



Journal of Recreation and Tourism Research

Journal home page: www.jrtr.org

ISSN:2148-5321

DOI: 10.31771/jrtr.2019.37

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KAMPÜS İÇİNDE SERBEST ZAMAN TATMİN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Gülsüm BAŞTUĞ^a 

İbrahim DİKİCİ^b 

^aMuğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Muğla, Türkiye. (gbastug@mu.edu.tr)

^bMuğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla, Türkiye. (dikici.ibrahim@gmail.com)

ARTICLE HISTORY

Received:

13.11.2019

Accepted:

05.12.2019

Anahtar Kelimeler:

Kampüs
Üniversite Öğrencileri
Serbest Zaman Tatmini

Keywords:

Campus
University Students
Leisure Satisfaction

Article Type: *Research Paper*

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin kampüs içinde serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmaya, 18-30 yaş aralığında, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde öğrenim gören, 232 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilere, statik denge testi, Burdon Dikkat testi ve Serbest Zaman Tatmin Ölçeği ön test ve son test olarak uygulanmıştır. Verilerin analizinde, frekans analizi ve t testi kullanılmıştır. Sonuç olarak, serbest zamanını oyun ve aktivitelere katılarak, aktif zaman geçiren öğrencilerin (deney grubu), serbest zaman doyum düzeyi, denge ve dikkat düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Kampüs içinde yapılan oyun ve aktivitelerin öğrencilerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlığına olumlu katkı sağladığı düşünülmektedir.

ABSTRACT

This study aims to investigate the satisfaction levels of university students on the campus. In this study, there have been participated, 230 university students. aged 18-30 years studying at Mugla Sıtkı Koçman University. Students participating in the study, there has been static balance test Burdon attention test and "Leisure Satisfaction Scale / LSS" were applied as pre-test and post-test. In the analysis of data, there were used frequency analysis and t test analysis. As a result, a significant difference was found in leisure satisfaction level, balance and attention levels of the students who spent active time by participating in free time games and activities (experimental group). It is thought that the games and activities on campus contribute positively to the psychological and physical health of the students.

***Sorumlu Yazar:** Gülsüm BAŞTUĞ

E posta: gbastug@mu.edu.tr

Bu çalışma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi-Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından desteklenen 17/190-Üniversite Öğrencilerinin Kampüs İçinde Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi başlıklı projeden yapılmıştır.

GİRİŞ

Serbest zaman, iş, uyku ve zorunluluklar dışında kalan zaman olarak ifade edilmektedir (Roberts, 2006). Serbest zaman tatmini, dıştan gelen zorlamalara bağlı kalmadan, bireyin yeni beceriler kazanmak, sağlık, sosyal, kültürel, sportif, sanatsal anlamda, herhangi bir maddi kazanç beklemeden, sağlık, eğlenme, hoşnutluk, yenilenmek ve mutluluk duygusu elde etmek için aktif ya da pasif olarak katıldığı gönüllü etkinliklerden beklentilerinin karşılama derecesidir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010). İnsanlar sahip oldukları serbest zamanlarını birçok farklı nedenlerle ve beklentilerle değerlendirmek üzere açık veya kapalı alanlarda, pasif veya aktif olarak, kentsel veya kırsal alanlarda serbest zaman etkinliklerine katılarak değerlendirmek istemektedir (Lapa ve Ağyar, 2012). Bireylerin serbest zaman etkinliğine katılma amaçları farklı olsa da, bu etkinliklere katılma nedeni, bireyin serbest zaman etkinliğinden haz alması ve aldığı haz sonucu tatmin olmasıdır (Çelik, 2011). Rekreasyon aktivitelerine katılımın faydalarını inceleyen çalışmaların bazıları sağlık ve fiziksel uygunluğa vurgu yaparken (Todd, Cayszczon, Carr ve Pratt, 2009), bazıları da psikolojik faydalara odaklanmıştır (Carruters ve Hood, 2004). Fiziksel aktivite ve sporun çocukların bilişsel, zihinsel ve ruhsal gelişimleri açısından önemli olduğu (Orhan, 2019), çocukların her gün en az bir buçuk iki saat, gençlerin ise en az bir saat hareket etmeleri gerektiği belirlenmiştir (Graf ve Klein, 2011; Zahner, 2013). Dikkat, insan bilgi işlem sisteminin temel bir bileşenidir. İnsan ilgili tüm bilgileri bir kerede işleyemediğinden, insan kapasitesinin sınırlı bir sistem olduğu açıklanmaktadır. Bu sınırlı kapasitede bir işlemciye bilgi sağlamak için dikkat gereklidir (Dewey, Brawley ve Allard, 1989). Seçici dikkat süreci, hem sinir sistemlerinin ilgili ve temel bilgileri elde etmelerini sağlayan hem de performansı önleyecek bilgi kaynaklarının sağlanmasını sağlayan, ilgisiz, muhtemelen yanıltıcı ve elimine edilmesi zor işlem gören bir süreçtir. Sürekli dikkat, uzun bir süre boyunca alınan bilgilerin etkin ve verimli bir şekilde ele alınmasıyla ilgilidir ve çoğunlukla yorgunluk, endişe ve motivasyon gibi faktörlerden etkilenen uyanıklık misyonları ile ölçülür (Abernethy ve diğerleri 2007). Denge, destek alanı üzerinde vücudun duruşunu muhafaza etme yeteneği olarak tanımlanabilir. Denge, iyi bir performans için temel oluşturmaktadır. İnsanın denge sağlamadaki yeteneği, diğer motor sistemlerin gelişmesinde belirleyici bir faktördür. Denge; statik denge ve dinamik denge olmak üzere ikiye ayrılarak da incelenebilir. Statik denge; vücudun dengesini belli bir yerde ya da pozisyonda sağlama yeteneğiyken, dinamik denge; hareket halindeyken vücudun dengesini sağlama yeteneğidir (Hazar ve Taşmektepligil, 2008). Denge, merkezi sinir sistemi tarafından gerçekleştirilen bir refleksdir ve organizmanın hareket sisteminin görevlerini statik ve dinamik uyum içinde yerine getirme anlamına gelir. Denge sağlayan sistem, vücudun uzayda yerini, pozisyonunu ve yönünü belirler ve vücudun hareketli mi yoksa sağlam mı durması gerektiğine karar verir (Horak ve Macpherson, 2011). Serbest zaman literatüründe çok farklı örneklem gruplarıyla çalışılmakla birlikte üniversite öğrencilerine yönelik çalışmalar da yapılmıştır (Balcı ve İlhan, 2006; Yerlisu Lapa ve Tercan, 2013; Lee, Wu ve Lin, 2012). Üniversite öğrencileri için kampüs yaşamının, derslikler ve laboratuvarlarla sınırlı olmadığı düşüncesi ile serbest zaman aktivitelerine katılarak akademik yorgunluktan kurtulmalarına imkân sağlanabilir (Balcı ve İlhan, 2006). 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 olmakla beraber, bu aktivitelerin serbest zaman tatminine etkisini anlamak önemlidir (Sevinç ve Aktan, 2017). Alan yazına baktığımızda ise serbest zamana katılımın fiziksel ve ruhsal faydaları (Özdemir, Özşaker ve Ersöz, 2016), akademik başarıya etkileri (Sarı ve Kaya, 2016) serbest zamanın iyilik hali ve yaşam kalitesi ile ilişkisi, yaş, cinsiyet (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010) gibi demografik faktörlere göre değişimi incelenmiştir. Üniversite eğitimi sırasında, aile ortamında olmayan bireyin yeni hayatı, arkadaşları, yeni yaşadığı ortam öğrencinin serbest zamanı sırasında yeni arayışlara sevk edebilir ve bu yenilikler onun serbest zaman tatminini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir (Karaküçük ve Başaran, 1997). Bireylerin sportif faaliyetlere katılımlarının sebeplerini, serbest zamanlarını değerlendirmek, güçlenmek, kendini savunmak, fiziki ve ruhsal sağlığını korumak vb. gibi etkenlerle açıklamışlardır (Tel ve ark., 2000). Serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin yaşam kalitesinin arttığı gözlemlenmiştir. Daha dolu ve anlamlı bir yaşam amaçlayan bireyler için rekreasyon aktivitelerinin önemli bir araç olduğu belirtilmiştir (Tekin ve ark., 2004). Bireyin fiziksel yükünün ve ruhsal sorunlarının azalması yanında, iş veriminin yükselmesi, her şeyden önce insan olarak mutlu olabilmesi için farklı aktivitelerle katılması ve dinlenmesi zorunluluk haline gelmiştir. Yüksek ve yoğun tempoda yaşayan insanda stres, beslenme bozukluğu, solunum rahatsızlıkları, iskelet sinir sistemi, kalp-damar hastalıkları gibi modern çağın hastalıkları belirlemektedir. Spor, bütün bu olumsuzlukları kısmen de olsa giderecek bir etkinlik olarak görülse de sporu boş zamanlarda yaparak soruna çözüm

aranmaktadır (Hornback, 1988; Karaküçük ve Başaran, 1997). Serbest zaman faaliyetlerine katılan ve katılmayan öğrencilerin serbest zaman doyumu, dikkat ve denge düzeylerini incelemek, bilimsel veri ve tespitlerle ortaya koymak Rekreasyon ve Spor bilimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin, öğrenim yaşantısı boyunca, fiziksel etkinlikler, rekreatif faaliyetlere katılarak, en başta sosyalleşmesi, sorun çözüme becerilerini geliştirmesi, yeni bilgi ve beceriler öğrenmesi, olumsuz duygu ve davranışlardan uzak kalması sağlanmaktadır. Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını aktif geçirmeleri fiziksel ve psikolojik sağlığa yararları düşünüldüğünde bu çalışma önem arz etmektedir. Üniversite yerleşkesinde gençlerin ders dışı zamanlarda hareketli, eğlenceli ve aynı zamanda güvenli zaman geçirecekleri “Rekreasyon Alanı” ihtiyacını ortaya koymak, öğrencilerin ve çalışanların kampüs hayatını canlandırma düşüncesinden yola çıkılarak, üniversite öğrencilerinin kampüs içinde serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Bu araştırma ile kampüs içinde öğrencilere oyun ve aktiviteler yaptırılarak serbest zamanlarını aktif geçirmeleri sağlanmış ve serbest zaman tatmin düzeyleri incelenmiştir. Çalışmada ölçüm ve anketler, çalışmanın başında ve sonunda alınmış karşılaştırmaları yapılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırmalara uygun bir modeldir (Karasar, 1999).

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini, Muğla Sıtkı Koçman Üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde farklı fakültelerde öğrenim gören, serbest zamanını kampüs içinde aktif geçiren (deney grubu) 100 kişi, kampüs içinde herhangi bir aktiviteye katılmayan (kontrol grubu) 132 kişi, toplam 232 üniversite öğrencisi gönüllü katılmıştır.

Veri Toplama ve Analiz Yöntemi

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine çalışmanın başlangıcında ve çalışma sonunda, statik denge testi, Burdon Dikkat testi ve Beard ve Ragheb'in (1980) tarafından geliştirilen “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” uygulanmıştır.

Araştırmada uygulanan testler;

Statik Denge Ölçümü

Araştırmaya katılan deneklerin statik denge ölçümleri Flamingo denge aleti ile ölçüldü. Denek, 50 cm. uzunluğunda, 4 cm. yüksekliğinde ve 3 cm. genişliğinde tahta bir denge aletin üzerine çıkararak 1 dk boyunca dengede kalmaya çalıştı. Denge bozulduğunda (ayağını tutarken bırakırsa, tahtadan yere düşerse, vücudunun herhangi bir bölgesiyle yere dokunursa ve benzeri) süre-zaman durduruldu. Denek, denge aletine çıkararak dengesini tekrar sağladığında, süre kaldığı yerden devam etti. Bir dakika süreyle test bu şekilde devam etti. Süre tamamlandığında, araştırma grubunun her denge sağlama teşebbüsü (düşükten sonra) sayıldı ve bu sayı test bitiminde bir dakika süre tamamlandığında, araştırma grubunun puanı olarak kaydedildi (Deforche ve ark., 2003).

Bourdon Dikkat Testi

Bu Testin amacı bireylerin dikkat düzeylerini ölçmektir. Testi uygulamadan önce bireylere testle ilgili gerekli bilgiler verilmiştir. Çocuklara bir sayfa üzerine üç paragrafta dizilmiş harfler verilir. Her paragrafta 22 sütun, 10 satır bulunur. Deneme için hazırlanan yaprakta 31 tane (a), 28 tane (g), 30 tane (b) ve 28 tane (d) harfi vardır. Üç paragraf için toplam 5 dk süre verilir ve bireylere “Önünüzdeki sayfada bulunan bütün a, b, d ve g harflerinin altlarını kurşun kalemle çizeceksiniz. Bir satırı gözden geçirirken yalnız bir harfi işaretlemeyeceksiniz. Satırdaki tüm a, b, d ve g harflerinin altını çizeceksiniz” şeklinde yönerge verilmiştir. Testin sona ermesiyle çizgiler

sayılarak testin değerlendirilmesi yapıldı. Testin değerlendirilmesinde, çocukların verdiği doğru cevaplar dikkate alınmıştır. Her doğru cevap bir puan olarak kabul edilmiştir. Testten alınabilecek en yüksek puan 117 olarak belirlenmiştir (Wagner, 1990).

Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Beard ve Raghed (1980) tarafından geliştirilen, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak, geçerlilik ve güvenilirliği yapılan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" 24 maddeli ve Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Rahatlama, Fiziksel ve Estetik olarak isimlendirilen altı alt boyut vardır.

1.2.3.ve 4. sorular psikolojik alt boyuta ilişkin,
5.6.7. ve 8. sorular Eğitimsel alt boyuta ilişkin,
9.10.11. ve 12. sorular sosyal alt boyuta ilişkin,
13.14.15. ve 16. sorular rahatlama alt boyutuna ilişkin,
17.18.19 ve 20 sorular fiziksel alt boyutuna ilişkin ve
21.22.23 ve 24. estetik alt boyutuna ilişkin sorulardır.

Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise 0.89'dur. Ölçeğin 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). Elde edilen veriler yeterli görüldüğünde çalışma sonlandırılarak veriler analiz edilmeye başlanmıştır. Verilerin analizinde, frekans analizi ve t testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Kampüs içinde serbest zaman aktivitelerine katılmayan öğrencilerin (kontrol grubu) serbest zaman doyumu, denge ve dikkat düzeylerinin incelenmesi

		Gruplar					
			N	Ortalama	Sd	t	p
Denge	Ön test	132	5,41	4,32	,316	,752	
	Son test	132	5,25	3,83			
Dikkat	Ön test	132	59,53	21,78	,104	,917	
	Son test	132	59,25	21,82			
Serbest Zaman Doyum Ölçeği Alt boyutları	Psikolojik	Ön test	132	14,05	3,10	,-039	,969
		Son test	132	14,06	3,23		
	Eğitimsel	Ön test	132	15,32	2,99	,326	,745
		Son test	132	15,20	3,04		
	Sosyal	Ön test	132	14,46	2,91	,126	,900
		Son test	132	14,42	2,95		
	Fiziksel	Ön test	132	15,47	3,11	,-020	,984
		Son test	132	15,48	3,13		
	Rahatlama	Ön test	132	14,46	2,90	,255	,799
		Son test	132	14,46	2,90		

		Son test	132	14,37	2,88		
Estetik	Ön test	132	13,72	3,28	,430	,668	
	Son test	132	13,90	3,30			
Serbest Zaman Doy. Düzeyi Toplam	Ön test	132	87,51	13,82	,035	,972	
	Son test	132	87,45	14,04			

Tablo 1’de görüldüğü üzere, farklı fakültelerde öğrenim gören ve ders dışı zamanını kampüs içinde veya dışında herhangi bir aktiviteye katılmadan pasif zaman geçiren öğrencilerin (kontrol grubu) serbest zaman doyum düzeyi, denge ve dikkat düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Kampüs içinde aktivitelere katılmayan öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyinin belirgin bir farklılık göstermemesi ve doyum düzeyinin düşük olması dikkat çekicidir.

Tablo 2. Kampüs içinde serbest zaman aktivitelerine katılan öğrencilerin (Deney grubu), serbest zaman doyum, denge ve dikkat düzeylerinin incelenmesi

	Gruplar	N	Ortalama	Sd	t	p	
Denge	Ön Test	100	4,43	3,54	7,003	,000	
	Son Test	100	1,66	1,75			
Dikkat	Ön Test	100	59,32	14,66	-4,248	,000	
	Son Test	100	68,54	15,99			
Serbest Zaman Doyum ölçeği alt boyutları	Psikolojik	Ön Test	100	14,33	3,37	-5,104	,000
		Son Test	100	16,35	2,06		
	Eğitimsel	Ön Test	100	14,99	3,76	-1,805	,073
		Son Test	100	15,86	3,00		
	Sosyal	Ön Test	100	14,53	2,99	-,685	,494
		Son Test	100	14,81	2,78		
	Fiziksel	Ön Test	100	15,51	3,00	-,738	,461
		Son Test	100	15,81	2,73		
	Rahatlama	Ön Test	100	14,38	3,56	-1,594	,113
		Son Test	100	15,12	2,97		
	Estetik	Ön Test	100	14,44	3,57	-1,434	,153
		Son Test	100	15,10	2,90		
Serbest Zaman Doyum Düzeyi Toplam	Ön Test	100	88,18	16,24	-2,367	,019	
	Son Test	100	93,05	12,62			

Tablo 2’de görüldüğü üzere, ders dışı zamanında farklı aktiviteler yapan, kampüs içi etkinliklere katılan (deney grubu) öğrencilerin, serbest zaman doyum düzeyi, denge ve dikkat düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Kampüste yapılan oyun ve aktivitelere katılan deney grubu öğrencilerinin denge ön test değeri 4.43 iken aktiviteler sonunda son test değeri 1.66 olarak belirlenmiştir. Dikkat düzeyi ön test değeri 59.32 iken son test değeri 68.54 olarak yükselmiştir. Öğrencilere kampüs içi oyun aktiviteleri uygulaması başlangıcında serbest zaman doyum düzeyi ön test değeri 88.18 iken yapılan oyun ve aktiviteler sonunda son test değeri 93.05 olarak bir artış görülmektedir. Farklı fakültelerde öğrenim gören, ders dışı zamanlarda kampüs içinde oyun ve aktivitelere katılan öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyinde, denge ve dikkat düzeylerinde pozitif yönde artış görülmektedir. Kampüs içinde ders dışı yapılan aktivitelerin öğrencilerin hem psikolojik hem de fizyolojik sağlığa katkı sağladığı tespit edilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin, öğrenim yaşantısı süresince serbest zamanlarını kampüs içinde aktif geçirmesi, sosyalleşme, sorun çözme becerilerini geliştirme, yeni bilgi ve beceriler öğrenme, olumsuz duygu ve davranışlardan uzak kalma, fiziksel ve psikolojik sağlığa yararları düşünülerek üniversite öğrencilerinin kampüs

çinde serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Serbest zamanını kampüs içinde herhangi bir aktiviteye katılmadan pasif geçiren öğrencilerin (kontrol grubu) serbest zaman doyum düzeyi, denge ve dikkat düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kampüs içinde aktivitelere katılmayan öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyinin belirgin bir farklılık göstermemesi ve doyum düzeyinin düşük olması dikkat çekicidir (Tablo 1). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmini düzeyi ile genel not ortalamasının ilişkili olduğu (Sarı ve Kaya, 2016), serbest zaman aktivitelerine katılımın akademik başarıya katkı sağladığı (Marsh ve Kleitman, 2002), aktivitelere katılan öğrencilerin daha az devamsızlık yapmalarını sağladığı da tespit edilmiştir (Mahoney, 2000). Serbest zaman etkinliklerine katılımın ve serbest zaman tatmininin yaşam tatmini (Gökçe, 2008), mutluluk ve yaşam kalitesi (Spiers ve Walker, 2008), bilişsel olarak gerileme (Wang ve ark., 2006) ve alzheimer (Scarmeas ve ark., 2001) gibi birçok farklı değişken ile de ilişkili olduğu belirlenmiştir. Serbest zamanını kampüs içinde oyun ve aktivitelere katılarak, aktif zaman geçiren öğrencilerin (deney grubu), serbest zaman doyum düzeyi, denge ve dikkat düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Kampüs içinde oyun ve aktivitelere katılan deney grubu öğrencilerin denge hata sayısında azalma olduğu görülmüş, öğrencilerin denge düzeyi olumlu gelişme göstermiştir. Farklı fakültelerde öğrenim gören, serbest zamanını kampüs içinde oyun ve aktivitelere katılarak aktif zaman geçiren öğrencilerin serbest zaman doyum, denge ve dikkat düzeylerinde pozitif yönde artış görülmektedir. Kampüs içinde ders dışı serbest zamanların aktif rekreasyon faaliyetleri yapılması, öğrencilerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlığına olumlu katkıları olduğu düşünülmektedir (Tablo 2). Bu çalışmada serbest zaman aktivitelerinin denge dikkat serbest zaman tatmin düzeyine olumlu etkileri tespit edilmiştir. Serbest zaman aktivitelerinin bazı fiziksel ve psikolojik yararlarına ilişkin çalışmamızı destekler nitelikte bazı çalışmalar bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin cinsiyet ve haftalık serbest zaman sürelerine göre değiştiği, 26 yaş ve üstü katılımcıların serbest zaman yönetim biçimlerinde diğer bireylere oranla daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (Çakır, 2017). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelere katılımlarıyla ve serbest zaman engelleriyle baş etmeleriyle bağlantılı olarak yaşam tatminleri ve vücut algılarının incelendiği çalışmada, yaşam tatminiyle serbest zaman engelleriyle baş etme arasında pozitif anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir (Kaas, 2016). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman ile ilişkili tutum, yönetim ve memnuniyetlerinin incelendiği çalışmada, öğrencilerin tutumları ve boş zaman aktivitelerinde memnuniyet düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur (Akyürek, Kars, Bumin, 2018). Serbest zaman etkinliklerine katılan ve serbest zaman tatmini sağlayan öğrenciler bu aktivitelere, sonradan okul ile ilgili faaliyetlerde de kullanabilecekleri sosyal, fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştirirler, bir grubun parçası olarak hissedirler, diğer insanlarla ilişki kurarlar ve bazı zor görevlerin üstesinden gelirler. Okulda veya okul dışında programlanmış serbest zaman aktivitelerinin öğrencilerin okula gelme sıklığını, okul başarılarını ve diğer gelişimsel özelliklerini olumlu olarak etkileyeceğini belirtmişlerdir. (Eccles ve ark., 2003). Üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmayı, boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluk olarak algıladığı tespit edilmiştir (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Çeşitli serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin etkinlik deneyimi sonrasında kendilerini daha mutlu, sağlıklı, güçlü, rahatlamış hissettikleri ve deneyimler sonucunda kendilerine güvenlerinin arttığı, sosyalleşebildikleri tespit edilmiştir (Kalkan, 2012). Bu araştırma bulguları bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Sonuç olarak, serbest zamanını oyun ve aktivitelere katılarak, aktif zaman geçiren öğrencilerin (deney grubu), serbest zaman doyum düzeyi, denge ve dikkat düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Serbest zamanını oyun ve aktivitelere katılmadan pasif geçiren öğrencilerin (kontrol grubu) serbest zaman doyum düzeyi, denge ve dikkat düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Serbest zamanlarını kampüs içinde oyun ve aktivitelere katılarak geçiren öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyinde, denge ve dikkat düzeylerinde pozitif yönde yükselme görülmektedir. Serbest zamanda yapılan aktivitelerin öğrencilerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlığına olumlu katkı sağladığını tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını verimli ve aktif geçirmeleri için kampüs içinde rekreasyon alanlarının yapılması önerilmektedir. Öğrencilerin okul yönetimi ve danışmanları aracılığı ile serbest zamanlarını verimli değerlendirmeleri için bilgilendirme ve yönlendirmeler yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abernethy, B., Maxwell, J.P., Masters, R.S., Kamp, J.V.D., ve Jackson, R.C. (2007). Handbook of Sport Psychology. John Wiley, 245-246.
- Akyürek, G. Kars, S., ve Bumin, G. (2018). Investigation Of Attitudes, Management And Satisfaction of Leisure Activities of University Students, Gaziantep University, *Journal Sport Sci*, 3(2), 1-12.
- Ardahan, F., ve Yerlisu Lapa, T. (2010). Investigation of Satisfaction Level of University Students according to Gender and Income, *Hacettepe University, Journal of Sport Sciences*, 21 (4), 129–136.
- Balcı, V. ve İlhan, A. (2006). Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-18.
- Beard, J.G. ve Ragheb, M.G. (1980). Measuringleisuresatisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.
- Bowtell, C. (1993). IdyllArbor Leisure Battery Manual. Ravensdale, WA: IdyllArborInc.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65.
- Çakır, V.O. (2017). The Relationship Between University Students’ Leisure Satisfaction Levels and Leisure Management, Gaziantep University, *Journal Sport Sci*, 2(3), 17-27.
- Deforche, B., Lefevre, J., De, B.L., Hills, A.P., Duquet, W. & Bouckaert, J. (2003). Physical Wtness and physical activity in obese and nonobese Flemish youth. *Obes Res*,11, 434–41.
- Dewey, D., Brawley, L.R. & Allard, F. (1989). Do the TAIS attentional-style scales predict how visual information is processed?, *J Sport Exercise Psy*, 11, 171-186.
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865-889.
- Gökçe H. (2008). Investigation of the Relationship between Leisure Time Satisfaction and Life Satisfaction and Socio-Demographic Variables. Unpublished Master’s Thesis. Pamukkale University. Health Sciences Institute.
- Graf, C.& Klein, D. (2011). Bewegung bei Vorschulkindern: Empfehlungen und Wirklichkeit. *Journal für Klinische Endokrinologie und Stoffwechsel*. 4 (2), 16-20.
- Hazar, Y., Taşmektepligil, Y. (2008). Puberte Öncesi Dönemde Denge ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10, 6, 1.
- Horak, F.B. & Macpherson, J.M. (2011). Postural orientation and balance. *Comprehensive Physiology*, 255-292.
- Hornback, K.E. (1988). Leisure and recreation trends. *Journal of Physical Education*, 59(4), 36-37.
- Johnson, R.E., Kirkendall, D.R., & Gruber, J.J. (1987). *Measurement and evaluation for PE*. USA: Human Kinetics Publishers.
- Kaas, E.T. (2016). Examination of leisure negotiation, life satisfaction and body perception in university students, *Journal of Research in Education and Teaching*, June, 5, 10-19.
- Kalkan, A. (2012). Açık alan rekreasyonu, doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri: Antalya örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Karaküçük, S. ve Başaran, Z. (1997). Stresle Başa çıkmada Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme) Faktörü. *Milli Eğitim Dergisi*, (134), 63-68.
- Karasar, N. (1999) Bilimsel Araştırma Yöntemi, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Lee, C.J., Wu, C.S. & Lin, C.T. (2012). Leisure activity and coping with stress: Adolescents as case study. *Quality and Quantity*, 46, 979-991.
- Mahoney, J. L. (2000). School extracurricular activity participation as a moderator in the development of antisocial patterns. *Child development*, 71(2), 502-516.
- Marsh, H. & Kleitman, S. (2002). Extracurricular school activities: The good, the bad, and the nonlinear. *Harvard educational review*, 72(4), 464-515.
- Orhan, R. (2019). The Importance of Physical Activity and Sports in Child Development, *Kırıkkale University Journal of Social Sciences (KUJSS)*, 9, 1, 157-176.
- Özdemir, O., Özşaker, M., ve Ersöz, G. (2016). Serbest Zaman Etkinliği Olarak Egzersiz Yapan Üniversite Öğrencilerinde Gündüsel Yönelim Ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance ve Counselling (TIJSEG)*,5(2).
- Roberts K. (2006). Leisure in contemporary society (2. baskı) Wallingford, UK: Cabi.
- 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.
- Scarmeas, N., Levy, G., Tang, M. X., Manly, J. & Stern, Y. (2001). Influence of leisure activity on the incidence of alzheimer's disease. *Neurology*, 57(12), 2236- 2242
- Sevinç, Ö. S. & 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
- Spiers, A.& Walker, G. J. (2008). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. *Leisure Sciences*,31(1), 84-99.
- Tekin A., Ramazanoğlu F. ve Tekin G. (2004). Fiziksel Egzersiz İçeren Serbest Zaman Aktiviteleri ve Stres İlişkisi. Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular 1, Bıçaklar Kitabevi, 86-87, Ankara.
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık. 55-56.
- Tel M., Öcalan M.ve Yaman M. (2000). Taekwondocuların Bu Sporu Tercih Etme Nedenleri ve Sosyo-Ekonomik Durumları, *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3, 3.
- Todd, M.K., Cayszczon, G., Carr, J.W. & Pratt, C. (2009). Comparison of health and academic indices between campus recreation facility users and nonusers. *Recreation Sport Journal*, 33, 43-53.
- Wagner H. L. (1990). The Spontaneous facial expressions of differential pozitive and negative emotions: *Motivations and Emotions*, 14(1), 27-43.
- Wang, J. Y. J., Zhou, D. H. D., Li, J., Zhang, M., Deng, J., Tang, M., Gao, C., Li, J., Lian, Y. and Chen, M. (2006). Leisure activity and risk of cognitive impairment: The Chongqing aging study. *Neurology*, 66 (6), 911-913.
- Yerlisu Lapa, T. & Tercan, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin rekreatif aktivitelere katılımlarına göre analizi. II. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, 408-416.

Zahner, L., TW-Team. (2013). Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel.