


Research Article/Araştırma Makalesi

Analysis of the Relationship between Leisure Satisfaction and Adjustment to University Life on University Students

Ali SÖNMEZ * ¹  Bülent GÜRBÜZ ² ¹ Istanbul Nişantaşı University, Istanbul, Turkey, ali.sonmez@nisantasi.edu.tr² Ankara University, Ankara, Turkey, bulentgurbuz@gmail.com*Corresponding Author: ali.sonmez@nisantasi.edu.tr**Article Info****Received:** 24 May 2022**Accepted:** 30 August 2022**Keywords:** Leisure, leisure satisfaction, adjustment to university life 10.18009/jcer.1120672**Publication Language:** Turkish**Abstract**

In this study, it was aimed to compare university students' leisure satisfaction levels and their level of adaptation to university life with various variables and to examine the relationship between these two variables. The sample group consisted of 747 students studying at state and private universities in Ankara. "Leisure Satisfaction Scale" and "University Life Adjustment Scale" were used in the study. MANOVA, ANOVA and correlation analysis were used for data analysis. According to the scores obtained from "LSS" and "AULS" a statistically significant difference was found between the average scores of the participants in terms of gender, class, type of university and frequency of participation in physical activity. As a result, it was determined that there was a positive relationship between leisure satisfaction and adaptation to university life in university students.

To cite this article: Sönmez, A., & Gürbüz, B. (2022). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunu ile üniversite yaşamına uyum ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 10 (20), 481-502. <https://doi.org/10.18009/jcer.1120672>

Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumu ile Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinin İncelenmesi

Makale Bilgisi**Geliş:** 24 Mayıs 2022**Kabul:** 30 Ağustos 2022**Anahtar kelimeler:** Serbest zaman, serbest zaman doyumunu, üniversite yaşamına uyum 10.18009/jcer.1120672**Yayın Dili:** Türkçe**Öz**

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ve üniversite yaşamına uyum düzeylerinin çeşitli değişkenlerle karşılaştırılması ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Örneklem grubu Ankara ilindeki üniversitelerde öğrenim gören 747 öğrenciden oluşturulmuştur. Çalışmada "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" ve "Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi için, MANOVA, ANOVA ve korelasyon analizi yapılmıştır. "SZDÖ" ve "ÜYÜÖ"den alınan puanlara göre cinsiyet, sınıf, üniversite türü ve fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkenleri açısından katılımcıların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunu ile üniversite yaşamına uyum konusunda pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir.

Summary

Analysis of the Relationship between Leisure Satisfaction and Adjustment to University Life among University Students

Ali SÖNMEZ *¹  Bülent GÜRBÜZ² 

¹Istanbul Nişantaşı University, Istanbul, Turkey, ali.sonmez@nisantasi.edu.tr

²Ankara University, Ankara, Turkey, bulentgurbuz@gmail.com

*Corresponding Author: ali.sonmez@nisantasi.edu.tr

Introduction

Meaning given to leisure displays differences according to the demographic characteristics of the individual, economic conditions, family life, education and the society in which they live (Gürbüz & Henderson, 2013). When the literature is investigated, participation in recreational activities is observed to be associated with quality of life, motivation, perception of boredom and satisfaction (Choi & Yoo, 2017; Hartman, Barcelona, Trauntvein & Hall, 2020). Research in recent times stated the need to avoid limiting studies about leisure to only some basic variables and the benefit of explaining associations with concepts like happiness, successful aging or adjustment to university life (Henderson, 2010).

In many areas of life, like work or employment and education periods, the satisfaction level felt from leisure activities, completed for relaxation, enjoyment, refreshment or self-expression, is effective at significant levels in terms of individuals (Zerengök, Güzel & Özbey, 2018). In university life, one period among these areas of life, recreational activities that young individuals participate in assist in increasing cooperation, being part of a group, interacting with their surroundings and social adjustment levels (Park, Edmondson & Lee, 2012). For example, research by Hartman et al. (2020) stated that participation in physical activities during leisure in university life was important in terms of development of the individual and adjustment to the university environment. For this reason, there is a need for studies investigating the correlation between leisure satisfaction and adjustment to university life in different cultures. When the literature is investigated, there is no study available revealing the correlation between these two variables in a Turkish sample. In this context, the aim of this research is to compare the leisure satisfaction and adjustment to university life levels with a variety of variables and investigate the correlation between these two variables among university students.

Method

According to Council of Higher Education (YÖK, 2019) data, there are 21 universities, 13 foundation and 8 state-run, in Ankara with a total of 203,496 students (97,283 women, 106,213 men). The study included a total of 747 university students, 382 women and 365 men, chosen according to the convenience sampling method (mean age = 21.11 ± 2.17). Data collection tools for the study comprised the “Leisure Satisfaction Scale (LSS)” developed by Beard and Ragheb (1980) and adapted to Turkish by Gökçe and Orhan (2011); and the “Adjustment to University Life Scale (AULS)” developed by Aslan (2015). With the aim of analyzing data, descriptive statistics, MANOVA, ANOVA and Pearson correlation tests were applied.

Findings

According to MANOVA results based on the sex of participants, there were statistically significant differences identified for the “educational”, “relaxation” and “physiological” subdimensions of the LSS and the “academic adjustment” and “social adjustment” subdimensions of the AULS. Analysis results according to the class variable found significant differences between mean points of participants for “physiological” and “esthetic” dimensions of the LSS and the “personal adjustment” and “academic adjustment” dimensions of the AULS. The university type variable caused statistically significant differences in the “esthetic” dimension of the LSS and the “academic adjustment” subdimension of the AULS. For these subdimensions with differences, the mean points for foundation university students were higher compared to students in public universities. Additionally, the participation in physical activity variable caused no significant difference in AULS points, while it caused statistically significant differences in LSS subdimensions. Mean points for participants who participated in physical activities were higher than points for other participants. Additionally, there was a positive correlation determined between leisure satisfaction and adjustment to university life of university students.

Discussion and Conclusion

According to the analysis results, leisure satisfaction levels differ according to sex, class, university type and physical activity participation variables. Female participants were determined to feel higher levels of satisfaction from leisure activities. Study conducted by

Zhang and Zheng (2017) support this finding of our study. Individuals newly beginning university life and attending first year had lower levels of satisfaction. As class level increases, the satisfaction felt from leisure activities increases. Findings obtained from a study by Kocaer (2019) overlap with our study results in this way. Analysis results according to the university type variable showed that individuals attending foundation universities had higher levels of leisure satisfaction. In light of this information, it may be said that students attending foundation universities have more opportunity and more resources for leisure participation. Individuals assessed as participating in physical activities during leisure felt more satisfaction compared to those who did not participate. Studies by Choi and Yoo (2017) and Hartman et al. (2020) in the literature emphasized that university students participating in leisure activities had higher levels of satisfaction.

While adjustment levels to university life of participants differed according to sex, class and university type variables according to the analysis results, there was no significant difference found according to the physical activity participation variable. Female participants were observed to have more adjustment to university life compared to male participants. The results of a study by Fernandez, Araujo, Vacas, Almeida and Gonzalez (2017) support our findings. University students attending higher class levels were identified to have higher adjustment to university life levels. As class level increases, the adjustment levels increase. Similar results are encountered in the literature; for example, in studies by Yılmaz and Zembat (2019). When university adjustment is investigated according to university type, students attending undergraduate education in foundation universities were observed to have higher levels of adjustment to university life compared to students in public universities. The results of a study by Aderi, Jdaitawi and Jdaitawi (2013) support our study.

According to Pearson correlation analysis of the LSS and AULS mean points, there was a statistical positive correlation identified. Benefits like new friendships, social interactions, self-expression, and relief from stress and the mundaneness of life as a result of leisure activities completed by participants during the process of adjustment to university life have positive correlations with social and individual adjustment levels to university life. When the literature is investigated, there are studies supporting the findings of our study. Studies by Gomez, Urzua and Glass (2014), Yoo and Jang (2017) and Zerengök et al. (2018) emphasized the importance of satisfaction obtained from leisure activities for adjustment to university life.

Giriş

Günümüzde çoğunlukla aynı anlamı taşıdığı varsayılarak kullanılan serbest zaman ve rekreasyon kavramlarının anlamlarının açık bir biçimde belirlenmesi gerekmektedir (Henderson, 2018). Bu bağlamda serbest zaman kavramı bir baskı altında olmaksızın, bireyin kendi isteğine göre belirlenen, biyolojik ihtiyaçları karşılamak ve yaşamını sürdürmesi için ayrılan çalışma zamanı dışında haz ve eğlence amaçlı etkinliklerin yapıldığı zaman dilimi olarak adlandırılmaktadır (Walker, 2008). Yine benzer bir şekilde, bireylerin yaşamlarına devam etmeleri için zorunlu biyolojik (uyku, beslenme vb.) ihtiyaçları ve bu ihtiyaçları karşılamak için yerine getirilmesi gereken ekonomik şartların sağlandıktan sonra kalan zamanlarda gerçekleştirdiği aktiviteler ise, serbest zaman aktiviteleri olarak açıklanmaktadır (Gürbüz & Henderson, 2014). Gerçekleştirilen veya tercih edilen serbest zaman aktiviteleri ve serbest zamana verilen anlam, bireylerin demografik özellikleri, ekonomik şartları, sahip olduğu aile yaşamı, alınan eğitim ve içinde yaşadığı toplumun özelliklerine farklılık göstermektedir (Argan, Gürbüz, Koçak & Atıcı, 2021; Gürbüz & Henderson, 2013). Serbest zaman aktivitelerine katılım sıklıkla yaşam kalitesi, motivasyon, sıkılma algısı ve doyum konuları ile ilişkilendirilmektedir (Choi & Yoo, 2017; Hartman ve diğ., 2020). Son dönemde yapılan araştırmalarda ise, üniversite yaşamı ve doyum kavramları arasındaki ilişki inceleyen çalışmaların sayısının arttığı da anlaşılmaktadır (Aktaş & Çetinkaya, 2019; Bulut & Bulut-Serin, 2016). Örneğin, Kara, Gürbüz, Küçük-Kılıç ve Öncü, (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde serbest zaman, serbest zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyumu konuları ilişkilendirilmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda üniversite öğrencileri açısından üniversite yaşamı süresince hissedilen doyum düzeyinin üniversite yaşamına sağlanan uyum düzeyinin olumlu bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Sönmez, Gürbüz & Koçak, 2018).

Doyum kavramı, erken dönemlerde çoğunlukla tüketici toplumu üzerine yapılan araştırmalarda kullanılmıştır ve bu kavramın serbest zaman etkinliklerinde tanıtılması yaygın hale gelmiştir (Wu, Liu, Y., Zhang, Wu, Zhang & Ma, 2019). Serbest zaman doyumu Beard ve Ragheb (1980) tarafından yapılan ve en yaygın şekilde kullanılan tanımı ile serbest zaman aktiviteleri ve seçimleriyle uğraşmanın bir sonucu olarak bir bireyin oluşturduğu ya da kazandığı olumlu algılar veya duygular olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir deyişle, serbest zaman doyumu, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılma deneyimi veya süreçleri ile ihtiyaçlarının karşılanması anlamına gelmektedir (Wu ve diğ., 2019). Bununla

birlikte gerçekleştirilen deneyimler sonrası ortaya çıkan olumlu duygular ve doyum ile birlikte serbest zamana katılım devam etmekte ve artmaktadır (Won, Won & Kim 2016).

Yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli olan ihtiyaçların karşılanması ve sorunların üstesinden gelinmesini içinde barındıran bireylerin yaşadığı psikolojik süreç olan uyum, üniversite öğrencileri için yeni akademik gereklilikler, öğretim elemanları ve sınıf arkadaşları tarafından oluşturulan yeni öğrenme ortamı ve tamamen üniversitenin çevresi ile bütünleşmeyi sağlayabilecek özellikleri gerektiren, çeşitli zorluklar içeren bir süreçtir (Bukhari & Ejaz, 2020). Kısmen bireye heyecan verici veya strese maruz kalmasını sağlayan bu süreç büyük oranda 18-26 yaş arası bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçildiği, başka bir kimlik özelliklerinin keşfedildiği ve yeni davranışların geliştirildiği değişkenlik gösteren hareketli bir dönemdir (Awang, Kutty, & Ahmad, 2014). Üniversite yaşamına uyum, bireylerin gelecek yaşamları boyunca geliştirilen mücadele etme stratejilerinde önem taşıyan zorlayıcı ve ekonomik, kişisel, iletişim kurulması gereken yeni bir sosyal çevre ve baş edilmesi gereken akademik yükümlülükleri de beraberinde getirmektedir (Zhou & Yu, 2006). Bu bağlamda sağlanan uyum düzeyi, lisans eğitimine yeni başlayan öğrencilerin öğrenime devam etme durumlarına karar verme konusunda yüzleşmesi gereken başlıca etkenlerdendir (Crede & Niehorster, 2012). Yüksek düzeyde uyum sağlama başarısı gösteren bireyler üniversite yaşamını sürdürmekte iken, gerekli düzeyde uyum sağlayamayan öğrencilerin öğrenim süreci sona ermekte veya sorunlar ile birlikte devam etme eğilimi göstermektedir (Yengimolki, Kalantarkousheh & Malekitabar, 2015). Bu bağlamda son yıllarda üniversite yaşamına uyum konusunda serbest zamana katılımın önemine dikkat çekilmiştir (Sönmez ve diğ., 2018; Yerlisu-Lapa ve diğ., 2019)

İş veya çalışma ve eğitim dönemi gibi yaşamın birçok bölümünde, dinlenmek, haz almak, yenilenmek ve kendini ifade etmek için gerçekleştirilen serbest zaman aktivitelerinden hissedilen doyum düzeyi bireyler açısından önemli ölçüde etkili olmaktadır (Kara, Sarol & Güngörmüş., 2019; Zerengök ve diğ., 2018). Bu yaşam alanlarından bir dönem olan üniversite yaşamında öğrenim gören genç bireyler, okul ve dersleri için ayrılan sürelerin dışında gönüllü katılım sağlanan serbest zaman aktivitelerinde birlikte hareket etme, bir gruba ait olma, çevresi ile etkileşimde bulunma, iletişim kurma açısından sağlanan sosyal gelişimleri ile bu yaşam dönemine sağlanan sosyal uyum düzeyinin artmasına yardımcı olmaktadır (Park ve diğ., 2012). Bireylerin gerçekleştirilen bu aktivitelerden elde edilen, arkadaşlıklar kurma, yaşamın tekdüzeliğinden kurtulma bir sosyal çevre içerisinde

kendine yer etme (Glass, Gomez & Urzua, 2014) gibi kazanımlar göz önüne alındığında üniversite yaşamına sağlanan uyum düzeyinin sosyal açıdan artmasına olanak sunmaktadır (Sönmez ve diğ., 2018). Hartman ve diğ. (2020) göre ise üniversite yaşamında katılım gösterilen serbest zamanda fiziksel aktivitelerin bireylerin gelişimine ve üniversite çevrelerine uyum sağlama konusunda önem taşıdığı belirtilmektedir. Yine üniversite kapsamında düzenlenerek bireylerin katılımı sağlanan serbest zaman bağlamında etkinliklerin ortaya çıkardığı arkadaşlıklar edinme veya kurulan sosyal bağların beraberinde getirdiği sosyal uyum üniversite yaşamı açısından önemli görülmektedir (Closson & Bond, 2019).

Uluslararası alanyazında serbest zaman doyumuna ilişkin son yıllarda yapılan çalışmalara bakıldığında (Choi & Yoo, 2017) fiziksel aktivite ile değerlendirilen serbest zamanın bireylerin doyum düzeyinin psikolojik ve fiziksel açıdan arttığını göstermiştir. Yoo ve Jang (2017) tarafından yapılan çalışmada ise üniversite yaşamına adım atan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri incelenmiş ve üniversite bünyesinde gerçekleştirilen aktivitelere katılan bireylerin daha yüksek düzeyde doyum oranına sahip olduğu ve kazanılan bu yüksek doyumun üniversite yaşamına uyumun artmasına katkı sağladığı tespit edilmiştir.

Cha (2019) tarafından hemşirelik bölümünde eğitim alan öğrencilerin üniversite yaşamına uyumunu etkileyen unsurların incelendiği çalışmada ise, genç bireylerin üniversite yaşamına sağladığı uyum düzeyini belirlemede, biyolojik özelliklerdeki değişim gösterme düzeyinin yanı sıra stres ve tercih edilen serbest zaman etkinliklerinin etkisinin önemli olduğuna dikkat çekilmiştir. Maunder (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite yaşamında sosyal ilişkiler, arkadaşlık edinme ve akran ilişkileri konuları ele alınmıştır. Sonuçlar, hissedilen akran bağlılık düzeyinin yüksek olmasının üniversite yaşamına uyum düzeyini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Bailey ve Phillips (2016) tarafından akademik başarı, öğrencilerin kendilerine olan güven, motivasyon ve öznel iyi oluş duygularının sağlanan uyum düzeyinin artmasında etkili olduğunu belirtilmiştir.

Serbest zaman doyumunu ile ilgili ulusal alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde Serdar ve Demirel (2020) tarafından yapılan çalışmada sonuçlar, spor bilimleri öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile serbest zaman doyum düzeyleri arasında yaş değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Yaşartürk (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları incelendiğinde yaşam kalitesi düzeyi

ile serbest zaman doyum düzeyi bireysel farklılıklara göre değişkenlik göstermektedir. Kaas ve Artımaç (2017) tarafından yapılan çalışmada, serbest zaman aktivitelerine katılımda hissedilen olumlu düşüncelerin, bireylerin belirledikleri kriterlere göre yaşamlarından hissedilen doyum düzeyi ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Son yıllarda yeterli sayıda olmasa da ulusal alanyazında üniversite yaşamına uyum ile ilgili çalışmaların yer aldığı görülmektedir. Mert ve Çetiner (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik ayrımlaşması ve uyum konuları üzerinde durulmuştur. Bu çalışmanın sonuçları, benlik ayrımlaşması ile üniversite yaşamına uyum arasında pozitif yönde olumlu ilişkiler olduğunu göstermiştir. Çalışandemir ve Şahin-Baltacı (2017) tarafından yapılan çalışmada ise, üniversite yaşamına sağlanan uyum konusunda öz yeterlik kavramının büyük derecede önem taşıyan bir yordayıcı olduğu vurgulanmıştır. Son olarak, Bulut ve Bulut-Serin (2016) tarafından yapılan çalışma incelendiğinde, üniversite yaşamı ile yaşam doyum düzeyi arasında olumlu ilişki olduğu ve yüksek yaşam doyumunun sağlanan uyumu kolaylaştırdığı belirtilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalardan elde edilen sonuçlar ile üniversite yaşamına uyum sağlama konusunda serbest zamana katılımın önemine dikkat çekilmektedir. Hissedilen serbest zaman doyumunun üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına sağlamış olduğu uyum düzeyini arttırdığı düşünülmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumunu ile üniversite yaşamına uyum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılması ile değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

H₁: Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinde cinsiyet, sınıf ve fiziksel aktiviteye katılım değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H₂: Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeylerinde cinsiyet, sınıf ve fiziksel aktiviteye katılım değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H₃: Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyumunu ile üniversite yaşamına uyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Çalışmada bir nicel araştırma modeli olan ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. İlişkisel tarama modelinde genel olarak iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2008). İlişkisel tarama modeli, çok sayıda değişkene ilişkin toplanan verilerin ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak adlandırılmaktadır (Can, 2017). İlişkisel tarama modeli, araştırmalarda çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin derecesi ya da incelenen bir olgunun düzeyi, belirli değişkenler açısından karşılaştırıldığında anlamlı farklılaşma olup olmadığını çözümlene niteliğindedir (Gürbüz & Şahin, 2018).

Evren-Örneklem

Araştırmanın evreni Ankara ilinde yer alan 13 vakıf ve 8 devlet olmak üzere 21 üniversitede kayıtlı olarak öğrenim gören toplam 203.496 (97.283 Kadın, 106.213 Erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır (YÖK, 2019). Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcılar kolayda örnekleme yöntemine göre, devlet ve vakıf olmak üzere Ankara ilinde yer alan üniversitelerde lisans eğitimi alan 382 kadın, 365 erkek olmak üzere toplamda 747 (Ortyaş = 21.11 ± 2.17) bireyden oluşmuştur. Uygun örneklem yöntemi olarak bilinen kolayda örnekleme yönteminde araştırmacı tarafından, araştırması için ihtiyaç duyulan örnekleme ulaşıncaya kadar en kolay ve ulaşılabilir katılımcılardan veri toplanmaya çalışılmaktadır (Gürbüz & Şahin, 2018). Literatürde belli bir evrenden seçilecek örneklem büyüklüğü için farklı hesaplama yöntemleri ve önermeler bulunmaktadır. Örneğin Çıngı oluşturduğu bir tabloda farklı sapma miktarları için alınması gereken örneklem büyüklüklerini belirtmiştir (Akt: Büyüköztürk ve diğ., 2008). Bu tabloya göre 500.000 ve üzerindeki bir evren için 0.05 sapma düzeyinde 665 örneklemin yeterli olacağı belirtilmiştir. Bu anlamda çalışmaya dahil edilen 747 sayısının bu belirtilen rakamı karşıladığı da ifade edilebilir.

Verilerin Toplama Araçları

Çalışmada katılımcılardan toplanan veriler 2 farklı bölümden oluşturulan ve veri toplama aracı olarak belirlenen anket formlarına verilen cevaplardan toplanmıştır. Belirlenen formun ilk kısmında katılımcıların demografik özelliklerine ait bilgilerin yer aldığı kişisel bilgilendirme formunda yer alan (yaş, cinsiyet, sınıf, üniversite türü, fiziksel aktiviteye katılım vb.) sorulara cevap verilmesi istenmiştir. Daha sonrasında ise katılımcılar aşağıda yer verilen iki ölçeğe ait soruları cevaplamışlardır. Bu ölçekler:

Serbest Zaman Doyum Ölçeği: Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin (SZDÖ) Türkçe'ye adaptasyonu Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe 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= Nereydeyse 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.

Verilerin Analizi

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 güvenilirliklerinin belirlenmesi amacı ile Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Bu çalışmada "SZDÖ" için hesaplanan iç tutarlık katsayıları 0.77-0.85 ve "ÜYÜÖ" için 0.91-0.92 arasında değişmektedir.

Bulgular

Bu bölümde üniversite öğrencilerinden toplanan verilerden elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 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
ÜYÜÖ						
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
--------	-----	------	-----	------	------	-----

Tablo 1’de verilen ölçeklerden alınan ortalama puanların dağılımına bakıldığında her iki ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği görülmektedir. “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. “ÜYÜÖ” puan dağılımlarına baktığımızda, ölçeğe ait ortalama puanların normal dağılım gösterdiğini söyleyebiliriz. “ÜYÜÖ”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.

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre MANOVA sonuçları (SZDÖ-ÜYÜÖ)

	Kadın (n=382)		Erkek (n=365)		F	p
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss		
Psikolojik (SZDÖ)	3.46	.81	3.42	.80	.35	.55
Eğitimsel (SZDÖ)	3.85	.79	3.67	.79	9.99	.00
Sosyal (SZDÖ)	3.61	.84	3.61	.74	.00	.96
Rahatlama (SZDÖ)	3.98	.78	3.84	.80	5.66	.01
Fizyolojik (SZDÖ)	2.81	.98	3.34	.91	56.39	.00
Estetik (SZDÖ)	3.49	.79	3.47	.79	.18	.67
Kişisel (ÜYÜÖ)	3.44	.65	3.37	.74	1.87	.17
Akademik (ÜYÜÖ)	3.54	.69	3.38	.74	8.80	.00
Sosyal (ÜYÜÖ)	4.00	.57	3.76	.62	29.55	.00

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçları tablo 2’de sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeninin “SZDÖ” [$\lambda=0.882$, $F(6, 740)=16.562$, $p<.01$] ile “ÜYÜÖ” [$\lambda=0.951$, $F(3, 743)=12.662$, $p<.01$] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Anlamlı farklılığın olduğu alt boyutları belirlemek amacı ile yapılan ANOVA analiz sonuçlarına göre cinsiyet ana etkisi açısından katılımcıların “SZDÖ” “eğitimsel” [$F(1, 745)=9.992$, $p<.01$], “rahatlama” [$F(1, 745)=5.664$, $p<.05$], ve “fizyolojik” [$F(1, 745)=56.369$, $p<.01$] ve “ÜYÜÖ” “akademik uyum” [$F(1, 745)=8.800$, $p<.01$], ile “sosyal uyum” [$F(1, 745)=29.550$, $p<.01$] alt boyutlarında grupların ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. “SZDÖ” “fizyolojik” alt boyutunda erkek katılımcılar daha yüksek puana sahip olurken, anlamlı farklılığın olduğu diğer her iki ölçek alt boyutlarında kadın katılımcıların puanları erkeklere göre daha yüksektir.

Tablo 3. Sınıf değişkenine göre MANOVA sonuçları (SZDÖ-ÜYÜÖ)

	1. Sınıf (n=274)		2. Sınıf (n=151)		3. Sınıf (n=175)		4. Sınıf (n=147)		F	p
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
Psikolojik (SZDÖ)	3.39	.85	3.54	.75	3.38	.79	3.50	.77	1.82	.14
Eğitimsel (SZDÖ)	3.67	.79	3.82	.75	3.82	.80	3.82	.83	2.16	.09
Sosyal (SZDÖ)	3.53	.83	3.65	.80	3.70	.73	3.62	.78	1.76	.15
Rahatlama (SZDÖ)	3.82	.83	3.99	.77	3.92	.76	4.01	.75	2.36	.07
Fizyolojik (SZDÖ)	2.87	1.00	3.41	.92	3.10	.92	3.04	.98	10.50	.00
Estetik (SZDÖ)	3.34	.79	3.60	.81	3.55	.79	3.53	.75	4.89	.00
Kişisel (ÜYÜÖ)	3.44	.70	3.54	.70	3.33	.68	3.33	.69	3.48	.01
Akademik (ÜYÜÖ)	3.31	.79	3.63	.70	3.47	.68	3.54	.60	7.58	.00
Sosyal (ÜYÜÖ)	3.92	.62	3.92	.64	3.85	.55	3.79	.61	1.79	.14

Tablo 3’de öğrencilerin “SZDÖ” ile “ÜYÜÖ” den aldıkları puanların sınıf değişkenine göre MANOVA analiz sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, sınıf değişkeninin “SZDÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$\lambda=0.830$, $F(6, 738)=2.869$, $p<.01$]. İkinci sınıfta öğrenim gören bireyler diğer gruplara göre daha yüksek ortalama puanına sahiptir. Yapılan ANOVA analiz sonuçlarına göre ise sınıf değişkeni ana etkisi açısından öğrencilerin “SZDÖ” “fizyolojik” [$F(3, 743)=10.502$, $p<.01$] ve “estetik” [$F(3, 743)=4.891$, $p<.01$] alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği hesaplanmıştır. Katılımcıların “ÜYÜÖ” den aldıkları puanlara göre yapılan MANOVA analiz sonuçları, sınıf değişkeninin “ÜYÜÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0.933$, $F(3, 741)=5.777$, $p<.01$]. “ÜYÜÖ” “kişisel uyum” [$F(3, 743)=3.480$, $p<.05$] ve “akademik uyum” [$F(3, 743)=7.587$, $p<.01$] alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Yine benzer olarak ikinci sınıf öğrencilerinin daha yüksek ortalama puanlarına sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 4. Üniversite türü değişkenine göre MANOVA sonuçları (SZDÖ-ÜYÜÖ)

	Kamu (n=571)		Vakıf (n=176)		F	p
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
Psikolojik (SZDÖ)	3.45	.80	3.39	.82	.75	.38
Eğitimsel (SZDÖ)	3.79	.79	3.69	.82	2.13	.14
Sosyal (SZDÖ)	3.59	.79	3.68	.81	1.15	.21
Rahatlama (SZDÖ)	3.94	.78	3.84	.82	2.11	.14
Fizyolojik (SZDÖ)	3.03	.99	3.20	.93	3.85	.05
Estetik (SZDÖ)	3.44	.77	3.60	.86	5.29	.22
Kişisel (ÜYÜÖ)	3.42	.68	3.37	.73	.68	.40
Akademik (ÜYÜÖ)	3.42	.71	3.58	.74	6.50	.01
Sosyal (ÜYÜÖ)	3.89	.59	3.85	.67	.368	.54

Tablo 4’de katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların üniversite türü değişkenine MANOVA sonuçları sunulmuştur. Analizler “SZDÖ” [$\lambda=0.966$, $F(6, 740)=4.324$, $p<.01$] ile “ÜYÜÖ” [$\lambda=0.981$, $F(3, 743)=4.324$, $p<.01$] alt boyutları üzerindeki üniversite türü değişkeninin temel etkisinin anlamlı olduğu hesaplanmıştır. ANOVA analiz sonuçları ise, “SZDÖ” “estetik” [$F(1, 745)=5.298$, $p<.05$] alt boyutu ile “ÜYÜÖ”nin “akademik uyum” [$F(1, 745)=6.504$, $p<.05$] alt boyutunda grupların puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılaştığını göstermiştir. Her iki ölçekten alınan puanlara göre vakıf üniversitelerinde lisans eğitimi alan öğrencilerin kamu üniversitesi öğrencilerine göre daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Fiziksel etkinliğe katılım değişkenine göre mANOVA sonuçları (SZDÖ)

	Evet (n=445)		Hayır (n=302)		F	p
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
Psikolojik (SZDÖ)	3.55	.78	3.25	.81	20.03	.00
Eğitimsel (SZDÖ)	3.83	.76	3.67	.83	6.77	.00
Sosyal (SZDÖ)	3.72	.73	3.46	.86	18.99	.00
Rahatlama (SZDÖ)	3.98	.78	3.81	.80	8.19	.00
Fizyolojik (SZDÖ)	3.40	.88	2.58	.92	150.57	.00
Estetik (SZDÖ)	3.56	.75	3.36	.84	12.14	.00
Kişisel (ÜYÜÖ)	3.43	.74	3.38	.63	1.12	.28
Akademik (ÜYÜÖ)	3.45	.64	3.47	.70	.11	.74
Sosyal (ÜYÜÖ)	3.88	.62	3.88	.59	.00	.95

Tablo 5’te katılımcıların ölçeklerde aldıkları puanların fiziksel aktiviteye katılım değişkenine göre MANOVA sonuçları sunulmuştur. Fiziksel aktiviteye katılım değişkeninin “SZDÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilirken [$\lambda=0.830$, $F(6, 740)=25.323$, $p<.01$] , “ÜYÜÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır “ÜYÜÖ” [$\lambda=0.966$, $F(3, 743)=.961$, $p>.05$]. ANOVA sonuçlarına göre, serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılım değişkenini ana etkisi açısından “ÜYÜÖ” alt boyut puanların anlamlı bir farklılık oluşmazken, “SZDÖ” “psikolojik” [$F(1, 745)=20.032$, $p<.01$], “eğitimsel” [$F(1, 745)=6.776$, $p<.01$], “sosyal” [$F(1, 745)=18.993$, $p<.01$], “rahatlama” [$F(1, 745)=8.197$, $p<.01$], “fizyolojik” [$F(1, 745)=150.571$, $p<.01$] ve “estetik” [$F(1, 745)=12.148$, $p<.01$] alt boyutlarında grupların puanlarının anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Fiziksel aktiviteye katılan bireylerin puanları katılmayan katılımcılara göre daha yüksektir.

Tablo 6. SZDÖ-ÜYÜÖ 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 (ÜYÜÖ) **F8:** Akademik Uyum (ÜYÜÖ) **F9:** Sosyal Uyum (ÜYÜÖ)

Tablo 6'daki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, "SZDÖ" ile "ÜYÜÖ"nin tüm alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < .01$). Genel anlamda değerlendirildiğinde ise, "SZDÖ"nin alt boyutları ile "ÜYÜÖ"nin alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır.

Tartışma

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ile üniversite yaşamına uyum düzeyi arasındaki ilişki cinsiyet, sınıf, üniversite türü ve serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım değişkenleri gibi bazı değişkenler açısından incelenmeye çalışılmıştır. Çalışma sonuçları Serbest Zaman Doyum Ölçeği kapsamında değerlendirildiğinde cinsiyet, sınıf, üniversite türü ve fiziksel aktiviteye katılım değişkenine göre anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca sonuçlarına ilişkin Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği kapsamında yapılan değerlendirmeye göre ise, cinsiyet, sınıf ve üniversite türü değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmüştür. Bu bölümde çalışma kapsamında bulgulardan elde edilen sonuçların alanyazında bulunan çalışmalar ile tartışılmasına yer verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların serbest zaman düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda kadınların erkeklerden sosyal ve rahatlama açısından daha yüksek düzeyde doyuma sahip olmasının yanı sıra erkek katılımcıların fizyolojik açıdan daha fazla doyum elde ettiği tespit edilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde son yıllarda yapılan çalışmalar çalışmamızın bu bulgusunu destekler niteliktedir. Örneğin, Yerlisu-Lapa ve diğ. (2019) tarafından lisans eğitimi alan genç bireylerin yaşam ve serbest zaman tatmin kavramları incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarında

katılımcıların puanlarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek serbest zaman tatminine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Yine çalışmamızın bu bulgusunu destekler nitelikte olan Zhang ve Zheng (2017) tarafından üniversite öğrencilerinin akademik stres ve serbest zaman aktivitelerine katılımın duygusal iyi oluş düzeyi ile ilişkileri araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarında cinsiyet değişkenine göre farklılıklar tespit edildiği ve kadın katılımcıların daha yüksek düzeyde serbest zaman doyumunu ve serbest zaman aktivitelerine karşı olumlu tutum sergiledikleri görülmüştür.

Çalışmadan elde edilen bulgular ışığında cinsiyet değişkeninin “ÜYUO” alt boyut puanlarında kadınların erkeklerden daha yüksek puanlara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın katılımcıların üniversite yaşamına “akademik uyum” ve “sosyal uyum” konusunda daha kolay uyum sağladıkları ve bu değişim sürecinin getirdiği gereklilikleri yerine getirme açısından daha başarılı oldukları söylenebilmektedir. Alanyazında çalışmamızın bu bulgusunu destekler nitelikte çalışmalar yer almaktadır. Örneğin; Fernandez ve diğ. (2017) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumu akademik, sosyal, kişisel-duygusal yönden sağlanan uyum ile kurumsal bağlılık kavramları ile eşleştirilerek incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde cinsiyet değişkenini açısından katılımcıların puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre anlamlı farklılığın olduğu “akademik uyum” alt boyutunda kadın katılımcıların puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bilgiler ışığında kadınların üniversite yaşamına daha kolay uyum sağladığını söylemek mümkündür.

Katılımcıların “SZDÖ”den aldıkları puanlar sınıf değişkenine göre incelendiğinde grupların ortalama puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın olduğu “fizyolojik” ve “estetik” alt boyutlarında ikinci sınıfta öğrenim gören bireylerin puanlarının diğer sınıflardaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında çok sayıda olmasa da çalışmamızın bu bulgusunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Kocaer (2019) tarafından gerçekleştirilen üniversite öğrencilerinin serbest zamana yönelik ilgilenim düzeylerinin incelendiği çalışmada sonuçlar, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum konusunda daha yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda üniversite yaşamında geçirilen süre arttıkça

ilerleyen sınıflarda bireylerin daha yüksek uyum düzeyine sahip olduğu ve üniversite yaşamının ilk yıllarında uyum konusunda sorun yaşadıkları söylenebilmektedir.

Katılımcıların üniversite yaşamına uyum düzeylerini sınıf değişkeni açısından incelemek amacı ile yapılan analiz sonuçlarına göre, “ÜYUÖ”nin ‘kişisel uyum’ ve “akademik uyum” alt boyutlarında grupların ortalama puanlarının anlamlı farklılaştığı görülmektedir. Yine bu bağlamda ikinci sınıf öğrencilerinin diğer katılımcı gruplarının puanlarına göre daha yüksek düzeyde uyum puanına sahip olduğu belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde Yılmaz ve Zembat (2019) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları çalışmamızın bu bulgusunu desteklemektedir. Okul öncesi öğretmenliği programı öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum ile duygusal zeka düzeylerinin ilişkilendirildiği çalışmada elde edilen bulguların sınıf değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği hesaplanmıştır. Dördüncü sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum puanlarının diğer sınıflarda üniversite yaşamına devam eden bireylerden daha yüksek puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda sınıf düzeyi ve üniversitede geçirilen süre arttıkça sağlanan uyum düzeyinin de arttığı söylenebilmektedir.

Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin üniversite türü değişkenine göre incelenmesi amacı ile yapılan analiz sonuçları, katılımcıların “SZDÖ” alt boyut puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılaştığını göstermiştir. Vakıf üniversitelerinde lisans eğitimi alan bireylerin ortalama puanları kamu üniversitesi öğrencilerinin puanlarına göre daha yüksektir. Vakıf üniversitelerinin kaynak ayırma yönünden daha fazla olanağa sahip olması ve öğrencilerin düzenlenen bu aktivitelere erişim konusunda sağlanan kolaylıklar çalışmamızda elde edilen bulgular ile örtüşmektedir. Bu bağlamda vakıf üniversitelerinin çevrelerinin serbest zaman aktivitelerine daha fazla uygun düzenlendiği ve düzenlen etkinlik sayısının fazla olması öğrencilerin serbest zamana katılımını teşvik etmekte ve tutumlarının olumlu yönde değişmesine katkı sağlanmaktadır.

Katılımcıların üniversite yaşamına uyum düzeyini üniversite türü açısından incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçları “ÜYUÖ” “akademik uyum” alt boyunda grupların puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermiştir. Vakıf üniversitelerinden çalışmaya dahil edilen katılımcıların ortalama puanları kamu üniversitesi öğrencilerinin puanlarına göre daha yüksektir. Aderi ve diğ. (2013) tarafından üniversite yaşamına adım atan genç bireylerin sosyal ve akademik uyum sağlama düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları çalışmamızın bulguları ile örtüşme

eğilimi göstermektedir. Çalışmanın sonucunda vakıf üniversitesinde öğrenim gören bireylerin puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kamu üniversitelerinde lisans eğitimine devam eden bireylerin çeşitli ekonomik zorluklarla mücadele etmesi ile kısmen de olsa ailelerinden ve eski alışkanlıklarından ayrılma gibi durumların sağlanan uyum sürecini bireyler açısından zorlaştırdığı söylenebilir.

Serbest zaman doyum düzeyini bireyler açısından önemli ölçüde etkileyen bir değişken olan fiziksel aktiviteye katılım değişkeninin “SZDÖ” tüm alt boyutlarında grupların ortalama puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Serbest zamanlarını fiziksel aktiviteye katılarak geçiren bireylerin ölçekten aldıkları puanların katılmayanlara oranla daha yüksek olduğu hesaplanmıştır. Alanyazında son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışmamızın bulgularını destekleyen sonuçlar olduğu görülmektedir. Örneğin; Hartman ve diğ. (2020) tarafından üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve serbest zaman doyum düzeylerinin fiziksel aktivite ile ilişkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın sonuçlarında üniversitelerin sadece akademik gereklilikleri yerine getirme ve yalnızca öğrenme yeri olarak kalmamasının önemi vurgulanmış, bireylerin üniversite yaşamı süresince katılım gösterdikleri fiziksel aktivitenin de gelişim açısından önemi vurgulanmıştır. Choi ve Yoo (2017) tarafından yapılan çalışmada serbest zamanda tercih edilen aktiviteler, serbest zaman doyumunu ve tutumunu incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları deneyimlenen fiziksel aktivitenin bireylere fiziksel, psikolojik katkılar sağlayarak elde edilen doyum düzeyini arttırdığı belirlenmiştir.

Katılımcıların “SZDÖ” ile “ÜYUÖ” ortalama puanlarına göre yapılan Pearson korelasyon analiz sonuçlarına göre istatistiksel açıdan pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların üniversite yaşamına uyum süresince gerçekleştirilen serbest zaman deneyimleri sonucunda yeni arkadaşlıklar, sosyal etkileşimler, kendini ifade etme, stresten ve yaşamın sıradanlığından kurtulma gibi faydalar ile bireyin üniversite yaşamına sağladığı sosyal ve bireysel uyum düzeyleri ile olumlu ilişkilere sahiptir. Alanyazında yer alan çalışmaların sonuçları çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Gomez ve diğ. (2014) tarafından yapılan çalışmada sosyal, kültürel etkileşimler ve gerçekleştirilen serbest zaman aktivitelerinin üniversite yaşamına uyumdaki rolü incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarında serbest zaman aktivitelerinden elde edilen doyum düzeyinin üniversite yaşamına sosyal açıdan sağlanan uyumu kolaylaştırmakta ve katılımın artması durumunda uyum düzeyinin de artacağına dikkat çekilmiştir.

Yoo ve Jang (2017) tarafından yapılan çalışmada ise, serbest zaman aktiviteleri, serbest zaman doyum düzeyi ile üniversite yaşamına uyum ilişkileri araştırılmıştır. Öğrencilerin üniversite bünyesinde düzenlenen serbest zaman aktivitelerine katılımlarından kazanılan yüksek doyum düzeyinin üniversite yaşamına uyum sağlama yönünde olumlu etkilere sahip olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda üniversite yöneticilerinin daha fazla serbest zaman aktivitesi düzenlemesi ve öğrencilerin katılımına daha fazla olanak sağlanması gerektiği vurgulanmıştır.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumunu ile üniversite yaşamına uyum arasındaki ilişki cinsiyet, sınıf, üniversite türü ve fiziksel aktiviteye katılım değişkenleri açısından incelenmiştir. Bu doğrultuda öğrencilerin cinsiyet, sınıf, üniversite türü ve serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılım değişkenlerinden serbest zaman doyum düzeyleri ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte katılımcıların yine cinsiyet, sınıf ve üniversite türü değişkenlerinin üniversite yaşamına sağlanan uyum düzeyi ile ilişkili olduğu söylenebilir. Ancak öğrencilerin üniversite yaşamına uyumu ile fiziksel aktiviteye katılım değişkeni açısından yapılan incelemeler sonucunda anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Ayrıca bireylerin serbest zamandan elde ettikleri doyum ile üniversite yaşamına sağlanan uyum düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kadınların serbest zamanı değerlendirme konusunda erkeklere oranla daha yüksek düzeyde olumlu bir tutuma sahip olduğu görülmektedir. Erkeklerin ise serbest zaman tercihlerini ağırlıklı olarak fiziksel etkinlikler ile değerlendirdiği görülmektedir. Bununla birlikte kadınların akademik ve sosyal yönden üniversite yaşamına daha kolay uyum sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite yaşamında geçirilen ilk yılın genel olarak uyum sağlamanın getirdiği zorluklar ile mücadele edilerek geçtiği ve sınıf düzeyinin ilerlemesi ile bu uyum sürecinin kolaylaştığı görülmektedir. Buna ek olarak öğrencilerin üniversite yaşamında geçirilen ilk yıl sonucunda sorunlar ile baş etme stratejileri geliştirdiği ve bunların sonucunda uyum sürecini kolaylaştırdığı belirlenmiştir. Ayrıca vakıf üniversitelerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin kamu üniversitesi öğrencilerine göre hem serbest zamana katılım hem de üniversite yaşamına uyum konusunda kamu üniversitesi öğrencilerine göre daha olumlu tutuma sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumun çeşitli ekonomik faktörler ve üniversiteler tarafından sağlanan olanaklar gibi

değişkenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Üstelik serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılım sonucunda bireylerin daha fazla doyum hissettiği, bu nedenle fiziksel aktiviteye katılım arttıkça hissedilen doyum düzeyi de artmakta ve serbest zamana katılım devam etmektedir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamı süresince gerçekleştirilen serbest zaman aktiviteleri ve bu aktivitelerden hissedilen doyumun, üniversite yaşamına uyum sağlama konusunda öğrencilere katkılar sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Serbest zaman aktivitelerinden hissedilen doyum düzeyi arttıkça üniversite yaşamına sağlanan uyum düzeyi de artacaktır.

Bu çalışma sadece Ankara ilinde lisans eğitimi alan öğrencilerle sınırlandırılmıştır. Çalışmanın evren ve örneklem grubuna farklı şehirlerden üniversite öğrencilerinin dahil edilmesi ile daha yüksek sayıda katılımı sağlanarak yapılabilir.

Çalışmanın sonuçları bireylerin hazırlanan ölçeklere verdiği cevaplar ile sınırlandırılmıştır. Bu bağlamda çalışma derinlemesine yapılabilecek nitel araştırmalar ile bu süreçte karşılaşılan olumsuzlukların neler olduğu belirlenebilir. Gelecekte bireylerin ekonomik gelir durumları ve ikamet durumları (aile ile birlikte, yalnız, yurt veya arkadaş evi) gibi değişkenlerin katılması ile çalışmalar yapılabilir.

Etik Kurul Belgesi

Etik Kurul Komisyon Adı: Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Başkanlığı

Etik Kurul Belge Tarihi: 01/04/2019

Etik Kurul Belgesi Sayı ve Numara: 56786525-050.04.04/21580

Yazar Katkı Beyanı

Ali SÖNMEZ: Kavramsallaştırma, metodoloji, verilerin toplanması, analizi, yorumlanması, denetim, inceleme-yazma ve düzenleme.

Bülent GÜRBÜZ: Kavramsallaştırma, metodoloji, verilerin toplanması, analizi, yorumlanması, denetim, inceleme-yazma ve düzenleme.

Kaynaklar

- Aderi, M., Jdatawi, M., Ishak, N. A., & Jdatawi, F. (2013). The influence of demographic variables on university students' adjustment in North Jordan. *International Education Studies*, 6 (2), 172-178, <https://doi.org/10.5539/ies.v6n2p172>
- Aktaş, V., & Çetinkaya, M. (2019). Fen bilgisi öğretmen adaylarının mesleki benlik saygıları ile yaşam doyumlarının incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 7 (14), 575-599, <https://doi.org/10.18009/jcer.634115>

- Argan, B., Gürbüz, B., Koçak, F. & Atıcı, M. (2021). Engelli sporcuların objektifinden spor deneyimini görmek: engelleyici faktörlerin sosyo-ekolojik model perspektifinden analizi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 32 (2), 75-97.
- Aslan, S. (2015). Üniversite yaşamına uyum ölçeğinin geliştirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30 (4), 132- 145.
- Awang, M. M., Kutty, F. M., & Ahmad, A. R. (2014). Perceived social support and well being: First-year student experience in university. *International Education Studies*, 7(13), 261-270.
- Bailey, T. H., & Philips, L. J. (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, <https://doi.org/10.1080/07294360.2015.1087474>
- Beard, J.G., & Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.
- Bukhari, S. R., & Ejaz, T. (2020). Relationship between psychological distress, coping strategies and adjustment to university life among university freshmen. *Pakistan Journal of Medical Research*, 59 (2), 66-69.
- Bulut, C., & Bulut-Serin, N. (2016). Öğretmen adaylarının üniversite yaşamına uyum düzeyleri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of New Trends in Arts. Sports & Science Education*, 5 (4), 1-7.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, A. (2017). *Spss ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (5. Baskı), Pegem Yayınevi.
- Cha, H. S. (2019). Influence on adjustment of university life among nursing student. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 20 (8), 381-391.
- Choi, S. H., & Yoo, Y. J. (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: proposing leisure prioritization and justification. *World Leisure Journal*, 59 (2), 140-155.
- Closson, L. M., & Bond, T. A. (2019). Social network site use and university adjustment. *Journal of Experimental Educational Psychology*, 39 (8), 1027-1046.
- 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.
- Çalışandemir, F., & Şahin-Baltacı, H. (2017). Okul öncesi öğretmen adaylarının üniversiteye uyum düzeylerinin yordayıcıları olarak yaşam doyumunu ve genel öz-yeterlik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 229-249.
- Fernandez, M. F. P., Araujo, A. M., Vacas, C. T., Almeida, L.S., & Gonzalez, M. S. R. (2017). Predictors of students' adjustment during transition to university in Spain. *Psicothema*, 29 (1), 67-72 <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.40>
- Glass, C. R., Gómez, E., & Urzua, A. (2014). Recreation, intercultural friendship, and international students' adaptation to college by region of origin. *International Journal of Intercultural Relations*, 42, 104-117.

- Gomez, E., Urzua, A., & Glass, C. R. (2014). International student adjustment to college: Social networks, acculturation, and leisure. *Journal of Park and Recreation Administration*, 32 (1), 7-25.
- Gökçe, H., & Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Hacettepe Journal of Sports Sciences*, 22 (49), 139-145.
- Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
- Gürbüz, B., & Henderson, K. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education*, 15 (4), 927-957.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). Research methods in social sciences. Ankara: Seçkin Yayın.
- Hartman, C. L., Barcelona, R. J., Trautwein, N. E., & Hall, S. L (2020). Well-being and leisure-time physical activity psychosocial factors predict physical activity among university students. *Leisure Studies*, 39 (1), 156-164.
- Henderson, K. A. (2010). Leisure studies in the 21st century: The sky is falling? *Leisure Sciences*, 32 (4), 391-400.
- Kaas, E. T, & Artımaç, A. (2017). Free time management, leisure participation and satisfaction in university students. *Journal of Education and Instructional Studies in the World*, 7 (4), 20-29.
- Kara, F. M., Sarol, H., & Güngörmüş, H. A. (2019). "Attitudes are contagious": leisure attitude and passion of university students. *International Education Studies*, 12 (7), 42-48.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., Küçük-Kılıç, S., & Öncü, E. (2018). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumunu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6 (12), 342-357, <https://doi.org/10.18009/jcer.466740>
- Kocaer, G. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bartın ili örneği)*. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Maunder, R. E (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, <https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1311996>
- Mert, A., & Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8 (3), 190- 204.
- Park, C. L., 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.
- Serdar, E., & Demirel, M. (2020). Algılanan stres ile serbest zaman doyumunu arasındaki ilişki: Spor bilimleri öğrencileri örneği. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (3), 54-64.

- Sönmez, A., Gürbüz, B., & Koçak, F. (2018, Mayıs). Üniversite yaşamına uyum ile serbest zamanda sıkılma algısı ilişkisinin belirlenmesi. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, 10-13 Mayıs, Bodrum.
- Walker, G.J. (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.
- Won, P. K., Won, L.C., & Kim, M. J. (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.
- Wu, Z., Liu, Y., Zhang, Q., Wu, K., Zhang, M., & Ma, S. (2019). The influence of image search intents on user behavior and satisfaction. In *Proceedings of the Twelfth ACM International Conference on Web Search and Data Mining* (pp. 645-653).
- Yengimolki, S., Kalantarkousheh, S. M., & Malekitabar, A. (2015). Self-concept, social adjustment and academic achievement of persian students. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 8 (2), 50-60.
- Yasartürk, 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.
- Yerlisu-Lapa, T., Köse, E., & Ünsal, D. (2019, November). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman ve yaşam tatminlerinin incelenmesi, *17th International Sport Sciences Congress*, 13th-16th November.
- Yılmaz, H., & Zembat, R. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının duygusal zeka düzeyleri ile üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 52, 118-136.
- Yoo, J. A., & Jang, J. H. (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), 647-656.
- Yüksek Öğretim Kurumu (2019). <https://istatistik.yok.gov.tr/>.
- Zerengök, D., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). The impact of leisure participation on socialadaptation of international students. *Journal of Education and Train in Studies*, 6 (2), 1-9.
- 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.
- Zhou, L., & Yu, S. K. (2006). Research on freshmen adaptation status. *Chinese Journal of Special Education*, 7, 89–91.