

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ve sağlık algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi

Investigation of the relationship between university students' leisure satisfaction and health perception levels

Dursun Yılmaz BAYCAN¹ Hayri AKYÜZ^{2*}

*Correspondence:

Hayri AKYÜZ

hayriakyuz@bayburt.edu.tr

¹Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Bartın,
Orcid: 0000-0002-6632-0264

²Bayburt University, Bayburt,
Türkiye,
hayriakyuz@bayburt.edu.tr Orcid:
0000-0002-8550-6689



<https://doi.org/10.5281/zenodo.17690292>

Received / Gönderim: 20.08.2024

Accepted / Kabul: 30.05.2025

Published / Yayın: 30.06.2025

Volume 2, Issue 2, June, 2025

Cilt 2, Sayı 2, Haziran, 2025

Abstract

The main purpose of this study is to examine the relationship between university students' leisure satisfaction and health perception levels. In the research, "Descriptive (Figurative) and Relational Search Model" was used. The universe of the study consists of students studying at Bartın University, Faculty of Sport Sciences. The sample group of the study consists of a total of 370 participants (165 women and 205 men) studying in the 2019- 2020 academic year and selected by random selection from the universe. As a data collection tool, created by the researcher and consultant personal information form, "Leisure Satisfaction Scale (LSS)" and "Perception of Health Scale (PHS)" were used. The data were analyzed in the "SPSS 23.0" program. Frequency, percentage, arithmetic mean and standard deviation for demographic variables, T-test and ANOVA for differentiation status, Correlation test for relationship status were used. In addition, TUKEY test was used to determine differences between groups. The significance level was evaluated as (p<0,05) in all analyzes for the study. According to the research findings; leisure satisfaction and health perception levels of the participants do not differ in terms of gender, department, class, education type, and frequency of participating in weekly leisure activities variables. There is no relationship in any sub-dimension depending on the age variable. In the "Educational" and "Relaxation" sub- dimensions of the perceived average monthly income variable, a significant difference was found in favor of participants with high income levels. Finally; in the correlation analysis results regarding the relationship between the total scores of the two scales, there is a significant positive correlation between "LSS" and "PHS". There are also positive relationships between sub-dimensions of leisure satisfaction scale and health perception scale. As a result, it was determined that the leisure satisfaction and perceived health levels of the participants differ in terms of the perceived monthly average income variable, while the perceived health levels of the participants increased as their leisure time satisfaction levels increased.

Keywords Leisure Satisfaction, Health Perception, Student.

ÖZ

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ve sağlık algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada "Tanımlayıcı (Betimsel) ve İlişkisel Tarama Modeli" kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise 2019-2020 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören ve evrenden rastgele seçim yöntemi ile belirlenmiş (165 kadın ve 205 erkek), toplam 370 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacı ve danışman tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, "Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)" ve "Sağlık Algısı Ölçeği (SAÖ)" kullanılmıştır. Veriler "SPSS 23.0" programında analiz edilmiştir. Demografik değişkenler için frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma, farklılaşma durumlarına yönelik T-testi ve ANOVA, ilişki durumlarına yönelik Korelasyon testi kullanılmıştır. Ayrıca, gruplar arasındaki farklılıkları tespit etmek için TUKEY testi kullanılmıştır. Araştırmaya yönelik bütün analizlerde anlamlılık seviyesi (p<0,05) olarak değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına göre; katılımcıların serbest zaman doyumu ve sağlık algısı düzeyleri cinsiyet, bölüm, sınıf, öğrenim türü ve haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenleri açısından farklılaşmamaktadır. Yaş değişkenine bağlı hiçbir alt boyutta ilişki bulunmamaktadır. Algılanan aylık ortalama gelir durumu değişkenine ilişkin "Eğitimsel" ve "Rahatlama" alt boyutlarında gelir seviyesi yüksek olan katılımcılar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Son olarak; iki ölçek toplam puanları arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçlarında "SAÖ" ve "SZDÖ" arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Aynı zamanda serbest zaman doyumu ölçeği ile sağlık algısı ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişkiler de bulunmaktadır. Sonuç olarak, katılımcıların serbest zaman doyumu ve algılanan sağlık düzeyleri algılanan aylık ortalama gelir değişkeni açısından farklılık gösterirken, katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri arttıkça algılanan sağlık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler Serbest Zaman Doyumu, Sağlık Algısı, Öğrenci.

<https://www.ijoss.org/Archive/issue2-volume2/ijoss-Volume2-issue2-30.pdf>

Giriş

Zaman, insanlığın varoluşundan önceye dayanan ve insanlık son bulsa dahi varlığını sürdürecektir evrensel bir kavramdır (Yaşartürk ve ark., 2021). İnsanlar tüm faaliyetlerini belirli bir zaman dilimi içerisinde gerçekleştirirler (Ada & Baysal, 2018). Zamanın kullanım biçimi bireyler arasında büyük oranda benzerlik göstermektedir. Günlük yaşamda zamanın önemli bir kısmı çalışma hayatına, yani mal ya da hizmet üretimine ayrılırken; bir diğer kısmı ise ailevi ve kişisel sorumlulukların yerine getirilmesine harcanmaktadır. Yemek yeme ve uyuma gibi temel ihtiyaçlar da zaman gerektiren etkinlikler arasında yer alır. Bu zorunlu faaliyetlerden geriye kalan zaman dilimi ise “serbest zaman” olarak tanımlanmaktadır (Arslan, 2013).

Çalışma hayatına ayrılan zaman yalnızca fiziksel yorgunluğa neden olmakla kalmayıp, bireyleri zihinsel olarak da yıpratmaktadır. Buna karşın, serbest zaman, bireylerin yenilenmelerine, güç toplamalarına ve yaşamlarına daha motive şekilde devam etmelerine olanak sağlamaktadır (Aydın & Yaşartürk, 2016). Bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları ya da bireysel olarak gerçekleştirdikleri dinlenme ve eğlence odaklı etkinlikler hem kişisel tatmin sağlar hem de sağlıklı bir yaşam açısından önem taşır (Burke, 1995; Aydın & Yaşartürk, 2017). Aynı zamanda bu faaliyetler, toplumsal düzeyde de doğrudan ya da dolaylı olarak pek çok olumlu etki yaratmaktadır.

Serbest zaman kavramı literatürde farklı değişkenler ve örneklem grupları temel alınarak çeşitli şekillerde tanımlanmıştır (Aydın, 2022b; Kelleş ve ark., 2017; Çingöz ve ark., 2021). Örneğin, Karaküçük (2005), serbest zamanı, bireyin temel ve zorunlu ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kendi iradesiyle değerlendirdiği zaman dilimi olarak tanımlar. Benzer biçimde Ayhan ve Özel (2020), serbest zamanı kazanç elde etmek için harcanan zamanın dışındaki, özgürce seçim yapılabilen zaman aralığı olarak açıklar.

Eğitim, temel ihtiyaçlar arasında yer almakta olup, bu açıdan üniversiteler önemli bir yere sahiptir. Üniversiteler, yalnızca akademik başarıya değil, öğrencilerin sosyal, fiziksel ve zihinsel açıdan çok yönlü gelişimlerine de katkı sunmayı hedeflemektedir (Mansuroğlu, 2002). Bu gelişimin sağlanmasında serbest zamanın etkin biçimde değerlendirilmesi önemli rol oynamaktadır (Aydın, 2022a). Serbest zaman etkinlikleri sayesinde öğrenciler; sosyalleşme, liderlik, akademik başarı, sportif gelişim gibi alanlarda kazanımlar elde ederken, sağlık ve zindelik açısından da olumlu katkılar edinmektedirler (Özgün ve ark., 2017; Ayhan ve ark., 2022).

Sağlık olgusu, bireylerin kendi değerleri ve yaşam koşulları çerçevesinde tanımladıkları, çevrelerine uyum sağlama yetenekleriyle bağlantılı dinamik bir süreçtir (Oral, 2018). Bu bağlamda, bireylerin sağlık algıları ile serbest zaman kullanım biçimleri arasında doğrudan bir ilişki olduğu görülmektedir. Sağlık algısı, bireyin kendi fizyolojik, psikolojik ve sosyal durumunu değerlendirme biçimidir; bu değerlendirme olumlu yönde “iyi sağlık algısı”, olumsuz yönde “kötü sağlık algısı” olarak adlandırılmaktadır (Ayhan ve ark., 2021; Mikolajczyk, 2008). Sağlık algısı bu yönüyle hem objektif hem de sübjektif ölçüm imkânı sunan etkili bir yöntemdir. Üniversite öğrencilerinin sağlık algılarının genel olarak olumlu düzeyde olduğu ve sağlıkla ilgili farkındalıklarının yüksek olduğu da belirtilmektedir (Tuğut & Bekar, 2008).

Kişinin zihinsel olarak sağlıklı hissedebilmesi için uygun ortam ve koşullar sağlanmalıdır. Özellikle düzenli fiziksel aktiviteler; obezite, kalp krizi gibi sağlık sorunlarının riskini azaltmakta, psikolojik iyilik halini güçlendirmekte ve yaşam kalitesini artırmaktadır (Kennely ve ark., 2013; Gönen ve ark., 2022; Yel ve ark., 2024; Güzel ve ark., 2025). Bu nedenle, toplum genelinde bireylerin sağlıksız alışkanlıklardan

uzaklaşmaları ve serbest zaman etkinliklerini düzenli hale getirmeleri için teşvik edilmeleri gerekmektedir.

Genç bireylerin, özellikle üniversite öğrencilerinin, serbest zamanlarını etkin bir biçimde değerlendirmesi hem bireysel gelişimleri hem de toplumsal uyum açısından önem arz etmektedir. Serbest zaman, gençlerin sosyal çevrelerine daha kolay adapte olmalarını sağlarken, aynı zamanda zararlı alışkanlıklardan uzak durmalarına da katkıda bulunmaktadır. Bu bağlamda, bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ile sağlık algıları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araştırma modeli, evren ve örneklem grubu ile verilerin analizinde kullanılan yöntemlere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile sağlık algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla **ilişkisel tarama modeli** kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, çok sayıda bireyden oluşan evrende genel bir yargıya ulaşmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınan bir grup üzerinde yapılan tarama çalışmalarını kapsamaktadır (Karasar, 2012).

Evren ve Örneklem Grubu

Araştırmanın evrenini Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise 2019-2020 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan ve evrenden rastgele seçim yöntemi ile belirlenmiş toplam 370 katılımcı (165 kadın, 205 erkek) oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Veriler, araştırma amacı doğrultusunda Google Form aracılığıyla elektronik ortamda toplanmıştır. Katılımcılara e-posta yoluyla iletilen formlarda, Kişisel Bilgi Formu, Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Sağlık Algısı Ölçeği yer almıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan 7 maddelik "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Bu formda; cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm, sınıf, öğrenim türü, algılanan aylık ortalama gelir ve son 7 gün içindeki serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığına ilişkin sorular yer almaktadır.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale - LSS), Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilmiş; Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ise Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipi 24 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlara ait Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları şu şekildedir: Psikolojik (.77), Eğitimsel (.77), Sosyal (.76), Rahatlama (.80), Fizyolojik (.79), Estetik (.79). Ölçeğin genel Cronbach Alpha değeri ise .90'dır.

Sağlık Algısı Ölçeği

Sağlık Algısı Ölçeği, Diamond ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Kadioğlu ve Yıldız (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipi 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlara ait Cronbach Alpha değerleri şöyledir: Kontrol Merkezi (.76), Öz Farkındalık (.63), Kesinlik (.71), Sağlığın Önemi (.60). Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Veriler, SPSS 23.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle ölçeklere verilen yanıtların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır.

Parametrik test varsayımlarının sağlanması durumunda:

İkili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-testi,

Çoklu karşılaştırmalar için ANOVA testi uygulanmıştır.

Gruplar arasındaki farklılıkları betimlemek amacıyla Tukey testi kullanılmıştır.

Değişkenler arası ilişkileri ortaya koymak için ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (r) tekniğinden yararlanılmıştır.

Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya yönelik demografik bulgular, farklılık ve ilişki testlerine ilişkin tablolar ve yorumları yer almaktadır.

Tablo 1: Araştırma grubunun demografik bilgilerine göre dağılımları.

		n	%
Cinsiyet	Kadın	165	44,6
	Erkek	205	55,4
Bölüm	Beden Eğt. ve Spor Öğretmenliği	85	23,0
	Antrenörlük Eğitimi	114	30,8
	Rekreasyon	101	27,3
	Spor Yöneticiliği	70	18,9
Öğrenim Türü	Normal Öğretim	239	64,6
	İkinci Öğretim	131	35,4
Sınıf	1 Sınıf	71	19,2
	2 Sınıf	91	24,6
	3 Sınıf	90	24,3
	4 Sınıf	118	31,9
Algılanan Aylık Ortalama Gelir	Düşük	57	15,4
	Orta	255	68,9
	İyi	58	15,7
7 Günlük Serbest Zaman Aktivitelerine Katılma Sıklığı	Çok Az	104	28,1
	Bazen	180	48,6
	Sık Sık	86	23,2
	Toplam	370	100

Tablo 1'e göre araştırma grubunun %44,6'sı (165) kadın, %55,4'ü (205) ise erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlerin %23,0'ı (85) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %30,8'i (114) antrenörlük eğitimi, %27,3'ü (101) rekreasyon ve %18,9'u (70) spor yöneticiliği bölümündendir. Katılımcıların %64,6'sı (239) normal öğretim iken %35,4'ü (131) ikinci öğretim öğrenim türündendir. Öğrencilerin sınıf değişkeninin %19,2'si (71) 1. sınıf, %24,6'sı (91) 2. sınıf, %24,3'ü (90) 3. sınıf ve %31,9'u (118) 4. sınıf şeklinde dağılım göstermektedir. Araştırma grubunun algılanan aylık ortalama gelirinin %15,4'ü (57) düşük, %68,9'u (225) orta ve %15,7'si (58) iyi olarak belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların %28,1'i (104) çok az, %48,6'sı (180) bazen ve %23,2'si (86) sık sık 7 günlük serbest zaman aktivitelerine katılım sağlamıştır. Araştırmaya toplamda Bartın Üniversitesi'nden 370 spor bilimleri fakültesi öğrencisi dâhil edilmiştir.

Tablo 2: Araştırma grubunun yaş değişkenine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	x	Ss
Yaş	22,60	3,089

Tablo 2’de araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin (n=370) yaş ortalamaları ($\bar{x}$ =22,60) ve standart sapma (S_s =3,089) değerleri yer almaktadır.

Tablo 3: Araştırma grubunun sağlık algılarının cinsiyet değişkenine ilişkin T-testi sonuçları

	Kategori	N	Ort.	Ss	t	p
Kontrol Merkezi	Erkek	205	3,27	,06266	,957	,957
	Kadın	165	3,28	,07219		
Kesinlik	Erkek	205	3,05	,06498	,141	,137
	Kadın	165	3,20	,07920		
Sağlığın Önemi	Erkek	205	3,97	,04763	,720	,723
	Kadın	165	4,00	,05706		
Öz Farkındalık	Erkek	205	3,92	,04984	,799	,798
	Kadın	165	3,94	,05802		
SAÖ Toplam	Erkek	205	3,48	,04040	,416	,412
	Kadın	165	3,53	,04811		

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların sağlık algıları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir.

Tablo 4: Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının cinsiyet değişkenine ilişkin T-testi sonuçları.

	Kategori	N	Ort.	Ss	t	p
Psikolojik	Erkek	205	3,93	,04155	,914	,913
	Kadın	165	3,94	,05039		
Eğitimsel	Erkek	205	4,09	,04724	,974	,973
	Kadın	165	4,21	,05496		
Sosyal	Erkek	205	3,96	,04500	,071	,068
	Kadın	165	4,09	,05486		
Rahatlama	Erkek	205	4,15	,05113	,131	,131
	Kadın	165	4,26	,05620		
Fizyolojik	Erkek	205	3,76	,04768	,570	,565
	Kadın	165	3,81	,05999		
Estetik	Erkek	205	3,86	,04711	,686	,682
	Kadın	165	3,89	,05771		
SZDÖ Toplam	Erkek	205	3,96	,03685	,195	,190
	Kadın	165	4,03	,04511		

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların Serbest Zaman Doyumu Ölçeği alt boyutlarına ilişkin puanlarında cinsiyet değişkenine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir.

Tablo 5: Araştırma grubunun sağlık algılarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine ilişkin Anova testi sonuçları.

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Kontrol Merkezi	Gruplar arası	4,352	3	1,451	1,765	,153
	Gruplar içi	300,855	366	,822		
	Toplam	305,207	369			
Kesinlik	Gruplar arası	4,743	3	1,581	1,684	,170
	Gruplar içi	343,661	366	,939		
	Toplam	348,404	369			
Sağlığın Önemi	Gruplar arası	,895	3	,298	,599	,616
	Gruplar içi	182,157	366	,498		
	Toplam	183,052	369			
Öz Farkındalık	Gruplar arası	1,046	3	,349	,658	,578
	Gruplar içi	193,951	366	,530		
	Toplam	194,997	369			
SAÖ Toplam	Gruplar arası	1,764	3	,588	1,664	,174
	Gruplar içi	129,355	366	,353		
	Toplam	131,119	369			

Tablo 5'te, araştırma grubunun sağlık algılarının öğrenim görülen bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, Sağlık Algısı Ölçeği'nin alt boyutları ile toplam puanlarında öğrenim görülen bölüme göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 6: Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine ilişkin Anova testi sonuçları.

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Psikolojik	Gruplar arası	,320	3	,107	,278	,842
	Gruplar içi	140,594	366	,384		
	Toplam	140,914	369			
Eğitimsel	Gruplar arası	1,448	3	,483	1,009	,389
	Gruplar içi	175,137	366	,479		
	Toplam	176,586	369			
Sosyal	Gruplar arası	1,606	3	,535	1,180	,317
	Gruplar içi	166,026	366	,454		
	Toplam	167,631	369			
Rahatlama	Gruplar arası	,637	3	,212	,398	,755
	Gruplar içi	195,362	366	,534		
	Toplam	195,999	369			
Fizyolojik	Gruplar arası	,679	3	,226	,432	,730
	Gruplar içi	191,953	366	,524		
	Toplam	192,632	369			
Estetik	Gruplar arası	,598	3	,199	,400	,753
	Gruplar içi	182,416	366	,498		
	Toplam	183,014	369			
SZDÖ Toplam	Gruplar arası	,385	3	,128	,420	,739
	Gruplar içi	111,991	366	,306		
	Toplam	112,377	369			

Tablo 6'da, araştırma grubunun Serbest Zaman Doyumu düzeylerinin öğrenim görülen bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, Serbest Zaman

Doyumu Ölçeği'nin alt boyutları ile toplam puanlarında öğrenim görülen bölüme göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 7: Araştırma grubunun sağlık algılarının öğrenim türü değişkenine ilişkin T-testi sonuçları.

	Kategori	N	Ort.	Ss	t	p
Kontrol Merkezi	NÖ	239	3,2837	,93720	,877	,880
	İÖ	131	3,2687	,85997		
Kesinlik	NÖ	239	3,1684	,98339	,213	,218
	İÖ	131	3,0382	,94791		
Sağlığın Önemi	NÖ	239	4,0070	,67740	,483	,471
	İÖ	131	3,9517	,75234		
Öz Farkındalık	NÖ	239	3,9121	,72387	,511	,509
	İÖ	131	3,9644	,73409		
SAÖ Toplam	NÖ	239	3,5233	,60577	,529	,534
	İÖ	131	3,4830	,57942		

Tablo 7 incelendiğinde, araştırma grubunun sağlık algılarının öğrenim türü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, Sağlık Algısı Ölçeği'nin alt boyutları ve toplam puanları açısından öğrenim türü (örgün öğretim – ikinci öğretim) değişkenine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 8: Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının öğrenim türü değişkenine ilişkin T-testi sonuçları.

	Kategori	N	Ort.	Ss	t	p
Psikolojik	NÖ	239	3,9404	,62708	,937	,938
	İÖ	131	3,9351	,60335		
Eğitimsel	NÖ	239	4,1987	,68923	,057	,056
	İÖ	131	4,0553	,68940		
Sosyal	NÖ	239	4,0502	,67370	,345	,345
	İÖ	131	3,9809	,67483		
Rahatlama	NÖ	239	4,2322	,70260	,286	,272
	İÖ	131	4,1450	,77395		
Fizyolojik	NÖ	239	3,8337	,75891	,075	,090
	İÖ	131	3,7004	,64482		
Estetik	NÖ	239	3,9278	,70321	,089	,089
	İÖ	131	3,7977	,70104		
SZDÖ Toplam	NÖ	239	4,0305	,54617	,117	,114
	İÖ	131	3,9358	,55900		

Tablo 8 incelendiğinde, araştırma grubunun Serbest Zaman Doyumu düzeylerinin öğrenim türü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, Serbest Zaman Doyumu Ölçeği'nin alt boyutları ve toplam puanları açısından öğrenim türüne (örgün öğretim – ikinci öğretim) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 9: Araştırma grubunun sağlık algılarının öğrenim gördükleri sınıf değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Kontrol Merkezi	Gruplar arası	5,360	3	1,787	2,181	,090
	Gruplariçi	299,847	366	,819		
	Toplam	305,207	369			
Kesinlik	Gruplar arası	,521	3	,174	,183	,908
	Gruplariçi	347,883	366	,950		
	Toplam	348,404	369			
Sağlığın Önemi	Gruplar arası	1,572	3	,524	1,057	,367
	Gruplariçi	181,480	366	,496		
	Toplam	183,052	369			
Öz Farkındalık	Gruplar arası	,501	3	,167	,314	,815
	Gruplariçi	194,496	366	,531		
	Toplam	194,997	369			
SAÖ Toplam	Gruplar arası	,950	3	,317	,890	,446
	Gruplariçi	130,169	366	,356		
	Toplam	131,119	369			

Tablo 9'a göre, araştırma grubunun sağlık algılarının öğrenim görülen sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, Sağlık Algısı Ölçeği'nin alt boyutları ve toplam puanları açısından öğrenim görülen sınıf değişkenine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 10: Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının öğrenim gördükleri sınıf değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Psikolojik	Gruplar arası	1,581	3	,527	1,384	,247
	Gruplariçi	139,333	366	,381		
	Toplam	140,914	369			
Eğitimsel	Gruplar arası	1,316	3	,439	,916	,433
	Gruplariçi	175,270	366	,479		
	Toplam	176,586	369			
Sosyal	Gruplar arası	,212	3	,071	,154	,927
	Gruplariçi	167,419	366	,457		
	Toplam	167,631	369			
Rahatlama	Gruplar arası	,442	3	,147	,276	,843
	Gruplariçi	195,557	366	,534		
	Toplam	195,999	369			
Fizyolojik	Gruplar arası	,288	3	,096	,183	,908
	Gruplariçi	192,345	366	,526		
	Toplam	192,632	369			
Estetik	Gruplar arası	,743	3	,248	,497	,684
	Gruplariçi	182,271	366	,498		
	Toplam	183,014	369			
SZDÖ Toplam	Gruplar arası	,263	3	,088	,286	,836
	Gruplariçi	112,114	366	,306		
	Toplam	112,377	369			

Tablo 10'a göre, araştırma grubunun Serbest Zaman Doyumu düzeylerinin öğrenim görülen sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, Serbest Zaman Doyumu Ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanları açısından öğrenim görülen sınıf değişkenine bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 11: Araştırma grubunun sağlık algılarının algılanan aylık ortalama gelir durumu değişkenine ilişkin Anova testi sonuçları.

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Kontrol Merkezi	Gruplararası	1,680	2	,840	1,016	,363
	Grupları içi	303,527	367	,827		
	Toplam	305,207	369			
Kesinlik	Gruplararası	1,003	2	,501	,530	,589
	Grupları içi	347,401	367	,947		
	Toplam	348,404	369			
Sağlığın Önemi	Gruplararası	,251	2	,126	,252	,777
	Grupları içi	182,801	367	,498		
	Toplam	183,052	369			
Öz Farkındalık	Gruplararası	1,826	2	,913	1,735	,178
	Grupları içi	193,171	367	,526		
	Toplam	194,997	369			
SAÖ Toplam	Gruplararası	,730	2	,365	1,028	,359
	Grupları içi	130,388	367	,355		
	Toplam	131,119	369			

Tablo 11'e göre, araştırma grubunun sağlık algılarının algılanan aylık ortalama gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, sağlık algısı ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanları açısından algılanan aylık ortalama gelir durumu değişkenine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 12: Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının algılanan aylık ortalama gelir durumu değişkenine ilişkin Anova testi sonuçları.

		Kareler	df	Kare	F	p	Anlamlı
Psikolojik	Gruplar arası	,879	2	,439	1,152	,317	-
	Grupları içi	140,035	367	,382			
	Toplam	140,914	369				
Eğitimsel	Gruplar arası	2,868	2	1,434	3,030	,050	1 - 3
	Grupları içi	173,718	367	,473			
	Toplam	176,586	369				
Sosyal	Gruplar arası	1,265	2	,633	1,395	,249	-
	Grupları içi	166,366	367	,453			
	Toplam	167,631	369				
Rahatlama	Gruplar arası	4,888	2	2,444	4,693	,010	1 - 3
	Grupları içi	191,111	367	,521			
	Toplam	195,999	369				
Fizyolojik	Gruplar arası	1,018	2	,509	,975	,378	-
	Grupları içi	191,615	367	,522			
	Toplam	192,632	369				
Estetik	Gruplar arası	,908	2	,454	,915	,402	-
	Grupları içi	182,107	367	,496			
	Toplam	183,014	369				
SZDÖ Toplam	Gruplar arası	1,460	2	,730	2,416	,091	-
	Grupları içi	110,916	367	,302			
	Toplam	112,377	369				

Tablo 12'ye göre, araştırma grubunun Serbest Zaman Doyumu düzeylerinin algılanan aylık ortalama gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda yalnızca "Eğitimsel" ve "Rahatlama" alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılıklar, algılanan aylık ortalama gelir düzeyini "iyi" (3) olarak algılayan

grubun, "kötü" (1) olarak algılayan gruptan daha yüksek ortalama puanlar elde etmesinden kaynaklanmaktadır ($p < 0,05$). Bununla birlikte, katılımcıların haftalık serbest zaman aktivitelerine katılma sıklığı değişkeni ile Serbest Zaman Doyumu Ölçeği'nin alt boyutları ve toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 13: Araştırma grubunun sağlık algılarının algılanan haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Kontrol Merkezi	Gruplar arası	1,514	2	,757	,915	,402
	Grupları içi	303,693	367	,828		
	Toplam	305,207	369			
Kesinlik	Gruplar arası	1,753	2	,876	,928	,396
	Grupları içi	346,651	367	,945		
	Toplam	348,404	369			
Sağlığın Önemi	Gruplar arası	1,225	2	,613	1,236	,292
	Grupları içi	181,827	367	,495		
	Toplam	183,052	369			
Öz Farkındalık	Gruplar arası	2,816	2	1,408	2,688	,069
	Grupları içi	192,182	367	,524		
	Toplam	194,997	369			
SAÖ Toplam	Gruplar arası	1,038	2	,519	1,464	,233
	Grupları içi	130,081	367	,354		
	Toplam	131,119	369			

Tablo 13'e göre, araştırma grubunun sağlık algılarının haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, Sağlık Algısı Ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanları arasında haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 14: Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının algılanan haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Psikolojik	Gruplar arası	1,226	2	,613	1,611	,201
	Grupları içi	139,687	367	,381		
	Toplam	140,914	369			
Eğitimsel	Gruplar arası	2,582	2	1,291	2,722	,067
	Grupları içi	174,004	367	,474		
	Toplam	176,586	369			
Sosyal	Gruplar arası	1,019	2	,509	1,122	,327
	Grupları içi	166,612	367	,454		
	Toplam	167,631	369			
Rahatlama	Gruplar arası	1,571	2	,786	1,483	,228
	Grupları içi	194,428	367	,530		
	Toplam	195,999	369			
Fizyolojik	Gruplar arası	,792	2	,396	,758	,469
	Grupları içi	191,840	367	,523		
	Toplam	192,632	369			
Estetik	Gruplar arası	,897	2	,449	,904	,406
	Grupları içi	182,117	367	,496		
	Toplam	183,014	369			
SZDÖ Toplam	Gruplar arası	1,185	2	,593	1,956	,143
	Grupları içi	111,191	367	,303		
	Toplam	112,377	369			

Tablo 14'e göre, araştırma grubunun Serbest Zaman Doyumu düzeylerinin algılanan haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda, Serbest Zaman Doyumu Ölçeği'nin alt boyutları ve toplam puanları arasında haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 15: Araştırma grubunun sağlık algısı ölçeği alt boyutları ile yaş değişkenine ilişkin korelasyon analizi sonuçları.

	Kontrol	Kesinlik	Sağlığın	Öz	SAÖ	Yaş
Kontrol	r 1					
Merkezi	p					
	r ,579**	1				
Kesinlik	p ,000					
Sağlığın	r ,075	,169**	1			
Önemi	p ,148	,001				
	r ,238**	,142**	,338**	1		
Öz	p ,000	,006	,000			
	r ,836**	,804**	,430**	,506**	1	
SAÖ Toplam	p ,000	,000	,000	,000		
	r ,034	-,045	-,063	-,038	-,026	1
Yaş	p ,512	,386	,225	,471	,613	

Tablo 15'e göre, katılımcıların yaş değişkeni ile Sağlık Algısı Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, yaş değişkeni ile Sağlık Algısı Ölçeğinin alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 16: Araştırma grubunun serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutları ile yaş değişkenine ilişkin korelasyon analizi sonuçları.

	Psikolojik	Sosyal	Eğitimsel	Rahatlama	Fizyolojik	Estetik	SZDÖ Toplam	Yaş
Psikolojik	r 1							
	p							
Sosyal	r ,550**	1						
	p ,000							
Eğitimsel	r ,635**	,734**	1					
	p ,000	,000						
Rahatlama	r ,556**	,685**	,691**	1				
	p ,000	,000	,000					
Fizyolojik	r ,517**	,478**	,474**	,454**	1			
	p ,000	,000	,000	,000				
Estetik	r ,541**	,577**	,564**	,543**	,529**	1		
	p ,000	,000	,000	,000	,000			
SZDÖ Toplam	r ,781**	,837**	,852**	,822**	,724**	,784**	1	
	p ,000	,000	,000	,000	,000	,000		
Yaş	r -,037	-,044	-,078	-,043	-,040	-,040	-,059	1
	p ,473	,397	,135	,412	,443	,447	,259	

Tablo 16'ya göre, katılımcıların yaş değişkeni ile Serbest Zaman Doyumu Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, yaş değişkeni ile Serbest Zaman Doyumu Ölçeği'nin alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 17. Araştırma grubunun serbest zaman doyumu ölçeği ile sağlık algısı ölçeği toplam puanlarına ilişkin Korelasyon Analizi Testi sonuçları.

	SAÖ Toplam		SZDÖ Toplam	
	r	1	r	1
SAÖ Toplam	p		p	
SZDÖ Toplam	p		p	

Tablo 17’de yer alan, araştırma grubunun Serbest Zaman Doyumu Ölçeği (SZDÖ) ile Sağlık Algısı Ölçeği (SAÖ) toplam puanlarının korelasyon analizi sonuçlarına göre, “SAÖ Toplam” ve “SZDÖ Toplam” arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, sağlık algısı ile serbest zaman doyumu arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir; yani, sağlık algısı ne kadar yüksekse, serbest zaman doyumu da o kadar yüksek olmaktadır.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma grubundan elde edilen veriler analiz edilmiş, bulgular literatürdeki çalışmalarla karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların serbest zaman doyumu ve sağlık algısı düzeylerinde cinsiyet değişkenine bağlı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Gümüş ve arkadaşları (2014), Er (2020) ve Bahar (2008) gibi çalışmalar da benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Bununla birlikte, Kalfa (2017) erkek katılımcıların “Psikolojik Doyum” ve “Fizyolojik Doyum” boyutlarında daha yüksek puan aldığını belirtmiştir. Alagöz Ekti (2020) ise kadın katılımcıların sağlık algısı düzeyinin erkeklere kıyasla daha düşük olduğunu ifade etmiştir. Ancak örneklem farklılıkları göz önüne alındığında, cinsiyetin serbest zaman doyumu ve sağlık algısı üzerinde belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir.

Yaş değişkeniyle sağlık algısı ve serbest zaman doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Oysa bazı araştırmalar (Lakot Atasoy ve ark., 2015; Ayyıldız, 2015) yaşa bağlı farklılıklar tespit etmiştir. Ancak araştırma grubumuzda yaşa dayalı deneyim farklarının belirgin olmaması, bu değişkenin etkisini sınırlamış olabilir. Ayrıca, yaşın doğrudan değil, bireyin yaşam tecrübeleri ve sağlıkla ilgili farkındalığı üzerinden etkili olabileceği değerlendirilmektedir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre serbest zaman doyumu ve sağlık algısında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Oral (2018) ve Gökçe (2008) farklı örneklemlemlerle anlamlı farklılıklar bulsalar da, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin homojen özellikleri (spor geçmişi, uygulamalı dersler gibi) bu sonucu etkileyen faktörler olabilir (Tezcan & Bayrakdaroğlu, 2018; Yücel ve ark., 2013).

Öğrenim türü değişkenine göre de anlamlı bir fark saptanmamıştır. Kalfa (2017), normal öğretimdeki öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ancak araştırmamızda bu farkın anlamlı olmaması, bireysel farklılıklar ve gün içindeki program yoğunluğuna bağlı olabilir. Sönmez’in (2020) bulguları da bu çıkarımı desteklemektedir.

Sınıf değişkenine göre yapılan analizlerde de anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak literatürde üst sınıf öğrencilerinin daha fazla serbest zaman etkinliğine katıldıkları ve bu nedenle doyum düzeylerinin arttığına yönelik bulgular mevcuttur (Erdemli & Yaşartürk, 2020; Kalfa, 2017). Bu farklılıkların, eğitim düzeyi arttıkça uygulamalı ders sayısının artmasıyla ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir.

Algılanan aylık ortalama gelir değişkenine göre sadece “Eğitimsel” ve “Rahatlama” alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu farklılık, yüksek gelire sahip bireylerin daha fazla fiziksel imkâna sahip olması ve bu sayede çeşitli serbest zaman aktivitelerine

katılabilimleri ile açıklanabilir (Erdemli, 2019; Özdemir, 2018). Ancak sağlık algısının doğrudan gelirle değil, gelirle gelen imkânların sağladığı dolaylı etkilerle ilişkili olduğu değerlendirilmektedir.

Serbest zaman aktivitesine katılım sıklığı değişkenine göre yapılan analizde her iki ölçek puanlarında anlamlı fark görülmemiştir. Ancak Sönmez (2020), Akyürek ve ark. (2018), Yazgeç (2019) gibi araştırmalarda, sıklıkla aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızda bu farklılığın ortaya çıkmaması, bireysel farklılıklar ve spor geçmişi gibi etkenlerden kaynaklanabilir.

Korelasyon Sonuçları

Araştırmada elde edilen en önemli bulgulardan biri, serbest zaman doyumunu ile sağlık algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunmasıdır. Ölçeklerin toplam puanları ve alt boyutları arasında da benzer pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Yalnızoğlu Çaka ve ark. (2017), Mazılı & Karacabey (2019) gibi çalışmalar bu bulgularımızı desteklemektedir. Bu sonuç, bireylerin serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri doyumun, onların fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik hallerini olumlu yönde etkileyerek sağlık algılarını artırdığını göstermektedir.

Engelli bireylerde de serbest zaman aktivitelerine katılımın sağlık algısı ve yaşam doyumunu artırdığı araştırmalarla ortaya konmuştur (Kaya & Sarı, 2018; Say, 2013). Bu doğrultuda, araştırma grubumuzun elde ettiği sonuçlar, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık algısı ve serbest zaman doyumunu arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

SONUÇ

Cinsiyet değişkeni, serbest zaman doyumunu ve sağlık algısı üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmamıştır.

Yaş değişkeni, her iki ölçeğin alt boyutlarında anlamlı fark göstermemiştir. Yaşın etkisinin kişisel algı ve deneyimle sınırlı olduğu düşünülmektedir.

Öğrenim görülen bölüm, sınıf düzeyi ve öğrenim türü değişkenlerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Aylık ortalama gelir, sadece "Eğitimsel" ve "Rahatlama" alt boyutlarında anlamlı farklılık yaratmıştır.

Serbest zaman aktivitesine katılım sıklığı, ölçek puanları üzerinde anlamlı bir fark oluşturmamıştır.

Serbest zaman doyumunu ile sağlık algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Bu veriler ışığında, serbest zaman aktivitelerine katılımın bireylerin sağlık algılarını olumlu yönde etkilediği, spor geçmişi ve fiziksel aktivitenin bu algıyı güçlendirdiği sonucuna ulaşılabilir. Üniversite öğrencilerinin, özellikle de spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin, serbest zamanlarını nitelikli biçimde değerlendirmeleri; fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlıklarına olumlu katkılar sağlamaktadır.

ÖNERİLER

Bu bölümde, elde edilen bulgulara dayanarak öneriler sunulmuş ve gelecekteki araştırmalar ile uygulamalar için önemli yol haritaları çizilmiştir. Aşağıda önerilerin kısa bir özeti ve açıklamaları yer almaktadır:

Çocukların Küçük Yaşlardan İtibaren Spora Katılımı:

Eğitim durumu gibi değişkenlerin sporla ilişkili bireyler arasında anlamlı fark yaratmadığı göz önünde bulundurulduğunda, küçük yaşlardan itibaren çocukların aktif

olarak spora katılmaları sağlık algısını ve serbest zaman doyumunu olumlu yönde etkileyebilir. Bu bağlamda, erken yaşta sportif faaliyetlere yönlendirme yapılmalıdır.

Yerel Yönetimler İçin Rekreatif Hizmetler Planlaması:

Farklı maddi ve fiziksel imkânlarla sahip bireylerin spor aktivitelerine katılımını engelleyen engelleri ortadan kaldırmak için yerel yönetimler, toplumdaki tüm kesimlerin katılabileceği rekreatif hizmetler sunmalıdır. Bu tür hizmetler, sporun yaygınlaşmasına ve toplumda daha geniş bir katılıma olanak sağlayabilir.

Sağlık Eğitiminin Müfredata Dahil Edilmesi:

İnsan sağlığına dair farkındalığın artırılması için, küçük yaşlardan itibaren müfredatlara sağlıkla ilgili eğitimler dahil edilmelidir. Bu, bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlıkları hakkında daha fazla bilgi sahibi olmalarını ve sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerini sağlayabilir.

Spor Bilimleri Fakültelerinde Oryantasyon Eğitimi:

Spor bilimleri fakültelerinde her güz dönemi başında oryantasyon eğitimleri düzenlenmeli ve öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine katılmalarını teşvik eden alanlar tanıtılmalıdır. Ayrıca, öğrenciler serbest zaman etkinliklerinin yasal hakları hakkında da bilgilendirilmelidir.

Üniversitelerde Serbest Zaman ve Spor Etkinliklerine Katılımın Artırılması:

Spor eğitimi veren fakülteler dışında kalan alanlarda da üniversitelerde seçmeli dersler aracılığıyla serbest zaman aktiviteleri ve sportif etkinliklere katılım teşvik edilmelidir. Bu, öğrencilere fiziksel aktiviteleri daha yaygın bir şekilde sunabilir.

Serbest Zaman Doyumu ve Katılımı Engelleyen Faktörler Üzerine Araştırma:

Serbest zaman doyum ve katılım arasındaki ilişkiyi etkileyen faktörler üzerine daha derinlemesine araştırmalar yapılabilir. Bu faktörlerin, farklı örneklem gruplarında nasıl değiştiği araştırılarak, katılımı engelleyen ya da artıran unsurlar daha iyi anlaşılabilir.

Bu öneriler, hem bireylerin hem de toplumların daha sağlıklı ve aktif yaşam tarzları benimsemelerini desteklemeye yönelik uygulamalara ışık tutmaktadır.

Kısaltmalar / Abbreviations

f	Frekans
%	Yüzde
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
p	Anlamlılık değeri
SZDÖ	Serbest Zaman Doyum Ölçeği
SAÖ	Sağlık Algısı Ölçeği

Beyanlar / Declarations

Etik Onay ve Katılım Onayı / Ethics approval and consent to participate

Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.

During the preparation and writing of this study, the principles of scientific integrity, ethics, and citation, as stipulated in the "Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive," were fully observed; no falsification was made on the collected data, and this study has not been submitted to any other academic

publication platform for evaluation. The author bears full responsibility for any potential violations regarding the article.

Veri ve Materyal Erişilebilirliği / Availability of data and material

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, makul talepler üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir. Veri seti yalnızca akademik amaçlar için erişilebilir olacak ve verilerin herhangi bir kullanımı, orijinal çalışmayı referans gösterecek ve katılımcıların gizliliğini koruyacaktır.

The data that support the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request. The dataset will be accessible only for academic purposes, and any use of the data will recognize the original study and maintain the confidentiality of the participants.

Çıkar Çatışması / Competing interests

Yazarlar, bu makalede sunulan çalışmayı etkileyebilecek herhangi bir çıkar çatışması veya kişisel ilişkiye sahip olmadıklarını beyan etmektedirler.

The authors declare that they have no known competing financial interests or personal relationships that could have appeared to influence the work reported in this paper.

Yazar Katkıları / Authors' Contribution Statement

Çalışmanın tasarımı ve planlanması: D.Y.B., H.A.; Veri toplama, analizi veya yorumlanması: D.Y.B., H.A.; Makalenin yazımı: D.Y.B., H.A.; Veri düzenleme, yöntem belirleme, yazım – özgün taslak, yazım – gözden geçirme ve düzenleme: D.Y.B., H.A.; Tüm yazarlar, makalenin önemli noktalarını eleştirel bir şekilde gözden geçirmiştir. Tüm yazarlar makalenin son halini onaylamıştır.

The study's design and planning: E.Ö., F.Y.; Data collection, analysis, and interpretation: E.Ö.; Manuscript preparation: E.Ö., F.Y.; Data organization, method development, writing - original draft, writing - review, and editing: E.Ö., F.Y.; All authors have critically evaluated the key aspects of the manuscript and approved its final version.

Fon Desteği / Funding

This study did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors. / Bu çalışma, kamu, ticari veya kar amacı gütmeyen sektörlerden herhangi bir özel fonlama desteği almamıştır

Teşekkür / Acknowledgements

Bu çalışma, tez numarası 648244 olan ve Dursun Yılmaz Baycan tarafından 2020 yılında Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı aracılığıyla Yükseköğretim Kuruluna sunulan, Dr. Öğr. Üyesi Hayri Akyüz danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

This study is derived from the master's thesis (Thesis No: 648244) submitted by Dursun Yılmaz Baycan in 2020 to the Council of Higher Education (Yükseköğretim Kurulu) through Bartın University, Institute of Graduate Education, Department of Physical Education and Sports Teaching, and conducted under the supervision of Dr. Lecturer Hayri Akyüz.

APA 7 Citation

Baycan, D.Y., & Akyüz, H.(2025). Investigation of the Relationship between University Students' Leisure Satisfaction and Health Perception Levels. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 2(2), 365–380. <https://www.ijoss.org/Archive/issue2-volume2/ijoss-Volume2-issue2-30.pdf>

References / Kaynaklar

- Ada, S. & Baysal, Z. N. (2018). Sınıf Yönetimi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, s. 225.
- Akyürek, G., Kars, S. & Burnin, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman ile ilişkili tutum, yönetim ve memnuniyetlerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), s. 1-12.
- Alagöz Ekti, Z. (2020). Aile Sağlığı Merkezine Kayıtlı Kişilerin Sağlık Okuryazarlığı Düzeyinin Genel Sağlık Taramaları ve Sağlık Algısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. *Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi*, Afyonkarahisar.
- Arslan, S. (2013). Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, s. 4, 11, 12.
- Aydın, İ. & Yaşartürk, F. (2016). Rekreatif etkinliklere yönelik fitness katılımcılarının ilgilenim düzeyleri demografik özelliklere göre durumu. *Journal of Science, Culture, and Sports (Intjcs)*, 4(20), 704-704.
- Aydın, İ. (2022a). Serbest zaman ilgilenimi ve yaşam doyum ilişkisinde etkinlik doyumunun kısmi aracılık etkisi: rekreatif koşucular örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 53-72.
- Aydın, İ. (2022b). Rekreatif faaliyetlerde etkinlik doyum ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 420-427.
- Aydın, İ., Yaşartürk, F. (2017). Fitness katılımcılarının rekreatif etkinliklere yönelik motivasyon düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Journal Of Science, Culture, And Sports (Intjcs)*, 3, 142-152.

- Ayhan R., Akay B., Öçalan M. & Orhan R. (2022). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda düzeyleri ile akademik öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 258-275.
- Ayhan, B. & Özel, B. (2020). Examining the relationship between leisure attitude and life satisfaction levels of university students. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(3), 154-166.
- Ayhan, B., Akay, B. & Gökçen, G. (2021). Examination of Folk Dances Athletes' Evaluation of Coach Behaviors According to Some Demographic Variables. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9(1), 54-66.
- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Bahar, H. H. (2008). Cinsiyet ve branşa göre eğitim fakültesi öğrencilerinin serbest zaman etkinlikleri (Erzincan eğitim fakültesi örneği). *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 117-140.
- Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.
- Burke, P. (1995). *The Invention of Leisure in Early Modern Europe*. London: Past&Present, s. 136-150.
- Çingöz, Y.E., Mavibaş, M., Asan, S. & Sevindik, B. (2021). Meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 102-113.
- Diamond, J.J., Becker, J.A., Arenson, C.A., Chambers, C.V., & Rosenthal, M.P. (2007). Development of a scale to measure adults' perceptions of health: preliminary findings. *Journal of Community Psychology*, 35(5), 557-61.
- Er, B. (2020). *Uluslararası Spor Organizasyonlarında Gönüllü Motivasyonu ile Serbest Zaman Doyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Manisa.
- Erdemli, E. & Yaşartürk F. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyi ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1871-1882
- Erdemli, E. (2019). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleğe Yönelik Tutumu ile Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bartın.
- Gökçe, H. & Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi*. Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Alanı Kullanımlarına İlişkin Engel Ve Tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59-76. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>
- Gümüş, H., Özcan, I.Ş.I.K., Karakullukçu, Ö. & Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(1), 814-825.
- Güzel, S., & Yaman, M. S.(2025). Exercise, Physical Activity, and Cognitive Development in Childhood and Adolescence: A Review. *International Journal of Sport, Health, Exercise and Recreation Research (IJSHER)*, 1(1), 38–48. <http://ijsher.com/Archive/volume1-issue1/ijsher-Volume1-issue1-05.pdf>
- Kadioğlu, H. & Yıldız, A. (2012). Sağlık algısı ölçeği'nin türkçe çevriminin geçerlilik ve güvenirliği. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 32(1), 47-53.
- Kalfa, S. (2017). *Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi (Uşak Üniversitesi Örneği)*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon, Boş Zaman Değerlendirme*. (5.Basım). Ankara: Gazi Kitabevi, s. 3-5, 60.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (23. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, s. 77.
- Kaya, E. & İhsan, S. (2018). Spor Yapan ve Yapmayan Engelli Bireylerin Serbest Zaman Doyumları ve Yaşam Tatminlerinin Belirlenmesi. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, 31 - 03 Kasım 2018, Antalya, s. 754.
- Kelleş, F., Kul, M., Karataş, İ., Mülhim, M. A. & Ünlü, Y. (2017). Gençlik merkezindeki serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin sosyal beceri düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi: Adıyaman ili örneği. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), Special Issue 2*, 114-141.
- Kennely, M. (2013). Constraint Negotiations in Serious Leisure, *Journal of Leisure Research*, 45(4), 466-484.
- Lakot Atasoy, K., Öncü, E. & Küçük Kılıç, S. (2015). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman Algısı ve Engelleri. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, 5-7 Kasım 2015, Eskişehir, s. 18-23.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekan Rekreasyon Etilimlerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62.

- Mazılı, N. & Karacabey, K. (2019). Egzersiz Yapan ve Egzersiz Yapmayan 65 Yaş Üzeri Kadınların Yaşam Doyum Düzeyleri ve Yaşam Kalitesinin Araştırılması. II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi Tam Metin Bildiri Kitabı, 21 - 24 Mart 2019, Manisa, s. 474-486.
- Mikolajczyk, R. T. (2008). Factors associated with self-rated health status in university students: a cross-sectional study in three European countries. BMC Public Health, 8(215), 1-10.
- Oral, B. (2018). Erciyes Üniversitesi Öğrencilerinin Sağlık Algısı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. Tıpta Uzmanlık Tezi, Erciyes Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Kayseri.
- Özdemir, B. (2018). Sağlık Algısı ve Sağlık Kullanımı İlişkisi: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Örneği. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 3 (Special Issue 2), 83-94.
- Say, C. (2013). İşitme Engellilerde Spor Eğitimi ve Serbest Zaman Aktivite Doyumu (İstanbul İli Örneği). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Sönmez, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumu ile Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Tezcan, E. & Bayrakdaroğlu, Y. (2018). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Serbest Zaman Doyum Düzeyi. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, 31 - 03 Kasım 2018, Antalya, s. 902.
- Tuğut, N. & Bekar, M. (2008). Üniversite öğrencilerinin sağlık algılama durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 11(3), 17-26.
- Yalınzoğlu Çaka, S., Topal, S., Karakaya Suzan, Ö., Çınar, N. & Altınkaynak, S. (2017). Hemşirelik öğrencilerin sağlık algısı ile özgüvenleri arasındaki ilişki. Journal of Human Rhythm, 3(4), 198-203.
- Yaşartürk, F., Akay, B. & Ayhan, B. (2021). The relationship between leisure management and exam anxiety levels of university students. Pakistan Journal of Medical and Health Sciences, 15(10), 2915–2921.
- Yazgeç, G. (2019). Doğa ve Macera Rekreasyonu Etkinliklerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi: Fethiye Destinasyonu Örneği. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Manisa.
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkiç, A. O. (2024). Physical activity, nutrition, and healthy living. International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS), 1(3), 15-28. <https://www.ijoss.org/Archive/ijoss-Volume1-issue3-02.pdf>
- Yücel, A. S., Kılıç, B., Korkmaz, M. & Gümüşdağ, H. (2013). Bireylerin Spor Aktiviteleri ve Sağlık Algısının İstatistiksel Olarak Kıyaslı Ortopedik Sağlık Analizi: Uygulamalı Örneği. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, 9(3), 59-77.

Publishers' Note

IJOSS remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.