

Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman İle İlişkili Tutum, Yönetim ve Memnuniyetlerinin İncelenmesi

Gökçen AKYÜREK¹Sinem KARS¹Gonca BUMİN¹¹ Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, ANKARA

Künye: Akyürek, G., Kars, S. ve Bumin, G. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman İle İlişkili Tutum, Yönetim ve Memnuniyetlerinin İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 1-12.

Öz

Genç bireylerin fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü olumlu yönde geliştirmesine katkı sağlayan fiziksel aktivitenin serbest zaman aktiviteleri içinde yer alması ile ilgili farkındalığın artması önemlidir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı, fiziksel aktivite yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin serbest zaman ile ilişkili tutum, yönetim ve tatminlerinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 2017-2018 öğretim yılı güz ve bahar döneminde Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümünde okuyan öğrenciler oluşturdu. Öğrenciler, haftada en az iki günlük serbest zaman aktivitesini üniversitenin sağladığı bir imkânla fiziksel aktivite yaparak geçirenler (n=76) ve geçirmeyenler (n=62) olarak iki gruba ayrıldı. Çalışmada serbest zaman değerlendirme anketi, 18-22 yaş yetişkinlerde fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutumları ölçeği ve boş zaman yönetim ölçeği kullanıldı. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin tutumları ve boş zaman aktivitelerinde memnuniyet düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05); Bununla birlikte, öğrencilerin boş zaman aktiviteleri üzerine yönetiminde anlamlı bir fark görülmemiştir (p> 0,05). Bu nedenle zihinsel ve fiziksel sağlık ve refahın sürdürülmesinde önemli bir yere sahip fiziksel aktivitelerin yeniden yapılandırılması ile ilgili üniversite yönetimlerinin önem almasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Fiziksel aktivite, Serbest zaman, Tutum, Memnuniyet

Investigation Of Attitudes, Management And Satisfaction Of Leisure Activities Of University Students

Abstract

It is important to raise awareness about the inclusion of physical activity in leisure activities that contribute to the development of positive physical and mental integrity of young individuals. For this reason, the aim of this study was to examine the leisure time-related attitudes, management and satisfaction of university students who are/are not physically active. The sample of the research was the students who educated in Occupational Therapy Department, Faculty of Health Sciences in Hacettepe University in autumn and spring term of 2017-2018 academic year. The students were divided into two groups: those who spent at least two days a week at leisure as a physical activity (n = 76) and those who did not (n = 62). The Free Time Management Scale for the study, Attitudes Scale of 18-22 Age Adults for Playing Games That Contain Physical Activity and the Leisure Satisfaction Scale were used. Independent sample t-test was used for the analysis of the data. According to results there is significant difference was seen in students' attitudes and satisfaction on leisure activities (p <0.05); however, no significant difference was seen students' management on leisure activities (p> 0.05). For this reason, it is thought that it is important for university administrations to take measures to restructure physical activities that have an important place in maintaining mental and physical health and well-being.

Key Words: Physical activities, Leisure, Attitude, Satisfaction

Orijinal Makale

Yayın Bilgileri

Gönderi Tarihi: 22.03.2018

Kabul Tarihi: 21.05.2018

Yayın Tarihi: 20.06.2018

Sorumlu Yazar

e-mail: gkcnakyrk@gmail.com

DOI: 10.31680/gaunjss.408928

Original Article

Article Info

Received: 22.03.2018

Accepted: 21.05.2018

Published: 20.06.2018

Corresponding Author

e-mail: gkcnakyrk@gmail.com

Giriş

Serbest zaman iş, uyku ve kendine bakım aktiviteleri dışında kalan süre olarak tanımlanmıştır (Roberts, 2006). Serbest zaman aktiviteleri ise bireyin kendi isteği ile kontrol ettiği, bağlamsal şartlardan bağımsız, eğlenme ve mutluluk duygusu uyandıran aktivitelerdir. Bir başka deyişle serbest zaman, kişinin çalışmadığı, yaşamını sürdürmesi için gerekli olmayan ve kendi isteği ile enerjisini harcadığı zamandır (Kılbaş, 1994). Serbest zamanı Aristo, "başka bir amaç olmadan, sadece yapmak için yapılan bir aktivitenin içinde bulunma durumu" şeklinde ifade etmiştir (Kraus, 1985).

Genç bireylerin fiziksel ve ruhsal yaşam kaliteleri ve sağlıkları ile direkt ilgili olan serbest zaman aktivitelerinin yapısı özellikle genç nüfusta oldukça önemlidir (Bree ve ark., 1990; Cagle, 2000). Kentleşme ile şu an genç olan çocukların yaşam biçimi değişmiştir. Buna uyum sağlayan gençlerin yaşamlarının üçte birini oluşturan serbest zaman aktiviteleri de farklılaşmış, hatta genç nesilde gelişen teknoloji ile serbest zaman aktiviteleri boyut değiştirmiştir (Okuyucu ve ark., 2006). Yine de bireylerin serbest zaman aktiviteleri farklı olsa da katılma amaçları haz almak ve tatmin olmaktır (Çelik, 2011).

Bireylerin ve toplumların sosyal yaşantılarını belirleyen serbest zaman aktivitelerinin düzenlenmesinde üniversitelerin üstlendiği rollerin göz ardı edilemeyecek ölçüde geliştiği görülmektedir. Üniversite gençlerinin serbest zaman aktivitelerine katılımları için birçok üniversite resmi eğitim programları dışında ve üniversitenin imkânları kapsamında rol üstlenmekte olup bu aktiviteleri organize ve örgütlü bir şekilde gerçekleştirmektedir. Üniversitelerin hazırladıkları programlar ve imkânların, gençlerin aralarındaki iletişimi artırmak gibi birçok faydasının olduğu belirtilmiştir. Türkiye'deki üniversitelerde öğrenim gören gençler için birçok serbest zaman aktiviteleri söz konusu olsa da bunu serbest zaman tatminine etkisini anlamak önemlidir (Sevinç ve Aktan, 2017). Alan yazına baktığımızda ise serbest zamana katılımın fiziksel ve ruhsal faydaları (Özdemir ve ark., 2016), akademik başarıya etkileri (Sarı ve Kaya, 2016) serbest zamanın iyilik hali ve yaşam kalitesi ile ilişkisi, yaş, cinsiyet (Ardahan ve Lapa, 2010) gibi demografik faktörlere göre değişimi incelenmiştir. Ancak üniversitelerdeki fiziksel serbest zaman aktivitelerine katılan ve katılmayan öğrencilerin serbest zaman tutum, yönetim ve tatminlerine etkisine yönelik bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bireylerin fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü olumlu yönde geliştirmesi önemlidir. Kişinin zorunlu işleri dışında kalan zamanında kısa süre alan serbest zaman aktivitelerini planlayarak bu aktivitelerden her yönden tatmin olmaları ve bu sayede iyilik halini artırmaları temel bir farkındalık olarak görülmektedir (Karaküçük, 1995). Üniversite eğitimi sırasında, aile ortamında olmayan bireyin yeni hayatı/ arkadaşları /ortamı onun serbest zamanı sırasında yeni arayışlara sevk edebilir ve bu yenilikler onun serbest zaman tatminini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir (Karaküçük ve Başaran, 1997). Bu nedenle üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitesi olarak yaptığı fiziksel aktivitenin bu yönde değerlendirilmesi önemlidir. Bu araştırmanın amacı, fiziksel aktivite yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin serbest zaman ile ilişkili tutum, yönetim ve tatminlerinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırma deseni ve örneklem

Kesitsel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini 2017-2018 öğretim yılı güz ve bahar döneminde Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümünde okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Dâhil edilme kriterleri; 2017-2018 öğretim yılı güz ve bahar döneminde Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümünde okuyan öğrenci olmak; dışlama kriteri ise haftanın en az iki günü üniversite dışında düzenli fiziksel aktivite yapıyor olmaktı. Çalışma için randomizasyon, sınıf listeleri ile SPSS programına göre yapıldı. Bu seçime göre 156 öğrenci ile görüşme yapıldı ve 3'ü haftanın en az iki günü üniversite dışında düzenli fiziksel aktivite yapıyor olduğu için ve 15'i katılmaya gönüllü olmadıkları için çalışmaya gönüllü olan ve onam formunu imzalayan 138 öğrenci dâhil edildi. Çalışmanın etik kurul izni için; xxx Üniversitesi Senato Etik Komisyonu'ndan çalışmanın yapılmasında etik açıdan sakınca olmadığına ilişkin izin alındı (431-1701).

Öğrencilerin yaş ortalaması $21,4 \pm 2,41$ (18-28 yıl) olup, %37,7'ü erkekti (Tablo 1). Çalışmada, demografik bilgi formu, Serbest Zaman Değerlendirme Anketi, 18-22 Yaş Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutumları Ölçeği ve Boş Zaman Yönetim Ölçeği kullanıldı. Öğrencilere demografik bilgi formunda üniversitenin sağladığı imkânlar ile haftada en az iki kez fiziksel aktivite yapıp yapmadığı soruldu. Bu sorunun cevabına göre üniversitenin sağladığı bir imkânla fiziksel aktivite yaparak geçirenler (n=76) ve geçirmeyenler (n=62) olarak iki gruba ayrılmıştır.

Tablo 1: Demografik bilgiler

		Toplam	
		n	%
Cinsiyet	Erkek	52	37,7
	Kadın	86	72,7
Üniversite imkanları ile spor yapma durumu	Fiziksel aktivite yapan	76	55,1
	Fiziksel aktivite yapmayan	62	44,9
Üniversitedeki yılı	1	22	16,6
	2	42	31,8
	3	31	25,4
	4	37	28,0
Toplam		132	100

Veri toplama araçları

Serbest Zaman Değerlendirme Anketi: Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Gökçe ve diğerleri (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Serbest Zaman Doyum Ölçeği serbest zamanı ile ilgili kişisel ihtiyaçlarının birey tarafından algısı ve tatminini ölçer. Ölçeği uzun formu için yapılmış güvenirlik analizinde her bir alt boyut için Cronbach Alpha katsayısı 0,85-0,96 arasında olup, kısa formunun Türkçesi için ise alt boyutların Cronbach Alpha katsayısı 0,77-0,80 arasında değişmektedir. 24 maddesi 6 alt ölçeği vardır ve her alt ölçek 4'er maddelidir. Bu alt ölçeklerin konusu şöyledir. 1) Psikolojik; bireyler kendilerine özgürlük sunan aktivitelere katılmak için isteklidirler; yetenek ve becerilerini kullanmak için kendilerine meydan okuyan aktivitelerle meşgul olurlar. 2) Eğitim; kişiler kendileri ve çevreleri hakkında bir şeyler öğrenmek gibi serbest zamanlarında entelektüel uyarımlar ararlar. 3) Sosyal; bireyler; özgürce seçtikleri, sosyal ilişkileri geliştiren grup ve topluluklara katılırlar. 4) Gevşeme; serbest zaman aktiviteleri bireyi iş hayatından kaynaklanan stres ve gerginliklerden kurtarır. 5) Fiziksel; bu aktiviteler bireyi yeniler ve fiziksel sağlıklarını geliştirir. 6) Estetik; kişi seçtiği aktiviteyi iyi tasarlanmış çevrede yaptığında daha tatmin olur. Bu ölçeğin puanlanması 'likert' ölçeği ile değerlendirilir. '1' hemen hemen hiç doğru değil iken, '5' neredeyse her zaman doğrudur. 24-120 arasında puanlanır. 24 puan serbest zaman aktivitelerinden hemen hemen hiç memnun değil iken; 120 puan ise serbest zaman aktivitelerinden her zaman memnun anlamına gelir (Beard ve Ragheb, 1980; Gökçe ve Orhan, 2011).

18-22 Yaş Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutumları Ölçeği: 18-22 yaş arasındaki bireylerin, fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutumlarını ölçmek amacı ile Hazar tarafından 2015 yılında geliştirilmiş 25 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin 5 alt faktörü; oyun tutkusu, risk alma, sosyal uyum, oyun isteği ve keyif almadır. Cronbach alpha değeri 0,86 olarak belirtilmiştir (Hazar, 2015).

Boş Zaman Yönetim Ölçeği: Wang ve ark., tarafından 2011 de geliştirilmiş ölçeğin Türkçe versiyonu Akgül ve Karaküçük tarafından 2015 yılında yayınlanmıştır. Ölçek amaç belirleme ve değerlendirme (5 madde), boş zaman tutumu (3 madde), yöntem (4 madde) ve programlama (3 madde) olmak üzere toplam 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Her maddeye verilecek cevap kodları 1.00 ile 5.00 arasında değişmektedir. Dereceleme maddeleri “1-Kesinlikle katılmıyorum, Katılmıyorum, 3-Karasızım, 4- Katılıyorum, 5- Kesinlikle Katılıyorum” seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçekte ‘programlama’ alt boyutunda yer alan maddeler olumsuz ifadelerden oluşmaktadır. Veriler girilirken puanlama terse çevrilmiştir. Diğer tüm maddeler olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar boş zaman yönetimi uygulamalarının daha iyi olduğunu göstermektedir. Ölçeğin, Cronbach’s Alpha değeri 0,83 ve test- tekrar test güvenilirliği ise 0,86 bulunmuştur. Alt boyutlar için ise iç tutarlık katsayıları 0.71-0.81 arasında değişmektedir (Wang ve ark., 2011; Akgül ve Karaküçük, 2015).

Verilerin Analizi

Verilerin SPSS 22.0 programı ile istatistiksel analizi yapılmıştır. Araştırmada örneklem büyüklüğünü test etmek için “KMO” analizi yapılmıştır. Buna göre, araştırmada KMO testinin 0,60 dan büyük olduğu (0.73) ve Bartlett testinin anlamlı olduğu ($p < 0,001$) görülmüştür. Dolayısıyla yapılan araştırmada, örneklemin yeterli olduğu ve bir yapı varlığının saptanabilir olduğu görülmektedir. Verilerin analizi için sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluk kontrolünde Kolmogorov Smirnov testi kullanılmıştır. Araştırma için normal dağılıma sahip değişkenlerin 2 bağımsız grup karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

18-22 Yaş Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutumları ölçeği için gruplar arasında oyun tutkusu, risk alma ve oyun isteği alt boyutları arasında fark anlamlı ($p<0,05$) iken; keyif alma ve sosyal uyumda fark yoktur ($p>0,05$). Serbest zaman değerlendirme anketinin toplam puanı ve alt ölçekleri (psikolojik, eğitim, sosyal, gevşeme, fiziksel, estetik) için gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Boş zaman yönetim ölçeğinin toplam ve alt ölçekleri (belirleme ve değerlendirme, boş zaman tutumu, yöntem ve programlama) için gruplar arası anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$) (Tablo 2). Bu bulgular ışığında öğrencilerden serbest zamanlarında fiziksel ya da eforlu aktiviteler ile uğraşmayanların genel serbest zaman tatminleri ve fiziksel aktiviteye karşı tutumlarının olumsuz olduğu; serbest zaman yönetimlerinin ise benzer olduğu bulunmuştur.

Tablo 2: Fiziksel aktivite yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktiviteleri ile ilgili verilerinin karşılaştırılması

		Fiziksel aktivite yapan	Fiziksel aktivite yapmayan	p
18-22 Yaş Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutumları Ölçeği	Oyun tutkusu	13,73±4,56	11,22±4,75	0,002*
	Risk alma	14,35±4,08	12,37±3,96	0,005*
	Sosyal uyum	23,42±4,25	23,12±3,79	0,673
	Oyun isteği	14,82±2,69	13,75±3,22	0,039*
	Keyif alma	12,75±2,93	12,16±3,32	0,274
Boş Zaman Yönetim Ölçeği	Amaç belirleme ve değerlendirme	22,24±3,95	21,04±4,03	0,084
	Boş zaman tutumu	12,65±2,22	12,90±2,03	0,507
	Yöntem	9,94±2,35	9,22±2,00	0,600
	programlama	11,04±2,52	10,38±2,63	0,143
	Boş zaman yönetim ölçeği toplam	55,89±8,53	53,56±7,91	0,105
Serbest Zaman Değerlendirme Anketi	Psikolojik	14,98±3,22	12,32±3,58	0,000**
	Eğitim	16,04±3,19	14,37±3,85	0,007*
	Sosyal	15,58±2,66	12,37±4,16	0,000**
	Gevşeme	16,76±2,56	15,30±3,75	0,011*
	Fiziksel	14,09±2,32	7,33±2,09	0,000**
	Estetik	14,08±2,84	11,24±3,11	0,000**

*($p<0,05$); **($p<0,001$)

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada Hacettepe Üniversitesi Ergoterapi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin üniversite imkânlarını kullanarak yaptıkları fiziksel aktiviteye göre serbest zaman ile ilişkili tutum, yönetim ve tatminleri incelemiştir. Sonucunda ise fiziksel aktivite yapan gençlerde serbest zaman tatminlerinin psikolojik, eğitim, sosyal, gevşeme, fiziksel ve estetik açıdan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra oyuna karşı tutkuları, risk alma ve oyun oynamaya istekleri fiziksel aktivite yapmayan bireylere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Ancak serbest zaman yönetimlerinin benzer olduğu görülmektedir.

Çalışmamızda fiziksel aktivite yapan bireyler kendilerini psikolojik olarak özgür hissettikleri aktivitelere katılmakta isteklidirler ve yetenek ve becerilerini kullanmak için kendilerine meydan okuyan aktivitelerden tatmin oldukları görülmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin, bireyin, zihinsel sağlık, psikolojik iyilik hali ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkisi olduğunu gösteren çeşitli araştırmalar mevcuttur (Haskell ve ark., 2007; Vuori, 1998). 15-24 yaş grubunu kapsayan yıllarda fiziksel ve psikolojik değişimlerin ortaya çıktığı bu dönem olduğu ve bu dönemde kazanılan alışkanlıkların kalıcı olduğunu düşündüğümüzde bu grubu oluşturan bireylerin fiziksel aktivite yapma alışkanlığı kazanmaları önemlidir. Ayrıca yaşam kalitesini belirleyen etmenler içinde psikolojik iyi oluşun (WHOQOL Group, 1998) olduğu düşünüldüğünde fiziksel aktivitenin rolü kesinlikle küçümsenmemelidir. Bu nedenle çalışmaya katılan bireylerden fiziksel aktiviteyi tercih eden grubun psikolojik iyilik hallerinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda diğer bulgumuz fiziksel aktivite ile ilgilenen gençlerin serbest zaman aktivitelerinden tatminleri ile ilgili eğitim; (kişiler kendileri ve çevreleri hakkında bir şeyler öğrenmek gibi serbest zamanlarında entelektüel uyarımlar araması) parametresinin anlamlı yüksek çıkmasıdır (Sallis ve ark., 1999). Literatür, grup halinde yapılan aktivitelerin fiziksel aktivite ile beraber bilişsel işlevlerin olumlu etkilendiği, gençlerin dikkat, hafıza ve düşünme süreçlerinin olumlu yönde etkilendiği görülmektedir (Pellegrini ve Bohn, 2005; Raspberry, 2011; Elleberg ve St-Louis-Deschênes, 2010; Pontifex ve ark., 2012; Donnelly ve Lambourne, 2011). Bu da onların entelektüel düzeylerini artırmada rol oynadığını düşündürmektedir.

Çalışmada açıkça görülen diğer bir bulgu ise fiziksel aktivite yapan grubun serbest zaman aktivitelerinin sosyalleşmeleri ile ilgili tatminlerinin anlamlı yüksek olması idi. Bununla ilgili çalışmamızda spor yapan bireylerin hoşgörülü ve sorumluluk

alabilen bireyler olduğu, işbirlikçi yaklaşımlar gösterdikleri, sosyal bir gruba ait hissetmeleri ile sosyal ilişkilerinin daha uyumlu olduğunu ve kabul görme oranlarının yüksek olduğunu literatürle uyumlu olarak düşünülmektedir (Makar, 2016; Şahin ve ark., 2012; Bulut, 2013).

Çalışmamızda fiziksel aktivite yapan ve yapmayan grup arasında serbest zaman aktivitelerinin gevşeme ile ilgili tatminleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Literatür de bizim çalışmamız ile tutarlı olarak düzenli yapılan fiziksel aktivitenin gevşeme ile ilişkili olduğunu gösteren bir çok araştırma mevcuttur (Van Rhenen ve ark., 2005; Mastura ve ark., 2012).

Ayrıca fiziksel aktivite yapan bireylerin fiziksel uygunluk ile ilgili tatminlerinin anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde fiziksel aktivitenin beden sağlığı üzerine etkileri; özellikle kas kuvveti ve tonusunu artırdığı, kas ve eklemlerin esnekliğini artırdığı, endurans ve vücut düzgünlüğünü sağladığı, düzgün postürü korumada etkili olduğu, yorgunluğu azalttığı; yaralanma ve sakatlanmaya karşı koruma sağladığına dair bilgiler mevcuttur (Bulut, 2013; Warburton ve ark., 2001a; 2001b). Diğer önemli bir bulgu ise fiziksel aktivite yapan grubun serbest zaman aktivitelerini yaptıkları yerleri estetik bulmaları üzerine tatminleri arasında anlamlı fark bulunması idi. Çalışmaya katılan öğrencilerin spor yaptıkları mekanlardan memnun oldukları görülmektedir. Böylece fiziksel aktivite yapan gençlerin genel olarak serbest zaman tatminlerinin her yönden yüksek olduğu görülmektedir.

Çalışmamızda diğer önemli bir bulgu ise fiziksel aktiviteye karşı öğrencilerin tutumları ile ilgili idi. Fiziksel aktivite yapan gençlerde oyun tutkusu, risk alma ve oyun isteğinde anlamlı bir fark görülürken keyif alma ve sosyal uyumda fark yoktu. Fiziksel aktivite ile uğraşan bireylerde hız, endurans ve çevikliğin gelişmesi ile (Bulut, 2013) özgüven düzeylerinin artarak (Yarımkaya ve ark, 2014) *risk almanın* yanı sıra, sporu düzenli yapmaları nedeni ile fiziksel aktiviteye yani *oyuna isteklilik* ve oyuna karşı tutkulu olmalarının doğal olduğu düşünülmektedir. Çünkü yaşamımızda önemli bir serbest zaman aktivitesi olan spor, kişinin ona karşı motivasyonu ve iç isteği ile gerçekleşmektedir (Lapa ve ark, 2012). Ancak burada tutum ve tatmin ölçeğinin benzer gibi görünen alt parametreleri mevcuttur. Bu parametreler tutum ölçeğinde sosyal uyum, tatmin ölçeğinde ise sosyal parametre idi ve bulgulara göre, gençlerde sosyallik ile ilgili tatminleri gruplar arası farklı iken sosyal uyumlarında fark yoktu. Bunun nedeni tutum anketindeki sosyal uyum parametresi soruları daha çok "oyunu arkadaşlarımla oynamaktan zevk alırım" şeklinde olup kişiye vurgu yaparken; tatmin

ölçeğinde “serbest zaman aktivitelerim diğer kişiler ile yakın ilişkiler geliştirmekte bana yardım ediyor” şeklinde serbest zaman aktivitesine vurgu yapması olabilir. Bu nedenle sordukları sorular itibari ile başlıkları benzer içerikleri farklı bu alt parametrelerde gruplar arası benzerlik farklı bulunmuştur. Bu sonuçlara ise, bu çalışmaya katılan tüm gençlerin aslında serbest zamanlarında sosyalleşmeye ihtiyaçlarının olduğunu (Büküşoğlu ve Bayturan, 2005) ancak fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin serbest zaman aktivitelerinin yakın ilişkiler geliştirmede yardımcı olmadığı (Kaplan ve Çetinkaya, 2015) sonucuna varılabilir. Yine iki grup arasında boş zaman yönetim ölçeği ve ölçeğin alt parametreleri olan “amaç belirleme ve değerlendirme, boş zaman tutumu, yöntem ve programlama” arasında fark yoktu. Yani gençler boş zamanlarını belirleme, onlara karşı tutum, bağlanma ve programlama da farklılık göstermemişlerdi.

Sonuç olarak fiziksel aktiviteye katılım üniversite öğrencisi gençlerde serbest zaman tatminini önemli ölçüde artırmaktadır. Bu nedenle geleceğimizin gençlerinin serbest zaman aktivitelerini fiziksel aktiviteler ile geçirmesinin önemli olduğunu düşünmekteyiz. Bu bağlamda gençlerin farkındalıklarının artırılması, fiziksel aktivite yapacakları alanların artırılması ve konu ile ilgili üniversite yönetimlerinin önlem alması sağlanmalıdır. İleride yapılacak çalışmalarda, zihinsel ve fiziksel sağlık ve refahın sürdürülmesinde önemli bir yere sahip fiziksel aktivitelere karşı üniversite öğrencilerindeki tutumu etkileyen faktörlerin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Akgül, B. M., ve Karaküçük, S. (2015). Free time management scale: Validity and reliability analysis Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 1867-1880.
- Ardahan, F., ve Lapa, T. Y. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete Ve Gelire Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Beard, J. G., ve Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20.

- Bree, M. M., Passchier, J., & Emmen, H. H. (1990). Influence of quality of life and stress coping behaviour on headaches in adolescent male students: an explorative study. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 30(3), 165-168.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Turkish Bulletin of Hygiene ve Experimental Biology/Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji*, 70(4).
- Büküşoğlu, N., & Bayturan, A. F. (2005). Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü. *Ege Tıp Dergisi*, 44(3).
- Cagle, B. (2000). *A Survey of the Status of the Lifetime Wellness Course in Tennessee* (Doctoral dissertation, Middle Tennessee State University).
- Çelik, G. (2011). Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi (Antalya merkez örneği). *Yüksek Lisans Tezi, Antalya*.
- Donnelly, J. E., ve Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive medicine*, 52, S36-S42.
- Elleberg, D., ve St-Louis-Deschênes, M. (2010). The effect of acute physical exercise on cognitive function during development. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 122-126.
- Gökçe, H., ve Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... ve Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081.
- Hazar M. (2015). A study of developing an attitudes scale of 18-22 age adults for playing games that contain physical activity (improving the 18-22 age playing games scale). *Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences* 9 (1): 149-162.
- Kaplan, Y., & Çetinkaya, G. (2015). Spor yoluyla toplumsallaşma-yeniden toplumsallaşma süreci. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(Special Issue 2), 120-125.
- Karaküçük S. (1995). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme*, Bağırhan Yayınevi, Birinci Baskı, Ankara.

- Karaküçük, S., ve Başaran, Z. (1997). Stresle Başa çıkmada Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme) Faktörü. *Milli Eğitim Dergisi*, (134), 63-68.
- Kılbaş, Ş. (1994). *Gençlik ve boş ,zamanı değerlendirme*. Çukurova Üniversitesi.
- Kraus, R. G. (1985). *Recreation program planning today*. Scott Foresman ve Company.
- Lapa, T. Y., Ağyar, E., & Bahadır, Z. Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, x(2): 53-59.
- Makar, E. (2016). *Spor eğitimi gören öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Mastura, J., Fauzee, O., Bahaman, A. S., Rashid, A., ve Somchit, M. N. (2012). Effect of low-impact aerobic dance exercise on psychological health (stress) among sedentary women in Malaysia. *Biology of Sport*, 29(1).
- Okuyucu, C., Ramazanoğlu, F., ve Tel, M. (2006). Teknolojik Gelişim İle Serbest Zaman Faaliyetleri İlişkisi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, 3, 58-60.
- Özdemir, O., Özşaker, M., ve Ersöz, G. (2016). Serbest Zaman Etkinliği Olarak Egzersiz Yapan Üniversite Öğrencilerinde Güdusel Yönelim Ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance ve Counselling (TIJSEG) ISSN: 1300-7432*, 5(2).
- Pellegrini, A. D., ve Bohn, C. M. (2005). The role of recess in children's cognitive performance and school adjustment. *Educational researcher*, 34(1), 13-19.
- Pontifex, M. B., Scudder, M. R., Drollette, E. S., ve Hillman, C. H. (2012). Fit and vigilant: The relationship between poorer aerobic fitness and failures in sustained attention during preadolescence. *Neuropsychology*, 26(4), 407.
- Raspberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., ve Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive medicine*, 52, S10-S20.
- Roberts, K. (2006). *Leisure in contemporary society*. Cabi.

- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S., ve Rosengard, P. (1999). Effects of health-related physical education on academic achievement: Project SPARK. *Research quarterly for exercise and sport*, 70(2), 127-134.
- Sarı, İ., ve Kaya, E. (2016). Serbest Zamanı Tatmini Okul Başarısını Artırır mı? Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmini ve Genel Not Ortalaması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 11-17.
- Sevinç, Ö. S., ve Aktan, O. (2017). Determining Free Time Activities of University Students (Example From Faculty of Education, Celal Bayar University, Manisa). *Asian Journal of Instruction*, 5(1), 28.
- Şahin, M., Yetim, A. A., ve Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Van Rhenen, W., Blonk, R. W., van der Klink, J. J., van Dijk, F. J., ve Schaufeli, W. B. (2005). The effect of a cognitive and a physical stress-reducing programme on psychological complaints. *International archives of occupational and environmental health*, 78(2), 139-148.
- Vuori, I. (1998). Does physical activity enhance health?. *Patient Education and Counseling*, 33, S95-S103.
- Yarımkaya, E., Akandere, M., & Baştuğ, G. (2014). 12–14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi Üzerine Etkisi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 242-250.
- Wang, W.C., Kao C.H., Huan, T. Cve Wu, C.C (2011). Free Time Management Contributes to Better Quality of Life: A Study of Undergraduate Students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4):561-573.
- Warburton, D. E., Gledhill, N., ve Quinney, A. (2001a). Musculoskeletal fitness and health. *Canadian journal of applied physiology*, 26(2), 217-237
- Warburton, D. E., Gledhill, N., ve Quinney, A. (2001b). The effects of changes in musculoskeletal fitness on health. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 26(2), 161-216.
- WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological medicine*, 28(3), 551-558.