



Examining of leisure time participation, psychological well-being and leisure negotiation of university students

Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi¹

**Ahmet Ali Karaca²
Tennur Yerlisu Lapa³**

Abstract

The aim of this study is to determine whether psychological well-being statuses of university students according to their genders, their leisure negotiation strategies and their leisure exercise participation have been differentiated or not and detect the relationship between psychological well-being, leisure negotiation strategies and leisure activities participation of students. Sample of the study consisted of 400 female and 400 male making 800 students at total. As data collection tool in the study was used Leisure Time Exercise Questionnaire, Psychological well-being scales and Leisure Negotiation Scale. Mann-Whitney U test was used with the purpose of identifying difference, Pearson product-moment and Spearman's rank correlation coefficient was used for correlation in the study. Consequently, psychological well-being of students shows positive linear relationship with both leisure negotiation strategies and leisure exercise participations. While psychological well-being statuses of students and leisure exercise participations show significant difference with respect their genders, leisure negotiation strategies do not. According to these results, while psychological well-being

Özet

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi olma durumlarının, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin ve serbest zaman egzersiz katılımlarının farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek ve öğrencilerin psikolojik iyi olma durumlarının, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz katılımları ile ilişkisini saptamaya yöneliktir. Araştırmanın örneklemini 400 kadın, 400 erkek toplam 800 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Serbest Zaman Egzersiz Anketi, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada farklılığı tespit etmek amacıyla Mann-Whitney U testi, korelasyon için Pearson çarpım-moment ve Spearman'ın sıralama korelasyon katsayıları kullanılmıştır. Sonuç olarak; öğrencilerin psikolojik iyi olma durumları serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz katılımlarıyla pozitif doğrusal yönde ilişki göstermektedir. Cinsiyetlerine göre psikolojik iyi olma durumları ve serbest zaman egzersizine katılımları anlamlı farklılık gösterirken, serbest

¹ Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiş olup, 5-7 Kasım 2015 tarihleri arasında Eskişehir'de düzenlenen "3.Ulusal Rekreasyon Araştırmaları Kongresi"nde poster bildirisi olarak sunulmuştur.

² Öğr. Gör., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, akaraca@mehmetakif.edu.tr

³ Doç. Dr., Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü, tennur@akdeniz.edu.tr

of females is higher, leisure exercise participations are lower with respect to males.

Keywords: Psychological Well-Being; Leisure Time Exercise; Leisure Negotiation Strategies; University Students.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

zaman engelleriyle baş etme stratejileri farklılık göstermemektedir. Buna göre; kadınların psikolojik iyi olma durumları daha yüksek iken serbest zaman egzersiz katılımları erkeklere göre daha düşüktür.

Anahtar sözcükler: Psikolojik İyi Olma; Serbest Zaman Egzersizi; Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri; Üniversite Öğrencileri.

1. Giriş

Psikolojik iyi olma, kavramsal olarak mutluluk ya da yaşam doyumu gibi öznel iyi olmanın önemli deneysel göstergelerinden farklı olduğu (Bradburn, 1969) ve bu deneysel göstergelerin çoğunun kuramsal temelini olmadığı, tarihsel tesadüflere dayandığı görülmüştür (Ryff ve Singer, 1996). Psikolojik iyi olmayı ele alan ilk araştırmacılardan olan Bradburn (1969) bu kavramı; olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki bir denge olarak ele almış ve psikolojik iyi olmayı olumlu duyguların, olumsuz duygulardan daha yoğun yaşandığı bir durum olarak tanımlamıştır. Araştırmacı, her bireyin hem pozitif hem de negatif duygular yaşayabildiğini ve psikolojik iyi olmada kilit noktanın, pozitif duyguların negatiflerden ağır basması olduğunu varsaymış ve sosyal etkileşim ve diğer aktivitelere dönük ilginin pozitif duygulanımı; evde veya işyerinde yaşanan kaygı, endişe ve problemlerin ise negatif duygulanımı yansıttığını öne sürmüştür. Psikolojik iyi olmayı tanımlama ve ölçme çabaları sonucunda çok sayıda model geliştirilmiştir. Bu modellerden en fazla dikkat çeken ve araştırmalarda yoğun biçimde kullanılan Ryff'in Psikolojik İyilik Hali Modelidir. Ryff (1989) psikolojik iyi oluş kavramını oluşturan alt boyutlarını, bunların anlamlarını ve ölçekteki karşılıklarını şöyle belirtmiştir;

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: Başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları olarak tanımlamıştır.

Otonomi (Özerklik): Kendi kararlarını verme, özgürlük, iç denetim odağı, bireyselleşme ve davranışın içsel düzenlemesi gibi kavramlarla eş tuttuğunu belirtmiştir.

Çevre Hâkimiyeti: Bireyin kişisel, ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme becerisi olarak tanımlamıştır.

Bireysel Gelişim: Bireyin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için var olan potansiyellerini geliştirme becerisi olarak tanımlamıştır. Kişisel gelişim, kişi olarak gelişmeye devam etme becerisidir.

Yaşam Amacı: Yaşamda bir yön ve amaçlılık duygusuna sahip olmayı ifade etmiştir. Yaşamın amacının bireysellik ve özgürlükle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Öz-kabul: Olumlu psikolojik işlevin önemli bir özelliği olarak, kişinin kendine ait olumlu tutumlar takınması olarak tanımlamaktadır. Öz-kabul, kişinin kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olması anlamına gelmektedir. Öz-kabul, olumlu psikolojik işlevin merkezinde yer alan bir kavram olarak düşünülmektedir. Bu kavram kendini gerçekleştirme, en üst düzeyde işlevde olma ve olgunluk kavramları için önemli bir özelliktir (Ryff, 1999).

Psikolojik iyi olma halinin çok yönlü olması, fiziksel aktivitenin de psikolojik sağlık ile ilişkili olduğu inancını desteklemektedir (Gauvin ve Spence, 1996). Son yıllarda yapılan çalışmalarda genellikle pozitif ve negatif etkiler ve bunlar arasındaki denge ve psikolojik iyi olmanın serbest zaman katılımı üzerine etkisi de araştırmalara konu olmuştur. Edwards, Ngcobo, Edwards ve Palavar'ın (2005)

yaptıkları bir araştırmada farklı fiziksel aktivitelere katılan bireylerin, fiziksel aktivite içermeyen etkinliklere katılan bireylere göre psikolojik iyi olma hallerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yapılan çalışmalarda (Lloyd ve Little, 2010; Ma, Tan ve Ma, 2012; Hung ve Lee, 2013) psikolojik iyi olma halinin serbest zaman katılımını pozitif yönde karşılıklı etkilediği görülmüştür. Bireylerin ruh hallerini olumlu hale getirmek için serbest zamanlarında katılım sağladıkları fiziksel aktivite veya egzersizin etkili olduğu dolayısıyla psikolojik iyi olmanın egzersiz ve fiziksel aktivitelerden etkilendiği bilimsel çalışmalarla desteklendiği söylenebilir (Iwasaki, Bryan ve Smale, 1998; Searle, Mahon, Iso-Aloha, Sdrolas ve Dyck, 1998; Mannell, 2007).

Dünya genelinde en fazla serbest zaman kullanım alanlarından biri olan fiziksel aktivite, birçok bilimsel çalışmada araştırma konusu olarak ele alınmıştır. Serbest zaman içerisinde fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki çalışmalar 20. yüzyılın başlarından beri insanların serbest zamanlarının artışı ve hayat standardının yükselmesi sonucunda araştırmacıların ilgisini çekmiştir. 1980'lerin başında araştırmacılar, bireylerin en yüksek serbest zaman potansiyellerine ulaşmalarının önündeki engel ve kısıtlamalara dikkat etmeye başlamışlardır (Jackson, 1991). Kısa tarihine rağmen, engeller konusu fiziksel aktivite ve serbest zaman çalışmalarındaki araştırma alanlarının en önemli konularından biri olarak kabul edilir. Serbest zaman engelleri genellikle bireyler tarafından algılanan serbest zaman tercihlerinin oluşumunu engelleyen ve serbest zaman katılımını önleyen ya da engelleyen faktörler olarak adlandırılır (Jackson, 1997).

Serbest zaman faaliyetlerinin sosyalleşmede etkili bir unsur olduğu bilinmektedir. Üniversite yılları, bireylerin hayatları üzerinde temel etkiye sahip zaman olarak kabul edilir. Serbest zamanları sırasında aktivitelere katılmak için üniversite öğrencilerinin yetenekleri mevcut fırsatlara bağlıdır. Birçok üniversite öğrencisi ilgi eksikliği, zaman, arkadaş eksikliği, bireysel psikoloji, bilgi eksikliği, sosyal çevre, hizmet ve taşıma gibi engeller yüzünden istenilen seviyede bu aktivitelere katılamazlar. Bununla birlikte, eğer kampüs hayatı onlara spor programları ya da başka aktiviteler sunarsa, katılım için istekli olabileceklerdir. Birçok öğrencinin bu engellerle baş edebilmek için yöntemler geliştirdiği gözlemlenmiştir. Serbest zaman aktivitelerine katılım, genel olarak bireyin düzenli bir şekilde birçok faktörle baş edebilme yeteneğine bağlıdır (Crawford, Jackson ve Godbey, 1991; Scott, 1991). Engellerle karşılaşmak, katılım engellerine adapte olma, hafifletme ya da ortadan kaldırmaya yönelik baş etme stratejilerini tetiklemiştir (Jackson ve Rucks, 1995; Hubbard ve Mannell, 2001). Baş etme konusu, bireylerin serbest zaman uğraşlarında engellerinin etkisini en aza indirmek için baş etme stratejilerinin rolünü doğru varsayan engellerle baş etme yönteminin teorik gelişimine yol açmıştır (Jackson Crawford ve Godbey, 1993). Jackson ve ark. (1993)'a göre; engeller bireyin katılımını engellemez. Birçok insan engelleri aşabilir ya da üstesinden gelebilir ve serbest zaman aktivitelerine katılabilir. Engelleri aşma konusu insanların hayatında önemli bir konudur (Henderson ve Bialeschki, 1993; Samdahl ve Jekubovich, 1997; Little, 2000).

Genel anlamda serbest zaman ve dinlenme olanaklarının varlığı yaşam memnuniyeti ile bağlantılı olmuştur ve sık sık 'akış' olarak tanımlanır (Edginton, Jordan, DeGraaf ve Edginton, 1995). Akış, yaşamsal faaliyete ilişkin zorluklar ile beceri arasında bir dengeyi ifade eder (Csikszentmihalyi, 1990). Akış deneyimi hakkında neredeyse tüm çalışmalar serbest zaman ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkinin varlığından söz eder. Bireylerin serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirme nedenlerine bakıldığında kişisel gelişim, sosyal yaşam, tedavi sağlık, ruhsal ve fiziksel iyilik, özgürlük, bağımsızlık gibi faktörler ortaya çıkmaktadır. Bireyin temelde serbest zamanına ilişkin olarak temel amaçlarından birisi olan ruhsal anlamda iyi olma arzusu yaşamdan tatmin almasına sebep olan faktörlerden yalnızca bir tanesidir. Doğal olarak bireyin yaşamından tatmin olmama durumları birçok araştırmada da belirtildiği üzere serbest zaman kavramının kısıtlanması ya da engellenmesiyle ortaya çıkabilir. Bireyin optimal duygu durumuna ulaşabilmesi için serbest zaman engellerinin düşük ya da bireyin serbest zaman engelleriyle baş etme kabiliyetinin yüksek olması gerekir ve bu bilgiler ışığında bireyin

psikolojik olarak iyi olma düzeyi ve serbest zaman engelleri arasında ters orantılı bir ilişkisi olması beklenmektedir (Edginton ve ark., 1995).

Bu bilgilerden hareketle bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi olma durumlarının, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin ve serbest zaman egzersiz katılımlarının farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek ve öğrencilerin psikolojik iyi olma durumlarının, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz katılımları ile ilişkisini saptamaya yöneliktir.

2. Yöntem

Çalışma nicel araştırma yöntemi ile yapılmış olup, çalışmanın yöntemi amacına göre tanımlayıcı, yapılaş zamanına göre kesitsel, veri toplama yöntemine göre anket çalışmasıdır. Araştırma tarama modelinde tasarlanmıştır.

2.1. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Çalışmasının evrenini Burdur Mehmet Akif Ersoy üniversitesinde 2014-2015 Eğitim-Öğretim yılında öğrenim gören 10.233 kadın, 11.595 erkek toplam 21.828 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubunu rastgele örneklem yöntemi ile seçilen 400 kadın ($Ort_{yas} = 19.48 \pm 1.62$), 400 erkek ($Ort_{yas} = 19.98 \pm 2.25$), toplam 800 ($Ort_{yas} = 19.73 \pm 1.98$) öğrenci oluşturmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZA)

Bireylerin serbest zaman içerisinde egzersiz aktifliğini ölçmek amacı ile Godin ve Shephard (1985) tarafından geliştirilen Türkçe adaptasyon çalışması Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından yapılan “Serbest Zaman Egzersiz Anketi” kullanılmıştır. Ölçek son 7 günde en az 15 dk. Serbest zamanda yapılan egzersiz ile ilgili sorular içermekte ve son haftada kaç kez katılım sağlanan a)Yüksek şiddette fiziksel aktiviteleri b) Orta şiddette fiziksel aktiviteleri c) Hafif şiddette fiziksel aktiviteleri belirlemeyi hedeflemektedir. Ölçeğin toplam skoru hesaplaması için; yüksek şiddette aktiviteler 9, orta şiddetli aktiviteler 5 ve hafif şiddette aktiviteler 3 ile çarpılarak toplanmaktadır. Formül şu şekildedir; Haftalık serbest zaman aktivitesi skoru = (9 x yüksek şiddette) + (5 x orta şiddette) + (3 x hafif şiddette). Hesaplanan değerler toplanarak genel olarak serbest zaman içerisinde bireyin aktifliğini değerlendirir. Bu değerlendirme de 24 birim ve üzeri: Aktif, 14 ile 23 birim arası: Orta düzeyde aktif, 14’den daha düşük birim: Yeteri kadar aktif değil olarak sınıflandırılmıştır.

2.2.2. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PIOÖ)

Katılımcıların psikolojik iyi olma durumlarını ölçmek amacı ile Ryff (1989) tarafından geliştirilmiş olan ve Akın tarafından (2008) Türk kültürüne uyarlanmış olan Psikolojik İyi Olma ölçekleri kullanılmıştır. Ölçek 84 sorudan ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar sırasıyla: 1) Özerklik 2) Çevresel hâkimiyet 3) Bireysel gelişim 4) Diğerleriyle olumlu ilişkiler 5) Yaşam amaçları ve 6) Öz-kabul. Katılımcılar (1) “Hiç katılmıyorum” dan (6) “Tamamen katılıyorum” a kadar olan 6’lı Likert ölçeğine yanıt vermektedirler. Psikolojik iyi olma ölçeğinin toplam puanlamasında en yüksek değer 540 puan ve en düşük değer 84 puandır. Alt boyutlarda ise en yüksek değer 84 puan ve en düşük değer 14 puan olarak ele alınmaktadır. Yüksek skorlar, yüksek düzeyde psikolojik iyiliği göstermektedir (Akın, 2008). Bu çalışma için ölçeğin genelinde ilişkin iç tutarlılık katsayısı .92 iken, ölçeğin alt faktörlerine ilişkin iç tutarlılık katsayıları sırası ile .70, .69, .68, .77, .70 ve .69 olarak saptanmıştır.

2.2.3. Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği (SZEBSÖ)

Katılımcıların serbest zamanlarında karşılaştıkları engellerle baş etmek için geliştirdikleri stratejilerinin düzeyini belirlemek amacıyla Hubbard ve Mannell (2001) tarafından geliştirilen, Elkins (2004) tarafından rekreasyonel kampüs sporlarına modifiye edilen ve Beggs, Elkins ve Powers (2005) tarafından geçerliği doğrulanmış, Türk üniversite öğrencileri için Türkçe adaptasyonu Yerlisu Lapa (2014) tarafından gerçekleştirilmiş olan “Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği” kullanılmıştır. Orijinal ölçek toplam 31 maddeden ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri olarak nitelendirilen altı alt faktörden oluşmaktadır. Bu alt faktörler; Zaman Yönetimi Stratejileri, Beceri Kazanma Stratejileri, Kişilerarası İlişkiler, İçsel Onaylama Stratejileri, Fiziksel Uygunluk Stratejileri ve Finansal Yönetim olarak adlandırılmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipi olup, “Asla” dan “Çok sık” a doğru 1 ile 5 puan arası değerlendirmeye sahiptir. Bu çalışma için ölçeğin alt boyutları ayrı olarak ele alınmamış, ölçek tek boyutlu olarak değerlendirilmiştir. Bu sonuca göre ölçeğin genelinde ilişkin iç tutarlılık katsayısı .73 olarak saptanmıştır.

2.3. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Farklılığı tespit etmek için ise homojenlik ve normal dağılım koşulları yerine gelmediği için Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Korelasyon katsayıları ise normal dağılım olduğunda Pearson çarpım-moment korelasyon katsayısı, normal dağılım olmadığında Spearman’ın sıralama korelasyon katsayısı ile verilmiştir. Sonuçlar .05 ve .01 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

3. Bulgular

Bu bölümde çalışma ile ilgili bulgular sunulmuştur.

Tablo 1. Kadın ve Erkeklerde Serbest Zaman Egzersiz Skorları

	Kadın	Erkek	Toplam
Hafif Şiddette Egzersiz (kez/hf)	6.63±3.41	3.42±4.18	5.33±4.05
Orta Şiddette Egzersiz (kez/hf)	18.36±2.88	18.65±2.66	18.49±2.78
Yüksek Şiddette Egzersiz (kez/hf)	45.18±19.60	53.11±24.04	49.63±22.52
Toplam Egzersiz (kez/hf)	28.44±22.40	37.83±28.67	33.14±26.14

Öğrencilerin haftalık serbest zamanlarında yapmış oldukları egzersiz skorlarına Tablo 1’de incelendiğinde kadın katılımcıların ortalama 28.44, erkek katılımcıların ise ortalama 37.83 skora sahip oldukları görülmektedir. Hafif şiddette yapılan egzersiz kadın katılımcılarda 6.63, erkek katılımcılar da ise 3.42 orta şiddette egzersize katılım kadınlarda 18.36 ve erkeklerde 18.65 yüksek şiddette egzersize katılım ise kadınlarda 45.18 ve erkeklerde 53.11 skorlara sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Psikolojik İyi Olma ve Baş Etme Stratejileri ile ilgili Tanımlayıcı İstatistikleri

<i>Psikolojik İyi Olma</i>	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>
Özerklik	800	56.23	8.77
Çevresel Hâkimiyet	800	57.87	8.82
Bireysel Gelişim	800	60.96	8.79
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	800	62.33	10.22
Yaşam Amaçları	800	60.15	9.01
Öz-Kabul	800	55.54	9.23
Genel Toplam	800	353.10	42.79
<i>Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri</i>	800	3.19	.39

Karaca, A. A., & Yerlisu Lapa, T. (2016). Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3293-3304. doi:[10.14687/jhs.v13i2.3778](https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3778)

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutlarından aldığı en yüksek puan 62.33 ile “Diğerleri ile Olumlu İlişkiler” ve en düşük puan ise 55.54 ile “Öz-Kabul” boyutundan elde ettikleri görülmektedir. Buna göre çalışmaya katılan bireylerin psikolojik iyi olma düzeyleri orta seviyede olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Psikolojik İyi Olma ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Psikolojik İyi Olma		<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>	<i>U</i>	\bar{z}	<i>p</i>
Özerklik	Kadın	400	56.35	9.08	78157.0	-.564	.573
	Erkek	400	56.11	8.46			
Çevresel Hâkimiyet	Kadın	400	57.78	8.95	78767.0	-.377	.706
	Erkek	400	57.96	8.69			
Bireysel Gelişim	Kadın	400	62.03	8.65	68086.5	-3.647	.000
	Erkek	400	59.90	8.81			
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	Kadın	400	64.07	10.24	64507.5	-4.742	.000
	Erkek	400	60.58	9.91			
Yaşam Amacı	Kadın	400	60.86	9.02	72002.5	-2.448	.014
	Erkek	400	59.44	8.96			
Öz-Kabul	Kadın	400	55.79	9.67	76115.0	-1.189	.234
	Erkek	400	55.28	8.78			
Genel Toplam	Kadın	400	356.91	43.08	71234.5	-2.682	.007
	Erkek	400	349.29	42.20			

Çalışmaya katılan öğrencilerin, psikolojik iyi olma ölçeğinin genel toplam puanlamasından ve alt boyutlarından elde ettikleri puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre, “Bireysel Gelişim” ($U=68086.5$; $p<.001$; $\bar{z}=-3.647$; $r=-.13$), “Diğerleri ile Olumlu İlişkiler” ($U=64507.5$; $p<.001$; $\bar{z}=-4.742$; $r=-.17$), “Yaşam Amacı” ($U=72002.5$; $p<.05$; $\bar{z}=-2.448$; $r=-.09$) alt boyutları ve ölçek genel toplam puanlamasında ($U=71234.5$; $p<.01$; $\bar{z}=-2.682$; $r=-.09$) istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır (Tablo 3). Bu sonuçlara göre kadınların psikolojik iyi olma durumları daha yüksektir.

Tablo 4. Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Baş Etme Stratejilerinin Karşılaştırılması

Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>	<i>U</i>	\bar{z}	<i>p</i>
Kadın	400	3.22	.39	74057.5	-1.819	.069
Erkek	400	3.17	.40			

Öğrencilerin, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeğinden aldıkları puanlar, cinsiyete göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($U=74057.5$; $p>.05$; $\bar{z}=-1.819$; $r=-0.06$) (Tablo 4).

Tablo 5. Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Serbest Zaman Egzersizine Katılımlarının Karşılaştırılması

Serbest Zaman Egzersizine Katılım	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>	<i>U</i>	\bar{z}	<i>p</i>
Kadın	400	28.45	22.40	64910.0	-4.619	.000
Erkek	400	37.83	28.68			

Tablo 5’de öğrencilerin, serbest zaman egzersizlerine katılmalarının, cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak

Karaca, A. A., & Yerlisu Lapa, T. (2016). Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3293-3304. doi:10.14687/jhs.v13i2.3778

anlamli fark saptanmiştir ($U=64910.0$; $p<.001$; $\bar{x}=-4.619$; $r=-.16$). Bu sonuca göre erkek katılımcıların serbest zaman egzersiz katılımları kadınlara göre anlamli şekilde yüksektir.

Tablo 6. Öğrencilerin Psikolojik İyi Olma ile Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri	Özerklik	Çevresel Hâkimiyet	Bireysel Gelişim	Diğ. Olumlu İlişkiler	Yaşam Amaçları	Öz-kabul	Psikolojik İyi Olma Toplam Puan
	$r=.015$	$r=.165^{**}$	$r=.192^{**}$	$r=.149^{**}$	$r=.185^{**}$	$r=.093^*$	$r=.171^{**}$

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 6’da öğrencilerin psikolojik iyi olma ve alt boyutları puanları ile toplam serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri puanı arasındaki ilişki sonuçları verilmiştir. Buna göre; “Özerklik” alt boyutu hariç “Çevresel Hâkimiyet” ($r=.165$), “Bireysel Gelişim” ($r=.192$), “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” ($r=.165$), “Yaşam Amacı” ($r=.185$), “Öz-kabul” ($r=.093$) ve psikolojik iyi olma toplam puanında ($r=.171$) pozitif doğrusal ilişki olduğu saptanmış ($p<.01$) ve ilişki düzeylerinin düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Öğrencilerin Psikolojik İyi Olma ile Serbest Zaman Egzersize Katılımları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Serbest Zaman Egzersiz Katılımı	Özerklik	Çevresel Hâkimiyet	Bireysel Gelişim	Diğ. Olumlu İlişkiler	Yaşam Amaçları	Öz-kabul	Psikolojik İyi Olma Toplam Puan
	$r=.075^*$	$r=.111^{**}$	$r=.104^{**}$	$r=.042$	$r=.077^*$	$r=.137^{**}$	$r=.121^{**}$

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 7’de öğrencilerin psikolojik iyi olma ve alt boyutları puanları ile toplam serbest zaman egzersiz katılım puanları arasındaki ilişkileri ortaya koyabilmek için yapılmış olan analize göre; “Özerklik” ($r=.075$) ve “Yaşam Amaçları” ($r=.077$) $p<.05$ anlamlılık düzeyinde “Çevresel Hâkimiyet” ($r=.111$), “Bireysel Gelişim” ($r=.104$), “Öz-Kabul” ($r=.127$) alt boyutlarında ve psikolojik iyi olma toplam puanında ($r=.121$) $p<.01$ anlamlılık düzeyinde pozitif doğrusal ilişki olduğu saptanmış ve ilişki düzeylerinin düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

4. Tartışma

Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 19.73 olarak belirlenmiş olup, katılımcıların 19.48’i kadın, 19.98’i erkektir. Öğrencilerinin haftalık serbest zamanlarında yapmış oldukları egzersiz skorları incelendiğinde, kadın katılımcıların ortalama 28.44 erkek katılımcıların ise ortalama 37.83 sahip oldukları görülmektedir. Hafif şiddette yapılan egzersiz kadın katılımcılarda 6.63, erkek katılımcılar da ise 3.42; orta şiddette egzersize katılım kadınlarda 18.36 ve erkeklerde 18.65; yüksek şiddette egzersize katılım ise kadınlarda 45.18 ve erkeklerde 53.11 ortalama skorlara sahip oldukları tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutlarından aldığı en yüksek puan 62.33 ile “Diğerleri ile Olumlu İlişkiler” ve en düşük puan ise 55.54 ile “Öz-Kabul” boyutundan elde edilmiştir. Öğrencilerin psikolojik iyi olma puanları incelendiğinde psikolojik iyi olma durumlarının orta seviyede olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Öğrencilerin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri puanları ise 5 üzerinden 3.19 olarak belirlendiğinden, grubun orta seviyede serbest zaman baş etme becerisine sahip oldukları söylenebilir.

Katılımcıların psikolojik iyi olma durumları cinsiyete göre; kadınların lehine “Bireysel Gelişim” “Diğerleri ile Olumlu İlişkiler” “Yaşam Amacı” alt boyutları ve ölçek genel toplam puanlamasında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermektedir. Kadınların psikolojik iyi olma puanlarının erkeklere göre daha yüksek çıkması sonucu literatür de birçok çalışma ile paralellik göstermektedir (Burns ve Machin 2010; Sarıcaoğlu, 2011; Eşigül, 2013; Karabeyeser, 2013).

Öğrencilerin, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeğinden aldıkları puanlar, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir.

Serbest zaman egzersizlerine katılmaları ise cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha çok egzersize katıldıkları belirlenmiştir.

Katılımcıların psikolojik iyi olma alt boyutları ve ölçeğin toplam puanı ile serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri puanı arasında; “Özerklik” alt boyutu hariç psikolojik iyi olma alt boyutları ve ölçeğin toplam puanı ile serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri puanı arasında düşük düzeyde pozitif doğrusal ilişki olduğu saptanmıştır. Ma ve ark. (2012), üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmalarında, psikolojik iyi olma ölçeğinin öz-kabul ve çevresel hâkimiyet alt boyutlarının serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri üzerine olumlu etkisi olduğunu saptamış, ancak kişisel gelişim ve hayat amacı alt boyutlarının engeller ile baş etme stratejileri arasında olumsuz ilişki olduğunu bulmuşlardır. Çıkan sonuçlar çalışmamızla paralellik gösterirken, örneklem grubumuzda kişisel gelişim ve hayat amacı alt boyutları düzeyi daha yüksek olan bireyler, serbest zaman engelleri ile baş etmede daha başarılı olmuşlardır. Bunun yanı sıra aynı çalışmada Ma ve ark. (2012) kişisel gelişim ve öz-kabul düzeyleri daha yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha düşük düzeyde olan öğrencilere oranla serbest zaman etikliklerine katılım amacıyla kendi baş etme çabalarını aktif hale getirme eğiliminde oldukları saptanmıştır.

Bir diğer bulgu ise öğrencilerin “Özerklik” “Yaşam Amaçları” “Çevresel Hâkimiyet” “Bireysel Gelişim” ve “Öz-Kabul” alt boyutlarında ve psikolojik iyi olma toplam puanı ile serbest zaman egzersiz katılım puanı arasında pozitif doğrusal ilişki bulunduğu ve ilişki düzeylerinin düşük düzeyde olduğu şeklindedir. Ma ve ark. (2012), kişisel gelişim ve öz-kabul düzeyleri daha yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha düşük düzeyde olan öğrencilere oranla serbest zaman etkinliklerine katılım amacıyla kendi baş etme çabalarını aktif hale getirme eğiliminde oldukları saptanmıştır. Bu sonuç çalışmamızla paralellik göstermektedir. Yine Edwards ve ark. (2005), tarafından yapılan çalışmada düzenli bir şekilde serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılan bireylerin özerklik, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz-kabul üzerinde pozitif yönde etkili olduğu sonucu ortaya konmuştur.

5. Sonuç

Sonuç olarak; öğrencilerin psikolojik iyi olma durumları hem serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri hem de serbest zaman egzersiz katılımlarıyla çok yüksek düzeyde olmamakla birlikte pozitif doğrusal yönde ilişki göstermektedir. Bu sonuca göre; bireylerde psikolojik iyi olma durumu yükseldikçe, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri geliştirmeleri artmakta ve buna paralel olarak da serbest zaman egzersiz katılımları da yükselmektedir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi olma durumları ve serbest zaman egzersizine katılımları anlamlı şekilde farklılık gösterirken, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri

farklılık göstermemektedir. Bu sonuçlara göre; kadınların psikolojik iyi olma durumları erkeklere göre daha yüksek değerlere sahipken, serbest zaman egzersiz katılımlarının erkeklere göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Bu çalışmanın en önemli sınırlılığı çalışmadan elde edilen verilerin sadece tek bir üniversite ve sınırlı örneklem grubu ile gerçekleştirilmiş olmasıdır. İleriki çalışmalarda psikolojik iyi olma, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz düzeyi ilişkisi tespit edildikten sonra psikolojik iyi olmanın serbest zaman engelleri ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri üzerinde etkisi ve bunun da serbest zaman katılımı üzerindeki etki düzeyinin belirlenmesi ve yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmesi faydalı olacağı düşünülmektedir. Yine Türk yazımına katkı sağlayacağı düşünülen bir başka öneri ise serbest zaman motivasyonunun, serbest zaman engellerinin ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin serbest zaman egzersiz katılımı ile ilişkisinin tespit edilmesi konusudur.

Kaynaklar

- Akın, A. (2008). The scales of psychological well-being: A study of validity and reliability. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 8 (3), 741-750.
- Beggs, B.A., Elkins, D.J. & Powers, S. (2005). Overcoming barriers to participation in campus recreational sports. *Recreational Sports Journal*, 29 (2), 143-155.
- Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Burns, R.A. & Machin, M.A. (2010). Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 48 (1), 22-27.
- Crawford, D.W., Jackson, E.L. & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13 (4), 309-320.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harpercollins.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics*, 18 (2), 203-21.
- Edginton, C.R., Jordan, D.J., DeGraaf, D.G. & Edginton, S.R. (1995). *Leisure and Life Satisfaction: Foundational Perspectives*. Dubuque, IA: Brown and Benchmark.
- Edwards, S.D., Ngcobo, H.S.B., Edwards D.J. & Palavar K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27 (1), 75-90.
- Elkins, D. J. (2004). Levels of perceived constraint: a comparative analysis of negotiation strategies in campus recreational sports. (Unpublished Doctoral Dissertation), Bloomington, IN: Indiana University.
- Eşigül, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin aracı ve düzenleyici rolünün incelenmesi. (Yayınlamamış Yüksek Lisans Tezi), Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Gauvin, L. & Spence, J. C. (1996). Physical activity and psychological well-being: Knowledge base, current issues, and caveats. *Nutrition Reviews*, 54 (4), 53-67.

Karaca, A. A., & Yerlisu Lapa, T. (2016). Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3293-3304. doi:[10.14687/jhs.v13i2.3778](https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3778)

- Godin, G. & Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10 (3), 141-146.
- Henderson, K.A. & Bialeschki, M.D. (1993). Exploring an expanded model of women's leisure constraints. *Journal of Applied Recreation Research*, 18 (4), 229-252.
- Hubbard, J. & Mannell, R.C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23 (3), 145-163.
- Hung, H. & Lee, C.W. (2013). Relationship between ethnic backgrounds, family socioeconomic status, leisure participation, and psychological well-being. *Perceptual and Motor Skills: Exercise & Sport*, 117 (2), 367-375.
- Iwasaki, Y., Bryan J. & Smale, B. (1998). Longitudinal analyses of the relationship among life transitions, chronic health problems, leisure and psychological well-being. *Leisure Sciences*, 20 (1), 25-52.
- Jackson, E.L (1991). Special issue introduction: Leisure constraints/constrained leisure. *Journal of Leisure Research*, 23 (4), 279-285.
- Jackson, E.L. (1997). In the eye of the beholder: A comment on Samdahl and Jekuvobich (1997), "A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings". *Journal of Leisure Research*, 29 (4): 458-468.
- Jackson, E.L., Crawford, D.W. & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15 (1), 1-11.
- Jackson, E.L. & Rucks, V.C. (1995). Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 27 (1), 85-105.
- Karabeyeser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu. (Yayınlamamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Little, D.E. (2000). Negotiating adventure recreation: how women can access satisfying adventure experiences throughout their lives. *Loisir et Societe*, 23 (1), 171-195.
- Lloyd K. & Little D.E. (2010). Self-determination theory as a framework for understanding women's psychological well-being outcomes from leisure-time physical activity. *Leisure Sciences*, 32 (4), 369-385.
- Ma, S.M., Tan, Y. & Ma, S.C. (2012). Testing a structural model of psychological well-being, leisure negotiation, and leisure participation with Taiwanese college students. *Leisure Sciences*, 34 (1), 55-71.
- Mannell, R. (2007). Leisure, health and well-being. *World Leisure Journal*, 49 (3), 114-128.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1999). *The Self and Society in Aging Processes*. V. W. Marshall (Ed.), *Forging Macro-Micro Link ages in the Study of Psychological Well-Being* (247-278). New York: Springer Publishing Company.
- Ryff, C.D. & Singer, H.B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65 (1), 14-23.

Karaca, A. A., & Yerlisu Lapa, T. (2016). Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3293-3304. doi:[10.14687/jhs.v13i2.3778](https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3778)

- Samdahl, D.M. & Jekubovich, N.J. (1997). A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings. *Journal of Leisure Research*, 29 (4), 430-452.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Scott, D. (1991). The problematic nature of participation in contract bridge: A qualitative study of group-related constraints. *Leisure Sciences*, 13 (4), 321-336.
- Searle, M.S., Mahon, M.J., Iso-Aloha, S.E., Sdrolias, H.A. & Dyck, J. (1998). Examining the long term effects of leisure education on a sense of independence and psychological well-being among the elderly. *Journal of Leisure Research*, 30 (3), 331-340.
- Yerlisu Lapa T. & Yağar G. (2015). Serbest Zaman Egzersiz Anketinin Türkçe Geçerlik Güvenirlilik Çalışması, 2. Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, 28-30 Mayıs 2015, Afyon-Türkiye.
- Yerlisu-Lapa, T. (2014). Leisure negotiation strategies scale: A study of validity and reliability for university students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36 (3), 201-215.

Extended English Abstract

The physical activity has been discussed in many scientific studies as the study item. Studies on physical activity and exercise participation in leisure, increase of people's leisure since the beginning of the 20th century and rising life standard have attracted the attention of researchers. In the early 1980's; researchers began to pay attention to obstacles and restrictions which prevent individuals' to reach their highest leisure opportunities (Jackson, 1991). Despite its brief history; constraints are considered as one of the most important issues of physical activity and leisure study research range. Leisure constraints generally called as "factors that prevent the formation of leisure time preferences perceived by individuals and leisure participation" (Jackson, 1997).

It is known that leisure activities are effective elements of socialization. University years are considered as the time having a fundamental impact on individuals' life. The ability of students to participate in activities during their leisure depends on the available opportunities and facilities. Many university students cannot participate in these activities at the desired level because of constraints such as social environment, individual psychology lack of transportation, facilities, interest, time, friend, and knowledge. However; if the university provides variety of sports activities and facilities to their students, they will be willing to participate. It has been observed that many students have developed methods to deal with these constraints. Participation in leisure activities generally depends on an individual's ability to cope with many factors regularly (Crawford *et al.*, 1991; Scott, 1991). Encountering with obstacles has triggered negotiation strategies of adaptation of participation constraints, mitigation or eliminate (Jackson & Rucks, 1995; Hubbard & Mannell, 2001). Constraints have led to acknowledge the theoretical development of constraints negotiation strategies which minimize the impact of constraints in individuals' leisure (Jackson *et al.*, 1993). According to Jackson *et al.* (1993); constraints do not prevent the participation of an individual. Many people can negotiate or overcome the constraints and participate to leisure activities. Constraints negotiation is an important issue in people's lives (Henderson & Bialeschki, 1993; Samdahl & Jekubovich, 1997; Little, 2000).

In general; the presence of leisure and leisure facilities have been linked to life satisfaction and often defined as “flow” (Edginton *et al.*, 1995). Flow refers to a balance between difficulties related to the vital functions and competence (Csikszentmihalyi, 1990). Almost all studies on flow experience refer to the presence of a positive relationship between leisure and life satisfaction. Considering the reasons of individuals to perform leisure activities; some factors reveal such as personal development, social life, health, treatment, mental and physical well-being, freedom, independence. Spiritual well-being wish which is one of the major goals related to an individual’s leisure activity is only one of the factors lead to life satisfaction. Naturally; as stated in many researches, an individual’s unsatisfied conditions in life may occur with the prevention or restriction of leisure concept. With the purpose of achieving the optimal emotional mood, leisure constraints must be low or negotiation competence must be high and based on this there should be a negative relationship between psychologically well-being level and leisure constraints. (Edginton *et al.*, 1995).

The aim of this study is to determine whether psychological well-being statuses of university students according to their genders, their leisure negotiation strategies and their leisure exercise participation have been differentiated or not and detect the relationship between psychological well-being, leisure negotiation strategies and leisure activities participation of students. Sample of the study consisted of 400 females ($M_{age}=19.48\pm 1.62$), 400 males ($M_{age}=19.98\pm 2.25$) making 800 ($M_{age}=19.73\pm 1.98$) students at total selected with random sampling method.

In the study, Turkish adaptation study of “Leisure Exercise Questionnaire” developed by Godin & Shephard (1985) with the purpose of measuring the exercise level in leisure was applied by Yerlisu Lapa & Yağar. “Psychological Well-being Scales” developed by Ryff (1989) and adapted to Turkish culture by Akın (2008) was used with the purpose of measuring psychological well-being of participants. For testing the leisure negotiation strategies of participants “Leisure Negotiation Strategies Scale” which was developed as a scale by Hubbard & Mannell (2001), modified to recreational campus sports by Elkins (2004) and whose validation has been verified by Beggs *et al.* (2005) was utilized and adapted into Turkish for university students by Yerlisu Lapa (2014). In the research; frequency, mean and standard deviation were used to analysis the data. Homogeneity of variance and test of normality were not able to use in this study, therefore Mann-Whitney U test was applied with the purpose of determining difference. The Pearson product-moment correlation and Spearman’s rank correlation coefficient was used to find correlation. Results were assessed in .05 and .01 significance level.

Consequently, psychological well-being of students shows positive linear relationship with both leisure negotiation strategies and leisure exercise participations. While psychological well-being statuses of students and leisure exercise participations show significant difference with respect their genders, leisure negotiation strategies do not. According to these results, while psychological well-being of females is higher, leisure exercise participations are lower with respect to males.