

SERBEST ZAMANLARINDA SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

COMPARISON OF THE LIFE SATISFACTION OF UNIVERSITY STUDENTS THAT DO SPORTS AND DO NOT DO SPORTS IN LEISURE TIME

Meriç ERASLAN¹

*e-mail: mericeraslan@hotmail.com

ÖZET

Yapılan bu araştırmada serbest zamanlarında spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya düzenli olarak spor yapma alışkanlığı bulunan 100 öğrenci ile 100 sedanter öğrenci dâhil edilmiştir. Öğrencilerin yaşam doyum düzeylerini belirlemek için Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analiz sürecinde SPSS 22.0 programında independent t test analizinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonunda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının serbest zamanlarında spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Buna karşılık serbest zamanların dışında düzenli olarak spor yapma alışkanlığı bulunan öğrencilerin yaşam doyumlarının düzenli olarak spor yapmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Elde edilen bu bulgulara göre, serbest zamanlarda spor yapmaktan ziyade, düzenli olarak spor yapmanın yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, üniversite öğrencileri, yaşam doyum

ABSTRACT

The purpose of this study is to compare the life satisfaction of university students who do sports and who have sedentary life style. 100 students who have the habit of doing sports and 100 sedentary students participated in the study. Life Satisfaction Scale was performed to find life satisfaction levels of students. In the statistical analysis of the data collected in the study, independent t test analysis in SPSS 22.0 program was utilised. At the end of the study, it was determined that life satisfaction of university students did not show a significant difference according to their status of doing sports in their leisure time ($p> 0.05$). On the other hand, it was determined that the life satisfaction of the students who have the habit of doing sports regularly other than the leisure time were significantly higher than the students who did not do sports regularly ($p <0.05$). According to these findings, it can be said that doing sports regularly affects life satisfaction rather than doing sports in leisure time.

Keywords: Sports, university students, life satisfaction

JEL CODE:L83

INTRODUCTION

In order to define life satisfaction, it is appropriate to explain the concept of "satisfaction" first. Satisfaction is the fulfillment of expectations, requirements, desires and wishes. "Life satisfaction" is the situation or result obtained by comparing the expectations of a person (what they want) and what they have (Özgen, 2012). Life satisfaction that covers the whole life is an important indicator of what kind of mental health a person is in. Various preventions, strains, conflicts and sudden negative changes happening in life can cause a decrease in life satisfaction. So as to accelerate the acquisition of knowledge and skills, improving the quality of education, communicating, coping with stress and tutoring special skills in terms of management skills, providing opportunity to do sports and regular exercise will help the person to feel better. Thus, the life satisfaction of the person will be high. The factors affecting the life satisfaction of individuals are listed as followed (Selcuk, 2013);

¹Doç. Dr. Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Antalya, Türkiye

- Satisfaction from daily life,
- Finding life meaningful,
- Accordance to achieve objectives,
- Positive individual identity,
- the individual's feeling good physically,
- Economic security and social relations.

Life and job satisfaction concepts come at the top of the fundamental elements for people to be happy and to achieve a meaning in their lives. Life and job satisfaction concepts come at the top of the fundamental elements for people to be happy and to achieve a meaning in their lives. Many variables such as work environment, interpersonal relationships and job satisfaction can affect life satisfaction of individuals (Yiğit et al., 2011). Life Satisfaction is the satisfaction of the individual's whole life or discontent of all aspects of the life. In the studies conducted, the happiness of the individual in the working life has increased the work efficiency and this caused a positive reflection on life satisfaction. Therefore, job satisfaction is an important concept for individuals and businesses (Turgut, 2010). Participation in sports affects human life positively in many ways. People who do sports in their leisure time are expected to benefit both physically, psychologically and socially. For this reason, many studies have been done on the importance and benefits of leisure time activities in the literature in recent years. (Hekim, 2015a; Özşaker, 2012; Hekim et al., 2017; Ekinçi et al., 2014; Hekim & Tokgöz, 2017a; Hekim & Tokgöz, 2017b; Kılıç & Şener, 2013; Hekim & Eraslan, 2015a; Hekim & Eraslan, 2015b; Hekim & Eraslan, 2015c; Ergül et al., 2015; Hekim & Yüksel, 2015). In this study, it was aimed to examine the life satisfaction of university students in their leisure time according to their status of doing sports.

MATERIAL AND METHOD

Research Group

In this study, 100 students studying at School of Physical Education and Sports of Mehmet Akif Ersoy University who are in the habit of doing regular sports and 100 sedentary students studying at different branches of the same university participated in the study.

Data Collection

Life Satisfaction Scale was performed to determine the life satisfaction of the students. The life satisfaction scale which was developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) was adapted into Turkish by Köker (1991) and Yetim (1991). It is a self-assessment scale consisting of 5 items of Likert type ranging from Scale 1 (Not Suitable at all) to 7 (Completely Appropriate) (Çeçen, 2008).

Statistical Analysis

In the analysis of the data collected in the study, independent t test analysis in SPSS 22.0 program was utilised.

FINDINGS

Table 1. Comparison of life satisfaction of students according to the habit of doing sports on a regular basis

Variable	Option	N	X	Sd	t	p
Status of doing sports on a regular basis	Yes	75	22,73	6,355	2,498	,001
	No	125	18,92	5,041		

As seen in Table 1, it was found that life satisfaction of the students who have the habit of doing sports regularly is significantly higher than the students who do not have the habit of making sports regularly ($p < 0.05$).

Table 2. Comparison of life satisfaction of students according to the habit of doing sports in leisure time

Variable	Option	N	X	Sd	t	p
Status of doing sports in leisure time	Yes	100	22,41	7,775	1,302	,168
	No	100	21,23	8,101		

As shown in Table 2, it was determined that life satisfaction of university students did not show a significant difference according to sporting status in free time ($p > 0.05$).

DISCUSSION AND CONCLUSION

In this study, it was determined that there was no significant difference between the life satisfaction of university students having the habit of doing sports and of the sedentary students. On the other hand, it was determined that the students who do sports regularly have higher life satisfaction. In a study conducted on teachers, it was determined that teachers' doing different activities affected life satisfaction positively (Kabasakal & Baş, 2013). In many studies, it was found that exercise helped to decrease depression and anxiety levels. Regardless of body weight, regular physical activity was found to have psychological beneficial effects. However, it was observed that young people reduce behaviors such as smoking, illegal drug use and alcohol consumption while performing regular physical activity (Özcan et al., 2002). In the light of the findings of the study and the information gathered in the literature, it can be said that having habit of doing sports regularly will have a positive effect on life satisfaction rather than participation in sports in leisure time.

It is known that participation in sports regularly has positive effects on general health, fight against diseases, (Hekim, 2015b; Hekim, 2015b; Hekim, 2015c; Hançer-Aydemir & Hekim, 2015; Hekim, 2014a) social development, psychological and spiritual structure (Salar et al., 2012; Eraslan & Hekim, 2015a; Eraslan & Hekim, 2015b; Hekim, 2014b; Eraslan & Hekim, 2015c). Studies in the literature also supports this view. It is probable that the individuals who have a good general health and psychological structure, as well as those who are successful in their social relations, have high life satisfaction. At this point, it can be said that university students can increase their life satisfaction by increasing their participation in sports in stressful their student lives.

REFERENCES

- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benliksaygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.

- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D., & Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Eraslan, M., & Hekim, M. (2015a). Özel eğitime muhtaç çocuklarda psiko-motor ve psiko-sosyal gelişimin desteklenmesinde spora katılımın önemi. VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, 28-31 Mayıs, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Eraslan, M., & Hekim, M. (2015b). Otistik çocuklarda hareket eğitiminin motor beceri öğrenimi ve sosyal gelişim üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, 28-31 Mayıs, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Eraslan, M., & Hekim, M. (2015c). Yaşlı bireylerde fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik ve fonksiyonel özellikler üzerine etkilerinin incelenmesi. VIII. Ulusal Yaşlılık Kongresi, 16-18 Nisan 2015, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Ergül, O. K., Alp, H., & Çamlıyer, H. (2015). Üniversite gençliğinin sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılma düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 1(2), 76-85.
- Hançer-Aydemir, D., & Hekim, M. (2015). Beden eğitimi ve spor etkinlikleri ile fiziksel aktivitenin bazı metabolik hastalıkların önlenmesindeki rolü. VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, 28-31 Mayıs, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Hekim, M. (2014a). Özel eğitime muhtaç çocuklarda fiziksel aktivite ve spora katılımın fiziksel, motorsal ve sosyal gelişim üzerine etkileri. VI. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, 5-8 Haziran 2014 Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hekim, M. (2014b). Küresel bir sorun olan hareketsiz yaşam tarzının ortaya çıkardığı sağlık sorunları ve hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan sağlık sorunlarının önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemi. II. Uluslararası Davraz Kongresi, 29-31 Mayıs 2014 Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Hekim, M. (2015a). Türkiye’de yetişkin bireylerin rekreatif tercihlerinin değerlendirilmesi: bir literatür taraması. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım 2015 Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Hekim, M. (2015b). Çocukluk çağı obezitesinin önlenmesinde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37), 1102-1106.
- Hekim, M. (2015c). Tip II Diyabet, hipertansiyon ve obezitenin önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(38), 1081-1086.
- Hekim, M. (2015d). Kanser hastası çocuklarda tedavi ve rehabilitasyon sürecinde sporun yararları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 36-47.
- Hekim, M., & Eraslan, M. (2015a). meslek yüksekokulu öğrencilerinin rekreatif tercihlerinin incelenmesi (ağlasun meslek yüksekokulu örneği). III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım 2015 Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Hekim, M., & Eraslan, M. (2015b). Ortaöğretim öğrencilerinin rekreatif tercihlerinin göre incelenmesi (Burdur Uso Anadolu Lisesi Örneği). III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım 2015 Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Hekim, M., & Eraslan, M. (2015c). Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin rekreatif tercihlerinin incelenmesi (Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Örneği). III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım 2015 Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Hekim, M., & Tokgöz, M. (2017a). Ortaokul ve ortaöğretim öğrencilerinin serbest zaman tercihlerinin karşılaştırılması (isparta ili örneği). Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi, 23-26 Kasım 2017, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

- Hekim, M., & Tokgöz, M. (2017b). *Ortaöğretim öğrencilerinin serbest zaman tercihlerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi (Isparta İli Örneği)*. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi, 23-26 Kasım 2017, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Hekim, M., Tokgöz, M., & Yüksel, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tercihlerinin fakülte türü değişkenine göre incelenmesi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4(3), 1-12.
- Hekim, M., & Yüksel, Y. (2015). *Kırsal kesimde yaşayan ortaokul öğrencilerinin rekreatif tercihlerinin göre incelenmesi (Ağlasun İlçesi Örneği)*. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım 2015 Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Kabasakal, Z., & Baş, AU. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve öğretim araştırmaları dergisi*, 2(1), 27-35.
- Kılıç, M., & Şener, G. (2013). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki sosyolojik etkenler ve yapısal kısıtlamalar. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 220-227.
- Özcan, S., Saatçi, E., Bozdemir, N., Akpınar, E., & Ergün, G.Ö. (2002). Egzersiz, sağlık, hastalık, toplum ve hekim. *Arşiv*. 11, 388-415.
- Özgen, F. (2012). *Ç.O.M.Ü beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Lisans Bitirme Tezi. Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu. Çanakkale.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Selçuk, H. (2013). Psikolojik olarak yaşam doyumunun ölçülmesi. http://www.aktuelpsikoloji.com/haber.php?haber_id=8312 adresinden 08.12.2018 tarihinde erişilmiştir.
- Turgut, E.M., (2010). *İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi ve istanbul daki devlet üniversite hastanelerinde çalışan ameliyathane hemşirelerine yönelik bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yiğit, R., Dilmaç, B., & Deniz, M.E. (2011). İş ve yaşam doyumu: Konya emniyet müdürlüğü alan araştırması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-18.