



Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Katılımları ile Boş Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişkinin Analizi

Ünal Can GÖKMEN¹, Aydın ŞENTÜRK¹

¹Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-9258-4458>

¹Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-8998-0134>

Email: unalcan.2606@gmail.com, aydin.senturk@dpu.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 01.11.2022 - Kabul: 14.12.2022)

Öz

Yapılan araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin boş zaman katılımları ve boş zaman yönetim düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Ankara'da yer alan üniversitelerde öğrenim gören 142'si kadın 57'si erkek 199 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma kapsamında demografik bilgi anketi, boş zaman katılım ölçeği ve boş zaman yönetim ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde non-parametrik testler uygulanmıştır. Analizler sonucunda öğrencilerin boş zaman katılım (ortalama=79,56; standart sapma=15,16) ve boş zaman yönetimlerinin (ortalama=49,75; standart sapma=7,96) orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, boş zaman katılım değerlerinde cinsiyet, alkol kullanma durumu, algılanan aylık gelir ve günlük boş zaman süresine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$); sigara kullanma durumunun ise boş zaman katılımı üzerinde etkili bir faktör olmadığı sonucuna erişilmiştir. Boş zaman yönetim değerlerinde ise sigara kullanma durumu, alkol kullanma durumu, algılanan aylık gelir ve günlük boş zaman süresine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$); cinsiyetin ise boş zaman yönetimi üzerinde etkili bir faktör olmadığı sonucuna erişilmiştir. Boş zaman katılım ve boş zaman yönetim ölçek sonuçları arasındaki ilişki incelendiğinde ölçekler ve alt boyutları arasında düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Alanyazında yer alan çalışmaların bulguları ile araştırma sonuçlarının benzerlik gösterdiği görülmüş olup, bu sonuçlar doğrultusunda üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını daha iyi yönetebilmeleri konusunda çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman katılımı, Boş zaman yönetimi, Üniversite öğrencileri



Abstract

In the research, the leisure participation and leisure management levels of the students studying at the university were examined. The sample of the study consisted of 199 students, 142 female and 57 male, studying at universities in Ankara. Within the scope of the study, demographic information questionnaire, leisure participation scale and leisure management scale were used as data collection tools. Non-parametric tests were applied in the analysis of the obtained data. As a result of the analysis, it was concluded that students' leisure participation (mean=79.56; standard deviation=15.16) and leisure management (mean=49.75; standard deviation=7.96) were at a moderate level. In addition, it was observed that there were significant differences in leisure participation values according to gender, alcohol use, perceived monthly income and daily leisure time ($p<0.05$); It was concluded that smoking status is not an effective factor on leisure participation. In terms of leisure management values, there were significant differences according to smoking status, alcohol use, perceived monthly income and daily leisure time ($p<0.05$); It was concluded that gender is not an effective factor on leisure time management. When the relationship between leisure participation and leisure management scale results was examined, it was determined that there were low and moderate significant relationships between the scales and their sub-dimensions ($p<0.05$). It has been observed that the findings of the studies in the literature and the results of the research are similar, and in line with these results, various suggestions have been made for university students to manage their free time better.

Keywords: Leisure participation, Leisure management, University student



Giriş

Zaman algısı incelendiğinde toplumsal bir olgu olduğu görülmektedir. Zaman, kişiler arasındaki iletişimi düzenlediğinden dolayı sosyal bir alan açısından çocukluktan itibaren öğrenilmesi gereken bir yapı sunar. Bunun yanı sıra bir birey ortalama olarak ilk on yıl içinde zamanın kurumsallaşmasına uygun olarak kendini kontrol etmeyi ve kendini belli bir ölçüde sınırlamayı öğrenmez ise, olgun bir insan statüsüne ulaşmakta zorlanacaktır (Safran ve Şimşek, 2009).

Boş zaman kelimesinin İngilizce karşılığı olan “Leisure” (Torkildsen, 1999), bir kişinin hem kendisi hem de diğer bireyler için tüm yükümlülüklerden veya bağlantılardan kurtulduğu ve bireysel olarak seçeceği bir faaliyetle ilgilendiği zaman olarak tanımlanmaktadır (Hacıhasanoğlu ve ark., 2003).

Yapılan çalışmalar, bir toplumda yaşayan insanları esas olarak boş zaman etkinliklerine katılmaya teşvik etmelidir. Üniversite öğrencilerinin çalışmalarına bakıldığında fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının artırılması, uygun fiziksel koşullar oluşturularak obezite ve obeziteye bağlı diğer sağlık sorunlarının önüne geçilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Church, 2011; Bozkuş, 2014; Özkan et al., 2018). Öğrencilerin sağlıklı yaşama ilişkin davranışlarındaki değişikliklerin stres ve depresif belirtiler gibi bedensel yakınmaların azaltılmasında olağan bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Beccaria ve ark., 2016). Keating ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin %40-50'sinin fiziksel olarak hareketsiz olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle, gençlerin sağlık taramaları ve mevzu bahis konu ile ilgili bilinçlendirilmesi, hastalıkların önlenmesi için son derece önemli kabul edilmektedir (Tadesse ve ark., 2014). Bu bağlamda bu çalışmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin boş zaman katılımı ve boş zaman yönetimi düzeyleri incelenmiştir

1.1. Rekreasyon ve Boş Zaman

Ulusal ve uluslararası literatürde farklı tanımlar ile çeşitli araştırmalarda yer alan boş zaman kavramı sosyal, yaratıcı, sportif ve turistik örneklerde incelenmiştir (Metin, 2013). Boş zaman kavramı; kişinin özgürce kullanabileceği süre (Özşaker, 2012), memnuniyete yönelik doyum duygusunu artıran, tercih yönünde memnuniyet yaratan, eğlenceli anlar yaratarak bir bireyin yaşamına fayda sağlayan özel bir alandır (Özdemir ve ark., 2012). Ayrıca rahatlatma, dinlenme, bilgi ve görgüyü artırma, psikolojik ve fizyolojik zevkler konusunda doyuma ulaşma olarak da ifade edilmektedir (Yetim, 2005). Latince "yeni bir şey yaratmak", "yenilemek" anlamındaki "recreare" kelimesinden gelen rekreasyon; literatürde “yenilenmek”, “yeniden doğmak”, “ruhsal olarak yeni olmak” anlamlarına gelmektedir. Rekreasyon aynı zamanda hayatın ve işin tekdüzeliğinden artan boş zamanlarda yenilenmek anlamına da gelmektedir (Jensen ve Naylor, 1990).

Boş zaman; bireyin çalışma saatleri, yemek yemek ve uyumak gibi hayatın fizyolojik gereksinimlerini gidermek ya da hayatta kalabilmek için yapması gereken işten geriye kalan zamandır (Mull ve ark., 1997; Torkildsen, 2005).

Boş zaman etkinlikleri çerçevesinde ele alınan zamanın kalitesi ve elde edilen olumlu deneyimler, kişilerin benzer etkinliklere katılımının devamlılığında önemli etkenlerdir. Günlük yaşamın rutininden uzaklaşmak, stresten ve can sıkıntısından kurtulmak, bedenen ve ruhen esenlik duygusu, sosyalleşme gibi etkenler insanları rekreasyonel faaliyetlere yönelten başlıca sebepler arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra insanların rekreasyonel faaliyetler için ayırdıkları zamanlar, kendilerini en iyi şekilde ifade edebilecekleri anları oluşturmaktadır (Yaşartürk, 2013; Aran, 2014; Kara ve Özdedeolu, 2015).



Boş zamanı değerlendirmeye yönelik faaliyetlerin tümü olarak ifade edilen rekreasyon kavramı (Türkay, 2015), boş zamanlarında gerçekleştirilen, bireylerin ruh ve bedenlerini yenileyen, toplumsal açıdan kabul gören ve gönüllülüğe dayalı etkinlikler bütünüdür (Orel ve Yavuz, 2003). TDK'ya göre (2022) 'bireylerin boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları eğlence ve spor faaliyetleri' olarak tanımlanan rekreasyon, genel itibariyle 'boş zaman etkinlikleri, hayatı eğlence ve zevk için zenginleştiren faaliyetler' olarak ifade edilmektedir (Öztürk ve Aydoğdu, 2012). Bireyi canlandıran ve yenileyen bir süreç olarak da ifade edilen rekreasyon kavramı (Torkildsen, 2005), sosyalleşme etkisine de sahiptir (Yağmur ve İçigen, 2016). Ayrıca rekreasyon faaliyetleri, kişinin kendisi ve çevresiyle olan ilişkisini geliştiren ve kültürel iletişimini artıran bir faktördür (Balık ve Akova, 2016).

Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Kara ve Özdedeoğlu (2015) boş zaman kavramının sosyal faktörler, kültürel yapı, ekonomik faktörler, aile yapısı, yerleşim yeri, gelir durumu, yaş, meslek ve cinsiyet gibi birçok faktöre bağlı olduğunu ve değişen 3 esas işlevi olduğunu ifade etmektedir.

- **Dinlenme Fonksiyonu**

Günlük çalışma süresinin 12-15 saat olduğu Çin'de, sanayi devriminin ilk aşamalarında, boş zaman işlevlerinden biri olan dinlenme kavramı, yalnızca fiziksel gücün yenilenmesi olarak düşünülmüştü. Çalışan insanlar açısından boş zaman kavramı, yeni çalışma saatlerine fiziksel olarak hazır olma durumu olarak kullanılmaktadır (Karakuş, 2005). Modern zamanlarla birlikte çalışma saatleri düzenlenmiş ve insanlar boş zamanlarını dinlenmek ve kendilerini yenilemek için iş hayatının yorgunluğunu ve stresini atmak için kullanmışlardır. Bu işlev, insanlara rahatlamaları, enerjilerini ve fiziksel güçlerini geri kazanmaları, yaşamlarındaki stres ve olumsuz durumlardan kurtulmaları için çeşitli aktiviteler sunmayı ifade eder (Akyüz, 2015).

- **Eğlenme Fonksiyonu**

Eğlenmenin motive edici bir istek olduğu ve boş zamanlarında insanları memnun edecek zamanlara ihtiyaç olduğu belirtilmiştir. 20. yüzyılda insanlar spor ve eğlence faaliyetlerine yoğun bir şekilde katılmakta, spor ve eğlenceye olan ilgi artmıştır. İnsanların spor ve eğlence faaliyetlerine katılmaları ve sağlığa verdikleri önem nedeniyle fiziksel, psikolojik ve duygusal ruh hallerinin arttığını ve artmaya devam ettiğini söylemek mümkündür (Gürtekin, 2015). Günümüz koşullarında insanlar boş zamanlarında ne kadar eğlenirse, sosyal statüleri de o kadar yükselir ve başarılı sayılırlar. İnsanlar boş zamanlarını eğlenmek ve stresten kurtulmak için kullanmaya başladılar. Boş zamanların eğlence yönü de bireyler üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Özgün vd., 2017; Kaya, 2020).

- **Gelişim Fonksiyonu**

İnsanlar, boş zamanlarında katıldıkları etkinliklerde iş ve günlük yaşamlarında meydana gelen olayları farklı bir biçimde değerlendirerek karar verme ve düşünme davranış becerilerini geliştirebilirler. Sonuç olarak, bu davranışlar sonucunda bireylerin zihinsel ve bedensel yıpranma ve yıpranmalarının neden olduğu zararlar, sonraki süreçlerde hem zihinsel hem de fiziksel olarak üstesinden gelme yeteneği kazanmalarını sağlar. Bu koşullar altında kişilerin kişisel gelişim ve kişilik edinme süreçlerinde büyük fayda sağlar (Sağcan, 1986).

Uygun ve değeri ölçüsünde kullanılırsa boş zaman, eğlence, dinlenme, kendini geliştirme ve eğitim gibi birçok önemli özelliği beraberinde getirebilir. Kişinin sosyalleşmesi, görüşlerini ve vizyonunu geliştirmesi, özgürlüğünü yayması ve kendini gerçekleştirme açısından son derece önemlidir (Karakuş ve Ekenci, 1995).



Boş Zaman Değerlendirme Kavramı

Boş zaman ve boş zamanı değerlendirme, farklı anlamları olan iki kavramdır. Boş zaman, daha önce tanımlandığı gibi, bireyin tüm ihtiyaç ve zorunluluklarından tamamen kurtulduğu zamandır. Boş zaman değerlendirme ise “yenilenme, yeniden şekillendirme, yeniden yaratma, yeniden güçlendirme, gençliği ve zindeliği geri kazanma ve yeni bir ruh, zihin ve beden geliştirme” anlamlarına gelmesi sebebiyle (Kılbaş, 1994) kişilerin yapmaktan zevk aldığı ve kar amacı gütmeyen faaliyetleri ifade eder (Kılbaş, 1994).

Yapılan araştırmalarda boş zaman değerlendirme kavramını açıklamak için 8 özellik belirlenmiştir;

1. Günlük hayattan kopma veya ayrılma,
2. Kişinin, faaliyetleri özgürce seçmesi,
3. Etkinlikten keyif alma,
4. Spontanelik,
5. Zamanın varlığı,
6. Yaratıcı hayal gücü
7. Macera ve keşif,
8. Kendini gerçekleştirme (Kılbaş, 1994).

Bir boş zaman etkinliği bu özellikleri taşımalıdır. Boş zaman değerlendirme etkinliklerine katılım üzerine yapılan çalışmalardan biri de Havighurst ve Donald (1959) ve Havighurst'un (1961) araştırmalarıdır. Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda boş zaman değerlendirme etkinliklerine katılma sebepleri şu şekilde sıralanmıştır;

1. Boş zamanı keyifli geçirmek,
2. İsten farklı bir şey yapmak
3. Arkadaşlar ile etkileşim,
4. Yeni deneyimler kazanmak,
5. Bazı şeyleri başarma hissini yaşamak,
6. Yaratıcı duyguyu tatmak,
7. Toplumsal fayda sağlamak
8. Vakit geçirmek (Kılbaş, 1994).

Üniversite Gençliği ve Boş Zaman Değerlendirme

Gençlik dönemi bazı psikolojik ve sosyal özellikler göstermektedir. Buna göre genel olarak gençlik döneminin özellikleri; heyecanlı, sabırsız, çabuk sinirlenen, özgürce hareket etmeye çalışan, hareketli, flört etmek isteyen, iş sahibi olmak isteyen, kendini kanıtlamak veya lider olmak isteyen, genellikle geliri olmayan ve bekâr kişiler olarak sıralanabilirler. Gençlik genel özelliklerine göre sınıflandırılabilir. Örneğin yerleşim türüne göre; köy gençliği, şehir gençliği, gecekondu gençliği; cinsiyete göre; erkek ve kız gençliği; çalışma alanına göre; çalışan genç, okuyan genç, işsiz genç kategorilerine ayrılabilir (Tezcan, 1977).

Gençlerin boş zaman davranışları, sahip oldukları imkân ve imkânlarla orantılı olarak değişmektedir. Örneğin üniversite gençliği ile köy gençliğinin boş zaman davranışları farklılık göstermektedir. Üniversite öğrencileri gençlik döneminin getirdiği bedensel ve ruhsal değişim sürecini yeni tamamlamış veya tamamlamak üzeredir. Gençlik döneminin karakteristik özelliği, gençlerde gelişimin gerektirdiği benlik kavramı bunalımıdır. Benlik kavramı, kişinin kendini algılamasını ve kişinin çevre ve başkalarıyla ilişkilerini algılamasını ve bu algılara bakış açısını içerir. Gençlik döneminde boş zaman etkinlikleri bireyin kendini keşfetmesinde ve yeteneklerini gerçekleştirmesinde etkin rol oynar (Süzer, 2000).



Gençlerin boş zaman etkinliklerine katılımı fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Ailelerinden ilk kez ayrılan üniversite öğrencileri için boş zaman etkinlikleri önemli bir işleve sahiptir. Öğrenci, ailesiyle birlikte olmamanın yarattığı boşluğu boş zaman etkinlikleriyle doldurabilir. Bu çalışmada lise ya da farklı bir gençlik çalışması yerine üniversite gençliğinin tercih edilmesinin nedeni, üniversite gençliğinin reşit oldukları için ailelerinden daha bağımsız olmaları ve özgürce karar verebilmeleridir. Boş zaman için özgürce karar verebilmek önemlidir. Ayrıca serbest kararlarda büyük harflerin görüldüğü noktalar daha net ortaya çıkacaktır.

Üniversite gençliği birbirine yakın faaliyetlerde bulunur. Ama ilgi alanları farklıdır. Ülkemizde üniversite öğrencilerinin çoğu boş zamanlarını kitap okuyarak, sinema ve tiyatroya giderek, televizyon izleyerek, müzik dinleyerek, internette vakit geçirerek, arkadaşlarıyla sohbet ederek, çarşı, alışveriş gibi alanlarda dolaşarak geçirmektedir. Bu aktivitelerin çoğu aktif değil pasif aktivitelerdir. Başka bir deyişle, bireyin kendisine ve topluma katkıda bulunmak yerine genellikle izleyici veya dinleyici olarak kaldığı etkinliklerdir (Tezcan, 1977).

Yabancı dil öğrenen, spor yapan, konferans ve seminerlere katılan, aktif olarak tiyatro veya başka bir sanat dalına katılan, müzik aleti çalan, turistik veya kültürel gezilere katılan öğrenciler azınlıktadır (Süzer, 2000). Ülkemizde gençlerin boş zaman etkinliklerine aktif olarak katılmama nedenleri göz önüne alındığında; ekonomik yetersizlik, organize olamama ve boş zaman eğitimini yeterince alamama gibi faktörler rol oynamaktadır (Tezcan, 1977).

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır (Karataş ve ark., 2011). Tarama modeli, geçmiş bir durumu ya da mevcut bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Arslan ve ark., 2011). Genel tarama modelleri, birçok unsurdan oluşan bir evrende evren hakkında genel bir yargıya varmak için evrenden alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Yıldız ve Tüfekçi, 2010). Bu çalışmada, genel tarama modeli ile üniversite öğrencilerinin boş zaman katılımı ve boş zaman yönetimi düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Yapılan çalışmanın evrenini Ankara ilinde yer alan üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın evrenini ise seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen devlet üniversiteleri ve özel üniversiteler öğrenim gören 199 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrenciler gönüllülük esasına bağlı olarak araştırmaya katılmışlardır. Araştırmada yer alan öğrencilere ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

		N	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	142	71,4
	Erkek	57	28,6
Sigara Kullanma Durumu	Evet	58	29,1
	Hayır	141	70,9
Alkol Kullanma Durumu	Evet	58	29,1
	Hayır	141	70,9
Algılanan Aylık Gelir Düzeyi	Çok Kötü	6	3,0
	Kötü	40	20,1
	Orta	124	62,3



Günlük Boş Zaman Süresi	İyi	24	12,1
	Çok İyi	5	2,5
	1 saatten az	9	4,5
	1-2 saat	25	12,6
	3-4 saat	87	43,7
	5-6 saat	57	28,6
	7 saat ve fazlası	21	10,6

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla yararlanılan ölçeklerden biri Wei-Ching Wang ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından da Türkçe'ye uyarlanan "Boş Zaman Yönetimi Ölçeği"dir. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin boş zaman tutumu, değerlendirme, programlama ve amaç belirleme ve yöntem olmak üzere 4 alt boyutu vardır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .83 ve test tekrar test güvenilirliği ise .86 bulunmuştur. Alt boyutlar için ise iç tutarlık katsayıları .71-.81 arasında değişmektedir. Bu sonuçlara göre ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Çalışmada kullanılan diğer ölçek ise Procidano ve Heller (1983)'in geliştirdiği Boş Zaman Katılımı Ölçeğidir (Leisure Participation Questionnaire (LPQ)). Ölçek 27 madde ve 4 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeği alt boyutları rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite, sosyal aktivite ve üretici aktivitedir. Boş Zaman Katılım Ölçeğinin 27 maddelik formunun bütünü için iç tutarlık katsayısı 0.706'dır. Alt boyutların Cronbach alpha katsayıları ise .658 ile .856 arasında değerler almıştır.

Çalışma kapsamında ayrıca araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi anketi kullanılmıştır (cinsiyet, sigara kullanma durumu, alkol kullanma durumu, algılanan aylık gelir düzeyi ve günlük boş zaman süresine yönelik sorular yer almıştır.).

Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 25 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için çarpıklık (skewness), basıklık (kurtosis) ile kontrol edilmiştir. Bu testler ve kontroller sonucunda araştırmacının verilerinin non-parametrik olduğu belirlenmiştir. Bundan dolayı iki kategori içeren kategorik değişkenlerle nicel değişkenlerin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem Mann Whitney U testi; ikiden çok kategori içeren kategorik değişkenlerle nicel değişkenlerin karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için de Spearman Korelasyon Testi uygulanmıştır. Araştırma kapsamında anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Araştırmadan elde edilen verileri analizleri doğrultusunda Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin boş zaman katılım ($\bar{X}=79,56$; $ss=15,16$) ve boş zaman yönetimlerinin ($\bar{X}=49,75$; $ss=7,96$) orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Boş Zaman Katılım ve Boş Zaman Yönetim Düzeyleri

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Std. Sapma
Rekreasyonel Aktivite	199	3,00	15,00	7,6533	3,14552



Bilişsel Aktivite	199	16,00	43,00	27,0603	5,23743
Sosyal Aktivite	199	9,00	45,00	30,5427	6,51005
Üretici Aktivite	199	6,00	30,00	14,3065	5,54518
Boş Zaman Katılım Ölçeği	199	42,00	131,00	79,5628	15,15958
Amaç Belirleme ve Yöntem	199	6,00	30,00	19,5276	5,33220
Değerlendirme	199	3,00	15,00	9,9548	2,72159
Boş Zaman Tutumu	199	6,00	15,00	12,2764	2,16468
Programlama	199	3,00	15,00	7,9899	2,37833
Boş Zaman Yönetimi Ölçeği	199	27,00	74,00	49,7487	7,96312

Katılımcıların cinsiyetlerine göre boş zaman katılım ve boş zaman yönetim düzeylerinin yer aldığı Tablo 3 incelendiğinde boş zaman katılım ölçeği alt boyutlarından sosyal aktivite ve üretici aktivitede cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuçlara bakıldığında kadın öğrencilerin boş zaman katılım düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Boş zaman yönetiminde ise cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Boş Zaman Katılım ve Boş Zaman Yönetim Düzeyleri

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Rekreasyonel Aktivite	Kadın	142	96,40	13689,00	3536,000	0,161
	Erkek	57	108,96	6211,00		
Bilişsel Aktivite	Kadın	142	100,40	14257,00	3990,000	0,876
	Erkek	57	99,00	5643,00		
Sosyal Aktivite	Kadın	142	105,30	14952,50	3294,500	0,040*
	Erkek	57	86,80	4947,50		
Üretici Aktivite	Kadın	142	110,39	15675,00	2572,000	0,000*
	Erkek	57	74,12	4225,00		
Amaç Belirleme ve Yöntem	Kadın	142	98,50	13986,50	3833,500	0,560
	Erkek	57	103,75	5913,50		
Değerlendirme	Kadın	142	95,23	13522,50	3369,500	0,063
	Erkek	57	111,89	6377,50		
Boş Zaman Tutumu	Kadın	142	98,08	13928,00	3775,000	0,450
	Erkek	57	104,77	5972,00		
Programlama	Kadın	142	96,25	13668,00	3515,000	0,143
	Erkek	57	109,33	6232,00		

Katılımcıların sigara kullanma durumlarına göre boş zaman katılım ve boş zaman yönetim düzeylerinin yer aldığı Tablo 4 incelendiğinde boş zaman yönetim ölçeği alt boyutlarından amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve programlamada sigara kullanma durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuçlara bakıldığında sigara kullanmayan öğrencilerin amaç belirleme ve yöntem ile değerlendirme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Programlama alt boyutunda ise sigara kullanan öğrencilerin boş zaman yönetim düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Boş zaman katılımında ise sigara kullanan ve kullanmayan öğrenciler arasında göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).



Tablo 4. Katılımcıların Sigara Kullanma Durumuna Göre Boş Zaman Katılım ve Boş Zaman Yönetim Düzeyleri

Alt Boyutlar	Sigara Kullanma	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Rekreasyonel Aktivite	Evet	58	100,06	5803,50	4085,500	0,992
	Hayır	141	99,98	14096,50		
Bilişsel Aktivite	Evet	58	94,97	5508,50	3797,500	0,429
	Hayır	141	102,07	14391,50		
Sosyal Aktivite	Evet	58	92,17	5346,00	3635,000	0,218
	Hayır	141	103,22	14554,00		
Üretici Aktivite	Evet	58	96,97	5624,50	3913,500	0,633
	Hayır	141	101,24	14275,50		
Amaç Belirleme ve Yöntem	Evet	58	86,22	5000,50	3289,500	0,030*
	Hayır	141	105,67	14899,50		
Değerlendirme	Evet	58	86,66	5026,00	3315,000	0,034*
	Hayır	141	105,49	14874,00		
Boş Zaman Tutumu	Evet	58	94,47	5479,00	3768,000	0,375
	Hayır	141	102,28	14421,00		
Programlama	Evet	58	116,21	6740,00	3149,000	0,010*
	Hayır	141	93,33	13160,00		

Katılımcıların alkol kullanma durumlarına göre boş zaman katılım ve boş zaman yönetim düzeylerinin yer aldığı Tablo 5 incelendiğinde boş zaman katılım ölçeği alt boyutlarından sosyal aktivite ve boş zaman yönetim ölçeği alt boyutlarından amaç belirleme ve yöntem boyutunda alkol kullanma durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuçlara bakıldığında alkol kullanmayan öğrencilerin boş zaman katılım ve boş zaman yönetim düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Alkol Kullanma Durumuna Göre Boş Zaman Katılım ve Boş Zaman Yönetim Düzeyleri

Alt Boyutlar	Alkol Kullanma	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Rekreasyonel Aktivite	Evet	58	104,99	6089,50	3799,500	0,429
	Hayır	141	97,95	13810,50		
Bilişsel Aktivite	Evet	58	92,61	5371,50	3660,500	0,245
	Hayır	141	103,04	14528,50		
Sosyal Aktivite	Evet	58	86,79	5034,00	3323,000	0,038*
	Hayır	141	105,43	14866,00		
Üretici Aktivite	Evet	58	90,92	5273,50	3562,500	0,153
	Hayır	141	103,73	14626,50		
Amaç Belirleme ve Yöntem	Evet	58	87,40	5069,00	3358,000	0,047*
	Hayır	141	105,18	14831,00		
Değerlendirme	Evet	58	95,72	5552,00	3841,000	0,498
	Hayır	141	101,76	14348,00		
Boş Zaman Tutumu	Evet	58	106,96	6203,50	3685,500	0,265
	Hayır	141	97,14	13696,50		
Programlama	Evet	58	109,30	6339,50	3549,500	0,140



Hayır 141 96,17 13560,50

Katılımcıların algıladıkları aylık gelir düzeylerine göre boş zaman katılım ve boş zaman yönetim düzeylerinin yer aldığı Tablo 6 incelendiğinde boş zaman katılım ölçeği alt boyutları rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite ve sosyal aktivite ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları amaç belirleme ve yöntem ile boş zaman tutumunda algıladıkları aylık gelir düzeyine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Sonuçlara bakıldığında algıladıkları gelir düzeyi “çok iyi” olan öğrencilerin boş zaman katılım ve boş zaman yönetim düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Algıladıkları Aylık Gelirlerine Göre Boş Zaman Katılım ve Boş Zaman Yönetim Düzeyleri

Alt Boyutlar	Aylık Gelir	N	Sıra Ort	sd	X ²	p	Fark
Rekreasyonel Aktivite	Çok Kötü ¹	6	86,42	4	11,203	0,024*	2-5
	Kötü ²	40	80,15				
	Orta ³	124	103,94				
	İyi ⁴	24	103,83				
	Çok İyi ⁵	5	159,10				
Bilişsel Aktivite	Çok Kötü ¹	6	126,58	4	11,183	0,025*	2-5, 3-5
	Kötü ²	40	81,65				
	Orta ³	124	99,78				
	İyi ⁴	24	113,77				
	Çok İyi ⁵	5	154,20				
Sosyal Aktivite	Çok Kötü ¹	6	66,75	4	17,383	0,002*	1-3, 1-4, 1-5, 2-3, 2-4, 2-5
	Kötü ²	40	74,63				
	Orta ³	124	105,77				
	İyi ⁴	24	107,79				
	Çok İyi ⁵	5	162,50				
Üretici Aktivite	Çok Kötü ¹	6	103,75	4	3,883	0,422	-
	Kötü ²	40	84,25				
	Orta ³	124	103,65				
	İyi ⁴	24	106,83				
	Çok İyi ⁵	5	98,10				
Amaç Belirleme ve Yöntem	Çok Kötü ¹	6	70,17	4	11,271	0,024*	1-3, 1-4, 1-5, 2-3, 2-4, 2-5
	Kötü ²	40	88,05				
	Orta ³	124	98,81				
	İyi ⁴	24	122,65				
	Çok İyi ⁵	5	152,30				
Değerlendirme	Çok Kötü ¹	6	91,83	4	6,260	0,181	-
	Kötü ²	40	90,89				
	Orta ³	124	98,69				
	İyi ⁴	24	113,85				
	Çok İyi ⁵	5	148,70				
Boş Zaman Tutumu	Çok Kötü ¹	6	101,33	4	9,747	0,045*	1-4, 1-5, 2-4, 2-5, 3-4, 3-5
	Kötü ²	40	90,33				
	Orta ³	124	96,64				
	İyi ⁴	24	122,02				



Programlama	Çok İyi ⁵	5	153,40	2,624	0,623	-
	Çok Kötü ¹	6	111,08			
	Kötü ²	40	105,35			
	Orta ³	124	97,90			
	İyi ⁴	24	92,69			
	Çok İyi ⁵	5	131,00			

Katılımcıların günlük boş zaman sürelerine göre boş zaman katılım ve boş zaman yönetim düzeylerinin yer aldığı Tablo 7 incelendiğinde boş zaman katılım ölçeği alt boyutları üretici aktivite ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları amaç belirleme ve yöntem ile değerlendirmede günlük boş zaman sürelerine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuçlara bakıldığında günlük boş zaman süresi “1-2 saat” olan öğrencilerin boş zaman katılım düzeyi; günlük boş zaman süresi “1 saatten az” olan öğrencilerin ise boş zaman yönetim düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Günlük Boş Zaman Sürelerine Göre Boş Zaman Katılım ve Boş Zaman Yönetim Düzeyleri

Alt Boyutlar	Günlük Boş Zaman	N	Sıra Ort sd	X ²	p	Fark
Rekreasyonel Aktivite	1 saatten az ¹	9	144,67	9,051	0,060	-
	1-2 saat ²	25	114,08			
	3-4 saat ³	87	99,57			
	5-6 saat ⁴	57	91,32			
	7 saat ve fazlası ⁵	21	89,43			
Bilişsel Aktivite	1 saatten az ¹	9	124,00	5,958	0,202	-
	1-2 saat ²	25	99,42			
	3-4 saat ³	87	103,47			
	5-6 saat ⁴	57	86,61			
	7 saat ve fazlası ⁵	21	112,38			
Sosyal Aktivite	1 saatten az ¹	9	79,83	1,992	0,737	-
	1-2 saat ²	25	104,22			
	3-4 saat ³	87	104,08			
	5-6 saat ⁴	57	96,00			
	7 saat ve fazlası ⁵	21	97,57			
Üretici Aktivite	1 saatten az ¹	9	51,33	13,222	0,010*	1-2
	1-2 saat ²	25	120,46			
	3-4 saat ³	87	107,25			
	5-6 saat ⁴	57	92,99			
	7 saat ve fazlası ⁵	21	85,48			
Amaç Belirleme ve Yöntem	1 saatten az ¹	9	168,83	18,493	0,001*	1-3, 1-4, 1-5
	1-2 saat ²	25	117,48			
	3-4 saat ³	87	97,88			
	5-6 saat ⁴	57	90,55			
	7 saat ve fazlası ⁵	21	84,12			
Değerlendirme	1 saatten az ¹	9	150,11	13,434	0,009*	1-4, 1-5
	1-2 saat ²	25	117,76			
	3-4 saat ³	87	100,71			



	Boş Zaman Tutumu		8,235	0,083	-
	5-6 saat ⁴	7 saat ve fazlası ⁵			
Boş Zaman Tutumu	5-6 saat ⁴	57	90,41		
	7 saat ve fazlası ⁵	21	80,48		
	1 saatten az ¹	9	137,78		
	1-2 saat ²	25	96,40		
	3-4 saat ³	87	101,34		
Programlama	5-6 saat ⁴	57	102,57		
	7 saat ve fazlası ⁵	21	75,57		
	1 saatten az ¹	9	77,78		
	1-2 saat ²	25	105,46		
	3-4 saat ³	87	98,49	2,235	0,693
	5-6 saat ⁴	57	99,94		
	7 saat ve fazlası ⁵	21	109,43		

Tablo 8’de yer alan boş zaman katılım ve boş zaman yönetim ölçek sonuçları arasındaki ilişki incelendiğinde ölçekler ve alt boyutları arasında düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 8. Boş Zaman Katılım ve Boş Zaman Yönetim Ölçekleri Arasındaki İlişki

	Amaç Belirleme ve Yöntem	Değerlendirme	Boş Zaman Tutumu	Programlama	Boş Zaman Yönetimi Ölçeği
Rekreasyonel Aktivite	r ,322**	,353**	,091	-,090	,348**
	p ,000	,000	,203	,207	,000
Bilişsel Aktivite	r ,224**	,351**	,160*	-,109	,292**
	p ,001	,000	,024	,124	,000
Sosyal Aktivite	r ,317**	,330**	,261**	-,126	,353**
	p ,000	,000	,000	,076	,000
Üretici Aktivite	r ,209**	,089	-,024	,111	,195**
	p ,003	,211	,737	,119	,006
Boş Zaman Katılımı Ölçeği	r ,349**	,361**	,179*	-,073	,390**
	p ,000	,000	,011	,306	,000

Tartışma ve Sonuç

Yapılan araştırma ile üniversite öğrencilerinin boş zaman katılım ve boş zaman yönetim düzeyleri incelenmiştir. Analizler sonucunda öğrencilerin boş zaman katılım ve boş zaman yönetimlerinin orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, boş zaman katılım değerlerinde cinsiyet, alkol kullanma durumu, algılanan aylık gelir ve günlük boş zaman süresine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$); sigara kullanma durumunun ise boş zaman katılımı üzerinde etkili bir faktör olmadığı sonucuna erişilmiştir. Boş zaman yönetim değerlerinde ise sigara kullanma durumu, alkol kullanma durumu, algılanan aylık gelir ve günlük boş zaman süresine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$); cinsiyetin ise boş zaman yönetimi üzerinde etkili bir faktör olmadığı sonucuna erişilmiştir. Boş zaman katılım ve boş zaman yönetim ölçek sonuçları arasındaki ilişki incelendiğinde ölçekler ve alt boyutları arasında düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Küçüközer (2021) üniversiteli gençlerin boş zamanlarını değerlendirmelerine yönelik yaptığı çalışmada cinsiyet ve aylık gelir düzeyine göre farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Bakay (2018) yaptığı çalışmada öğrencilerin boş zaman etkinliklerine yönelik, duyuşsal,



bilişsel ve davranışsal boyutlarındaki tutumlarının cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin gelir durumları ile boş zaman yönelik tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Buyuruk, 2021). Akyüz ve Türkmen (2016) üniversite öğrencilerine yönelik boş zaman tutumlarını inceledikleri araştırmasında öğrencilerin günlük boş zaman süresinin yeterli olduğu ortaya konmuş ve günlük boş zaman süresinin boş zaman etkinliklerine yönelik tutumu etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Aynı çalışmada cinsiyet değişkenine göre de anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Çakır (2017) üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ve serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında bir haftadaki serbest zaman süresinin serbest zaman yönetimi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varmıştır. Demir ve Alpullu (2020) üniversitede öğrencim gören öğrencileri boş zaman yönetim düzeylerini inceledikleri çalışmanın sonucuna göre yaş, cinsiyet, okunan bölüm ve haftalık boş zaman aktivitelerinin boş zaman yönetimi üzerinde etkili olan faktörler arasında olduğunu tespit etmişlerdir.

Alanyazındaki çalışmaların bulguları ile araştırma sonuçlarının benzerlik gösterdiği görülmüş olup, bu sonuçlar doğrultusunda çeşitli önerilerde bulunmaktadır:

- Üniversite öğrencilerine yönelik boş zamanlarını daha verimli geçirmelerine yönelik eğitimler/seminerler düzenlenebilir.
- Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını aktif ve etkin geçirebilecekleri aktiviteler/etkinlikler planlanıp uygulanabilir.
- Aynı ilde yer alan üniversiteler arasında iş birliği yapılarak çeşitli organizasyonlar düzenlenebilir.
- Öğrencilere çalışma konusu doğrultusunda proje çalışmaları verilebilir.



KAYNAKLAR

- Akyüz, H. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Bartın Üniversitesi Örneği, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi EBE.
- Akyüz, H., Türkmen, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science* , 4(1): 340-357 .
- Aran, S. (2014). A case study on defining leisure time motivation of recreation students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152: 734-739.
- Arslan, Y., Saçlı, F., Demirhan, G. (2011). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Derste Karşılaştıkları İstenmeyen Öğrenci Davranışları ve Bu Davranışlara Karşı Kullandıkları Yöntemlere İlişkin Öğrenci Görüşleri, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4): 164-174.
- Balık, M., Akova, O. (2016). Konaklama işletmesi çalışanlarının rekreasyon etkinliklerine katılımı ile işe yabancılaşma ilişkisi üzerine bir araştırma. 15. Geleneksel turizm sempozyumu bildiri kitabı, Balıkesir, Türkiye.
- Beccaria, L., Rogers, C., Burton, L. (2016). Role Of Health-Promoting Behavior Saffron-Campus And Distance Education Students. *Distance Education*, 37:22-40.
- Bozkuş, T. (2014). A Research on identifying the need for distance education for national athletes who study in school of physical education and sport. *TOJDE*, 15: 282-290.
- Church, T. (2011). Exercise in obesity, metabolic syndrome and diabetes program. *Cardiovasc Dis*, 53: 412-418.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (3): 17-27.
- Demir, G., Alpulu, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetiminin Değerlendirilmesi. *Eurasian Research in Sport Science* , 5 (1): 94-102.
- Donald, M. N., Havighurst, R. J. (1959). The meanings of leisure. *Social Forces*, 355-360.
- Gürtekin, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ile Sosyalleşme Taktikleri ve Dijital Okuryazarlık Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi SBE.
- Hacıhasanoğlu, R., Yıldırım, A., Karakurt, P., Sağlam, R. (2011). Healthy Life Style Behavior In University Students And Influential Factors In Eastern Turkey. *International Journal of Nursing Practice*, 17(1): 43-51.
- Havighurst, R. J. (1961). Early marriage and the schools. *The School Review*, 69(1): 36-47.
- Jensen, C. R., Naylor, J. H. (1990). *Opportunities İn Recreation And Leisure Careers*. USA: Contemporary Publishing Company.
- Kara, F., Özdedeoğlu, B. (2015). Serbest zamanda sıkılma algısı ve boş zaman engelleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. III. Rekreasyon araştırmaları kongresi bildiri kitabı, Eskişehir, Türkiye.



- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Ekenci, G. (1995). Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (rekreasyon) eğitimindeki rolleri. *Milli Eğitim Dergisi*, (128), 62–66.
- Karataş, Ö., Yücel, A. S., Karademir, T., Karakaya, Y. E. (2011). Malatya’da Sporun Yaygınlaştırılması Açısından Spor Tesislerinin Yeterlilik Düzeyinin İncelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 22.
- Kaya, M. (2020). *Öğretmenlerin Boş Zaman Değerlendirme Davranışlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi EBE.
- Keating, X. D., Guan, J., Piñero, C. (2005). A Meta-Analysis Of College Students’ Physical Activity Behaviors. *J Am Coll Health*, 54: 116-126.
- Kılbaş, Ş. (1994). *Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme*, Çukurova Üniversitesi Basımevi, Adana.
- Metin, T. C. (2013). Boş zaman sosyolojisi kapsamında toplumsallaşma ilişkileri ve boş zaman değerlendirme biçimlerinin geleceği. II. *Rekreasyon araştırmaları kongresi bildiri kitabı*, Aydın, Türkiye.
- Mull, R.F., Bayless, K.G., Ross, C. M., Jamieson, L.M. (1997). *Recreational sport management (3th Edition)*. USA: Human Kinetics
- Orel, D., Yavuz, M., (2003). *Rekreasyonel turizmde müşteri potansiyelinin belirlenmesine yönelik bir pilot çalışma*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11(11), 61-76.
- Özdemir, S., Karaküçük, S., Gümüş, M., Kıran, S. (2006). Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğünde çalışan yer altı işçilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi. 9. *Uluslararası spor bilimleri kongresi bildiri kitabı*, Muğla, Türkiye.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2): 83-94.
- Özkan, A., Türkmen, M., Bozkuş, T., Kul, M., Soslu, R., Yaşartürk, F., Aydın, R., Öz, Ü. (2018). Determination of the relationship between healthy lifestyle behaviors, physical fitness, and risk factors of coronary heart diseases in university students. *Education Sciences*, 8(2): 51. <https://doi.org/10.3390/educsci8020051>
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin Serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1): 126-131.
- Öztürk, S., Aydoğdu, A. (2012). Ilgaz Dağı Milli Parkı’nın rekreasyonel olanakları. I. *Rekreasyon araştırmaları kongresi bildiri kitabı*, Kemer, Antalya, Türkiye.
- Safran, M., Şimşek, A. (2009). Çocuklarda zaman algısının gelişimi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2 (6): 542-548.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Süzer, M., (2000). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8):123-133.



- Tadesse, T., Alemu, H. (2014). Hypertension And Associated Factors Among University Students in Gondar, Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, 14: 1-5.
- Tezcan, M. (1977). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*, Doğan Matbaası, Ankara.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*. Spon Press, London.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management* (5. Baskı). New York: Routledge
- Türk Dil Kurumu (TDK) (2022). Güncel Türkçe sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkay, O. (2015). Rekreasyon ve animasyon işletmeleri. İçinde B. Z. & Ş. D. (Edt.), *Turizm işletmeleri* (3. Baskı), (s. 347-389) İstanbul: Değişim Yayınları
- Yağmur, Y., İçigen, E. T. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon faaliyetlerinin incelenmesi üzerine bir çalışma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27(2):227-242.
- Yaşartürk, F. (2013). Lise ve üniversite öğrencilerinin Rekreatif eğilimlerinin belirlenmesi Bartın ili Örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Yaylacık Matbaası.
- Yıldız, S.M., Tüfekçi, Ö. (2010). Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti ve Algılarının Değerlendirilmesi, *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(2): 1-11,