



**COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
SERBEST ZAMAN DOYUMUNUN MUTLULUK VE UMUTSUZLUKLA
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Ömer Kadir ÖNDER

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

TEMMUZ 2022

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Ömer Kadir ÖNDER

18/07/2022

COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SERBEST ZAMAN DOYUMUNUN MUTLULUK VE UMUTSUZLUKLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Ömer Kadir ÖNDER

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Temmuz 2022

ÖZET

Araştırma Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunun mutluluk ve umutsuzlukla ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada betimsel çalışmaya dayalı ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Gazi Üniversitesi ve Atatürk Üniversitesi'nde öğrenim gören 1131 sağlık ve spor bilimleri fakülteleri öğrencileri oluşturmuştur. Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik bilgilerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, serbest zaman doyumları için Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği”, mutluluk düzeylerini ölçmek için Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen Türk diline uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır. Katılımcıların umutsuzluk durumlarını belirlemek için ise Beck ve diğerleri (1974) tarafından geliştirilen Türkçe’ye uyarlama çalışması Dilbaz ve Seber (1993) tarafından yapılan, güvenilirlik ve geçerlik çalışması Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ile Tekin (1993) ve tekrar geçerlilik çalışması Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından yapılan “Beck Umutsuzluk Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS Statistics 26 programı kullanılarak; Cronbach’s Alpha, yüzde dağılım tabloları, sıklık analizi (Frekans), aritmetik ortalama ve standart sapma, t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA), Tamhane’s T2, Bonferroni ve Regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçlarında serbest zaman doyumunu ile mutluluk arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur [(p<0,001), (β: ,354), (r²: ,110)]. Serbest zaman doyumunun umutsuzluk ile ilişkisinde negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir [(p<0,001), (β:-,354), (r²: ,059)]. Umutsuzluk ve mutluluk arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir [(p<0,001), (β:-,389), (r²: ,283)].

Bilim Kodu : 1301
Anahtar Kelimeler : Covid-19, Pandemi, Serbest Zaman Doyumu, Mutluluk, Umutsuzluk, Üniversite Öğrencisi
Sayfa Adedi : 98
Danışman : Doç. Dr. Ülviye BİLGİN

EXAMINING THE RELATIONSHIPS OF LEISURE SATISFACTION WITH HAPPINESS AND HOPELESSNESS IN UNIVERSITY STUDENTS DURING THE COVID-19 PROCESS

(M. Sc. Thesis)

Ömer Kadir ÖNDER

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

July 2022

ABSTRACT

The study was conducted to examine the relationships of leisure satisfaction with happiness and hopelessness level of university students during the covid-19 process. The relational screening model based on descriptive study was carried out in the research. The sample of the study included 1131 students studying at Faculty of Health Sciences and Faculty of Sport Sciences at Gazi University and Atatürk University. The "Personal Information Form" created by the researcher to determine the socio-demographic information, the "Leisure Satisfaction Scale" developed by Beard and Ragheb (1980) and Turkish adaptation of the scale made by Gökçe and Orhan (2011) to measure leisure satisfaction levels, the "Oxford Happiness Scale Short Form" developed by Hills and Argyle (2002) and adapted into Turkish language by Doğan and Çötök (2011) to measure happiness levels of students were used. In order to determine the hopelessness of the participants "Beck Hopelessness Scale" developed by Beck et al. (1974) and adaptation into Turkish language was carried out by Dilbaz and Seber (1993), the reliability and validity study was conducted by Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu and Tekin (1993), and the revalidation study was performed by Durak and Palabıyıkoglu (1994) was applied in the study. The SPSS Statistics 26 programme was handled for analysis of the research data and utilized by Cronbach's Alpha, percentage distribution tables, frequency analysis, arithmetic mean and standard deviation, t-test, one-way variance (ANOVA), Tamhane's T2, Bonferroni and Regression analysis. According to the results of the research, it was found that there is a positive and low level significant relationship between leisure satisfaction and happiness [$p<0.001$], (β : .354), (r^2 : .110)]. A negative and low-level significant relationship was found in the relationship between leisure satisfaction and hopelessness [$p<0.001$], (β :-.354), (r^2 : .059)]. It was determined that there was a moderate and significant negative relationship between hopelessness and happiness [$p<0.001$], (β :-.389), (r^2 : .283)].

Science Code : 1301

Key Words : Covid-19, Pandemic, Leisure Satisfaction, Happiness, Hopelessness, University Students

Page Number : 98

Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Ülviye BİLGİN

TEŞEKKÜR

Tezimin her aşamasında bilgileriyle yol gösteren, manevi olarak desteğini hiç esirgemeyen, katkıları ve anlayışı için teşekkür borçlu olduğum saygıdeğer değerli danışmanım Doç. Dr. Ülviye BİLGİN' e minnet ve şükranlarımı sunarım.

Araştırmamın yazım sürecinde önemli katkıları bulunan, yardımlarını esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Önder YAYLA 'ya, her koşulda maddi ve manevi desteğini hissettiğim hocam Aslı Özge ÖZGEN ÇİĞDEMLİ 'ye ve bu süreçte sağladıkları destekler için değerli arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Yol göstericiliği, desteği ve bilgileriyle yanımda olan abim Arş. Gör. Ahmet ÖNDER'e ve bu günlere gelmemde büyük pay sahibi olan, hayatımın her anında desteklerini esirgemeyen aileme minnet ve şükranlarımı sunmayı bir borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Covid-19 Pandemisi	5
2.1.1. Pandemi nedir?.....	5
2.1.2. Covid-19 pandemisi	5
2.1.3. Türkiye’de covid-19 pandemisi ve alınan önlemler	7
2.1.4. Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencileri	9
2.2. Serbest Zaman Doyumu	10
2.2.1. Serbest zaman	10
2.2.2. Covid-19 pandemi sürecinde serbest zaman	13
2.2.3. Serbest zaman doyumu	13
2.2.4. Serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler	15
2.2.5. Serbest zaman doyumunun alt boyutları	15
2.3. Mutluluk.....	16
2.4. Umutsuzluk	19
2.4.1. Umut ve umutsuzluk kavramı	19
2.4.2. Umutsuzluğun nedenleri ve belirtileri.....	21
2.5. Serbest Zaman, Mutluluk ve Umutsuzluğun Sağlık ve Spor ile İlişkisi	22

	Sayfa
3. GEREÇ VE YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Şekli	25
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman.....	25
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	25
3.4. Veri Toplama Araçları	26
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	26
3.4.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)	26
3.4.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu.....	27
3.4.4. Beck Umutsuzluk Ölçeği	27
3.4. Verilerin Toplaması	28
3.5. Verilerin Analizi.....	28
3.6. Araştırmanın Güçlükleri ve Sınırlılıkları	28
3.7. Araştırmanın Etik Boyutu	29
4. BULGULAR	31
4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Analizler	31
4.2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	33
4.3. Katılımcıların Serbest Zaman Doyum, Mutluluk ve Umutsuzluk Durumlarının Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Değişimi	34
4.4. Katılımcıların Serbest Zaman Doyum, Mutluluk ve Umutsuzluk Durumlarına İlişkin Regresyon Analizleri.....	46
5. TARTIŞMA	49
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	59
KAYNAKLAR	61
EKLER	77
EK-1. Etik Komisyon İzni	78
EK-2. Kişisel Bilgi Formu	80
EK-3. Serbest Zaman Doyum Ölçek İzni	81

EK-4. Serbest Zaman Doyum Ölçeği	82
EK-5. Beck Umutsuzluk Ölçek İzni	83
EK-6. Beck Umutsuzluk Ölçeği	84
EK-7. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu İzni.....	85
EK-8. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu.....	86
EK-9. Gazi Üniversitesi Uygulama İzni	87
EK-10. Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Uygulama İzni.....	96
EK-11. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Uygulama İzni	97
ÖZGEÇMİŞ	98

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.1. Serbest zaman doyum ve mutluluk ölçeklerine ilişkin güvenilirlik analiz sonuçları.....	31
Çizelge 4.2. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik analiz sonuçları.....	31
Çizelge 4.3. Serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ölçeklerine ilişkin bulgular	32
Çizelge 4.4. Katılımcıların umutsuzluk düzeylerine ilişkin bulgular	32
Çizelge 4.5. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular.....	32
Çizelge 4.6. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımları	33
Çizelge 4.7. Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi	34
Çizelge 4.8. Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ortalamalarının yaş değişkenine göre incelenmesi	35
Çizelge 4.9. Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ortalamalarının üniversite değişkenine göre incelenmesi.....	35
Çizelge 4.10. Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ortalamalarının fakülte değişkenine göre incelenmesi	36
Çizelge 4.11. Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ortalamalarının genel not ortalaması değişkenine göre incelenmesi	36
Çizelge 4.12. Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ortalamalarının algılanan refah düzeyi değişkenine göre incelenmesi	37
Çizelge 4.13. Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ortalamalarının haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre incelenmesi	39
Çizelge 4.14. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların cinsiyet değişkenine göre incelenmesi.....	39
Çizelge 4.15. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların yaş değişkenine göre incelenmesi	40
Çizelge 4.16. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların üniversite değişkenine göre incelenmesi	41
Çizelge 4.17. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların fakülte değişkenine göre incelenmesi	42

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.18. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların genel not ortalaması değişkenine göre incelenmesi.....	42
Çizelge 4.19. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların algılanan refah düzeyi değişkenine göre incelenmesi	44
Çizelge 4.20. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre incelenmesi	45
Çizelge 4.21. Serbest zaman doyumu ile mutluluk arasındaki ilişki	46
Çizelge 4.22. Serbest zaman doyumu ile umutsuzluk arasındaki ilişki	46
Çizelge 4.23. Umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişki	47

SİMGELER VE KISALTMALAR

Çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile aşağıda sunulmuştur.

Simgeler	Açıklamalar
%	Yüzde
β	Beta
N	Örneklem sayısı
p	Anlamlılık düzeyi
r	İlişki katsayısı
ss	Standart sapma
$\bar{X}$	Ortalama

Kısaltmalar	Açıklamalar
CVD-19	Covid-19
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
OMÖ	Oxford Mutluluk Ölçeği
SZDÖ	Serbest Zaman Doyum Ölçeği
T.C.	Türkiye Cumhuriyeti
TDK	Türk Dil Kurumu
UÖ	Umutsuzluk Ölçeği
WHO	World Health Organization

1. GİRİŞ

Salgın hastalıklar tarih boyunca yeryüzünde yönetim ve yaşam farklılıklarına sebep olmuş bulaşıcı özellikte sağlık olayları olarak belirtilmektedir. Bireylerin yaşayışlarında önemli farklılıklara neden olan salgınlar günümüzde de benzeri yaşantılara sebep olduğu gözlenmektedir (Tetik, 2021). Yaşadığımız bu dönemde tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 (CVD-19) salgın hastalığı, Çin'in Wuhan kentinde 2019 Aralık ayında ortaya çıkmış ve hızla yakın kentlerden tüm dünya ülkelerine kadar etkili olmuştur. Yayılımının hızı ve getirmiş olduğu sağlık tehlikesi sebebiyle Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 11 Mart'ta bu salgın hastalığı pandemi ilan etmiştir (İnce İnal, Yağlı Vardar, Sağlam ve Kütükçü Çalık, 2020). Ülkemizde ise T.C. Sağlık Bakanlığı (TCSB) tarafından 11 Mart 2020 tarihinde ilk vaka açıklanmış ve gerekli tedbirler alınmaya başlamıştır (TCSB, 2020a). Pandeminin getirdiği tedbir ve kısıtlamalar meslek gruplarını farklı şekillerde etkilemiştir. Bu koşullarda etkilenen bir gurubu da üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Ülkemizde 3 Mart 2020 tarihinde düzenlenen Corona virüs zirvesinden sonra 16 Mart 2020 tarihinden itibaren üniversiteler 3 hafta tatil edilmiştir (TCCB, 2020a). Verilen 3 haftalık tatil sonrası COVID-19 virüsünün ülkemizi etkisi altına alması ile üniversitelerde uzaktan eğitim süreci başlamıştır. Uzaktan eğitimde zamanlarının çoğunu evde geçiren üniversite öğrencileri, ülke yetkilileri tarafından alınan kısıtlama tedbirleri ile yaşam biçimlerinde birçok değişiklik söz konusu olmuştur (TCİB, 2020a). Üniversite öğrencilerin yaşam biçimlerindeki değişiklikler incelendiğinde; pandemi sürecinde evinde uzaktan eğitim alan öğrenciler, yetkililer tarafından koyulan sokağa çıkma yasakları, serbest zaman faaliyeti olarak sinema salonlarının, fiziksel aktivite mekanlarının, halı sahaların, açık rekreasyon alanlarının kullanımlarının engellenmesi gibi birçok nedenle normal hayatlarından farklı olarak serbest zaman faaliyetlerinden kısıtlandığı görülmektedir (TCİB, 2020b).

Sanayi devrimi sonrası insan gücüne ihtiyacın azalması ile çalışma zamanlarının kısılması sonucunda önemi daha da artan serbest zaman kavramı Broadhurs'a (2001) göre; sakinleme, bilgilenme, psikolojik ve fizyolojik hislerinde tatmin yaşama, toplumsal manada fayda da bulunarak etik açıdan kendini gerçekleştirme, üretken becerilerini ilerletme ve farklı amaç güdülmekten özgürce yapılan etkinlikler olarak belirtilmektedir. Serbest zamanın amaçları ve kazanımları doğrultusunda önemi açıkça görülmektedir. Pandemi sürecinde serbest zamanları kısıtlanan üniversite öğrencileri önemi açıkça belirtilen serbest zaman faaliyetlerinden uzak kalmıştır. Bu noktada üniversite öğrencilerinin bu süreçte kısıtlanan

serbest zamanlarında, serbest zaman faaliyetlerindeki tatmin düzeylerinin pandemi döneminde ne ölçüde olduğunu farklı değişkenler ile saptamak ve üniversite öğrencilerinin bu zor süreci sağlıklı ve yaralı biçimde aşmaları için gerekli önerilerde bulunmak büyük önem taşımaktadır.

Üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde serbest zaman doyumları ile beraber bu süreçte üniversite öğrencilerinin etkilenebileceği konuları belirlemek üzere üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yapılan çalışmalar incelenmiş ve bu noktada üniversite öğrencilerin serbest zaman doyumları birçok değişkenle (cinsiyet, yaş, gelir, refah, fiziksel ve psikolojik sağlık, kişilik özellikleri ile değişik tatmin düzeyleri, mutluluk düzeyi, ikili ilişkilerdeki tatmin) beraber araştırmalar yapıldığının sonucuna ulaşılmıştır (Acar ve Yılmaz, 2021; Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010; Kalfa, 2017; Sönmez, 2020). Bu çalışmalardan mutluluk ile olan çalışmaların azlığı göze çarpmaktadır.

Karlı ve arkadaşları (2008) insanların faaliyette bulunduğu serbest zamanlarından umdukları yararı alıp almadıklarını, isteklerinin elde edilip edilmediğini, öngörülerinin karşılık bulup bulmadığını ve bu aktivitelerde bulunmaktan hoşnutluk elde edilip edilmediğini değerlendirmek; onların serbest zamanlarını ölçeklendirirken daha hoşnut ve tatminlik seviyelerini artıracak önlemlerin alınmasında hoşnutluk seviyeleri açısından serbest zaman aktivitelerini geliştirmekte yararlı bilgiler verebileceği hususuna vurgu yapmaktadır. Bu vurgu serbest zaman doyumunun ölçülerek gerekli bilgi ve öneriler verilmesine dikkat çekmektedir. Ayrıca serbest zaman etkinliklerine katılanların mutlu olup olmadığı veya serbest zaman doyumunun mutluluk duygusuna hitap edip etmediğine dair çalışmalarında konu olarak ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Şeker (2011) mutluluğun; bireyin hayatını yaşayışına göre dolu, anlamlı ve huzurlu bir şekilde algılama süreciyle birlikte bu süreci etkileyen birçok değişkenin olduğu ve bu değişkenlerin kişiden kişiye değişiklik belirtebileceğini, ayrı devletlerde, ayrı coğrafyalarda ya da farklı kültürlerde değişkenlik gösterebileceğini belirtmektedir. Mutluluğun sürecini etkileyen birçok etkenin olduğu ve bireyden bireye, bölgeden bölgeye farklılık gösterdiği belirtilmektedir. Bu doğrultuda yapılan çalışmada farklı bölgelerdeki üniversite öğrencilerinin örneklem olarak alınması araştırmanın geçerliliğini arttıracığı düşünülmektedir.

Serbest zaman doyumu ve mutluluğun yanı sıra birçok farklı nedenlerle öğrencilerin etkilenebileceği düşünülen umutsuzluk konusunun ilişkisi de yapılan bu çalışma ile ele

alınmıştır. Bu hususta üniversite öğrencisinin mezun olması durumunda iş imkânı bulup bulamayacağı gibi maddi nedenlerin yanı sıra yaşanan coğrafya ve dünya ülkelerinin getirebileceği birçok problemin öğrenciler üzerinde umutsuzluk getirebileceği düşünülmektedir. Bu noktada pandemi sürecini deneyimleyen üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumlarının umutsuzluk ile ilişkisinin de incelenmesi planlanmıştır. McLaughlin, Miller ve Warwick'ın (1996) belirttiği “bireyin kendisine karşı ve geleceğe karşı negatif beklentileri” olarak nitelendirilen umutsuzluk konusunda serbest zaman doyumu ile ilişkisini araştırarak bu konuda geleceğe yönelik üniversite öğrencilerinin negatif beklentilerini ortadan kaldırmaya yönelik yapılabilecek çalışmalara öneriler sunmak, tedbirler almak üniversite öğrencileri için fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Önemi ve içeriği belirtilen çalışmada farklı bölgelerdeki sağlık ve spor bilimleri alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde bazı sosyo-demografik değişkenlerle beraber serbest zaman doyumlarının mutluluk ve umutsuzluk ile ilişkisinin incelenmesi amaçlamaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Covid-19 Pandemisi

2.1.1. Pandemi nedir?

Pandemi kavramı köken olarak “pan” ve “demos” sözcüklerinden gelmektedir. Pan eski Yunanca ’da tüm anlamına gelirken demos ise insanlar kavramını karşılamaktadır. Tüm insanlığı kapsayan pandemi; dünyanın bir bölgesi veya tüm yüzeyi gibi çok büyük bir alanda yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıkların genel ismi olarak belirtilmektedir. (Aysan ve diğerleri, 2020). T.C. Sağlık Bakanlığı (2020) ise pandemiyi; “Hastalığın veya enfeksiyon etkeninin ülkelerde, kıtalarda, hatta tüm dünya gibi çok geniş bir alanda yayılım göstermesi” olarak aktarmaktadır.

Pandemilerin insanlık tarihinde büyük etkilere sebep olduğu belirtilmektedir. Veba, kolera, tifüs, ebola ve grip gibi salgın hastalıkların insanlık tarihine en fazla etki gösteren salgın hastalıklar olduğu aktarılmaktadır (Aysan ve diğerleri, 2020). Yakın dönem salgınlarına bakıldığında ise sars (2003), kuş gribi (2007), domuz gribi (2009), mers (2012), influenza (2013), ebola (2014) ve zika (2015) salgın hastalıkları karşımıza çıkmaktadır (TUBA, 2021). Son olarak ise 11 Mart 2020’de DSÖ tarafından pandemi ilan edilen CVD-19 salgın hastalığı (WHO, 2020a) ülkemiz ve dünya üzerinde etkilerini devam ettirmektedir.

2.1.2. Covid-19 pandemisi

Virüs, bakteri gibi etkenlerin akciğere ulaşması sonucunda oluşan zatürre olarak belirtilen “pnömoni” salgını Çin’in Wuhan şehrinde 2019 yılının sonlarında, nedeni bilinmeyen bir şekilde meydana gelmiştir. Daha sonra insandan insana bulaşarak Wuhan’dan yakın kentlere ardından Çin’in diğer eyaletlerine ve dünya geneline yayılmıştır. Hastalık 31 Ocak 2020’ye kadar Çin’de 9720 bireyde efekte olmuş 213 kişinin ise ölümüne yol açmıştır. Buluşma hızının getirdiği sonuçla 19 farklı ülkede 106 bireye bulaşarak önemli ölçüde yayılım göstermiştir (Phelan, Katz and Gostin, 2020; Cascella, Rajnik, Cuomo and Dulebohn, 2020). Sebebi bilinmeyen pnömoninin yeni bir koronavirüs olduğu belirtilmiş ve etken virüs şiddetli akut solunum sendromu koronavirüs 2 (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2, SARS-CoV-2) olarak adlandırılmıştır. Ardından bu enfekte hastalık

Koronavirüs Hastalığı 2019 (COVID-19) olarak isimlendirilmiştir (WHO, 2020a). Hastalığın en yaygın bildirilen semptomları ateş (% 87, 9), öksürük (% 67, 7), halsizlik (% 38, 1), balgam üretimi (% 33, 4), nefes darlığı (% 18, 6), ve kas ağrısı (% 14, 8) iken daha az bildirilen semptomlar arasında boğaz ağrısı (% 13, 9), baş ağrısı (% 13, 6), titreme (% 11, 4), bulantı ya da kusma (% 5), burun akıntısı (% 4, 8), diyare (% 3, 7), hemoptizi (balgamla karışık kan tükürme) (% 0, 9) ve konjonktival tıkanıklık (% 0, 8) bulunmaktadır (Huang, Dawei Wang ve diğerleri, 2020; Guan ve diğerleri, 2020; WHO, 2020b). Dünya Sağlık Örgütü 30 Ocak 2020 tarihli yaptığı toplantıda, Uluslararası Sağlık Tüzüğü kapsamında Çin'de tespit edilen CVD-19 hastalığının "uluslararası halk sağlığı acil durumu" ilan edildiğini duyurmuştur (Cascella ve diğerleri, 2020; WHO, 2021a). Koronavirüsün yayılım hızının fazla olması ve insanlarda oluşturduğu sağlık problemleri sebebiyle DSÖ bu salgın hastalığı 11 Mart 2019 yılında pandemi ilan etmiştir (WHO, 2020a).

Covid-19 hastalığının pandemi ilan edilmesi ile toplum yaşamlarını etkileyecek bazı önlemleri de beraberinde getirmiştir. Bu amaçla karantina ve izolasyon uygulamaları, sosyal mesafenin korunması, yapılması zorunlu toplumsal kısıtlamalar ve bireysel alınması gereken önlemler uzmanlarca açıklanmıştır. Karantina, bulaşıcı bir hastalığa maruz kalmış ancak henüz semptomatik olmayan kişilerin sağlıklı kişilerden ayrılması iken, izolasyon, bulaşıcı hastalık tanısı kesinleşmiş bir kişinin diğer kişilerden tamamen ayrılması olarak belirtilmiştir. Sosyal mesafe, büyük insan grupları arasında halk sağlığı açısından yakın teması azaltan önlemler bütünü olarak açıklanmıştır. Ellerın uygun şekilde yıkanması, maske kullanımı, çevrenin hijyenik kontrolü ise alınması gereken bireysel önlemler olarak aktarılmıştır (Çelik ve Yaşa, 2021). Dünyada büyük ölçekte uygulanan bu önlemler sayesinde koronavirüs hastalığı (COVID-19) vaka sayıları azaltılmaya çalışılmaktadır.

Birçok ülkede virüsün kapalı ortamlarda yayılımın daha kolay olması sebebi ile sosyalleşme mekanlarında kapatılma uygulamalarına gidildiği aktarılmıştır. Covid-19 hastalığının ülkelerdeki seyrine vaka durumlarına göre ülke yetkilileri kısıtlamalarda gevşemelere veya arttırma yollarına başvurmuşlardır. Dünya devletlerinin yaptıkları çalışmalarda Çin devleti CoronaVac/Sinovac, İngiltere devleti Oxford/AstraZeneca, ABD Moderna/INH Almanya Pfizer/BioNTech, Rusya Sputnik V aşılarını geliştirmişlerdir (Yavuz, 2020). Covid-19 hastalığına karşı aşılarn etkililik oranlarına bakılarak devletler kendi aşı programlarını belirleyerek vatandaşlarını aşılarmaya başlamışlardır. Aşının geliştirilmesi ile birçok ülke kısıtlamalarında esnek uygulamalara geçildiğini aktarmışlardır. Avrupa, Amerika, Asya

lkelerinden bazıları eğitim-öğretimde, kamu kurumlarının işleyişinde, serbest zaman faaliyet yerlerindeki tüm kısıtlamaları kaldırdığını bildirmiştir. Kısıtlamaların gevşetilmesi bazı koşullara bağlandığı ülkelerde seyahat, eğitim, eğlence merkezleri gibi durumlarda vatandaşlarına 2 doz aşı olma zorunluluğu getirdiğini açıklamıştır. Bazı ülkelerde ise maske ve mesafe kurallarına dikkat edilmesini koşul sayarak aşılarını olmaları noktasında teşvik programları düzenlemiştir.

25 Ekim 2021 itibariyle Dünya Sağlık rgt verilerine göre dünya üzerinde 242.688.319 doğrulanmış vaka ve 4.932.928 ölümün olduğu aktarılmıştır. 20 Ekim 2021 tarihi itibariyle ise Dünya Sağlık rgt 6.655.399.359 doz aşı yapıldığını bildirmiştir. DSÖ'nün 25 Ekim 2021 tarihi verilerinde bölgelere göre incelendiğinde ise; Amerika'da doğrulanmış 92.640.794 vaka, 2.272.988 lm, Avrupa'da 74.606.226 vaka, 1.395.816 lm, Güneydoğu Asya'da 43.805.354 vaka, 688.400 lm Afrika'da 6.131.276 vaka, 127.072 ölüm bildirilmiştir (WHO, 2021b). Dünya devletleri aşılama programlarını genişletmeye ve önlemler almaya devam etmektedir.

2.1.3. Türkiye'de covid-19 pandemisi ve alınan nlemler

Tüm dünyayı etkisine alan koronavirüs hastalığı hızla yayılması ile ülkemiz toplum sağlığını tehdit etmesi ve hızla yayılımının getirdiği tedirginlik ülke yetkililerince ülkemize virüsün ulaşmaması için önlemler almayı gerektirmiştir. İlk olarak 10 Ocak 2020 tarihinde gerekli önlemlerin alınması ve salgının sürecini takip ederek yapılması gerekenlerin vatandaşlara aktarılması için Sağlık Bakanlığı Koronavirüs Bilim Kurulu'nu oluşturmuştur. 24 Ocak 2020'de Sağlık Bakanlığı 2019-nCoV Hastalığı Sağlık alışanları Rehberi'ni yayınlamış ve virüsün ülkemize girişini engellemek adına havaalanlarına termal kameralar yerleştirildiğini bildirmiştir (TCSB, 2020a). Komşu lkelerimizdeki koronavirüs vaka artışları sonucunda 23 şubat 2020 tarihinde İran, 29 şubat 2020'de ise Irak sınırının kapatıldığı aktarılmıştır. Güney Kore ve İtalya uçuşlarının durdurulduğu bildirilmiştir (TCSB, 2020b). Ülkemizde 10 Mart 2020 tarihinde ilk vakanın tespit edildiği aktarılmıştır (TCSB, 2020c).

12 Mart 2020 tarihinde Cumhurbaşkanlığı'nca; ilk ve orta okullar ve liselerin 16 Mart'ta 1 hafta tatil edileceği, 23 Mart'tan itibaren uzaktan eğitime geçileceği, üniversitelerde eğitime ise 3 hafta ara verileceği aktarmıştır. Ayrıca spor karşılaşmalarının Nisan sonuna dek seyircisiz oynanacağı belirtilmiştir (TCCB, 2020a). Alınan bu nlemler Türkiye'de Covid-

19 pandemisine karşı sağlıklı kalabilmek amacıyla uygulanan ilk adımlar olarak belirtilmektedir. Covid-19 hastalığının ülkemizdeki vaka oranlarının artması ile kısıtlamalar artırılmış; Cumhurbaşkanlığı genelgesiyle bilim, kültür, sanat ve bu doğrultudaki birleşmeler ve etkinlikler ertelenmiştir. 21 Mart 2020 tarihinde T.C. İçişleri Bakanlığı, askere gönderme merasimlerinin bir süre yapılmayacağını, berber, kuaför, güzellik merkezlerinin de yine bu kapsamda kapalı kalacağını açıklamıştır. Yemek işletmelerinin paket servis şeklinde olacağı, 65 yaş ile üstünde olan bireylerin ve kronik rahatsızlığı olanların sokağa çıkmalarının sınırlandırıldığı bildirilmiştir (TCİB, 2020a).

T.C İçişleri Bakanlığı tarafından vaka sayısı artan illerimizde sokağa çıkma yasakları konularak vaka sayılarındaki artışı azaltmak için kısıtlamaların artırıldığı aktarılmıştır. (TCİB, 2020b). Cumhurbaşkanı, 3 Nisan’da yaptığı “Ulusa Sesleniş” konuşmasında “Yarıdan itibaren pazar yerleri ve marketler gibi insanların toplu şekilde bulunduğu tüm alanlarda herkesin maske takması zorunlu olacaktır” bildirisinde bulunmuştur (TCCB, 2020b). Haziran 2020 tarihine gelindiğinde ise kısıtlamalarda azaltılmalara gidildiği bildirilmiştir. 28 Mayıs 2020’de bakanlar kurulu toplantısının ardından yapılan açıklamada; şehirlerarası seyahatte kısıtlamaların 1 Haziran’dan itibaren tümüyle kaldırıldığını, idarece izinli bulunan veya esnek çalışma sistemine dahil olan kamu personelinin 1 Haziran tarihiyle normal mesaiye başlayacağını, anaokullarının tümünün 1 Haziran’da faaliyete geçeceği, Sağlık Bakanlığı’nca belirlenmiş kronik hastalığı olan kamu personelinin durumlarının kurumlarınca değerlendirileceğini, 65 yaş üstünün sokağa çıkma kısıtlamasının devam edeceğini, işletme sahibi olanların bu durumdan muaf olacağı, kafe ve benzeri yerlerin de 1 Haziran itibariyle akşam saat 22’ye kadar açık kalacağı açıklamıştır (TCCB, 2020c). 9 Haziran 2020’de ise kafelerin çalışma saatlerinin artırıldığı ve sinemaların açılacağı bildirilmiştir. (TCCB, 2020d).

2020 yaz sonuna gelindiğinde ise ülkemiz Covid-19 vaka sayılarında büyük bir artışla karşılaşmıştır. Ülke yetkililerince tekrardan önlemler alınmaya başlanılmış, eğitim ve öğretimde değişikliklere gidilmiştir. Üniversitelerde uzaktan eğitim süreci devam etmiştir. 2021 yılının ilk aylarında ülkemiz şehirlerindeki vaka sayılarına göre kısıtlamalar arttırılmış veya azaltılmıştır (TCİB 2021). 29 Nisan 2021 tarihinden 1 Haziran 2021 tarihine kadar tam kapanma uygulanmıştır (TCCB, 2020e). Dünyada olduğu gibi ülkemizde de aşılamanın başlaması ile kısıtlamalardaki uygulamalarda yavaş yavaş hafifletilme başlanılmıştır.

Ülkemizde uygulanan aşılar neticesinde belirli koşullara tabi olunarak Yükseköğretim Kurulu kararı ile üniversiteler 2021-2022 eğitim öğretimi yüz yüze olarak yapılması planlanmıştır. T.C Sağlık Bakanlığı (2021) verilerine göre; 22 Ekim 2021 itibari ile Türkiye’de toplam 7.800.796 vaka 68.700 ölüm gerçekleşmiştir. Toplamda 117.008.424 doz aşı uygulanmıştır.

2.1.4. Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencileri

DSÖ tarafından 11 Mart 2020 yılında Covid-19 salgın hastalığının pandemi ilan edilmesi ile başlayan süreçte alınan tedbirler noktasında üniversite öğrencilerinin yaşam biçimlerini değiştirecek uygulamalar söz konusu olmuştur. 12 Mart 2020 tarihinde Cumhurbaşkanlığı'nda yapılan koronavirüs toplantısının ardından açıklanan; üniversitelerin 3 hafta tatil edileceğini duyurusu ile bu süreç başlamıştır. 3 haftalık tatil sonrasında Yükseköğretim Kurulu tarafından üniversitelerin uzaktan eğitim ile eğitimi öğretimi sürdüreceği belirtilmiştir. Bu süreci daha önce deneyimlemeyen üniversite öğrencilerinde hem sağlık hem de eğitim noktasında endişeleri olmuştur. Ülkemizde hastalığın yayılımının hızlanması ile 21 Mart 2020 tarihinde İçişleri Bakanlığı, kuaför ve güzellik merkezlerinin faaliyetlerine ara verildiğini, spor karşılaşmalarının belirli bir süre seyircisiz oynanacağı belirtmiştir. Camilerde toplu namaz kılınmasına ara verildiğini, Cumhurbaşkanlığı genelgesiyle tümüyle bilim, kültür ve sanat anlamında toplanmaların ve etkinliklerin ertelendiği açıklanmıştır (TCİB, 2020a; 2020b). Bu kısıtlama ve genelgeler doğrultusunda etkilenen bir önemli grup üniversite öğrencileri olmuştur. Serbest zaman faaliyet noktasında kültür, sanat ile bilim yönünde ve bu doğrultudaki faaliyetlerinin ertelenmesi, spor müsabakalarına seyirci alınmaması üniversite öğrencilerinin kendilerini geliştirmesi, vakitlerini iyi değerlendirmeleri gereken yaşlarda birçok faaliyetten mahrum kaldığı görülmektedir.

28 Mayıs 2020’de Cumhurbaşkanlığı’nca yapılan açıklamada kısıtlamaların kısmen kaldırılması bu süreçte üniversite öğrencilerini rahatlatsa da ilerleyen süreçlerde uygulamaların getirdiği olumsuzluklar devam etmiştir. 2020-2021 eğitim öğretimi üniversite öğrencileri yüz yüze olmasını beklerken 2020 yazı sonunda vaka artışları sonucunda uzaktan eğitime devam edileceğinin açıklanmıştır. Üniversite hayatına yeni başlayan öğrenciler ise eğitim öğretimin haricinde sosyalleşme, serbest zamanı iyi değerlendirme noktasında fayda sağlayan üniversitelerden uzak kalmıştır. 2021 yılının ilk

aylarında ülkemiz şehirlerinde vaka sayıları durumlarına göre kısıtlamalara veya uygulamalarda azaltma yollarına gidilmiştir (TCİB, 2020b). Bazı şehirlerde sokağa çıkma yasağı uygulanmıştır (TCİB, 2021). Bu süreçte üniversite öğrencileri evlerinde başka hiçbir yerde bulunamayarak eğitimlerine devam etmiştir. 29 Nisan 2021 tarihinden 1 Haziran 2021 tarihine kadar ise tam kapanma uygulanmış ve uzun bir süre içerisinde öğrenciler evlerinde hem hareketsiz hem de birçok faaliyetten yoksun kalarak hayatlarına devam etmişlerdir.

Ülkemiz ve dünya üzerinde aşı çalışmaları neticesinde aşılarda geliştirilmesi ile aşılama programları başlamış ve kısıtlama uygulamalarında değişiklikler söz konusu olmuştur. Ülkemizde birçok serbest zaman faaliyeti sayılacak uygulamalara katılım için 2 doz aşı şartı getirilerek kısıtlamalar kaldırılmıştır. 2021-2022 eğitim öğretimi yüz yüze olarak planlanmış ve üniversite öğrencileri 16 Mart 2020 tarihinden üniversitelerin açılacağı 2021 Eylül ayına kadar süren süreçte ilk kez üniversiteleri ile buluşmuşlardır. Yükseköğretim Kurumu tarafından gerekli tedbirler açıklanarak üniversiteler eğitim öğretime 2021-2022 eğitim öğretim yılında yüz yüze başlamıştır.

2.2. Serbest Zaman Doyumu

2.2.1. Serbest zaman

İnsanoğlu var olduğundan, günümüze kadar çeşitli zaman dönemlerinden geçmiştir. Özellikle sanayi devrimi sonrası, birçok alanda gelişim hızlanmış, bu hızlı değişim ve gelişim ise toplumsal düzeyde çeşitli sorunları beraberinde getirmiştir. Öyle ki, 19. yüzyıl öncesi, sanayi devriminin getirdiği her alandaki yeniliklerin toplumsal ve ruhsal düzeyde yarattığı sorunların derin problemlere döndüğü bir ortamda yaşanılması milletleri de bazı değişikliklere sevk etmiştir (Tolan, 1980). Bu değişiklikler insanın günlük yaşamı içerisinde, her türlü ihtiyaçlarının karşılanması, günün farklı bölümlerinin önceden belirlenmiş planlamalar doğrultusunda olmasını gerekli kılmıştır. Bu durumda planlamanın en özenli ve verimli bir şekilde oluşturulması için zaman kavramına önem artmıştır. Önemi artan zaman kavramı Eren (1993) göre; yaşayan, yaşamayan tüm varlıkların yaşam seviyesi olan, saklanamayan, alışveriş nesnesi olmayan sadece tüketilen ve harcanan, yenilenmesinde imkân bulunmayan, nesnelerin uzaydaki aktivitelerine göre ölçülebilen ve kısımlara bölünebilen, somut olmayan bir kavram olarak ifade edilmiştir. Tanımlama üzerinden benzer bir değişle elle tutulup saklanamayacağı ve depolanamayacağı belirtilmektedir. Bu ifadeyle

harcanmak durumundadır. Harcanan bu zaman insan ihtiyaçları açısından çeşitli parçalara ayrılmıştır. Bu durum Jensen (1995) tarafından üç kısım olarak belirtilmektedir;

- İlk kısım var olma zamanı olarak belirtilen biyolojik ihtiyaçlar; uyku, yemek ve bireysel ihtiyaçlar olarak sınıflandırılmaktadır.
- İkinci kısımda ise mecburi olarak faaliyette bulunulan işler için geçirilen zaman; kişilerin maddi kazanç amacıyla uğraştığı iş olarak tanımlanmaktadır.
- Üçüncü kısımda ise geriye kalan zaman olarak sınıflandırılan serbest zaman kavramı yer almaktadır.

Serbest zaman kavramının, İngilizce ‘deki “Leisure” kelimesine karşılık gelen ve Latince ‘deki “İzin” anlamına gelen “Licere” kelimesinden türetildiği aktarılmaktadır (Godbey, 2008). Temel anlamda kişinin, iş, uyku, çalışma ve bireysel işlerinden sonra istediği şekilde tüketebileceği zaman dilimi olarak tanımlanan serbest zaman, (Broadhurst, 2001) dar anlamıyla kişinin yapmak zorunda olduğu eylemlerin dışında kalan, tamamen özgür iradesiyle kullandığı bir zaman dilimi olarak aktarılmaktadır. (Hawaorth ve Veal, 2004). Tezcan’a (1994) göre ise hayati zorunluluklar dışında kalan zaman dilimi olarak belirtilmektedir. Özbey ve Çelebi (2003) ise kişinin kendi ve diğerleri için tüm mecburiyetlerden ve ilişkilerden kurtulduğu, tümüyle kendi iradesi neticesinde rekreatif bir aktiviteyle meşgul olduğu zaman olarak aktarmaktadır. Başka bir tanımda ise serbest zaman, bireyin maddi kazanç amacıyla uğraş vakitleri dışında, uyuma süresinin, mesleki ve mecburi ihtiyaçları için (beden temizliği, gıda, uyuma vb. gibi) tükettiği vakitlerin haricinde özgürce harcayabileceği zaman olarak yapılandığı belirtilmektedir (Soyer ve Can, 2003). Mclean ve Hurd (2012) ise, serbest zamanı, kişilerin çalışma veya iş meşguliyetleri ile ilgili zorunluluklar için ayırdığı zamanla bazı temel biyolojik gereksinimlerini karşıladıktan sonra, kendisinin seçtiği aktivitelerle ilgilendiği zaman olarak tanımlamaktadır.

Bammel ve Bammel (1947) serbest zamanın insanlar için birçok fayda ve haz yarattığı, aynı zamanda bireylerin sağlıklı ve mutlu olmalarını da sağladığını aktarmaktadır (Akratan: Ağaoğlu, 2006). Ancak serbest zamanın iki yönlü olduğu belirtilerek kültür, sanat ve bilim faaliyetlerinden tatmin olma, sağlığımızı koruma, sportif becerilerimizi iyileştirme ve üretkenliğimizi ortaya çıkarma olabileceği gibi, buna karşılık yalnızlık, sıkıntı, bunalma gibi hislere etki ederek depresyonu da harekete geçirebileceği belirtilmektedir (Zorba ve diğerleri, 2001). Parham (1996) serbest zamanın hayatın her kısmında, özellikle yetişkinlik

öncesinde sosyal, fiziksel, zihinsel ve duygusal ilerleme yönünden birçok fayda sunan bir kaynak olarak da görüldüğünü, yetişkinlik döneminde ise serbest zaman aktiviteleri; genel tatmin seviyesini ilerleten ve stres ile rutinden kurtulmaya fayda sağlayan bir etken olarak da düşünüldüğünü belirtmektedir (Aktaran: Gökçe ve Orhan, 2011).

Güneş'in (2019) Havighurst ve Donald (1959) ve Havighurst'un (1961) çalışmalarından aktardığına göre serbest zaman aktivitelerine katılımın en önemli nedenleri ise şöyle aktarılmaktadır;

- Serbest zamandan tatmin alarak hayat sürmek,
- Normal yaşantıdan farklılaşmak,
- Çevreyle iletişim kurmak,
- Yeni tecrübeler edinmek,
- Başarma hissine varmak.
- Üretkenlik hissi yaşamak, toplumsal fayda elde etmek ve vakit harcamak.

Karaküçük (1997) ise serbest zamanları kullanmanın temel gayelerini; insanlara sağlık, mutluluk, dinlenme, eğlenme ve kişilik bütünlüğü sağlamak ve böylece toplumun ilerlemesine de pozitif katkıda bulunma olarak belirtmektedir.

Serbest zamanın belirtilen amaçlar doğrultusunda değerlendirildiğinde yapılan faaliyetler serbest zaman faaliyeti veya aktivitesi olarak belirtilmektedir. Verghese ve diğerleri (2006) serbest zaman aktivitelerini kişilerin iş ya da günlük uğraşlarından farklı biçimde, hoşnutluk ve rahatlık amacıyla değerlendirilen faaliyetler olarak aktarmaktadırlar. Demirel ve Harmandar (2009) kişilerin serbest zaman etkinliklerinde bulunmanın olumlu yararlarının olmasının yanı sıra bireylerin farklı sebeplerden ve çeşitli engellerden dolayı bu faaliyetlere katılım sağlayamadıklarını belirtmektedir. Sarol (2017) serbest zaman katılımını engelleyen faktörleri bireysel, bireylerarası ve yapısal olmak üzere üç grup olarak aktarırken Torkildsen (2005) ise kişisel ve ailesel, sosyal ve durumsal faktörler ile fırsatlar olarak aktarmaktadır. Torkildsen (2005) sosyal ve durumsal faktörleri belirtirken durumsal faktörü insanların zamanı kullanım biçimleri ve alışkanlıklarını onların serbest zaman katılımını etkileyen durumsal faktörü olarak belirtmektedir. Bu durumda insan alışkanlıklarını değiştirebilecek toplumsal engellerle karşılaşıldığında bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımdan etkileneceği görülmektedir. Bu koşulla ülkemiz ve dünyada devam etmekte olan Covid-19

pandemisi bireylerin serbest zaman ve serbest zaman aktivitelerine değişiklik getiren bir durumsal faktördür.

2.2.2. Covid-19 pandemi sürecinde serbest zaman

DSÖ tarafından 11 Mart 2020 tarihinde CVD-19 salgınının pandemi ilan edilmesi (WHO, 2020a) ile ülkemiz ve dünyadaki bir çok ulus hastalığa karşı sağlıklı kalınabilmesi için önlemler almıştır. Salgın hastalığın bulaşma riskini en aza indirme amacı güden bu önemler vatandaşları yoğunluktan uzak tutmayı amaçlamıştır. Böylece yetkililer tarafından alınan önlemler vatandaşların bir araya geldiğı ve yoğunlaştığı faaliyetlere yönelik olmuştur. Ülkemizde Cumhurbaşkanlığı genelgesiyle bilim, kültür, sanat ve bu doğrultuda yapılan toplanmalar ve etkinliklerin ertelenmesi (TCİB, 2020a), birçok ülkede uygulanan açık alanda altıdan fazla bir araya gelmeme kısıtlaması, evde kalma, okullar ve kamusal alanların kapatılması, fiziksel mesafe zorunluluğı, işletmelerin kapanması, çoklu organizasyon etkinlikleri engelleme, mesafe kampanyası, seyahat engeli uygulamaları (TTB, 2020) ve ilerleyen tarihte bir çok ülkede yetkililer tarafından koyulan sokağı çıkma yasakları ile serbest zaman aktivite merkezlerinin kapatılması vatandaşların bir araya geldiğı ve yoğunlaştığı faaliyetlere yönelik alınan önlemlere örnek gösterilmektedir.

Bu durumda alınan önlemler ve kısıtlamalar incelendiğinde Broadhurst'un (2001) kişinin yapmak zorunda olduğı eylemlerin dışında kalan, tamamen özgür iradesiyle kullandığı zaman dilimi olarak tanımladığı serbest zaman noktasında bireylerde değişikler meydana gelmiştir. Bireylerin serbest zamanlarında meydana gelen değişikliklerin yanı sıra Özbey ve Çelebi'nin (2003) kişinin kendi ve diğerkleri için tüm mecburiyetlerden ve ilişkilerden kurtulduğı, tümüyle kendi iradesi neticesinde rekreatif bir aktiviteyle meşgul olduğı zaman olarak tanımladığı serbest zaman kavramından hareketle serbest zaman faaliyetlerinden de kısıtlandığı görölmektedir. Ülkelerin yetkililerinin vaka durumlarına göre kısıtlamaların kaldırılıp veya esnetilmiş olmasına rağmen vatandaşların serbest zaman faaliyet noktasında olumsuz etkilendiğı görölmektedir.

2.2.3. Serbest zaman doyumu

Serbest zaman kişinin, iş, uyku, çalışma ve bireysel işlerinden sonra istediğı şekilde tüketebileceğı zaman dilimi olarak tanımlanırken (Broadhurst, 2001) doyum kelimesi ise

Türk Dil Kurumu sözlüğünde “Eldekinden hoşnut olma durumu, doyma işi, yetinme, kanma, kanaat.” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Serbest zaman doymu kavramı ise kişilerin isteyerek katıldıkları serbest zaman aktiviteleri sonrasında gözlemlenen pozitif algıları veya hisleri şeklinde belirtilmektedir (Beard ve Ragheb, 1980).

Literatürde serbest zaman doyumunun birçok tanımı yapıldığı görülmektedir. Misra ve McKean (2000) serbest zaman doyumunu, insanların serbest zaman aktiviteleriyle gereksinimlerini gidermesinden hissettikleri olumlu duygular ve memnuniyetleri çevreleyen algılar olarak belirtilmektedir. Huang (2009) bireylerin serbest zaman tecrübeleri noktasındaki kazanımlarının memnuniyet düzeyi olarak aktarmaktadır. Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010) ise dış etkenlerden bağımsız olarak, bireyin farklı yetenek elde etmek, sağlık, sosyal, kültürel, sportif ya da sanatsal yönden istekli olarak, maddi amaç gütmekten, sağlık, eğlence, memnuniyet, yenilenmek ve sevinç hissi edinmek amacıyla etkin veya etkin olmayarak katıldığı etkinliklerden, umduklarını karşılama düzeyi olarak ifade etmektedirler.

Beard ve Ragheb, (1980) serbest zamanın kişilerin hayatında etkin rol oynadığını ve serbest zamanlarda elde edilen tatmin, hoşnutluk gibi süreçlerin insanların psikolojik ve zihinsel iyiliğini yükseltici ve hayat gelişmişliğini pozitif yönlü etkilediğini belirtmektedir. Ayrıca Karlı, Polat, Yılmaz ve Koçak (2008) serbest zaman faaliyetlerine katılan kişilerin istedikleri faydayı alıp almadıklarının, öngörülerinin elde edilip edilmediğinin ve bu aktivitelere katılmaktan hoşnut olup olmadığını kontrol etmek, serbest zamanlarından yararlanırken daha mutlu ve memnun edecek önlemlerin alınmasında ve serbest zaman aktivitelerindeki memnuniyet düzeylerinin iyileştirilmesi doğrultusunda önemli bilgiler sağlayabileceği belirtmektedir. Çelik, Tercan ve Yerlisu Lapa (2014), bireylerin serbest zamanlarını geçirmeleri sonucunda arzu ettikleri fizyolojik ve zihinsel yararları kazanımları sonucunda, serbest zaman etkinliklerine katılımlarında önemli rol oynayabileceğini belirtmektedirler. Böylece bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri sonucundaki faydalar serbest zaman doyumlarına da etki edeceği görülmektedir. Ayrıca Pinquart ve Schindler (2009) serbest zaman katılım nihayetinde kazanılan yüksek hoşnutluk, kişilerin tercihleri ve gereksinimleri arasında uyum olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu kapsamda bireyler serbest zamanlarında gerek eğlenceli gerekse sağlıklarına olumlu anlamda etkide bulunan ve doyum oranlarını artıracak olan faaliyetleri tercih ettikleri belirtilmektedir (Ayyıldız, 2015)

2.2.4. Serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler

Literatür incelendiğinde serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler birçok araştırmacı tarafından belirtilmiştir. Araştırmacılar (Russell 1987, 1990; Iso Ahola ve Weissinger 1987; Brown ve Frankel 1993; Mak, Parker ve Boley 2003; Hawkins, Foose ve Binkley 2004;) yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir, inançlar gibi çeşitli sosyoekonomik değişkenlerin ve algılanan sağlığın serbest zaman doyumunu anlamlı şekilde etkilediği aktarmışlardır (Pearson, 1998).

Yapılan diğer çalışmalarda da serbest zaman doyumunun cinsiyet, gelir, yaş, eğitim seviyesi gibi sosyo-demografik özelliklere göre etkilendiği anlamlı farklılıklar görüldüğü gözlemlenmiştir (Amestoy ve diğerleri, 2004; Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010; Longo ve diğerleri, 2013; Ayyıldız, 2015). Ayrıca serbest zaman doyumunu etkileyen sosyo-demografik değişkenlerle beraber serbest zaman tutumu, inanış, algı gibi psikolojik faktörlerin de serbest zaman doyumuna etki ettiği belirtilmektedir. (Iso Ahola ve Weissinger 1990; Franken ve Van Raaij 1981; Beard ve Ragheb 1980).

Wang, Chen, Lyin ve Wang (2008) serbest zaman doyumunu ile ilgili değişkenleri üç kategoride sınıflandırarak bunları hazırlayıcı, sağlayıcı ve güçlendirici faktörler olarak belirtmektedir. Hazırlayıcı faktörleri cinsiyet, yaş, serbest zamanda sahip olunan imkanlarının bilinmesi ve serbest zaman değerleri olarak aktarırken sağlayıcı faktörleri gelir kaynakları ile ilgili olduğunu belirterek güçlendirici faktörlerin de serbest zaman doyumunu şekillendirdiğini aktarmaktadırlar.

2.2.5. Serbest zaman doyumunun alt boyutları

Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen serbest zaman doyumunun 6 alt boyutunun olduğu aktarılmaktadır. Bunlar; “Psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik” olarak bildirilmektedir.

Psikolojik boyutu Kensinger (2004) Beard ve Ragheb’ın yaptıkları çalışmadan serbest zaman deneyimlerinin bir sonucu olan doyumun ifade biçiminde yeterlilik, kazanım hissi, öz gerçekleşme, rahatlama hissi gibi psikolojik yönü olduğunu aktarmaktadır.

Eğitim boyutunu ise Beard ve Ragheb (1980) eğer bir aktivite entelektüel fayda sağlarsa ve katılımcıların yeni tecrübeler aramasına izin verirse ayrıca meraklarını giderirse bunun serbest zaman doyumunun eğitimsel boyutu olduğunu belirtmektedir.

Sosyal boyutu Choi ve Fu (2015) kişilerin serbest zaman etkinlikleri vasıtasıyla başka bireylerle ilişkilerinden tatmin olma durumlarını sorgulaması olarak belirtirken Sönmezoğlu, Polat ve Aycan (2014) kişinin bir grupta bulunma, yeni kişilerle iletişim kurma, arkadaşlık edinme ve kendi varlığını kanıtlama gibi sosyal olma doğrultusunda tatmin hissini belirme amacı güttüğünü aktarmaktadır.

Rahatlama boyutu ise Huang'a (2003) göre kişilerin çalışma hayatı sebebiyle deneyimledikleri stresin serbest zaman etkinlikleriyle ortadan kalkmasını sağlama olarak aktarılmaktadır. Choi ve Fu (2015) ise rahatlama boyutunu bireylerin stres ve duygusal refahlarının serbest bırakılmasını kapsadığını belirtmektedir.

Fizyolojik boyut ise kişilerin faaliyette bulunduğu serbest zaman etkinlikleri ile forma girme, sağlık açısından pozitif his duyma, fazla kilolardan kurtulma ve olumlu olma durumu gibi fizyolojik faydalarını belirttiği aktarılmaktadır (Huang, 2003)

Estetik boyut ise serbest zaman etkinliklerinin değerlendirildiği yerlerin nitelikleri bakımından ölçütlenmesi olarak belirtilmektedir (Sönmezoğlu, Polat ve Aycan, 2014). Huang (2003) ise estetik boyutu serbest zaman aktivite mekanlarının biçim, estetik ve memnunluk doğrultusunda hoşnutluk açısından tatmin duygusu olarak belirtilmektedir.

2.3. Mutluluk

Araştırmalar incelendiğinde öznel iyi oluş kavramıyla da aktarıldığı görülen mutluluk kelimesi insanların hayatlarında ulaşmak istediği, uğruna yaşadığı, arayıp da bulamadığı ve bireylerin hayat merkezinde bulunan önemli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Tarihler boyunca mutluluk kavramını açıklamak üzere birçok tanım yapılmış, kitaplarda yer edinmiş olsa da mutluluğu tanımlamak zor bir uğraş olarak görülmektedir. Mutluluk kelimesi Arapça 'da "saadet", İngilizce 'de ise "happiness" kavramına karşılık gelirken TDK (2021) mutluluk kavramını "Bütün özelemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu,

mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik” olarak belirtmektedir. Literatürde mutluluk kavramının tanımları incelendiğinde:

Masarogulları ve Koçakgöl (2011) psikoloji sözlüğünde mutluluğu genellikle gülümseme ya da gülme ifadesiyle oluşan duygu ve kısıtlı zamanlı tatmin, eğlence, önemli bir buluşma gibi koşulların sebebiyet verdiği bir durum olarak tanımlamaktadır. Diener (1984) ise öznel iyi oluş kavramını kullanarak bireyin hissettiği pozitif duyguların negatif duygulardan yüksek olması ve genel olarak hayattan alınan tatminlik şeklinde belirtmektedir (Diener, 1984: Aktaran: Özdemir ve Koruklu, 2011). Felsefe sözlüğünde ise; “genel çerçevesi, biçimsel anlamı içinde insan eylemlerinin ve çabalarının nihai ve en yüksek amacı olan hal, yaşamdaki en yüksek değer ya da hedefe ulaşma durumu” şeklinde aktarılmaktadır (Güçlü ve Uzun, 2008). Akarsu (1998) mutluluğu, bireylerin kendisine ulaşılan en yüksek nokta olarak koyduğu değerler biçiminde belirtmektedir. Çetinkaya (2016) ise mutluluğu bireyin beklenti içinde olduğu veya olmadığı iyi bir durumun veya durumların olması, bir problemden sıyrılma, çevresindeki birçok olayın kendi kazanımıyla meydana gelmesi, tüm dileklerinin gerçekleşmesi, yakınlarından daha iyi konumda olma gibi sebepler neticesinde ortaya çıkan pozitif bir hissi karşılama durumu olarak açıklamaktadır. Açıklanan bu olumlu duygu durumunun Oatley (1992) üç anlamda kullanıldığını belirtmektedir:

- Sahip olunan kaynaklar ile karşılaşılan problemlerin çözümüyle ortaya çıkan şey.
- Problem ve endişelerden uzak olma.
- Dilediğimiz bir şeye karşı üstün gelme anlamında kullanılmaktadır. (Oatley, 1992: Aktaran: Çetinkaya, 2006).

Leonard (2008) mutluluk teriminin henüz yeni anlaşılmaya başlandığını ve emekleme basamağında olduğunu aktarmasından hareketle tanımlamaları yapılan mutluluk kavramının tam manasına erişmenin mümkün olamayacağı görülmektedir.

İnsanlar hayatlarından mutlu olduklarını söylediklerinde genellikle kendilerinin tüm zamanlarında tamamen sevinçli veya zevk aldıkları anlamına gelmemektedir. Onlar zevklerinin ve acılarını kaplayan dengenin yansımaları anlamlandırmaktadır. Uzun dönem içerisinde makul bir şekilde pozitif olmasının dengesini hissetmektedir. Psikologlar tarafından çalışılan bu mutluluk, duyguları içermeyen duyguların dengesi hakkındaki

yargılamayı içermektedir (Nettle, 2006). Bu yargılama sürecinde mutluluğu belirleyen seviyelerin olduğu belirtilmektedir. Üç seviyeden oluşan mutluluğun;

- Birinci seviyesi anlık hisleri oluşturmaktadır. Eğlence ve zevk örnek olarak gösterilmektedir.
- İkinci seviyesi ise duygular hakkında yargılama oluştururken, genel refah ve tatminlik olarak aktarılmaktadır.
- Üçüncü seviyeyi ise kaliteli yaşam oluşturmaktadır. Gelişme ve bir kişinin potansiyel doyumu olarak belirtilmektedir (Nettle, 2006).

İkinci seviyeden birinci seviyeye doğru gidildikçe daha duygusal, dokunaklı ve objektif olarak ölçülebileceği belirtilirken, üçüncü seviyeye doğru gidildikçe daha bilişsel, göreceli ve ölçülmesi zor olabileceği aktarılmaktadır. Öznel iyi oluş ya da mutluluğu pozitif psikolojide ilgilendiren kısmının ikinci seviye olduğu belirtilmektedir (Nettle, 2006).

Bireylerin mutluluğa nasıl erişebileceklerini ve mutluluklarının nedenlerini açıklayan pek çok kuram olduğu aktarılmaktadır. Uyum Kuramı, Sabit Nokta Kuramı, Aşağıdan Yukarıya Yukarıdan Aşağıya Mutluluk Kuramı, Erek Kuramı, Etkinlik Kuramı ve Yargı Kuramı bu kuramlar arasında gösterilmektedir (Yoncalık, 2018). Aronson, Wilson ve Akert (2012) sosyal psikologların bireylerde mutluluktaki yükselmenin sebepleri incelendiklerinde en iyi artış sağlayan faktörlerden biri olarak sosyal ilişkilerin olduğunu belirtmektedir.

Lyubomirsky (2007) mutluluğun belirleyicisi olan etmenleri üç grup olarak aktarmaktadır. Bu mutluluk belirleyicilerinin mutluluk üzerindeki etki düzeyleri yüzdelik olarak belirtilmektedir. %50'lik kısım doğum ve genetik özelliklerden meydana geldiği, %10'luk dilimin evlilik, maddiyat, dış görünüş gibi yaşam şartlarının oluşturduğu, %40'lık kısım ise bilinçli yapılan etkinlikler ya da amaca yönelik davranışların oluşturduğunu aktarmaktadır.

Carr (2016) ise mutluluğun belirleyicileri olarak kişinin kültürel hayatı, yaşadığı coğrafi konumu, mesleği, eğitimi, çevresindeki insanlardan aldığı sosyal destek, ruhsal ve fiziki sağlık durumu, cinsiyet olarak belirtmektedir. Kırık (2017) ise insanların hayat şartları, eğitim düzeyi, kişilik biçimi, yaş, cinsiyet ve benzeri durumların öznel iyilik seviyesini etkilediğini belirtmektedir. Bu koşulla mutluluğu birçok değişkenin etkileyeceği gözlenmektedir.

Mutluluğu etkileyen birçok faktör olduğu gibi mutluluğun tam karşısı olan mutsuzluğa da neden olan faktörlerin olduğu aktarılmaktadır. Sönmez (2016) mutsuzluk ve nedenlerini; bireylerin kendine saygı duymaması, özgüven yoksunluğu, elde ettiği kazanımla yetinilmemesi, çoğu konuda yetersiz hissetme, bireyleri değersiz görüp kendini çok önemseme, aile ve çevresel etkileşimlerde başarısız olma, bir çok olay esnasında kararlı, girişken, veya tutarlı davranılmaması, takdir görmeme, olumsuz duyguları üst seviyede yaşama, kişide öznel iyi oluş konusunda yeterli olmama hissine götüren faktörler olarak belirtilmektedir.

İnsanların hayatlarında önemli bir etmen olan, arzu edilen bir duygu durumu olarak da karşımıza çıkan mutluluk, araştırmacıların bu konu üzerinde yoğunlaşmasını gerekli kıldığı görülmektedir. Mutlu olma arzusu ile yaşayan insanların mutluluk düzeylerini ölçmek veya mutlu bir hayat sürmeleri için gerekli çalışmaların yapılmasında öncü olmak önem arz etmektedir. Bu koşulla mutluluğu etkileyen faktörler üzerinde durarak gerekli çalışmaların yapılmasının bilime katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Mutluluğun belirleyicileri arasında; serbest zamandan doyumu, fiziki açıdan aktivite sıklığı, kişinin eğitim ve maddi düzeyi, eş ve fizyolojik durumunun sayılabileceği belirtilmektedir. Ayrıca sosyalleşme vasıtaları; arkadaş çokluğu, sosyal aktivitelerin sayısı gibi faktörlerin öznel iyi oluş açısından önemli etmenler olduğunun (Bailey ve Fernando, 2012) aktarılması sonucunda mutluluk belirleyicilerinden serbest zamandan alınan doyumun mutluluk ile ilişkisini incelemenin yapılacak çalışmalara ve bilime ışık tutacağı gözlenmektedir.

2.4. Umutsuzluk

2.4.1. Umut ve umutsuzluk kavramı

Umutsuzluk kavramının tam manasına erişebilmek için içinde barındırdığı umut kelimesini anlamlandırmak gerekmektedir. Rideout ve Montemuro (1986) umut kavramını, gelecek noktasında bir gayeyi hedeflemede sıfırdan artı olan beklentiler şeklinde ifade etmektedirler. (Rideout ve Montemuro, 1986: Aktaran: Dilbaz ve Seber (1993). Türk Dil Kurumu (TDK) (2021) güncel sözlüğünde ise umut “ummaktan doğan duygu, ümit, olması beklenen veya olacağı düşünülen şey” olarak açıklamaktadır. Hammond ve diğerleri (2009) ise umutsuzluğu ortadan kaldıracak temel durumu umut olarak belirtmektedir. Bir başka tanımda umut, geleceğe yönelik hislerin ve beklentilerin pozitif oluşunu belirten ve ortaya

çıkabilecek negatif koşullarla rekabet etme kuvveti veren bir kavram olarak aktarılmaktadır. (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008). Özetle umut kavramını tanımlamak gerekirse gelecek ile ilgili pozitif yönde beklentili olma, problemlerle karşılaşıldığında çıkış yolu olabileceğine dair inanç ve olumlu bir ümit olarak belirtilebilir.

Umutsuzluk kavramına gelindiğinde ise tam tersi bir kavramla karşı karşıya kalındığı görülmektedir. Rideout ve Montemuro (1986) bir gayeyi gerçekleştirmede sıfırdan düşük olan negatif beklentiler şeklinde tanımlarken (Rideout ve Montemuro, 1986: Aktaran: Dilbaz ve Seber, 1993) TDK (2021) ise umutsuzluğu “umutsuz olma durumu, ümitsizlik, meyusiyet” olarak belirtmektedir. Diğer bir deyişle gelecekle ilgili olan umutların ve isteklerin negatif ölçeklendirilmesi olarak aktarılmaktadır (Beck, Laster ve Traxler, 1974).

Beck ve diğerleri (1974) çalışmalarında umutsuzluğun en yaygın tanımını istenilen hedeflere ulaşmanın imkânsız görülmesi ve bu imkânsızlığın değiştirilmesi için hiçbir şey yapılamayacağına dair bir inancın yerleşmesi sonucu bireylerde ortaya çıkan olumsuz duygulanım şeklinde belirtmektedir. Özetle umut kavramının geleceğe yönelik pozitif beklentiler beslemesine karşılık umutsuzluğun negatif beklentiler beklemesi durumu olarak aktarılmaktadır. Bu durumda umut ve umutsuzluk karşıt beklentiler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Umutsuzluk an ile geleceği birbirine bağlayan köprünün yıkılmasının bir ifadesi olarak belirtilerek yaşanan umutsuzluk hissinde geçmişe dair üzüntü ve yaşama hissinde negatif düşüncelere başlanıldığı, geçmiş deneyimle ortaya çıkan bir boşluk ile anlamlandırma yetisinin bozulması olarak aktarılmaktadır. Yani insanın gelecekle ilgili negatif tavır ve hareketlerini içerdiği, bireyin yaşamını negatif yönden etki altına aldığı için normal dışı hareketler başlığında değerlendirildiği belirtilmektedir (Üngüren ve Ehtiyar, 2013). Bu açıdan umutsuzluğun olumsuzluklarının ve temel sebeplerinin anlamlandırıldığı görülmektedir. Frankl’dan (1959) aktaran Yerlikaya (2006) bu durumda umutsuzluğun ruhsal bir hastalık olmadığını bu sebeple umutsuz bireye birtakım tıbbi açıdan ilaç tedariki yerine ona kendisinin yaşamındaki sorunlar süresince yol gösterilmesi gerektiğini belirtmektedir.

Umutsuz kişilerin, hiçbir şeyin kendileri için doğru olmadığına, ne olursa olsun başaramayacaklarına, hedeflerine asla ulaşamayacaklarına ve en kötü sorunların kesinlikle

çözümlemeyeceğine inandıkları aktarılmaktadır (Gürsoy, 2021). Sert Ağır ve Yavuzer'e (2018) göre bireyin yapabileceklerine olan inancının düşmesi durumunda, geleceğini istediği şekilde yönlendirebileceğine olan beklentisi negatif yönde etkilenmekte, umutsuzluk duygusu çoğalmakta ve kişi bir kısır döngü içerisine girmekle beraber birçok soruna yol açmaktadır.

Bireyin yapabileceklerine olan inançlarında kullanılan umut ve umutsuzluk kavramları beklentiyi içerirken bu beklentiler birçok nedenle değişiklik göstermektedir. Kimilerinin geleceğe yönelik beklentileri olumlu iken kimilerinde olumsuz olmaktadır. Bu durum umut ve umutsuzluğu oluşturmaktadır. Oluşan bu olumlu ve olumsuz beklentilerin nedenlerini ve belirtilerini incelemek bireylerin umutsuzluklarının da neden ve belirtilerini ortaya çıkarılmasında fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

2.4.2. Umutsuzluğun nedenleri ve belirtileri

İnsanların yaşamlarında karşılaştıkları olgular onların gelecekleri hakkındaki beklentileri ile ilgili fikirlerinde değişiklik yaratmakla beraber bu değişikliklere de sebep olan nedenler bulunmaktadır. Şahin (2009) umutsuzluğun temelini, insanın geçmişte yaşamış olduğu negatif durum veya durumlara dayandırırken, Tercanlı ve Demir (2012) umudun olmama durumuna yani umutsuzluğun en temel sebebinin umudun olamaması olarak belirtmektedir. Umutsuzluğun nedenlerini bireyden bireye değişse de genel olarak umutsuzluğun nedenleri üzerinde hemfikir olunduğu gözlenmektedir. Tanç'dan (1999) aktaran Üngüren ve Ehtiyar (2009) bu umutsuzluğun nedenlerini şöyle aktarmaktadır:

- Çeşitli etkenlere sonucunda insanın aktivitelerinin fazla bir zaman sınırlandırılması ve bu sonuçla ortaya çıkan yalnızlık.
- Vücut iyiliğinin bozulması
- Fazla stres
- Dinçliği kaybetmek
- Soyut değerlere ve/ veya Allah’a olan inancı kaybetmek olarak aktarılmaktadır.

Nedenleri aktarılan umutsuzluğun çeşitli sebeplerle kişinin aktivitelerinin uzun süre engellenmesi bu sonuçla meydana gelen yalnızlık ifadesinden hareketle (Tanç, 1999) Covid-19 salgın hastalığı etkenine bağlı olarak bireylerin etkinliklerden uzun süre kısıtlanmasının da umutsuzluk nedeni olarak görülebileceği gözlenmektedir.

Umutsuzluğun belirtilerine gelindiğinde ise Beck ve diğerlerinin (1974) gelecekle ilgili olan umutların ve isteklerin negatif ölçeklendirilmesi olarak tanımlandığı umutsuzluk durumunu yaşayan bireylerde gözlemlenen bazı davranışları oluşturduğu görülmektedir. Bu davranışlar ise:

- İyi olmayan negatif ifade biçimleri.
- Edilgenlik, ifadelerde eksilme.
- Hisleri belirtmede eksiklik.
- İnisiyatif kullanmanın eksilmesi.
- Çevreye verilen tepkilerde eksiklik.
- Dış uyarılara karşı tavırsızlık.
- Umursamaz ve aldırılmaz davranışlar.
- Yemek yemede eksilme.
- Uyuma süresinde fazlalık veya azlık.
- Kendine bakmama olarak aktarılmaktadır (Üngüren ve Ehtiyar, 2009).

2.5. Serbest Zaman, Mutluluk ve Umutsuzluğun Sağlık ve Spor ile İlişkisi

Serbest zamanın sağlık noktasında; motivasyon, davranış ve deneyimleri içeren ve bireysel refahı sağlayan yaşam biçiminin oluşmasında yarar sağladığı belirtilmektedir (Tokarski 2003). Serbest zaman faaliyetleri bireylerin fiziksel, duygusal ve ruhsal açıdan sağlıklı sonuçlara yol açtığı, sağlıklarına fayda sağladığı ve onları fizyolojik ile psikolojik durumlara karşı koruduğu da aktarılmaktadır (Gerber ve Pühse, 2009). Gökalp (2017) boş zaman aktivitelerinde bulunan kişilerin bu aktivitelere katılmayanlara göre fiziksel açıdan sağlıklı ve sağlam olduklarını aktarmaktadır. Serbest zaman etkinliklerinin kişilerin sağlıklı bir biçimde kilo kontrolü yapmalarına yarar sağladığı ve kronik hastalıkların risklerini azalttığı da belirtilmiştir (Thompson, Rehman ve Humbert, 2005). Bu bağlamda serbest zaman aktiviteleri ile sağlık arasındaki ilişkide pozitif bir yön olduğu görülmektedir. Serbest zamanın aktivitelerinin sağlık açısından değerlendirildiğinde belirtilen yararlardan yola

çıkarak fayda sağladığı gözlemlenmektedir. Serbest zamanın fiziksel açıdan aktif olarak değerlendirilmesi durumunda kişilerde ruh halleri anlamında olumlu yararın yanı sıra fizyolojik ve sosyal açıdan da fayda sunduğu belirtilmektedir (Uysal, Sirgy, Woo ve Kim, 2016). Bu bakımında sporun fiziksel anlamda yapılması kaynağıyla serbest zamanın spor anlamında değerlendirilmesinin kişilerde olumlu yaralar sunacağı görülmektedir.

Mutluluğun pozitif hisleri yansıtan bir kavram olduğu belirtilmektedir. Bu kavramın kişilerde iş yaşamında sağlık, iyilik ve psikolojik açıdan etkili olduğu aktarılmaktadır (Keser, 2018). Yapılan çalışmalarda mutluluğun pozitif sonuçları olduğu ve psikolojik hastalıklara yararı olduğu belirtilmektedir. Bu yararların ise sağlıklı olma, yüksek yaşam doyumu, olumlu kişilerarası ve duygusal ilişkiler ve iş yaşamında başarılı olma gibi değişkenlerle ilişkili olduğu aktarılmaktadır (Özdemir ve Koruklu, 2011). Rath ve Harter (2010) ise yaptıkları araştırmalarında mutlu olmanın beş etkeninden birinin fiziksel iyilik hali olduğunu belirterek sağlık içerisinde enerji olunmayı temsil ettiğini belirtmektedirler. Sağlık durumu ile iyi oluş ilişkisinin incelendiği bazı araştırmalarda fiziksel sağlık sorunu olanlar üzerinde yapıldığı belirtilerek, yapılan araştırmalarda sağlık durumunun iyi oluşunun, iyi oluşla ilişkili bir değişken olduğu aktarılmaktadır (Dost, 2004).

Fiziksel aktivite ve sporun beynimizde ve sinir sistemimizde pozitif yönde değişikliklere sebep olduğu, spor ile vücut kasları gevşerken zihinsel boyutta da gevşeme yaşandığı belirtilmektedir. Spor yaparken, vücuttaki stres hormonlarının salınımının yavaşladığı, bunun sonucu olarak; depresyon ve anksiyete semptomların da azalma sağlayarak kişinin kendini sakin, serinkanlı, huzurlu ve sevinçli hissettiği aktarılmaktadır. Ayrıca spor yaparken beynin ilgili bölümünden serotonin hormonu da salgılanabilmekte ve serotonin hormonun salgılanması bireyde mutluluğa yol açtığı belirtilmektedir (Tokdemir, 2015). Bu doğrultuda spor ve mutluluk ilişkisinde pozitif bir yön olduğu görülmektedir.

Umutsuzluk bazı yaklaşımlara göre kişisel ya da kişilerarası yaşantı ya da tutumlar sonucu oluştuğu belirtilmektedir. Katı düşünce, duygu ve davranışlar kişinin kendisini çaresizlik içinde hissetmesine, bu çaresizlik de umutsuzluğa neden olduğu aktarılmaktadır (Collins ve Cutcliffe, 2003). Tanç'dan (1999) aktaran Üngüren ve Ehtiyar umutsuzluğun nedenleri arasında vücut iyiliğinin bozulması, fazla stres, dinçliği kaybetmek gibi sebeplerin olduğunu belirtmektedirler. Bu doğrultuda sağlık noktasındaki olumsuzluk durumunun kişinin yaşamındaki tutumlarda normal bireylerden farklı davranışlar sergilemesine ve kişide duygu

noktasında da pozitif etki yaratmaması sonucu umutsuzluğa sebep olmaktadır. Bu açıdan sağlıklı olmanın umutsuzluk açısından önem arz ettiği görülmektedir.

Umutsuzluğun mental olarak olumsuz durumlarda tetiklendiği düşünülerek sporun mental anlamda getirdiği motivasyon etkisi ile umutsuzluğu negatif etkileyebileceği söylenebilir. Arkoç (2019) araştırmasında benzer şekilde spor yapan bireylerin yapmayanlara göre umutsuzluklarının düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. İlgili literatürde Kırımoğlu, Filazoğlu Çokluk ve Yıldırım (2010), spor yapmayanların sporculara göre umutsuzluklarının yüksek olduğunu, Bayoğlu ve Karagün (2017), beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin spor yapma yılı ile umutsuzluk puanlarını değerlendirdiklerinde spora aktif bir şekilde devam etmeyen bireylerin umutsuzluk puanının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu doğrultuda sporun umutsuzluk üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmektedir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Şekli

Araştırmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumlarının mutluluk ve umutsuzlukla ilişkilerinin belirlenmesi amacıyla betimsel çalışmaya dayalı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Tarama model türleri içerisinde bulunan bu model iki ya da üzeri değişken arasında birlikte değişimin olup olmadığının ve değişme varsa derecesinin belirlenmesi amacıyla yapılmaktadır (Fraenkel ve Wallen, 2009; Karasar, 2005).

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Araştırma verileri Gazi Üniversitesi ve Atatürk Üniversitesi sağlık ve spor bilimleri fakülteleri öğrencilerine yüz yüze ve online (google form) olarak uygulanmıştır. Araştırmanın veri toplama işlemi Aralık 2021 ile Ocak 2022 tarihlerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın yapılabilmesi amacıyla etik komisyon izini ve örneklem alınan fakültelerden uygulama izinleri alınmıştır (Ek-1, Ek-9, Ek-10, Ek-11).

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Gazi Üniversitesi ve Atatürk Üniversitesi'nde 2021-2022 eğitim öğretim yılında öğrenime devam eden üniversite öğrencileri oluştururken örneklemini ise üniversitelerin sağlık ve spor bilimleri fakültelerinden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Katılımcı sayısını belirlemek amacıyla G*Power 3.1. programı kullanılmıştır. Two dependent Pearson r's modelde .05 anlamlılık düzeyi ve %95 güçle katılımcı sayısı toplam 595 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların çalışmayı tamamlaması veya ölçeğin doldurulmasında herhangi bir olumsuzluk yaşanmasına karşı %10 artırma ile katılımcı sayısı 661 kişi olarak belirlenmiş 1131 kişi çalışmaya alınmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerini saptamak üzere araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin belirlemek için “Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)” mutluluk düzeylerini belirlemek için “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” ve umutsuzluk düzeylerini belirlemek için ise “Beck Umutsuzluk Ölçeği” uygulanmıştır. Uygulanan ölçekler için kullanım izinleri alınmıştır (Ek-3, Ek-5, Ek-7).

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, üniversite, fakülte, genel not ortalaması, algılanan refah düzeyi ve haftalık serbest zaman sürelerini belirlemek amacıyla araştırma katılımcılarına yöneltilen soruları içermektedir.

3.4.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)

Beard ve Ragheb’ın (1980) geliştirdiği Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) kişilerin serbest zamanlarını değerlendirmelerindeki doyum durumlarını belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Toplam 51 madde ve 6 alt boyuttan oluşan ölçek, Idyll Arbor ve Inc (1991) tarafından 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşan daha kısa bir formata dönüştürülmüştür. Ölçeğin kısa formunda Beşli Likert Tipi ölçek yapısı kullanılmıştır. Beşli Likert Tipi (1) Neredeyse Hiç Doğru Değil - Neredeyse Her Zaman Doğru (5) olarak oluşturulmuştur. Ölçeğin Türk diline uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin alt boyutları ise “Psikolojik”, “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Fiziksel”, “Rahatlama” ve “Estetik” olarak aktarılmaktadır. İlk dört madde psikolojik alt boyutu, 5 ile 8 ve aralarındaki maddeler eğitimsel alt boyutu, 9 ile 12 ve arasındaki maddeler sosyal alt boyutu, 13 ile 16 ve aralarındaki maddeler fiziksel alt boyutu, 17 ile 20 ve aralarındaki maddeler rahatlama boyutunu, 21’den 24’e kadar olanların ise estetik alt boyutu oluşturduğu belirtilmektedir (Gökçe ve Orhan, 2011). Ölçeğin alt boyutları ile ilgili bilgiler çalışmanın genel bilgiler bölümünde aktarılmıştır.

Türkçe ’ye uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan SZDÖ’nün Cronbach Alpha değerleri araştırmacılar tarafından hesaplanmıştır. Genel serbest zaman doyum

değeri; ,90, psikolojik alt boyut için; ,77, eğitimsel alt boyut için; ,77, sosyal alt boyut için; ,76, rahatlama alt boyutu için; ,80, fizyolojik alt boyut için; ,79, estetik alt boyutu için; ,79' olarak aktarılmıştır. Yapılan bu araştırmada için Cronbach Alpha iç tutarlık ise; psikolojik boyutta ,78; eğitimsel boyutta ,82; sosyal boyutta ,81; fiziksel boyutta ,85; rahatlama boyutunda ,85; estetik boyutta ,84 ve genel serbest zaman doyumunda ,92 olarak tespit edilmiştir (Çizelge 4.1, Çizelge 4.2.)

3.4.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen bireylerin mutluluk düzeyini değerlendirme amacıyla hazırlanmıştır. Türk diline uyarlaması ise Doğan ve Çötök (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam 7 maddeden oluşan OMÖKF Beşli Likert Tipi: (1) Hiç Katılmıyorum - Tamamen Katılıyorum (5) şeklinde düzenlenmiştir. Ölçekte ters oluşturulan 2 soru yer almaktadır (1 ve 7). OMÖKF'de en düşük 7 ile en yüksek 35 puan alınabilmektedir. Bireylerin mutlulukları ölçekten alınan puanın ortalamasına göre değerlendirilebilmektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmış, iç tutarlılık kat sayısı ,74 ve tekrar test güvenirlik kat sayısı ise ,85 olduğu belirtilmiştir. Yapılan bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılığı ,74 olarak tespit edilmiştir (Çizelge 4.1.).

3.4.4. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck ve diğerleri (1974) tarafından geliştirilen, kişilerin geleceğe yönelik karamsarlık düzeylerini belirlemeyi hedefleyen “Beck Umutsuzluk Ölçeği” 20 madde olarak oluşturulmuş, cevap seçenekleri “Evet” ile “Hayır” şeklinde düzenlenmiştir. Sorulara verilen yanıtlarda bireyin doğru olarak düşündüğü soru için “Evet” yanlış olarak algıladığı soru için “Hayır” cevap seçeneğini kullanması gerekmektedir. Ölçekteki ifadelerin değerlendirilmesinde 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18 ve 20. sorulara verilen yanıt evet ise 1 puan; 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19. sorulara verilen cevaplar hayır ise yine 1 puan verilmektedir. Belirtilen yanıtların haricinde yanıt verilmişse puan verilmemektedir. Sonuçta ortaya çıkan skor umutsuzluğu oluşmaktadır. Verilen cevaplar sonucunda alınan puanlar 0-20 aralığında değişiklik gösterebilmektedir. Elde edilen puanın yüksek çıkması kişilerde umutsuzluğun yüksek olduğunu göstermektedir.

Araştırmacılar (Beck, Steer ve Garbin, 1988) katılımcıların cevaplarına göre sınıflandırılmasını; çok hafif umutsuzluk (0-3), hafif umutsuzluk (4-8), orta seviyede umutsuzluk (9-14) şiddetli umutsuzluk (15-20) olarak belirtmiştir. BUÖ'nün Türk diline uyarlaması Dilbaz ve Seber (1993) tarafından, güvenilirlik ve geçerlik çalışması Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu, Tekin (1993) ve tekrar geçerlilik çalışması Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından yapılmıştır.

3.4. Verilerin Toplaması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarındaki anket ve ölçekler google forma aktarılarak çevrim içi ve öğrencilerin öğrenim gördükleri fakültelere gidilerek araştırmacı tarafından covid-19 tedbirleri kapsamında yüz yüze olarak uygulanmıştır. Bilgilendirilmiş onam formu anket ve ölçeklerin ilk sayfasına eklenerek katılım onayı alınmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS Statistics 26 programı kullanılmıştır. Çalışma için kullanılan verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla ölçek maddelerine verilen cevapların basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Maddelerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında olduğu görülmüştür. Ayrıca maddelere ilişkin histogramlarda da normal dağılım olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, katılımcıların sosya-demografik özelliklerine bağlı olarak değişimleri t-testi ve Tek Yön ANOVA testleri uygulanarak incelenmiştir. Tek Yön ANOVA testinden sonra farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığını belirlemek için çoklu karşılaştırmalarda Tamhane's T2 ve Bonferroni testleri yapılmıştır. Katılımcıların serbest zaman doyumu mutluluk ve umutsuzluk ilişkileri ise Regresyon Analizi ile incelenmiştir.

3.6. Araştırmanın Güçlükleri ve Sınırlılıkları

Araştırma Gazi Üniversitesi ve Atatürk Üniversitesi sağlık ve spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır. Araştırma sürecinde veri toplama aşamasında sağlık sorunları, ailevi kayıp, maddi güçlükler ve birçok sebeple öğrenim gördükleri fakültelerde bulunamayan ve kayıt olup öğrenimine devam edemeyen öğrencilerden veri alınamaması araştırmanın güçlükleri arasındadır.

3.7. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmada kullanılan anket ve ölçeklerin kullanım izinleri e-posta ile yazarlardan alınmıştır (Ek-3, Ek-5, Ek-7). Araştırmanın etik açıdan uygunluğunun değerlendirilmesi için Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan etik kurul onayı ve Gazi Üniversitesi ve Atatürk Üniversitesinden verilerin toplanabilmesi amacıyla uygulama izinleri alınmıştır (Ek-1, Ek-9, Ek-10, Ek-11). Veri toplama aşamasında da öğrenciler araştırma hakkında bilgilendirilerek araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerin bilgilendirilmiş gönüllü onamı alınmıştır. Anket ve ölçekler uygulandıktan sonra veriler internet ortamında güvenli bir konuma alınmış ve elden toplanan veriler araştırmacı tarafından korunaklı bir dolapta muhafaza edilmiştir.

4. BULGULAR

Bulgular bölümünde araştırma verilerine ilişkin analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak veri toplama araçlarına ve katılımcılara yönelik betimsel istatistikler gösterilmiştir. Araştırmada katılımcılarının “SZDÖ”, “OMÖ” ve “UÖ” ortalama puanlarına bağlı olarak analizler yapılmıştır.

4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Analizler

Çizelge 4.1. Serbest zaman doyum ve mutluluk ölçeklerine ilişkin güvenirlik analiz sonuçları

Boyutlar	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha Katsayısı
SZDÖ	24	,92
OMÖ	7	,74

Çizelge 4.1’de araştırmada kullanılan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” ile “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” ölçeklerine ilişkin güvenirlik analizlerinin sonuçları gösterilmiştir. Serbest Zaman Doyum Ölçeği için Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı ,92 olarak bulunmuştur. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı ise ,74 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre ölçeklerin güvenilir olduğunu görülmüştür.

Çizelge 4.2. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin güvenirlik analiz sonuçları

SZDÖ Alt Boyutları	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha Katsayısı
Psikolojik	4	,78
Eğitimsel	4	,82
Sosyal	4	,81
Fiziksel	4	,85
Rahatlama	4	,85
Estetik	4	,84

Çizelge 4.2’de araştırmada kullanılan Serbest Zaman Doyum Ölçeği’nin alt boyutlarına ilişkin güvenirlik analizi sonuçları verilmiştir. Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin alt boyutlarından; psikolojik boyutta ,78; eğitimsel boyutta ,82; sosyal boyutta ,81; fiziksel boyutta ,85; rahatlama boyutunda ,85; ve estetik boyutta ,84 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre ölçeği oluşturan bütün boyutların güvenilir olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.3. Serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ölçeklerine ilişkin bulgular

Boyutlar	N	$\bar{X}$	ss
SZDÖ	1131	3,46	,63
OMÖ	1131	3,14	,68
UÖ	1131	2,14	,93

Çizelge 4.3'te katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluklarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma puanları verilmiştir. Araştırma katılımcılarının serbest zaman doyum düzeylerinin $3,46 \pm 0,63$ olduğu görülmüştür. Örneklem grubunun mutlulukları $3,14 \pm 0,68$, umutsuzlukları ise $2,14 \pm 0,93$ olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların genel serbest zaman doyumlarının yüksek olduğu, mutluluk düzeylerinin orta seviyede, umutsuzluklarının ise çoğunlukta hafif düzeyde olduğu görülmüştür (Çizelge 4.4.).

Çizelge 4.4. Katılımcıların umutsuzluk düzeylerine ilişkin bulgular

Umutsuzluk Düzeyi	N	%
Çok Hafif Umutsuzluk	334	29,5
Hafif Umutsuzluk	393	34,7
Orta Seviyede Umutsuzluk	315	27,9
Şiddetli Umutsuzluk	89	7,9
TOPLAM	1131	100

Çizelge 4.4'de katılımcıların umutsuzluk düzeylerine ilişkin bulgular verilmiştir. Buna göre katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin hafif (%34,7) ve çok hafif (%29,5) düzeyde çoğunlukta olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.5. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular

Boyutlar	N	$\bar{X}$	ss
Psikolojik	1131	3,34	,80
Eğitimsel	1131	3,59	,83
Sosyal	1131	3,50	,82
Fiziksel	1131	3,87	,81
Rahatlama	1131	3,03	,97
Estetik	1131	3,40	,83

Çizelge 4.5'te serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma puanları verilmiştir. Katılımcıların alt boyut puanlarına büyükten küçüğe doğru sırasıyla bakıldığında: fiziksel boyutta $3,87 \pm 0,81$, eğitimsel boyutta $3,59 \pm 0,83$, sosyal boyutta $3,50 \pm 0,82$, estetik boyutta $3,40 \pm 0,83$, psikolojik boyutta $3,34 \pm 0,80$, rahatlama boyutunda $3,03 \pm 0,97$ olduğu görülmüştür. Katılımcıların serbest zaman doyumlarının en yüksek olduğu boyutun fiziksel doyum boyutunda ($\bar{X}=3,87$) olduğu; en düşük olduğu boyutun ise rahatlama boyutunda ($\bar{X}=3,03$) olduğu tespit edilmiştir.

4.2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Çizelge 4.6. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımları

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	429	37,9
	Kadın	702	62,1
Yaş (yıl)	17-18 yaş	113	10
	19 yaş	261	23,1
	20 yaş	284	25,1
	21 yaş ve üzeri	473	41,8
Üniversite	Gazi Üniversitesi	627	55,4
	Atatürk Üniversitesi	504	44,6
Fakülte	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	56,9
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	43,1
Not Ortalaması	1.99 ve altı	65	5,7
	2.00- 2.99	320	28,3
	3.00- 3.49	206	18,2
	3.50- 4.00	143	12,6
	Ortalama Yok (Birinci Sınıf)	397	35,1
Algılanan Refah Düzeyi	Çok Kötü	112	9,9
	Kötü	289	25,6
	Normal	522	46,2
	İyi	165	14,6
	Çok İyi	43	3,8
Haftalık Serbest Zaman Süresi	1-7 saat	404	35,7
	8-12 saat	296	26,2
	13-15 saat	188	16,6
	16 saat ve üzeri	243	21,5
TOPLAM		1131	100

Çizelge 4.6.'da araştırmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımları verilmiştir. Katılımcıların %37,9'unun erkek %62,1'inin ise kadınlardan oluştuğu

görülmüştür. Örneklem grubunun yaşlarına bakıldığında “21 yaş ve üzeri” olan katılımcıların 473 kişi ile çoğunluğu oluşturduğu belirlenmiştir. Gazi Üniversitesi’nden 627; Atatürk Üniversitesi’nden 504 öğrencinin araştırmaya katıldığı tespit edilmiştir. Örneklem grubunun %56,9’unun Sağlık Bilimleri Fakültesi; %43,1’inin ise Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi olduğu bulunmuştur. Araştırma katılımcıların genel not ortalaması dağılımları incelendiğinde: ortalaması olmayan 1. sınıf öğrencilerinin 397 kişi ile çoğunlukta olduğu görülmüştür. Örneklem grubunun algılanan refah düzeyine verdikleri cevaplarda, refah düzeyini “Normal” olarak değerlendiren öğrencilerin 522 kişi ile en yüksek sayıda; “Çok İyi” olarak değerlendirenlerin ise 43 kişi ile en düşük sayıda olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %35,7’sinin haftalık sebest zaman süresinin “1-7 saat”, %16,6’sının ise “13-15 saat” olduğu tespit edilmiştir.

4.3. Katılımcıların Serbest Zaman Doyum, Mutluluk ve Umutsuzluk Durumlarının Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Değişimi

Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk durumlarının sosyo-demografik özelliklerine bağlı olarak yapılan analizler araştırmanın bu kısmında sunulmuştur. İstatistiksel anlamlılıkta p değeri 0,01 ile 0,05 aralığı için “*”, 0,001 ile 0,01 aralığında “**”, ve 0,001’den küçükse “***”, şeklinde belirtilmiştir.

Çizelge 4.7. Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	ss	t	P
SZDÖ	Erkek	429	3,52	,66	2,640	,008**
	Kadın	702	3,42	,62		
OMÖ	Erkek	429	3,17	,73	,987	,324
	Kadın	702	3,12	,65		
UÖ	Erkek	429	2,31	,94	4,923	,000***
	Kadın	702	2,03	,91		

p<0,01, *p<0,001

Çizelge 4.7. incelendiğinde; katılımcıların cinsiyetlerine göre serbest zaman doyum düzeylerinde ve umutsuzluklarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,01, p<0,001). Erkek katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin ($\bar{X}$ =3,52) kadın katılımcılardan ($\bar{X}$ =3,42) yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca erkek katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin de ($\bar{X}$ =2,31) kadın katılımcılardan ($\bar{X}$ =2,03) yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.8. Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ortalamalarının yaş değişkenine göre incelenmesi

Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	ss	F	P
SZDÖ	17-18 yaş	113	3,33	,61	1,732	,159
	19 yaş	261	3,45	,61		
	20 yaş	284	3,46	,64		
	21 yaş ve üzeri	473	3,48	,65		
OMÖ	17-18 yaş	113	3,05	,62	2,282	,078
	19 yaş	261	3,10	,63		
	20 yaş	284	3,11	,62		
	21 yaş ve üzeri	473	3,20	,74		
UÖ	17-18 yaş	113	2,06	,82	,329	,804
	19 yaş	261	2,16	,93		
	20 yaş	284	2,14	,93		
	21 yaş ve üzeri	473	2,14	,95		

Çizelge 4.8. incelendiğinde; katılımcıların yaşlarına göre serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluklarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.9. Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ortalamalarının üniversite değişkenine göre incelenmesi

Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	ss	t	P
SZDÖ	Gazi Üniversitesi	627	3,48	,61	1,678	,094
	Atatürk Üniversitesi	504	3,42	,66		
OMÖ	Gazi Üniversitesi	627	3,13	,67	-,365	,715
	Atatürk Üniversitesi	504	3,15	,69		
UÖ	Gazi Üniversitesi	627	2,11	,94	-1,229	,219
	Atatürk Üniversitesi	504	2,17	,92		

Katılımcıların eğitim gördükleri üniversite değişkenine göre serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzlukları Çizelge 4.9. incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.10. Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ortalamalarının fakülte değişkenine göre incelenmesi

Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	ss	t	P
SZDÖ	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	3,32	,60	-8,116	,000***
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	3,63	,64		
OMÖ	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	3,09	,66	-2,663	,008**
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	3,20	,70		
UÖ	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	2,05	,94	-3,454	,001**
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	2,25	,90		

p<0,01, *p<0,001

Çizelge 4.10'a göre; katılımcıların öğrenim görülen fakülte değişkenine göre serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluklarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,001, p<0,01). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin ($\bar{X}$ =3,63) sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim görenlerden ($\bar{X}$ =3,32) yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin ($\bar{X}$ =3,20) sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinden ($\bar{X}$ =3,09) fazla olduğu tespit edilirken umutsuzluk düzeylerinin de ($\bar{X}$ =2,25) sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinden ($\bar{X}$ =2,05) yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.11. Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ortalamalarının genel not ortalaması değişkenine göre incelenmesi

Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	ss	F	P	Bonferroni/Tamhane's T2
SZDÖ	1.99 ve altı (a)	65	3,50	,70	3,114	,015*	e<d
	2.00- 2.99 (b)	320	3,43	,66			
	3.00- 3.49 (c)	206	3,51	,58			
	3.50- 4.00 (d)	143	3,59	,64			
	Ortalama yok (e)	397	3,39	,62			
OMÖ	1.99 ve altı (a)	65	3,12	,74	2,383	,049*	c<d; e<d
	2.00- 2.99 (b)	320	3,13	,70			
	3.00- 3.49 (c)	206	3,09	,69			
	3.50- 4.00 (d)	143	3,30	,69			
	Ortalama yok (e)	397	3,12	,64			

Çizelge 4.11. (devam) Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ortalamalarının genel not ortalaması değişkenine göre incelenmesi

UÖ	1.99 ve altı (a)	65	2,50	,86	5,430	,000***	a<c; a<d; a<e; b<d
	2.00- 2.99 (b)	320	2,24	,93			
	3.00- 3.49 (c)	206	2,04	,93			
	3.50- 4.00 (d)	143	1,97	,85			
	Ortalama yok (e)	397	2,10	,94			

*p<0,05, ***p<0,001

Çizelge 4.11. incelendiğinde; katılımcıların genel not ortalaması değişkenine göre serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluklarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$, $p<0,001$). Farkın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığını belirlemek yapılan testlerde; ortalaması olmayan üniversite 1. sınıf öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinin ($\bar{X}=3,39$); genel not ortalaması “3.50-4.00” arasında olan katılımcılardan ($\bar{X}=3,59$) düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Genel not ortalaması “3.50-4.00” arasında olan katılımcıların mutluluk düzeylerinin ($\bar{X}=3,30$) genel not ortalaması “3.00-3.49” arası ($\bar{X}=3,09$) ve ortalaması olmayan öğrencilerden ($\bar{X}=3,12$) yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca genel not ortalaması “1.99 ve altı” olan katılımcıların umutsuzluk düzeyleri ($\bar{X}=2,50$) genel not ortalaması “3.50-4.00” arası ($\bar{X}=1,97$) ve ortalaması olmayan katılımcılardan ($\bar{X}=2,10$) yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Bulgular neticesinde genel not ortalaması düşük olan bireylerin umutsuzluk düzeylerinin de yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Çizelge 4.12. Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ortalamalarının algılanan refah düzeyi değişkenine göre incelenmesi

Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	ss	F	P	Bonferroni/Tamhane's T2
SZDÖ	Çok Kötü (a)	112	3,27	,72	13,705	,000***	a<d; b<d; c<d; a<e; b<e; c<e; b<c;
	Kötü (b)	289	3,33	,64			
	Normal (c)	522	3,47	,60			
	İyi (d)	165	3,64	,55			
	Çok İyi (e)	43	3,87	,69			
OMÖ	Çok Kötü (a)	112	2,73	,82	31,056	,000***	a<b; a<c; a<d; a<e; b<c; b<d; b<e; c<d; c<e;
	Kötü (b)	289	2,99	,65			
	Normal (c)	522	3,16	,59			
	İyi (d)	165	3,48	,63			
	Çok İyi (e)	43	3,58	,77			

Çizelge 4.12. (devam) Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ortalamalarının algılanan refah düzeyi değişkenine göre incelenmesi

UÖ	Çok Kötü (a)	112	2,64	,91	23,255	,000***	c<a; d<a; e<a; c<b; d<b; d<c;
	Kötü (b)	289	2,38	,92			
	Normal (c)	522	2,02	,91			
	İyi (d)	165	1,76	,80			
	Çok İyi (e)	43	2,00	,84			

***p<0,001

Katılımcıların algılanan refah düzeyi değişkenine göre serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzlukları Çizelge 4.12’de incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,001$). Algılanan refah düzeyini “İyi” olarak değerlendiren katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin ($\bar{X}=3,64$); “Çok Kötü” ($\bar{X}=3,27$), “Kötü” ($\bar{X}=3,33$), ve “Normal” ($\bar{X}=3,47$), olarak değerlendiren katılımcılardan yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Algılanan refah düzeyini “Çok İyi” olarak değerlendiren katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin ($\bar{X}=3,87$) en yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar ışığında algılanan refah düzeyi arttıkça veya iyileştikçe serbest zaman doyum düzeyinin de attığı görülmektedir. Algılanan refah düzeyini “Çok Kötü” olarak değerlendiren katılımcıların mutluluk düzeylerinin ($\bar{X}=2,73$); “Kötü” ($\bar{X}=2,99$), “Normal” ($\bar{X}=3,16$), ve “İyi” ($\bar{X}=3,48$) olarak değerlendiren katılımcılardan düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Algılanan refah düzeyini “Kötü” olarak değerlendiren katılımcılarında mutluluk düzeyleri ($\bar{X}=2,99$); “Normal” ($\bar{X}=3,16$), “İyi” ($\bar{X}=3,48$) ve “Çok İyi” ($\bar{X}=3,58$) olarak değerlendiren öğrencilerden düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bulgular sonucunda algılanan refah düzeyi düşük olan katılımcıların mutluluk düzeylerinin de düşük olduğu görülmüştür. Algılanan refah düzeyi umutsuzluğa göre incelendiğine; algılanan refah düzeyini “Çok Kötü” olarak değerlendiren katılımcıların umutsuzluk düzeyleri ($\bar{X}=2,64$); “Normal” ($\bar{X}=2,02$), “İyi” ($\bar{X}=1,76$) ve “Çok İyi” ($\bar{X}=2,00$) olarak değerlendiren öğrencilerden yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Algılanan refah düzeyini “Kötü” olarak değerlendiren katılımcıların umutsuzluk düzeyleri de ($\bar{X}=2,38$); “Normal” ($\bar{X}=2,02$) ve “İyi” ($\bar{X}=1,76$) olarak değerlendiren öğrencilerden yüksek düzeyde bulunmuştur. Böylece umutsuzluk düzeyi yüksek olan katılımcıların algılanan refah düzeyinin düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.13. Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk ortalamalarının haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre incelenmesi

Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	ss	F	P
SZDÖ	1-7 saat (a)	404	3,52	,66	2,174	,089
	8-12 saat (b)	296	3,44	,58		
	13-15 saat (c)	188	3,39	,66		
	16 saat ve üzeri (d)	243	3,42	,61		
OMÖ	1-7 saat (a)	404	3,18	,70	2,537	,055
	8-12 saat (b)	296	3,18	,67		
	13-15 saat (c)	188	3,11	,64		
	16 saat ve üzeri (d)	243	3,05	,67		
UÖ	1-7 saat (a)	404	2,09	,91	1,698	,166
	8-12 saat (b)	296	2,09	,94		
	13-15 saat (c)	188	2,19	,93		
	16 saat ve üzeri (d)	243	2,23	,94		

Çizelge 4.13. incelendiğinde; katılımcıların haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluklarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.14. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	ss	t	P
Psikolojik	Erkek	429	3,38	,83	1,203	,229
	Kadın	702	3,32	,78		
Eğitimsel	Erkek	429	3,63	,83	1,286	,199
	Kadın	702	3,56	,83		
Sosyal	Erkek	429	3,53	,82	,906	,365
	Kadın	702	3,48	,82		
Fiziksel	Erkek	429	3,80	,86	-2,201	,028*
	Kadın	702	3,91	,78		
Rahatlama	Erkek	429	3,35	,95	8,694	,000***
	Kadın	702	2,84	,93		
Estetik	Erkek	429	3,44	,86	1,279	,201
	Kadın	702	3,38	,82		

*** $p<0,001$

Çizelge 4.14'te serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi verilmiştir. Çizelge 4.14 incelendiğinde; “Fiziksel” ve “Rahatlama” alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0,05$, $p<0,001$). Kadın katılımcıların fiziksel doyum düzeylerinin ($\bar{X}=3,91$) erkek katılımcılara ($\bar{X}=3,80$) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca kadın katılımcıların rahatlama doyum düzeylerinin ($\bar{X}=2,84$) erkek katılımcılardan ($\bar{X}=3,35$) düşük düzeyde olduğu da görülmüştür. Ölçeğin diğer alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanılmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.15. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların yaş değişkenine göre incelenmesi

Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	ss	F	P	Bonferroni/Tam hane's T2
Psikolojik	17-18 yaş (a)	113	3,32	,81	,474	,804	
	19 yaş (b)	261	3,30	,78			
	20 yaş (c)	284	3,37	,82			
	21 yaş ve üzeri (d)	473	3,36	,80			
Eğitimsel	17-18 yaş (a)	113	3,43	,82	1,640	,178	
	19 yaş (b)	261	3,61	,79			
	20 yaş (c)	284	3,58	,87			
	21 yaş ve üzeri (d)	473	3,62	,83			
Sosyal	17-18 yaş (a)	113	3,32	,89	2,325	,073	
	19 yaş (b)	261	3,56	,78			
	20 yaş (c)	284	3,53	,79			
	21 yaş ve üzeri (d)	473	3,49	,83			
Fiziksel	17-18 yaş (a)	113	3,94	,88	,628	,597	
	19 yaş (b)	261	3,82	,79			
	20 yaş (c)	284	3,85	,82			
	21 yaş ve üzeri (d)	473	3,89	,80			
Rahatlama	17-18 yaş (a)	113	2,69	,98	6,230	,000***	a<b; a<c; a<d
	19 yaş (b)	261	3,00	,95			
	20 yaş (c)	284	3,07	1,01			
	21 yaş ve üzeri (d)	473	3,11	,94			
Estetik	17-18 yaş (a)	113	3,31	,85	,946	,418	
	19 yaş (b)	261	3,41	,79			
	20 yaş (c)	284	3,37	,90			
	21 yaş ve üzeri (d)	473	3,44	,82			

*** $p<0,001$

Çizelge 4.15’te serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarının yaş değişkenine göre incelenmesi verilmiştir. Çizelge 4.15. incelendiğinde; “Rahatlama” alt boyutunda yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,001$). Farkın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan testlerde; katılımcılarda “17-18 yaş” grubunun rahatlama doyum düzeylerinin ($\bar{X}=2,69$); “19 yaş” ($\bar{X}=3,00$), “20 yaş” ($\bar{X}=3,07$) ile “21 yaş ve üzeri” ($\bar{X}=3,11$) yaş gruplarından düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ölçeğin diğer alt boyutlarında istatistiksel olarak farka rastlanılmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.16. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların üniversite değişkenine göre incelenmesi

Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	ss	t	P
Psikolojik	Gazi Üniversitesi	627	3,35	,80	,221	,825
	Atatürk Üniversitesi	504	3,34	,80		
Eğitimsel	Gazi Üniversitesi	627	3,62	,82	1,376	,169
	Atatürk Üniversitesi	504	3,55	,85		
Sosyal	Gazi Üniversitesi	627	3,53	,83	1,471	,142
	Atatürk Üniversitesi	504	3,46	,80		
Fiziksel	Gazi Üniversitesi	627	3,94	,77	3,253	,001**
	Atatürk Üniversitesi	504	3,78	,85		
Rahatlama	Gazi Üniversitesi	627	3,02	1,01	-,410	,682
	Atatürk Üniversitesi	504	2,05	,92		
Estetik	Gazi Üniversitesi	627	3,44	,83	1,915	,056
	Atatürk Üniversitesi	504	3,35	,84		

** $p<0,01$

Çizelge 4.16’da serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarının üniversite değişkenine göre incelenmesi verilmiştir. Çizelge 4.16. incelendiğinde; “Fiziksel” alt boyutta üniversite değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,01$). Gazi Üniversitesi katılımcılarının fiziksel doyum düzeylerinin ($\bar{X}=3,94$) Atatürk Üniversitesi katılımcılarından ($\bar{X}=3,78$) yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçeğin diğer alt boyutlarında istatistiksel olarak farka rastlanılmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4.17. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların fakülte değişkenine göre incelenmesi

Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	ss	t	P
Psikolojik	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	3,22	,78	-5,673	,000***
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	3,49	,80		
Eğitimsel	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	3,51	,83	-3,609	,000***
	Spor Bilimleri Fakültesi	643	3,69	,82		
Sosyal	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	3,36	,81	-6,646	,000***
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	3,68	,79		
Fiziksel	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	3,89	,77	1,117	,264
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	3,84	,86		
Rahatlama	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	2,66	,91	-16,681	,000***
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	3,52	,82		
Estetik	Sağlık Bilimleri Fakültesi	643	3,29	,81	-4,995	,000***
	Spor Bilimleri Fakültesi	488	3,54	,84		

***p<0,001

Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre incelenmesi Çizelge 4.17’de verilmiştir. Çizelge 4.17. incelendiğinde; “Fiziksel” alt boyut hariç tüm alt boyutlarda öğrenim görülen fakülte değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,001). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik ($\bar{X}$ =3,49), eğitimsel ($\bar{X}$ =3,69), sosyal ($\bar{X}$ =3,68), rahatlama ($\bar{X}$ =3,52) ve estetik ($\bar{X}$ =3,54) doyum düzeyleri sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinden [($\bar{X}$ =3,22), ($\bar{X}$ =3,51), ($\bar{X}$ =3,36), ($\bar{X}$ =2,66), ($\bar{X}$ =3,29)] yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.18. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların genel not ortalaması değişkenine göre incelenmesi

Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	ss	F	P	Bonferroni/Tamhane’s T2
Psikolojik	1.99 ve altı (a)	65	3,38	,11	,771	,544	
	2.00- 2.99 (b)	320	3,29	,04			
	3.00- 3.49 (c)	206	3,38	,05			
	3.50- 4.00 (d)	143	3,41	,06			
	Ortalama yok (e)	397	3,33	,03			
Eğitimsel	1.99 ve altı (a)	65	3,60	,88	1,165	,325	
	2.00- 2.99 (b)	320	3,57	,86			
	3.00- 3.49 (c)	206	3,68	,76			
	3.50- 4.00 (d)	143	3,64	,88			
	Ortalama yok (e)	397	3,54	,82			

Çizelge 4.18. (devam) Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların genel not ortalaması değişkenine göre incelenmesi

Sosyal	1.99 ve altı (a)	65	3,51	,84	2,911	,021*	e<c; e<d
	2.00- 2.99 (b)	320	3,47	,83			
	3.00- 3.49 (c)	206	3,58	,72			
	3.50- 4.00 (d)	143	3,66	,89			
	Ortalama yok (e)	397	3,42	,82			
Fiziksel	1.99 ve altı (a)	65	3,69	,92	2,947	,019*	b<c
	2.00- 2.99 (b)	320	3,77	,86			
	3.00- 3.49 (c)	206	3,95	,67			
	3.50- 4.00 (d)	143	3,95	,80			
	Ortalama yok (e)	397	3,90	,80			
Rahatlama	1.99 ve altı (a)	65	3,40	,94	11,196	,000***	e<a; e<b; e<d
	2.00- 2.99 (b)	320	3,12	,94			
	3.00- 3.49 (c)	206	3,02	,96			
	3.50- 4.00 (d)	143	3,31	,96			
	Ortalama yok (e)	397	2,81	,96			
Estetik	1.99 ve altı (a)	65	3,40	,89	2,152	,072	
	2.00- 2.99 (b)	320	3,37	,83			
	3.00- 3.49 (c)	206	3,43	,78			
	3.50- 4.00 (d)	143	3,58	,79			
	Ortalama yok (e)	397	3,35	,87			

*p<0,05, ***p<0,001

Çizelge 4.18. incelendiğinde; “Sosyal”, “Fiziksel” ve “Rahatlama” alt boyutlarında genel not ortalaması değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$, $p<0,001$). Ortalaması olmayan üniversite 1. sınıf öğrencilerinin sosyal doyum düzeyleri ($\bar{X}=3,42$) genel not ortalaması “3.00-3.49” ($\bar{X}=3,58$) ve “3.50-4.00” ($\bar{X}=3,66$) olan öğrencilerden düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Genel not ortalaması “3.00-3.49” olan öğrencilerin fiziksel doyum düzeyleri ($\bar{X}=3,95$) genel not ortalaması “2.00-2.99” ($\bar{X}=3,77$) olan öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca ortalaması olmayan 1. sınıf öğrencilerinin rahatlama doyum düzeyleri ($\bar{X}=2,81$); genel not ortalaması “1.99 ve altı” ($\bar{X}=3,40$), “2.00-2.99” ($\bar{X}=3,12$) ve “3.50-4.00” ($\bar{X}=3,31$) olan öğrencilerden düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.19. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların algılanan refah düzeyi değişkenine göre incelenmesi

Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	ss	F	P	Bonferroni/Tamhane's T2
Psikolojik	Çok Kötü (a)	112	3,16	1,01	9,885	,000***	a<d; b<d; c<d; a<e b<e
	Kötü (b)	289	3,21	,81			
	Normal (c)	522	3,35	,73			
	İyi (d)	165	3,56	,68			
	Çok İyi (e)	43	3,77	,92			
Eğitimsel	Çok Kötü (a)	112	3,42	,96	6,613	,000***	a<d; b<d
	Kötü (b)	289	3,45	,83			
	Normal (c)	522	3,62	,81			
	İyi (d)	165	3,78	,70			
	Çok İyi (e)	43	3,87	1,01			
Sosyal	Çok Kötü (a)	112	3,38	,98	5,468	,000***	b<d; a<e; b<e
	Kötü (b)	289	3,37	,82			
	Normal (c)	522	3,53	,79			
	İyi (d)	165	3,62	,73			
	Çok İyi (e)	43	3,84	,86			
Fiziksel	Çok Kötü (a)	112	3,66	,94	9,525	,000***	b<c; a<d; b<d; a<e; b<e
	Kötü (b)	289	3,70	,84			
	Normal (c)	522	3,91	,78			
	İyi (d)	165	4,08	,65			
	Çok İyi (e)	43	4,15	,82			
Rahatlama	Çok Kötü (a)	112	2,89	1,06	4,740	,001**	a<e; b<e; c<e; d<e
	Kötü (b)	289	3,05	,98			
	Normal (c)	522	2,98	,94			
	İyi (d)	165	3,11	,94			
	Çok İyi (e)	43	3,59	,96			
Estetik	Çok Kötü (a)	112	3,14	,86	18,775	,000***	b<c; a<c; a<d; b<d; c<d; a<e; b<e; c<e
	Kötü (b)	289	3,20	,91			
	Normal (c)	522	3,42	,78			
	İyi (d)	165	3,70	,68			
	Çok İyi (e)	43	4,00	,83			

p<0,01, *p<0,001

Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarının algılanan refah düzeyi değişkenine göre incelenmesi Çizelge 4.19'da verilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde; “Psikolojik”, “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Fiziksel”, “Rahatlama” ve “Estetik” alt boyutlarda algılanan refah düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,01$, $p<0,001$). Algılanan refah düzeyini “İyi” olarak değerlendiren katılımcıların psikolojik doyum düzeyleri

($\bar{X}=3,56$); “Çok Kötü” ($\bar{X}=3,16$), “Kötü” ($\bar{X}=3,21$) ve “Normal” ($\bar{X}=3,35$) olarak değerlendirenlere göre yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Algılanan refah düzeyini “Çok İyi” olarak değerlendiren katılımcılarında psikolojik doyum düzeyleri ($\bar{X}=3,77$); “Çok Kötü” ($\bar{X}=3,16$) ve “Kötü” ($\bar{X}=3,21$) olan katılımcılardan fazla olduğu görülmüştür. Algılanan refah düzeyi eğitimsel doyumda “İyi” olarak değerlendiren katılımcıların ($\bar{X}=3,78$); “Çok Kötü” ($\bar{X}=3,42$) ve “Kötü” ($\bar{X}=3,45$) olan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman doyumunun diğer alt boyutları incelendiğinde de benzer sonuçların belirlendiği görülmüştür. Algılanan refah düzeyi yüksek olan katılımcıların serbest zaman alt doyumlarının da yüksek düzeyde olduğu gözlemlenmiştir.

Çizelge 4.20. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre incelenmesi

Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	ss	F	P	Bonferroni/Tamhane's T2
Psikolojik	1-7 saat (a)	404	3,40	,79	1,782	,149	
	8-12 saat (b)	296	3,35	,76			
	13-15 saat (c)	188	3,27	,82			
	16 saat ve üzeri (d)	243	3,28	,84			
Eğitimsel	1-7 saat (a)	404	3,66	,83	1,662	,174	
	8-12 saat (b)	296	3,56	,79			
	13-15 saat (c)	188	3,55	,88			
	16 saat ve üzeri (d)	243	3,54	,84			
Sosyal	1-7 saat (a)	404	3,55	,80	1,824	,141	
	8-12 saat (b)	296	3,50	,78			
	13-15 saat (c)	188	3,38	,84			
	16 saat ve üzeri (d)	243	3,51	,88			
Fiziksel	1-7 saat (a)	404	3,82	,86	,925	,428	
	8-12 saat (b)	296	3,87	,73			
	13-15 saat (c)	188	3,87	,83			
	16 saat ve üzeri (d)	243	3,9	,80			
Rahatlama	1-7 saat (a)	404	3,21	,92	7,617	,000***	b<a; c<a; d<a;
	8-12 saat (b)	296	2,97	,90			
	13-15 saat (c)	188	2,93	,97			
	16 saat ve üzeri (d)	243	2,88	1,08			
Estetik	1-7 saat (a)	404	3,44	,87	,799	,495	
	8-12 saat (b)	296	3,40	,79			
	13-15 saat (c)	188	3,34	,84			
	16 saat ve üzeri (d)	243	3,37	,83			

***p<0,001,

Çizelge 4.20’de serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarının haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre incelenmesi verilmiştir. Çizelge 4.20. incelendiğinde; “Rahatlama” alt boyutunda haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,001$). Haftalık serbest zaman süresini “1-7 saat” olarak belirten katılımcıların rahatlama doyum düzeyleri ($\bar{X}=3,21$); “8-12 saat” ($\bar{X}=2,97$), “13-15 saat” ($\bar{X}=2,93$) ve “16 saat ve üzeri” ($\bar{X}=2,88$) olarak belirten katılımcılardan yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

4.4. Katılımcıların Serbest Zaman Doyum, Mutluluk ve Umutsuzluk Durumlarına İlişkin Regresyon Analizleri

Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve umutsuzluk durumları arasındaki ilişki Regresyon Analizi ile incelenmiştir.

Çizelge 4.21. Serbest zaman doyum ile mutluluk arasındaki ilişki

	β	Standart Hata	Standart β	t	P
(Sabit)	1,918	,106		18,138	,000***
SZDÖ	,354	,030	,331	11,795	,000***

*** $p<0,001$ Bağımlı Değişken: Mutluluk **r: ,331** **r²: ,110**

Çizelge 4.21’de serbest zaman doyum ile mutluluk arasındaki ilişki verilmiştir. Serbest zaman doyumunun mutluluk üzerindeki ilişkisin belirlenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon analizi bulgularına göre serbest zaman doyumunun ($t:11,795$) mutluluk ile istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu belirlenmiştir [$(p<0,001)$, (β : ,354)]. Serbest zaman doyum ile mutluluk arasındaki ilişkinin düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir (r^2 : ,110). Serbest zaman doyumundaki 1 birimlik artışın mutlulukta ,354 birimlik artışa sebep olduğu görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre serbest zaman doyum arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı gözlemlenmiştir.

Çizelge 4.22. Serbest zaman doyum ile umutsuzluk arasındaki ilişki

	β	Standart Hata	Standart β	t	P
(Sabit)	3,367	,148		22,672	,000***
SZDÖ	-,354	,042	-,242	-8,396	,000***

*** $p<0,001$ Bağımlı Değişken: Umutsuzluk **r: ,242** **r²: ,059**

Çizelge 4.22’de serbest zaman doyumu ile umutsuzluk arasındaki ilişki verilmiştir. Serbest zaman doyumunun umutsuzluk üzerindeki ilişkisin belirlenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon analiz bulgularına göre serbest zaman doyumunun (t :-8,396) umutsuzluk ile istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir [$(p<0,001)$, (β :-,354)]. Serbest zaman doyumu ile mutluluk arasındaki ilişki düzeyinin düşük seviyede olduğu görülmüştür (r^2 : ,059). Serbest zaman doyumundaki 1 birimlik artış umutsuzlukta ,354 birimlik düşüşe sebep olduğu belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre serbest zaman doyumu arttıkça umutsuzluk düzeyinin düştüğü görülmüştür.

Çizelge 4.23. Umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişki

	β	Standart Hata	Standart β	t	P
(Sabit)	3,978	,043		92,318	,000***
Umutsuzluk	-,389	,018	-,532	-21,094	,000***

*** $p<0,001$ Bağımlı Değişken: Mutluluk **r**: ,532 **r²**: ,283

Çizelge 4.23’te umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişki verilmiştir. Umutsuzluğun mutluluk üzerindeki ilişkisin belirlenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon bulgularına göre umutsuzluğun (t :-21,094) mutluluk ile arasında negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir [$(p<0,001)$, (β :-,389)]. Umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişkinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir (r^2 : ,283). Umutsuzlukta 1 birimlik artışın mutlulukta ,389 birimlik düşüşe sebep olduğu gözlemlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre umutsuzluk düzeyi arttıkça mutluluğun düştüğü görülmüştür.

5. TARTIŞMA

Araştırma verilerinin değerlendirilmesine tartışma bölümünde yer verilmiştir. Araştırmada covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunun mutluluk ve umutsuzlukla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Katılımcılarının serbest zaman doyumları ile mutlulukları arasındaki ilişkide istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Çizelge 4.21.). Elde edilen bulgulara göre serbest zaman doyumunu arttıkça mutlulukta da artışın olduğu görülmüştür. Yapılan bu araştırmaya paralel olarak serbest zaman doyumunu ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelediği bir çalışmada; yağlı güreş sporcularının serbest zaman doyum seviyelerindeki artışın mutluluk düzeylerini de arttıracığı yönünde olduğu belirtilmiştir (Yıldız, 2020). Serbest zaman ve rekreasyonun mutluluk ile ilişkisinin incelediği çalışmada ise rekreasyon aktivitelerinin artmasının mutluluk üzerinde anlamlı fark oluşturduğu aktarılmıştır (Ulutaş, 2019). Benzer olarak Wang ve Wong (2011) Amerika Birleşik Devletleri'nde serbest zaman ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada; serbest zamanın bireylerin mutluluğunda önemli rol oynadığı sonucuna ulaşmışlardır. Diğer bir çalışmada Serdar (2020) spor bilimleri öğrencilerinde serbest zaman fayda ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiş; serbest zaman süresindeki yükselişin mutlulukta da artış yaptığını ve serbest zamandan kazanılan yararların mutluluk üzerinde önemli etkiler yarattığı sonucuna ulaşmıştır. Rekreasyonel aktivitelere katılım, boş zaman tatmini ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği diğer bir çalışmada Lu ve Hu (2005) boş zaman tatmininin mutluluğu arttırdığını aktarmışlardır. Robinson ve Martin (2008) ise mutlu insanların çoğunun sosyal aktiviteye yüksek katılım sergilediklerini tespit etmişlerdir. Bu doğrultuda serbest zaman aktivitesi sayılan birçok sosyal aktivitenin ve bu aktivitelerden alınacak doyumunda mutlu insanlarda yüksek olacağı şeklinde yorumlanabilir. Genel anlamda yapılan bu araştırma ile literatürün benzerlik gösterdiği serbest zamanın ve serbest zaman aktivitelerinden elde edilen doyumunun mutluluğu olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Araştırmada, katılımcıların serbest zaman doyumları ile umutsuzlukları arasındaki ilişki incelendiğinde; istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 4.22.). Örneklem grubunda serbest zaman doyumunu arttıkça umutsuzluk düzeyinin azaldığı görülmüştür. Yapılan bu araştırma ile benzer sonuçların elde edildiği bir çalışmada Avunduk (2021); serbest zaman aktivitelerine katılan 143 erkek ve 107 kadın spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde serbest zaman doyumunu arttıkça umutsuzluğun azaldığı sonucuna

ulaşmıştır. Yapılan bu araştırmaya paralel olarak Karaman (2015) rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatminleri yüksek olanların umutsuzluk düzeylerinin düşük olduğunu, Gençay (2019) ise üniversite öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyumları arasında orta seviyede negatif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca serbest zaman doyumunun bireylerin iyi oluş, iş tatmini, hayat kalitesi, motivasyon ve yalnızlık durumlarını olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir (Liu, 2014; Winslow, 1984; Spiers ve Walker 2008; Beşikçi ve diğerleri 2019; Chang ve diğerleri, 2018; Siyahtaş, 2020). Bu doğrultuda serbest zaman doyumunun umutsuzluğu da negatif yönde etkileyebileceği ve ilgili literatürün yapılan bu çalışma ile bulunan sonuçlar doğrultusunda benzerlik gösterdiği söylenebilir. Katılımcılarda umutsuzluk ve mutluluk arasındaki ilişki de ise istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Çizelge 4.23.). Katılımcıların umutsuzluk düzeyi arttıkça mutluluk düzeylerinde azalma olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde; Çevik ve Yıldız (2016) pedagojik formasyon öğrencilerinde umutsuzluk ile mutluluk arasında negatif yönde ilişki bulmuşlardır. Bir diğer çalışmada Namdar (2018) ise ortaokul öğrencilerinde umutsuzluk ve mutluluk arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda yapılan bu çalışmanın literatürle benzerlik gösterdiği söylenebilir. Ayrıca yapılan bu araştırmada örneklem gurubunda veri toplama işleminin covid-19 pandemi sürecini kapsaması ile ilgili olarak üniversite öğrencilerinin, serbest zaman doyumlarında mutluluk ve umutsuzlukla ilişkilerinin incelenmesinde sürecin getirdiği belirgin farklılığın olmadığı ifade edilebilir. Bu durumun verilerin toplandığı tarihlerde covid-19 pandemi sürecinde kısıtlamaların azaldığı, eğitimin yüz yüze gerçekleştiği ve serbest zaman faaliyeti sayılan etkinliklerde kısıtlamaların olmayışından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırma katılımcılarının sosyo-demografik değişkenlere göre değişimleri incelendiğinde; serbest zaman doyumunu ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür. Ölçeğin alt boyut doyumlarında ise “Fiziksel” ve “Rahatlama” boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Çizelge 4.7., Çizelge 4.14.). Literatür incelendiğinde; üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığını belirtilen çalışmaların olduğu görülmüştür (Muzindutsi ve Masango, 2015; Serdar ve Ay, 2016; Kalfa, 2017; Çakır, 2017; Karaoğlu ve Atasoy, 2018; Dikici, 2020; Deniz, 2020; Tunç, 2019; Acar ve Yılmaz, 2021). Bu doğrultuda yapılan bu çalışmanın büyük ölçüde literatürle benzerlik gösterdiği söylenebilir. Araştırma bulgularının aksine serbest zaman doyumunda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı

farklılığın bulunmadığı çalışmalara da rastlanılmıştır (Ayyıldız, 2015; Yıldırım ve Latifoğlu, 2020; Kocaman Karaoğlu ve Atasoy, 2018; Çelik, 2011; Yiğit, 2018; Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010). Yapılan bu araştırma ile benzer sonuçların elde edilmediği çalışmalar üniversite öğrencileri olarak benzer örneklem gruplarını içermesine rağmen farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Yapılan bu araştırmayı 1131 katılımcı oluştururken farklılık gösteren çalışmalarda katılımcı sayılarının daha az olduğu gözlemlenmiştir. Bu açıdan sonuçlardaki farklılığın örneklem sayılarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılanların yaş değişkenine göre genel serbest zaman doyumlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememişken alt boyut doyumlarından “Rahatlama” boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (Çizelge 4.8., Çizelge 4.15.). Alanyazın incelendiğinde; Çakır, (2017), Yaşartürk ve Bilgin, (2018), Demiral, (2018), Özel, (2019), ve Dikici, (2020) üniversite öğrencilerine yaptıkları çalışmalarda serbest zaman doyumunda yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığın bulunmadığını belirtmişlerdir. Yapılan bu çalışmada yaş değişkenine göre sadece “Rahatlama” alt boyutunda anlamlı farklılığın bulunması diğer alt boyutlarda ve ölçek genelinde farklılığın bulunmaması sebebiyle araştırma sonuçlarının literatürle benzerlik gösterdiği söylenebilir. Serbest zaman doyumunda yaş değişkenine göre anlamlı farklılığın bulunduğu çalışmalar incelendiğinde (Riddick, 1986; Broughton ve Beggs, 2006; Gökçe, 2008; Çelik, Tezcan ve Yerlisu Lapa, 2014; Ayhan, Eskiler ve Ekinci, 2018) yapılan bu çalışma ile farklı örneklem gruplarını içeren araştırmalar olduğu görülmektedir. Yaş değişkenine göre serbest zaman doyumunda genel anlamda farkın bulunmamasının üniversite öğrencilerinin yaşlarının birbirine yakın olması ve benzer serbest zaman faaliyetlerine sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma katılımcılarının eğitim görülen üniversite değişkenine göre genel serbest zaman doyumlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir. Ölçeğin alt boyutlarından “Fiziksel” boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür (Çizelge 4.9., Çizelge 4.16.). Deniz (2020) üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumlarını incelediği araştırmasında eğitim görülen üniversite değişkenine göre; ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmediğini belirtilmiştir. Sönmez (2020) ve Serdar (2016) yaptıkları çalışmada üniversite değişkenine göre genel serbest zaman doyumunda anlamlı farklılığın bulunduğunu belirtmişlerdir. Yapılan bu çalışmanın covid-19 pandemi sürecini kapsamı ve bu süreçte üniversite öğrencilerinin eğitimlerini çoğunlukla uzaktan gerçekleştirmesi

ayrıca benzer serbest zaman faaliyetlerine sahip olmaları sebepleriyle genel serbest zaman doyumlarında üniversite değişkenine göre anlamlı farklılığın bulunmamasının nedeni olduğu söylenebilir.

Katılımcılarının öğrenim görülen fakülte değişkenine göre genel serbest zaman doyumlarında ve psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ile estetik alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (Çizelge 4.10., Çizelge 4.17.). Elde edilen sonuçların spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin lehine olduğu görülmüştür. Benzer sonuçların elde edildiği çalışmada Kalfa (2017) üniversite öğrencilerinde fakülte değişkenine göre serbest zaman doyumunda anlamlı farklılıkların spor bilimleri fakültesi öğrencileri lehine olduğunu belirtmiştir. Göktaş Çetinkaya (2019) ise Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman doyumlarının Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görenlere göre yüksek düzeyde olduğunu aktarmıştır. Yapılan bir diğer araştırmada spor bilimleri alanında eğitim görenlerin diğer fakültelerde eğitim görenlere göre serbest zaman doyum düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Acar ve Yılmaz, 2021). Bu doğrultuda spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin okudukları bölüm gereği gerek pandemi süreci gerekse normal süreçte serbest zamanlarını iyi değerlendirdikleri ve doyumlarında yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu açıdan araştırmanın alanyazınla paralellik gösterdiği ifade edilebilir.

Araştırma verilene ilişkin katılımcıların genel not ortalaması değişkenine göre serbest zaman doyumlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin alt boyutlarından “Sosyal”, “Fiziksel” ve “Rahatlama” alt boyut doyumlarında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür (Çizelge 4.11., Çizelge 4.18.). Serbest zaman doyumunu ile not ortalaması arasında anlamlı ilişkinin olduğu araştırmada Sarı ve Kaya (2016) ölçeğin; eğitim, fizyolojik, estetik, sosyal ve psikolojik alt boyutlarında not ortalamasına göre pozitif yönde ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Kalfa (2017) ise üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunun genel not ortalamasına göre “Sosyal” alt boyutta farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer çalışmada serbest zaman tatmininin not ortalamasına göre incelenmesinde; eğitim, fizyolojik, rahatlama, sosyal alt boyut doyumlarında ve genel serbest zaman tatmininde farklılık bulunmuştur (Yıldırım ve Latifoğlu, 2020). Bu sonuçlar doğrultusunda serbest zaman doyumunun genel not ortalamasına göre farklılaştığı ve yapılan bu araştırmanın literatürle benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Araştırma katılımcılarının serbest zaman doyumlarının algılanan refah düzeyi değişkenine göre incelenmesinde; genel serbest zaman doyumunda ve ölçeği oluşturan tüm alt boyutlarda (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik) istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür (Çizelge 12., Çizelge 4.19.). Genel anlamda algılanan refah düzeyi yüksek olan katılımcıların serbest zaman doyumunun da yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Serbest zaman faaliyetlerine katılım ve bu faaliyetlerden elde edilen doyumun refah düzeyi yüksek olan katılımcılarda fazla olduğu görülmüştür. Doğa ve maceraya dayalı etkinliklere katılan bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada; refah düzeyi ile serbest zaman doyumunun tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edildiği belirtilmiştir (Yazgeç, 2019). Ayrıca Soyer, Tolukan ve Dugenci (2019) ve Yerlisu Lapa'nın (2013) çalışmaları da yapılan bu araştırmayı desteklemektedir. Bir diğer araştırmada ise katılımcıların serbest zaman doyumları ile refah düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmemiştir (Serdar ve Demirel, 2020). İllerin gelişmişliği ve yaşam koşulları algılanan refah düzeyinde farklılık yaratabilir. Erzurum ve Ankara illerinde eğitim gören sağlık ve spor bilimleri fakülteleri öğrencileri yapılan bu araştırmanın örneklemi oluştururken sonuç farklılığının bulunduğu çalışmanın örneklem grubunu İstanbul ilinde eğitim gören öğrenciler oluşturmuştur. Sonuçlardaki farklılığın örneklemeleri oluşturan öğrencilerin farklı illerde eğitim görmelerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırma katılımcılarının haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre genel serbest zaman doyumlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir. Ölçeğin alt boyutlarından "Rahatlama" boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür (Çizelge 4.13., Çizelge 4.20.). Katılımcıların haftalık serbest zaman süreleri değişkenine göre serbest zaman doyumlarının incelendiği bir araştırmada farklılığın "Estetik" alt boyutta olduğu belirtilmiştir. Haftalık serbest zaman süreleri 16 saat ve altında bulunan katılımcıların ortalama puanlarının diğer gruplarda yer alan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Öztaş, 2018). Çakır (2017) ise haftalık serbest zaman değişkenine göre serbest zaman doyumunun sosyal, fiziksel ve estetik alt boyutta farklılaştığını belirtmiştir. Haftalık serbest zaman süresi 1 ile 5 saat arasında olanların diğer serbest zaman süresine sahip bireylere oranla serbest zaman doyum düzeylerinin fazla olduğunu sonucuna ulaşmıştır (Çakır, 2017). Bir diğer araştırmada ise boş zaman sürelerine göre serbest zaman tatminin psikolojik alt boyutta farklılaştığı aktarılmıştır (Deniz, 2020). Bu sonuçlar doğrultusunda haftalık serbest zaman süresinin serbest zaman doyumunu üzerinde etkisinin olduğu söylenebilir.

Araştırma katılımcılarının mutluluklarında sosyo-demografik değişkenlere göre değişimleri incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre mutluluklarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir (Çizelge 4.7.). Literatür incelendiğinde büyük ölçüde benzer sonuçların elde edildiği; cinsiyetin mutluluk üzerinde farklılık oluşturmadığı görülmüştür (Mahon, Yarcheski ve Yarcheski, T. J., 2005; Aydemir, 2008; Saygın ve Arslan, 2009; Göral, 2013; Uçan, 2013; Rasmussen ve Laumann, 2014; Akyüz, 2018; Kırık ve Sönmez, 2017; Öztaş, 2018; Dikici, 2020). Cinsiyet değişkeninin mutlulukla anlamlı ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalara da rastlanılmıştır (Diener, 1984; Gökdemir Dumludağ, 2011). Yapılan bu araştırmada örneklem grubunu üniversite öğrencileri oluştururken sonuç farklılıkların bulunduğu çalışmalarda yetişkin bireyler olarak farklı örneklem gruplarından oluşması sonuç ayrılıklarının nedeni olduğu düşünülebilir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre mutlulukları incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (Çizelge 4.8.). Yapılan bu araştırma ile paralellik gösteren çalışmaların olduğu görülmüştür (Öztaş, 2018; Dikici, 2020; Kırık ve Sönmez, 2017; Yıldız, 2015; Topuz, 2013; Duran, 2016; Demir, 2020; Doğan, Yılmaz, Kabadayı ve Mayda, 2018). Bu doğrultuda yapılan bu çalışmada elde edilen yaş değişkenine göre mutlulukta anlamlı farklılığın olmaması literatürle desteklenmektedir. Ancak bazı çalışmalarda mutluluğun yaş değişkenine göre farklılaştığı görülmüştür (Akyüz, 2018; Cicognani, Albanesi ve Zani, 2008; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Aydemir, 2008; Tingaz, 2013; Gülcan, 2014; Diener ve Myers'in, 1997; Aydın, 2016, Çoşkun, 2018). Anlamlı farklılığın görüldüğü bir çalışmada 31-35 yaş grubunda olan yetişkinlerin mutluluklarının 20-25 ve 26-30 yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu belirtilmiştir (Aydemir, 2008). Başka bir çalışmada ise yaş arttıkça mutluluk düzeyinin azaldığı aktarılmıştır (Gülcan, 2014). Yapılan bu araştırmanın örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin yaşlarının birbirine yakın olması ayrıca benzer yaşam koşullarını taşımaları sebebiyle mutluluklarındaki anlamlı farklılığın olmayışı literatürde bulunan farklı sonuçların nedeni olarak düşünülmektedir. Bir diğer sebep olarak öğrencilerin deneyimlemiş olduğu covid-19 pandemisinin yaşam koşullarına yaş, cinsiyet fark etmeksizin etkisini göstermesi olarak söylenebilir.

Katılımcıların eğitim gördükleri üniversite değişkenine göre mutluluk ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilememiştir (Çizelge 4.9.). Gazi Üniversitesi ve Atatürk Üniversitesi katılımcılarının mutluluk ortalamalarının birbirine çok yakın olduğu gözlemlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakülte değişkenine göre

mutlulukları incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Çizelge 4.10.). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinden yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumun spor bilimlerine lehine olmasının sporun ve bu alanda alınan eğitimin mutluluk üzerinde pozitif etkisinin olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin mutluluk düzeyleri üzerine etkisinin incelendiği çalışmada öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin ($X=21,53\pm5,049$) ortalamasının üzerinde olması da yapılan bu çalışmayı desteklemektedir (Yıldız, 2021).

Katılımcıların genel not ortalaması değişkenine göre mutlulukları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Çizelge 4.11.). Benzer sonuçların elde edildiği bir çalışmada üniversite öğrencilerinin not ortalaması değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirtilmiştir (Doğan 2018). Doğan (2018) bu durumun sebebini öğrencilerin akademik başarılarını ilerletmesi sonucunda öğrencilikleri nedeniyle öncelikli amaçları arasında bulunan akademik başarı kriterini gerçekleştirmiş olmalarından kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Bir diğer çalışmada ise akademik başarısı yüksek öğrencilerde, mutluluk düzeyinin anlamlı derecede yüksek bulunması (Açıkgöz, 2016) da araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Katılımcıların algılanan refah düzeylerine göre mutluluk ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı sonuç tespit edilmiştir (Çizelge 4.12.). Elde edilen bulgular sonucunda algılanan refah düzeyi düşük olan katılımcıların mutluluk düzeylerinde düşük olduğu söylenebilir. Yapılan bu araştırmaya paralel olarak Öztaş (2018) katılımcılarda refah seviyesini “kötü” olarak değerlendirenlerin mutluluk ortalamalarının “iyi” olarak hisseden katılımcılardan düşük olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Diener ve Diener (1996) yaptıkları çalışmada sosyo-ekonomik durumun yaş ve cinsiyet değişkeni açısından mutlulukla ilişkisi olduğunu aktarmışlardır. Bir diğer araştırmada ise yüksek gelir düzeyine sahip kişilerin düşük gelir düzeyine sahip bireylerden daha mutlu olduğu belirtilmiştir (Akyüz, 2018). Literatür incelendiğinde gelir düzeyi ile mutluluk arasında anlamlı ilişkinin bulunduğu başka çalışmalara rastlanılmıştır (Şentürk, 2011; Atay, 2012; Kangal, 2013; Veenhoven, ve Dumludağ, 2015; Serdar ve diğerleri, 2018; Dikici, 2020). Ayrıca Emir (2015), Habibzadeh ve Allahvirdiyani (2011) gelir değişkenine göre mutlulukta anlamlı ilişkinin bulunmadığını belirtmişlerdir. Yapılan çalışmalarda Emir (2015) kadın katılımcıları, Habibzadeh ve Allahvirdiyani (2011) ilkökul öğretmenlerini örneklem alması yapılan bu çalışma ile farklı

örnekleme gruplarını oluşturmuştur. Farklı örnekleme gruplarının mutluluk üzerinde gelirin farklı değerlendirilmesine sebep olabilmesi nedeniyle elde edilen sonuç ayrılıklarının örnekleme gruplarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırma katılımcılarının haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre mutlulukları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı sonuç tespit edilememiştir (Çizelge 4.13.). Elde edilen bulgular sonucunda haftalık serbest zaman süresi ile mutluluk arasında anlamlı ilişki tespit edilmese de mutluluk ortalamalarına bağlı olarak katılımcıların serbest zaman sürelerindeki artışın mutlulukta artışa sebep olmadığı söylenebilir. Öztaş (2018) farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluklarını incelediği çalışmada haftalık serbest zaman süresi değişkeninin mutluluk ile istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturduğunu belirtmiştir. Bu durumun çalışmamızla örtüşmemesinin Öztaş'ın (2018) farklı koşullarda çalışan belirli meslek grubunu incelemesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca haftalık serbest zaman süresine göre katılımcıların mutluluklarında anlamlı farklılığın olmayışının pandemi sürecinden kaynaklandığı da ifade edilebilir.

Araştırma katılımcılarının umutsuzluklarının sosyo-demografik değişkenlere göre değişimleri incelendiğinde; öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre umutsuzluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Çizelge 4.7.). Erkek katılımcıların umutsuzluk ortalama puanlarının kadın katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. Ağır (2007), Oğuztürk, Akça ve Şahin (2011), Dünyaoğulları (2011), Saraç (2015) ve Tanlı (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre umutsuzlukta; yapılan bu araştırma ile benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Elde edilen sonuçlarda da erkek katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin kadın katılımcılardan yüksek düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Bu durumun oluşmasında ataerkil toplum özellikleri açısından cinsiyet rolleri sebebiyle erkek öğrencilerin meslek sahibi olma, evlenme ve diğer konulardaki kaygılarının onları umutsuzluğa sürüklemesinin etkili olabileceği belirtilmiştir (Tanlı, 2019). Literatür incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre umutsuzlukta anlamlı farkın bulunmadığı çalışmalara da rastlanılmıştır (Şahin, 2002; Tekin ve Filiz, 2007; Uçaroğlu, 2013; Karaman, 2015; Duman, İmre ve Mısırlı, 2019). Anlamlı fark oluşturacak kadar güçlü etki olmasa da yapılan çalışmalar incelendiğinde; katılımcıların cinsiyetlerinde umutsuzluk puan farklılıkları gözlemlenmektedir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre umutsuzluk puanları incelendiğine; istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır (Çizelge 4.8.). Literatür incelendiğinde yaş değişkeni ile umutsuzluk arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın bulunmadığı çalışmalar görülmüştür (Karaman, 2015; Şahin, 2002; Dereli ve Kabataş, 2009; Güler, 2015). Ayrıca yaş açısından umutsuzlukta anlamlı farklılığın olduğu çalışmalara da rastlanılmıştır (Tanlı, 2019; Şahin, 2020; Koç, 2021; Çoban ve Karaman, 2013). Bu durumun üniversite öğrencilerin yaş fark etmeksizin benzer kaygı ve endişelere sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırma katılımcıların eğitim görülen üniversite değişkenine göre de umutsuzluk puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır (Çizelge 4.9.) Örneklem grubunun öğrenim görülen fakülte değişkenine göre umutsuzlukları incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (Çizelge 4.10.) Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinden yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Öğrenim görülen bölümlerden mezun olduktan sonra sunulan iş imkânı gibi faktörlerin öğrencilerde umutsuzluk düzeyini etkileyebileceği söylenebilir. Bu doğrultuda sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin mezun durumunda meslek sahibi olma imkanlarının spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde fazla olması sebebiyle anlamlı farklılığın buradan kaynaklandığı düşünülebilir. Saraç'ın (2015) üniversitesi son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı ve umutsuzluklarının incelediği çalışmasında; Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin Fen Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinden anlamlı derecede düşük bulunması da yapılan bu çalışmayı desteklemektedir.

Katılımcıların genel not ortalaması değişkenine göre umutsuzluk puanları incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (Çizelge 4.11.). Elde edilen bulgular sonucunda genel not ortalaması düşük olan bireylerin umutsuzlukların yüksek olduğu görülmüştür. Geleceğe dönük olarak öğrencilerin akademik başarılarının mesleki hayatlarında önem taşıması, iş bulma endişeleri gibi sebeplerle umutsuzluklarını etkileyebileceği ve bu doğrultuda başarılı öğrencilerin umutsuzlukları üzerinde negatif etki yaptığı söylenebilir. Yapılan bu araştırmaya paralel olarak Saraç (2015) ağırlıklı genel not ortalaması 1-1.99 aralığında olan öğrenciler ile ağırlıklı genel not ortalaması 2-2.99 ve 3-4 aralıklarında olan öğrencilerin umutsuzluklarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu ve genel not ortalaması 1-1.99 aralığında olan öğrencilerin 2-2.99 ve 3-4 aralıklarında olan öğrencilerinden umutsuzluklarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bir diğer araştırmada Çam Çelikel ve Korkmaz (2008) “Üniversite Öğrencilerinde Depresif

Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Etmenler” isimli araştırmasında; başarılarını kötü olarak belirten öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin iyi olarak belirtenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu doğrultuda yapılan bu araştırma literatürle benzerlik göstermektedir.

Araştırma katılımcılarının algılanan refah düzeyi değişkenine göre umutsuzluk ortalama puanları incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (Çizelge 4.12.). Elde edilen bulgular sonucunda algılanan refah düzeyi düşük olan katılımcıların umutsuzluk ortalama puanların yüksek olduğu görülmüştür. Güler (2015) maddi gelirlerinden memnun olmayan bireylerin memnun olanlarla anlamlı farkı olduğunu; maddi gelirlerinden memnun olmayan bireylerin umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtmiştir. Elde edilen sonuç yapılan bu araştırma ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca yapılan bu araştırma sonuçlarına paralel olarak gelir değişkeni açısından da umutsuzlukta anlamlı farklılıklar olduğu çalışmalara rastlanılmıştır (Saraç, 2015; Şahin, 2021). Katılımcıların haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre umutsuzluk ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir (Çizelge 4.13.). Ankara’da faaliyet gösteren çok amaçlı spor merkezlerine üye bireyler üzerinde yapılan “Rekreasyonel Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Tatmini ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi” isimli çalışmada boş zamanını çok yeterli olarak algılayan katılımcıların umutsuzluklarının; boş zamanını yeterli ve orta derecede yeterli algılayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Karaman, 2015). Elde edilen sonucun yapılan bu çalışma ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda:

- Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumları ile mutlulukları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.
- Katılımcıların serbest zaman doyumları ile umutsuzlukları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.
- Örneklem grubunda umutsuzluk ile mutluluk arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.
- Katılımcıların serbest zaman doyumlarında sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmasında; cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, genel not ortalaması, algılanan refah düzeyi değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarında ise cinsiyet, yaş, eğitim görülen üniversite ve fakülte, genel not ortalaması, algılanan refah düzeyi ile haftalık serbest zaman süresi değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.
- Araştırma katılımcılarının sosyo-demografik değişkenlere göre mutluluklarına bakıldığında; öğrenim görülen fakülte, genel not ortalaması, algılanan refah düzeyi değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir.
- Örneklem grubunun umutsuzluk ortalama puanların sosyo demografik değişkenlere göre incelenmesinde; cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, genel not ortalaması, algılanan refah düzeyi değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler sıralanabilir.

1. Araştırma verilerinden elde edilen sonuçlarda üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları arttıkça mutluluk düzeylerinin arttığı ve umutsuzluklarının düştüğü görülmüştür. Bu doğrultuda öğrencilerin mutluluklarını arttırma ve umutsuzluklarını azaltma amacıyla üniversite öğrencilerine yönelik serbest zaman faaliyet alanlarının nasıl arttırılacağına dair araştırmalar yapılabilir.
2. Araştırma örnekleminin alındığı Ankara ve Erzurum illerinde serbest zamanı değerlendirmenin ve bunun sonucunda elde edilen doyumun önemine ilişkin farkındalık aktiviteleri ve araştırmaları yapılabilir.

3. Üniversite öğrencilerinde algılanan refah durumuna göre serbest zaman doyumlarında artışın olduğu ayrıca algılanan refahı düşük olan öğrencilerin mutluluklarının düşük umutsuzluklarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerine yönelik serbest zaman faaliyetlerinde maddi yük hafifletilebilir. Mutlulukları artırma ve umutsuzluk durumlarını azaltmak için algılanan refah düzeyi düşük öğrencilere yönelik burs imkânı sağlanabilir.
4. Serbest zaman doyumu ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların az olduğu gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda serbest zaman doyumu ve mutluluk ilişkisi farklı değişkenlerle incelenebilir.
5. Alanyazında konuyla ilgili yapılacak sonraki araştırmalarda, serbest zaman doyumu, mutluluk ve umutsuzluk ilişkisine yaş, üniversite, bölge ve kültür açısından farklılık bulunan kişilerde karşılaştırma yapılabilir.
6. Covid-19 pandemi sürecinde yapılan bu araştırmanın pandemi süreci tamamlandığında tekrarı yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Acar, K., ve Yılmaz, A. K. (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 25-35.
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 47-52.
- Ağır, M. (2007) *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 193-196.
- Akarsu, B. (1997). *Mutluluk ahlakı*. İstanbul: İnkılap Yayınevi, 12-25.
- Akyüz, H. (2018). *Boş zaman tüketicilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Olimpik kış festivali örneği*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 74-90.
- Amestoy, V. A., Rosal, R. S. and Toscano, V. E. (2004). The leisure experience: Me and the others. *India Energy Storage Alliance*, 18(4), 1-19.
- Ardahan, F. ve Yerlisu Lapa T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136
- Arkoç, M., (2019). *Üniversite öğrencilerinde sporun depresyon, anksiyete ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 53-54.
- Aronson, E., Wilson, B. T. and Akert, M. R. (2012). *Sosyal psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 31-40.
- Atay, B. (2012). *Happiness in East Europe in comparison with Turkey*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 13-24
- Avunduk, Y. (2021). The relationship between leisure satisfaction and hopelessness. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 10(1), 6-11.
- Aydemir, E. R. (2008). *Dindarlık ve mutluluk ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 54-55.
- Aydın, İ. (2016). *Fitnes katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 40.
- Ayhan, C., Eskiler, E. ve Ekinci, N. E. (2018, 19-21 Eylül). *Extreme sporcuların serbest zaman tatmin düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. 2nd International Academic Sport Research Congress, Batum, Gürcistan, 125-132.

- Aysan, A. F., Balcı, E., Karagöl, E. T., Kılıç, E., Gültekin, F., Şahin, F., Parlakpınar, H., Bulut, M., Garipağaoğlu, M., Solak, M., Erin, N., Özçelik, T., Kara, F., Çınarka, H., Gür, M., Mete, B., Emek, M., Şimşek, M. ve Gündüz, K. (2020). *Covid-19 pandemi değerlendirme raporu*. Türkiye Bilimler Akademisi Yayınları, Ankara, 20-22.
- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 11-19.arı
- Bailey, A. W. ve Fernando, I. K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 139-154.
- Bammel, G. B., ve Bammel, L L., (1947) Aktaran: Ağaoğlu, Y. S. (2006). Serbest zaman felsefesi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. Muğla Üniversitesi, Muğla, 7-9.
- Bayoğlu, S. ve Karagün, E. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerde umutsuzluk incelemesi: Kocaeli Üniversitesi örneği, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 109-117.
- Beard, J. G. and Ragheb. M. G. (1980) Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.
- Beck, A. T., Lester, D. and Trexler, M. (1974). The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (42), 861-874.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. and Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.
- Beşikçi, T., Irkın, F. ve Güzel, P. (2019). Serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman doyumunu ilişkisi mücadele sporları ile ilgilenen bireyler üzerine bir araştırma. 2. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi, *Tam Metin Bildiri Kitabı*, Manisa, 365-369.
- Broadhurst R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. GBR. London: Routledge, 3.
- Broughton K. and Beggs B. A., (2006). Leisure satisfaction of older adults. *The Adaptation Process of Aging*, 31(1), 1-18.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (Çev. Ed. Şendilek, Ü.). İstanbul: Kaktüs Yayınları, 18-25.
- Chang, P., Lin, Y. and Song, R. (2018) Leisure satisfaction mediates the relationships between leisure settings, subjective well-being, and depression among middle-aged adults in urban china. *Springer Nature and The International Society for Quality of-Life Studies*, 14(1), 1001-1017.
- Choi, S. H. and Fu, X. (2015). Re-examining the dimensionality of leisure motivation and leisure satisfaction in a multicultural context: evidence from Macau. *Humanities & Social Sciences Reviews*. 3(1), 6-10.

- Cicognani, E., Albanasi, C. and Zani, B. (2008). The impact of residential context on adolescents' subjective well being. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 18, 558-575.
- Collins, S. and Cutcliffe, J. R. (2003). Addressing hopelessness in people with suicidal ideation: building upon the therapeutic relationship utilizing a cognitive behavioural approach. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 10(2), 175-185.
- Coşkun, E., (2018). *Kişilerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının evlilik uyumları ile evlilik süreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 49-51.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Çam Çelikel, F. ve Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45(4), 122- 129.
- Çelik, G. (2011). *Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi (Antalya merkez örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Antalya, 44-45.
- Çelik, G., Tercan, E. ve Yerlisu Lapa, T. (2014). Leisure constraints and leisure satisfaction in the recreational activities of employees with disabilities. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(2), 33-46.
- Çetinkaya Göktaş, Ö., (2019) *Afyon Kocatepe Üniversitesi Besyo ve Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman tatmin düzeyleri ve sosyal medya kullanım düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 62-63.
- Çetinkaya, B. (2006). *Türkiye Türkçesinde mutluluk ve üzüntü göstergeleri*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 40.
- Çevik, G. B., ve Yıldız, M. A. (2016). Pedagojik formasyon öğrencilerinde umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (27), 96-107.
- Çoban A. E. ve Karaman N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-88.
- Demir, K. (2020). *Bireylerin spora yönelik tutumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi akademik personeli üzerine bir uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın, 27-28.
- Demiral, S. (2018). *Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi: Şavşat-Karagöl örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman, 37.

- Deniz, C. (2020) *Spor bilimleri öğrencilerinin serbest zaman engelleri ile tatmin düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Sakarya, 37-43.
- Dereli, F. ve Karataş S. (2009). Sağlık yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 26(1), 31- 36.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 75(3), 542– 575
- Diener, E. and Myers D. G. (1997). The science of happiness (Cover Story). *Futurist*, 31(5), 3.
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181- 188.
- Dikici, İ. (2020) *Serbest zamanlarını gençlik merkezinde değerlendiren üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum, serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla, 27-39.
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1998). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.
- Doğan E, Yılmaz A. K, Kabadayı M ve Mayda M. H., (2018) Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 403-411.
- Doğan, M. H. (2018). *Hukuk fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri faydaların ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 59.
- Doğan, T. ve Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Donald, M. N. ve Havighurst, R. J.'den (1959) Aktaran: Güneş G., (2019). *Namık Kemal Üniversitesi öğrencilerinde serbest zaman motivasyonunun ve temel psikolojik ihtiyaçların çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne, 10.
- Dost T. M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 54.
- Duman N., İmre Y. ve Mısırlı M. (2019). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi ve bilişsel çarpıtmaları üzerine bir araştırma, *R&S-Research Studies Anatolia Journal*, 2(5), 207-213.
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck umutsuzluk ölçeği geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.

- Duran A. (2016). *Okul yöneticilerinin mutluluk düzeylerinin öz-yeterlilikleriyle ilişkisi (Amasya ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat, 87.
- Dünyaogulları, Ö. (2011) *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 67.
- Emir, E. (2015, 14-16 Mayıs). *Kadınlarda rekreasyonel etkinliklere katılım: algılanan özgürlük ve mutluluk ilişkisi*. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, Mersin, 86-92.
- Eren, E. (1993). *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayını, 3-17.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139- 151.
- Fraenkel, J.R. and Wallen, N. E., (2009). *How to design and evaluate research in education* (Seventh ed.). New York: McGraw-Hill, 330-365.
- Franken, D. A. and Raaij, V. (1981) Satisfaction with leisure time activities, *Journal of Leisure Research*, 13, 227-352
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.
- Gerber, M. and Pühse, U. (2009). Review Article: Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. *Scandinavian Journal of Public Health*, 37, 801-819.
- Godbey, G. (2008). *Leisure in your life: New perspectives*. State College, PA: Venture Publishing, 5-36.
- Gökalp, H. (2007). *Gençliğin boş zamanlarının değerlendirmesinde spor faaliyetlerinin yeri ve önemi: Tunceli ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tunceli, 43.
- Gökçe H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli, 5-19.
- Gökçe, H. ve Orhan, K., (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Gökdemir Dumluadağ, Ö. (2011). *Mutluluk ve iktisadi parametreler üzerine bir inceleme*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 31.
- Göral, Ş., (2013). *İnternet ortamında geçirilen boş zamanın üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum değerlerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 61.

- Guan, W. J., Ni, Z. Y., Hu, Y., Liang, W. H., Ou, C. Q., He, J. X., Liu, L., Shan, H., Lei, C. L., Hui, D. S. C., Du, B., and Li, L. J. (2020). Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *The New England Journal of Medicine*, 382(18), 1708-1720.
- Güçlü, A. ve Uzun, E. (2008). *Felsefe sözlüğü* (3. Baskı), Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 218-225.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, 71.
- Güler, K. (2015). *Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 56-59.
- Gürsoy, E. Y. (2021) *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların yalnızlık, umutsuzluk ve depresif belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, 36.
- Güzel, P., Tez, Ö. Y., ve Esentaş, M. (2020) Serbest zaman doyumunun mutluluk üzerindeki etkisinde cinsiyetin düzenleyici rolü. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(4), 283-296.
- Habibzadeh1, S. and Allahvirdiyani, K. (2011). Effects of economic and non economic factors on happiness on primary school teachers and Urmia University professors. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 2050-2051.
- Hammond, V. L., Watson, P. J., O'leary, B. J. and Cothran, D. L. (2009). Preliminary assessment of apache hopefulness: Relationships with hopelessness and with collective as well as personal self-esteem. *American Indian And Alaska Native Mental Health Research: The Journal Of The National Center*, 16(3), 42-51.
- Havighurst, R. J. (1961). Aktaran: Güneş G., (2019). *Namık Kemal Üniversitesi öğrencilerinde serbest zaman motivasyonunun ve temel psikolojik ihtiyaçların çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne, 10.
- Haworth, J. T., and Veal, A. J. (2004). *Work and leisure: Themes and issues*. Manchester: Routledge. 227-244
- Hills, P. and Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073–1082.
- Huang C, Wang Y, Li X., Ren L., Zhao J., Hu Y., Zhang L., Fan G., Xu J., Gu X., Cheng Z., Yu T., Xia J., Wei Y., Wu W., Xie X., Yin W., Li H., Liu M., Xiao Y., Gao H., Guo L., Xie J., Wang G., Jiang R., Gao Z., Jin Q., Wang J. and Cao B., (2020) Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet* 395(10223), 497-506.

- Huang C. Y. and Carleton B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction and life satisfaction of college students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.
- Huang, C. Y. (2003). *The relationships among leisure, leisure satisfaction and life satisfaction of college students in Taiwan*. Doctoral Dissertation, University Of The Incarnate Word, 56-62.
- Huang, C. Y. (2009). *An investigation of adult motivation, participation level and satisfaction with swimming as a sport leisure activity in northern taiwan*. Doctoral Dissertation, United States Sports Academy, 68-69.
- Iso Ahola, S. E. and Weissinger, E. (1990) Perceptions of boredom dñ leisure: conceptualization. reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(11), 1-17.
- Ito, E., Walker G. J., Liu, H. and Mitas O. (2017). A cross-cultural/national study of canadian, chinese, and Japanese University students' leisure satisfaction and subjective well-being. *Leisure Sciences*. 39(2), 186-204
- İnce İnal D, Yağlı Vardar N, Sağlam M. ve Kütükcü Çalık E., (2020) Covid-19 enfeksiyonunda akut ve postakut fizyoterapi ve rehabilitasyon. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, (1), 81-94.
- İnternet : T.C. Cumhurbaşkanlığı, (2020c) Kabine Toplantısının Ardından Yaptıkları Konuşma. Web: <https://www.tccb.gov.tr/konusmalar/353/120317/kabine-toplantisinin-ardindan-yaptiklari-konusma> adresinden 8 Kasım 2021'de alınmıştır.
- İnternet : T.C. Cumhurbaşkanlığı, (2020d) Kabine Toplantısının Ardından Yaptıkları Konuşma. Web: <https://www.tccb.gov.tr/konusmalar/353/120416/kabine-toplantisinin-ardindan-yaptiklari-konusma> adresinden 8 Kasım 2021'de alınmıştır.
- İnternet: Cascella M, Rajnik M, Cuomo A. and Dulebohn S.C. (May, 2020) Features, evaluation and treatment coronavirus (COVID-19). *StatPearls* Web: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776> adresinden 28 Ekim 2021'de alınmıştır.
- İnternet: T.C İç İşleri Bakanlığı, (2020a) Duyuru. Web: <https://www.icisleri.gov.tr/duyuru1004> adresinden 8 Kasım 2021'de alınmıştır.
- İnternet: T.C İç İşleri Bakanlığı, (2020b) Sokağa Çıkma Kısıtlaması. Web: <https://www.icisleri.gov.tr/sokaga-cikma-kisitlamasi> adresinden 8 Kasım 2021'de alınmıştır.
- İnternet: T.C İç İşleri Bakanlığı, (2021) Sokağa Çıkma Kısıtlaması. Web: <https://www.icisleri.gov.tr/sokaga-cikma-kisitlamasi> adresinden 8 Kasım 2021'de alınmıştır.
- İnternet: T.C Sağlık Bakanlığı, (2020c). Koronavirüs, Alacağımız Tedbirlerden Güçlü Değildir. Web: <https://www.saglik.gov.tr/TR,64383/koronavirus-alacagimiz-tedbirlerden-guclu-degildir.html> adresinden 8 Kasım 2021'de alınmıştır.

İnternet: T.C Sağlık Bakanlığı, (2020a). Çin’de Görülen Koronavirüs Salgını Üzerine Bakanlıkta Toplanan Bilim Kurulu’nda Alınan Kararlara İlişkin Açıklama. Web: <https://www.saglik.gov.tr/TR,63422/cinde-gorulen-koronavirus-salgini-uzerine-bakanlikta-toplanan-bilim-kurulunda-alinan-kararlara-iliskin-aciklama-23012020.html> adresinden 8 Kasım 2021’de alınmıştır.

İnternet: T.C. Cumhurbaşkanlığı, (2020a). Cumhurbaşkanlığı Sözcüsü Kalın: “Korona Virüs’le mücadele sürecini, el birliğiyle rehavete ve paniğe kapılmadan atlatma kabiliyetine sahibiz. Web: <https://www.tccb.gov.tr/haberler/410/117021/cumhurbaskanligi-sozcusu-kalin-korona-virus-le-mucadele-surecini-el-birligiyle-rehavete-ve-panige-kapilmadan-atlatma-kabiliyetine-sahibiz-> adresinden 8 Kasım 2021’de alınmıştır.

İnternet: T.C. Cumhurbaşkanlığı, (2020b) Ulusa Sesleniş Konuşması. Web: <https://www.tccb.gov.tr/konusmalar/353/118097/ulusa-seslenis-konusmasi> adresinden 8 Kasım 2021’de alınmıştır.

İnternet: T.C. Cumhurbaşkanlığı, (2020e) Kabine Toplantısının Ardından Yaptıkları Konuşma. Web: <https://www.tccb.gov.tr/konusmalar/353/127733/kabine-toplantisinin-ardindan-yaptiklari-konusma> adresinden 8 Kasım 2021’de alınmıştır.

İnternet: T.C. İç İşleri Bakanlığı, (2020c) 81 İl Valiliğine Koronavirüs Tedbirleri Konulu Ek Bir Genelge Daha Gönderildi. Web: <https://www.icisleri.gov.tr/81-il-valiligine-koronavirus-tedbirleri-konulu-ek-genelge-gonderildi> adresinden 8 Kasım 2021’de alınmıştır.

İnternet: T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Platformu (2021). COVID-19 Sözlüğü, Pandemi Nedir? Web: <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66494/pandemi.html> adresinden 25 Eylül 2021’de alınmıştır.

İnternet: T.C. Sağlık Bakanlığı, (2020b). Üç Ülke ile Daha Uçuşların Durdurulmasına İlişkin Açıklama. Web: <https://www.saglik.gov.tr/TR,64265/uc-ulke-ile-daha-ucuslarin-durdurulmasina-iliskin-aciklama-29022020.html> adresinden 8 Kasım 2021’de alınmıştır.

İnternet: Tokdemir, C. (2015). Spor ve mutluluk. Web: <http://www.psikolojiniz.org/spor-ve-mutluluk/> adresinden 19 Temmuz 2022’de alınmıştır.

İnternet: Türk Dil Kurumu (TDK) (2021). Türkçe sözlük. Web: <https://sozluk.gov.tr/>, adresinden 24 Ekim 2021’de alınmıştır.

İnternet: Türk Tabipleri Birliği, (2020). Covid-19 pandemisi 4. ay değerlendirme raporu. Web: https://www.ttb.org.tr/yayin_goster.php?Guid=97fd6bfa-c287-11ea-9489-8d3047d5562f adresinden 5 Kasım 2021’de alınmıştır.

İnternet: Türkiye Bilimler Akademisi, (2021) Yayınlar. Web: tuba.gov.tr adresinden 1 Kasım 2021’de alınmıştır.

İnternet: World Health Organization (WHO), (2020b). Report of the WHO-China joint mission on coronavirus disease 2019 (COVID-19). Web: [https://www.who.int/publications-detail/report-of-the-who-china-joint-mission-on-coronavirus-disease-2019-\(covid-19\)](https://www.who.int/publications-detail/report-of-the-who-china-joint-mission-on-coronavirus-disease-2019-(covid-19)) adresinden 24 Ekim 2021’de alınmıştır.

- İnternet: World Health Organization (WHO), (2021a). Coronavirus disease (COVID-19) outbreak. Web: <https://www.who.int> adresinden 10 Eylül 2021’de alınmıştır.
- İnternet: World Health Organization (WHO). (2020a). Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report-1. Web: <https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/situation-reports/20200121-sitrep-1-2019-ncov.pdf> adresinden 7 Kasım 2021’de alınmıştır.
- İnternet: World Health Organization (WHO). (2021b). Coronavirus (COVID-19) dashboard. Web: <https://covid19.who.int/> adresinden 25 Ekim 2021’de alınmıştır.
- Jensen, C. R. (1995). *Outdoor recreation in America* (5th Ed). USA: Human Kinetics, 5-8.
- Kalfa, S. (2017) *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla, 33-36.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Karaküçük, S. (1997) *Rekreasyon-serbest zamanları değerlendirme* (Genişletilmiş 2. Baskı). Ankara: Seren Ofset, 20-22.
- Karaman, M. (2015). *Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 75-92.
- Karaoğlu, A. K. ve Atasoy, B. (2018). Sosyal medya kullanımı ile serbest zaman tatmini arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(2), 826-839.
- Karasar, N. (2005) *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 4-21.
- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B. ve Koçak, S. (2008). Serbest Zaman Tatmin Ölçeği’nin (SZTÖ-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 80-91
- Kensinger K. M. (2004). *Leisure experiences of young adults with developmental disabilities: a case study*. Doctoral Dissertation. University of Florida, 35-36.
- Keser, A. (2018). İşte mutluluk araştırması. *Paradoks Ekonomi Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 14(1), 43-57.
- Kırık, A. M. ve Sönmez, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İNİF E-Dergi)*, 2(1), 15-26.
- Kırımoğlu, H., Filazoğlu Çokluk, G. ve Yıldırım, Y. (2010). Yatılı ilköğretim bölge okulu 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi (Hatay ili örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 101-108.
- Kocaman Karaoğlu, A. ve Atasoy, B. (2018). Sosyal medya kullanımı ile serbest zaman tatmini arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(2), 826-839.

- Koç, İ. (2021). *Bireysel ve takım sporlarında zihinsel dayanıklılığın umutsuzluk ve başarı motivasyonu bakımından etkilerinin belirlenmesi*. Doktora Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 69.
- Leonard, T. C. (2008). Improving decisions about health, wealth, and happiness. *Constitutional Political Economy*, 19, 356-360.
- Liu, H. (2014). Personality, leisure satisfaction, and subjective well-being of serious leisure participants. *Social Behavior And Personality*, 42(7), 1117-1126.
- Longo, E., Badia, M. and Orgaz, B.M. (2013), Patterns and predictors of participation in leisure activities outside of school in children and adolescents with cerebral palsy. *Research in Developmental Disabilities*, 34(1), 266-275.
- Lu, L. ve Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experience and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325–342.
- Lyubomirsky, S. (2007). *Nasıl mutlu olunur* (çev. G. Göze). İstanbul: Mediacat Kitapları, 23-33.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A. and Yarcheski T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175–190.
- McLaughlin, J., Miller, P., and Warwick, H. (1996). Deliberate self-harm in adolescents: Hopelessness depression, problems and problem-solving. *Journal of Adolescence*, 19(6), 523–532.
- McLean, D. D. and Hurd, A. R. (2012). *Kraus' recreation and leisure in modern society* (9. Edition) Canada: Jones & Bartlett Learning, 35-38.
- Misra, R. and Mckean, M., (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, Time Management and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Muzindutsi, P. F. and Masango Z. (2015). Determinants of leisure satisfaction among undergraduate students at a South African University. *International Journal of Business and Management Studies*, 7(2), 1-15.
- Namdar, A. (2018). *Bir grup öğrencide umut, kaygı ve mutluluk arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 40-44.
- Nettle, D. (2006). *Happiness: The science behind your smile*. Oxford: Oxford University Press, 17-21.
- Oğuztürk, Ö., Akça, F. ve Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 173-184.
- Özbey, S. ve Çelebi, M. (2003) Spor bilimlerine giriş. N. Mirzeoğlu (Yay. Haz.), *Rekreasyon*. Ankara: Bağırhan Kitapevi, 227-259.

- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Özdemir, Y., ve Koruklu, N., (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Özel, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine yönelik yaşam doyumu tatmin ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın, 62.
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı, 39-42.
- Parham, L.D. (1996). Aktaran; Gökçe, H. ve Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Pearson, Q. (1998) Job satisfaction, leisure satisfaction and psychological health. *The Career Development Quarterly*. 46, 416-426.
- Phelan, A. L., Katz, R., and Gostin, L. O. (2020). The novel coronavirus originating in Wuhan, China: challenges for global health governance. *The Journal of the American Medical Association*, 323(8), 709-710.
- Pinquart, M., and Schindler (2009). Change of leisure satisfaction in the transition to retirement: a latent-class analysis, *Leisure Sciences*, 31(4), 311-329
- Rasmussen, M. and Laumann, K. (2014). The role of exerciseduring adolescence on adult happiness and mood. *Leisure Studies*, 33(4), 341-356.
- Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfaction precursors. *Journal of Leisure Research*. 18. 259-265
- Rideout ve Montemuro'dan (1986) Aktaran: Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1 (3), 0-0. DOI: 10.1501/Kriz_00000000044
- Robinson, J. ve Martin S. (2008). What do happy people do? *Social Indicators Research*, 89, 565-571.
- Saraç, T. (2015). *Ahi Evran Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı ve umutsuzluklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ahi Evran Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kırşehir, 28-32.
- Sarı, İ., Kaya, E., (2016). Serbest zaman tatmini okul başarısını artırır mı? Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmini ve genel not ortalaması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2016, 3(2), 11-17

- Sarol, H. (2017). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi. *International Journal of Human Science*, 14(4), 4354- 4364.
- Saygın, Y. ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi* (28), 207 -222
- Serdar, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul, 79-82.
- Serdar, E., Demirel, M., Harmandal Demirel, D., ve Donuk, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(28), 429-438.
- Serdar, E., ve Ay, S. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1303-1414.
- Serdar, E., ve Demirel, M. (2020). Algılanan stres ile serbest zaman doyumunu arasındaki ilişki: Spor bilimleri öğrencileri örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 54-64.
- Sert Ağır, M. ve Yavuzer, H. (2018). Bilişsel çarpıtma ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26), 175-98.
- Siyahtaş, A. (2020). *Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri ile doyum düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, 65-69.
- Soyer, F. ve Can, Y. (2003). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman alışkanlıkları ve sportif eğilimlerinin mesleki yönelişlerine göre karşılaştırılması*. Ankara: Gazi Üniversitesi, 5-8.
- Soyer, F., Tolukan, E., ve Dugenci, A. (2019). Investigation of the relationship between leisure satisfaction and smartphone addiction of university students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 229-235.
- Sönmez, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunu ile üniversite yaşamına uyum ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1-2.
- Sönmezoğlu, U., Polat, E. ve Aycan, A. (2014). Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri. *International Journal of Science Culture and Sport*, (Özel Sayı 1), 219-229.
- Spiers, A. ve Walker, G. J. (2008). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. *Leisure Sciences*, 31(1), 84-99.
- Şahin, A. (2002). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri üzerine bir araştırma. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(13), 143-157.

- Şahin, C. (2009). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 271-286
- Şahin, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde depresyon, umutsuzluk, bilişsel esneklik ve affetmenin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, 43.
- Şahin, S. (2020). *Atama bekleyen beden eğitimi öğretmeni adaylarının yaşam doyumları ve umutsuzluk durumlarının araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya, 17-18.
- Şeker, M. (2011). Mutluluk ekonomisi. *Sosyoloji Konferansları Dergisi*, 39, 115-140
- Şentürk, E. (2011). *Mutluluk düzeyinin sosyo-demografik özelliklerle lojistik regresyon analiz aracılığıyla incelenmesi ve Türkiye için bir uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 83.
- Tanlı, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinde algılanan stres, umutsuzluk düzeyi ve yeme tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 48.
- Tekin, M. ve Filiz, K. (2008). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarının antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-37.
- Tercanlı, N. ve Demir, V. (2012). Beck umutsuzluk ölçeğinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 29-40.
- Tetik, S., (2021) Covid-19 pandemi sürecinin spor bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale, 1.
- Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi* (Dördüncü Baskı). Ankara: Atilla Kitabevi, 6-42.
- Thompson, A. M., Rehman, L. A. and Humbert, M. L. (2005). Factors influencing the physically active leisure of children and youth: a qualitative study. *Leisure Sciences*, 27, 421-438.
- Tingaz, E. O., (2013). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi Eğitim Bölümleri Enstitüsü, Ankara, 35.
- Tokarski, W. (2003). Wellness and leisure: Theory and research findings. In F. H. Fu and M. L. Leung, (Eds.), *Major components of quality of life*. China: Hong Kong Baptist University, 156-170.
- Tolan, B. (1980). *Çağdaş Toplumun Bunalımı*, İktisadi ve İdari Bilimler Akademisi Yayınevi, Ankara, 12-25.

- Topuz C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 83-84.
- Torkildsen, G. (2005). *Recreation and leisure management* (5th ed.). London: Taylor and Francis Group, 49.
- Tunç, A. Ç. (2019). *Üniversite öğrencilerinin kişilik yapılarının, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ile ilişkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 43-44.
- Uçan, A. (2013). *Cinsiyetleri farklı lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma ve göç değişkenlerine göre incelenmesi*. Yüksek lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, 64-69.
- Uçaroğlu, Z. I. (2013). *Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşantıların, anksiyete ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 54-56.
- Ulutaş, A. E., (2019) *Serbest zaman ve rekreasyonun mutluluk ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 131-133.
- Uysal, M., Sirgy, M., Woo, E. and Kim, H. (2016) Quality of life (qol) and well-being research in Tourism. *Tourism Management*, 53, 244–261.
- Uzer Çelik, E. ve Yaşa, B. (2021) Covid-19 pandemi / salgın-korunma yöntemleri. M. İ. Karadede ve B. Karadede Ünal (Editörler). *Covid – 19 salgınına genel bakış*. İzmir: İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Yayınevi, 42-60
- Üngüren, E. ve Ehtiyar, R. (2013). Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 4(14), 2093-2127
- Veenhoven, R., ve Dumludağ, D. (2015). İktisat ve mutluluk. *İktisat ve Toplum Dergisi*, 58(2), 46-51.
- Verghese, J., LeValley, A., Derby, C., Kuslansky, G., Katz, M., Hall, C., Buschke, H. ve Lipton, R.B. (2006). Leisure activities and the risk of amnesic mild cognitive impairment in the elderly. *Neurology*, 66, 821–827.
- Wang M. and Wong, M. C. S. (2011). Leisure and happiness in the United States: evidence from survey data, *Applied Economics Letters*, 18(18), 1813-1816.
- Wang, E. S. T., Chen, L. S., Lyin, J. Y. C. and Wang, M. C. H. (2008). *The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games*. San Diego: Libra Publishers, 43, 169.
- Winslow, R.M. (1984). *An analysis of the leisure satisfaction, life satisfaction, and work satisfaction of pre-retirement workers*. Ph.D. Dissertation, New York University, New York, 54-58.

- Yaşartürk, F. ve Bilgin, B. (2018). Üniversitede öğrenim gören hentbolcuların serbest zaman tatmin ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 50-60.
- Yavuz, E. (2020). Covid-19 aşıları. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 24(4), 223-234.
- Yazgeç, G. (2019). *Doğa ve macera rekreasyonu etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman doyumunu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi: Fethiye destinasyonu örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Manisa, 34.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişisel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 14.
- Yerlisu Lapa, T. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993.
- Yıldırım, B. ve Latifoğlu, G. (2020). Serbest zaman tatmini ile yaşam doyumunu ve duygusal zekâ arasındaki ilişki. In Conference Proceeding Book, Near East University, Ankara, 68.
- Yıldız, A. (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin mutluluk düzeyleri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 44.
- Yıldız, Y. (2015). *Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla, 36-37.
- Yıldız, Y. (2020) Yağlı güreş sporcularının serbest zaman doyumları ile mutluluk düzeyleri ilişkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 346-355.
- Yiğit, İ. (2018). *Üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya, 11-17.
- Yoncalık, O. (2018). *Lise öğrencilerinde azim, mutluluk ve umutsuzluğun yaşam doyumları ve akademik başarılarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 17-19.
- Zorba E., Konukma F., Mollaoğulları H., Ağılönü A. ve Zorba, E., (2001). *Muğla üniversitesi öğretim elemanları ve idari personelin hayat tarzı, aktivite düzeyleri, Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Belirlenmesi*. 3. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 35-40.

EKLER

EK-1. Etik Komisyon İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 24.09.2021-E.174511



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu

Sayı : E-77082166-302.08.01-174511
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

24.09.2021

Sayın Doç. Dr. Ulviye BİLGİN
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Başkanlığı - Öğretim Üyesi

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı **Yüksek Lisans Öğrencisi Ömer Kadir ÖNDER'in, Doç.Dr.Ülviye BİLGİN'in** danışmanlığında yürüttüğü *"Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumunun Mutluluk ve Umutsuzlukla İlişkinin İncelenmesi"* adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun **21.09.2021** tarih ve **14** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Araştırma Kod No: 2021 - 883

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Komisyon Başkanı

Ek:1 Liste

DAĞITIM

Gereği:

Sayın Doç. Dr. Ulviye BİLGİN

Bilgi:

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Belge Doğrulama Kodu :BSVZYRFNAY

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx>

Emniyet Mahallesi Bandırma Caddesi No :6/1 06560 Yenimahalle/ANKARA
Tel:0 (312) 202 20 57 - 0 (312) 2... Faks:0 (312) 202 38 76
İnternet Adresi :<http://etikkomisyon.gazi.edu.tr/>
Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Esengül BOŞNAK
Genel Evrak Sorumlusu
Telefon No:03122022666



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-1. (devam) Etik Komisyon İzni

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ

TOPLANTI TARİHİ : 21/09/2021		TOPLANTI SAYISI : 14	
ADI – SOYADI		İMZA	
Prof. Dr. İsmail KARAKAYA BAŞKAN			
Prof.Dr.Kemal ÖZTEMEL BAŞKAN YRD.			
Prof.Dr.C.Haluk BODUR			
Prof.Dr.Seçil ÖZKAN			
Prof.Dr.Cevriye TEMEL GENCER			
Prof.Dr.İsmet YÜKSEL			
Prof.Dr.Aymelek GÖNENÇ			
Prof.Dr.Gülay BAYRAMOĞLU			
Prof.Dr.Makbule GEZMEN KARADAĞ			
Prof.Dr.Zehra GÖÇMEN BAYKARA			
Doç.Dr.İlyas OKUR			
Doç.Dr.Nihan KAFA			
Doç.Dr.Melek Gülşah ŞAHİN			

EK-2. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Öğrenciler:

Covid-19 pandemi sürecinde; sağlık ve spor bilimleri alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin, bazı sosyo-demografik değişkenler ile serbest zaman doyumlarının mutluluk ve umutsuzlukla ilişkisini incelemeyi amaçlamaktayız. Bu anketler başka herhangi bir amaçla kullanılmayacak olup vereceğiniz samimi cevaplar için şimdiden teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Ömer Kadir ÖNDER

Danışman: Doç. Dr. Ulviye BİLGİN

Bu araştırmaya gönüllü katılmayı kabul ettiğiniz ve bilime katkı sağladığınız için teşekkür ederiz. Bu seçeneğe onay vermediğiniz takdirde çalışmadan çekildiğinizi beyan etmiş olacaksınız.

Bu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum ()

1.CİNSİYET:

Erkek () Kadın ()

2. YAŞINIZ:

....

3. ÜNİVERSİTE:

Gazi Üniversitesi () Atatürk Üniversitesi ()

4. FAKÜLTE:

Sağlık Bilimleri Fakültesi () Spor Bilimleri Fakültesi ()

5. TRANSKRİPT GENEL NOT ORTALAMANIZ?

1.99 ve altı () 2.00- 2.99 () 3.00- 3.49 () 3.50- 4.00

6.SERBEST ZAMAN SÜRENİZİ HAFTALIK OLARAK BELİRTİNİZ?

1-7 saat () 8-12 saat () 13-15saat () 16 saat ve üzeri ()

7. Algılanan refah düzeyinizi düşündüğünüzde “1” en düşük basamak, “5” en yüksek basamak olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçınıcı basamağında görüyorsunuz?

1) Çok Kötü () 2) Kötü () 3) Normal () 4) İyi () 5) Çok İyi ()

EK-3. Serbest Zaman Doyum Ölçek İzni

11.09.2021 13:40

Gmail - Serbest Zaman Doyum Ölçek İzni



Ömer Kadir Önder

Serbest Zaman Doyum Ölçek İzni

3 ileti

Ömer Kadir Önder

10 Eylül 2021 14:46

Alıcı:

Merhaba hocam, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Danışmanım Doç. Dr. Ülviye Bilgin ile yürüttüğümüz "Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumunun Mutluluk ve Umutsuzlukla İlişkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışmamızda SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ (SZTÖ) kullanımı için izninize başvuruyoruz. Saygılarımı sunarım.

HÜSEYİN GÖKÇE

10 Eylül 2021 15:06

Alıcı: Ömer Kadir Önder

Kadir merhaba, ölçeği etik kurallar çerçevesinde ve kaynak göstermek kaydıyla kullanabilirsin. Sizden ricam, ölçeği üçüncü şahıslarla paylaşmamanız. onun dışında ölçekle ilgili sormak istediğin bir konu olursa çekinmeden yazabilirsin. Başarılar ve kolaylıklar dilerim.

NOT: ölçekte ters puanlama yok, alt boyutlu ve toplam puanlı bir şekilde kullanabilirsin.

HUSEYIN GOKCE Assoc. Prof.
PAMUKKALE UNIVERSITY
Faculty of Sports Sciences
Recreation Department
Tel: +90 258 296 1399
Pbx: +90 258 296 1920
<https://pamukkale.academia.edu/H%C3%BCseyinG%C3%96K%C3%87E>
https://www.researchgate.net/profile/Huseyin_Gokce
Denizli - TURKIYE
[Alıntılanan metin gizlendi]

 SZDÖ (1).doc
79K

Ömer Kadir Önder

10 Eylül 2021 15:17

Alıcı: HÜSEYİN GÖKÇE

Çok teşekkür ederim sayın hocam.

HÜSEYİN GÖKÇE

10 Eyl 2021 Cum, 15:06 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

EK-4. Serbest Zaman Doyum Ölçeği

SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ	1.) Neredeyse hiç doğru değil	2.) Nadiren doğru	3.) Bazen doğru	4.) Çoğu kez doğru	5.) Neredeyse her zaman doğru
Açılama: Aşağıda 24 madde sıralanmıştır. Durumunuza en uygun ifadeye (X) işareti koyunuz.					
Tanım: Serbest zaman aktiviteleri temel gereksinimleriniz ve işiniz dışındaki zamanlarda yaptığınız etkinliklerdir.					
1) Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.					
2) Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.					
3) Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.					
4) Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.					
5) Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi arttırır.					
6) Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.					
7) Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.					
8) Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.					
9) Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.					
10) Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.					
11) Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.					
12) Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.					
13) Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.					
14) Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.					
15) Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.					
16) Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.					
17) Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.					
18) Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
19) Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
20) Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.					
21) Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.					
22) Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.					
23) Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.					
24) Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.					

EK-5. Beck Umutsuzluk Ölçek İzni

21.09.2021 11:07

Gmail - Beck Umutsuzluk Ölçeği Kullanım İzni



Ömer Kadir Önder

Beck Umutsuzluk Ölçeği Kullanım İzni

2 ileti

Ömer Kadir Önder

10 Eylül 2021 15:26

Alıcı:

Merhaba hocam, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Danışmanım Doç. Dr. Ülviye Bilgin ile yürüttüğümüz "Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumunun Mutluluk ve Umutsuzlukla ilişkisinin incelenmesi" adlı tez çalışmamızda "Beck Umutsuzluk Ölçeği" kullanımı için izninize başvuruyoruz. Saygılarımı sunarım.

Aysegül.Durak.Batigün

20 Eylül 2021 12:14

Alıcı: Ömer Kadir Önder

Sayın Önder,

söz konusu ölçeği bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar...

Prof. Dr. Ayşegül Durak Batigün

[Alıntılanan metin gizlendi]

EK-6. Beck Umutsuzluk Ölçeği

BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Okuduğunuz ifade size uygun ise “EVET” uygun değilse “HAYIR” ifadesine (X) koyunuz.	EVET	HAYIR
1- Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
2- Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
3- İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		
4- Gelecek on yıl içinde hayatimin nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.		
5- Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.		
6- Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
7- Geleceğimi karanlık görüyorum.		
8- Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.		
9- İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.		
10- Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı		
11- Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor		
12- Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum		
13- Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.		
14- İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
15- Geleceğe büyük inancım var		
16- Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.		
17-Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.		
18- Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.		
19- Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.		
20- İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.		

EK-7. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu İzni

11.09.2021 13:39

Gmail - Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni



Ömer Kadir Önder

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni

3 ileti

Ömer Kadir Önder

10 Eylül 2021 15:22

Alıcı:

Merhaba hocam, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Danışmanım Doç. Dr. Ülviye Bilgin ile yürüttüğümüz "Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumunun Mutluluk ve Umutsuzlukla İlişkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışmamızda "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" kullanımı için izninize başvuruyoruz. Saygılarımı sunarım.

Tayfun Doğan

10 Eylül 2021 20:49

Alıcı: Ömer Kadir Önder

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

10.09.2021, 15:22, "Ömer Kadir Önder"

Merhaba hocam, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Danışmanım Doç. Dr. Ülviye Bilgin ile yürüttüğümüz "Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumunun Mutluluk ve Umutsuzlukla İlişkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışmamızda "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" kullanımı için izninize başvuruyoruz. Saygılarımı sunarım.

Prof. Dr. Tayfun Doğan
Biruni Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D.

www.
Twitter:

Ömer Kadir Önder

10 Eylül 2021 20:58

Alıcı: Tayfun Doğan

Teşekkür ederim sayın hocam

10 Eyl 2021 Cum 20:49 tarihinde Tayfun Doğan şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

EK-8. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

EK-9. Gazi Üniversitesi Uygulama İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 03.11.2021-E.205594



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-14574941-302.08.01-205594
Konu : Ömer Kadir ÖNDER

03.11.2021

Sayın Doç. Dr. Ulviye BİLGİN
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Başkanlığı - Öğretim Üyesi

İlgi : 30.09.2021 tarihli ve 53576298-302.99- 180019 sayılı yazı.

Anabilim Dalınız yüksek lisans öğrencisi Ömer Kadir ÖNDER'in, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi ile Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde tez çalışmasının uygulamasını yapmasına izin verildiğine ilişkin Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı'ndan gelen cevabi yazı ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Adviye Gülçin SAĞDIÇOĞLU CELEP
Enstitü Müdürü

Ek:İzin Yazıları (8 sayfa)

DAĞITIM

Gereği:

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığına

Bilgi:

Sayın Doç. Dr. Ulviye BİLGİN

Belge Doğrulama Kodu :BSRC66YU08

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx>



Tunus Cad. No:35 Kat: 3 ve 4 P.K. 06540 Çankaya/ANKARA
Tel:0 (312) 202 33 87 Faks:0 (312) 202 82 20
e-Posta :saglikb@gazi.edu.tr İnternet Adresi :http://saglikb.gazi.edu.tr/
Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Devrim Topuz
Bilgisayar İşletmeni
Telefon No:0(312)2023254



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-9. (devam) Gazi Üniversitesi Uygulama İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 03.11.2021-E.2021594



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-17311665-044-202979
Konu : Anketler (Ömer Kadir ÖNDER)

01.11.2021

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 07.10.2021 tarihli ve 14574941-044- 183010 sayılı yazı.

Enstitünüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ömer Kadir ÖNDER'in, Doç. Dr. Ülviye BİLGİN danışmanlığında yürüttüğü "Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumunun Mutluluk ve Umutsuzlukla İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulama yapmasına izin verilmesine ilişkin ilgi yazınız, uygulama yapılması planlanan birimlere iletilmiş olup, alınan cevabî yazılar ilişikte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Bekir BULUÇ
Rektör Yardımcısı

Ek:Cevabî yazılar (2 adet-8 sayfa)

Belge Doğrulama Kodu :BS5CL27JA8

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx>

Gazi Üniversitesi Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı Rektörlük Kampüsü Emniyet
Mah. Bandırma Cad. No: 6/6 06500 Yenimahalle/ ANKARA
Tel:0 (312) 212 68 40 Faks:0 (312) 202 28 08
e-Posta :ogris@gazi.edu.tr İnternet Adresi :www.ogris.gazi.edu.tr
Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Talip Gümüş
Bilgisayar İşletmeni
Telefon No:312 202 28 06



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-9. (devam) Gazi Üniversitesi Uygulama İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 00.10.2021-E.2021528



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Ek-1

Sayı : E-61737632-044-196528
Konu : Anketler

20.10.2021

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12.10.2021 tarihli, 189867 sayılı ve "Anketler (Ömer Kadir ÖNDER)" konulu yazı (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi yazınıza istinaden, Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ömer Kadir ÖNDER'in Doç. Dr. Ülviye BİLGİN danışmanlığında yürüttüğü "Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumunun Mutluluk ve Umutsuzlukla İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında fakültemizde uygulama yapması Dekanlığımızca uygun bulunmuş olup bölüm görüşleri ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Bülent ELBASAN
Dekan

Ek:5 sayfa

Belge Doğrulama Kodu :BSAC5YM501

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx>

Emek Mah. Bışkek Cad. 6. Cad. (eski 81. sokak) No:2 06490 Çankaya/ANKARA
Tel:0 (312) 216 26 01 Faks:0 (312) 216 26 36
e-Posta :sbf@gazi.edu.tr İnternet Adresi :http://sbf.gazi.edu.tr

Ken Adresi :gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Songül Bingöl
Bilgisayar İşletmeni



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-9. (devam) Gazi Üniversitesi Uygulama İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 00.10.2021-E.108989



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanlığı

Ek-1

Sayı : E-60972282-044-192383
 Konu : Anketler (Ömer Kadir ÖNDER)

20.10.2021

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 13.10.2021 tarihli ve 61737632-044- 191197 sayılı yazı.

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ömer Kadir ÖNDER, Doç. Dr. Ülviye BİLGİN danışmanlığında yürüttüğü "Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumunun Mutluluk ve Umutsuzlukla İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Bölümümüz bünyesinde uygulama yapması uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Deran OSKAY
Bölüm Başkanı

Belge Doğrulama Kodu :BS4CBJD48

Belge Takip Adresi : <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx>

Emek Mah. Bışkek Cad. 6. Cad. (eski 81. sokak) No:2 06490 Çankaya/ANKARA
 Tel:0 (312) 216 26 01 Faks:0 (312) 216 26 36
 e-Posta :sbf@gazi.edu.tr İnternet Adresi :http://sbf.gazi.edu.tr
 Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Aysel BAHÇECİ
 Birim Evrak Sorumlusu
 Telefon No:0312 216 26 21

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-9. (devam) Gazi Üniversitesi Uygulama İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 00.10.2021-E.201999



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı
Sosyal Hizmet Bölüm Başkanlığı

Ek-2

Sayı : E-26761589-044-191948
Konu : Anketler (Ömer Kadir ÖNDER)

13.10.2021

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 13.10.2021 tarihli ve 61737632-044- 191197 sayılı yazı.

İlgi yazı gereği, Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ömer Kadir ÖNDER, Doç. Dr. Ülviye BİLGİN danışmanlığında yürüttüğü "Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumunun Mutluluk ve Umutsuzlukla İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasını Bölümümüzde uygulamasında herhangi bir sakınca bulunmadığı hususunu,

Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Fatma ARPACI
Bölüm Başkanı

Belge Doğrulama Kodu :BSACBUKTU1

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx>

Emek Mah. Bişkek Cad. 6. Cad. (eski 81. sokak) No:2 06490 Çankaya/ANKARA
Tel:0 (312) 216 26 01 Faks:0 (312) 216 26 36
e-Posta :sbf@gazi.edu.tr İnternet Adresi :http://sbf.gazi.edu.tr
Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Tuğba TEKİN
Birim Evrak Sorumlusu
Telefon No:03122162625



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-9. (devam) Gazi Üniversitesi Uygulama İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: **00.10.2021-E.108829**

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı
Hemşirelik Bölüm Başkanlığı

Ek-3

Sayı : E-87008936-044-192023
 Konu : Anketler (Ömer Kadir ÖNDER)

20.10.2021

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 13.10.2021 tarihli ve 61737632-044- 191197 sayılı yazı.

İlgi yazıda bahsi geçen tez çalışması kapsamında sözü edilen uygulama talebi bölümümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Ayten ŞENTÜRK ERENEL
Bölüm Başkanı

Belge Doğrulama Kodu :BS4CBUS0F1

Belge Takip Adresi : <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx>

Emek Mah. Bışkek Cad. 6. Cad. (eski 81. sokak) No:2 06490 Çankaya/ANKARA
 Tel:0 (312) 216 26 01 Faks:0 (312) 216 26 36
 e-Posta :sbf@gazi.edu.tr İnternet Adresi :http://sbf.gazi.edu.tr
 Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Nilgün Akgün
 Birim Evrak Sorumlusu

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-9. (devam) Gazi Üniversitesi Uygulama İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 00.10.2021-E.108889



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı
Odyoloji Bölüm Başkanlığı

Ek-4

Sayı : E-44821296-044-196089
 Konu : Anketler (Ömer Kadir ÖNDER)

20.10.2021

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 13.10.2021 tarihli ve 61737632-044- 191197 sayılı yazı.

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ömer Kadir ÖNDER, Doç. Dr. Ülviye BİLGİN danışmanlığında yürüttüğü "Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumunun Mutluluk ve Umutsuzlukla İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Bölümümüzde uygulama yapması uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Bülent GÜNDÜZ
Bölüm Başkanı

Belge Doğrulama Kodu :BSFCSTUC78

Belge Takip Adresi : <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx>

Emek Mah. Bışkek Cad. 6. Cad. (eski 81. sokak) No:2 06490 Çankaya/ANKARA
 Tel:0 (312) 216 26 01 Faks:0 (312) 216 26 36
 e-Posta :sbf@gazi.edu.tr İnternet Adresi :http://sbf.gazi.edu.tr
 Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Şenol İçsanoğlu
 Birim Evrak Sorumlusu

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-9. (devam) Gazi Üniversitesi Uygulama İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 00.10.2021-E.2019500



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı
Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanlığı

Ek-5

Sayı : E-15547435-044-191961
 Konu : Anketler (Ömer Kadir ÖNDER)

13.10.2021

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 13.10.2021 tarihli ve 61737632-044- 191197 sayılı yazı.

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ömer Kadir ÖNDER'in Doç. Dr. Ülviye BİLGİN danışmanlığında yürüttüğü "Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumunun Mutluluk ve Umutsuzlukla İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Bölümümüzde uygulama yapması uygun bulunmuştur. Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Eda KÖKSAL
Bölüm Başkanı

Belge Doğrulama Kodu :BS4CBU8838

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx>

Emek Mah. Bişkek Cad. 6. Cad. (eski 81. sokak) No:2 06490 Çankaya/ANKARA
 Tel:0 (312) 216 26 01 Faks:0 (312) 216 26 36
 e-Posta :sbf@gazi.edu.tr İnternet Adresi :http://sbf.gazi.edu.tr
 Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Devrim Şahin
 Birim Evrak Sorumlusu
 Telefon No:0 312 2162622



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-9. (devam) Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Uygulama İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: **03.10.2021-E.198829**

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Ek-2

Sayı : E-92236698-044-190829
 Konu : Anketler (Ömer Kadir ÖNDER)

13.10.2021

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12.10.2021 tarihli, 189867 sayılı ve "Anketler (Ömer Kadir ÖNDER)" konulu yazı (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ömer Kadir ÖNDER, Doç. Dr. Ülviye BİLGİN danışmanlığında yürüttüğü "Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumunun Mutluluk ve Umutsuzlukla İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Fakülteniz bünyesinde uygulama yapması dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Birlilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Latif AYDOS
Dekan

Belge Doğrulama Kodu :BSUCBH1B98

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx>

Abant Sokak No:12 Gazi Mahallesi 06330 Yenimahalle/Ankara Türkiye
 Tel:0 (312) 202 35 00 Faks:0 (312) 212 22 74
 İnternet Adresi :<http://gazi-universitesi.gazi.edu.tr/>
 E-posta Adresi :gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Bekir DELİBAŞ
 Memur



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-10. Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Uygulama İzni



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



hayatın hizmetinde, hep ileride...

Sayı : E-70400699-000-2100338228

08.12.2021

Konu : Anketler (Ömer Kadir ÖNDER)

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

İlgi : 08.12.2021 tarihli ve E-88179374-000-2100337213 sayılı belge.

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı yüksek lisans öğrencisi Ömer Kadir ÖNDER'in "Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumunun Mutluluk ve Umutsuzlukla ilişkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışması için uygulama yapması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİŞHALI
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: DEDA22734F6

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ataturk-universitesi-ebys>

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240

Erzurum

Tel: +90 442 2311380

Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr/#besyo>

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Osman Nuri ÇELİK

Faks: +90 442 2311333

E-Posta: besyo@atauni.edu.tr



EK-11. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Uygulama İzni



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



hayatın hizmetinde, hep ileriye...

Sayı : E-30171381-000-2100340718

10.12.2021

Konu : Anket Çalışması

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 20.10.2021 tarihli ve E-88179374-300-2100283580 sayılı belge.

İlgi sayılı yazı ile istenen Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ömer Kadir ÖNDER'in Doç. Dr. Ülviye BİLGİN danışmanlığında yürüttüğü "Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumunun Mutluluk ve Umutsuzlukla İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasını Fakültemiz öğrencileri ile yapabilmesi uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Mehtap TAN
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: C8C78E0E159

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ataturk-universitesi-ebys>

Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi 25240 Erzurum

Tel: +90 442 2311233

Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr/saglik-bilimleri-fakultesi>

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Turgut ARAS

Faks: +90 442 2360984

E-Posta: sbf@atauni.edu.tr



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : ÖNDER, Ömer Kadir
Uyruğu : T.C.

Eğitim Derecesi	Okul/Program	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi/ Beden Eğitimi ve Spor A.B.D.	Devam Ediyor
Lisans	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi	2020
Lise	Ertuğrulgazi Anadolu Lisesi	2016

İş Deneyimi, Yıl	Çalıştığı Yer	Görev
2021- devam ediyor	Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi	Araştırma Görevlisi

Yabancı Dil

İngilizce

Yayınlar

Önder, Ö. K. ve Bilgin, Ü. (2022). Covid-19 pandemi sürecinde spor bilimleri öğrencilerinin serbest zaman doyumlarının sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 3(1), 33-46.

Hobiler

Masa tenisi, kitap okuma, seyahat



GAZİ OLMAK AYRICALIKTIR..

