

## 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 katılımlarıyla 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 ( $M_{yaş}=22,29±2,12$ ). 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 örneklemlerde ve demografik değişkenlerle ilişkiler çerçevesinde incelenmesi önerilmektedir.

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