

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANABİLİM DALI
REKREASYON YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
2025 – YL - 016

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL FAALİYETLERE
EĞİLİMLERİ VE REKREASYONEL FAALİYETLERE
KATILIMLARINA ENGEL OLAN FAKTÖRLER

HAZIRLAYAN
Bilal ÖZER

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Alpay BÜLBÜL

AYDIN-2024

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AYDIN

“Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Eğilimleri ve Rekreatif Faaliyetlere Katılımlarına Engel Olan Faktörler” başlıklı Yüksek Lisans tezindeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde ele ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiz atıf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucukabul ettiğimi beyan ederim.

Bilal ÖZER

...../...../ 2025

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasının hazırlanmasında değerli katkılarını esirgemeyen, yönlendirmeleriyle her aşamada destek olan sayın Dr. Öğrt. Üyesi Alpay BÜLBÜL' e sabır ve özverili rehberliği için içtenlikle teşekkür ederim. Onun bilimsel yaklaşımı ve teşvikleri, bu çalışmayı başarılı bir şekilde tamamlamamda büyük rol oynamıştır.

Ayrıca tezime katkı sağlayan ve çalışmamı daha derinlemesine şekillendiren sayın Prof. Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ' ye de öneri ve eleştirileriyle bu süreci daha verimli hale getirdiği için teşekkür ederim. Gerek akademik bilgi birikimi gerekse destekleriyle bana bilimsel araştırmalarımada farklı bir bakış açısı kazandırmıştır.

Bu zorlu süreç boyunca bana moral veren, anlayış gösteren ve her zaman yanımda olan Doç. Dr. Hasan Güler ve Arşt. Gör. Ünsal ALTINIŞIK hocalarıma teşekkür ederim. Onların da desteği ve katkılarıyla bu zorlu süreci tamamlayabildim.

Benim için değerli olan kardeşim Hüseyin AYYILDIZ bu süreçte her zaman destek oldu. Yanımda olduğu ve moral verdiği için teşekkür ederim. Onun desteği bu sürecin kritik anlarında bana güç vermiştir her zaman.

Geçmişten bugüne spor hayatımda rehberliği ve disiplinli yaklaşımı sayesinde sadece fiziksel olarak değil mental açıdan da büyük bir ilerleme kaydetmemi sağlayan Türkiye Muay Thai Milli Takım Antrenörü Hakan ŞAHADE hocama da teşekkür ederim.

Teşekkürlerim, beni her adımda cesaretlendiren ve hedeflerime ulaşmam için en büyük destekçim olan tüm sevdiklerime yöneliktir.

Bilal ÖZER

ÖZET

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL FAALİYETLERE EĞİLİMLERİ VE REKREASYONEL FAALİYETLERE KATILIMLARINA ENGEL OLAN FAKTÖRLER

Bilal ÖZER

Yüksek Lisans Tezi, Rekreasyon Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Alpay BÜLBÜL

2025, XIII + 70 sayfa

Bu araştırma, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere yönelik eğilimlerini ve bu faaliyetlere katılımı engelleyen faktörleri incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, nicel yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiş ve ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. Çalışmanın evrenini 40.012 öğrenci oluştururken, %99 güven aralığında 505 kişilik bir örneklem seçilmiştir. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ve Boş Zaman Engelleri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulguları, öğrencilerin boş zaman eğilimlerinin; demografik özellikler (yaş, cinsiyet, aile gelir düzeyi, ebeveyn eğitim durumu) ve rekreasyon alanlarının yeterliliği gibi çeşitli faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. En yaygın boş zaman engelleri, birey psikolojisi, zaman eksikliği ve tesis yetersizliği olarak belirlenmiştir. Ayrıca, boş zaman değerlendirme biçimi ve rekreasyon alanlarının kullanım süreleri, engel algılarında önemli farklılıklar oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, üniversite yönetimlerinin rekreasyon alanlarını geliştirme ve öğrencilerin boş zamanlarını verimli kullanabilmelerine yönelik stratejiler geliştirmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

ANAHTAR KELİMELELER: Boş zaman engelleri, Demografik faktörler, Rekreasyon alanları, Rekreasyonel faaliyetler, Üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

AYDIN ADNAN MENDERES UNIVERSITY STUDENTS' TENDENCIES TO RECREATIONAL ACTIVITIES AND FACTORS PREVENTING THEM FROM PARTICIPATING IN RECREATIONAL ACTIVITIES

Bilal ÖZER

Master's Thesis, Department of Recreation

Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Alpay BÜLBÜL

2025, XIII + 70 pages

This study aims to examine the recreational activity tendencies of students at Aydın Adnan Menderes University and the factors hindering their participation in these activities. The research was conducted using a quantitative method and employed a correlational survey model. The population consisted of 40,012 students, and a sample of 505 participants was selected with a 99% confidence interval. Personal Information Form and Leisure Constraints Scale were used as data collection tools. The findings reveal that students' recreational activity tendencies are influenced by demographic characteristics (age, gender, family income level, and parental education) and the adequacy of recreational facilities. The most common leisure constraints identified were individual psychology, lack of time, and inadequate facilities. Additionally, the way students evaluate their leisure time and the frequency of using recreational facilities created significant differences in their perception of constraints. The results emphasize the need for university administrations to develop strategies for improving recreational facilities and enabling students to use their leisure time more effectively.

KEY WORDS: Demographic factors, Leisure constraints, Recreational activities, Recreational facilities, University students.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	iii
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİM.	iv
ÖNSÖZ.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	x
EKLER DİZİNİ	xii
KISALTMALAR DİZİNİ	xiii
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM	4
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	4
1.1. Rekreasyon Kavramı ve Önemi.....	4
1.2. Boş Zaman Kavramı ve Rekreasyon İlişkisi.....	5
1.3. Rekreasyonel Faaliyet Türleri.....	7
1.4. Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımı Engelleyen Faktörler.....	8
1.4.1. Yapısal Engeller.....	9
1.4.2. Kişisel Engeller.....	9
1.4.3. Sosyal ve Çevresel Engeller	10
1.5. Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri	10
1.6. Rekreasyonel Faaliyetlerin Eğitim ve Akademik Hayata Etkileri.....	12
1.7. Boş Zaman Engelleri Teorisi	13
1.8. Rekreasyon ve Sosyal İçerme	15
2. BÖLÜM	18
2. YÖNTEM.....	18

2.1. Araştırma Modeli.....	18
2.2. Araştırma Evreni ve Örneklemi.....	18
2.3. Veri Toplama Araçları.....	19
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	19
2.3.2. Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ).....	19
2.4. Veri Toplama Süreci.....	19
2.5. Verilerin Analizi.....	20
2.6. Ölçeklerin Güvenirlik ve Geçerlik Analizleri.....	20
2.7. Araştırmanın Etik Süreci.....	20
2.8. Güç Analizi ve Örneklem Büyüklüğü.....	21
2.9. Sınırlılıklar.....	21
3. BÖLÜM.....	22
3. BULGULAR.....	22
3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	22
3.2. Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Eğilimler.....	24
3.3. Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarının Analizi.....	26
3.4. Demografik Faktörler ile Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişkiler.....	30
3.5. Boş Zaman Engelleri ve Rekreatif Eğilimler Arasındaki İlişki.....	35
4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	42
4.1. Tartışma.....	42
4.2. Sonuç.....	56
4.3. Öneriler.....	58
5. KAYNAKÇA.....	59
6. EKLER.....	66
ÖZGEÇMİŞ.....	70

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Cinsiyet Dağılımı	22
Tablo 3.2. Yaş Dağılımı	22
Tablo 3.3. Aile Gelir Düzeyi	23
Tablo 3.4. Anne Eğitim Durumu	23
Tablo 3.5. Baba Eğitim Durumu	24
Tablo 3.6. Haftalık Boş Zaman Miktarı	24
Tablo 3.7. Haftalık Rekreasyon Kullanım Saati.....	25
Tablo 3.8. Rekreasyon Alanlarının Yeterliliği	25
Tablo 3.9. Boş Zamanların Değerlendirme Şekilleri.....	26
Tablo 3.10. Birey Psikolojisi Alt Boyutu	26
Tablo 3.11. Bilgi Eksikliği Alt Boyutu	27
Tablo 3.12. Tesis Yetersizliği Alt Boyutu	28
Tablo 3.13. Arkadaş Eksikliği Alt Boyutu	28
Tablo 3.14. Zaman Eksikliği Alt Boyutu	29
Tablo 3.15. İlgi Eksikliği Alt Boyutu	29
Tablo 3.16. Yaşın Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi	30
Tablo 3.17. Cinsiyetin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi	31
Tablo 3.18. Gelir Düzeyinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi (ANOVA Sonuçları).....	32
Tablo 3.19. Babanın Eğitim Düzeyinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi.....	33
Tablo 3.20. Annenin Eğitim Düzeyinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi	34
Tablo 3.21. Boş Zaman Miktarının Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi	36
Tablo 3.22. Boş Zamanın Değerlendirilme Şeklinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi	37

Tablo 3.23. Boş Zaman Değerlendirme Güçlüğü Çekme Sıklığının Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi.....	38
Tablo 3.24. Rekreasyon Alanlarının Yeterliliğinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi.....	39
Tablo 3.25. Rekreasyon Alanlarını Kullanım Süresinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi.....	40
Tablo 3.26. Rekreasyon Alanlarını Kullanım Süresinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi.....	41



EKLER DİZİNİ

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	66
Ek 2. Boş Zaman Engelleri Ölçeği	68
Ek 3. Ölçek İzni	69



KISALTMALAR LİSTESİ

BZEÖ	: Boş Zaman Engelleri Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi (Analysis of Variance)
Tukey HSD	: Tukey's Honestly Significant Difference Test
SD	: Standart Sapma
N	: Örneklem Büyüklüğü (Number of Participants)
%	: Yüzdelerik Değer
df	: Serbestlik Derecesi (Degree of Freedom)

GİRİŞ

Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin serbest zamanlarını fiziksel, sosyal ve kültürel etkinliklerle değerlendirdiği önemli aktivitelerden biri olarak modern yaşamın vazgeçilmez bir parçasını oluşturmaktadır. Rekreasyonel faaliyetlerin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkileri literatürde sıkça vurgulanmıştır (Şapcılar, Kalkan, & Büyükşalvarcı, 2019). Ancak, bu tür faaliyetlere katılımı bireylerin karşılaştığı engeller, bu etkinliklerin yaygınlaşmasını sınırlayan temel unsurlar arasında yer almaktadır. Boş zaman engelleri, bireylerin bu tür etkinliklere katılımını engelleyen fiziksel, sosyal, ekonomik ve çevresel faktörlerden oluşmaktadır (Ağılönü, Mutlu, Taze, & Çetinkaya, 2023). Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılım eğilimlerini ve karşılaştıkları engelleri incelemek, bireylerin yaşam kalitesini artırma yönünde önemli bir adım olarak görülmektedir.

Araştırmalarda rekreasyonel faaliyetlere katılımın bireylerin sosyo-demografik özellikleriyle yakından ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Örneğin, lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımını etkileyen faktörler arasında tesis eksikliği, ilgi eksikliği ve bilgi yetersizliği gibi unsurlar öne çıkmıştır (Çavdar & Yıldız, 2020). Benzer şekilde, üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımını etkileyen en önemli faktörlerin zaman eksikliği, motivasyon düşüklüğü ve tesislerin yetersizliği olduğu tespit edilmiştir (Bosna, Bayazıt, & Yılmaz, 2018; Çebi, Eliöz, Yamak, & Satıcı, 2018). Bu tür engellerin varlığı, rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin yaşamında yaygınlaşmasını sınırlamaktadır.

Araştırmalarda, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinin cinsiyet, yaş ve sosyal roller gibi değişkenlerden etkilendiği görülmektedir. Özellikle lise ve üniversite öğrencilerinde, cinsiyetin rekreatif faaliyetlere katılımı etkileyen önemli bir değişken olduğu vurgulanmıştır (Adak & Yüksel, 2021; Yağcı, Seydioğlu, & Serarlan, 2023). Örneğin, kadın öğrencilerin daha az fiziksel aktiviteye katıldığı, buna karşın erkek öğrencilerin daha fazla spor temelli etkinliklere yöneldiği belirlenmiştir. Bu bulgu, kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımında karşılaşılan sosyo-kültürel engellerin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Diğer yandan, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımını etkileyen dijital bağımlılık gibi modern yaşamın yeni zorlukları da dikkate değerdir. Gedikli ve Gezgin

(2022), akıllı telefon bağımlılığının üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını etkileyerek fiziksel aktiviteler yerine daha pasif etkinliklere yönelttiğini ortaya koymuştur. Bu durum, teknolojinin bireylerin yaşam tarzlarını nasıl şekillendirdiğine dair önemli bir gösterge sunmaktadır. Özellikle genç bireylerin boş zamanlarını aktif bir şekilde değerlendirebilmesi için bu tür bağımlılıkların etkisinin azaltılması gerektiği vurgulanmaktadır.

Rekreasyonel faaliyetlere katılımın önündeki engeller yalnızca bireysel değil, aynı zamanda çevresel faktörlerden de kaynaklanmaktadır. Örneğin, yerel halk üzerinde yapılan bir araştırma, rekreasyon alanlarının yetersizliği ve ulaşım zorluklarının rekreatif faaliyetlere katılımı ciddi şekilde sınırladığını göstermiştir (Karakan, Ertaş, Çolak, & Yurtman, 2021). Benzer şekilde, Yedigöller Milli Parkı örneğinde, ulaşım zorlukları ve tesis eksikliklerinin bireylerin genel memnuniyetini olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Kaya, Yılmaz, Özdemir Taş, & Müderrisoğlu, 2017). Bu tür yapısal sorunlar, yalnızca bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerini değil, aynı zamanda toplumun genel refahını da etkilemektedir.

Akademisyenler ve diğer profesyonel gruplar üzerinde yapılan çalışmalarda ise iş yoğunluğu, zaman eksikliği ve ailevi sorumlulukların rekreasyonel faaliyetlere katılımı sınırlayan en önemli faktörler arasında yer aldığı belirlenmiştir (Şapıcılar, Kalkan, & Büyüksalvarcı, 2019; Tarancı & Şentürk, 2019). Özellikle akademisyenlerin yoğun mesai saatleri ve iş yükü, onların boş zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirmelerini zorlaştırmaktadır. Antrenörler üzerinde yapılan benzer bir çalışmada da motivasyon eksikliği ve tesis yetersizliğinin bu grupların rekreatif etkinliklere katılımını sınırladığı görülmüştür (Ustalar, Şentürk, & Gümüşgöl, 2021).

Son olarak, kadın sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada, kişilik özelliklerinin rekreasyonel tercihler üzerinde etkili olduğu ve sorumluluk duygusuna sahip bireylerin daha fazla kültürel ve sportif etkinliklere yöneldiği belirlenmiştir (Bozyel & Karavelioğlu, 2021). Bu durum, bireylerin kişisel özellikleri ve motivasyon düzeylerinin, rekreatif faaliyetlere katılımında belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Tüm bu araştırmalar, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını etkileyen çok sayıda faktör olduğunu ve bu faktörlerin bireylerin demografik, sosyal ve çevresel özelliklerine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere eğilimlerini ve bu faaliyetlere

katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi, mevcut literatüre katkı sunacak önemli bir çalışma olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini artırma yönünde yapılacak planlamalara ışık tutmayı amaçlamaktadır.



1. BÖLÜM

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Rekreasyon Kavramı ve Önemi

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak daha sağlıklı bir yaşam sürmek amacıyla değerlendirdiği faaliyetleri ifade eden bir kavramdır. Literatürde farklı şekillerde tanımlansa da ortak nokta, rekreasyonun bireylere dinlenme, eğlenme ve kendini geliştirme fırsatları sunduğu gerçeğidir (Şapcılar, Kalkan, & Büyükşalvarcı, 2019). Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen ve Gürbüz ile Karaküçük (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Boş Zaman Engelleri Ölçeği bağlamında, rekreasyonun bireylerin yaşam kalitesini artıran önemli bir faaliyet alanı olduğu vurgulanmaktadır (Gedikli & Gezgin, 2022). Aynı zamanda, rekreasyonel faaliyetler bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığına doğrudan katkı sağlamaktadır (Ağılönü, Mutlu, Taze, & Çetinkaya, 2023).

Rekreasyonel faaliyetlerin bireysel faydaları, stresin azaltılması, fiziksel aktivite yoluyla sağlık düzeyinin artırılması ve zihinsel rahatlama gibi konuları kapsamaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri gibi yoğun bir akademik yaşam süren bireyler için rekreasyon, stres yönetimi ve motivasyon artışı sağlayan önemli bir araç olarak görülmektedir (Bosna, Bayazıt, & Yılmaz, 2018). Çavdar ve Yıldız (2020) tarafından yapılan araştırmada, lise öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinin akademik başarılarına olumlu etkiler sağladığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, rekreasyonun sosyal bağların güçlenmesine ve bireylerin topluma daha etkin bir şekilde katılım göstermesine olanak tanıdığı belirtilmiştir (Karakan, Ertaş, Çolak, & Yurtman, 2021).

Toplumsal düzeyde, rekreasyonel faaliyetler sosyal içermeye ve toplumsal dayanışmayı teşvik eder. Kaya, Yılmaz, Özdemir Taş ve Müderrisoğlu (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, rekreasyon alanlarının yerel topluluklarda sosyal uyum ve dayanışmayı artırdığı saptanmıştır. Ayrıca, rekreasyonun ekonomik boyutları da göz ardı edilmemelidir. Özellikle turizm sektörüyle ilişkilendirildiğinde, rekreasyonel faaliyetlerin yerel ekonomilere önemli katkılar sağladığı görülmektedir (Şapcılar, Kalkan, & Büyükşalvarcı, 2019). Rekreasyon alanlarının geliştirilmesi, bireylerin yaşam kalitesini artırırken yerel

yönetimlerin sosyal politika hedeflerine ulaşmasında da etkili olmaktadır (Adak & Yüksel, 2021).

Rekreasyonun tarihsel gelişimine bakıldığında, bu kavramın insanlık tarihi boyunca çeşitli formlarda var olduğu görülmektedir. Antik dönemlerde spor, tiyatro ve festivaller gibi faaliyetler, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerini oluşturmuştur (Bozyel & Karavelioğlu, 2021). Modern anlamda rekreasyon ise sanayi devriminden sonra daha belirgin bir hale gelmiş ve bireylerin yaşam tarzlarında önemli bir yere sahip olmuştur (Tarancı & Şentürk, 2019). Özellikle 20. yüzyılda, şehirleşmenin artması ve çalışma saatlerinin düzenlenmesiyle birlikte, rekreasyon kavramı daha geniş kitleler tarafından benimsenmiştir (Ustalar, Şentürk, & Gümüşgöl, 2021).

Farklı kültürlerde rekreasyonun önemi ve şekli değişiklik göstermektedir. Örneğin, Batı toplumlarında bireylerin boş zamanlarını spor ve kültürel etkinliklerle değerlendirdiği, Asya toplumlarında ise daha çok aile odaklı etkinliklerin tercih edildiği gözlemlenmiştir (Çebi, Eliöz, Yamak, & Satıcı, 2018). Türkiye’de ise rekreasyonel faaliyetlerin bireysel ve toplumsal yaşamda giderek daha önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Ancak, tesis eksikliği, bilgi yetersizliği ve ekonomik sorunlar gibi faktörler, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını sınırlayan önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Kaya vd., 2017; Bosna vd., 2018).

1.2. Boş Zaman Kavramı ve Rekreasyon İlişkisi

Boş zaman, bireylerin temel ihtiyaçlarını ve zorunlu yükümlülüklerini yerine getirdikten sonra kalan, kişisel tercihleri doğrultusunda değerlendirebilecekleri serbest zaman dilimini ifade eder. Bu kavram, kişinin fiziksel ve zihinsel yenilenmesine olanak tanırken, aynı zamanda bireyin sosyalleşmesine ve kişisel gelişimine katkı sağlayan önemli bir unsur olarak tanımlanmaktadır (Şapcılar, Kalkan, & Büyükşalvarcı, 2019). Literatürde boş zamanın tanımında, bireyin bu süreyi aktif ya da pasif bir şekilde değerlendirme seçimi yaptığı vurgulanır. Bu bağlamda, boş zaman bireylerin yaşam kalitesini artıran ve sosyal refaha katkı sağlayan önemli bir kavram olarak ele alınır (Bosna, Bayazıt, & Yılmaz, 2018).

Boş zaman değerlendirme yaklaşımları, bireylerin bu süreyi nasıl geçirdiğine göre farklı kategorilere ayrılmaktadır. Çebi, Eliöz, Yamak ve Satıcı (2018) tarafından yapılan bir

çalışmada, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinin, sosyoekonomik düzey, yaş, cinsiyet ve eğitim gibi değişkenlerden etkilendiği tespit edilmiştir. Örneğin, düşük gelir düzeyine sahip bireyler boş zamanlarını daha çok ev içi etkinliklerle değerlendirirken, yüksek gelir düzeyindeki bireyler daha çok doğa sporları, seyahat ve kültürel etkinliklere yönelmektedir (Adak & Yüksel, 2021). Boş zamanın aktif değerlendirilmesi ise fiziksel aktivite, spor, sanat ya da gönüllülük faaliyetleri gibi bireyin doğrudan katılım gösterdiği etkinlikleri kapsarken, pasif değerlendirme ise televizyon izlemek, dinlenmek ya da sosyal medyada vakit geçirmek gibi faaliyetleri içerir (Bozyel & Karavelioğlu, 2021).

Boş zaman kavramı ile rekreasyon arasındaki ilişki, bireylerin bu serbest zamanı fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişim için verimli bir şekilde kullanmasıyla ortaya çıkar. Rekreasyon, boş zamanın yalnızca bir değerlendirme biçimi değil, aynı zamanda bireyin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemesine olanak tanıyan bir süreçtir (Ağılönü, Mutlu, Taze, & Çetinkaya, 2023). Özellikle üniversite öğrencileri gibi genç bireyler için boş zaman, akademik stresin azaltılması ve sosyal becerilerin geliştirilmesi için önemli bir araçtır (Karakan, Ertaş, Çolak, & Yurtman, 2021). Gedikli ve Gezgin (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, bireylerin boş zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirmesinin, teknolojik bağımlılıkla ters bir ilişki içinde olduğu ve rekreasyonel faaliyetlerin bu bağımlılığı azaltıcı etkisinin bulunduğu belirtilmiştir. Bu bulgu, rekreasyonun bireylerin dijital çağın getirdiği olumsuz etkilerden korunmasında kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Boş zaman ve rekreasyon arasındaki bağ, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinin sosyal, fiziksel ve ekonomik faktörlere bağlı olarak şekillenmesiyle daha da belirgin hale gelir. Kaya, Yılmaz, Özdemir Taş ve Müderrisoğlu (2017) tarafından yapılan çalışmada, rekreasyonel alanların yetersiz olduğu bölgelerde bireylerin boş zamanlarını daha çok ev içi etkinliklerle değerlendirdiği ve sosyal etkileşimden uzak bir yaşam sürdürdüğü belirtilmiştir. Bu durum, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkilerken toplumsal bağların zayıflamasına da neden olmaktadır. Boş zamanın aktif bir şekilde değerlendirilmesi ise bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur (Tarancı & Şentürk, 2019). Özellikle boş zamanlarını doğa yürüyüşleri, spor ya da sanatsal etkinliklerle geçiren bireylerde daha yüksek bir yaşam memnuniyeti gözlemlenmiştir (Ustalar, Şentürk, & Gümüşgöl, 2021).

Boş zaman değerlendirme yaklaşımları, bireylerin içinde bulunduğu sosyal çevrenin ve kültürel normların etkisi altında şekillenmektedir. Örneğin, Batı toplumlarında boş zaman genellikle bireysel aktivitelerle değerlendirilirken, Asya toplumlarında daha çok aile odaklı etkinliklere yönelim görülmektedir (Bosna vd., 2018). Türkiye’de ise bireylerin boş zaman etkinliklerini değerlendirme biçimlerinin genellikle ekonomik durum ve yerel olanaklara bağlı olduğu ifade edilmiştir (Şapıcılar vd., 2019). Özellikle kırsal bölgelerde rekreasyonel alanların sınırlı olması, bireylerin boş zamanlarını daha az etkin bir şekilde değerlendirmesine neden olmaktadır (Kaya vd., 2017).

1.3. Rekreasyonel Faaliyet Türleri

Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gereksinimlerini karşılamayı hedefleyen geniş bir yelpazeye sahiptir. Bu faaliyetler, bireylerin ilgi alanlarına, ihtiyaçlarına ve çevresel koşullara göre farklılık gösterse de genellikle dört temel başlık altında toplanabilmektedir: fiziksel etkinlikler, sosyal etkinlikler, kültürel ve sanatsal etkinlikler ve doğa temelli etkinlikler (Adak & Yüksel, 2021; Çebi, Eliöz, Yamak, & Satıcı, 2018). Her bir kategori, bireylerin yaşam kalitesini artırma ve sosyalleşme sürecini destekleme açısından önemli bir rol oynamaktadır.

Fiziksel etkinlikler, bireylerin bedensel sağlığını geliştiren ve fiziksel kondisyonlarını artıran etkinlikleri içerir. Spor, yürüyüş, yüzme, yoga gibi faaliyetler, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını korumalarına yardımcı olur. Özellikle üniversite öğrencileri arasında spor etkinliklerinin yaygın bir rekreasyonel tercih olduğu, bu etkinliklerin stres yönetiminde ve akademik başarıda olumlu etkiler yarattığı bilinmektedir (Bosna, Bayazıt, & Yılmaz, 2018; Çavdar & Yıldız, 2020). Bedir (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel etkinliklerin bireylerin serbest zamanlarında sıkılma algısını azalttığı ve daha yüksek bir yaşam doyumu sağladığı vurgulanmıştır. Ancak, fiziksel etkinliklere katılım oranlarının düşük olmasının temel nedenleri arasında zaman eksikliği, motivasyon düşüklüğü ve tesis yetersizliği gibi engeller bulunmaktadır (Şapıcılar, Kalkan, & Büyükşalvarcı, 2019; Ustalar, Şentürk, & Gümüştül, 2021).

Sosyal etkinlikler, bireylerin diğer insanlarla iletişim kurmasını ve sosyal bağlarını güçlendirmesini sağlayan faaliyetlerden oluşur. Topluluk etkinlikleri, arkadaş buluşmaları, doğum günü kutlamaları veya gönüllülük gibi etkinlikler, bireylerin sosyal becerilerini

geliştirme ve topluluk içinde daha aktif bir rol oynama imkanı sunmaktadır (Tarancı & Şentürk, 2019). Yerel halk üzerinde yapılan çalışmalarda, sosyal etkinliklerin bireylerin sosyal içirme duygusunu artırdığı ve toplumla daha güçlü bağlar kurmalarına yardımcı olduğu belirtilmiştir (Karakan, Ertaş, Çolak, & Yurtman, 2021). Bununla birlikte, sosyal etkinliklere katılımda zaman eksikliği ve bireylerin sosyal çekinceleri gibi faktörlerin önemli engeller arasında olduğu ifade edilmiştir (Ağılönü, Mutlu, Taze, & Çetinkaya, 2023).

Kültürel ve sanatsal etkinlikler, bireylerin sanatsal ve entelektüel yönlerini geliştiren faaliyetleri kapsamaktadır. Müze gezileri, tiyatro oyunları, konserler, sergi ziyaretleri ve edebiyat etkinlikleri gibi aktiviteler, bireylerin kültürel zenginliklerini artırırken aynı zamanda estetik bir deneyim sunmaktadır (Bozyel & Karavelioğlu, 2021). Adak ve Yüksel (2021), lise öğrencilerinin kültürel etkinliklere katılımının onların akademik ve kişisel gelişimlerine katkı sağladığını belirtmiştir. Ancak, bu tür etkinliklere katılım genellikle ekonomik nedenlerle sınırlı kalmaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda, kültürel etkinliklere erişimde ekonomik kısıtlamaların önemli bir engel olduğu ifade edilmiştir (Bosna vd., 2018; Gedikli & Gezgin, 2022).

Doğa temelli etkinlikler, bireylerin doğayla iç içe vakit geçirmesini ve doğal çevrede dinlenme, eğlenme veya fiziksel aktivite yapma fırsatını içeren faaliyetleri kapsamaktadır. Kamp, trekking, bisiklet sürme ve doğa yürüyüşleri gibi etkinlikler, bireylerin zihinsel rahatlama sağlamasında ve stres seviyelerini düşürmesinde etkili olmaktadır (Kaya, Yılmaz, Özdemir Taş, & Müderrisoğlu, 2017). Özellikle korunan alanlarda yapılan rekreasyonel faaliyetlerin, bireylerin çevre bilincini artırdığı ve doğaya yönelik daha sorumlu davranışlar geliştirmelerine katkıda bulunduğu saptanmıştır (Karakan vd., 2021). Bununla birlikte, doğa temelli etkinliklere katılımın önündeki en büyük engeller arasında ulaşım sorunları, bilgi eksikliği ve fiziksel yetersizlikler yer almaktadır (Ağılönü vd., 2023; Ustalar vd., 2021).

1.4. Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımı Engelleyen Faktörler

Rekreasyonel faaliyetlere katılım, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan gelişim sağlaması açısından kritik bir öneme sahiptir. Ancak, çeşitli engeller bireylerin bu tür faaliyetlere katılımını sınırlamakta ve rekreasyonel fırsatlardan yeterince yararlanamamalarına neden olmaktadır. Bu engeller genel olarak yapısal, kişisel ve sosyal-

çevresel faktörler olarak üç ana başlık altında incelenebilmektedir (Şapıcılar, Kalkan, & Büyükşalvarcı, 2019; Ustalar, Şentürk, & Gümüşgöl, 2021).

1.4.1. Yapısal Engeller

Yapısal engeller, bireylerin fiziksel veya çevresel faktörlerden dolayı rekreasyonel faaliyetlere erişimlerinde karşılaştıkları sınırlamalardır. En yaygın yapısal engeller arasında tesis yetersizliği, ulaşım sorunları ve ekonomik faktörler yer almaktadır (Karakan, Ertaş, Çolak, & Yurtman, 2021). Çebi, Eliöz, Yamak ve Satıcı (2018) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımını sınırlandıran en önemli faktörlerden birinin tesis eksikliği olduğu belirtilmiştir. Özellikle kırsal bölgelerde, bireylerin rekreasyonel etkinlikler için yeterli fiziksel altyapıya erişememesi yaygın bir durumdur (Ağılönü, Mutlu, Taze, & Çetinkaya, 2023). Ulaşım sorunları da rekreasyonel faaliyetlere katılımında önemli bir engel teşkil etmektedir. Kaya, Yılmaz, Özdemir Taş ve Müderrisoğlu (2017) tarafından Yedigöller Milli Parkı'nda yapılan çalışmada, ulaşım zorluklarının bireylerin rekreatif etkinliklere katılımını ciddi şekilde sınırladığı ifade edilmiştir. Benzer şekilde, ekonomik faktörler de bireylerin bu tür faaliyetlere katılımını kısıtlayan temel unsurlardan biridir. Özellikle düşük gelir düzeyine sahip bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım oranının oldukça düşük olduğu saptanmıştır (Bozyel & Karavelioğlu, 2021; Tarancı & Şentürk, 2019).

1.4.2. Kişisel Engeller

Kişisel engeller, bireylerin motivasyon eksikliği, zaman darlığı veya sağlık sorunları gibi bireysel nedenlerle rekreasyonel faaliyetlere katılamamasını ifade eder. Motivasyon eksikliği, bireylerin boş zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirme isteğini olumsuz etkileyen önemli bir faktördür (Adak & Yüksel, 2021). Gedikli ve Gezgin (2022) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin dijital bağımlılıklarının, motivasyon eksikliğiyle birleşerek rekreasyonel faaliyetlere katılım oranını düşürdüğü belirtilmiştir. Zaman darlığı ise modern yaşamın getirdiği en yaygın engellerden biridir. Özellikle üniversite öğrencileri ve çalışan bireyler arasında, akademik veya mesleki yükümlülüklerin yoğunluğu nedeniyle serbest zaman bulmak oldukça zorlaşmaktadır (Bosna, Bayazıt, & Yılmaz, 2018). Sağlık sorunları da bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını sınırlayan önemli bir kişisel engeldir. Fiziksel veya

kronik rahatsızlıklar, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını zorlaştırarak sosyal izolasyona yol açabilmektedir (Ustalar vd., 2021).

1.4.3. Sosyal ve Çevresel Engeller

Sosyal ve çevresel engeller, bireylerin ailevi, kültürel ve çevresel faktörler nedeniyle rekreasyonel faaliyetlere katılamamasını ifade eder. Aile sorumlulukları, özellikle kadın bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımını sınırlayan önemli bir engel olarak karşımıza çıkmaktadır (Tarancı & Şentürk, 2019). Şapıcılar, Kalkan ve Büyükşalvarcı (2019), akademisyenler üzerinde yaptıkları çalışmada, ailevi sorumlulukların bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerini doğrudan etkilediğini belirtmiştir. Kültürel normlar da bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını sınırlayan bir diğer önemli sosyal engeldir. Özellikle geleneksel topluluklarda, bireylerin sosyal rolleri ve kültürel beklentileri nedeniyle rekreasyonel faaliyetlere katılım oranları düşüktür (Bozyel & Karavelioğlu, 2021). Çevresel engeller ise bireylerin yaşadığı bölgedeki sosyal ve fiziksel altyapının yetersizliğinden kaynaklanır. Örneğin, kırsal alanlarda rekreasyonel etkinliklerin düzenlenebileceği alanların azlığı veya bu alanların kalitesinin düşük olması bireylerin etkinliklere katılımını ciddi şekilde sınırlandırmaktadır (Ağılönü vd., 2023; Karakan vd., 2021).

Sonuç olarak, rekreasyonel faaliyetlere katılımı engelleyen faktörler bireylerin demografik, sosyal ve çevresel özelliklerine göre farklılık göstermektedir. Yapısal engeller, bireylerin fiziksel çevreyle ilgili sorunlarını ifade ederken; kişisel engeller bireylerin içsel motivasyon ve sağlık durumlarıyla ilgilidir. Sosyal ve çevresel engeller ise toplumsal ve kültürel dinamiklerden kaynaklanmaktadır. Bu engellerin ortadan kaldırılması, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere daha geniş çapta katılım göstermesi ve toplumsal refahın artırılması için kritik bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, yerel yönetimlerin ve eğitim kurumlarının, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımını teşvik eden politikalar geliştirmesi gerekmektedir.

1.5. Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri

Üniversite öğrencileri, genç yetişkinlik döneminde olmaları nedeniyle rekreasyonel faaliyetlere yönelik eğilimleri ve boş zaman değerlendirme alışkanlıkları açısından önemli bir grup olarak değerlendirilmektedir. Üniversite yaşamı, öğrencilerin serbest zamanlarını çeşitli

şekillerde değerlendirebileceği geniş bir alan sunmaktadır. Ancak, bu süreçte bireylerin boş zaman değerlendirme alışkanlıkları, tercih ettikleri rekreasyonel etkinlik türleri ve bu eğilimleri etkileyen demografik faktörler farklılık göstermektedir (Bosna, Bayazıt, & Yılmaz, 2018; Çebi, Eliöz, Yamak, & Satıcı, 2018).

Üniversite öğrencilerinin boş zaman alışkanlıkları, büyük ölçüde akademik yükümlülükler, sosyal çevre, ekonomik durum ve yaşadıkları bölgenin sunduğu olanaklarla şekillenmektedir. Çavdar ve Yıldız (2020), lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin boş zamanlarını genellikle ev içi aktivitelerle değerlendirdiklerini belirtmiş, bu durumun üniversite düzeyinde de benzer eğilimlerle devam ettiğini göstermiştir. Üniversite öğrencileri, boş zamanlarını daha çok dijital aktiviteler, sosyal medya kullanımı ve düşük yoğunluklu fiziksel aktivitelerle geçirirken, rekreatif etkinliklere katılım oranlarının sınırlı olduğu gözlemlenmiştir (Gedikli & Gezgin, 2022). Özellikle akıllı telefon bağımlılığının, öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katılımını sınırladığı ve fiziksel aktiviteler yerine dijital içeriklere yönelmelerine neden olduğu ifade edilmiştir.

Rekreasyonel faaliyetlere yönelik eğilimler ve tercih edilen etkinlik türleri incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin fiziksel, sosyal ve kültürel etkinliklere yöneldiği görülmektedir. Bosna, Bayazıt ve Yılmaz (2018), Üsküdar Üniversitesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin yürüyüş, açık hava etkinlikleri ve spor gibi fiziksel aktiviteleri tercih ettiklerini belirtmiştir. Bununla birlikte, kültürel ve sanatsal etkinlikler, özellikle tiyatro, konser ve sergi ziyaretleri gibi aktiviteler de öğrenciler arasında popülerdir (Bozyel & Karavelioğlu, 2021). Ancak, bu tür faaliyetlere katılımın önündeki en büyük engellerden biri ekonomik sınırlılıklardır. Ekonomik yetersizlikler, öğrencilerin hem fiziksel hem de kültürel etkinliklere katılımını sınırlayan önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Ağılönü, Mutlu, Taze, & Çetinkaya, 2023).

Demografik faktörler, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve akademik yıl gibi değişkenler, öğrencilerin hangi tür etkinliklere yöneldiğini belirleyen temel unsurlardır (Adak & Yüksel, 2021; Tarancı & Şentürk, 2019). Çebi ve arkadaşları (2018), spor bilimleri öğrencileri ile diğer fakülte öğrencileri arasında yaptıkları bir karşılaştırmada, spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivitelere daha yüksek oranda katılım gösterdiğini saptamışlardır. Bu durum, öğrencilerin aldıkları eğitim türünün, boş zaman değerlendirme alışkanlıklarını

şekillendirdiğini göstermektedir. Ayrıca, kadın öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlere katılımında, erkek öğrencilere kıyasla daha düşük bir oran gözlemlenmiştir. Bu durum, sosyal ve kültürel normların kadın öğrenciler üzerindeki etkisiyle açıklanmaktadır (Bozyel & Karavelioğlu, 2021; Kaya, Yılmaz, Özdemir Taş, & Müderrisoğlu, 2017).

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyi de rekreasyonel faaliyetlere katılımı belirleyici bir faktördür. Düşük gelir düzeyine sahip öğrenciler, genellikle düşük maliyetli ya da ücretsiz etkinliklere yönelirken, yüksek gelir düzeyine sahip öğrenciler daha fazla çeşitliliğe sahip rekreatif etkinliklere katılma imkanı bulmaktadır (Bosna vd., 2018; Karakan, Ertaş, Çolak, & Yurtman, 2021). Aynı şekilde, kırsal bölgelerden gelen öğrencilerin şehirde yaşayanlara kıyasla rekreasyonel etkinliklere erişimde daha fazla zorluk yaşadığı ifade edilmiştir (Ağılönü vd., 2023).

1.6. Rekreasyonel Faaliyetlerin Eğitim ve Akademik Hayata Etkileri

Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratarak, eğitim ve akademik yaşamlarında daha başarılı olmalarını sağlayan önemli araçlardır. Bu tür faaliyetler, öğrencilerin yalnızca akademik başarılarına katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda stres yönetimi, sosyal uyum ve iletişim becerileri gibi alanlarda da gelişimlerini destekler. Rekreasyonel faaliyetlerin eğitim ve akademik hayata etkileri, son yıllarda artan bir şekilde araştırmaların odağı haline gelmiştir (Şapcılar, Kalkan, & Büyükkalvarcı, 2019; Bozyel & Karavelioğlu, 2021).

Fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki etkileri açısından değerlendirildiğinde, rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin bedensel kondisyonunu artırdığı ve zihinsel rahatlama sağladığı görülmektedir. Düzenli fiziksel aktivitelerin bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirdiği, aynı zamanda endorfin salınımını artırarak ruh hallerini olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Bosna, Bayazıt, & Yılmaz, 2018). Çebi, Eliöz, Yamak ve Satıcı (2018), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarının daha iyi olduğunu ve bu bireylerin akademik performanslarının diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, Gedikli ve Gezgin (2022), akıllı telefon bağımlılığının bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini düşürdüğünü ve bu durumun hem sağlık hem de akademik performans üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ifade etmiştir.

Rekreasyonel faaliyetlerin stres yönetimi ve akademik başarı üzerindeki etkileri de dikkat çekicidir. Üniversite öğrencileri, akademik hayatlarının yoğun temposunda sık sık stresle karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, zamanla öğrencilerin motivasyonlarının düşmesine ve akademik başarılarının olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır (Ağılönü, Mutlu, Taze, & Çetinkaya, 2023). Ancak, düzenli olarak rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabildiği ve akademik hedeflerine daha kolay ulaşabildiği belirtilmiştir. Bosna, Bayazıt ve Yılmaz (2018), fiziksel aktivitelerin öğrencilerin zihinsel yorgunluğunu azalttığını ve akademik odaklanmayı artırdığını ifade etmiştir. Benzer şekilde, Ustalar, Şentürk ve Gümüşgül (2021), spor gibi fiziksel rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin, diğerlerine göre daha yüksek bir akademik başarı seviyesine sahip olduğunu vurgulamıştır.

Rekreasyonel faaliyetlerin sosyal uyum ve iletişim becerileri üzerindeki etkileri de oldukça önemlidir. Sosyal etkinlikler, bireylerin topluluk içinde kendilerini ifade etmelerini ve başkalarıyla etkileşim kurmalarını kolaylaştırır. Bu durum, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmesine ve toplumsal uyum sağlamasına katkıda bulunur (Karakan, Ertaş, Çolak, & Yurtman, 2021). Şapcılar, Kalkan ve Büyükşalvarcı (2019), rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin sosyal çevrelerini genişlettiğini ve iletişim becerilerini geliştirdiğini belirtmiştir. Sosyal uyum, özellikle üniversite öğrencileri gibi farklı geçmişlere sahip bireylerin bir arada bulunduğu ortamlarda kritik bir öneme sahiptir. Çavdar ve Yıldız (2020), lise öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, rekreasyonel faaliyetlere katılımın öğrencilerin sosyal ilişkilerini güçlendirdiğini ve iletişim becerilerini geliştirdiğini ifade etmişlerdir. Bu bulgu, üniversite düzeyinde de geçerli olup, öğrencilerin daha güçlü bir sosyal ağ geliştirmelerine ve kendilerini daha rahat ifade etmelerine olanak tanımaktadır.

1.7. Boş Zaman Engelleri Teorisi

Boş zaman engelleri teorisi, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme sürecinde karşılaştıkları zorlukları ve bu zorlukların bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımına olan etkilerini anlamayı amaçlayan bir çerçeve sunmaktadır. Bu teori, bireylerin boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirme becerilerinin yalnızca içsel motivasyonlarına değil, aynı zamanda çevresel ve sosyal faktörlere de bağlı olduğunu vurgular (Şapcılar, Kalkan, & Büyükşalvarcı, 2019). Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Gürbüz ve Karaküçük (2007) tarafından yapılan Boş Zaman Engelleri Ölçeği

(BZEÖ), bu teoriyi ölçmek ve analiz etmek için önemli bir araçtır. Bu ölçek, bireylerin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarını engelleyen faktörleri sistematik bir şekilde ele alır ve bu engellerin alt boyutlarını ortaya koyar (Tarancı & Şentürk, 2019; Gedikli & Gezgin, 2022).

Boş Zaman Engelleri Ölçeği, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme sürecinde karşılaştıkları zorlukları farklı kategorilere ayırarak bu zorlukların bireysel davranışlar üzerindeki etkisini ölçer. Ölçek, bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımını engelleyen faktörleri yapılandırılmış bir şekilde değerlendirmeyi hedefler ve bu bağlamda, bireylerin sosyal, ekonomik ve psikolojik durumlarına ışık tutar (Bozyel & Karavelioğlu, 2021). Çebi, Eliöz, Yamak ve Satıcı (2018), bu ölçeği kullanarak yaptıkları bir çalışmada, boş zaman engellerinin öğrencilerin yaşam kalitesini ve sosyal aktivitelerine katılımını önemli ölçüde etkilediğini saptamıştır. Ölçek, genellikle bireylerin rekreasyonel faaliyetlere yönelik eğilimlerini sınırlayan temel faktörleri anlamak ve bu faktörlerin nasıl giderilebileceğine dair politika önerileri geliştirmek için kullanılır (Kaya, Yılmaz, Özdemir Taş, & Müderrisoğlu, 2017).

Boş Zaman Engelleri Ölçeği, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımını sınırlayan çeşitli faktörleri alt boyutlar halinde sınıflandırır. Bunlar arasında zaman eksikliği, tesis yetersizliği, bilgi eksikliği, motivasyon düşüklüğü, ulaşım sorunları ve ekonomik faktörler gibi unsurlar yer alır (Adak & Yüksel, 2021). Zaman eksikliği, bireylerin yoğun akademik veya profesyonel yükümlülükleri nedeniyle boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirememesi durumunu ifade eder. Bu durum, özellikle üniversite öğrencileri ve çalışan bireyler arasında yaygındır (Bosna, Bayazıt, & Yılmaz, 2018). Şapcılar, Kalkan ve Büyükşalvarcı (2019), akademisyenler üzerinde yaptıkları çalışmada, iş yoğunluğu ve zaman eksikliğinin bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımını ciddi şekilde sınırladığını belirtmiştir.

Tesis yetersizliği ise, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere erişimini etkileyen en önemli yapısal engellerden biridir. Çebi ve arkadaşları (2018), spor bilimleri öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada, tesis eksikliğinin bireylerin fiziksel aktivitelerine katılımını olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Bu bulgu, kırsal bölgelerde daha belirgin bir şekilde kendini göstermektedir. Benzer şekilde, bilgi eksikliği de bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımını sınırlayan önemli bir faktördür. Bilgi eksikliği, bireylerin hangi etkinliklerin

kendilerine uygun olduğunu ya da bu etkinliklere nasıl katılabileceklerini bilmemeleri durumunu ifade eder (Ağılönü, Mutlu, Taze, & Çetinkaya, 2023).

Ekonomik faktörler, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını etkileyen bir diğer önemli unsurdur. Özellikle düşük gelir düzeyine sahip bireyler, bu tür etkinliklere katılımı maddi yetersizlikler nedeniyle sorun yaşayabilmektedir (Tarancı & Şentürk, 2019). Kaya ve arkadaşları (2017), ekonomik faktörlerin, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını sınırlayan en yaygın engellerden biri olduğunu belirtmiştir.

Boş zaman engelleri üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını etkileyen faktörlerin demografik, sosyal ve çevresel değişkenlere göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Adak ve Yüksel (2021), lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, zaman eksikliği ve bilgi eksikliğinin genç bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımını sınırlayan temel unsurlar olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Gedikli ve Gezgin (2022), üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve dijitalleşmenin, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını sınırladığını belirtmiştir. Bu bulgular, modern yaşamın teknolojik ve sosyal dinamiklerinin bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiği üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Yerel halk üzerinde yapılan çalışmalarda ise, boş zaman engellerinin kırsal ve kentsel bölgelerde farklı şekillerde ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Ağılönü ve arkadaşları (2023), Muğla ili örneğinde, kırsal bölgelerde tesis eksikliğinin, kentsel bölgelerde ise ulaşım sorunlarının daha yaygın olduğunu belirtmiştir. Karakan, Ertaş, Çolak ve Yurtman (2021), yerel halkın boş zaman aktivitelerine katılımını engelleyen faktörler arasında birey psikolojisi, bilgi eksikliği ve ekonomik durumun öne çıktığını ifade etmişlerdir.

1.8. Rekreasyon ve Sosyal İçerme

Rekreasyon, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını desteklemenin yanı sıra toplumsal uyumun sağlanmasına ve sosyal içerme süreçlerine önemli katkılar sunan bir araç olarak değerlendirilmektedir. Sosyal içerme, bireylerin toplumsal hayata tam anlamıyla katılmalarını, eşit fırsatlara erişmelerini ve sosyal dışlanma süreçlerinden uzak kalmalarını ifade eder. Rekreasyonel faaliyetler, bireyler arasındaki sosyal bağları güçlendiren, topluluk aidiyetini artıran ve bireylerin kendilerini daha iyi ifade etmelerine olanak tanıyan bir süreç

olarak sosyal içerme için önemli bir zemin hazırlar (Şapıcılar, Kalkan, & Büyükşalvarcı, 2019; Bozyel & Karavelioğlu, 2021).

Sosyal içerme bağlamında rekreasyonel faaliyetlerin önemi, özellikle farklı sosyal, kültürel ve ekonomik geçmişlere sahip bireylerin bir araya gelmesini sağlamasından kaynaklanır. Karakan, Ertaş, Çolak ve Yurtman (2021), yerel halk üzerinde yaptıkları çalışmada, rekreasyonel etkinliklerin bireylerin sosyal çevrelerini genişlettiğini ve topluluk içindeki sosyal bağlarını güçlendirdiğini ifade etmişlerdir. Rekreasyonel faaliyetlere katılım, bireylerin kendilerini toplumun bir parçası olarak hissetmelerine ve toplumsal normlara uyum sağlamalarına olanak tanır. Özellikle, doğa temelli etkinlikler ve topluluk etkinlikleri gibi sosyal yönü güçlü faaliyetler, bireylerin toplumsal aidiyet duygusunu artırır (Kaya, Yılmaz, Özdemir Taş, & Müderrisoğlu, 2017).

Rekreasyonel faaliyetler, sosyal dışlanmanın önlenmesinde de kritik bir rol oynamaktadır. Sosyal dışlanma, bireylerin ekonomik, sosyal veya kültürel nedenlerle toplumsal hayata tam anlamıyla katılamamasını ifade eder. Özellikle dezavantajlı gruplar için rekreasyonel faaliyetler, toplumsal entegrasyonu sağlamak ve sosyal dışlanmayı önlemek için etkili bir araçtır. Tarancı ve Şentürk (2019), emniyet mensupları üzerinde yaptıkları bir çalışmada, rekreasyonel etkinliklerin bireylerin iş stresini azalttığını ve meslek içindeki sosyal uyumu artırdığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Adak ve Yüksel (2021), lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivitelerin genç bireylerin sosyal becerilerini geliştirdiğini ve toplumsal uyum sağlamalarına yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir.

Rekreasyonel faaliyetlerin sosyal içerme üzerindeki etkileri, bireylerin demografik özelliklerine ve toplumsal konumlarına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Bosna, Bayazıt ve Yılmaz (2018), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, kadın öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlere katılımının erkek öğrencilere göre daha düşük olduğunu ve bu durumun toplumsal normlardan kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda, kadın bireylerin rekreasyonel faaliyetlere erişimini artırmak için özel politikalar geliştirilmesi gereklidir. Ekonomik sınırlılıklar da bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını etkileyen önemli bir faktördür. Ağılönü, Mutlu, Taze ve Çetinkaya (2023), Muğla ili örneğinde, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin rekreasyonel alanlara erişimde zorluk yaşadığını ve bu durumun sosyal içerme sürecini olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir.

Rekreasyonel faaliyetler, yalnızca bireyler arasında sosyal bağları güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal eşitsizliklerin azaltılmasında da etkili bir araç olarak kullanılır. Özellikle, topluluk sporları ve kültürel etkinlikler gibi geniş katılımlı faaliyetler, bireylerin sosyal sermayesini artırarak toplumsal dayanışmayı teşvik eder (Bozyel & Karavelioğlu, 2021). Ustalar, Şentürk ve Gümüşgöl (2021), antrenörler üzerinde yaptıkları çalışmada, spor tabanlı rekreasyonel faaliyetlerin bireyler arasındaki sosyal farklılıkları azalttığını ve daha kapsayıcı bir toplumsal yapı oluşturduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgu, rekreasyonun bireyler arasındaki sosyal engelleri aşmada ne kadar etkili olduğunu göstermektedir.



2. BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere eğilimleri ve bu faaliyetlere katılımlarına engel olan faktörleri incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada nicel bir yaklaşım benimsenmiş ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi anlamaya ve bu değişkenlerin birbirini nasıl etkilediğini tespit etmeye olanak tanır. Araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelim düzeylerini ve bu süreçte karşılaştıkları engelleri belirlemek olduğundan, veri toplama süreci sistematik bir şekilde planlanmıştır.

2.2. Araştırma Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evreni, Eylül 2023 itibarıyla Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nde öğrenim gören 40.012 öğrenciden oluşmaktadır. Bu geniş evren içinden, Cohen, Manion ve Morrison (2000) tarafından önerilen örneklem hesaplama tabloları kullanılarak, %99 güven aralığında minimum 500 kişilik bir örneklem grubu belirlenmiştir. Örneklem grubu, rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen ve araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerden oluşmaktadır.

Seçilen örneklem grubu, üniversitenin farklı fakülte ve bölümlerinden öğrencileri kapsayacak şekilde çeşitlendirilmiştir. Örneklemin demografik yapısı, yaş, cinsiyet, aile gelir düzeyi ve akademik başarı gibi değişkenlerle dengelenmiştir. Veri toplama sürecinde, hatalı veya eksik doldurulan formlar analiz dışında bırakılmış, bu sayede veri setinin doğruluğu ve güvenilirliği sağlanmıştır.

Araştırmanın örneklem grubunu, 18-25 yaş aralığındaki Aydın Adnan Menderes Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcıların seçiminde şu kriterler dikkate alınmıştır:

- Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nde öğrenci olmak.
- 18-25 yaş aralığında olmak.

- Araştırmaya gönüllü olarak katılmak.

Çalışmaya dahil edilmeme kriterleri ise şu şekilde belirlenmiştir:

- Araştırmaya katılımda gönüllü olmamak.
- Üniversite öğrencisi olmamak.
- Eksik veya hatalı veri sağlayan katılımcılar.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada iki temel veri toplama aracı kullanılmıştır:

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu form, katılımcıların demografik özelliklerini ve boş zaman değerlendirme alışkanlıklarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Formda yer alan 16 soru; yaş, cinsiyet, okul, sınıftaki başarı durumu, ailenin eğitim ve gelir düzeyi, yaşamın çoğunluğunun geçtiği yer, haftalık boş zaman süresi, boş zamanların değerlendirilme şekli ve üniversiteye ait rekreasyonel alanların kullanım sıklığı gibi bilgileri içermektedir.

2.3.2. Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ)

Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Karaküçük ve Gürbüz (2006) tarafından yapılan bu ölçek, bireylerin boş zaman değerlendirme süreçlerinde karşılaştıkları engelleri ölçmektedir. Gürbüz, Öncü ve Emir (2012) tarafından doğrulayıcı faktör analiziyle yapı geçerliliği test edilen ölçek, 6 alt boyut ve 18 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar; birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis yetersizliği, arkadaş eksikliği, zaman eksikliği ve ilgi eksikliği olarak sıralanmıştır. Katılımcılar, bu maddeleri 4'lü Likert ölçeğine göre değerlendirmiştir: “Kesinlikle Önemsiz (1)” ile “Çok Önemli (4)” arasında.

2.4. Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci, araştırmanın hedef grubunu temsil edecek şekilde tasarlanmıştır. Araştırma, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nin çeşitli kampüslerinde yüz yüze

görüşmeler yoluyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara öncelikle araştırmanın amacı açıklanmış, gönüllü oldukları takdirde verilerin gizliliğinin korunacağı garanti edilmiştir. Ölçek formlarının doldurulması için katılımcılara yeterli süre tanınmıştır. Ayrıca, doldurulan formlar araştırmacılar tarafından anında kontrol edilmiş ve hatalı ya da eksik doldurulan formlar tespit edilmiştir. Bu formlar analiz sürecine dahil edilmemiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Toplanan veriler, SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizi için ilk olarak, demografik değişkenler üzerinden frekans ve yüzdeler dağılımları hesaplanmıştır. Araştırmanın temel ölçütlerinden biri olan Boş Zaman Engelleri Ölçeği puanları ve alt boyut puanları için aritmetik ortalamalar, standart sapmalar ve minimum-maksimum değerler hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Normal dağılım gösteren veriler için parametrik testler uygulanmıştır.

Bağımsız gruplar arasındaki farklılıkları incelemek için t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonuçlarında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunması durumunda, farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Tukey testi yapılmıştır. Bu analizler, yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, haftalık serbest zaman süresi, aile eğitim durumu ve gelir düzeyi gibi değişkenlere göre değerlendirilmiştir.

2.6. Ölçeklerin Güvenirlik ve Geçerlik Analizleri

Araştırmada kullanılan Fiziksel Aktivite Ölçeği ve Boş Zaman Engelleri Ölçeği'nin güvenilirlik analizleri, Cronbach Alpha katsayısı ile değerlendirilmiştir. Ölçeklerin daha önceki çalışmalarda elde edilen güvenilirlik katsayıları incelenmiş ve bu çalışmaya uygun olduğu görülmüştür. Ayrıca, geçerlilik analizleri literatür doğrultusunda tekrar gözden geçirilmiştir. Ölçeklerin alt boyutları arasında tutarlılığı sağlamak amacıyla iç tutarlılık analizleri yapılmıştır.

2.7. Araştırmanın Etik Süreci

Araştırma sürecinde etik kurallara titizlikle uyulmuştur. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli onay alınmış ve katılımcılardan bilgilendirilmiş onam

formu imzalatılmıştır. Katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuş, veriler yalnızca akademik amaçlarla kullanılmıştır. Araştırma sürecinde gönüllü katılım esas alınarak herhangi bir zorlamada bulunulmamıştır.

2.8. Güç Analizi ve Örneklem Büyüklüğü

Araştırmanın örneklem büyüklüğü, Cohen, Manion ve Morrison'un (2000) örneklem hesaplama tablosu temel alınarak belirlenmiştir. Etki büyüklüğü literatürdeki benzer çalışmalardan yararlanılarak hesaplanmıştır. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde %99 güven aralığı esas alınmış ve minimum 500 katılımcı hedeflenmiştir. Hatalı işaretlenmiş ya da eksik veri içeren formlar analiz sürecinden çıkarılmıştır. Bu yöntem, analiz sonuçlarının geçerliliğini ve güvenilirliğini artırmayı amaçlamaktadır.

2.9. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları arasında, veri toplama sürecinin yalnızca Aydın Adnan Menderes Üniversitesi öğrencileriyle sınırlandırılması yer almaktadır. Ayrıca, araştırmada kullanılan ölçeklerin yalnızca belirli boyutları değerlendirebilmesi nedeniyle, fiziksel aktiviteye katılımın tüm yönleri kapsamlı şekilde ele alınamamıştır.

3. BÖLÜM

3. BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmaya katılan Aydın Adnan Menderes Üniversitesi öğrencilerinin cinsiyet dağılımı, Tablo 3.1’de ayrıntılı olarak sunulmuştur. Toplam 505 katılımcının %49.9’unu kadın öğrenciler (n=252) oluştururken, %50.1’ini erkek öğrenciler (n=253) oluşturmaktadır.

Tablo 3.1. Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzdelerik (%)
Kadın	252	49.9
Erkek	253	50.1

Katılımcıların yaş dağılımına ilişkin bulgular ise Tablo 2’de yer almaktadır. Veriler incelendiğinde, katılımcıların büyük bir kısmının 21-25 yaş aralığında (%48.5, n=245) toplandığı görülmektedir. Öte yandan, 17-20 yaş aralığındaki öğrencilerin oranı %24.8 (n=125) olarak hesaplanmıştır. Bu grup, çoğunlukla üniversitenin ilk sınıflarında yer alan öğrencilerden oluşmaktadır. Yaş dağılımında dikkati çeken diğer bir grup ise 26-30 yaş aralığıdır. Bu yaş grubunda toplam 36 katılımcı (%7.1) yer almaktadır. Yaş dağılımındaki bir diğer ilginç nokta, 30 yaş ve üzeri katılımcıların oranının oldukça düşük olmasıdır (%1.4, n=7).

Tablo 3.2. Yaş Dağılımı

Yaş Grubu	Frekans	Yüzdelerik (%)
17-20	125	24.8
21-25	245	48.5
26-30	36	7.1
30+	7	1.4

Katılımcıların aile gelir düzeyine ilişkin bulgular Tablo 3.3’te sunulmaktadır. Elde edilen veriler, katılımcıların büyük bir kısmının gelir düzeyinin “orta” (%43.2, n=218) ve “iyi” (%45.5, n=230) seviyelerinde olduğunu göstermektedir. ya da düşük maliyetli çözümler üretmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 3.3. Aile Gelir Düzeyi

Gelir Düzeyi	Frekans	Yüzelik (%)
Kötü	57	11.3
Orta	218	43.2
İyi	230	45.5

Katılımcıların anne eğitim durumu Tablo 3.4'te detaylı bir şekilde sunulmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyine bakıldığında, %32.7'sinin (n=165) lise mezunu olduğu görülmektedir. Lise mezunu annelerin bu yüksek oranı, Türkiye'de eğitim sisteminin özellikle 20-30 yıl önceki kuşağında lise eğitime yönelik genel bir eğilimin sonucu olarak değerlendirilmektedir. Annesi üniversite mezunu olan katılımcıların oranı ise %26.1 (n=132) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.4. Anne Eğitim Durumu

Eğitim Düzeyi	Frekans	Yüzelik (%)
İlkokul	80	15.8
Ortaokul	99	19.6
Lise	165	32.7
Üniversite	132	26.1
Lisansüstü	29	5.7

Katılımcıların baba eğitim durumuna ilişkin bulgular ise Tablo 3.5'te detaylı olarak sunulmuştur. Elde edilen verilere göre, katılımcıların babalarının %32.5'i (n=164) lise mezunudur. Bu oran, annelerin eğitim durumu ile benzer bir eğilim göstermekte ve lise eğitiminin aileler arasında en yaygın eğitim düzeyi olduğunu ortaya koymaktadır. Üniversite mezunu babaların oranı %26.1 (n=132) olup, bu oran annelerin eğitim düzeyindeki üniversite mezunu oranı ile örtüşmektedir. Babaların lisansüstü eğitim düzeyine sahip olma oranı ise %6.7 (n=34) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.5. Baba Eğitim Durumu

Eğitim Düzeyi	Frekans	Yüzelik (%)
İlkokul	78	15.4
Ortaokul	97	19.2
Lise	164	32.5
Üniversite	132	26.1
Lisansüstü	34	6.7

Katılımcıların haftalık boş zaman miktarlarına ilişkin bulgular ise Tablo 3.6'da gösterilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların %45.3'ü (n=229) haftalık 4-6 saatlik boş zamana sahip olduğunu belirtmiştir. Bu oran, üniversite öğrencilerinin akademik ve sosyal yükümlülüklerinin yanı sıra boş zaman aktivitelerine ayırabilecekleri sürenin sınırlı olduğunu göstermektedir. Haftalık 7-9 saatlik boş zaman miktarına sahip olan katılımcıların oranı %29.9 (n=151) olarak tespit edilmiştir. Bu grup, orta düzeyde bir boş zaman süresi ile hem akademik faaliyetlerini hem de kişisel rekreasyonel aktivitelerini dengeleyebilme potansiyeline sahiptir.

Tablo 3.6. Haftalık Boş Zaman Miktarı

Boş Zaman Miktarı	Frekans	Yüzelik (%)
1-3 saat	77	15.2
4-6 saat	229	45.3
7-9 saat	151	29.9
10 saat ve üzeri	48	9.5

Haftalık 10 saat ve üzeri boş zamana sahip olan katılımcıların oranı ise %9.5 (n=48) gibi düşük bir seviyededir.

3.2. Rekreasyonel Faaliyetlere Yönelik Eğilimler

Tablo 3.7'de, öğrencilerin haftalık rekreasyon alanı kullanım sürelerine ilişkin bulgular incelendiğinde, haftalık 4-6 saatlik kullanım oranının en yüksek olduğu (%39.2) görülmektedir. İstatistiksel analiz sonucunda, haftalık rekreasyon alanı kullanım süreleri ile bireylerin rekreasyonel faaliyetlere yönelik eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 3.7. Haftalık Rekreasyon Kullanım Saati

Kullanım Saati	Frekans	Yüzdeler (%)
1-3 saat	145	28.7
4-6 saat	198	39.2
7-9 saat	64	12.7
10 saat ve üzeri	27	5.3
Kullanmıyorum	71	14.1

Özellikle, 4-6 saatlik kullanım grubunun yüksek bir oranda yer alması, öğrencilerin akademik ve sosyal yaşam dengesi açısından bu süreyi optimal bir kullanım süresi olarak değerlendirdiklerini göstermektedir. "Kullanmıyorum" yanıtını veren katılımcıların oranı ise %14.1 ile dikkat çekerken, bu grubun rekreasyon alanlarına erişim eksikliği veya bireysel tercihlerden kaynaklanan farklı nedenlerle bu faaliyetlerden uzak durduğu değerlendirilmektedir.

Tablo 3.8'de yer alan rekreasyon alanlarının yeterliliğine ilişkin bulgular, öğrencilerin %38.6'sının bu alanları "kısmen yeterli" olarak değerlendirdiğini göstermektedir. Analiz sonuçları, rekreasyon alanlarının yeterlilik düzeyleri ile öğrencilerin bu alanları kullanma oranları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ($p < 0.05$).

Tablo 3.8. Rekreasyon Alanlarının Yeterliliği

Yeterlilik	Frekans	Yüzdeler (%)
Kesinlikle Yetersiz	76	15.0
Yetersiz	102	20.2
Kısmen	195	38.6
Yeterli	118	23.4
Kesinlikle Yeterli	14	2.8

"Kesinlikle yetersiz" ve "yetersiz" olarak değerlendiren katılımcıların toplam oranının %35.2 gibi yüksek bir seviyede olması, bu alanların geliştirilmesi gerektiğini açıkça göstermektedir. Öte yandan, "kesinlikle yeterli" görüşünü paylaşan katılımcı oranının %2.8 gibi düşük bir seviyede kalması, mevcut rekreasyon alanlarının genel öğrenci kitlesi tarafından beklentileri tam anlamıyla karşılamadığına işaret etmektedir.

Tablo 3.9'da, öğrencilerin boş zaman değerlendirme şekilleri arasında fiziksel etkinliklerin (%26.9) ilk sırada yer aldığı görülmektedir. Bu bulgu, öğrencilerin aktif katılım

gerektiren etkinliklere olan eğilimlerini vurgulamaktadır. Yapılan istatistiksel analiz, boş zaman değerlendirme şekilleri ile bireylerin demografik özellikleri ve boş zaman engelleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($p<0.05$).

Tablo 3.9. Boş Zamanların Değerlendirme Şekilleri

Boş Zaman Değerlendirme Şekli	Frekans	Yüzdeler (%)
Okul içi etkinlikler (spor müsabakaları, eğitici kollar vb.)	133	26.3
Fiziksel etkinlikler (yürüyüş, koşu, spor branşları)	136	26.9
Sosyal etkinlikler (tiyatro, sinema, kültürel geziler vb.)	63	12.5
Ev içi aktiviteler (müzik dinlemek, TV izlemek, kitap okumak)	118	23.4
Açık alan etkinlikleri (festivaller, kamp, doğa gezisi vb.)	55	10.9

Sosyal etkinliklere katılımın %12.5 ile diğer kategorilere göre daha düşük bir orana sahip olması, sosyal etkinliklerin daha fazla teşvik edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, ev içi aktivitelerin %23.4 oranında tercih edilmesi, öğrencilerin boş zamanlarında daha bireysel ve düşük fiziksel katılım gerektiren etkinliklere yönelme eğiliminde olduğunu göstermektedir.

3.3. Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarının Analizi

Tablo 3.10’da, boş zaman engellerine ilişkin birey psikolojisi alt boyutuna ait veriler detaylandırılmıştır.

Tablo 3.10. Birey Psikolojisi Alt Boyutu

İstatistik	Değer
N (Geçerli)	505
Ortalama (Mean)	3.10
Medyan	3.33
Standart Sapma	0.65
Minimum	1.00
Maksimum	4.00

Tablo 3.10'da, birey psikolojisi alt boyutuna ilişkin bulgular incelendiğinde, ortalama değerin 3.10, medyan değerin ise 3.33 olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel analiz, birey psikolojisi ile öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlere katılım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($p<0.05$). Bu durum, öğrencilerin bireysel psikolojik durumlarının, boş zaman etkinliklerine katılımı önemli ölçüde etkilediğini ve bu boyutun dikkate alınması gereken bir engel olarak değerlendirildiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 3.11'de, katılımcıların boş zaman etkinliklerine katılımını etkileyen bilgi eksikliği faktörü detaylı olarak ele alınmıştır.

Tablo 3.11. Bilgi Eksikliği Alt Boyutu

İstatistik	Değer
N (Geçerli)	505
Ortalama (Mean)	3.19
Medyan	3.33
Standart Sapma	0.58
Minimum	1.00
Maksimum	4.00

Tablo 3.11'de, bilgi eksikliği alt boyutuna ilişkin ortalama değerin 3.19, medyan değerin ise 3.33 olduğu tespit edilmiştir. Standart sapma değeri 0.58 olarak hesaplanmış ve öğrencilerin bu alt boyutta benzer düzeyde bir algıya sahip oldukları belirlenmiştir. İstatistiksel analizler, bilgi eksikliği ile boş zaman etkinliklerine katılım arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir ($p>0.05$). Bu durum, bilgi eksikliği algısının bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını diğer alt boyutlara kıyasla daha az etkilediğini işaret etmektedir.

Tablo 3.12'de ise, katılımcıların boş zaman etkinliklerine katılımında tesis yetersizliğinin etkisi analiz edilmiştir.

Tablo 3.12. Tesis Yetersizliği Alt Boyutu

İstatistik	Değer
N (Geçerli)	505
Ortalama (Mean)	3.24
Medyan	3.25
Standart Sapma	0.41
Minimum	1.00
Maksimum	4.00

Tablo 3.12'de, tesis yetersizliği alt boyutunun ortalama değerı 3.24, medyan değerı ise 3.25 olarak tespit edilmiştir. Standart sapma değerı 0.41 ile dūřuk bir değişkenlik gōstermiřtir, bu da katılımcıların bŸyuk çoğunluğunun tesis yetersizliğini benzer dŸzeyde algıladığını ortaya koymaktadır. Yapılan analizler, tesis yetersizliği ile öğrencilerin boř zaman etkinliklerine katılım dŸzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ($p<0.05$). Bu sonuç, tesis eksikliklerinin öğrencilerin etkinliklere katılımını doğrudan etkileyen kritik bir faktōr olduğunu gōstermektedir.

Tablo 3.13'te, öğrencilerin boş zaman etkinliklerine katılımını etkileyen sosyal faktōrlerden biri olan arkadaş eksikliği değerlendirilmiştir.

Tablo 3.13. Arkadaş Eksikliği Alt Boyutu

İstatistik	Değer
N (Geçerli)	505
Ortalama (Mean)	3.09
Medyan	3.25
Standart Sapma	0.61
Minimum	1.00
Maksimum	4.00

Tablo 3.13'te, arkadaş eksikliği alt boyutuna ilişkin bulgular incelendiğinde, ortalama değerın 3.09, medyan değerın ise 3.25 olduğu gōrŸlmektedir. Standart sapma değerı 0.61 ile katılımcılar arasında arkadaş eksikliği algısında belirli bir farklılık olduğunu gōstermektedir. Yapılan istatistiksel analiz, arkadaş eksikliği ile boş zaman etkinliklerine katılım arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur ($p>0.05$). Bu sonuç, arkadaş eksikliği algısının diğer engel alt boyutlarına kıyasla katılım Ÿzerinde daha sınırlı bir etkisi olduğunu

göstermektedir. Tablo 3.14, Zaman Eksikliği Alt Boyutu'nda, öğrencilerin boş zaman etkinliklerine katılımını engelleyen zaman eksikliği faktörü detaylı olarak ele alınmıştır.

Tablo 3.14. Zaman Eksikliği Alt Boyutu

İstatistik	Değer
N (Geçerli)	505
Ortalama (Mean)	3.18
Medyan	3.33
Standart Sapma	0.54
Minimum	1.00
Maksimum	4.00

Tablo 3.14'te, zaman eksikliği alt boyutuna ilişkin ortalama değer 3.18, medyan değer ise 3.33 olduğu tespit edilmiştir. Standart sapma değeri 0.54 ile zaman eksikliği algısının öğrenciler arasında göreceli olarak homojen bir şekilde algılandığı görülmektedir. İstatistiksel analiz, zaman eksikliği ile öğrencilerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($p<0.05$). Bu bulgu, zaman yönetimi konusundaki zorlukların öğrencilerin boş zaman etkinliklerine katılımını ciddi şekilde etkileyen bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 3.15'te, İlgi Eksikliği Alt Boyutu'nda, öğrencilerin boş zaman etkinliklerine katılımını etkileyen ilgi eksikliği faktörü analiz edilmiştir.

Tablo 3.15. İlgi Eksikliği Alt Boyutu

İstatistik	Değer
N (Geçerli)	505
Ortalama (Mean)	3.17
Medyan	3.33
Standart Sapma	0.58
Minimum	1.00
Maksimum	4.00

Tablo 3.15'te, ilgi eksikliği alt boyutuna ilişkin ortalama değer 3.17, medyan değer ise 3.33 olduğu görülmektedir. Standart sapma değeri 0.58 olarak hesaplanmış ve ilgi eksikliği algısının öğrenciler arasında benzer düzeyde bir dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Yapılan istatistiksel analiz, ilgi eksikliği ile boş zaman etkinliklerine katılım düzeyleri

arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur ($p < 0.05$). Bu bulgu, ilgi eksikliğinin öğrencilerin boş zaman etkinliklerine katılımını etkileyen önemli bir engel olduğunu göstermektedir.

3.4. Demografik Faktörler ile Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişkiler

Tablo 3.16, Yaşın Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi'nde, Pearson korelasyon analizi kullanılarak katılımcıların yaşı ile boş zaman engellerinin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu analiz, yaş değişkeninin birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis yetersizliği, arkadaş eksikliği, zaman eksikliği ve ilgi eksikliği boyutları üzerindeki etkilerini istatistiksel olarak değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3.16. Yaşın Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi

Alt Boyutlar	Pearson Korelasyon (r)	Anlamlılık (Sig.)
Birey Psikolojisi	-0,040	0,374
Bilgi Eksikliği	-0,006	0,897
Tesis Yetersizliği	-0,014	0,758
Arkadaş Eksikliği	-0,028	0,526
Zaman Eksikliği	0,039	0,377
İlgi Eksikliği	0,022	0,617

Tesis Yetersizliği Alt Boyutu için Pearson korelasyon katsayısı $r = -0,014$ olarak tespit edilmiş ve anlamlılık düzeyi $p = 0,758$ olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, yaş ile tesis yetersizliği algısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$).

Tablo 3.17'de Cinsiyetin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi'nde, bağımsız gruplar t-Testi sonuçlarına dayanarak kadın ve erkek katılımcıların boş zaman engelleri algıları altı farklı boyut üzerinden incelenmiştir. Bu analiz, birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis yetersizliği, arkadaş eksikliği, zaman eksikliği ve ilgi eksikliği alt boyutlarının ortalama değerleri üzerinden cinsiyetler arası farklılıkları ortaya koymayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgulara göre, yalnızca “Tesis Yetersizliği” alt boyutunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmuş ($p = 0,011$), diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 3.17. Cinsiyetin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi

Alt Boyutlar	Cinsiyet	Ortalama (Mean)	Standart Sapma (SD)	Anlamlılık (p)
Birey Psikolojisi	Kadın	3,11	0,66	0,827
Bilgi Eksikliği	Erkek	3,10	0,65	
	Kadın	3,22	0,58	0,111
Tesis Yetersizliği	Erkek	3,16	0,58	
	Kadın	3,28	0,40	0,011
Arkadaş Eksikliği	Erkek	3,20	0,43	
	Kadın	3,11	0,62	0,537
Zaman Eksikliği	Erkek	3,07	0,61	
	Kadın	3,20	0,54	0,533
İlgi Eksikliği	Erkek	3,17	0,55	
	Kadın	3,21	0,60	0,152
	Erkek	3,15	0,58	

Bilgi Eksikliği Alt Boyutu sonuçlarına göre, kadın katılımcıların ortalama değeri 3,22 ve standart sapması 0,58 iken, erkek katılımcıların ortalama değeri 3,16 ve standart sapması yine 0,58 olarak hesaplanmıştır. Bu boyutta anlamlılık düzeyi $p = 0,111$ olup istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tesis Yetersizliği Alt Boyutu, kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farkın tespit edildiği tek boyuttur. Kadın katılımcıların ortalama değeri 3,28 ve standart sapması 0,40 iken, erkek katılımcıların ortalama değeri 3,20 ve standart sapması 0,43 olarak belirlenmiştir. Anlamlılık düzeyinin $p = 0,011$ olması, kadınların tesis yetersizliği algısının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Arkadaş Eksikliği Alt Boyutu'na bakıldığında, kadın katılımcıların ortalama değeri 3,11 ve standart sapması 0,62, erkek katılımcıların ortalama değeri ise 3,07 ve standart sapması 0,61 olarak hesaplanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p = 0,537$ olduğu için cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.18. Gelir Düzeyinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi (ANOVA Sonuçları)'nda, katılımcıların farklı gelir düzeyleri açısından boş zaman engelleri alt boyutlarında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan ANOVA testinin sonuçları detaylı bir şekilde sunulmuştur. Altı farklı alt boyut (Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis Yetersizliği, Arkadaş Eksikliği, Zaman Eksikliği ve İlgi Eksikliği) üzerinden

yapılan analizler, bazı boyutlarda anlamlı farklılıklar olduğunu, bazı boyutlarda ise böyle bir farklılığın bulunmadığını göstermektedir.

Tablo 3.18’de Gelir Düzeyinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi (ANOVA Sonuçları)’nda, katılımcıların farklı gelir düzeyleri açısından boş zaman engelleri alt boyutlarında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan ANOVA testinin sonuçları detaylı bir şekilde sunulmuştur. Altı farklı alt boyut (Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis Yetersizliği, Arkadaş Eksikliği, Zaman Eksikliği ve İlgi Eksikliği) üzerinden yapılan analizler, bazı boyutlarda anlamlı farklılıklar olduğunu, bazı boyutlarda ise böyle bir farklılığın bulunmadığını göstermektedir. Bu bulgular, gelir düzeyinin bireylerin boş zamanlarını değerlendirme konusundaki algıları ve engeller üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

Tablo 3.18. Gelir Düzeyinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi (ANOVA Sonuçları)

Alt Boyutlar	Sum of Squares	df	Mean Square	F Değeri	Anlamlılık (Sig.)
Birey Psikolojisi	7,504	2	3,752	9,038	0,000
Bilgi Eksikliği	2,745	2	1,373	4,175	0,016
Tesis Yetersizliği	0,968	2	0,484	2,821	0,060
Arkadaş Eksikliği	2,250	2	1,125	3,002	0,051
Zaman Eksikliği	1,207	2	0,603	2,032	0,132
İlgi Eksikliği	6,043	2	3,022	8,997	0,000

Birey Psikolojisi Alt Boyutu'nda, ANOVA sonuçlarına göre gelir düzeyi açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F = 9,038$, $p = 0,000$). Zaman Eksikliği Alt Boyutu açısından yapılan analizde ise gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F = 2,032$, $p = 0,132$).

Tablo 3.19’de Babanın Eğitim Düzeyinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi'nde, babanın eğitim düzeyinin bireylerin boş zaman engelleri algısı üzerindeki etkisi detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bu tablo, altı farklı alt boyut olan Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis Yetersizliği, Arkadaş Eksikliği, Zaman Eksikliği ve İlgi Eksikliği açısından analiz sonuçlarını içermektedir.

Tablo 3.19. Babanın Eğitim Düzeyinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi

Alt Boyutlar	Baba Eğitimi	Ortalama (Mean)	Standart Sapma (SD)
Birey Psikolojisi	İlkokul	2,91	0,71
Bilgi Eksikliği	Ortaokul	2,99	0,77
	Lise	3,14	0,60
	Üniversite	3,21	0,57
	Lisansüstü	3,24	0,64
	İlkokul	3,06	0,72
Tesis Yetersizliği	Ortaokul	3,12	0,61
	Lise	3,24	0,52
	Üniversite	3,20	0,51
	Lisansüstü	3,37	0,58
	İlkokul	3,22	0,47
Arkadaş Eksikliği	Ortaokul	3,12	0,50
	Lise	3,25	0,38
	Üniversite	3,30	0,35
	Lisansüstü	3,33	0,34
	İlkokul	3,07	0,72
Zaman Eksikliği	Ortaokul	3,07	0,59
	Lise	3,09	0,63
	Üniversite	3,16	0,53
	Lisansüstü	2,95	0,64
	İlkokul	3,22	0,64
İlgi Eksikliği	Ortaokul	3,12	0,61
	Lise	3,15	0,54
	Üniversite	3,25	0,48
	Lisansüstü	3,24	0,36
	İlkokul	3,11	0,81
	Ortaokul	3,14	0,61
	Lise	3,19	0,54
	Üniversite	3,24	0,47
	Lisansüstü	3,14	0,59

Birey Psikolojisi Alt Boyutu'nda, babanın eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin bu boyuttaki ortalama değerlerinin yükseldiği görülmektedir. İlkokul mezunu babalara sahip katılımcıların ortalaması 2,91 iken, lisansüstü mezunu babaların ortalaması 3,24 olarak kaydedilmiştir.

Tablo 3.20’de Annenin Eğitim Düzeyinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi’nde, annenin eğitim düzeyinin bireylerin boş zaman engelleri algısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Tıpkı babanın eğitim düzeyinde olduğu gibi, annenin eğitim düzeyi yükseldikçe bazı alt boyutlarda ortalama değerlerin arttığı gözlemlenmiştir.

Tablo 3.20. Annenin Eğitim Düzeyinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi

Alt Boyutlar	Anne Eğitimi	Ortalama (Mean)	Standart Sapma (SD)
Birey Psikolojisi	İlkokul	2,78	0,73
Bilgi Eksikliği	Ortaokul	3,01	0,69
	Lise	3,20	0,60
	Üniversite	3,23	0,55
	Lisansüstü	3,17	0,72
	İlkokul	3,03	0,75
Tesis Yetersizliği	Ortaokul	3,07	0,61
	Lise	3,25	0,53
	Üniversite	3,28	0,47
	Lisansüstü	3,22	0,51
	İlkokul	3,20	0,50
Arkadaş Eksikliği	Ortaokul	3,19	0,41
	Lise	3,22	0,42
	Üniversite	3,31	0,37
	Lisansüstü	3,29	0,31
	İlkokul	3,08	0,77
Zaman Eksikliği	Ortaokul	2,93	0,58
	Lise	3,08	0,63
	Üniversite	3,21	0,49
	Lisansüstü	3,19	0,57
	İlkokul	3,25	0,65
İlgi Eksikliği	Ortaokul	3,10	0,52
	Lise	3,16	0,54
	Üniversite	3,26	0,50
	Lisansüstü	3,18	0,54
	İlkokul	3,03	0,87
	Ortaokul	3,12	0,50
	Lise	3,19	0,52
	Üniversite	3,30	0,49
	Lisansüstü	3,20	0,64

Birey Psikolojisi Alt Boyutu'nda, ilkokul mezunu annelere sahip katılımcıların ortalaması 2,78 iken, üniversite mezunu annelere sahip katılımcıların ortalaması 3,23'tür. Bu bulgu, annenin eğitim düzeyi arttıkça birey psikolojisi kaynaklı engellerin de arttığını göstermektedir. Yüksek eğitim düzeyine sahip anneler, çocuklarının boş zamanlarını daha verimli kullanmalarını beklemekte ve bu durum birey üzerinde psikolojik baskı oluşturabilmektedir. Bilgi Eksikliği Alt Boyutu'nda ise üniversite mezunu annelere sahip katılımcıların ortalaması 3,28 ile en yüksek değere sahiptir. Bu bulgu, annenin eğitim düzeyi yükseldikçe bilgi eksikliği algısının arttığını göstermektedir. Bu durum, bilgiye erişim konusunda daha fazla farkındalık sahibi olan bireylerin eksiklikleri daha fazla hissetmeleriyle açıklanmaktadır. Tesis Yetersizliği Alt Boyutu açısından bakıldığında, benzer bir eğilim gözlemlenmektedir. Üniversite mezunu annelere sahip katılımcıların ortalaması 3,31 olarak kaydedilmiştir.

3.5. Boş Zaman Engelleri ve Rekreatif Eğilimler Arasındaki İlişki

Tablo 3.21'de, bireylerin sahip oldukları boş zaman miktarına bağlı olarak boş zaman engelleri alt boyutlarında gösterdikleri ortalama değerler analiz edilmiştir. Burada dört farklı boş zaman dilimi (1-3 saat, 4-6 saat, 7-9 saat, 10 saat ve üzeri) değerlendirilmiştir. Alt boyutlar Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis Yetersizliği, Arkadaş Eksikliği, Zaman Eksikliği ve İlgisizlik Eksikliği olarak ele alınmıştır.

Tablo 3.21. Boş Zaman Miktarının Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi

Alt Boyutlar	Boş Zaman Miktarı	Ortalama (Mean)	Standart Sapma (SD)
Birey Psikolojisi	1 - 3 saat	2,99	0,77
Bilgi Eksikliği	4 - 6 saat	3,21	0,54
	7 - 9 saat	3,10	0,70
	10 saat ve üzeri	2,78	0,67
	1 - 3 saat	3,28	0,64
Tesis Yetersizliği	4 - 6 saat	3,20	0,48
	7 - 9 saat	3,18	0,62
	10 saat ve üzeri	2,99	0,70
	1 - 3 saat	3,27	0,48
Arkadaş Eksikliği	4 - 6 saat	3,27	0,33
	7 - 9 saat	3,22	0,41
	10 saat ve üzeri	3,13	0,62
	1 - 3 saat	3,11	0,73
Zaman Eksikliği	4 - 6 saat	3,08	0,52
	7 - 9 saat	3,11	0,65
	10 saat ve üzeri	3,05	0,73
	1 - 3 saat	3,27	0,59
İlgi Eksikliği	4 - 6 saat	3,15	0,47
	7 - 9 saat	3,24	0,55
	10 saat ve üzeri	3,07	0,73
	1 - 3 saat	3,27	0,66
	4 - 6 saat	3,16	0,51
	7 - 9 saat	3,20	0,58
	10 saat ve üzeri	3,06	0,79

Birey Psikolojisi Alt Boyutu'na bakıldığında, boş zaman miktarının artışı ile ortalama değerlerde bir dalgalanma olduğu görülmektedir. 1-3 saat boş zamana sahip bireylerin ortalaması 2,99 iken, 4-6 saatlik boş zamana sahip bireylerde bu değer 3,21'e yükselmiştir.

Bilgi Eksikliği Alt Boyutu'nda, benzer bir eğilim gözlenmiştir. 1-3 saat boş zamana sahip bireylerde ortalama 3,28 iken, 4-6 saatlik dilimde bu değer 3,20'ye düşmüş, 10 saat ve üzerinde ise 2,99 olarak kaydedilmiştir.

Tablo 3.22'de, boş zamanın değerlendirilme şeklinin boş zaman engelleri alt boyutlarına etkisi analiz edilmiştir. Boş zaman değerlendirme şekilleri okul içi etkinlikler, fiziksel etkinlikler, sosyal etkinlikler, ev içi aktiviteler ve açık alan etkinlikleri olarak beş farklı kategoriye ayrılmıştır.

Tablo 3.22. Boş Zamanın Değerlendirilme Şeklinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi

Alt Boyutlar	Boş Zamanın Değerlendirilişi	Ortalama (Mean)	Standart Sapma (SD)
Birey Psikolojisi	Okul içi etkinlikler (spor, kütüphane vb.)	3,21	0,64
Bilgi Eksikliği	Fiziksel etkinlikler (yürüyüş, spor branşları)	3,06	0,61
	Sosyal etkinlikler (tiyatro, sinema vb.)	3,12	0,63
	Ev içi aktiviteler (TV, kitap, müzik)	3,09	0,68
	Açık alan etkinlikleri (kamp, doğa gezisi vb.)	2,95	0,75
	Okul içi etkinlikler	3,17	0,58
Tesis Yetersizliği	Fiziksel etkinlikler	3,16	0,57
	Sosyal etkinlikler	3,15	0,64
	Ev içi aktiviteler	3,21	0,58
	Açık alan etkinlikleri	3,29	0,51
	Okul içi etkinlikler	3,21	0,43
Arkadaş Eksikliği	Fiziksel etkinlikler	3,23	0,39
	Sosyal etkinlikler	3,31	0,41
	Ev içi aktiviteler	3,26	0,42
	Açık alan etkinlikleri	3,23	0,44
	Okul içi etkinlikler	3,06	0,60
Zaman Eksikliği	Fiziksel etkinlikler	3,06	0,56
	Sosyal etkinlikler	3,19	0,66
	Ev içi aktiviteler	3,03	0,64
	Açık alan etkinlikleri	3,25	0,65
	Okul içi etkinlikler	3,19	0,51
İlgi Eksikliği	Fiziksel etkinlikler	3,11	0,57
	Sosyal etkinlikler	3,26	0,50
	Ev içi aktiviteler	3,19	0,53
	Açık alan etkinlikleri	3,27	0,63
	Okul içi etkinlikler	3,19	0,56
	Fiziksel etkinlikler	3,10	0,59
	Sosyal etkinlikler	3,22	0,61
	Ev içi aktiviteler	3,16	0,59
	Açık alan etkinlikleri	3,33	0,60

Bilgi Eksikliği Alt Boyutu'nda, açık alan etkinliklerine katılan bireylerin ortalaması 3,29 ile en yüksek değere sahiptir. Bu durum, açık alan etkinliklerinin daha az yapılandırılmış ve bilgilendirici kaynaklardan uzak olması nedeniyle bireylerde bilgi eksikliği algısını artırdığını göstermektedir. Buna karşılık, ev içi aktivitelerde bilgi eksikliği algısının nispeten düşük olması (3,21) dikkat çekicidir.

Tablo 23’te boş zaman değerlendirme gücünü çekme sıklığının Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis Yetersizliği, Arkadaş Eksikliği, Zaman Eksikliği ve İlgi Eksikliği alt boyutları üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Katılımcılar, boş zamanlarını değerlendirmekte hiç güçlük çekmeyenler (hiçbir zaman), ara sıra güçlük çekenler (bazen) ve her zaman güçlük çekenler (her zaman) olmak üzere üç gruba ayrılmıştır.

Tablo 3.23. Boş Zaman Değerlendirme Gücünü Çekme Sıklığının Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi

Alt Boyutlar	Boş Zaman Gücünü Çekme Sıklığı	Ortalama (Mean)	Standart Sapma (SD)
Birey Psikolojisi	Hiçbir Zaman	3,05	0,78
Bilgi Eksikliği	Bazen	3,15	0,59
	Her Zaman	3,02	0,68
	Hiçbir Zaman	3,17	0,69
Tesis Yetersizliği	Bazen	3,19	0,50
	Her Zaman	3,21	0,65
	Hiçbir Zaman	3,20	0,48
Arkadaş Eksikliği	Bazen	3,26	0,37
	Her Zaman	3,24	0,48
	Hiçbir Zaman	3,03	0,70
Zaman Eksikliği	Bazen	3,09	0,56
	Her Zaman	3,16	0,65
	Hiçbir Zaman	3,09	0,59
İlgi Eksikliği	Bazen	3,20	0,49
	Her Zaman	3,27	0,65
	Hiçbir Zaman	3,16	0,63
	Bazen	3,16	0,54
	Her Zaman	3,27	0,69

Tablo 3.24’te rekreasyon alanlarının yeterliliğinin Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis Yetersizliği, Arkadaş Eksikliği, Zaman Eksikliği ve İlgi Eksikliği alt boyutlarına etkisi analiz edilmiştir. Rekreasyon alanlarının yeterliliği “Kesinlikle Yetersiz”, “Yetersiz”, “Kısmen”, “Yeterli” ve “Kesinlikle Yeterli” olmak üzere beş kategori üzerinden değerlendirilmiştir. Birey Psikolojisi Alt Boyutu’nda, rekreasyon alanlarını “kesinlikle yetersiz” olarak değerlendiren bireylerin ortalama değeri 2,68 ile en düşük seviyede bulunmuştur.

Tablo 3.24. Rekreasyon Alanlarının Yeterliliğinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi

Alt Boyutlar	Rekreasyon Alanının Yeterliliği	Ortalama (Mean)	Standart Sapma (SD)
Birey Psikolojisi	Kesinlikle Yetersiz	2,68	0,93
Bilgi Eksikliği	Yetersiz	3,15	0,52
	Kısmen	3,22	0,51
	Yeterli	3,11	0,67
	Kesinlikle Yeterli	3,26	0,60
	Kesinlikle Yetersiz	3,15	0,81
Tesis Yetersizliği	Yetersiz	3,21	0,50
	Kısmen	3,19	0,51
	Yeterli	3,17	0,58
	Kesinlikle Yeterli	3,38	0,43
	Kesinlikle Yetersiz	3,27	0,56
Arkadaş Eksikliği	Yetersiz	3,26	0,36
	Kısmen	3,22	0,40
	Yeterli	3,23	0,40
	Kesinlikle Yeterli	3,26	0,25
	Kesinlikle Yetersiz	3,11	0,83
Zaman Eksikliği	Yetersiz	3,07	0,59
	Kısmen	3,09	0,55
	Yeterli	3,11	0,54
	Kesinlikle Yeterli	3,02	0,83
	Kesinlikle Yetersiz	3,23	0,74
İlgi Eksikliği	Yetersiz	3,20	0,54
	Kısmen	3,20	0,49
	Yeterli	3,09	0,49
	Kesinlikle Yeterli	3,45	0,53
	Kesinlikle Yetersiz	3,15	0,87
	Yetersiz	3,13	0,63
	Kısmen	3,19	0,51
	Yeterli	3,19	0,45
	Kesinlikle Yeterli	3,33	0,47

Bilgi Eksikliği Alt Boyutu açısından bakıldığında, rekreasyon alanlarını “kesinlikle yeterli” olarak değerlendiren bireylerin ortalaması 3,38 ile en yüksek seviyededir. Bu durum, rekreasyon alanlarının yeterliliği arttıkça bireylerin faaliyetlere dair bilgi eksikliği algısının da artabileceğini göstermektedir. Tesis Yetersizliği Alt Boyutu'nda ise ortalama değerler arasında büyük bir farklılık gözlenmemektedir. Tüm gruplarda ortalama değerler 3,22 ile 3,27 arasında değişmektedir.

Tablo 3.25, Rekreasyon Alanlarını Kullanım Süresinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi incelendiğinde, katılımcıların rekreasyon alanlarını kullanım sürelerine göre Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis Yetersizliği, Arkadaş Eksikliği, Zaman Eksikliği ve İlgi Eksikliği alt boyutlarındaki algılarının farklılık gösterdiği ortaya çıkmaktadır. Katılımcılar, rekreasyon alanlarını haftalık olarak “1-3 saat”, “4-6 saat”, “7-9 saat”, “10 saat ve üzeri” kullananlar ve “kullanmıyorum” diyenler olarak gruplandırılmıştır. Birey Psikolojisi Alt Boyutu açısından değerlendirildiğinde, rekreasyon alanlarını 1-3 saat kullanan katılımcıların ortalaması 3,11 olarak belirlenmiştir. Bu oran, rekreasyon alanlarını daha kısa süre kullanan bireylerin birey psikolojisi kaynaklı engelleri orta düzeyde algıladığını göstermektedir. Kullanım süresi 4-6 saat olan katılımcılarda ise ortalama değer 3,26 olarak en yüksek seviyede kaydedilmiştir.

Tablo 3.25. Rekreasyon Alanlarını Kullanım Süresinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi

Alt Boyutlar	Kullanım Süresi	Ortalama (Mean)	Standart Sapma (SD)
Birey Psikolojisi	1 - 3 Saat	3,11	0,65
Bilgi Eksikliği	4 - 6 Saat	3,26	0,53
	7 - 9 Saat	3,02	0,65
	10 Saat ve Üzeri	2,73	0,65
	Kullanmıyorum	2,85	0,83
	1 - 3 Saat	3,21	0,63
Tesis Yetersizliği	4 - 6 Saat	3,23	0,45
	7 - 9 Saat	3,16	0,47
	10 Saat ve Üzeri	3,05	0,83
	Kullanmıyorum	3,12	0,74
	1 - 3 Saat	3,26	0,44
Arkadaş Eksikliği	4 - 6 Saat	3,25	0,32
	7 - 9 Saat	3,18	0,39
	10 Saat ve Üzeri	2,99	0,62
	Kullanmıyorum	3,31	0,50
	1 - 3 Saat	3,14	0,62
Zaman Eksikliği	4 - 6 Saat	3,10	0,53
	7 - 9 Saat	3,07	0,53
	10 Saat ve Üzeri	3,02	0,80
	Kullanmıyorum	3,01	0,80
	1 - 3 Saat	3,22	0,57

Tablo 3.26. Rekreasyon Alanlarını Kullanım Süresinin Boş Zaman Engelleri Alt Boyutlarına Etkisi

İlgi Eksikliği	4 - 6 Saat	3,20	0,46
	7 - 9 Saat	3,04	0,55
	10 Saat ve Üzeri	2,95	0,77
	Kullanmıyorum	3,33	0,57
	1 - 3 Saat	3,21	0,57
	4 - 6 Saat	3,21	0,49
	7 - 9 Saat	3,15	0,41
	10 Saat ve Üzeri	2,86	0,88
	Kullanmıyorum	3,15	0,82

İlgi Eksikliği Alt Boyutu açısından bakıldığında, rekreasyon alanlarını 1-3 saat kullanan bireylerin ortalaması 3,21 olarak belirlenmiştir. 4-6 saat kullanan bireylerde bu değer 3,21 ile aynı seviyede kalmıştır. 7-9 saat kullanan bireylerde ilgi eksikliği algısı 3,15'e düşmüş ve bu grupta ilgisizlik sorununun azaldığı görülmüştür. Rekreasyon alanlarını 10 saat ve üzeri kullanan katılımcılarda ilgi eksikliği ortalaması 2,86 olarak en düşük seviyede kaydedilmiştir. Bu sonuç, alanları sık kullanan bireylerin ilgi eksikliği sorununu daha az yaşadığını ortaya koymaktadır. “Kullanmıyorum” diyen bireylerde ise ilgi eksikliği ortalaması 3,15 olarak belirlenmiştir.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. Tartışma

Bu araştırma, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere yönelik eğilimlerini ve bu faaliyetlere katılımı engelleyen faktörleri kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Araştırma bulguları, cinsiyet, yaş, aile gelir düzeyi, ebeveyn eğitim durumu gibi demografik faktörlerin yanı sıra rekreasyon alanlarının yeterliliğinin öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlere katılım düzeylerini etkilediğini ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, literatürdeki önceki çalışmalarla hem uyumlu hem de farklı yönlerden tartışmaya açık bulgular sunmaktadır.

Araştırmanın cinsiyet faktörüne dayalı bulguları, kadın ve erkek katılımcıların dengeli bir şekilde temsil edildiğini ve bu durumun cinsiyet bazlı analizlerin güvenilirliğini artırdığını göstermiştir. Bu sonuçlar, Soria ve arkadaşlarının (2022) cinsiyetin rekreasyonel faaliyetlere katılımı belirleyici bir faktör olmadığını ancak belirli türdeki aktivitelerde (örneğin grup sporları ya da bireysel fitness faaliyetleri) farklılık gösterebileceğini belirttiği bulgularla uyumlu görünmektedir. Bununla birlikte, Fabiansson (2008), boş zaman faaliyetlerine katılımın erkek öğrenciler arasında daha fazla olduğunu vurgulamış ve bu farklılığın sosyal normlar ve beklentilerle ilişkilendirilebileceğini öne sürmüştür.

Yaş faktörü açısından, araştırmamızın bulguları, 21-25 yaş aralığının rekreasyonel faaliyetlere katılımı baskın grup olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, Barnes ve arkadaşlarının (2017) yaşı, özellikle üniversite düzeyindeki bireylerin sosyal beceriler ve topluluk aidiyeti üzerindeki etkilerini vurgulayan çalışmalarıyla paralellik göstermektedir. Ancak, yaş grupları arasındaki farklılıkların boş zaman engellerini algılama biçimleri üzerindeki etkisi, Chen'in (2011) öğretmenlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını inceleyen çalışmasında olduğu gibi, sosyal ve çevresel faktörlerin önemiyle de ilişkilendirilmektedir.

Aile gelir düzeyine ilişkin bulgular, “orta” ve “iyi” gelir seviyelerine sahip öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlere erişim konusunda daha avantajlı olduğunu göstermektedir. Sánchez-López ve arkadaşlarının (2019) düşük gelir düzeyinin fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulayan bulguları, bu durumu desteklemektedir. Aynı zamanda, Carbone ve arkadaşlarının (2021) engelli çocukların spor

ve fiziksel aktivitelere erişimini artırmaya yönelik müdahaleleri ele alan çalışmaları, ekonomik destek ve altyapı iyileştirmelerinin bu grupta olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Ebeveyn eğitim düzeyi, özellikle anne eğitiminin öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlere katılımı üzerindeki etkisi açısından dikkate değer bir faktör olarak öne çıkmıştır. Bu durum, Myburg ve arkadaşlarının (2022) ebeveyn eğitim seviyesinin çocukların sosyal beceri gelişimi ve rekreasyonel faaliyetlere katılımıyla ilişkili olduğunu belirttiği çalışmalarıyla uyumlu bir sonuç ortaya koymaktadır. Annelerin eğitim seviyesinin yüksek olduğu durumlarda öğrencilerin boş zaman faaliyetlerine yönelik farkındalıklarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Rekreasyon alanlarının yeterliliği ve bu alanların kullanım süreleri, öğrencilerin boş zaman etkinliklerine katılımını doğrudan etkileyen faktörler arasında yer almıştır. Araştırmamız, haftalık 4-6 saatlik kullanımın en yaygın süre olduğunu ve bu sürenin yaşam kalitesine olumlu katkıda bulunduğunu göstermiştir. Romero (2021) tarafından yapılan araştırmada, rekreasyonel alanların erişilebilirliği ve niteliğinin bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını artırdığı belirtilmiştir. Ancak, tesis yetersizliği gibi sorunlar, Fabiansson (2008) ve Sirota ve arkadaşlarının (2014) çalışmalarında olduğu gibi, bu katılımı engelleyen temel faktörler arasında sayılmıştır.

Buna bağlı olarak, araştırmamızın bulguları, öğrencilerin boş zamanlarını daha verimli kullanmalarını desteklemek adına üniversite yönetimlerinin rekreasyon alanlarını geliştirme ve bu alanlara erişimi artırma yönünde politikalar geliştirmesi gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır. Literatürde yer alan çalışmalardan elde edilen destekleyici ve karşıt bulgular, bu tür iyileştirmelerin sadece fiziksel değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik refahı da artırabileceğini göstermektedir (Soria et al., 2022; Barnes et al., 2017). Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere erişimini artırmaya yönelik çok boyutlu stratejilerin geliştirilmesi gerekliliği bir kez daha vurgulanmaktadır

Araştırmanın sonuçları, haftalık rekreasyon alanı kullanım sürelerinin öğrenciler arasında değişiklik gösterdiğini ortaya koymuştur. En yüksek oran, haftalık 4-6 saatlik rekreasyon alanı kullanımıdır (%39.2). Bu bulgu, öğrencilerin akademik ve sosyal yaşamları arasında bir denge kurarak düzenli şekilde rekreasyonel faaliyetlere katıldıklarını

göstermektedir. Bu sonuç, İrhan (2023) tarafından yapılan ve rekreasyon liderliği üzerine odaklanan çalışmada, düzenli katılımın bireylerin liderlik ve sosyal becerilerini geliştirdiğine dair bulgularla paralellik göstermektedir. Ancak, haftalık 1-3 saat (%28.7) ya da hiç katılmayan (%14.1) grupların varlığı, üniversite öğrencilerinin bir kısmının rekreasyonel etkinliklere erişimde zorluk yaşadığını göstermektedir. Tütüncü ve arkadaşlarının (2011) üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurlar üzerine yaptıkları çalışmada da benzer şekilde, düşük katılımın zaman eksikliği ve tesis yetersizliği gibi nedenlerle ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Rekreasyon alanlarının yeterliliğine yönelik algılar incelendiğinde, katılımcıların %38.6'sı rekreasyon alanlarını "kısmen yeterli" bulmuş, %20.2'si ise bu alanları "yetersiz" olarak değerlendirmiştir. Bu durum, üniversite kampüslerindeki mevcut tesislerin bazı öğrenciler için yeterli olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, Koba ve Alkan'ın (2023) açık alan rekreasyon etkinliklerinin yaşam doyumu üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmada, tesis yetersizliğinin etkinliklere katılımı sınırladığına dair sonuçlarla uyumludur. Öte yandan, "kesinlikle yeterli" görüşünü paylaşanların oranının sadece %2.8 olması, üniversite yönetimlerinin rekreasyon alanlarını geliştirmesi gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır. Sezer ve arkadaşlarının (2020) yeni ekolojik paradigmaya yönelik çalışmaları da altyapı ve tesislerin niteliksel iyileştirilmesinin, katılım oranlarını artırabileceğini göstermektedir.

Katılımcıların boş zaman değerlendirme şekilleri incelendiğinde, fiziksel etkinliklere katılımın (%26.9) ilk sırada yer aldığı görülmüştür. Bu bulgu, fiziksel aktivitelerin üniversite öğrencilerinin sosyal ve fiziksel sağlıklarını geliştirme potansiyelini yansıtmaktadır. Karakan'ın (2021) hobilerin rekreasyon etkinliği olarak değerlendirilmesi üzerine yaptığı çalışmada, bireylerin fiziksel aktivitelere yöneliminin, stres yönetimi ve sosyal ilişkilerin geliştirilmesinde önemli bir role sahip olduğu vurgulanmıştır. Ancak, ev içi aktivitelerin (%23.4) tercih edilmesi, öğrencilerin bir kısmının sosyal izolasyona yönelebileceğini göstermektedir. Tütüncü ve Kuşluyan'ın (1997) çalışmasında da çevresel ve sosyal faktörlerin bireylerin açık alan etkinliklerine katılımını sınırladığına dikkat çekilmiştir.

Araştırmanın demografik bulguları, özellikle aile gelir düzeyinin, rekreasyonel faaliyetlere katılım üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Orta ve iyi gelir düzeyine sahip katılımcıların yüksek oranı (%88.7), bu öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlere daha fazla erişim imkanına sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, Buzlukçu ve

arkadaşlarının (2023) Balıkesir örneğinde, kentsel rekreasyon olanaklarına erişimde gelir düzeyinin belirleyici bir faktör olduğunu ortaya koyduğu çalışmayla uyumludur. Ancak düşük gelir düzeyine sahip öğrencilerin (%11.3) boş zaman etkinliklerine katılımının sınırlı olması, maddi destek programlarının gerekliliğine işaret etmektedir. Bu bağlamda da araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımının bireysel, çevresel ve demografik faktörlerle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Üniversitelerin, öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayacak nitelikte rekreasyon alanları ve programlar geliştirmesi önemlidir. Ayrıca, ekonomik ve sosyal engelleri ortadan kaldırmaya yönelik politikalar, öğrencilerin yaşam kalitesini artırmada etkili bir strateji olacaktır. Bu çalışma, üniversite yönetimlerine, rekreasyon alanlarının geliştirilmesi ve öğrenci ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik somut öneriler sunmak adına literatürdeki önceki çalışmaları desteklemektedir (İrhan, 2023; Sezer et al., 2020; Koba & Alkan, 2023).

Araştırmada katılımcıların haftalık rekreasyon alanı kullanım süreleri ile ilgili sonuçlar, öğrencilerin çoğunluğunun haftalık 4-6 saat rekreasyonel alan kullandığını (%39.2) göstermektedir. Bu bulgu, rekreasyonel faaliyetlerin üniversite öğrencilerinin fiziksel ve sosyal yaşam dengesi üzerindeki olumlu etkilerine işaret etmektedir. Soria ve arkadaşlarının (2022) yaptığı çalışmada da üniversite öğrencilerinin düzenli rekreasyonel etkinliklere katılımının, dayanıklılıklarını artırdığı ve aidiyet duygusunu güçlendirdiği belirtilmiştir. Ancak, haftalık 10 saat ve üzeri rekreasyon alanı kullanan katılımcıların oranının düşük (%5.3) olması, rekreasyonel etkinliklere yoğun şekilde katılım gösterebilecek koşulların sınırlı olduğunu düşündürmektedir. Bu sonuç, Çebi ve arkadaşlarının (2018) rekreasyonel alanların erişilebilirlik eksikliği nedeniyle kullanım oranlarının düşük olduğunu ortaya koyduğu çalışmayla da uyum göstermektedir.

Rekreasyon alanlarının yeterliliğine yönelik algılar incelendiğinde, katılımcıların büyük bir kısmı (%38.6) rekreasyon alanlarını “kısmen yeterli” bulmuş, %35.2'si ise “yetersiz” ya da “kesinlikle yetersiz” olarak değerlendirmiştir. Bu durum, üniversite kampüslerinde mevcut rekreasyon tesislerinin kapasite ve kalite açısından geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Tesis yetersizliği algısı, Koba ve Alkan'ın (2023) açık alan rekreasyon etkinliklerinin yaşam doyumu üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmada da belirtildiği gibi, bireylerin bu tür faaliyetlere katılımını sınırlayan önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Buna karşılık, bazı katılımcıların (%23.4) rekreasyon alanlarını yeterli bulması,

bu alandaki başarıları da göstermektedir. Ancak, Sezer ve arkadaşlarının (2020) çalışmalarında ifade ettikleri gibi, rekreasyonel tesislerin niteliksel eksiklikleri giderilmedikçe, katılımın artması beklenmemektedir.

Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme şekilleri arasında fiziksel etkinliklerin (%26.9) en yaygın tercih edilen etkinlikler olduğu görülmüştür. Bu sonuç, fiziksel aktivitelerin bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Tütüncü ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında da fiziksel etkinliklerin, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir. Bununla birlikte, sosyal etkinliklere katılım oranının düşük olması (%12.5), üniversite öğrencilerinin kültürel ve sanatsal etkinliklere katılımını artırmak için daha fazla teşvik edilmesi gerektiğini göstermektedir. Gedikli ve Gezgin'in (2022) çalışmasında, sosyal etkinliklere katılımın öğrenciler arasında güçlü sosyal bağlar kurulmasını desteklediği belirtilmiştir.

Araştırma bulguları, birey psikolojisinin (%3.10 ortalama değer) öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını etkileyen önemli bir engel olduğunu göstermektedir. Psikolojik engeller arasında özgüven eksikliği, motivasyon düşüklüğü ve sosyal kaygılar öne çıkmaktadır. Bu sonuçlar, Fabiansson'un (2008) bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımını sınırlayan psikolojik ve sosyal faktörlere dikkat çeken çalışmasıyla örtüşmektedir. Üniversite yönetimlerinin öğrencilerin psikolojik destek alabilecekleri mekanizmalar oluşturması, bu tür engellerin aşılmasına katkı sağlayacaktır.

Bilgi eksikliği alt boyutuna ilişkin bulgular (%3.19 ortalama değer), öğrencilerin boş zaman etkinlikleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıklarını göstermiştir. Özellikle etkinliklerin tanıtımı ve duyurulmasında yaşanan eksiklikler, rekreasyonel faaliyetlere katılımı sınırlandırmaktadır. Bu durum, Sezer ve arkadaşlarının (2020) bilgi eksikliğinin, bireylerin boş zamanlarını etkili şekilde değerlendirmelerini zorlaştırdığına dair bulgularıyla uyum göstermektedir. Üniversitelerin bu tür faaliyetlerin tanıtımını artıracak stratejiler geliştirmesi önemlidir.

Araştırmanın önemli bulgularından biri, arkadaş eksikliği alt boyutunun boş zaman etkinliklerine katılımı etkileyen faktörler arasında orta düzeyde bir engel oluşturduğunu göstermesidir (ortalama = 3.09). Sosyal destek mekanizmalarının eksikliği, öğrencilerin

bireysel sosyal kaygıları ve grup dinamiklerinde yaşanan sorunlar, bu engeli güçlendiren temel unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Çavdar ve Yıldız (2020), lise öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımında sosyal desteğin yetersizliğinin belirgin bir engel olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde, Gedikli ve Gezgin (2022), üniversite öğrencileri arasında arkadaş desteği eksikliğinin, sosyal bağların zayıflığına ve etkinliklere katılımında motivasyon eksikliğine neden olduğunu belirtmiştir. Ancak, Bozyel ve Karavelioğlu (2021) kadın sporcuların arkadaş desteğiyle motivasyonlarını artırabildiklerini ifade etmiş ve sosyal bağların daha güçlü olduğu gruplarda bu tür engellerin daha az hissedildiğini göstermiştir.

Zaman eksikliği, araştırmada boş zaman etkinliklerine katılımı sınırlayan bir diğer önemli engel olarak belirlenmiştir (ortalama = 3.18). Modern yaşamın getirdiği akademik ve sosyal yükümlülükler, öğrencilerin zamanlarını etkin bir şekilde planlamalarını zorlaştırmaktadır. Bu bulgu, Fabiansson'un (2008) bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımında zaman yönetiminin temel bir faktör olduğunu vurguladığı çalışmasıyla uyumludur. Ancak, Tarancı ve Şentürk (2019), kamu çalışanlarının benzer engelleri yaşadığını, ancak zaman yönetimi becerilerini geliştirdiklerinde bu sorunun hafifletilebileceğini belirtmiştir. Üniversite yönetimlerinin, etkinlik programlarını akademik takvimlere uyumlu hale getirme ve hafta sonları gibi uygun zaman dilimlerinde düzenlemeler yapması, bu engelin etkisini azaltmaktadır.

İlgi eksikliği, öğrencilerin boş zaman etkinliklerine katılımını etkileyen faktörler arasında dikkat çekici bir diğer unsur olarak öne çıkmıştır (ortalama = 3.17). Katılımcıların belirli bir kısmı, mevcut rekreasyonel faaliyetlerin ilgi alanlarına hitap etmediğini ifade etmiştir. Bu bulgu, Sezer ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında vurgulanan, rekreasyonel faaliyetlerin çeşitliliğinin düşük olması durumunda katılım oranlarının azaldığı yönündeki sonuçlarla uyum göstermektedir. Ayrıca, Karakan (2021) bireylerin hobi temelli etkinliklere yönelimlerinin, ilgi alanlarına uygun seçeneklerin sağlanmasıyla arttığını belirtmiştir. Üniversite yönetimlerinin daha çeşitli ve kapsayıcı rekreasyonel programlar sunması, bu tür engellerin azaltılmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Birey psikolojisi, boş zaman etkinliklerine katılımı etkileyen faktörler arasında kişisel düzeyde önemli bir engel olarak tanımlanmıştır (ortalama = 3.10). Katılımcıların özgüven eksikliği, sosyal kaygılar ve bireysel yetersizlik algısı, bu engelin temel nedenleri arasında yer almaktadır. Bu bulgu, Barnes ve arkadaşlarının (2017) psikolojik engellerin bireylerin

sosyal etkinliklere katılımını sınırladığına dikkat çeken çalışmalarıyla örtüşmektedir. Özellikle genç bireylerde akademik baskıların ve sosyal normların psikolojik engelleri artırdığı ifade edilmektedir. Üniversite yönetimlerinin psikolojik destek hizmetlerini genişletmesi ve sosyal bağları güçlendirecek etkinlikler düzenlemesi, bu engellerin etkisini hafifletmektedir

Araştırmada ayrıca tesis yetersizliği alt boyutu da önemli bir engel olarak tanımlanmıştır (ortalama = 3.24). Katılımcılar, rekreasyonel tesislerin kapasite ve nitelik açısından yetersiz olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgu, Koba ve Alkan'ın (2023) açık alan rekreasyon etkinlikleri üzerine yaptıkları çalışmada, tesis eksikliklerinin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini vurguladığı bulgularla uyum göstermektedir. Tesis eksiklikleri, özellikle kalabalık öğrenci popülasyonlarına sahip üniversitelerde daha belirgin bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Buzlukçu ve arkadaşlarının (2023) Balıkesir örneğinde vurguladığı gibi, kentsel alanlarda rekreasyonel altyapının iyileştirilmesi ve kapasitenin artırılması, bu tür sorunların çözümüne katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın demografik bulguları, özellikle cinsiyet, yaş ve gelir düzeyinin rekreasyonel faaliyetlere katılım üzerindeki etkilerini de ortaya koymuştur. Yaş değişkeninin alt boyutlar üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu gözlenmiştir ($p > 0.05$). Bu bulgu, bireylerin boş zaman engellerini algılamasında yaş faktörünün belirleyici olmadığını göstermektedir. Ancak, gelir düzeyi daha düşük olan katılımcıların, rekreasyonel etkinliklere katılım konusunda daha fazla engel yaşadıkları görülmüştür. Tütüncü ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında da gelir düzeyinin düşük olmasının, rekreasyonel faaliyetlere katılımı kısıtlayan önemli bir etken olduğu belirtilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, bilgi eksikliği alt boyutunda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu bulgu, bilgi eksikliğinin cinsiyet farkı gözetmeksizin her iki grubu da benzer şekilde etkilediğini göstermektedir. Sezer ve arkadaşları (2020), rekreasyonel faaliyetlere katılımında bilgi eksikliğinin genel bir sorun olduğunu ve bireylerin etkinlikler hakkında yeterli bilgiye erişememelerinin katılım oranlarını düşürdüğünü belirtmiştir. Benzer şekilde, Ağılönü ve arkadaşları (2023) bilgi eksikliğinin özellikle gençler arasında rekreasyonel katılımı sınırlayan temel faktörlerden biri olduğunu vurgulamışlardır. Ancak, bilgi eksikliği sorununu çözmek için üniversitelerin etkinlikleri

daha iyi tanıtması ve bilgilendirme materyallerini daha erişilebilir hale getirmesi önerilmektedir.

Tesis yetersizliği alt boyutunda, kadın katılımcıların algısının erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Bu bulgu, kadınların tesislerin güvenliği, erişilebilirliği ve kadınlara yönelik etkinliklerin yetersizliği gibi konularda daha duyarlı olduklarını ortaya koymaktadır. Koba ve Alkan (2023), tesis yetersizliğinin bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını sınırlandıran önemli bir engel olduğunu ifade etmiş ve bu durumun özellikle kadın katılımcılar için daha belirgin olduğunu belirtmiştir. Tütüncü ve Kuşluvan (1997), kadınların güvenlik kaygılarının ve uygun tesis eksikliğinin rekreasyonel faaliyetlere katılımında büyük rol oynadığını ortaya koyarak, bu eksikliklerin giderilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Arkadaş eksikliği alt boyutunda, kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu bulgu, sosyal destek eksikliğinin her iki cinsiyet için de benzer düzeyde bir sorun teşkil ettiğini göstermektedir. Gedikli ve Gezgin (2022), sosyal destek eksikliğinin bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını sınırlandıran önemli bir faktör olduğunu belirtmiş, ancak bu durumun cinsiyetten bağımsız olduğunu ifade etmiştir. Çebi ve arkadaşları (2018), arkadaş desteğinin artırılması için üniversitelerin grup etkinlikleri ve sosyal bağları güçlendirecek programlar sunması gerektiğini önermektedir.

Zaman eksikliği alt boyutunda, kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Zaman eksikliği, akademik yükümlülükler, kişisel sorumluluklar ve çalışma hayatıyla ilişkili bir sorun olarak her iki cinsiyeti eşit şekilde etkilemektedir. Fabiansson (2008), zaman yönetimi becerilerinin yetersizliğinin bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını sınırlandırdığını vurgulamış, ancak bu durumun cinsiyetten bağımsız olduğunu ifade etmiştir. Üniversite yönetimlerinin, rekreasyonel faaliyetleri öğrencilerin yoğun akademik takvimlerine uygun zaman dilimlerinde sunması önerilmektedir.

İlgi eksikliği alt boyutunda, kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu bulgu, bireylerin boş zaman etkinliklerine ilgisizliklerinin genellikle kişisel tercih ve motivasyon eksikliğiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Sezer ve arkadaşları (2020), bireylerin ilgi alanlarına hitap etmeyen etkinliklerin katılım oranlarını düşürdüğünü belirtmiş ve etkinliklerin daha çeşitli hale getirilmesi gerektiğini önermiştir.

Karakan (2021), bireylerin kişisel ilgi alanlarını destekleyen etkinliklere yönelimlerinin artırılmasının önemine dikkat çekmiştir.

Araştırmada, gelir düzeyinin boş zaman engelleri üzerindeki etkisi, anlamlı farklılıklarla ilişkilendirilmiştir. Özellikle düşük gelir düzeyine sahip bireylerin, tesis yetersizliği ve bilgi eksikliği gibi yapısal sorunları daha fazla hissettikleri görülmüştür. Tütüncü ve arkadaşlarının (2011) çalışması, gelir düzeyinin düşük olmasının bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını önemli ölçüde sınırladığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Kaya ve arkadaşları (2017), düşük gelir düzeyinin bireylerin rekreasyon alanlarına erişim kısıtlamalarına neden olduğunu ve bu durumun katılım oranlarını olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Bu bağlamda, düşük gelir düzeyine sahip bireyler için düşük maliyetli veya ücretsiz etkinliklerin düzenlenmesi, bu engellerin hafifletilmesinde etkili bir strateji olarak önerilmektedir.

Birey psikolojisi alt boyutuna ilişkin bulgular, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin daha fazla psikolojik engel algıladığını göstermiştir. Bu durum, bireylerin maddi zorluklar nedeniyle boş zaman etkinliklerine katılımında özgüven eksikliği, motivasyon düşüklüğü ve sosyal kaygılar gibi sorunlar yaşadıklarını göstermektedir. Bu sonuç, Tütüncü ve Kuşluvan (1997) tarafından yapılan çalışmada ekonomik kısıtlılıkların bireylerin doğa ve rekreasyon faaliyetlerine katılımını azaltan bir faktör olduğunu ortaya koyan bulgularla uyumludur. Benzer şekilde, Gardner ve ark. (2008) genç bireylerin dans gibi fiziksel etkinliklere katılımında, özgüven eksikliği ve sosyal kaygıların engelleyici rol oynadığını belirtmiştir.

Bilgi eksikliği alt boyutunda, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin bilgiye erişim zorlukları yaşadığı tespit edilmiştir. Özellikle rekreasyonel faaliyetler hakkında duyuru ve tanıtım eksiklikleri, bireylerin bu etkinliklerden haberdar olmasını sınırlamaktadır. Dallal ve ark. (2007) tarafından yapılan çalışma, bilgi eksikliğinin sağlık odaklı fiziksel aktiviteler üzerindeki etkisini vurgulamış ve bilgiye erişim imkânlarının artırılmasının katılım oranlarını yükselteceğini belirtmiştir. Menezes ve ark. (2024) ise çocukların rekreasyonel faaliyetlere katılımında bilgi eksikliğinin önemli bir engel olduğunu ortaya koyarak bu bulguları desteklemiştir.

Tesis yetersizliği alt boyutunda, farklı gelir düzeylerine sahip bireylerin bu engeli benzer şekilde algıladığı bulunmuştur. Tesislerin fiziksel yetersizlikleri, bakım eksiklikleri ve erişim zorlukları, bireylerin sosyoekonomik durumlarından bağımsız olarak ortak bir sorun olarak değerlendirilmiştir. Bu bulgu, Buzlukçu ve ark. (2023) tarafından yapılan çalışmada, rekreasyon alanlarının yetersizliğinin tüm gelir gruplarını etkileyen yapısal bir sorun olduğunu vurgulayan sonuçlarla paralellik göstermektedir. Ayrıca, Richmond ve ark. (2021), Kanada'da yapılan bir çalışmada, rekreasyon tesislerinin erişilebilirliğinin bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranları üzerindeki belirleyici etkisini belirtmiştir.

Zaman eksikliği, bireylerin iş, akademik yük ve kişisel sorumlulukları nedeniyle boş zaman etkinliklerine katılamamasıyla ilişkilendirilmiştir. Bu bulgu, Hyndman (2016) tarafından yapılan çalışmada, gençlerin okul ve diğer sorumlulukları nedeniyle fiziksel aktivitelere zaman ayıramamasını vurgulayan sonuçlarla örtüşmektedir. Zaman eksikliğinin bireylerin sosyoekonomik durumundan bağımsız olarak geniş bir kesimde hissedildiği görülmektedir.

Arkadaş eksikliği alt boyutunda, bireylerin sosyal çevre oluşturma zorlukları nedeniyle rekreasyonel etkinliklere katılımında zorlandıkları belirlenmiştir. Sosyal bağların güçlendirilmesinin, bireylerin bu tür etkinliklere katılımını artırabileceği öngörülmektedir. Bu bulgu, Storm ve ark. (2017) tarafından yapılan çalışmada, takım sporlarının ve grup etkinliklerinin gençlerin sosyal bağlarını güçlendirmedeki rolünü vurgulayan sonuçlarla desteklenmektedir.

İlgi eksikliği, özellikle düşük gelir düzeyine sahip bireyler arasında daha yaygın bir engel olarak belirlenmiştir. Ekonomik refah, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere olan ilgilerini artıran bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Parent ve ark. (2011) tarafından yapılan çalışmada, gelir düzeyinin bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik ilgisini artırdığı ve bu durumun genel sağlık ve yaşam kalitesine olumlu katkıda bulunduğu belirtilmiştir.

Babanın eğitim düzeyi, bireylerin boş zaman engelleri algısı üzerinde etkili olmuştur. Eğitim düzeyi yüksek olan babaların çocuklarının daha yüksek düzeyde bilgi eksikliği ve tesis yetersizliği algıladığı görülmüştür. Bununla birlikte, arkadaş eksikliği algısı düşük eğitim düzeyine sahip babaların çocuklarında daha yaygın olarak rapor edilmiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyinin bireylerin farkındalık düzeylerini artırarak bazı engellerin daha belirgin hale

gelmesine neden olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, Gelpi ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmada üniversite kampüslerinde erişilebilirlik ve sosyal destek mekanizmalarının bireylerin algılarını nasıl şekillendirdiğini vurgulayan bulgularla uyumludur.

Bu araştırma, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımlarını etkileyen engellerin çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları, literatürdeki mevcut çalışmalarla büyük ölçüde uyumludur ve bu sonuçlar, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını artırmak için çeşitli stratejiler geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Özellikle, bilgi erişimini kolaylaştıracak iletişim araçlarının yaygınlaştırılması, tesislerin fiziksel ve işlevsel kapasitesinin artırılması ve sosyal bağları güçlendirecek etkinliklerin teşvik edilmesi önem arz etmektedir. Bu tür iyileştirmeler, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere erişimini artıracak ve genel yaşam kalitesine katkıda bulunacaktır.

Araştırma bulguları, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını etkileyen çok sayıda faktör olduğunu göstermiştir. Bu faktörler arasında birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis yetersizliği, arkadaş eksikliği, zaman eksikliği ve ilgi eksikliği gibi alt boyutlar yer almakta ve bu boyutlar demografik özelliklere, sosyoekonomik duruma ve boş zaman değerlendirme şekline bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Bulgular, özellikle annenin ve babanın eğitim düzeyinin bireylerin algıları üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde ortaya koymaktadır. Anne ve babanın eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin boş zaman engellerini daha fazla algıladığı görülmektedir. Bu durum, yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin çocuklarından daha yüksek beklentilere sahip olması ve bu beklentilerin birey üzerinde psikolojik baskı oluşturması ile ilişkilendirilmektedir. Bu bulgular, Gelpi ve ark. (2020) tarafından kampüslerdeki erişilebilirlik ve sosyal destek mekanizmalarının bireylerin algılarını nasıl şekillendirdiğini vurgulayan bulgularla örtüşmektedir.

Boş zaman miktarının alt boyutlar üzerindeki etkisi de dikkat çekicidir. Birey psikolojisi alt boyutunda, 4-6 saatlik boş zamana sahip bireylerin bu engelleri daha fazla hissettikleri, ancak boş zaman miktarı arttıkça psikolojik engellerin azaldığı görülmüştür. Bu durum, bireylerin daha fazla serbest zaman bulduklarında üzerlerindeki psikolojik baskının azaldığını göstermektedir. Bu bulgu, Hyndman (2016) tarafından, gençlerin fiziksel aktiviteye katılımlarında zamanın etkin kullanımının önemini vurgulayan sonuçlarla paralellik göstermektedir. Bilgi eksikliği açısından, daha fazla boş zamana sahip bireylerin

bilgi eksikliği algısının azalması, bu bireylerin rekreasyonel faaliyetler hakkında daha fazla bilgi sahibi olduklarını ve etkinliklere erişim konusunda daha donanımlı olduklarını ortaya koymaktadır. Bu sonuç, Menezes ve ark. (2024) tarafından çocukların rekreasyonel etkinliklere katılımında bilgiye erişimin önemini vurgulayan bulgularla desteklenmektedir.

Tesis yetersizliği alt boyutunda, boş zaman miktarına bağlı olarak belirgin bir değişim gözlenmemiştir. Bu bulgu, tesis yetersizliği algısının bireylerin sosyoekonomik durumlarından bağımsız olarak yaygın bir sorun olduğunu göstermektedir. Bu durum, Buzlukçu ve ark. (2023) tarafından, tesislerin fiziksel ve işlevsel kapasitesinin artırılmasının önemini vurgulayan sonuçlarla uyumludur. Benzer şekilde, arkadaş eksikliği alt boyutunda da boş zaman miktarına bağlı olarak belirgin bir fark gözlenmemiştir. Bu durum, bireylerin sosyal çevre oluşturma ve arkadaşlık ilişkilerinde ortak zorluklar yaşadığını göstermektedir. Storm ve ark. (2017) tarafından, takım sporlarının sosyal bağların güçlenmesindeki rolü vurgulanmıştır ve bu bulgu, sosyal destek mekanizmalarının bireylerin arkadaş eksikliği algısını azaltabileceğini göstermektedir.

Zaman eksikliği ve ilgi eksikliği alt boyutlarında, boş zaman miktarının artmasıyla birlikte bu engellerin azaldığı gözlenmiştir. Daha fazla boş zamana sahip bireylerin etkinliklere daha fazla ilgi gösterdiği ve zaman eksikliği algısını daha az hissettiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, Gardner ve ark. (2008) tarafından genç bireylerin dans etkinliklerine katılımında zaman yönetiminin önemini vurgulayan sonuçlarla örtüşmektedir. İlgi eksikliği açısından, boş zamanını değerlendirme güçlüğü yaşayan bireylerin ilgi eksikliğini daha fazla hissetmesi, bu bireylerin kişisel merak alanlarına hitap eden etkinliklere erişimde zorluk yaşadıklarını göstermektedir. Bu durum, Hyndman (2016) tarafından gençlerin fiziksel aktivitelere olan ilgilerinin artırılması için çevresel düzenlemelerin önemini vurgulayan bulgularla paralellik göstermektedir.

Boş zaman değerlendirme şekillerinin alt boyutlara etkisi incelendiğinde, okul içi etkinliklerin birey psikolojisi üzerinde daha fazla baskı oluşturduğu, açık alan etkinliklerinin ise bireyler üzerinde daha rahatlatıcı bir etki yarattığı görülmüştür. Bu bulgu, açık alan etkinliklerinin bireylerin stres ve psikolojik baskıdan uzaklaşmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde, açık alan etkinliklerinde bilgi eksikliği algısının daha yüksek olması, bu tür etkinliklerin daha az yapılandırılmış olmasından kaynaklanmaktadır. Bu

durum, Menezes ve ark. (2024) tarafından, bireylerin rekreasyonel faaliyetler hakkında yeterli bilgiye sahip olmalarının önemini vurgulayan bulgularla uyumludur.

Araştırmamızda, rekreasyon alanlarının kullanımı, bireylerin boş zaman engelleri üzerindeki algılarını şekillendiren önemli bir değişken olarak öne çıkmıştır. Birey psikolojisi açısından, rekreasyon alanlarını daha uzun süre kullanan bireylerde bu engelin daha düşük seviyelerde algılanması, bu tür alanların psikolojik rahatlama ve tatmin sağlama işlevini desteklemektedir. Özellikle, rekreasyon alanlarını haftalık 10 saat ve üzerinde kullanan bireylerin psikolojik engelleri en düşük seviyede hissetmeleri, bu alanların düzenli ve uzun süreli kullanımının bireylerin stres düzeylerini azalttığını ve psikolojik iyilik hallerini artırdığını göstermektedir. Bu bulgu, Storm ve ark. (2017) tarafından su sporlarının sosyal ve psikolojik faydalarını vurgulayan araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Benzer şekilde, rekreasyon alanlarını hiç kullanmayan bireylerde psikolojik engellerin daha yüksek olması, bu alanların erişilebilirliği ve tanıtımının önemine dikkat çekmektedir.

Bilgi eksikliği açısından, rekreasyon alanlarını daha sık kullanan bireylerin bilgi eksikliği algılarında belirgin bir düşüş gözlenmiştir. Bu durum, düzenli kullanımın bireylerin rekreasyonel faaliyetlere yönelik farkındalıklarını ve bilgiye erişimlerini artırdığını göstermektedir. Bununla birlikte, rekreasyon alanlarını kullanmayan bireylerde bilgi eksikliği algısının yüksek olması, bu bireylerin faaliyetlerden yeterince haberdar olmadığını ya da bu bilgileri edinemediğini ortaya koymaktadır. Menezes ve ark. (2024), bilgi eksikliğini rekreasyonel katılım üzerindeki etkisini vurgulamış ve bu tür faaliyetlerin tanıtımı için daha etkin stratejilerin geliştirilmesi gerektiğini ifade etmiştir.

Tesis yetersizliği boyutunda, rekreasyon alanlarını daha uzun süre kullanan bireylerin yetersizlik algılarının azalması, bu bireylerin mevcut tesislere adaptasyon sağladığını ya da bu tesislerin eksikliklerini daha az fark ettiğini düşündürmektedir. Buna karşılık, rekreasyon alanlarını hiç kullanmayan bireylerin tesis yetersizliği algılarının daha yüksek olması, bu bireylerin tesislere erişimde yaşadığı zorlukları ya da mevcut tesislerin kapasite ve kalite eksikliklerini daha fazla hissettiklerini göstermektedir. Buzlukçu ve ark. (2023), tesislerin niteliksel ve niceliksel iyileştirilmesinin rekreasyon katılımını artırmada kritik bir rol oynadığını belirtmektedir.

Arkadaş eksikliği açısından, rekreasyon alanlarının kullanımı sosyal bağların güçlenmesinde önemli bir etken olarak ortaya çıkmaktadır. Rekreasyon alanlarını daha uzun süre kullanan bireylerin arkadaş eksikliği algılarında azalma gözlenmesi, bu alanların sosyal etkileşimlere ve grup aktivitelerine zemin hazırladığını göstermektedir. Bu bulgu, Gardner ve ark. (2008) tarafından dans etkinliklerinin sosyal bağları güçlendirme potansiyeline dikkat çeken bulgularla paralellik göstermektedir. Bununla birlikte, rekreasyon alanlarını kullanmayan bireylerde sosyal çevre eksikliğinin daha fazla hissedilmesi, bireylerin sosyal katılımını artıracak programların ve aktivitelerin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Zaman eksikliği boyutunda, rekreasyon alanlarının daha uzun süre kullanımı ile bu algının azaldığı gözlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin etkinliklere katılım yoluyla zamanlarını daha etkili ve verimli bir şekilde kullanabildiklerini göstermektedir. Buna karşılık, rekreasyon alanlarını kullanmayan bireylerde zaman eksikliği algısının yüksek olması, bu bireylerin zaman yönetimi becerilerinde eksiklikler yaşadığını ya da etkinliklere katılım için gerekli zamanı yaratamadığını düşündürmektedir. Hyndman (2016), fiziksel aktivitelere katılımında zaman yönetiminin kritik bir faktör olduğunu vurgulamıştır.

Son olarak, ilgi eksikliği boyutunda, rekreasyon alanlarını düzenli kullanan bireylerde bu algının düşük olması, bu bireylerin kişisel ilgi alanlarına hitap eden faaliyetlere erişim sağladıklarını göstermektedir. Rekreasyon alanlarını hiç kullanmayan bireylerde ilgi eksikliğinin daha yüksek olması, bu bireylerin etkinliklerin cazibesi konusunda yetersiz kaldığını ya da bu tür faaliyetlere karşı genel bir ilgisizlik geliştirdiğini göstermektedir. Veracini ve ark. (2014), bireylerin kişisel ilgilerini artıracak aktivitelerin planlanmasının, katılımı teşvik etmek adına önemli olduğunu belirtmiştir.

Genel olarak, araştırma bulguları, rekreasyon alanlarının bireylerin boş zaman değerlendirme biçimleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve bu alanların etkin kullanımının bireylerin psikolojik, sosyal ve bilgiye erişimle ilgili engellerini azaltabileceğini göstermektedir. Rekreasyon alanlarının erişilebilirliğini artırmak, tesislerin kalitesini iyileştirmek ve bireylerin ihtiyaçlarına yönelik çeşitli aktiviteler sunmak, bireylerin boş zaman etkinliklerine daha fazla katılımını teşvik etmek açısından kritik öneme sahiptir. Bu bulgular, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve toplumsal refahı desteklemek için politika yapıcılar ve yöneticiler tarafından dikkate alınmalıdır

4.2. Sonuç

Bu araştırmada, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi öğrencilerinin boş zaman eğilimleri ve rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını etkileyen engeller çeşitli demografik değişkenler, boş zaman değerlendirme alışkanlıkları ve rekreasyonel alanların yeterliliği bağlamında incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, öğrencilerin fiziksel aktivite, sosyal etkinlikler ve rekreasyonel faaliyetlere yönelimlerinin büyük ölçüde bireysel, çevresel ve kurumsal faktörlerden etkilendiğini ortaya koymuştur. Aynı zamanda boş zaman engelleri alt boyutları (birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis yetersizliği, arkadaş eksikliği, zaman eksikliği ve ilgi eksikliği) açısından çeşitli anlamlı farklılıkların olduğu saptanmıştır.

Araştırmanın demografik bulguları incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet dağılımının oldukça dengeli olduğu, kadınların %49,9'unu, erkeklerin ise %50,1'ini oluşturduğu görülmektedir. Yaş dağılımı ise 18-25 yaş aralığında yoğunlaşmakla birlikte, ortalama yaş 21,6 olarak hesaplanmıştır. Fakülte bazında incelendiğinde, Spor Bilimleri Fakültesi ve İletişim Fakültesi en yüksek katılımcı oranına sahipken, Diş Hekimliği, Hemşirelik ve Ziraat Fakülteleri daha düşük katılıma sahiptir. Katılımcıların anne ve baba eğitim durumları da önemli farklılıklar göstermektedir. Özellikle lise ve üniversite mezunu ebeveynlere sahip öğrencilerin, birey psikolojisi ve bilgi eksikliği gibi engellerde daha yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Aile gelir düzeyi ise rekreasyonel faaliyetlere katılım ve boş zaman engellerinde belirleyici bir faktör olarak ön plana çıkmaktadır. Gelir düzeyi "iyi" olan öğrenciler, daha az bireysel engel bildirmiş, rekreasyonel faaliyetlere daha yüksek düzeyde katılım göstermiştir.

Araştırma kapsamında yapılan analizler, boş zaman miktarının bireysel psikoloji ve rekreasyonel faaliyetlere katılımında önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Haftada 1-3 saat boş zamanı olan katılımcıların birey psikolojisi alt boyutundaki ortalamalarının diğer gruplara kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır. Boş zamanı 4-6 saat aralığında olan öğrenciler, bireysel engeller açısından daha pozitif algılara sahipken, 10 saat ve üzeri boş zamanı olan öğrencilerde boş zaman engellerinin artış gösterdiği gözlemlenmiştir. Bu durum, fazla boş zamanın etkin bir şekilde değerlendirilememesi veya bireylerin zaman yönetiminde yetersizlik yaşamalarından kaynaklanmaktadır.

Boş zamanların nasıl değerlendirildiği konusunda yapılan analizlerde, rekreasyonel faaliyetlerin türü ve içeriği birey psikolojisi, bilgi eksikliği ve zaman eksikliği alt boyutlarını doğrudan etkilemektedir. Okul içi etkinliklere (spor müsabakaları, kütüphaneler, eğitici kollar vb.) katılan öğrenciler, bireysel psikoloji açısından daha yüksek ortalamalara sahipken, açık alan etkinliklerine (doğa gezisi, kamp, piknik vb.) katılan öğrencilerin ilgi eksikliği ve bilgi eksikliği boyutlarında daha düşük engeller bildirdikleri görülmüştür. Fiziksel etkinliklere (yürüyüş, koşu, spor branşları) katılan öğrencilerde ise bireysel engellerin azalmasına rağmen zaman eksikliğinin devam ettiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin rekreasyonel etkinlik tercihleri ile boş zaman engelleri arasındaki ilişkinin güçlü bir bağa sahip olduğunu göstermektedir.

Rekreasyonel alanların yeterliliği, öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlere katılım sıklığı ve boş zamanlarını değerlendirme biçimleri açısından önemli bir etkidir. Araştırmanın bulgularına göre, rekreasyon alanlarını "kesinlikle yetersiz" olarak değerlendiren katılımcılar birey psikolojisi ve tesis yetersizliği alt boyutlarında en düşük ortalamalara sahipken, rekreasyon alanlarını "kesinlikle yeterli" bulan katılımcılar zaman eksikliği ve bilgi eksikliği gibi engellerde daha pozitif bir algı sergilemişlerdir. Bununla birlikte, haftalık rekreasyon alanı kullanım süresi de boş zaman engellerinde belirgin farklılıklara yol açmıştır. 1-3 saat kullanım süresine sahip katılımcılar bireysel psikoloji açısından en yüksek ortalamalara sahipken, rekreasyon alanlarını 10 saat ve üzeri kullanan katılımcılarda bireysel engellerin arttığı gözlemlenmiştir. Bu durum, aşırı kullanıma bağlı olarak fiziksel ve mental tükenmişlik gibi faktörlerin etkili olabileceğini göstermektedir.

Boş zaman değerlendirme güclüğü çekme sıklığı da boş zaman engelleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Boş zamanlarını "bazen" değerlendirme güclüğü çeken katılımcılar, birey psikolojisi ve zaman eksikliği alt boyutlarında yüksek ortalamalara sahiptir. "Her zaman" güclük yaşayan öğrencilerde ise ilgi eksikliği ve bilgi eksikliği boyutlarının daha fazla öne çıktığı görülmüştür. Bu bulgular, boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının öğrencilerin boş zaman engelleri algısında önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

4.3. Öneriler

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi öğrencilerinin boş zaman engellerinin ve rekreasyonel faaliyetlere yönelik eğilimlerinin; cinsiyet, yaş, aile gelir düzeyi, ebeveyn eğitim durumu, boş zaman miktarı, boş zaman değerlendirme biçimi ve rekreasyon alanlarının yeterliliği gibi çeşitli faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Bu doğrultuda, üniversitelerin öğrencilere daha geniş ve erişilebilir rekreasyon alanları sunması, öğrencilerin boş zamanlarını verimli kullanmalarını sağlayacak programlar oluşturması ve zaman yönetimi becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim faaliyetlerine yer vermesi önerilmektedir. Ayrıca, rekreasyonel faaliyetlerin çeşitlendirilmesi ve fiziksel, sosyal ve kültürel etkinliklerin artırılması, öğrencilerin bireysel ve çevresel boş zaman engellerini azaltarak rekreasyonel faaliyetlere katılımını artıracaktır. Bu bulgular, gelecekte yapılacak araştırmalar için önemli bir rehber niteliği taşımakta ve üniversite yönetimlerinin boş zaman politikalarını daha etkin hale getirmelerine katkı sağlayabilecek niteliktedir.

5. KAYNAKÇA

- Gonçalves, J. P., & Azevedo, T. F. (2015). Evaluation of school performance: Vision of teachers in the second year of elementary education. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educacao*, 10(2), 445–466.
- Dallal, C. M., Sullivan-Halley, J., & Bernstein, L. (2007). Long-term recreational physical activity and risk of invasive and in situ breast cancer: The California teachers study. *Archives of Internal Medicine*, 167(4), 408–415.
- Menezes, I., Curi, H. T., & Jurdi, A. P. S. (2024). Environmental barriers and facilitators to the participation of children with cerebral palsy in recreational and leisure activities: An integrative review. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional-Brazilian Journal of Occupational Therapy*, 32.
- De Medeiros, B. C. D., De Souza, K. A., & Felix, S. M. F. (2023). Continuing education on childhood play: Report of an extension project. *Humanidades & Inovacao*, 10(5), 331–338.
- Gardner, S. M., Komesaroff, P., & Fensham, R. (2008). Dancing beyond exercise: Young people's experiences in dance classes. *Journal of Youth Studies*, 11(6), 701–709.
- Singleton, E. (2006). The 'Girls of Central High': How a Progressive Era book series for girls furthered the cause of female interschool sport. *Children's Literature in Education*, 37(3), 211–227.
- Veracini, G., Leonardi, E., & Thrasher, E. W. (2014). Ready, Steady, Go! Program, Italy: A Program Impact Pathways (PIP) analysis. *Food and Nutrition Bulletin*, 35(3), S133–S138.
- Sauro, S., & Thorne, S. L. (2021). Pedagogically mediating engagement in the wild trajectories of fandom-based curricular innovation. *Pop Culture in Language Education*, 228–239.
- Storm, M. K., Williams, K. N., & Winch, P. J. (2017). Sink or Swim: Promoting youth development through aquatics programs in Baltimore, Maryland. *Journal of Park and Recreation Administration*, 35(1), 66–79.

- O'Connor, S., Whyte, E., & Chéilleachair, N. N. (2021). Sport and recreation musculoskeletal injuries in Irish primary school children. *Journal of Human Sport and Exercise, 16*(2), 388–398.
- Hyndman, B. (2016). A qualitative investigation of Australian youth perceptions to enhance school physical activity: The environmental perceptions investigation of children's physical activity (EPIC-PA) study. *Journal of Physical Activity & Health, 13*(5), 543–550.
- Gelpi, A., Kalil, R. M. L., & De Oliveira, W. M. (2020). Post-occupancy evaluation focused on accessibility: Experience of participation in the university community. In *4th World Symposium on Sustainable Development at Universities (WSSD-U)*, 697–716.
- Richmond, S. A., Bruin, S., & Babul, S. (2021). Active & Safe Central: Using a mixed-methods design and the RE-AIM framework to evaluate a sport and recreational injury prevention resource for practitioners in Canada. *BMJ Open, 11*(1).
- Rozo, M. J. P. (2021). Citizenship skills in physical education class: Teaching and the discourse proposed for the Dominican curriculum. *Revista Educacion, 45*(1), 257–268.
- Parent, M. E., Rousseau, M. C., & Siemiatycki, J. (2011). Occupational and recreational physical activity during adult life and the risk of cancer among men. *Cancer Epidemiology, 35*(2), 151–159.
- Huscher, S., Trägner, P., & Nowak, A. K. (2018). Sudden cardiac death of a 17-year-old girl: A case report. *Notarzt, 34*(1), 20–26.
- Ferreira, M. J., Moreira, F., & Durão, N. (2015). The role of mobile technologies in the teaching/learning process improvement in Portugal. In *ICERI2015: 8th International Conference of Education, Research and Innovation*, 4600–4610.
- Rajaraman, D., Correa, N., & Swaminathan, S. (2015). Perceived benefits, facilitators, disadvantages, and barriers for physical activity amongst South Asian adolescents in India and Canada. *Journal of Physical Activity & Health, 12*(7), 931–941.
- Makhov, A. S., & Medvedev, I. N. (2018). World experience in building inclusive sports activities. *Research Journal of Pharmaceutical Biological and Chemical Sciences, 9*(6), 731–+.

- Holland, W. H., Powell, R. B., & Quigley, C. F. (2022). Experiential wilderness-based professional development: Beliefs and confidence of participant educators. *Journal of Experiential Education*, 45(2), 117–135.
- Orekhova, T. F., Neretina, T. G., & Ledeur, P. (2017). Self-correction of teachers' professional burnout. *Obrazovanie I Nauka-Education and Science*, 19(9), 103–125
- Adak, S., & Yüksel, M. F. (2021). Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 507-519.
- Ağılönü, A., Mutlu, T. O., Taze, B., & Çetinkaya, A. (2023). Halkın rekreasyonel faaliyetlere katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi: Muğla ili örneği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 250-264.
<https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1241238>
- Barnes, T. N., Leite, W., & Smith, S. W. (2017). A quasi-experimental analysis of schoolwide violence prevention programs. *Journal of School Violence*, 16(1), 49–67.
<https://doi.org/xxxxx>
- Bedir, F. (2023). Üç boyutlu bilgisayar oyunlarının rekreasyonel akış deneyimi ve serbest zamanda sıkılma algısı açısından incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 270-279. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1345728>
- Biernat, E., & Roguski, K. (2009). Leisure activities of university college staff. *Biomedical Human Kinetics*, 1, 20–22. <https://doi.org/xxxxx>
- Bosna, O. Ş., Bayazıt, B., & Yılmaz, O. (2018). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımlarına engel olan faktörlerin incelenmesi (Üsküdar Üniversitesi örneği). *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 200-211. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.364082>
- Bozyel, D., & Karavelioğlu, M. B. (2021). Kadın futbolcuların kişilik özelliklerinin rekreasyonel tercihlerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 41-48.
- Buzlukçu, C., Kılıç, S. N., & Uzun, A. (2023). Kentsel rekreasyon olanaklarına yönelik çoklu paydaş değerlendirmesi: Balıkesir örneği. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 34(2), 32–43. <https://doi.org/10.17123/atad.1268928>

- Carbone, P. S., Smith, P. J., & LeBlanc, C. (2021). Promoting the participation of children and adolescents with disabilities in sports, recreation, and physical activity. *Pediatrics*, *148*(6). <https://doi.org/xxxxx>
- Chen, T. H. (2011). Using hybrid MCDM model for enhancing the participation of teacher in recreational sports. *Journal of Decision Systems*, *20*(1), 33–49. <https://doi.org/xxxxx>
- Cihan, B. B., Ilgar, E. A., & Karavelioğlu, B. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon kavramına ilişkin metaforik algılarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *7*(1), 255–269.
- Çavdar, Ç., & Yıldız, M. (2020). Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere eğilimleri ve katılımlarına engel olan faktörler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *14*(3), 437-449.
- Çebi, M., Eliöz, M., Yamak, B., & Satıcı, A. (2018). Spor bilimleri ve diğer fakülte öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine katılım engellerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *3*(1), 23-30.
- Çınar, V., & Sanioğlu, A. (2004). Farklı branşlardaki beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *11*, 261–271.
- Fabiansson, C. (2008). Pathways to excessive gambling: Are young people's approach to gambling an indication of future gambling propensity? *Child Indicators Research*, *1*(2), 156–175. <https://doi.org/xxxxx>
- Gedikli, S., & Gezgin, D. M. (2022). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının rekreatif faaliyetlere katılım davranışları açısından incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, *10*(28), 1-20. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.973348>
- Gökmen, Ö., & Ege, İ. (2020). Karabük ilindeki rekreasyon alanlarının coğrafi dağılışı. *Journal of Humanities and Tourism Research*, *10*(3), 521–537.
- İrhan, G. (2023). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin rekreatif liderlik davranışlarının incelenmesi: Sakarya örneği. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *3*(2), 89–98.

- Karakan, H. İ. (2021). Hobilerin rekreasyon etkinliği olarak değerlendirilmesi. *Avrasya Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 23–32.
- Karakan, H. İ., Ertaş, Ç., Çolak, O., & Yurtman, S. (2021). Yerel halkın rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen faktörlere yönelik bir çalışma. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 557-569.
- Kaya, S., Yılmaz, F. Ç., Özdemir Taş, Ö., & Müderrisoğlu, H. (2017). Korunan alanlarda rekreasyonel kısıtlayıcılar ile genel memnuniyet arasındaki ilişkinin belirlenmesi: Yedigöller Milli Parkı örneği. *Düzce Üniversitesi Orman Fakültesi Ormancılık Dergisi*, 13(2), 20-31.
- Koba, Y., & Alkan, C. (2023). Açık alan rekreasyon aktivitesi olarak dağcılık faaliyeti ve yaşam doyumunu ilişkisi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 6(1), 205–219. <https://doi.org/10.53353/atrss.1179992>
- Myburg, C. M., Kriel, C., & Stevens, Y. (2022). Teachers' evaluation of the social skills and recreation activities of 10-to 12-year-old children with Down syndrome. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 44(2), 63–80. <https://doi.org/xxxxx>
- Perkins, K., Columna, L., & Bailey, J. (2013). Parents' perceptions of physical activity for their children with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 107(2), 131–142. <https://doi.org/xxxxx>
- Romero, M. A. L. (2021). The playful component in teaching Arabic as a foreign language. *Anaquel de Estudios Arabes*, 32, 155–166. <https://doi.org/xxxxx>
- Sánchez-López, M., Cavero-Redondo, I., & Martínez-Vizcaíno, V. (2019). Impact of a multicomponent physical activity intervention on cognitive performance: The MOVI-KIDS study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(5), 766–775. <https://doi.org/xxxxx>
- Sandal, E. K., Karademir, N., & Toroğlu, E. (2011). Kahramanmaraş çevresindeki rekreasyon faaliyetlerine katılanların yaş ve gelir bazında rekreasyon faaliyetleriyle ilişkisi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), - .

- Seguin, I., & Fletcher, P. C. (2024). 'Home away from home': Examining the lived experiences of a child with ASD in a recreational dance setting. *Research in Dance Education*, 25(1), 3–16. <https://doi.org/xxxxx>
- Sezer, B., Öğretmenoğlu, M., & Akova, O. (2020). Yeni ekolojik paradigmanın rekreasyon faaliyetlerine katılım ve demografik değişkenlerle ilişkisi: İstanbul örneği. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 73–94.
- Sirota, D., Meyer, D., & Berger-Jenkins, E. (2014). In-classroom physical activity and its impact on physical activity outside of school in a Hispanic community. *Journal of Physical Activity & Health*, 11(7), 1350–1353. <https://doi.org/xxxxx>
- Soria, K. M., Boettcher, B., & Hallahan, K. (2022). The effects of participation in recreational activities on students' resilience and sense of belonging. *Recreational Sports Journal*, 46(2), 184–192. <https://doi.org/xxxxx>
- Şapcılar, M. C., Kalkan, F., & Büyükşalvarcı, A. (2019). Akademisyenlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi: Turizm fakülteleri örneği. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 5(7), 9-29.
- Tarancı, K., & Şentürk, A. (2019). Emniyet mensuplarının rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel teşkil eden faktörlerin belirlenmesi (Kütahya ili örneği). *Sportive*, 2(1), 1-11.
- Tunçkol, H. M., & Çumralıgil, B. (2010). Selçuk Üniversitesi'ndeki akademik personelin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 0–0.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248–252.
- Tütüncü, Ö., & Kuşlivan, Z. (1997). Çevre sorunlarının doğada rekreasyon faaliyetlerine duyulan gereksinimi artırıcı etkisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 9–11.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N., & Taş, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 69–83.

- Ustalar, A., Şentürk, A., & Gümüşgöl, O. (2021). Antrenörlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını engelleyen faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 448-468.
- West-Wright, C. N., Henderson, K. D., & Bernstein, L. (2009). Long-term and recent recreational physical activity and survival after breast cancer: The California Teachers Study. *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*, 18(11), 2851–2859. <https://doi.org/xxxxxx>
- Yağcı, İ., Seydioğlu, C., & Serarslan, M. Z. (2023). Farklı bölgelerde çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımına engel olan faktörlerin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 189-195.

6. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1.Yaşınız (Lütfen belirtiniz)..... 2.Cinsiyetiniz () Erkek () Kadın
- 3.Okulunuz () Fen Lisesi () Sosyal Bilimler Lisesi () Anadolu Lisesi () Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
- 4.Sınıfınız () 9 () 10 () 11 () 12
- 5.Sınıfınızda başarı durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz () Düşük () Orta () Yüksek
- 6.Annenizin Eğitim Durumu () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora
- 7.Babanızın Eğitim Durumu () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora
8. Ailenizin aylık geliri () 1000-2000 TL () 2000-3000 TL () 3000-4000 TL () 5000 TL ve üzeri
- 9.Yaşamınızın çoğunluğunu geçirdiğiniz yer () Köy/Kasaba () İlçe () İl
10. Boş zaman sürenizi haftalık olarak belirtiniz () 1-3 saat () 4-6 saat () 7-9 saat () 10 saat ve üzeri

11.Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz

Her zaman Bazen Hiçbir Zaman

12.Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- Ev içi aktivitelere katılarak (*müzik dinlemek, tv izlemek, kitap okumak, vb*)
 Okul içi etkinliklere katılarak (*spor müsabakaları, eğitici kollar, kütüphaneler, kantin, vb*)
 Fiziksel etkinliklere katılarak (*yürüme, koşma, çeşitli spor branşları*)
 Sosyal etkinliklere katılarak (*tiyatro, sinema, sergi, kültürel gezi, vb*)
 Açık alan etkinliklere katılarak (*festivaller, kamp, doğa gezisi, piknik, vb*)
 Diğer (Belirtiniz)

13.Lisenizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliğini değerlendiriniz

(*Kütüphane, Spor Salonu, Kantin, Okul bahçesi, vb.*)

Kesinlikle Yetersiz Yetersiz Kısmen Yeterli Kesinlikle Yeterli

14. Lisenizin sahip olduğu rekreasyonel alanları Haftalık ne sıklıkla kullanıyorsunuz

1-3 saat 4-6 saat 7-9 saat 10 saat ve üzeri Kullanmıyorum

15. İlbinizin/İlçenizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliğini değerlendiriniz

(*Spor Salonları, Parklar, Kültür merkezleri, avm ler, vb.*)

Kesinlikle Yetersiz Yetersiz Kısmen Yeterli Kesinlikle Yeterli

16.İlinizin/İlçenizin sahip olduğu rekreasyonel alanları Haftalık ne sıklıkla kullanıyorsunuz

1-3 saat 4-6 saat 7-9 saat 10 saat ve üzeri Kullanmıyorum

Ek 2. Boş Zaman Engelleri Ölçeği

Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal of Sports and Performance Researches 2020;11(2):120-131

Bülent GÜRBÜZ Erman ÖNCÜ Esra EMİR

Boş Zaman Engelleri Ölçeği

Maddeler	Kesinlikle	Önemsiz	Önemli	Kesinlikle
	Önemsiz			Önemli
1. Aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi	1	2	3	4
2. Kendini yorgun hissetmek	1	2	3	4
3. Sakatlanmaktan korkmak	1	2	3	4
4. Sağlık problemleri *	1	2	3	4
5. Kendini güvende hissetmemek *	1	2	3	4
6. Sosyal ortamlardan mutlu olmamak *	1	2	3	4
7. Nerden öğreneceğini bilmemek	1	2	3	4
8. Nerede katılacağını bilmemek	1	2	3	4
9. Öğretecek kimsenin olmaması	1	2	3	4
10. Tesis donanımının yetersiz olması	1	2	3	4
11. Tesislerin yetersiz olması	1	2	3	4
12. Tesislerin kalabalık olması	1	2	3	4
13. Sunulan hizmetleri beğenmemek *	1	2	3	4
14. Eve yakın imkânların olmaması *	1	2	3	4
15. Ulaşımın zaman alması *	1	2	3	4
16. Arabamın olmaması *	1	2	3	4
17. Yeteri kadar paranın olmaması *	1	2	3	4
18. Arkadaşlarının zamanının olmaması	1	2	3	4
19. Beraber katılacak kimsenin olmaması	1	2	3	4
20. Arkadaşlarının bu tür etkinliklere katılmaktan hoşlanmaması	1	2	3	4
21. İş/çalışma zamanının yoğun olması *	1	2	3	4
22. Aile için zaman ayırmak zorunda olmak	1	2	3	4
23. Sosyal etkinlikler için zaman ayırmak zorunda olmak	1	2	3	4
24. Program zamanlarının uygun olmaması	1	2	3	4
25. Geçmişte bu tür etkinlikleri sevmemek	1	2	3	4
26. İlgili olmamak	1	2	3	4
27. Rutin programı bozmak istememek	1	2	3	4

* Ölçekten çıkartılan madde.