

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SERBEST ZAMAN ENGELLERİYLE BAŞ ETME, YAŞAM TATMİNİ VE VÜCUT ALGISININ İNCELENMESİ

Yrd. Doç. Dr. Evren Tercan Kaas  
Akdeniz Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
[evrentercan@akdeniz.edu.tr](mailto:evrentercan@akdeniz.edu.tr)

### Özet

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelere katılımıyla ve serbest zaman engelleriyle baş etmeleriyle bağlantılı olarak yaşam tatminleri ve vücut algılarının incelenmesidir. Evren Akdeniz Üniversitesinde Seçmeli Beden Eğitimi dersi alan 3625 öğrenciden oluşurken, örnekleme 500 kişi seçilmiştir ( $M_{yas}=22,29\pm 2,12$ ). Veri toplama araçları olarak “Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri”, “Yaşam Tatmini” ve “Vücut Algısı” kullanılmıştır. İstatistiksel analizde Spearman Korelasyon, Mann-Whitney U analizleri uygulanmıştır. Sonuçta yaşam tatminiyle serbest zaman engelleriyle baş etme arasında pozitif anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir. Yine vücut algısı ve yaşam tatmini arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Gelecek çalışmalar için aynı parametrelerin farklı örneklerde ve demografik değişkenlerle ilişkiler çerçevesinde incelenmesi önerilmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Rekreasyon, serbest zaman, serbest zaman engelleri, vücut algısı, yaşam tatmini.

## EXAMINATION OF LEISURE NEGOTIATION, LIFE SATISFACTION AND BODY PERCEPTION IN UNIVERSITY STUDENTS

### Abstract

The aim of the study is to examine life satisfaction and body perception of university students in relation with their recreational activity participation and leisure negotiation. Population consisted of 3625 students taking elective physical education courses, meanwhile 500 students were selected randomly to the sample ( $M_{age}=22,29\pm 2,12$ ). Data collection tools consisted of “Leisure Negotiation Strategies Scale”, “Life Satisfaction Scale” and “Body-Cathexis Scale”. In statistical analyses, Spearman Correlation and Mann-Whitney U analyses were used. According to the results, positive and significant correlations were obtained between life satisfaction and leisure constraints negotiation. Besides, a significant correlation was obtained between life satisfaction and body perception. For future studies investigation of the same concepts in different samples and comparisons according to demographic variables are recommended.

**Keywords:** Recreation, Leisure, Leisure constraints, Body Perception, Life Satisfaction.

### GİRİŞ

Giderek gelişen serbest zaman literatüründe özellikle rekreasyon aktivitelere katılımın faydalarını inceleyen çalışmalar artmaktadır. Bunların bazıları sağlık ve fiziksel uygunluğa vurgu yaparken (Haines, 2001; Todd, Cayszcson, Carr ve Pratt, 2009), bazıları da psikolojik faydalara odaklanmıştır (Carruters ve Hood, 2004).

Rekreasyon aktivitelerinin bireylere daha kaliteli ve mutlu bir yaşam olanağını sunduğunu inceleyen çalışmalardan dolayı özellikle yaşam tatmini kavramı, serbest zaman katılımı ve serbest zaman katılımına yönelik algılarla sık ilişkilendirilmekte ve serbest zaman literatüründe önemli bir yer tutmaktadır. Diener,

Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından bireyin kendi belirlediği kritere göre kendi hayatına yönelik değerlendirmesi olarak tanımlanan yaşam tatmini, yaşama yönelik olumlu algıları ifade etmektedir. Yaşam tatmininin serbest zamana yönelik olumlu algılarla ilişkilendirildiği ve pozitif yönde anlamlı ilişkilerin saptandığı çalışmalara sıkça raslanmaktadır. (Agyar, 2013; Brown ve Frankel, 1993; Huang ve Carleton, 2003).

Bireylerin serbest zamanda rekreasyon aktivitelerine katılmaları ise serbest zaman engellerini aşmaları yönündeki çabaların sonucunda gerçekleşmektedir. Serbest zaman engelleri bireyin serbest zaman faaliyetine katılmasını önleyen, ya da katılımı ilgili olarak yaşanan olumlu duyguları azaltan faktörlerin topluluğu olarak tanımlanmaktadır (Jackson ve Henderson, 1995). Crawford ve Godbey (1987) tarafından serbest zaman engelleri içsel, kişilerarası ve yapısal engeller olarak sınıflandırılmıştır. Bununla birlikte, bireylerin serbest zaman engellerini aşmak için geliştirdiği stratejilerin incelenmesi sonucu serbest zaman engelleri ile baş etme kavramı ortaya konmuş ve bazı bireylerin engellere karşı pasif davranmak yerine, serbest zaman aktivitelerine katılıma başladığı veya katılımlarını devam ettirdiği görülmüştür (Jackson, Crawford ve Godbey, 1993). Bu bulguların desteklediği bir çalışmaya göre lise öğrencileri serbest zaman engellerini adanmışlık ve zaman, beceri eksikliği, kişilerarası ilişkilerde sorunlar, sağlık ve fiziksel uygunluk, coğrafi erişebilirlik, maliyet, tesisler ve diğer engeller şeklinde belirlemişlerdir. Geliştirilen davranışsal stratejiler ise zamanı ayarlama, beceri edinme, kişilerarası ilişkileri değiştirme, finansal durumu geliştirme, fiziksel terapi, serbest zaman amaçlarını değiştirme ve diğer stratejiler şeklinde olmuştur (Jackson ve Rucks, 1995). Bu bulgulara dayanarak Hubbard ve Mannell (2001) rekreasyon alanında çalışan bir firmada serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerini incelemiştir. Burada incelenen stratejiler daha sonra Elkins (2004) tarafından rekreasyonel kampüs sporlarına adapte edilmiş ve Beggs, Elkins ve Powers (2005) tarafından geçerlik güvenilirlik çalışmaları yapılarak serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği oluşturulmuştur. Bu ölçeğe göre serbest zaman engelleriyle karşılaşan bireyler zaman yönetimi, beceri kazanma, kişilerarası ilişkiler, içsel onaylama fiziksel uygunluk ve finansal yönetim stratejilerini kullanarak engellerle baş edebilmektedir. Serbest zaman literatüründe çok farklı örneklem gruplarıyla çalışılmakla birlikte özellikle 1990'lı yıllardan sonra üniversite öğrencilerine yönelik çalışmalar yapılmıştır (Balcı ve İlhan, 2006; Lapa ve Tercan, 2013; Lee, Wu ve Lin, 2012). Üniversite öğrencilerinin kampüs yaşamının sadece sınıflar veya laboratuvarlarla sınırlı olmadığı, serbest zaman katılımının akademik yoğunluğun atılabileceği imkanları sağlayabileceği ortaya konmuştur (Balcı ve İlhan, 2006).

Bu çalışmada incelenen bir başka kavram ise serbest zamanda özellikle spor aktivitelerine katılımı bağlantılı olarak vücut algısı ve bu kavramın yaşam tatmini ile olan ilişkisidir. Günümüz toplumlarında kitle iletişim araçlarının da yardımıyla bireylerin görünüşü önem kazanmakta, içinde bulunulan kültürün de etkisiyle ideal fiziki görünüş özellikleri belirlenmektedir. Bireylerin beden algısı kültürel ideal ve değerlerden, edinilen deneyimlerden, etkileşim içinde olup kendini diğer bireylerle karşılaştırmadan, toplumun beklenti ve ihtiyaçlarından etkilenmektedir (Güçlü ve Yentur, 2008). Bireyin bu bilgiler kapsamında kendi bedeninden menuniyeti veya memnuniyetsizliği ise yaşamıyla ilgili bazı sonuçlara yol açmakta, diğer bireylerle ilişkilerini, etkileşimini etkilemekte ve bu etkileşim sırasında da kendisine yönelik olumlu ya da olumsuz tutum ve davranışlar geliştirmeye neden olmaktadır (Alagül, 2004).

Bütün bu çalışmaların ışığında bu çalışmada üniversite öğrencilerinde serbest zamanda rekreatif aktivitelere katılımı bağlantılı olarak yaşam tatmini, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve vücut algısının incelenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Türü

Araştırmanın modeli tarama modeli olup amacına göre tanımlayıcı, yapılaş zamanına göre kesitsel bir araştırma olarak tasarlanmıştır.

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Akdeniz Üniversitesinde seçmeli beden eğitimi derslerine katılan 3665 öğrenci içinden  $n = Nt^2pq / d^2 (N-1) + t^2pq$  formülüyle elde edilen 348 öğrenci oluşturmuş, veri kayıpları göz önüne alınarak gönüllüler içinden 500 üniversite öğrencisi rastgele olarak seçilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması ise  $22.29 \pm 2.12$  şeklindedir. Katılımcılarla ilgili demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Bulguları

		n	%
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	319	63.8
	Kadın	181	36.2
	Toplam	500	100.0
<b>Doğum Yeri</b>	Şehir	399	79.8
	Kasaba	64	12.8
	Köy	37	7.4
	Toplam	500	100.0
<b>Algılanan Ekonomik Düzey</b>	Çok iyi	63	12.6
	İyi	263	52.6
	Orta	156	31.2
	Kötü	18	3.6
	Toplam	500	100.0
<b>Gelir Düzeyi</b>	1000 TL. ve altı	25	5.0
	1001-2000 TL. arası	100	20.0
	2001-3000 TL. arası	91	18.2
	3001-4000 TL. arası	94	18.8
	4001-5000 TL. arası	127	25.4
	5001 TL ve üzeri	61	12.2
	Toplam	498	99.6

### Veri Toplama Aracı

Çalışmanın veri toplama aracı olarak beş bölümden oluşmakta olan bir anket formu kullanılmıştır. Birinci bölümde demografik bilgilerin ve ikinci bölümde rekreatif aktivitelere katılımın sorgulandığı bir form bulunmaktadır. Üçüncü bölümde ise Diener ve diğ. (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Tatmini Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçek 1 (Hiç Uygun Değil) ile 7 (Tamamıyla Uygun) arasında değişen Likert tipinde 5 maddeden ve tek bir boyuttan oluşmaktadır. Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının = .85 olduğunu belirlemiştir. Yetim (1991) ise düzeltilmiş split-half değerini=.75 ve Kuder Richardson-20 değerini ise =.78 olarak belirlemiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı bu çalışmada= .854 olarak elde edilmiştir.

Veri toplama aracının dördüncü bölümünde Beggs ve diğ. (2005) tarafından son hale getirilmiş olan ve Yerlisu Lapa (2012) tarafından dil adaptasyonu, geçerlik, güvenilirliği yapılan “Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği” kullanılmıştır (Yerlisu Lapa, 2012; Yerlisu Lapa, 2014). 5’li Likert ölçeği olarak geliştirilmiş olan bu ölçek 6 boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: Zaman yönetimi, beceri kazanma, kişilerarası ilişkiler, içsel onaylama, fiziksel uygunluk ve finansal yönetim stratejileridir. Yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach alpha katsayısı 0,70-0,77 arasında değişirken, doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksleri (GFI=0,85, AGFI=0,82, NFI=0,87, TLI=0,90, CFI=0,91, RMSA=0,072, SRMR=0,074). Yapılan açımlayıcı faktör analizine göre de 31 soruluk ölçeğin 4 sorusu binişik olduğu için çıkarılmış ve 27 sorudan oluşan 6 faktörlük ölçeğin açıklanan varyans oranı= %53,86 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ise güvenilirlik katsayısı  $\alpha$ =.923 olarak elde edilmiştir. Anket formunun beşinci bölümde ise vücut algısı ölçeği kullanılmıştır. Orijinal adı Body-Cathexis Scale (BCS) olan ölçek, 1953 yılında Secard ve Jurard tarafından geliştirilmiş, vücut bölümlerinden ya da işlevinden memnuniyetini belirleyen bir ölçektir. Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu, 40 maddeden oluşan beş dereceli Likert tipi bir ölçme aracıdır. En olumlu ifade 1 puan, en olumsuz ifade ise 5 puan almaktadır. Buna göre, alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200’dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın azalması ise memnuniyetin artmasını belirtmektedir. Ölçek, 1986 yılında Hovardaoğlu tarafından Türkçe’ye çevrilmiş, madde test korelasyonları  $r$ =.45 ile  $r$  = .89 arasında ve Cronbach Alfa katsayısı  $r$ =.91 olarak belirlenmiştir. Geçerlik çalışması sonucunda; Maslow Psikolojik Güvenlik– Güvensizlik Testi ile beden doyumu korelasyonu  $r$ =-.32, benlik puanları

ile korelasyonu  $r=-.52$  olarak elde edilmiştir (Kundakçı, 2005). Bu çalışma kapsamında ise güvenirlik katsayısı  $\alpha=.942$  şeklinde bulunmuştur.

### Verilerin Analizi

Araştırmada verilerinin analizinde yapılan istatistiksel analizler, SPSS 18.0 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde frekans, aritmetik ortalama, standart sapma kullanılmıştır. Parametrik koşullar yerine gelmediğinden araştırmada Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığı Kolmogorov-Smirnov (verilerin normal dağılım durumu) ve Levene (varyansların eşitliği) testleri ile incelenmiştir. Korelasyon analizinde ise non-parametrik Spearman korelasyon katsayısı uygulanmıştır.

### BULGULAR

Çalışmanın bulgular bölümünde sırasıyla katılımcıların rekreatif aktivite katılımları, yaşam tatmini, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve vücut algılarına ilişkin bulguları yer almaktadır. Tablo 2’de katılımcıların rekreatif aktivitelere katılım durumları ve nedenleri ile ilgili bulgular verilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Rekreatif Aktivitelere Katıldıkları Kişiler ve Katılım Nedenleri için Vurgu Sayıları

		Vurgu Sayısı	%	n
<b>Rekreatif Aktivitelere Katıldıkları Kişiler</b>	Tek başına	88	17.6	500
	Arkadaşlarla	467	93.4	500
	Aileyle	124	24.8	500
	Diğer	120	24.0	500
<b>Rekreatif Aktivitelere Katılım Nedenleri</b>	Eğlenceli olduğu için	403	80.6	500
	Arkadaşlarla beraber olma isteği	393	78.6	500
	Rahatlamak için	338	67.6	500
	Sıkıntıdan kurtulmak ve stres atmak için	215	43.0	500
	Yeni bir çevreye girmek için	70	14.0	500
	Çevredekilerin etkisi	229	45.8	500
	Yalnızlıktan kurtulma	221	44.2	500
	Mutluluk	349	69.8	500
	Yeni beceriler edinme ve kullanma	138	27.6	500
	Diğer	61	12.2	500

Katılımcılara rekreatif aktivitelere kimlerle katıldıkları sorulmuş, birden fazla yanıt verebildikleri bu soruya en çok vurgu yapılan seçenek arkadaşlarla katılım (%93.4) olmuş, bunu aileyle katılım (%24.8) takip etmiştir. Aktivitelere katılım nedenleri de sorulmuş, yine birden fazla yanıt verebilecekleri bu soruya ise en çok vurgu eğlenceli olduğu için (%80.6) ve arkadaşlarla olma isteği (%78.6) olmuştur (Tablo 2). Arkadaşların rekreatif aktivitelere katılım konusunda önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Tablo 3 ‘de katılımcıların rekreatif aktivitelere katılım düzeylerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 3: Katılımcıların Rekreatif Aktivitelere Katılım Düzeyleri

		Frekans	Yüzde
<b>Haftalık katılım süresi</b>	1-5 saat	57	11.4
	6-10 saat	168	33.6
	11-15 saat	158	31.6
	16 saat ve üzeri	117	23.4
	Toplam	500	100.0
<b>Haftalık katılım sıklığı</b>	1-2 kez	15	3.0
	3-4 kez	134	26.8
	5-6 kez	202	40.4
	7 kez ve üzeri	149	29.8
	Toplam	500	100.0
<b>Spor Aktivitelere Katılım</b>	Aktif	58	11.6
	Pasif	442	88.4
	Toplam	500	100.0
<b>Sosyal Aktivitelere Katılım</b>	Aktif	399	79.8
	Pasif	101	20.2
	Toplam	500	100.0
<b>Kültürel Aktivitelere Katılım</b>	Aktif	231	46.2
	Pasif	269	53.8
	Toplam	500	100.0

Katılımcılara haftalık olarak rekreatif aktivitelere katılım süreleri, sıklıkları sorulmuş, haftalık süre olarak 6-10 saati (%33.6) tercih ettikleri görülürken, haftalık katılım sıklığını 5-6 kez (%40.4) olduğu ortaya konmuştur (Tablo 3). Katılımcılar spor ve kültürel aktivitelere pasif, sosyal aktivitelere ise aktif katılımı tercih etmektedir. Tablo 4'de katılımcıların yaşam tatmini, vücut algısı ve de serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar verilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların Çalışmadaki Ölçeklerden Aldıkları Ortalama Puanlar

Ölçekler	n	$\bar{X}$	Ss
<b>Yaşam Tatmini</b>			
Toplam Puan	500	3.26	1.17
<b>Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri</b>			
Zaman Yönetimi Stratejileri	500	2.75	.56
Beceri Kazanma Stratejileri	500	3.01	.81
Kişilerarası İlişkiler Stratejileri	500	2.97	.66
İçsel Onaylama Stratejileri	500	3.11	.97
Fiziksel Uygunluk Stratejileri	500	2.96	1.07
Finansal Yönetim Stratejileri	500	3.01	.95
Toplam Puan	500	2.95	.61
<b>Vücut Algısı</b>			
Toplam Puan	500	96.03	24.18

Katılımcıların yaşam tatmini, vücut algısı ve de serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde, 7'li Likert ölçeği olan yaşam tatmini ölçeğinden  $3.26 \pm 1.17$  şeklinde bir ortalamaya sahip oldukları ve bu değer ortalamasının altında bir değer olduğu görülmektedir. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde ise genel ortalamasının 5'li Likert ölçeğine göre  $2.95 \pm .61$  ile ortalamasının biraz üzerinde olduğu, katılımcıların en yüksek ortalamaya sahip oldukları baş etme stratejisinin  $3.11 \pm .97$  ile içsel onaylama stratejileri olduğu, bunu

beceri kazanma ve finansal yönetim stratejilerinin izlediği görülmüştür. Vücut algısı ölçeğinin toplamından alınan puanın ortalaması 96.03±24.18 şeklindedir. Tablo 5'de Katılımcıların yaşam tatmini, vücut algısı ve de serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon analizi verilmiştir.

Tablo 5: Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Ortalama Puanlar Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri

	Yaşam Tatmini	Zaman Yönetimi	Beceri Kazanma	Kişilerarası İlişkiler	İçsel Onaylama	Fiziksel Uygunluk	Finansal Yönetim	Vücut Algısı
<b>Yaşam Tatmini</b>	1	.415***	.357***	.286***	.287***	.409***	.435***	-.158***
<b>Zaman Yönetimi</b>	.415***	1	.513***	.413***	.384***	.523***	.613***	-.097*
<b>Beceri Kazanma</b>	.357***	.513***	1	.524***	.500***	.602***	.686***	-.350***
<b>Kişilerarası İlişkiler</b>	.286***	.413***	.524***	1	.457***	.571***	.527***	-.240***
<b>İçsel Onaylama</b>	.287***	.384***	.500***	.457***	1	.613***	.572***	-.268***
<b>Fiziksel Uygunluk</b>	.409***	.523***	.602***	.571***	.613***	1	.713***	-.373***
<b>Finansal Yönetim</b>	.435***	.613***	.686***	.527***	.572***	.713***	1	-.356***
<b>Vücut Algısı</b>	-.158***	-.097*	-.350***	-.240***	-.208***	-.373***	-.356***	1

p<0.05; \*\* p<0.01, \*\*\* p<0.001

Katılımcıların yaşam tatmini, vücut algısı ve de serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon analizi incelendiğinde, yaşam tatmini ile serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı korelasyonlar olduğu görülmektedir. Yaşam tatmini ile görülen en yüksek korelasyon sırasıyla finansal yönetim ( $r=.435$ ,  $p<0.001$ ), zaman yönetimi ( $r=.415$ ,  $p<0.05$ ) ve fiziksel uygunluk stratejileri ( $r=.409$ ,  $p<0.001$ ) arasında görülmüştür. Yaşam tatmini ve vücut algısı arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif yönde anlamlı bir korelasyon saptanmıştır ( $r=-.158$ ,  $p<0.001$ ). İlişkinin negatif yönde olmasının nedeni vücut algısı ölçeği hesaplamalarında düşük vücut algısı puanlarının yüksek vücut algısı elde edilmesine neden olmasından kaynaklanmaktadır. Tablo 6'da katılımcıların yaşam tatmini, vücut algısı ve de serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar spor aktivitelerine aktif ve pasif katılımlarına göre karşılaştırılmıştır.

Katılımcıların spor aktivitelerine katılım durumuna göre yaşam tatmini, vücut algısı ve de serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar karşılaştırıldığında bazı değişkenlerde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre spor aktivitelerine aktif olarak katıldığını ifade eden bireylerde ortalama olarak daha yüksek olsa da yaşam tatmini düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve alt boyutlarına bakıldığında ortalamaların aktif katılım gösteren bireylerde daha yüksek olması ile birlikte anlamlı sonuçlar zaman yönetimi dışındaki stratejilerde görülmüştür. Bunlardan beceri kazanma stratejisini incelediğimizde bireylerin yeni beceriler öğrenmeye çalıştığı, spor aktivitesinin gerektirdiği beceriyi edinebilmek için uygulamalar yaptığı, gerekirse yardım aldığı görülmüştür. Kişilerarası ilişkiler boyutuna bakıldığında, aktif katılan bireyler etkinliklere birlikte katılacak kişiler bulma veya arkadaşlarını bu konuda ikna etme konusunda daha çok çaba harcadıklarını ifade etmişlerdir. İçsel onaylama stratejilerinde spora aktif katılanların iyi oldukları ve rekabet konusunda sıkıntı yaşamayacakları aktiviteler katılma konusunda daha olumlu stratejiler geliştirdiği görülmektedir. Spora aktif katılan bireyler doğru beslenme, fiziksel uygunluğu geliştirme ve yaralanma risklerine karşı tedbirli olma konularında daha fazla çaba harcadıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca aktif katılımcılar aktivitelerin maliyetlerini karşılama konusunda da stratejiler geliştirdiklerini belirtmişlerdir. Spora aktif katılan bireylerin vücut algısı toplam puanları diğer

bireylere göre daha düşük çıkmıştır. Bu da aktif katılımcıların vücutlarına yönelik algılarının daha olumlu olduğunu göstermektedir.

Tablo 6: Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Ortalama Puanların Spor Aktivitelerine Katılımlarına Göre Değerlendirilmesi

	Aktif Katılanlar (n=58)		Pasif Katılanlar (n=442)		Z	p
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss		
Yaşam Tatmini	3.29	1.29	3.26	1.16	-	p>0.05
Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri*	3.30	.59	2.91	.60	-	P<0.00
-Zaman Yönetimi	2.90	.50	2.79	.57	-	p>0.05
-Beceri Kazanma*	3.35	.77	2.97	.80	-	P<0.00
-Kişilerarası İlişkiler*	3.32	.67	2.91	.65	-	P<0.00
-İçsel Onaylama*	3.33	.91	3.08	.98	-	P<0.00
-Fiziksel Uygunluk*	3.58	.92	2.94	.99	-	P<0.00
-Finansal Yönetim*	3.62	.80	2.93	.94	-	P<0.00
Vücut Algısı*	89.05	25.94	96.94	23.82	-	P<0.05

\*p<0.05

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde rekreasyon aktivitelerine katılım, yaşam tatmini, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve vücut algısı ile ilgili bulguların değerlendirilmesidir. Çalışmanın demografik bulguları incelendiğinde erkek katılımcıların ağırlıkta olduğu, çalışma grubunun daha çok şehirde doğmuş olan katılımcılardan oluştuğu ve hane halkı ekonomik düzeylerini iyi, yani ihtiyaçlarını karşılayabilir düzeyde algıladıkları görülmüş olup hane halkı gelir düzeyi ağırlıklı olarak 4000 TL ve altı civarındadır.

Öğrencilerin rekreasyon aktivitelerine katılım durumlarına ilişkin bulgular incelenmiştir. Katılımcılara rekreatif aktivitelere birlikte katıldıkları kişiler sorulmuş ve “Arkadaşlarla Katılım” ifadesi en fazla vurgulanan ifade olmuştur. Katılım nedenleri sorulduğunda ise en fazla vurgu yapılan ifadeler “Eğlenceli olduğu için” ve “Arkadaşlarla beraber olma isteği” şeklindedir. Bu sonuçlardan üniversite öğrencileri için aktivitelere arkadaşlarla katılımın önemli olduğu sonucuna varılabilmektedir. Katılımcıların rekreatif aktivitelere haftalık katılım sürelerine bakıldığında ise ağırlıklı olarak haftada 6-10 saat arasında katıldıkları görülmektedir. Katılım sıklığı ise daha çok haftada 5-6 kez şeklindedir. Öğrenciler spor aktivitelerine ve kültürel aktivitelere pasif katılımı tercih ederken sosyal aktivitelere ise aktif katılımı tercih etmektedir.

Katılımcıların yaşam tatmini, vücut algısı ve de serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde, 7’li Likert ölçeği olan yaşam tatmini ölçeğinden  $3.26 \pm 1.17$  şeklinde bir ortalamaya sahip oldukları ve bu değer ortalamanın altında bir değer olduğu görülmektedir. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde ise genel ortalamanın 5’li Likert ölçeğine göre  $2.95 \pm .61$  ile ortalamanın biraz üzerinde olduğu, katılımcıların en yüksek ortalamaya sahip oldukları baş etme stratejisinin  $3.11 \pm .97$  ile içsel onaylama stratejileri olduğu, bunu beceri kazanma ve finansal yönetim stratejilerinin izlediği görülmüştür. Ülkemizde yapılan bir çalışmada içsel onaylama stratejilerinin yani öğrencilerin iyi oldukları, başkalarıyla çatışmaktan ve rekabetten kaçındığı

aktivitelere katılma stratejileri yine bu sonuçlarla uyumlu çıkmıştır (Yerlisu Lapa ve Tercan, 2013). Bir başka çalışmada ise beceri kazanma stratejisi ve fiziksel uygunluk stratejisi üniversite öğrencileri tarafından daha çok kullanılmıştır (Tercan Kaas ve Çerez, 2016). Uluslar arası literatüre bakıldığında ise zaman yönetimi stratejisinin ön planda olduğu görülmektedir (Elkins, 2004; Jackson ve Rucks, 1995).

Vücut algısı ölçeğinin toplamından alınan puanın ortalaması  $96.03 \pm 24.18$  şeklindedir. Ölçekten alınacak puanın en düşük 40 en yüksek 200 olduğu düşünüldüğünde ortalamasının altında bir puan alındığı düşünülebilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın azalmasının bireyin vücudundan duyduğu memnuniyetin artmasını ifade ettiğinden bu puan genelde öğrencilerin memnuniyetsiz olmadığını göstermektedir.

Katılımcıların yaşam tatmini, vücut algısı ve de serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon analizi incelendiğinde, yaşam tatmini ile serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı korelasyonlar olduğu görülmektedir. Yaşam tatmini ile görülen en yüksek korelasyon sırasıyla finansal yönetim ( $r=.435$ ,  $p<0.001$ ), zaman yönetimi ( $r=.415$ ,  $p<0.05$ ) ve fiziksel uygunluk stratejileri ( $r=.409$ ,  $p<0.001$ ) ile gerçekleşmiştir. Yine üniversite öğrencilerine uygulanan bir çalışmada zaman yönetimi dışındaki stratejilerle yaşam tatmini arasında anlamlı korelasyonlar gerçekleşmiş, en yüksek korelasyona ise sırasıyla beceri edinimi ve fiziksel uygunluk stratejisi sahip olmuştur (Tercan Kaas ve Çerez, 2016). Bir başka çalışmada da fiziksel uygunluk ve beceri stratejileri pozitif yönde yüksek korelasyonlar göstermiştir (Tercan, 2014).

Yaşam tatmini ve vücut algısı arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif yönde anlamlı bir korelasyon saptanmıştır ( $r=-.158$ ,  $p<0.001$ ). İlişkinin negatif yönde olmasının nedeni vücut algısı ölçeği hesaplamalarında düşük vücut algısı puanlarının yüksek vücut algısı elde edilmesine neden olmasından kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla bireylerin vücutlarından duyduğu memnuniyetle yaşamlarından duyduğu memnuniyet arasında olumlu yönde bir ilişki bulunduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların spor aktivitelerine katılım durumuna göre yaşam tatmini, vücut algısı ve de serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar karşılaştırıldığında bazı değişkenlerde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre spor aktivitelerine aktif olarak katıldığını ifade eden bireylerde ortalama olarak daha yüksek olsa da yaşam tatmini düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $p>0.05$ ). Literatüre bakıldığında ise genelde rekreasyonel spor aktivitelerine aktif katılımın anlamlı olarak yaşam tatminini yükselttiği çalışmalar yaygındır (Huang ve Carleton, 2003; Tercan Kaas, 2015).

Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve alt boyutlarına bakıldığında ortalamaların aktif katılım gösteren bireylerde daha yüksek olması ile birlikte anlamlı sonuçlar zaman yönetimi dışındaki stratejilerde görülmüştür. Bunlardan beceri kazanma stratejisini incelediğimizde bireylerin yeni beceriler öğrenmeye çalıştığı, spor aktivitesinin gerektirdiği beceriyi edinebilmek için uygulamalar yaptığı, gerekirse yardım aldığı görülmüştür. Kişilerarası ilişkiler boyutuna bakıldığında, aktif katılan bireyler etkinliklere birlikte katılacak kişiler bulma veya arkadaşlarını bu konuda ikna etme konusunda daha çok çaba harcadıklarını ifade etmişlerdir. İçsel onaylama stratejilerinde spora aktif katılanların iyi oldukları ve rekabet konusunda sıkıntı yaşamayacakları aktivitelere katılma konusunda daha olumlu stratejiler geliştirdiği görülmektedir. Spora aktif katılan bireyler doğru beslenme, fiziksel uygunluğu geliştirme ve yaralanma risklerine karşı tedbirli olma konularında daha fazla çaba harcadıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca aktif katılımcılar aktivitelerin maliyetlerini karşılama konusunda da stratejiler geliştirdiklerini belirtmişlerdir.

Spora aktif katılan bireylerin vücut algısı toplam puanları diğer bireylere göre daha düşük çıkmıştır. Bu da aktif katılımcıların vücutlarına yönelik algılarının daha olumlu olduğunu göstermektedir. Beden algısı bireyin kendini değerlendirmesinde önemli bir kavram olduğundan bu bulgu önemli bir bulgu olarak görülmektedir. Ayrıca spora aktif katılmanın beden algısına etki ettiği ve aktif katılımcıların kendileriyle daha fazla ilgilendiği de ortaya konmuştur (Karagöz ve Karagün, 2015).

Bireylerin yetişkinlik dönemlerin şekillendirmede büyük önem taşıyan üniversite eğitimi mesleki bilgilerin edinildiği yer olmanın yanı sıra onların serbest zaman yaşam tarzlarının da belirginleşmeye başladığı bir dönemdir. Bu dönemde serbest zaman katılımı konusunda farkındalık yaşayan, bu katılımın gerek sağlık gerek



sosyalleşme gibi faydalarından yaşayan bireyler olumlu alışkanlıklar da edinebilmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerine yönelik literatür önem kazanmaktadır. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımına yönelik çalışmaların prospektif bir tasarımla düzenlenmesi, bir kohort oluşturulup bu katılımın gelecekteki yaşantıya yansımalarının irdelenmesi faydalı olacaktır.

#### KAYNAKÇA

Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılgnalık ile beden algısı ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Agyar, E. (2013). Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish Women. *Social Indicators Research*, 116(1), 1-15.

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.

Beggs, B.A., Elkins, D.J. & Powers, S. (2005). Overcoming barriers to participation in campus recreational sports. *Recreational Sport Journal*, 29, 143-155.

Brown, B. A. & Frankel, B. G. (1993). Activity through the years: Leisure, leisure satisfaction, and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10, 1-17.

Carruthers, C.P. & Hood, C.D. (2004). The power of the positive. Leisure and well-being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225-245.

Crawford D.W. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

Elkins, D.J. (2004). *Levels of perceived constraint: A comparative analysis of negotiation strategies in campus recreational sports*. Unpublished doctoral dissertation, Indiana University, Indiana.

Güçlü, M. ve Yentür, J. (2008). Milli takım düzeyindeki elit bayan sporcuların kişisel ve sosyal uyum düzeyleri ile bedenlerini algılama düzeylerinin karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 183-192.

Haines, D.J. (2001). Undergraduate student benefits from university recreation. *NIRSA Journal*, 25, 25-33.

Huang, C.Y. & Carleton, B. (2003). The relationship among leisure participation, leisure satisfaction and life satisfaction of college students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.

Hubbard, J. & Mannell, R.C. (2001). Testing competing models of the leisure constraints, negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23, 145-163.

Jackson E.L. & Henderson, K.A. (1995). Gender based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 61-51.

Jackson, E.L., Crawford, D.W. & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15, 1-11.

Jackson, E.L. & Rucks, V.C. (1995). Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 27, 85-105.

Karagöz, N. ve Karagün, E. (2015). Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine bir çalışma. *Sport Sciences (NWSASPS)*, 10(4), 34-43.

Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Kundakçı, A.H. (2005). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algısı, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

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.

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.

Tercan Kaas, E. (2015). Üniversite öğrencilerinde rekreasyon aktivitelerine katılım, yaşam tatmini, algılanan stres ve benlik saygısının incelenmesi. *3. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı*, (ss. 534-543).

Tercan, E. (2014). Perceived social support from family, participation in recreational sport activities, leisure negotiation and life satisfaction in university students. *Mevlana International Journal of Education (MIJE)*, 4(1), 260-273.

Tercan Kaas, E. ve Çerez, H. (2016). Examination of leisure negotiation, self-esteem, life satisfaction in participation of campus recreational sports. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 7(1), 67-85.

Yerlisu Lapa, T ve Tercan, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin rekreatif aktivitelere katılımlarına göre analizi. *II. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı*, (ss.408-416).

Yerlisu Lapa, T. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993.

Yerlisu Lapa, T. (2012). Leisure negotiation strategies scale: A study of validity and reliability for university students, *12<sup>th</sup> International Sport Sciences Congress Proceedings Book* (pp. 745-750).

Yerlisu Lapa, T (2014). Leisure negotiation strategies scale: A study of validity and reliability for university students. *South Africa Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(3), 201-215.

Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.