

Üniversitede Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Yaşam Doyumuna Olan Etkisinin İncelenmesi

Ender Ali ULUÇ, Savaş DUMAN, Halil ACAR

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Ayvacık Meslek Yüksek Okulu Çanakkale/ Türkiye

²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Aydın /Türkiye

³ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Aydın /Türkiye

Sorumlu Yazar:

Orcid ID: 0000-0002-5632-259X

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:

01.12.2020

Kabul Tarihi:

25.12.2020

Online Yayın Tarihi:

28.12.2020

Doi:

10.38021/asbid.840550

Öz

Aydın Adnan Menderes Üniversitesinde öğrenim gören uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyumuna olan etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evreni Adnan Menderes Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 375 uluslararası öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Adnan Menderes Üniversitesinde öğrenim görmekte olan ulaşabildiğimiz ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 37'si kadın 113'ü erkek olmak üzere toplam 150 uluslararası öğrenci oluşturmaktadır. Elde edilen verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini, çarpıklık ve basıklık tanımlayıcı istatistik testler ile incelenmiştir. Parametrik testlerin temel varsayımlarının test edilmesinden sonra, verilerin analizi için, MANOVA, ANOVA ve Pearson Korelasyon Katsayısı istatistik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Aydın Adnan Menderes Üniversitesinde öğrenim gören uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyumuna olan etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada sonuç olarak; Serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarının, eğitim durumuna göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p>0,05$) sonucuna ulaşıırken, bu öğrencilerinin serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doyum, fizyolojik doyum ve estetik doyum ile yaşam doyum ölçeği alt boyutu yaşam doyum arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Doyum, Yaşam Doyumu, Serbest Zaman

Examining the Impact of Free Time Saturation Levels on Life Saturation of International Students Studying at the University,

Abstract

The relational screening method, one of the quantitative research methods, was used in this study, which was conducted to examine the effect of leisure time satisfaction levels of international students studying at Adnan Menderes University on life satisfaction. The universe of the study consists of 375 international students studying at Adnan Menderes University. The sample of the study is composed of 150 international students, 37 of whom are female and 113 male, who are voluntarily participating in the study and who are studying at Adnan Menderes University. The analysis of the obtained data was made in the SPSS 23.0 package program. Whether the data showed normal distribution or not, skewness and kurtosis were examined by descriptive statistical tests. After testing the basic assumptions of the parametric tests, MANOVA, ANOVA and Pearson Correlation Coefficient statistical analysis methods were used to analyze the data. As a result of this study conducted in order to examine the effect of leisure time satisfaction levels of international students studying at Aydın Adnan Menderes University on their life satisfaction; When the sub-dimensions of leisure time satisfaction scale were examined according to education status, it was concluded that there was no statistically significant difference ($p> 0.05$), while the leisure time satisfaction scale sub-dimensions of these students were psychological satisfaction, educational satisfaction, social satisfaction, relaxation satisfaction, physiological satisfaction, and It was concluded that there is a statistically significant and positive relationship between aesthetic satisfaction and life satisfaction sub-dimension of the life satisfaction scale.

Keywords: Saturated, Life-Saturated, Free Time

Giriş

Bireyin ihtiyaçlarının ve beklentilerinin gerçekleşmesi durumu doyum olarak tanımlanmaktadır (Köksal, 2019). Yaşamın, birey tarafından belirlenen kriterlere uygun bir şekilde değerlendirilmesine yaşam doyumu adı verilemektedir (Aksu, 2020). Öznel olarak iyilik hali diye tanımlanan yaşam doyumunda birey, yaşam içerisindeki standartları algılayıp karşılaştırarak yaşama yönelik değerler biçmektedir (Güz ve Meral, 2018). Yaşam doyumunu ulaşılan durum ve istenilen durumun karşılaştırılmasını içermektedir (Aksu, 2020). Arzu, azim, moral gibi anlamlara karşılık gelen yaşam doyumunda bireyin yaşamı içerisinde karşılaştığı problemler yaşam doyumunda azalmasına neden olmaktadır (Özsungur, 2019; Demirel ve Çanat, 2004). Meydana gelen bu azalma, mutsuzluğun yanında yaşam tatminsizliğine neden olurken, kişide olumsuz duyguların artmasına neden olmakta ve yaşam doyum düzeyinide azaltmaktadır (Kayhan, 2020). Dockery (2004)'e göre sağlık durumu, eğitim seviyesi, iş yaşamı, kişilik yapısı, yaş, cinsiyet, serbest zaman içerisinde yapılan etkinlikler, sosyal yaşam gibi faktörler bireyin yaşam doyum düzeyini etkilemektedir. Flanagan (1978)'e göre sosyal ilişkiler, kişinin kendini tanıyıp anlaması da yaşam doyum düzeyini etkilemektedir. Özellikle yaşam enerjisi yüksek, genç yaşta olan bireylerin yaşam doyumunu da buna bağlı olarak etkilenmektedir (Dockery, 2004). Bireyin iş hayatındaki doyumunu ve mutluluğu yalnızca iş alanı ile sınırlı kalmamakla birlikte bu durum kişinin genel yaşam doyum düzeyini de etkilemektedir (Keser, 2005).

Bu açıdan incelendiğinde yaşam doyumunu önem kazanarak, çalışan bireyin mutlu olması açısından önemli bir yer tutmaktadır (Yenihan, Öner, ve Balcı, 2016). Yaşam doyumunu bireyin sadece iş ve aktif zaman yaşantısını kapsayan değil tüm zamanlarında yaşama karşı gösterdiği duygusal tepkilerin tümüdür şeklinde açıklanabilir (Gökçe, 2008). Bu kavrama tesir eden bütün faktörlerin anlaşılması, yaşam doyumunun doğru anlaşılmasını sağlayacaktır (Keser, 2005). Bu faktörlerden bazıları şu şekildedir;

1. Kişinin günlük hayatından mutluluk hissi duyması,
2. Yaşamı değerli ve anlaşılabilir bulmak,
3. Bireyin kendisini bedenen iyi hissetmesi,
4. Diğer insanlar ile iyi ilişkiler kurabilmesi,

Bütün bunların yanında bireyin yaşam doyum düzeyini, zorunlu olarak ihtiyaçların dışında kalan zaman içerisinde gerçekleştirmiş olduğu serbest zaman etkinlikleri de etkilemektedir. İş dışı zamanın etkili bir biçimde değerlendirmesi bireyin tüm yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir. Bu noktada ise devreye serbest zaman doyumunu girmektedir (Yılmaz, 2017). İnsanların birçoğu serbest zamanlarını çalıştıkları işlerinden daha çok doyum sağlayıcı olarak

görmektedir ve bu nedenle serbest zamanlar onlar için zevk kaynağı olabilir ve başarı duygusu sağlayabilir (Robert, 2001).

Genel anlamda serbest zaman; Gündelik hayat içerisinde biyolojik ihtiyaçlar, uyku ve çalışma saatleri dışındaki süreçte, kişinin kendi isteklerince değerlendirebileceği zaman dilimi olarak açıklanabilir (Köksal, 2019). Zorunlu olan ihtiyaçların giderilmesinin ardından özgürlüğe geçme, belirli sorumlulukların yerine getirilmesinden sonra kalan zaman dilimini ifade eden serbest zaman kavramı çalışan bireyler açısından önemli bir yer tutmaktadır (Haller, Hadler ve Kaup 2013; Hemingway, 1996). Bireyin iş ortamında geçirmiş olduğu zamanı ifade eden çalışma zamanı kavramı çalışan bireylerin yıpranmasına neden olurken, çalışma dışı zaman ise kişinin kendini yenilemesine, yaşama yeniden başlamasına olanak sağlamaktadır (Kurumlu, 2014). Afyon ve Karapınar (2014)'e göre birey serbest zamanını iyi bir şekilde değerlendirirse bu durum hayat bağlılığını güçlendirerek, gerek iş yaşamında başarılı gerekse de kişisel hayatında mutlu olmasını sağlamaktadır.

Karaküçük (1997)'e göre serbest zaman değerlendirmenin amaçları; Sağlıklı bir yaşam, mutluluk, dinlenme, eğlenme, kişilik bütünlüğünün sağlanması şeklinde sıralanmaktadır. Belirli bir toplum içerisinde yaşayan bireylerin sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri, iş yaşamını başarılı bir biçimde devam ettirebilmeleri, eğlenebilmeleri serbest zaman içerisinde gerçekleştirilen etkinlikler ile mümkün olmaktadır. Demir, Yeşiltepe ve Demir (2013)'e göre serbest zamanların değerlendirilmesi, kişiden kişiye ve toplumdaki topluma değişkenlik göstermektedir. Serbest zamanların değerlendirilmesinde kişiden kişiye farklılıklar gösteren faktörler bulunmaktadır (Demir ve Demir, 2006). Havighurst ve Donald (1959) ve Havighurst (1963)'e göre serbest zaman etkinliklerine katılım sağlamanın en önemli nedenleri şu şekildedir;

1. Serbest zamanın keyif ve zevk olarak yaşanması
2. İş yaşamının dışında farklı etkinliklere yer verilmesi
3. Sosyal ilişkiler kurması
4. Birey için farklı ve yeni deneyimler yaşaması
5. Başarma duygusunu yaşaması
6. Toplumsal açıdan yarar sağlaması

Öztaş (2018)'e göre her bir bireyin serbest zaman etkinliklerine katılım amaçları farklılıklar göstermesine rağmen her birinin ortak olarak toplandığı belirli bir nokta bulunmaktadır. Katılım sağlanan etkinlikten alınan haz ve bunun sonucunda tatmin olunması bireyleri ortak bir noktada buluşturmaktadır (Çelik, 2011). Seigenthaler (1997)'e göre serbest zaman etkinlikleriyle kişisel ihtiyaçların karşılanması sonucu, kişide meydana gelen olumlu hisler

serbest zaman doyumunu olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman doyumunu kişinin serbest zaman etkinliklerinden hangi düzeyde tatmin olduğunu göstermektedir (Du Cap, 2002).

Du (1995)'e göre serbest zaman aktivitelerinin beş önemli işlevi şu şekildedir;

1. Bireylerin, iyi bir sosyal ilişki geliştirmesine ve zihinsel/fiziksel sağlıklarını geliştirmesine yardımcı olur.
2. Serbest zaman aktiviteleri, aile uyumunu artırabilir ve ebeveynler ile çocuklar arasındaki ilişkiyi geliştirir. Serbest zaman aktiviteleri sosyal gelişimi ve uyumu artırır.
3. Serbest zaman aktiviteleri bireylerin çalışma üretkenliğini artırır ve ekonomik büyümeyi teşvik eder.
4. Serbest zaman aktiviteleri, bireylerin zihinsel bozukluklarının tedavisinde yardımcı olur. Serbest zaman aktivitelerine katılan bireyler sosyal etkileşimlerini geliştirebilir, yeni bilgi ve beceriler kazanabilir, olumlu duygular elde edebilir ve psikolojik refah düzeylerini geliştirebilirler (Li, Hsu ve Lin 2019).
5. Başka bir deyişle, serbest zaman aktivitelerine katılım, bireylerin fiziksel sağlıklarının yanı sıra psikolojik durumlarını (Su, Lee ve Shinger, 2014) ve yaşam kalitelerini de olumlu yönde etkilediği birçok çalışma ile ortaya konulmuştur (Leung ve Lee, 2005)

Serbest zaman doyumunu etkileyen faktörlere ilişkin araştırmacıların birçoğu öncelikle bireylerin yaş, cinsiyet, gelir durumu, eğitim durumu gibi sosyodemografik özelliklerin, serbest zaman doyumunu etkilediği ve aralarında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir (Amestoy, Rosal, ve Toscano, 2004; Longo, Badia ve Orgaz, 2013). Sosyodemografik özelliklerin yanı sıra psikolojik faktörlerin de serbest zaman doyumunu ile ilişkili olduğunu belirtilmiştir. Bunlar; serbest zaman doyumunu ile yaşam doyumunu, mutluluk, stres ve genel sağlık durumu şeklindedir (Chick, Hsu, Yeh, Hsieh, Bae ve Larmolenko, 2016). Serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler arasında serbest zamanının yapısında oluşturan bileşenler mevcut olup, bu bileşenler; katılım, tutum, algı-inanış ve kaynak şeklinde sıralanmaktadır (Beard ve Ragheb 1980). Lloyd ve Auld (2002) ise kişilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Türkiye'de yaşam doyumunu, iş doyumunu üzerinde araştırmacıların daha önceden çalışılmaya başlanmış olmasına rağmen serbest zaman doyumunu ile ilgili aynı durum düşünülmemektedir (Gökçe, 2008). Ayrıca serbest zaman etkinlikleri ile ilgili yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlar serbest zaman gereksinimi ile doyumunu arasında bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır (Demir ve Demir, 2014). Buradan hareketle bu araştırmanın amacı Adnan Menderes üniversinde öğrenim gören uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyum düzeyine olan etkisinin incelenmesidir.

Yöntem

Uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyum düzeylerine olan etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden birisi olan ilişkisel tarama modeli yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken ile ilgili olarak meydana gelen değişimi ve değişimin derecesini belirlemektedir (Karasar 2007). İlişkisel tarama modeli belirli bir konu ya da probleme ilişkin davranış ve tutumların analiz edilemesini ve büyük örnekleme gruplarını kapsaması nedeniyle genelleme yapılmasına olanak tanır (Büyüköztürk, 2008). Adnan Medneres Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 375 uluslararası öğrenci araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Adnan Menderes Üniversitesinde öğrenim görmekte olan ulaşabildiğimiz ve çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 113'ü erkek, 37'si kadın toplam 150 uluslararası öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyum düzeylerine olan etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, yaşam doyum ölçeği (YDÖ) ve serbest zaman doyum ölçeği (SZDÖ) kullanılmıştır. Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan yaşam doyum ölçeği 7'li likert tipte ve 5 maddeden oluşmaktadır. Yaşam doyum ölçeğinden alabilecek puan aralığı 7 ile 35 aralığındadır. Beard ve Ragheb (1980) tarafından uzun form olarak geliştirilen serbest zaman doyum ölçeği ise; Idyll Arbor Inc tarafından 2002 yılında kısa bir forma dönüştürülmüştür. Gökçe ve Orhan (2011) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye uyarlanan serbest zaman doyum ölçeği 5'li likert tipte ve toplam 6 boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fiziksel ve estetikdir.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine çarpıklık ve basıklık tanımlayıcı istatistik değerleri ile grafikleri incelenmiştir. Parametrik testlerin temel varsayımlarının test edilmesinden sonra, verilerin analizi için MANOVA, ANOVA ve Pearson Korelasyon Katsayısı istatistiksel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmada hata payı 0,05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Adnan Menderes Üniversitede okuyan uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyumuna etkisi ile ilgili elde edilen bulgular şu şekildedir;

Tablo 1

Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Güvenilirlik Analizi Sonuçları

ÖLÇEKLER	Ölçek Alt Boyutları	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Yaşam Doyum Ölçeği	Yaşam Doyum	5	0,83
	Psikolojik Doyum	4	0,77
	Eğitimsel Doyum	4	0,76
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	Sosyal Doyum	4	0,76
	Rahatlama Doyumu	4	0,80
	Fizyolojik Doyum	4	0,76
	Estetik Doyum	4	0,76

Ölçek ile ilgili yapılan güvenilirlik analizlerinde Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları psikolojik doyum için 0,77, eğitimsel doyum için 0,76, sosyal doyum için 0,76, fizyolojik doyum için 0,76 ve estetik doyum için 0,76 olarak hesaplanmış olup orta güvenilirliğe sahiptir. Serbest zaman doyum ölçeği alt boyutu rahatlama doyumunu için Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,80 olarak hesaplanmış olup yüksek güvenilirliğe sahiptir. Yaşam doyum ölçeği alt boyutu yaşam doyum için Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,83 olarak hesaplanmış olup yüksek güvenilirliğe sahiptir.

Tablo 2

Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistiksel Değerler

ÖLÇEKLER	Ortalama	Çarpıklık	Basıklık	
Yaşam Doyum Ölçeği	4,04	0,06	-0,76	
Serbest Zaman Doyum Ölçeği	Psikolojik Doyum	3,17	-0,33	-0,08
	Eğitimsel Doyum	3,49	-0,51	0,42
	Sosyal Doyum	3,33	-0,24	0,06
	Rahatlama Doyumu	3,55	-0,39	-0,24
	Fizyolojik Doyum	3,06	-0,07	-0,24
	Estetik Doyum	3,23	-0,17	-0,18

Araştırma kapsamında katılımcıların, serbest zaman doyum ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması incelendiğinde en yüksek ortalamanın rahatlama doyumunu alt boyutunda(3,55), en düşük ortalamanın ise fizyolojik doyum alt boyutunda (3,06) olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşam doyum ölçeğinden aldıkları toplam puanların ortalaması 4,04'tür.

Serbest zaman doyum ölçeği ve yaşam doyum ölçeğinden alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerlerine göre araştırmaada elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumuna göre gruplar arası varyanslarının serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarında homojenliğinin Levene Testi analiz sonuçları Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3

Örneklemin Eğitim Durumuna Göre Varyanslarının Serbest Doyum Ölçeği Alt Boyutları Açısından Homojenliği (Levene Testi)

SZDÖ Alt Boyutları	F	SD1	SD2	p
Psikolojik Doyum	0,07	2	147	0,92
Eğitimsel Doyum	0,73			0,48
Sosyal Doyum	1,97			0,14
Rahatlama Doyumu	0,01			0,98
Fizyolojik Doyum	0,09			0,91
Estetik Doyum	2,50			0,08

Elde edilen sonuçlar, serbest zaman doyum ölçeğinin her bir alt boyutunun varyanslarının eşit olduğunu göstermektedir ($p>0,05$).

Serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarının eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi için katılımcıların serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından almış oldukları puanlar ile eğitim durumu değişkenine Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) ile incelenmiştir. Çok yönlü varyas analizinden elde edilen sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Serbest Zaman Doyum Ölçeği Alt Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre Değişimini Gösteren MANOVA Testi Sonuçları

SZDÖ Alt Boyutları	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss	F	p
Psikolojik Doyum	Lisans Öğrenci	50	3,04	0,81	1,29	0,27
	Yüksek Lisans Öğrenci	96	3,22	0,81		
	Doktora Öğrenci	4	3,56	0,82		
Eğitimsel Doyum	Lisans Öğrenci	50	3,39	0,79	0,78	0,45

	Yüksek Lisans Öğrenci	96	3,54	0,73		
	Doktora Öğrenci	4	3,31	0,42		
Sosyal Doyum	Lisans Öğrenci	50	3,25	0,71		
	Yüksek Lisans Öğrenci	96	3,36	0,85	,365	0,69
	Doktora Öğrenci	4	3,37	0,59		
Rahatlama Doyumu	Lisans Öğrenci	50	3,41	0,82		
	Yüksek Lisans Öğrenci	96	3,62	0,87	1,08	0,34
	Doktora Öğrenci	4	3,68	0,82		
Fizyolojik Doyum	Lisans Öğrenci	50	2,88	0,87		
	Yüksek Lisans Öğrenci	96	3,14	0,82	1,85	0,16
	Doktora Öğrenci	4	3,37	0,77		
Estetik Doyum	Lisans Öğrenci	50	3,20	0,91		
	Yüksek Lisans Öğrenci	96	3,22	0,77	0,83	0,43
	Doktora Öğrenci	4	3,75	0,35		

MANOVA analizi sonuçları, serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarının, eğitim durumuna göre değişiminin istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığını göstermiştir.

Yaşam doyum ölçeği alt boyutunun eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için yaşam doyum ölçeğinin alt boyutundan alınan puanlar, bireylerin eğitim durumuna göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Yaşam Doyum Ölçeği Alt Boyutunun Eğitim Durumuna Göre Değişimini Gösteren ANOVA Testi Sonuçları

YDÖ Alt Boyutu	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss	F	p
Yaşam Doyumu	Lisans Öğrenci	50	4,03	1,44		
	Yüksek Lisans Öğrenci	96	4,07	1,34	0,39	0,67
	Doktora Öğrenci	4	3,45	0,82		

ANOVA analizi sonuçlarına göre; yaşam doyum düzeyi, eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların yaşam doyum ölçeği alt boyutu olan yaşam doyum puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığını göstermiştir.

Tablo 6

Serbest Zaman Doyum Ölçeği ile Yaşam Doyum Ölçeği Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Sonuçları

	Psikolojik Doyum	Eğitimsel Doyum	Sosyal Doyum	Rahatlama Doyumu	Fizyolojik Doyum	Estetik Doyum	Yaşam Doyum
Psikolojik Doyum	1						
Eğitimsel Doyum	0,61**	1					
Sosyal Doyum	0,43**	0,51**	1				
Rahatlama Doyumu	0,52**	0,53**	0,40**	1			
Fizyolojik Doyum	0,26**	0,22**	0,18*	0,21**	1		
Estetik Doyum	0,46**	0,49**	0,39**	0,33**	0,39**	1	
Yaşam Doyum	0,29**	0,25**	0,21**	0,21**	0,20*	0,27**	1

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

* Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 6'deki Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doyum, fizyolojik doyum ve estetik doyum ile yaşam doyum ölçeği alt boyutu yaşam doyum arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Liang, Yamashita ve Brown (2013) tarafından Asya Kıtasındaki üç ülkede, 4026 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen çalışmada Çin ve Kore'de kadınların erkeklere oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu, ancak Japonya'da cinsiyete göre farkın olmadığı

belirtilmiştir. Liang, Yamashita ve Brown (2013) tarafından elde edilen bulgular yapılan bu araştırma açısından incelendiğinde benzerlik göstermektedir.

Recepoğlu (2013) 2012-2013 Eğitim-Öğretim yılında Kastamonu Üniversitesi'nde okuyan 619 öğretmenlik bölümü öğrencilerinin yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutum ve davranışlarını incelemiştir. Araştırmada verilerin elde edilebilmesi amacıyla “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. sonuç olarak; kadın ve erkek öğretmen adayları arasında yapılan karşılaştırmada kadınların erkeklere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Recepoğlu (2013) tarafından elde edilen araştırma sonuçları yapılan bu araştırmaya göre incelendiğinde benzerlik göstermemektedir.

Köksal (2019). Serbest zaman doyum ve Yaşam Tatmini arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın evrenini Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) verilerine göre 2018 yılında devlet okullarında görev yapan 35209 Beden Eğitimi Öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemi seçilmiş Türkiye'nin değişik illerinde görev yapan 99 kadın (Ortyaş=38,07; SS=7,29) ve 291 erkek (Ortyaş=42,37; SS=7,55) olmak üzere 390 beden eğitimi öğretmeni (Ortyaş=41,27; SS=7,71) oluşturmaktadır. Köksal (2019) tarafından yapılan araştırmada Beden Eğitimi öğretmenlerinin gelir seviyesi arttıkça yaşam doyum ve serbest zaman doyum da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Köksal (2019) tarafından elde edilen araştırma sonuçları yapılan bu araştırmaya göre değerlendirildiğinde; benzerlik göstermemektedir.

Gökçe (2008) Denizli'de yaşayan 235'i erkek 219'u kadın toplam 415 gönüllü katılımcının serbest zaman doyumunu yaşam doyum düzeylerini sosyodemografik değişkenlere göre incelemiştir. 15-55 yaş aralığında bulunan bireylerin serbest zaman doyum düzeyi estetik alt boyutunun eğitim durumlarına oransal açıdan farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$). Gökçe (2008) tarafından elde edilen araştırma sonuçlarına göre; yapılan bu araştırmada elde edilen sonuçlar incelendiğinde uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ve eğitim durumu arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Kim (2018) tarafından Güney Korenin Mungyeong şehrinde sağlık ve zindelik kulüplerine üye olan 200 katılımcının yaşam doyum düzeyi ve serbest zaman doyum düzeyini incelemiştir. Kim (2018) katılımcıların öğrenim durumu ile yaşam doyum ve serbest zaman doyum arasında oransal anlamda farklılıklar olduğu sonucu ulaşılmıştır. Uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyi ve yaşam doyum düzeyi arasında oransal açıdan farklılıklar bulunmuştur. Bu açıdan Kim (2018) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre, yapılan bu araştırmada elde edilen sonuçlar benzerlik göstermektedir.

Blom, Kraykamp ve Vebakel (2018) tarafından yapılan bir diğer araştırmada aile yaşamında bulunan ekonomik zorluluklar ile beklenen ekonomik zorlukların katılımcıların yaşam doyum düzeyini ne derece etklidiği araştırılmıştır. Bloom, Rantanen, Tement ve Kinnunen (2018) tarafından yapılan bu çalışmada Avrupa Yařam Kalitesi Anketi'nin verileri dikkate alınarak yapılan bu araştırmada 13.013 aile'den oluşmaktadır. Sonuç olarak; ekonomik olarak sıkıntı içerisinde bulunan ailelerin yaşam doyum düzeyinde dūřuk olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bloom ve diğerleri tarafından elde edilen bu araştırma sonuçları yapılan bu araştırmaya göre değerlendirildiğinde; benzerlik göstermemektedir.

Adnan Menderes niversitesinde okuyan öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyinin yaşam doyum düzeyine olan etkisinin incelendiği bu araştırmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir;

Serbest zaman doyum lği alt boyutlarının ve yaşam doyum lği alt boyutu olan yaşam doyum puanlarının eğitim durumuna göre incelendiğinde istatistiksel olarak bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$).

Adnan Menderes niversitesinde ğrenim gören uluslararası ğrencilerinin serbest zaman doyum lği alt boyutları psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doyumunu, fizyolojik doyum ve estetik doyum ile yaşam doyum lği alt boyutu yaşam doyumunu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kaynakça

- Afyon, Y. A. ve Kırkpınar, M. (2014). Lise son sınıf ğrencilerinin serbest zaman faaliyetlerine katılım biçimlerinin değerlendirilmesi. Sosyal ve beşeri bilimler araştırmaları dergisi, (33), 147-163.
- elik, G. (2011). Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi (Antalya merkez rneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Demir, C. ve Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. Ege Academic Review , 6 (1) , 36-48 .
- Demir, ř. ř., Yeşiltepe, B. ve Demir, M (2013). Kamu kurumu ile otel yöneticilerinin serbest zaman algılaması ve değerlendirmesine yönelik bir karşılaştırma. Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, (39), 1-17.
- Du Cap M.C. (2002). The Perceived Impact of the Acadia Advantage Program on the Leisure Lifestyle and Leisure Satisfaction of the Students at Acadia University, Master Thesis, Acadia Universit, Ottawa,..
- Haller, M., Hadler, M. ve Kaup, G. (2013). Leisure time in modern societies: A new source of boredom and stress?. Social indicators research, 111(2), 403-434.
- Hemingway, J.L. (1996). Emancipating leisure: The recovery of freedom in leisure. Journal of Leisure Research, 28 (1), 27-43

- Karaküçük, S. (1997) *Rekreasyon-Serbest Zamanları Değerlendirme Genişletilmiş 2. Baskı*, Ankara: Seren Ofset.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum, Ekonomi ve Hukuk Dergisi*, 4 (7), 77-96. Kreitner, R. & Kinichi, A.(2009). *Organizational behaviour*.
- Kurumlu, Y.(2014).Ankara İli 11.Sınıf Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman ve Sportif Açından Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılımlarının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenman ve Hareket Anabilim Dalı, Ankara.
- Lloyd, K. M. ve Auld, C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social indicators research*, 57(1), 43-71.
- Öztaş, İ. (2018). Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği)Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale.
- Seigenthaler, K. (1997). Health benefits of leisure. *Reseach Update, Parks and Recreation*, 32(1), 24-31.
- Yenihan, B., Öner, M. ve Balcı, B. (2016). İş Doyumu ve Yaşam Doyumunun Demografik Özelliklerle İlişkisi: Sakarya'daki AVM'lerin Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(1).
- Yılmaz, İ. Ö. (2017). İş doyumu, serbest zaman doyumu ve kişilik envanteri arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik bir alan çalışması Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Kahramanmaraş
- Güz, N. ve Meral, P. (2018). Yaşlılığı Kontrol Etme Sanatı. (Ş. Kaptan Ateşoğlu ve N. Güz Eds.). *Yaş Alma ve Sanat*. Ankara: Akademisyen Kitabevi, 5-30.
- Özsungur, F. (2019). Gerontechnological Factors Affecting Successful Aging of Elderly. *The Aging Male*, 1-13.
- Aksu, G. (2020). Birinci basamağa başvuran yaşlı bireylerde başarılı yaşlanma ile yaşam doyumu arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Erzincan.
- Dockery, A., (2004). *Happiness, Life Satisfaction and The Role of Work: Evidence from Two Australian Surveys*, Unpublished Mimeo).
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our life quality. *American Psychologist*, 33, 138-147
- Robert, A.S. (2001). The Costs and Benefits of Hedonism: Some Consequences of Taking Casual Leisure Seriously. *Leisure Studies*. 20(4): 305–309.
- Du, K.Y. (1995). The Study of Evergreen College Students in a Purposes of Athletical Liesure Activity Program Attendance Taipei and Kaohsiung Cities. *National College of Physical Education and Sports, Taiwan*
- Li, J., Hsu, C.C. ve Lin, C.T. (2019). Leisure Participation Behavior and Psychological Well-Being of Elderly Adults: An Empirical Study of Tai Chi Chuan in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16(3387): 1-19.
- Su, C.L., Lee, C.L. ve Shinger, H.S. (2014). Effects of İnvolvement in Recreational Sports on Physical and Mental Health, Quality of Life of the Elderly. *Anthropologist*. 17(1): 45- 52.
- Gökçe, H. (2008). Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Denizli.
- Demir, M. ve Demir, Ş.Ş. (2014). İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*. 2(3): 74-84.

- Amestoy, V.A., Rosal, R.S. ve Toscano, V.E. (2004). The Leisure Experience: Me and the Others. Working Paper IESA. 18(4): 1-19
- Longo, E., Badia, M. ve Orgaz, B.M. (2013), Patterns and Predictors of Participation in Leisure Activities Outside of School in Children and Adolescents with Cerebral Palsy. *Research in Developmental Disabilities*. 34(1): 266-275.
- Chick, G., Hsu, Y.C., Yeh, C.K., Hsieh, C.M., Bae, S.Y. ve Iarmolenko, S. (2016). Cultural Consonance in Leisure, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, and SelfRated Health in urban Taiwan. *Leisure Sciences*, 38(5): 402-423
- Beard, J.G. ve Ragheb, M.G. (1983). Measuring Leisure Motivation. *Journal of Leisure Research*. 15: 219-228.
- Liang J, Yamashita T, Brown JS, (2013). Leisure satisfaction and quality of life in China, Japan, and South Korea: A comparative study using Asia Barometer 2006. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), p. 753-769..
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1, 311-326.
- Köksal, G. (2019). Serbest Zaman Doyun ve Yaşam Tatmini İlişkisi: Beden Eğitimi Öğretmenleri Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı
- Bloom N., Kraaykamp G. ve Verbakel E. (2018). Current and Expected Economic Hardship and Satisfaction With Family Life in Europe. *J Fam Issues*, 40(1),3-32. doi:10.1177/0192513X18802328
- Kim, S.H. (2018). The Effect of Life Sports Participation of Life Sports Athletes in Mungyeong City on Life Satisfaction. *Journal of Convergence for Information Technology*, 8(1), p. 123-130
- Kayhan, P. (2020). Ortaokul öğrencilerinin demokratik tutumlarının yaşam doyumuna etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Bilimler ve Türkçe Eğitimi Anabilim Dalı, Sosyal Bilimler Eğitimi Bilim Dalı, Gaziantep.
- Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9.
- Yenihan, B., Öner, M. ve Balci, B. (2016). İş Doyumu ve Yaşam Doyumunun Demografik Özelliklerle İlişkisi: Sakarya'daki AVM'lerin Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(1).
- Donald, M. N. ve Havighurst, R. J. (1959). The meanings of leisure. *Social Forces*, 355-360.
- Havighurst, R. J. (1963). Successful aging. *Processes of aging: Social and psychological perspectives*, 1, 299-320.
- Zappulla, C., Pace, U., Cascio, V. L., Guzzo, G. ve Huebner, E. S. (2014). Factor structure and convergent validity of the long and abbreviated versions of the multidimensional students' life satisfaction scale in an Italian sample. *Social Indicators Research*, 118(1), 57-69.
- Yetim Ü, (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29 (3), p. 277-289.
- Beard, J.G. Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of leisure Research*, 12(1), p. 20- 33.
- Gökçe H, ve Orhan, K, 2011. Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), s. 139-145.
- Büyüköztürk, G. (2008). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (9. Basım). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*, (17. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları