks, Acculturation, and Leisure, *Journal of Park and Recreation Administration*, **32:1**, 7–25.
- GÜNGÖRMÜŞ HA (2007). Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdüleyen Faktörler, (Yayınlanmış Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- GÜNGÖRMÜŞ HA, YENEL F, GÜRBÜZ B (2014). Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdüleyen Faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar, *Physical Education and Sport Sciences, Journal of Human Sciences*, **11:1**, ISSN: 2458-9489.
- GÜRBÜZ B (2018). The Conception and Perception of Leisure in Turkey. In Henderson K, Sivan A. (Eds.), *Leisure from International Voices*, 213-223. Sagamore Venture Publishing.
- GÜRBÜZ B, HENDERSON K (2011). An Examination of Meaning of Leisure: A Turkish Perspective. Paper Presented at 1st International Physical Activity, Nutrition and Health Congress, 23-26 November Antalya, Turkey.
- GÜRBÜZ B, HENDERSON K (2013). Exploring the Meanings of Leisure Among Turkish University Students, *Croatian Journal of Education*, **15:4**, 927-957.
- GÜRBÜZ B, HENDERSON K (2014). Leisure Activity Preferences and Constraints to Leisure: Perspectives from Turkey, *World Leisure Journal*, **56:4**, 300-316.

- HACIOĞLU N, GÖKDENİZ A, DİNÇ Y (2003). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, (Üçüncü Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, 12-23.
- HACIOĞLU N, GÖKDENİZ A, DİNÇ Y (2009). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, Örnek Animasyon Uygulamaları, Detay Yayıncılık, Ankara, 16-25.
- HARTMAN CL, BARCELONA RJ, TRAUNTVEIN NE, HALL SL (2020). Well-being and Leisure-time Physical Activity Psychosocial Factors Predict Physical Activity among University Students, *Leisure Studies*, Taylor & Francis Group, ISSN: 0261-4367 (Print) 1466-4496
- HACIOĞLU-SARI K (2016). Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlılıkları, Sosyal Kaygı Belirtileri ve Üniversite Yaşamına Uyumluluğu Arasındaki, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- HAGGER MS, ARMITAGE CJ (2004). The Influence of Perceived Loci of Control and Causality in the Theory of Planned Behavior in a Leisure-Time Exercise Context, *Journal of Applied Biobehavioral Research*, **9:1**, 45-64.
- HALE AJ, RICOTTA DN, FREED J, SMITH CC, HUANG GC (2019). Adapting Maslow's Hierarchy of Needs as a Aramework for Resident Wellness. *Teaching and Learning in Medicine*, **31**, 109-118.
- HALL CM, PAGE SJ (2006). *The Geography of Tourism and Recreation*, (Üçüncü Baskı), New York: Routledge.
- HAGGER MS, CHATZISARANTIS NL (2009). Integrating the Theory of Planned Behaviour and Self - determination Theory in Health behaviour: A meta -aBnariltyssihs, *Journal of Health Psychology*, **14:2**, 275-302.
- HALLER M, HADLER M, KAUP G (2013). Leisure Time in Modern Societies: A New Source of Boredom and Stress? *Social İndicators Research*, **111:2**, 403-434.
- HASSAN D, TELFORD R (2014). Sport and Community Integration in Northern Ireland, *Sport in Society*, **17:1**, 89-101, DOI: 10.1080/17430437.2013.8289011.
- HAYNES ME (2009). *Time Management: Get an Extra Day a Week*, Ed.: 4th ed. [S.l.] : Axzo Press, ISBN: 9781426018572. 9781426031281.
- HAZAR A (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. (İkinci Baskı), Ankara: Detay Yayıncılık, 15.
- HAZAR A (2014). *Rekreasyon ve Animasyon*. (Dördüncü Baskı), Ankara: Detay Yayıncılık.
- HENDERSON KA (1996). One Size Doesn't Fit All: The Meanings of Women's Leisure. *Journal of Leisure Research*, **28:3**, 139-154.
- HENDERSON KA (2018). Leisure Studies As A Calling, *World Leisure Journal*, **60:3**, <https://doi.org/10.1080/16078055.2018.1502942>.
- HENDERSON KA, SHAW SM (2006). Leisure and gender: Challenges and Opportunities for Feminist Research, In *A handbook of leisure studies* (pp. 216-230). Palgrave Macmillan, London.
- HEPER E, SERTKAYA Ö, KOCA C, ERTAN H, KALE M, TEREKLİ S, KARABUDAK E, DEMİRHAN G (2012). Spor bilimlerine giriş. Editör: Ertan H, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını:2509. Açıköğretim Fakültesi Yayın: 1480, 1.Baskı, Eskişehir.
- HUANG C, LI Y (2019). Understanding Leisure Satisfaction of Chinese Seniors: Human Capital, Fmily Capital, and Community Capital, *The Journal Chinese Sociology*, DOI: 10.1186/s40711-019-0094-0.

- HUDSON S (2000). The Segmentation of Potential Tourists: Constraint Differences between Men and Women. *Journal of Travel Research*, **38:4**, p. 363-368.
- HUNNICUTT BK (2006). "The History of Western Leisure", A Handbook of Leisure Studies, ed. C. Rojek, S. M. Shaw and A. J. Veal, New York: Palgrave Macmillan.
- İKİZ FE, OTLU BM (2015), Üniversite Yaşamına Uyum Sürecinde Yaşanan Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları, *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **13:4**, DOI: 10.18026/cbusos.93556.
- JACKSON EL (2005). Leisure Constraints Research: Overview of a Developing Theme in Leisure Studies. E. L. Jackson, (Ed.), *Constraints to leisure*, **3-19**, State College, PA: Venture.
- JANKE MC, CARPENDER G, PAYNE LL, STOCKARD J (2010). The Role of Life Experiences on Perceptions of Leisure During Adulthood: A Longitudinal Analysis, *Leisure Sciences*, **33:1**, 52-69.
- JENSEN C (1995). *Outdoor Recreation in America*. (Fifth edition). America: HumanKinetics, 46, 78.
- JONES K (2000). *Zamanı Kullanma: Kendi Kendini Geliştirme Programı*, (çev. Akkoyunlu A. C.), İstanbul: Doğan Kitapçılık, 51.
- KAAS ET, ARTIMAÇ A (2017). Free Time Management, Leisure Participation and Satisfaction in University Students, *Journal of Educational Instructional Studies in the World*, **7:4**, ISSN: 2146-7463.
- KABA İ, KEKLİK İ (2016). Öğrencilerin Üniversiteye Uyumlarında Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Belirtiler, *Hacettepe Eğitim Araştırmaları Dergisi*, **2:2**.
- KANE MJ, ZINK R (2004). Package Adventure Tours: Markers in Serious Leisure Careers. *Leisure Studies*, **23:4**, 329-345.
- KARA FM (2015). Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Yaşam Kalitesi ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisinin Belirlenmesi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi.
- KARAKÜÇÜK S, GÜRBÜZ B (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme* Gazi Kitabevi, 16, Ankara.
- KAZAN N (2000). *Genel Turizm* (4. Baskı). Ankara: Turhan Kitabevi.
- KENSINGER KM (2004). *Leisure Experiences of Young Adults with Developmental Disabilities: A Case Study* Doctoral Dissertation, University of Florida.
- KELLY J (1996). *Leisure* (3rd ed.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- KILBAŞ Ş (2010). *Rekreasyon, Boş Zamanı Değerlendirme*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- KILIÇ M, ŞENER G (2013), Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyolojik Etkenler ve Yapısal Kısıtlamalar, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, **3**, 220-227.
- KIM YK, SAX LJ (2011). Are the Effects of Student-faculty Interaction Dependent on Major? An Examination Using Multi-level Modeling. *Research in Higher Education*, **52:6**, 589-615.
- KİPER T (2009). Namık Kemal Üniversitesi Ziraat Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi, *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, **6:2**, 191-201.
- KLEIBER DA (1999). *Leisure Experience and Human Development: A dialectical Interpretation*. Basic Books, Inc.

- KLEIBER DA, NIMROD G (2009). 'I Can't Be Very Sad': Constraint and Adaptation in the Leisure of a 'Learning in Retirement' Group. *Leisure Studies*, **28:1**, 67–83.
- KRIEG D (2013). High Expectations for Higher Education? Perceptions of College and Experiences of Stress Prior to and Through the College Career. *College Student Journal*, **47:4**, 635-643.
- KOCAER G (2019). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ve Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum, Serbest Zaman İlgilenim ve Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Fayda Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bartın İli Örneği), Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- KORAL D (1993). Avrupa Topluluğu Ülkelerinde Spor ve Rekreasyonun Organizasyonu ve Bunun Türkiye’de Uygulanması Üzerine Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, s.105.
- KOU CT (2013). A Study of the Correlation Between Leisure Benefits and Behavioral Intentions –Using Bantou Arts and Cultural Village as an Example. *International Review of Management and Business Research*. **2:4**, 1065-1074.
- KÖKLÜ N, BÜYÜKÖZTÜRK Ş (2000). Sosyal Bilimler için İstatistiğe Giriş, Pegem Akademi, Ankara.
- KÜÇÜK-KILIÇ S, LAKOT-ATASOY K, GÜRBÜZ B, ÖNCÜ E (2016). Rekreasyonel Tatmin ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **6:3**, 1303-1414.
- LAIRIO M, PUUKARI S, KOUVO A (2013), Studying at University as Part of Student Life and Identity Construction, *Scandinavian Journal of Educational Research*, **57:2**, 115-131, DOI: 10.1080/00313831.2011.621973.
- LAKOT K (2015). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman Algısı ve Engelleri, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- LEE C, SUNG YT, ZHOU Y, LEE S (2018). The Relationships Between the Seriousness of Leisure Activities, Social Support and School Adaptation among Asian International Students in the U.S., *Leisure Studies*, **37:2**, 197-210, DOI: 10.1080/02614367.2017.1339289.
- LEE KJ, DUNLAP R, EDWARDS MB (2014), The Implication of Bourdieu’s Theory of Practice for Leisure Studies, *Leisure Sciences*, **36**: 314–323.
- LEITNER MJ, LETINER SF (2004). *Leisure Enhancement*, Howart Press, London.
- LEMONIA D, GOULIMARIS D, GEORGIOS M (2017). Social Skills and Prediction of the Quality of Life of Adolescents. The Case of Dance and Physical Activities, *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, 17 Supplement issue, **2:76**, 502–508.
- LENT RW, TAVERIA MDC, SHEU HB, SINGLEY D (2009). Social Cognitive Predictors of Academic Adjustment and Life Satisfaction in Portuguese College Students: A Longitudinal Analysis, *Journal of Vocational Behavior*, **74:2**, 190-198.
- LIU H, YU B (2015). Serious Leisure, Leisure Satisfaction and Subjective Well-Being of Chinese University Students, *Social Indicators Research*, **1:122**, 159-174, DOI: 10.1007/s11205-014-0687-6.
- LU L., HU CH (2005). Personality Leisure Experiences and Happiness. *Journal of Happiness Studies*. **6**, 325–342.
- MAZUNDUTSI PF (2015). Determinants of Leisure Satisfaction among Undergraduate Students at a South African University, *International Journal of Business and Management Studies*, **7:2**, ISSN: 1309-8047.

- MC LEAN D, HURD A, ROGERS NB (2008). Kraus' Recreation And Leisure in Modern Society 8. Ed., Newyork And London, USA, Jones and Bartlett Publishers.
- MANNEL R (2007). Leisure, Health and Wellbeing. World Leisure Journal, **49**, 114-128. doi: 10.1080/04419057.2007.9674499.
- MASLOW AH (1954). The Instinctoid Nature of Basic Needs, Journal of Personality, **22**, 326-347.
- MAUNDER RE (2018). Students' Peer Relationships and Their Contribution to University Adjustment: The Need to Belong in The University Community, Journal of Further and Higher Education, **42:6**, 756-768, DOI: 10.1080/0309877X.2017.1311996.
- MCKEOWN JKL, PARRY DC (2017). Women's Leisure as Political Practice: A Feminist Analysis of Orange Is the New Black, Leisure Sciences, **39:6**, 492-505, DOI: 10.1080/01490400.2016.1203848.
- MENG H, HUANG P, HOU N, FAN J (2015). Social Self-efficacy Predicts Chinese College Students' First-year Transition: A Four-wave Longitudinal Investigation. Journal of Career Assessment, **23:3**, 410-426.
- MERCAN ÇS, YILDIZ SA (2011). Eğitim Fakültesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Üniversiteye Uyum Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, **16**, 135- 154.
- MERT A, ÇETİNER P (2018). Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum ile Benlik Ayrışması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sakarya University Journal of Education, **8:3**, 190- 204.
- MOBILY KE, DIESER RB (2018). Seeking Alternatives in Therapeutic Recreation/recreation Therapy: a Social/recreation Community Model, Leisure/Loisir, **42:1**, 1-23, DOI: 10.1080/14927713.2017.1403860.
- MOURATIDIS K (2019). Built Environment and Leisure Satisfaction: The Role of Commute Time, Social Interaction and active Travel, Journal of Transport Geography, DOI:10.1016.102491.
- MULL RF, BAYLESS KG, ROSS CM, JAMIESON LM (1997). Recreational Sport Management, 3. Edition, Printedn in the United States of America, ISBN: 0-87322-808-1.
- MUTLU İ, YILMAZ B, GÜNGÖRMÜŞ HA, SEVİNDİ T, GÜRBÜZ B (2011). Bireyleri Rekreatif Amaçlı Egzersiz Motive Eden Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, **13:1**, 54-61.
- NIELSEN TS, HANSEN KB (2007). Do Green Areas Affect Health? Results From a Danish Survey on the Use of Green Areas and Health Indicators, Health & Place, **13:4**, 839-850.
- NIVEN AG, MARKLAND D (2016). Using Self-determination Theory to Understand Motivation for Walking: Instrument Development and Model Testing Using Bayesian Structural Equation Modelling. Psychology of Sport and Exercise, **23**, 90-100.
- OWEN KB, SMITH J, LUBANS DR, NG JY, LONSDALE C (2014). Self-determined Motivation and Physical Activity in Children and Adolescents: A Systematic review and Meta-analysis. Preventive Medicine, **67**, 270-279.
- ÖZBEY S, ÇELEBİ M (2003). Rekreatif, spor bilimlerine giriş, (Editör: Mirzeoğlu N.). Ankara: Bağırhan Yayınevi, 227-264.
- ÖZKALP E (2004). Davranış Bilimlerine Giriş, (Üçüncü Baskı). Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir, **59**.

- ÖZŞEKER M (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, **14:1**, 126-131.
- ÖZKAN S (2018). Kamu Personelinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımlarına Engel Teşkil Eden Faktörler ile Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımı Kolaylaştıran Faktörlerin İncelenmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- PARK CL, EDMONDSON D, LEE J (2012). Development of Self-Regulation Abilities as Predictors of Psychological Adjustment Across the First Year of College, *Journal of Adult Development*, **19:1**, 40-49.
- PASCARELLA ET, TERENCE PT (2005). How College Affects Students: Findings and Insights from Twenty Years of Research. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- PAŞAMEHMETOĞLU A, YELOĞLU HO (2013). Motivasyon. Sıgı Ü., Gürbüz S. (Editörler). Örgütsel Davranış. Ankara: Beta Basım Yayım, 141-156.
- PEARSON Q (1998). Job Satisfaction, Leisure Satisfaction and Psychological Health, *The Career Development Quarterly*, **46**, 416-426.
- RANK O (2001). Doğum Travması ve Psikanalizdeki Anlamı, İstanbul, Metris Yayınları.
- RAHAT E, İLHAN T (2016). Coping Styles, Social Support, Relation Self- Construal, and Resilience in Predicting Students' Adjustment to University Life, *Educational Sciences: Theory & Practice*, ISSN 1303- 0485.
- REMSING LM (2013). Using Academic Advising to Increase Motivation and Engagement in First-year College Students. Unpublished doctoral dissertation. Wayne State University, Detroit, Michigan.
- RIGBY CS, DECI EL, PATRICK BC, RYAN RM (1992). Beyond the Intrinsic-extrinsic Dichotomy, Self-determination in Motivation and Learning. *Motivation and Emotion*, **16:3**, 165-185.
- RIMMER JH, RILEY B, WANG E, RAUWORTH A (2004). Development and Validation of AIMFREE: Accessibility Instruments Measuring Fitness and Recreation Environments. *Disability and Rehabilitation*, **26**, 1087-1095.
- ROBERTS M, HARRIS GT (2009). Welness at Work, *Psychology Today*, **23:5**, 54-58.
- ROJEK C (2005). Leisure Theory, Principles and Practices. Palgrave Macmillan Print, UK.
- ROSS V, DEJONG W (2008). Alcohol and Other Drug Abuse Among First-year College Students. Infofacts/resources, Higher Education Center for Alcohol and Other Drug Abuse and Violence Prevention, <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED537615.pdf>.
- RUJIPAK V, LIMPRASERT S (2016). International Students' Adjustment in Thailand, *ABAC Journal Assumption University*, **36:1**.
- SANTROCK JW (2006). Human Adjustment. New York: The McGraw-Hill Companies.
- SARI İ, KAYA E (2016). Serbest Zaman Tatmini Okul Başarısını Artırır mı? Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmini ve Genel Not Ortalaması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, **3:2**, 11-17, Inonu University, *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, **3:2**, 11-17 e-ISSN: 2148-6786.
- SAROL H (2013). Uyarlanmış Rekreatyonel Fiziksel Aktivitenin Otizmli Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.

- SAROL H, ÇİMEN Z (2015). The Effects of Adapted Recreational Physical Activity on the Life Quality of Individuals with Autism, *Anthropologist*, **21:3**, 522-527.
- SAROL H, ÇİMEN Z (2017). Why People Participate Leisure Time Physical Activity: A Turkish Perspective, *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, ISSN: 1309-0356, **8:1**, 63-72.
- SATO M, YOSHIDA M, WAKAYOSHI K, SHONK DJ (2017). Event Satisfaction, Leisure Involvement and Life Satisfaction at a Walking Event: the Mediating Role of Life Domain Satisfaction, *Leisure Studies*, Taylor & Francis Group, ISSN 0261- 4367.
- SCHNUCK J, HANDAL PJ (2011). Adjustment of College Freshmen as Predicted by Both Perceived Parenting Style and the Five Factor Model of Personality. *Personality and Adjustment Psychology*, **2:4**, 275-282.
- SCHMALZ DL, PURY CLS (2018). Leisure and Positive Psychology: Complementary Science for Health and Well-being. *Journal of Positive Psychology*, **13**: 1-3.
- SCHMIDEBERG C, SCHRODER J (2017). Leisure Activities and Life Satisfaction: an Analysis with German Panel Data, *Applied Research Quality Life*, **12**, 137-151, DOI: 10.1007/s11482-016-9458-7.
- SCHULER J, SHELDON KM, FROHLICH SM (2010). Implicit Need for Achievement Moderates the Relationship between Competence Need Satisfaction and Subsequent Motivation. *Journal of Research in Personality*, **44:1**, 1-12.
- SEVİL T (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler içinde S. Kocaekşi (Editör), Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, **2-25**, Anadolu 114 Üniversitesi Yayını.
- SEVİNÇ S, GİZİR CA (2014). Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Bakış Açılarında Üniversiteye Uyumu Olumsuz Etkileyen Faktörler (Mersin Üniversitesi Örneği), *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. Educational Sciences: Theory & Practice*, **14:4**. 1285-1308, Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları, DOI: 10.12738/estp.2014.4.2081.
- SHIM SS, RYAN AM (2012). What Do Students Want Socially When They Arrive at College? Implications of Social Achievement Goals for Social Behaviors and Adjustment During the First Semester of College. *Motivation and Emotion*, **36:4**, 504–515.
- SHULTZ HL, WOZENCROFT AJ, CİHAĞ D (2017). Examining the Use of Therapeutic Recreation in Schools and the Implications on Students' Social Interaction Behaviors, *Therapeutic Recreation Journal*, **11:4**, 239–257, <https://doi.org/10.18666/TRJ-2017-V51-I4-7812>.
- SIEGENTHALER KL, O'DELL I (2000). Leisure Attitude, Leisure Satisfaction, and Perceived Freedom in Leisure within Family Dyads. *Leisure Sciences*, **22:4**, 286.
- SIVAN A, RUSKIN H (2000). Leisure education, community development, and populations with special needs. Edited by: A. Sivan and H. Ruskin, CABI Publishing, New York, USA.
- SHAW SM (2001). Conceptualizing Resistance: Women's Leisure as Political Practice, *Journal of Leisure Research*, **33**, 186–201.
- SOFRANKO AJ, NOLAN MF (2009). Early Life Experiences and Adult Sports Participation, *Journal of Leisure Research*, **41:3**, 4–18.
- SÖNMEZ A, GÜRBÜZ B, KOÇAK F (2018). Üniversite Yaşamına Uyum ile Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İlişkisinin Belirlenmesi, *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 10-13 Mayıs, Bodrum.
- SÖNMEZOĞLU U, POLAT E, AYCAN A (2014). Gençlik Merkezi Üyeleri ve Bazı Değişkenlere Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri, *International Journal of Science Culture and Sport*, **1**, .219-229.

- STODOLSKA M, YI J (2003). Impacts of Immigration on Ethnic Identity and Leisure Behavior of Adolescent Immigrants from Korea, Mexico and Poland. *Journal of Leisure Research*, **35:1**, 49–79.
- STALKER GJ (2011). Leisure Diversity as an Indicator of Cultural Capital, *Leisure Sciences*, **33**, 81–102.
- STEBBINS RA (2018). Leisure As Not Work: A (Far Too) Common Definition in Theory and Research on Freetime Activities. *World Leisure Journal*, **60:4**, 255-264.
- STEBBINS RA (2005). Choice and Experiential Definitions of Leisure. *Leisure Sciences*, **27:4**, 349-352.
- STEBBINS RA (1992). *Amateurs, Professionals and Serious Leisure*, McGill- Queen's University Press, ISBN: 0-7735-0901-1.
- STUMBO NJ, WARDLAW B (2011). *Facilitation of Therapeutic Recreation Services: An Evidence-based and Best Practice Approach to Techniques and Processes*. Venture Pub.
- TDK (2012). "Türkçe Sözlük". Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.
- TEL M (2007). Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma (Doğu Anadolu Örneği), Yayımlanmamış Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elâzığ.
- TEPEKÖYLÜ- ÖZTÜRK Ö (2019). Leisure Satisfaction of Sports Science Students, *International Education Studies*, **12:4**, ISSN 1913- 9020.
- TEZCAN M (1994). Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi, (Dördüncü Baskı). Ankara: Atilla Kitabevi, 76,77.
- THOMAS MD, LOVE K, ROAN-BELLE C, TYLER MK, BROWN LC, GARRIOT OP (2009). Self-efficacy, Motivation, and Academic Adjustment among African American Women Attending Institutions of Higher Education. *The Journal of Negro Education*, **78:2**, 159-171.
- THURBER CA, WALTON EA (2012). Homesickness and Adjustment in University Students. *The Journal of American College Health*, **60:5**, 415-419.
- TORKILDSEN G (2005). *Recreation and Leisure Management*. 5th Ed. London and New York: Routledge, Taylor and Francis Group.
- TORKILDSEN G (2012). *Leisure and Recreation Management*, Routledge, Taylor and Francis Group.
- TUHANİOĞLU SS (2017). Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyumlarına Katkı Sağlayan Bireysel ve Çevresel Faktörlerin İncelenmesi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- TÜRKER N, HANİFE Ö, AYDIN A (2016). Yerel Halkın Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Safranbolu Örneği, *Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **6**.
- ÜLKER- TÜMLÜ G., RECEPOĞLU E (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, **3:3**, 205-213, DOI: 10.5961/jhes.2013.078.
- ÜSTÜN ÜD, KALKAVAN A (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerini Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması I. Rekreasyon Araştırma Kongresi: 31 Ekim–3 Kasım 2013, Kuşadası, Aydın.

- VEENHOVEN R (1996). The Study of Life Satisfaction, In: W. E., A comparative Study of Satisfaction with Life in Europe, Hungary: Eötvös University Press, 11- 48.
- WALKER GJ (2008). The Effects of Ethnicity and Gender on Facilitating Intrinsic Motivation During Leisure with A Close Friend. *Journal of Leisure Research*, **40:2**, 290–311.
- WALKER JK, MARTIN ND, HUSSEY A (2015). Greek Organization Membership and Collegiate Outcomes at an Elite, Private University, *Res High Educ*, **56**, 203–227DOI 10.1007/s11162-014-9345-8.
- WALKER GJ, WANG X (2009). The Meaning of Leisure for Chinese/ Canadians. *Leisure Sciences*, **31:1**, 1–18.
- WANG M, CHEN L, SHUI LJ, WANG E (2008). The Relationship Between Leisure Satisfaction And Life Satisfaction Of Adolescents Concerning Online Games, *Libra Publishers*, **43**,169.
- WANG PY, WANG SH (2018). Motivations of Adventure Recreation Pioneers—a Study of Taiwanese Whitewater Kayaking Pioneers. *Annals of Leisure Research*, **21:5**, 592-604.
- WATKINS M, BOND C (2007): Ways of experiencing leisure, *Leisure Sciences*, **29**, 287-307.
- WEB1,http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.566c75bbc98c10.94028336 adresinden 25.11.2015 tarihinde erişilmiştir.
- WEISS Y (2009). Work and Leisure: A History of Ideas. *Journal of Labor Economics*, **27**: 1-20.
- WEHMEYER, ML, PALMER SB, AGRAN M, MITHAUG DE, MARTIN JE (2000). Promoting Causal Agency: The Self-determined Learning Model of Instruction. *Exceptional Children*, **66:4**, 439-453.
- WILLIAMS AM, SHAW G (2009). “Future Play: Tourism, Recreation And Land Use – A Foresight Review”, *Land Use Policy* **12:1**, 326-335.
- WON PK, WON LC, KIM MJ (2016). Effect of Serious Leisure Experience on The Leisure Satisfaction Among Senior Sport Games Participants, *Journal of Physical Education and Sport*, Supplement issue **1:92**, 584 – 591.
- WOOD L, DANYLCHUK K (2012). Constraints and Negotiation Processes in a Women's Recreational Sport Group. *Journal of Leisure Research*, **44:4**, 463-485.
- WU X (2003). Intrinsic Motivation and Young Language Learners: The Impact of the Class. 20. *Room Environment*, **31**, 501–517.
- YAĞMUR Y, TARCAN-İÇİGEN E (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Süreci ve Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, **27:2**, 227 – 242.
- YAŞARTÜRK F (2019). Analysis of the Relationship Between the Academic Self- Efficacy and Leisure Satisfaction Levels of University Students, *Journal of Education and Training Studies*, **7:3**, ISSN 2324- 805.
- YANG ECL (2018). Leisure and Feminist Theory, *Annals of Leisure Research*, **21:3**, 381-384, DOI: 10.1080/11745398.2018.1439286.
- YERLİSU-LAPA T, AĞYAR E (2012). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımlarına Göre Algılanan Özgürlük, *Spor Bilimleri Dergisi*, Hacettepe J. of Sport Sciences, **23:1**, 24–33.
- YERLİSU-LAPA T, AĞYAR E, BAHADIR Z (2012). Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği), *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **10:2**, 53-59.

- YERLİSU-LAPA T, ARDAHAN F (2009). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri ve Değerlendirme Biçimleri. Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. of Sport Sciences, **20:4**, 132–144.
- YERLİSU-LAPA T, KÖSE E, ÜNSAL D (2019). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman ve Yaşam Tatminlerinin İncelenmesi, 17th International Sport Sciences Congress 13th – 16th November.
- YENGİMOLKI S, KALANTARKOUSHEH SM, MALEKITABAR A (2015). Self-Concept, Social Adjustment and Academic Achievement of Persian Students International Review of Social Sciences and Humanities, **8:2**, 50-60.
- YILMAZ H, ZEMBAT R (2019). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Duygusal Zeka Düzeyleri İle Üniversite Yaşamına Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, e-ISSN:2146-5983, **52**, 118-136.
- YOO JA, JANG JH (2017). Correlation Between the Perception towards Leisure Activities and Satisfaction with Campus Life in Dental Hygiene Students in the Chungcheongnam-do Area, Journal of Korean Society Dental Hygiene, **17:4**, 647-56, <https://doi.org/10.13065/jksdh.2017.17.04.647>.
- YÜKSEK ÖĞRETİM BİLGİ SİSTEMİ (2019). [http:// www.istatistik.yok.gov.tr](http://www.istatistik.yok.gov.tr).
- ZERENGOK D, GUZEL P, OZBEY S (2018). The Impact of Leisure Participation on Social Adaptation of International Students, Journal of Education and Training Studies, **6:2**, 1-9, ISSN 2324-805X, E-ISSN 2324-8068, Published by Redfame Publishing, URL: <http://jets.redfame.com>.
- ZHANG J, ZHENG Y (2017). How Do Academic Stress and Leisure Activities Influence College Students' Emotional Well-being? A Daily Diary Investigation, Journal of Adolescence, **60**, 114-118, <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.003>.
- ZHOU L, YU SK (2006). Research on Freshmen Adaptation Status. Chinese Journal of Special Education, **7**, 89–91.
- ZWAN PVD, HESSELS J, RIETVELD CA (2018). Self- employed and Satisfaction with Life, Work, and Leisure, Journal of Economic Psychology, **64**, 73-88, <https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.12.001>.

EKLER

Ek-1. Etik Kurul İzni



T.C
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : 56786525-050.04.04 / 21580
Konu : Etik Kurul Kararı Hakkında

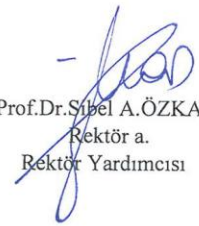
01 Nisan 2019

Sayın Ali SÖNMEZ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri

İlgi: 03/12/2018 tarihli başvurunuz.

“Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumu ile Üniversite Yaşamına Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tez çalışması ile ilgili olarak Ankara Üniversitesi Etik Kurulunun 21/03/2019 tarihli toplantısında alınan 07/134 sayılı kararın bir örneği ilişikte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi saygılarımla rica ederim.


Prof.Dr.Sibel A.ÖZKAN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EKLER:
Karar Örneği (1 sayfa)

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi :21/03/2019

Toplantı Sayısı :07

Karar Sayısı :134

134-Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden **Ali Sönmez**'in "Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumu ile Üniversite Yaşamına Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması ile ilgili 03/12/2018 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Yapılan görüşmeler ve incelemeler sonucunda **Ali Sönmez**'in "Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumu ile Üniversite Yaşamına Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIĞIR

21/03/2019


Prof.Dr.Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

Ek-2. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Veri Toplama İzni



T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 33665751-302.01.08-E.793
Konu : Ali SÖNMEZ'in Araştırma İzni hk.

09.05.2019

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : Ankara Üniversitesi Rektörlüğü (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)'nın 07.05.2019 tarihli ve 14267719-302.01.08-E.28882 sayılı yazısı.

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri Yüksek Lisans öğrencisi Ali Sönmez'in "Serbest Zaman Doyumu ile Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinin İncelenmesi" konulu tezi kapsamında Fakültemizde uygulama yapma talebi uygun görülmüştür.

Bilgilerinize saygılarımla arz ederim.



e-imzalıdır
Prof. Dr. Mitat KOZ
Dekan

Not: 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu gereği bu belge elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Bahçelievler mah. Gölbaşı 50. Yıl Yerleşkesi
Gölbaşı / ANKARA
Telefon No: 0312 221 16 01 / 119 Belgegeçer No: 0312 212 29 86
e-posta: - internet adresi: -

Bilgi için: Dilek ÇETİN
Bilgisayar İşletmeni
Telefon No: (312) 223 31 63-1611

Ek-3. Ankara Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Veri Toplama İzni



T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Mühendislik Fakültesi Dekanlığı
Fakülte Sekreterliği



Sayı : 21846485-302.01.08-E.3800

20.05.2019

Konu : Ali SÖNMEZ'in Anket Uygulama İsteği

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : Ankara Üniversitesi Rektörlüğü (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)'nın 07.05.2019 tarihli ve 14267719-302.01.08-E.28882 sayılı yazısı.

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Ali SÖNMEZ'in "Serbest Zaman Doyumu ile Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinin İncelenmesi" konulu anket uygulama isteği hakkındaki ilgede kayıtlı yazınız Fakültemiz Bölümlerince incelenmiş olup söz konusu anketin, Elektrik-Elektronik, Fizik, Gıda, Jeofizik, Jeoloji ve Kimya Mühendisliği Bölümlerinde gönüllülük esasına göre yapılması uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize saygılarımla arz ederim.



e-imzalıdır

Prof. Dr. Aziz TEKİN
Dekan

Not: 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu gereği bu belge elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ankara Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi Dekanlığı 50. Yıl Yerleşkesi Bahçelievler
Mh. 35. Cadde 1-G Blok 1. Kat 06830 Gölbaşı/ Ankara/ Türkiye
Telefon No: 0312 203 33 00 Belgegeçer No: 0312 212 74 64
<http://www.eng.ankara.edu.tr> dean@eng.ankara.edu.tr

Bilgi için: Sevim ŞENEL
Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
Telefon No: (312) 203 33 36

Ek-4. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilimleri Fakültesi Veri Toplama İzni



T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Siyasal Bilimler Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 68678451-302.01.08-E.2144

21.08.2019

Konu : Ali SÖNMEZ'in Araştırma İzni hk.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : Ankara Üniversitesi Rektörlüğü (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)'nın 07.05.2019 tarihli ve 14267719-302.01.08-E.28882 sayılı yazısı.

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Ali SÖNMEZ'in "Serbest Zaman Doyumu ile Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinin İncelenmesi" konulu tezi kapsamında uygulama yapma talebi Fakültemizce uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize saygılarımla arz ederim.



e-imzalıdır

Prof. Dr. Orhan ÇELİK
Dekan

Ek-5. Atılım Üniversitesi Veri Toplama İzni



T.C.
ATILIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ



Sayı : 59394181-044-E.2204
Konu : Ali SÖNMEZ'in Araştırma İzni hk.

13/05/2019

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi Ali SÖNMEZ'in "Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyunu ile Üniversite Yaşamına Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Alt Etik Kurulu'nun 21.03.2019 tarihli ve 134 nolu kararı ile onaylanmış anket çalışması için uygulama yapma talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Serkan ERYILMAZ
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Evrakı Doğrulamak İçin : <https://ebys.atilim.edu.tr/enVision/Dogrula/6L8HVB>

Bilgi için: Leyla AKBAŞ
Unvanı: Uzman
Tel No: 8622



Ek-6. Bilkent Üniversitesi Veri Toplama İzni



Bilkent Üniversitesi

Sayı : 19220902-605.01-E.6079
Konu : Ali Sönmez'in Araştırma İzni Hk

13/05/2019

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
Öğrenci İşleri Daire Başkanı

İlgi : 07/05/2019 tarihli ve 14267719-302.01.08-E.28882 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Spor Yönetim Bilimleri Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Ali SÖNMEZ'in "Serbest Zaman Doyumu ile Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinin İncelenmesi" konulu tezi kapsamında, Ankara Üniversitesi Etik Kurulu'ndan bu araştırma için izin belgesi alındığı anlaşılmaktadır. Dolayısıyla Üniversitemizden ayrı bir izine gerek olmadan, öğrencilerimizin ve akademik personelinizin açık kaynaklardaki iletişim bilgileri kullanılarak kendilerine anket uygulama talebi gönderilebilir. Üniversite mensuplarımız bu çalışmaya katılıp katılmamakta serbesttir.

Bilgilerinize sunarım.

e-imza
Prof. Dr. Abdullah ATALAR
Rektör

Ek-7. TED Üniversitesi Veri Toplama İzni

Evrak Tarih ve Sayısı : 27/05/2019-E.1370



TED ÜNİVERSİTESİ

TED ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : 59143790-605.01/
Konu : Ali Sönmez'in Araştırma İzni hk.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)
Tandoğan Yerleşkesi Döğol Cad. Tandoğan-Ankara

İlgi : 07/05/2019 tarihli ve 28882 sayılı yazı

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri, Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Ali Sönmez'in "*Serbest Zaman Doyumu ile Üniversite Yaşamında Uyum İlişkisinin İncelenmesi*" konulu tezi kapsamında uygulama talebini gönüllülük esasına dayalı olarak yapması **uygun** görülmüştür.

Saygılarımla,

e-imzalıdır
Prof. Dr.H. Belgin AYVAŞIK
Rektör

Elektronik İmza
İmza ile Aynıdır
28.5.2019
Çiğdem A. OBUZ
Yazı İşleri Yöneticisi

Evrakı Doğrulamak İçin : https://ebys.tedu.edu.tr/enVision/Validate_doc.aspx?V=BEKV6R4T

Ziya Gökalp Caddesi No: 48 06420 Kolej-Çankaya/Ankara

Tel: 0 312 585 00 00

E-Posta:

burcu.gunduzer@tedu.edu.tr

Faks: 0 312 418 41 48

Elektronik ağı: www.tedu.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Burcu Karaca



Ek-8. Ufuk Üniversitesi Veri Toplama İzni



T.C.
UFUK ÜNİVERSİTESİ



Sayı : 14853754-302.01.08-E.4457
Konu : Ali Sönmezin Araştırma İzni Hk.

28.05.2019

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI

İlgi : tarihsiz ve 14267719-302.01.08-E.28882 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ali SÖNMEZ'in "Serbest Zaman Doyumu ile Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında uygulama yapma isteği hakkındaki ilgi yazınız incelenmiştir.

Söz konusu anket çalışmasının Üniversitemiz Fen-Edebiyat Fakültesi/Hukuk Fakültesi/İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi/Tıp Fakültesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Hemşirelik Yüksekokulu /Meslek Yüksekokulu öğrencilerine gönüllülük esasına uyulması koşuluyla yapılması uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi saygılarımla arz/rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Tefvik TEZCANER
Rektör

Bu evrak 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na göre elektronik olarak imzalanmıştır. Evrak doğrulama adresi:
<https://belge.ufuk.edu.tr/Home/Dogrulama/0A440D91-48E1-46C7-90C8-8801D32442D4>

Adres	: Ufuk Üniversitesi İncek Şehit Savcı Mehmet Selim Kiraz	Ayrıntılı Bilgi	: Özlem DEMİR - Özel Kalem
	Bulvarı No:129 (06836) İncek – Gölbaşı – Ankara		
Telefon	:	Fax	:
E-Posta	: ozlem.demir@ufuk.edu.tr	Elektronik Ağ	: http://www.ufuk.edu.tr

Ek-9. Ankara Sosyal Bilimleri Üniversitesi Veri Toplama izni



T.C.
ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı : 72286101-044-E.889
Konu : Araştırma İzni

14/05/2019

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)
Döğol Cad. PK:06100 Tandoğan-Çankaya/ANKARA

İlgi : 07/05/2019 tarihli ve 14267719-302.01.08-E.28882 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Ali SÖNMEZ'in "Serbest Zaman Doyumu ile Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinin incelenmesi" konulu tezi kapsamında Üniversitemizde uygulama yapma talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.
Bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Mehmet BARCA
Rektör

Evrakı Doğrulamak İçin : <http://ebysbackend.asbu.edu.tr/enVision.Sorgula/Belgedogrulama.aspx?V=BEKR33E1D>

Adres:Hükümet Meydanı No:2 Ulus/Ankara
Telefon:+90 312 596 44 44 - 45 Faks:+90 312 596 48 63
e-Posta:ilgi@asbu.edu.tr Web:www.asbu.edu.tr

Bilgi için: Seda ÖZEN
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni



Ek-10. Katılımcılara Uygulanan Demografik Bilgiler Formu

Değerli katılımcılar öncelikle bu çalışmaya destek olduğunuz için teşekkür ederiz. Bu çalışma, sizlerin serbest zaman aktivitelerinden hissettiğiniz serbest zaman doyumu ile üniversite yaşamına uyumunuz arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmaktadır. Hazırladığımız bu anket genel bir değerlendirme içerir, bu yüzden isminizi yazmanıza gerek yoktur. Bu nedenle vereceğiniz cevapların içtenliği ve samimiyeti önemlidir. Bu alanda doldurduğunuz bilgileriniz saklı tutulacaktır. Şimdiden teşekkür ederiz.

Prof. Dr Bülent GÜRBÜZ

Ali SÖNMEZ

1. Yaşınız:yaş
2. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek
3. Üniversiteniz?..... Üniversitesi
4. Fakülteniz?..... Fakültesi
5. Sınıfınız? sınıf
6. Haftalık sahip olduğunuz ortalama serbest zaman süreniz? saat
7. Akademik Not Ortalamanız?
8. Serbest zaman aktivitelerine katılma durumunuz?
☐ Hiç katılmıyorum ☐ Düzensiz olarak katılıyorum ☐ Düzenli olarak katılıyorum
9. Serbest zaman aktivitelerine genel olarak nerede katılırsınız?
☐ Okul içinde ☐ Okul dışında
10. Serbest zamanlarınızı genelde kimlerle değerlendirirsiniz?
☐ Bireysel ☐ Grup
11. Okulunuzda/Okul dışında herhangi bir kulübe (sportif, sosyal, kültürel vb.) üye misiniz?
☐ Evet ☐ Hayır
12. Serbest zamanlarınızda fiziksel etkinliğe katılıyor musunuz?
☐ Evet ☐ Hayır

Ek-11. Katılımcılara Uygulanan Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Aşağıda, serbest zaman aktivitelerine katılım ile ilgili bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bunun sizin için ne kadar doğru olup olmadığını ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.		Nereyseye Hiç Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Çoğu Kez Doğru	Nereyseye Her Zaman Doğru
1	Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.	1	2	3	4	5
2	Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.	1	2	3	4	5
3	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.	1	2	3	4	5
4	Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.	1	2	3	4	5
5	Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır.	1	2	3	4	5
6	Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.	1	2	3	4	5
7	Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
8	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5
9	Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.	1	2	3	4	5
10	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardımcı olmaktadır.	1	2	3	4	5
11	Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.	1	2	3	4	5
12	Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.	1	2	3	4	5
13	Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
14	Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
15	Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.	1	2	3	4	5
16	Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.	1	2	3	4	5
17	Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.	1	2	3	4	5
18	Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
19	Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
20	Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.	1	2	3	4	5

		Neredeyse Hiç Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Çoğu Kez Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru
21	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.	1	2	3	4	5
22	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.	1	2	3	4	5
23	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.	1	2	3	4	5
24	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.	1	2	3	4	5



Ek-12. Katılımcılara Uygulanan Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği

	Aşağıdaki soruların amacı sizin üniversite yaşamınızı en iyi şekilde anlamaktır. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Hiç Katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Okul yaşamımda ruh sağlığımın yerinde olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
2.	Kendimi bu üniversitenin bir parçası gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
3.	Üniversitemde kendimi huzurlu hissedirim.	1	2	3	4	5
4.	Üniversitemde kendimi evindeymiş gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
5.	Üniversitemde yabancılik hissetmem.	1	2	3	4	5
6.	Üniversitemde değerli olma duygusuna sahibim.	1	2	3	4	5
7.	Üniversitede stres faktörlerinin üstesinden gelirim.	1	2	3	4	5
8.	Üniversitedeki problemlerimi çözerim.	1	2	3	4	5
9.	Derslere zamanında giderim.	1	2	3	4	5
10.	Derslere ilgiliyim.	1	2	3	4	5
11.	Derslerde kendimi ifade ederim.	1	2	3	4	5
12.	Derslere devamsızlık problemim olmaz.	1	2	3	4	5
13.	Derslerimi takip ederim.	1	2	3	4	5
14.	Derslere istekli katılırım.	1	2	3	4	5
15.	Derslerde aktif olmak isterim.	1	2	3	4	5
16.	Derslere gelmeden önce hazırlık yaparım.	1	2	3	4	5
17.	Derslerde öğrendiklerimi uygularım.	1	2	3	4	5
18.	Derslerde verilen ödev, proje vb. zamanında bitiririm.	1	2	3	4	5
19.	Derslerde öğrendiğim konular üzerinde kafa yorarım.	1	2	3	4	5
20.	Kendimi bu üniversitenin bir öğrencisi olarak tanımlarım.	1	2	3	4	5
21.	Öğrencilik hayatından zevk alırım.	1	2	3	4	5

		Hiç Katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
22.	Üniversitem ilgi ve becerilerimi keşfetmemi sağlıyor.	1	2	3	4	5
23.	Bu üniversitede kendime benzer arkadaşlar edinirim.	1	2	3	4	5
24.	Bu üniversitede tek başıyım gibi hissetmem.	1	2	3	4	5
25.	Bu üniversitenin kişiliğime katkısı olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
26.	Üniversitedeki farklı kişilerle paylaşımlarımın kişiliğime katkı sağladığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
27.	Üniversitedeki ilişkilerimin kendimi tanımadaki katkısını bilirim.	1	2	3	4	5
28.	Üniversitede farklı değerlere ve tutumlara sahip arkadaşlar isterim.	1	2	3	4	5
29.	Üniversitede farklı değerlere ve tutumlara sahip öğrencileri anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
30.	Üniversitemdeki öğrencilere iyi davranırım.	1	2	3	4	5
31.	Üniversitedeki öğrencilerle takım hâlinde çalışabilirim.	1	2	3	4	5
32.	Üniversitedeki yeniliklere açığım.	1	2	3	4	5
33.	Akademik programımın getirdiği çalışma temposuna ayak uydururum.	1	2	3	4	5
34.	Akademik programımla kendimi yeterli hissedirim.	1	2	3	4	5
35.	Bu üniversiteye uyum sağladığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
36.	Bu üniversitede olmaktan dolayı olumlu duygulara ve düşüncelere sahibim.	1	2	3	4	5
37.	Bu üniversitenin kültürel etkinliklerini hayatımın bir parçası hissedirim.	1	2	3	4	5
38.	Kişisel özelliklerim üniversiteme uyum sağlamamı kolaylaştırır.	1	2	3	4	5
39.	Üniversitedeki arkadaşlarımdan öğrenecek bir şeyler bulurum.	1	2	3	4	5
40.	Diğer öğrencilerle arkadaşlıklımda anlaşmazlıklar uzun sürmez.	1	2	3	4	5
41.	Arkadaşlarımdan sorunlarına eşit ilgi gösteririm.	1	2	3	4	5
42.	Arkadaşlarımdan benim hakkındaki düşüncelerine önem veririm.	1	2	3	4	5
43.	Üniversitedeki kurduğum arkadaşlıklarımı devam ettirmeyi düşünürüm.	1	2	3	4	5
44.	Üniversitedeki yeni kurduğum arkadaşlıklar hâlen devam eder.	1	2	3	4	5

		Hiç Katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
45.	Üniversitede arkadaşlarımla yaşadığım problemleri çözmek için çaba sarf ederim.	1	2	3	4	5
46.	Arkadaşlarımı incitmemeye özen gösteririm.	1	2	3	4	5
47.	Arkadaşlarıma kırıcı olmam.	1	2	3	4	5
48.	Arkadaşlarımla olumlu ilişkilerimi sürdürmeye özen gösteririm.	1	2	3	4	5
49.	Arkadaşlarımla olumlu yönlerini görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
50.	Üniversitede arkadaşlarımla ilişkilerimde onları olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
51.	Bu üniversitede yeni arkadaşlar edinmek için çaba gösteririm.	1	2	3	4	5
52.	Bu üniversitede yeni arkadaş ilişkileri edinmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5
53.	Üniversitedeki arkadaşlarımla ilişkilerimde yapıcı tepki vermeye çalışırım.	1	2	3	4	5
54.	Derslerime düzenli çalışırım.	1	2	3	4	5
55.	Sınavlardan düşük puan aldığımda yapamadığım soruları araştırır, öğrenirim.	1	2	3	4	5
56.	Düzenli olarak derslerimi takip etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
57.	Derslerimde eksik kaldığım konularda bölüm hocalarımdan destek alırım.	1	2	3	4	5
58.	Derslerimle ilgili kitap, makale vb. yayınları okurum.	1	2	3	4	5
59.	Derslerimle ilgili düzenli not tutarım.	1	2	3	4	5
60.	Derslerde verilen ödevlerde görev almada istekli olurum.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

İsim : Ali Sönmez
Doğum Yeri : Sivas
Doğum Tarihi : 23 Nisan 1990
İş Adresi : Cevizlidere Mah. 4. Cadde 1246. Sok. Çankaya/ANKARA
İş Unvanı : Öğretmen
Medeni Hali : Bekar
E-mail Adresi : ali.sonmez.0658@gmail.com

Akademik Durumu:

Yüksek Lisans : Ankara Üniversitesi Spor Yönetimi Bilimleri
Lisans : Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği
Bölümü

Ulusal ve Uluslararası Bilimsel Kongrelerde Sunulan ve Bildiri Kitabında Basılan

Bildiriler:

- İLERİ F, SÖNMEZ A (2019). Serbest Zamanın Anlamının İncelenmesi: Yetişkin Bireyler Örneği, 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bodrum/Muğla.
- SÖNMEZ A, GÜRBÜZ B, KOÇAK F (2018). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinin İncelenmesi, 1. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bodrum/Muğla.
- SÖNMEZ A, BALCI V (2018). Bisiklet Sürme Deneyiminin Bireyler Üzerindeki Psiko-sosyal Etkileri, 1. Uluslararası Spor, Antropoloji, Beslenme Anatomisi ve Radyoloji Kongresi, Nevşehir.

İş Deneyimleri:

Ankara Bizim Çocuklar Spor Kulübü 2018 – 2020.