

Bölüm 5

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUMU VE SAĞLIK ALGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Dursun Yılmaz BAYCAN¹

Hayri AKYÜZ²

GİRİŞ

Zaman insanlığın varoluşundan önce yer alan ve var olmaya devam edecek bir kavramdır (Yaşartürk & ark., 2021). İnsanların içerisinde yer aldıkları tüm eylemler ve etkinlikler belirli bir zaman diliminde gerçekleşir (Ada & Baysal, 2018). Bu zamanı kullanma biçimi ise pek çok insanda benzerlik göstermektedir. Belirli bir kısım mal ya da hizmet üretmek amacıyla yani çalışmak amacıyla kullanılır. Başka bir kısmı aile ve kişisel sorumluluklara ayrılır. Aynı zamanda yemek ve uyku gibi temel ihtiyaçlar da günlük yaşamda zaman gerektiren durumlardır. Bu ihtiyaçlardan artakalan zaman ise “serbest zaman” olarak tanımlanmaktadır (Arslan, 2013).

Tüm zamanlarda kişilerin çalışma için ayırdıkları zaman dilimi insanları fiziksel olarak yıpratmakla birlikte zihinsel olarak da yormuştur. Ancak serbest zamanlarında, insanların kendilerine özel ayırdıkları zamanlarda sosyal aktivitelere katılımı, yenilenmelerine, kişilerin güç tazelemelerine ve yaşama tekrardan başlamalarına fırsat sunmuştur (Aydın & Yaşartürk, 2016). Bireylerin serbest zamanlarında gönüllü bir şekilde katılım sağladıkları ya da bireysel olarak yaptıkları ve kişisel tatminlerini sağladıkları dinlendirme ve eğlence amaçlı etkinliklerin temelini oluşturan serbest zaman faaliyetleri kişilerin sağlıklı bir yaşam sürmeleri için de önem arz etmektedir. Bu tür faaliyetler kişisel ve dolaylı yollarla toplumlar için de fonksiyonel biçimde pek çok değeri ifade etmektedir (Burke, 1995; Aydın & Yaşartürk, 2017).

1 YL. Öğrencisi, Bartın Üniversitesi, yilmazbaycan61@gmail.com

2 Doç. Dr. Bayburt Üniversitesi, hayriakyuz@bayburt.edu.tr

ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır. Hem araştırma verilerimiz hem de literatürde yer alan veriler incelendiği zaman sıklıkla serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayan bireylerin ölçek puanları, serbest zaman doyumları ve sağlık algılarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma grubunun serbest zaman doyumunu ölçeği ile sağlık algısı ölçeği toplam puanlarının korelasyon analizi sonuçlarına göre “SAÖ Toplam” ve “SZDÖ Toplam” arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Serbest zaman aktivitelerinin kişiye sağladığı faydalar göz önünde bulundurulursa serbest zaman aktivitelerine sıklıkla katılım sağlayan bireylerin doyum noktasına ulaşması ile fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik halinde hissedebilecekleri yordamasıyla sağlık algılarının da artacağı düşünülmektedir.

Araştırma grubunun serbest zaman doyumunu ölçeği ile sağlık algısı ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmaktadır. Önceki ifadelerde de belirtildiği üzere her iki değişken arasındaki ilişki birbirlerine sağladıkları pozitif katkı ile pozitif yönlü bir ilişki sağlamaktadır.

KAYNAKLAR

- Abakay, U., Alıncak, F. & Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (9), s. 12-18.
- Ada, S. & Baysal, Z. N. (2018). Sınıf Yönetimi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, s. 225.
- Ağaçdiken Alkan, S., Özdelikara, A. & Mumcu Boğa, N. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin sağlık algılarının belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 11-21.
- Akyürek, G., Kars, S. & Bumin, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman ile ilişkili tutum, yönetim ve memnuniyetlerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), s. 1-12.
- Alagöz Ekti, Z. (2020). Aile Sağlığı Merkezine Kayıtlı Kişilerin Sağlık Okuryazarlığı Düzeyinin Genel Sağlık Taramaları ve Sağlık Algısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi, Afyonkarahisar.
- Arslan, S. (2013). Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, s. 4, 11, 12.
- Aydın, İ. & Yaşartürk, F. (2016). Rekreatif etkinliklere yönelik fitness katılımcılarının ilgilenim düzeyleri demografik özelliklere göre durumu. *Journal of Science, Culture, and Sports (Intjcs)*, 4(20), 704-704.

- Aydın, İ. (2022a). Serbest zaman ilgilenimi ve yaşam doyum ilişkisinde etkinlik doyumunun kısmi aracılık etkisi: rekreasyonel koşucular örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 53-72.
- Aydın, İ. (2022b). Rekreasyonel faaliyetlerde etkinlik doyum ölçeğinin Türkçe uyarlanması. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 420-427.
- Aydın, İ., Yaşartürk, F. (2017). Fitnes katılımcıların rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyon düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Journal Of Science, Culture, And Sports (Intjcs)*, 3, 142-152.
- Ayhan R., Akay B., Öçalan M. & Orhan R. (2022). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda düzeyleri ile akademik öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi-antep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 258-275.
- Ayhan, B. & Özel, B. (2020). Examining the relationship between leisure attitude and life satisfaction levels of university students. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(3), 154-166.
- Ayhan, B., Akay, B. & Gökçen, G. (2021). Examination of Folk Dances Athletes' Evaluation of Coach Behaviors According to Some Demographic Variables. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9(1), 54-66.
- Ayyıldız, T. (2015). Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara*.
- Bahar, H. H. (2008). Cinsiyet ve branşa göre eğitim fakültesi öğrencilerinin serbest zaman etkinlikleri (Erzincan eğitim fakültesi örneği). *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 117-140.
- Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.
- Burke, P. (1995). *The Invention of Leisure in Early Modern Europe*. London: Past&Present, s. 136-150.
- Çilingir, D. & Aydın, A. (2017). Hemşirelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlık algısı. *FNJN Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 25(3), 167-176.
- Çingöz, Y.E., Mavibaş, M., Asan, S. & Sevindik, B. (2021). Meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 102-113.
- Diamond, J.J., Becker, J.A., Arenson, C.A., Chambers, C.V., & Rosenthal, M.P. (2007). Development of a scale to measure adults' perceptions of health: preliminary findings. *Journal of Community Psychology*, 35(5), 557-61.
- Dikici, İ. (2020). Serbest Zamanlarını Gençlik Merkezlerinde Değerlendiren Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum, Yaşam Doyum ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla*.
- Er, B. (2020). Uluslararası Spor Organizasyonlarında Gönüllü Motivasyonu ile Serbest Zaman Doyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Manisa*.

- Erdemli, E. & Yaşartürk F. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyi ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1871-1882
- Erdemli, E. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleğe Yönelik Tutumu ile Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bartın.
- Gökçe, H. & Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Gökçe, H. (2008). Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Gümü, H., Özcan, I.Ş.I.K., Karakullukçu, Ö. & Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(1), 814-825.
- Gürbüz, B., Çimen, Z. & Aydın, İ. (2018). Serbest zaman ilgilenim ölçeği: Türkçe formu geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265.
- Kadıoğlu, H. & Yıldız, A. (2012). Sağlık algısı ölçeği'nin türkçe çevriminin geçerlilik ve güvenirliği. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 32(1), 47-53.
- Kalfa, S. (2017). Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi (Uşak Üniversitesi Örneği). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon, Boş Zaman Değerlendirme. (5.Basım). Ankara: Gazi Kitabevi, s. 3-5, 60.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi (23. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, s. 77.
- Kaya, E. & İhsan, S. (2018). Spor Yapan ve Yapmayan Engelli Bireylerin Serbest Zaman Doyumları ve Yaşam Tatminlerinin Belirlenmesi. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, 31 - 03 Kasım 2018, Antalya, s. 754.
- Kaya, T. (2019). Ortaöğretim Kademesinde Öğrenim Gören Karate Sporcularının Serbest Zaman Doyum ve Sosyal Fiziki Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bartın.
- Kelleş, F., Kul, M., Karataş, İ., Mühlhim, M. A. & Ünlü, Y. (2017). Gençlik merkezindeki serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi: Adıyaman ili örneği. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, Special Issue 2, 114-141.
- Kennely, M. (2013). Constraint Negotiations in Serious Leisure, *Journal of Leisure Research*, 45(4), 466-484.
- Kılıç, B. (2019). Lise Öğrencilerinde Sağlık Algısı ve Riskli Sağlık Davranışları Arasındaki İlişki. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.

- Lakot Atasoy, K., Öncü, E. & Küçük Kılıç, S. (2015). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman Algısı ve Engelleri. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, 5-7 Kasım 2015, Eskişehir, s. 18-23.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekân Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62.
- Mazılı, N. & Karacabey, K. (2019). Egzersiz Yapan ve Egzersiz Yapmayan 65 Yaş Üzeri Kadınların Yaşam Doyum Düzeyleri ve Yaşam Kalitesinin Araştırılması. II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi Tam Metin Bildiri Kitabı, 21 - 24 Mart 2019, Manisa, s. 474-486.
- Mikolajczyk, R. T. (2008). Factors associated with self-rated health status in university students: a cross-sectional study in three European countries. *BMC Public Health*, 8(215), 1-10.
- Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M. & Jamieson, L. M. (1997). Recreational sport management. USA: Human Kinetics, s. 158.
- Oral, B. (2018). Erciyes Üniversitesi Öğrencilerinin Sağlık Algısı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. Tıpta Uzmanlık Tezi, Erciyes Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Kayseri.
- Özdemir, B. (2018). Sağlık Algısı ve Sağlık Kullanımı İlişkisi: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Örneği. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3 (Special Issue 2), 83-94.
- Sarol, H., Aydın, İ., Gümüşboğa, İ., Güngörmüş, H.A. & Alıcı, Y. (2020). Otizmliliğe sahip ebeveyn perspektifi ile serbest zaman ve fiziksel aktivitenin anlamı. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 144-155.
- Say, C. (2013). İşitme Engellilerde Spor Eğitimi ve Serbest Zaman Aktivite Doyumu (İstanbul İli Örneği). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Sönmez, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumu ile Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Tambağ, H. & Turan, Z. (2012). Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına halk sağlığı hemşireliği dersinin etkisi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 1, 46-55.
- Tezcan, E. & Bayrakdaroğlu, Y. (2018). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Serbest Zaman Doyum Düzeyi. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, 31 - 03 Kasım 2018, Antalya, s. 902.
- Tuğut, N. & Bekar, M. (2008). Üniversite öğrencilerinin sağlık algılama durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(3), 17-26.

- Yalnızıoğlu aka, S., Topal, S., Karakaya Suzan, ., ınar, N. & Altınkaynak, S. (2017). Hemşirelik ğrencilerin sağlık algısı ile özgüvenleri arasındaki ilişki. *Journal of Human Rhythm*, 3(4), 198-203.
- 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), 106-115.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. & Türkmen, M. (2018). Elit Seviye ğrenci-Güreřçilerin Serbest Zaman Doyumu ile Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Education Sciences*, 8(133), 1-11.
- Yaşartürk, F., Akay, B. & Ayhan, B. (2021). The relationship between leisure management and exam anxiety levels of university students. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(10), 2915–2921.
- Yazgeç, G. (2019). Dođa ve Macera Rekreasyonu Etkinliklerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi: Fethiye Destinasyonu Örneği. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Manisa.
- Yılmaz, B. (1989). Boş zaman ve halk kütüphanesi: kavramsal bir yaklaşım. *Türk Kütüphaneciliđi*, 3(4), 200-206.
- Yücel, A. S., Kılıç, B., Korkmaz, M. & Gümüşdağ, H. (2013). Bireylerin Spor Aktiviteleri ve Sağlık Algısının İstatistiksel Olarak Kıyaslı Ortopedik Sağlık Analizi: Uygulamalı Örneği. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 9(3), 59-77.

