



Uluslararası Öğrencilerin Boş Zaman Değerlendirme Biçimleri

Abdulaziz Abdulrahman Noman ABDULLAH¹, Tebessüm AYYILDIZ DURHAN²

¹Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye
<https://orcid.org/0009-0000-7630-2919>

²Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0003-2747-6933>

Email: azizbduh@gmail.com, tebessum@gazi.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 04.02.2025 - Kabul: 17.04.2025)

Özet

Bu çalışmanın amacı, uluslararası öğrencilerin üniversite yaşamlarındaki boş zaman değerlendirme biçimlerini belirlemektir. Aynı zamanda Türkiye'deki ve kendi ülkelerinde katıldıkları boş zaman faaliyetlerini karşılaştırmak, katılım sıklıklarını ölçmek ve karşılaşılan engelleri tespit etmek hedeflenmiştir. Bütünsel tek durum yaklaşımıyla nitel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada, Türkiye'de kalış süreleri 1 ila 11 yıl arasında olan, yaşları 18-32 arasında değişen 12 katılımcıyla (6 erkek ve 6 kadın) yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla veri toplanmıştır. Verilerin tematik analizi, katılımcıların fiziksel, rekreasyonel, kültürel ve sosyal faaliyetlere çeşitli şekillerde katıldıklarını ortaya koymuştur. Dans ve spor gibi fiziksel aktivitelerin hem fiziksel sağlığı hem de sosyal entegrasyonu desteklediği görülmüştür. Okuma ve dizi izleme gibi eğlence ve dinlenme faaliyetleri kültürel anlayışı ve kişisel gelişimi zenginleştirirken, sanatsal ve sosyal faaliyetler yaratıcılığı ve toplumsal katılımı desteklemiştir. Bununla birlikte, özellikle kültürel adaptasyonun erken dönemlerinde motivasyon eksikliği ve psikolojik zorluklar gibi bireysel zorluklar da dahil olmak üzere, boş zaman katılımının önünde çeşitli engeller ortaya çıkmıştır. Ekonomik kısıtlamalar ve yeterli ulaşımın olmaması gibi çevresel kısıtlamalar da katılımı engelleyen unsurlar arasındadır. Dil engelleri de sosyal izolasyona katkıda bulunmuş ve katılım fırsatlarını azaltmıştır. Katılımcılar, bu zorlukların üstesinden gelmek için rutinleri iyileştirmek, motivasyonu artırmak ve boş zaman fırsatlarına erişimi geliştirmek gibi stratejiler önermiştir. Bulgular, uluslararası öğrencilerin boş zaman deneyimlerini geliştirmek için hem bireysel hem de sistematik yaklaşımların önemini altını çizmektedir. Üniversiteler ve politika yapıcılar, kişisel ve yapısal engelleri ele alarak öğrencilerin refahını, kültürel entegrasyonunu ve genel akademik başarısını daha iyi desteklemek yönünde tedbirler almalıdır.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman, Rekreasyon, Uluslararası öğrenci



An Investigation of International Students' Leisure

Abstract

The aim of this study is to determine the leisure time utilization patterns of international students in their university life. At the same time, it is aimed to compare the leisure time activities they participate in Turkey and in their home countries, to measure their frequency of participation and to identify the obstacles encountered. Using a qualitative research method with a holistic single-case approach, the study collected data through semi-structured interviews with 12 participants (6 men and 6 women) aged between 18-32, whose length of stay in Turkey ranged from 1 to 11 years. Thematic analysis of the data revealed that participants engaged in physical, recreational, cultural and social activities in a variety of ways. Physical activities such as dancing and sports were seen to promote both physical health and social integration. Recreational and leisure activities such as reading and watching series enriched cultural understanding and personal development, while artistic and social activities supported creativity and community engagement. However, several barriers to leisure participation emerged, including individual challenges such as lack of motivation and psychological difficulties, especially in the early stages of cultural adaptation. Economic constraints and environmental constraints, such as lack of adequate transportation, are also barriers to participation. Language barriers also contributed to social isolation and reduced opportunities for participation. Participants suggested strategies to overcome these challenges, such as improving routines, increasing motivation and improving access to leisure opportunities. The findings underline the importance of both individual and systematic approaches to enhance international students' leisure experiences. Universities and policymakers should take measures to better support students' well-being, cultural integration and overall academic success by addressing personal and structural barriers.

Keywords: Leisure, Recreation, International student



Giriş

Günümüzde çok sık olarak kullanılan zaman kavramı aslında insanoğlunun yarattığı bir sistem içerisinde hayatın akışını yürütmek amacı ile oluşturulmuş ve kullanılmaktadır. İnsanlar çalışma saatlerini, dinlenme saatlerini, tatillerini, yemek saatlerini, uyku saatlerini ve yaşamlarını belli bir düzene oturtmak için zamanı kullanmaktadırlar. İnsanın gelişiminde, hayatın akışının şekillenmesinde, günlük faaliyetlerin düzenlenmesinde ve hangi alanda olursa olsun mesleki başarıda zaman anlayışının payı büyüktür. İş hayatını, sosyal ilişkilerini, eğlence ve dinlenme alışkanlıklarını bu anlayış içinde düzenleyen toplumlar diğerlerine göre daha gelişmiştir (Karaküçük, 2014). Bu noktada zamanın nasıl değerlendirileceği büyük önem taşımaktadır. Zaman israf edilirse ilerleme ve gelişme sağlanamaz. Zamanı iyi kullanmak, kişinin kendisine ayırdığı zaman birimleri ile çalışma hayatı, sosyal hayat, dinlenme ve eğlenme, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılama arasında iyi bir denge kurabilmesine bağlıdır (Karaküçük, 2014). Biyolojik ve Fizyolojik ihtiyaçlar ile çalışma hayatı için ayrılan zamanın dışında kalan ve tamamen kendine ait olan zaman için serbest zaman kullanılabilir. Boş zaman, serbest zamanın bir parçasıdır ve belirli uğraşlarla geçirilmektedir (Vanhove, 2022).

Gelişmiş ülkelerin zamanlarını bilinçli bir şekilde harcadıkları ve bunun farkında oldukları düşünülürken, gelişmekte olan veya az gelişmiş ülkeler için gelişmiş ülkelere farklılıklarını vurgulamak oldukça etkili bir yöntemdir. Etkili zaman yönetimi, fizyolojik ve fiziksel ihtiyaçların karşılanmasına ne kadar zaman ayrıldığına yanı sıra, çalışma hayatına, dinlenmeye, öz bakıma, rekreasyona ve bunların uyumuna ne kadar zaman ayrıldığına bağlıdır (Şahin, 2023). Dolayısıyla, zamanın aktif ve başarılı bir şekilde kullanıldığında değer kazanacağı düşünülmektedir. Bunun da ancak eğitim ve refahın geliştirilmesi ile mümkün olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca zaman, insanların eğitim ve yaşam koşullarını değerlendirmek için de kullanılabilir.

Boş zaman daha çok insanların zamanlarını en iyi şekilde nasıl değerlendirecekleri konusunda bilinçlenmeleri ile ortaya çıkacak bir kavramdır. Zamanını hazırlayarak ve önemseyerek en iyi şekilde değerlendirmek isteyen çağdaş insanın bunun bilincinde olduğunu söylemek mümkündür. Dolayısıyla birey, boş zamanın kendisine ait olduğunu ve uygun gördüğü şekilde değerlendirebileceğini bilmelidir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Rekreasyon ise genel anlamda boş zaman etkinlikleri olarak tanımlanmaktadır (Uğurlu vd., 2017). Rekreasyon için temel ihtiyaçları şu şekilde sınıflandırmıştır; yeni deneyimler, macera, rahatlama, kaçış ve fantezi, tanınma ve kimlik, susuzluk, açlık veya acıdan uzak olma, başkalarını yönlendirmek veya çevresini kontrol etmek için hakimiyet, tepki ve sosyal etkileşimler, başkalarıyla ilişki kurma ve tepki verme, algılama ve anlama için zihinsel aktivite, yaratıcılık, başkalarına hizmet etme, ihtiyaç duyulma ihtiyacı, fiziksel aktivite ve zindelik (Tillman, 1974). Rekreasyonel faaliyetler hem rahatlatıcı hem de yaratıcı işlevleri yerine getirerek bireysel refah için gereklidir. İş hayatının stresine ve boğulmuş yaratıcılığına karşı koyarak bireylerin gizli yeteneklerini keşfetmelerine, yeni beceriler kazanmalarına ve yeni ortamlarda sosyalleşmelerine olanak tanımaktadır. Bu da yaşam memnuniyetinin artmasına ve bireylerin kendilerine özgü benliklerini keşfetmelerine yardımcı olarak mutluluğa katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle, rekreasyon temel bir bireysel ihtiyaçtır (Kayantaş ve Söyler, 2020). Buna bağlı olarak, insanların çeşitli nedenlerle rekreasyon ve boş zaman etkinliklerine katıldıkları ve oynadıkları görülmektedir. Bu nedenlerden bazıları, bunlarla sınırlı olmamakla birlikte, aşağıdakileri kapsamaktadır (Torkildsen, 2005):



1. Eğlence,
2. Prestij,
3. Ait olma ihtiyacı,
4. Rekabet arzusu,
5. Kazanma veya başarıma arzusu,
6. Psikolojik düzenleme ve stres yönetimi,
7. Fiziksel uygunluk ve genel sağlık için çaba göstermek,
8. Kişiler arası ilişkilerin ve grup uyumunun güçlendirilmesi.,
9. Sosyal etkileşimin ve toplumsal katılımın kolaylaştırılması,
10. Kişinin kendi sosyal grubu içerisindeki benlik kavramını artırmaya çalışması.

Dünyada her alanda olduğu gibi eğitim alanındaki gelişmelerin de teknoloji ile birlikte hızla yenilendiği ve yapılandırıldığı görülmektedir. Bu durumla birlikte öğrencilerin kendi ülkeleri dışında bir ülkede eğitim alma imkânları da artmaktadır. Her yıl ülke bazında uluslararası öğrenci sayısında artış olduğu görülmektedir (Yılmaz, 2018). Öğrenci hareketliliği, eğitimin kalitesini ve çeşitliliğini artırarak üniversitelerin şekillenmesine yol açmaktadır. Zira üniversiteler artık ulusal imajlarının yanı sıra uluslararası imajlarına da dikkat etmek zorundadır. Ülkeler arası öğrenci hareketliliği, ülke eğitiminin dünyada tanınması ve uluslararası diplomalar sayesinde farklı ülkelerde iş imkânı bulabilmenin yanı sıra ülkelerin ekonomileri için de bir kazanç olarak görülmekte ve ilgili üniversitelerin nitelik ve nicelik açısından göstergelerini yükselttiği görülmektedir (Yıldırım vd., 2016).

Uluslararası öğrenci tanımı; “Türk vatandaşı olmayan ve Türkiye’de kurulu bir yükseköğretim kurumundaki bir programda burslu ya da burssuz olarak eğitim gören kişiler uluslararası öğrenci olarak tanımlanmaktadır” (Kadioğlu vd., 2015). Uluslararası öğrenciler, üniversite topluluğunun dinamik ve çeşitliliğe sahip bir parçasıdır ve zengin bir kültür, bakış açısı ve deneyim getirmektedirler. Ancak kültürel uyum, vatan hasreti ve izolasyon gibi zorluklarla karakterize edilen yeni bir mesleki ve sosyal çevreye geçiş zor olabilmektedir. Bu bağlamda boş zaman etkinlikleri, sosyal etkileşim, akran desteği ve kişisel gelişim fırsatları sağlayarak uluslararası öğrencilerin entegrasyonunu ve uyumunu kolaylaştıracak önemli bir mekanizma görevi görebilmektedir (Yılmaz, 2018). Bu bağlamda, uluslararası öğrenciler için rekreasyonel faaliyetlerin faydaları, öğrencilerin üniversitedeki boş zamanlarının bir parçası olarak rekreasyonel faaliyetlere katılımları yoluyla bazı gerçek yaşam kazanımları (deneyimleri) elde edebilmektedirler. Çeşitli çalışmalarda rekreasyonel ve boş zaman etkinliklerine katılımlarının bir neticesi olarak üniversite öğrencileri için başka fayda ve avantajlardan da bahsedilmiştir (Davies, 1989; Kanter ve Forester, 1997; Nesbitt, 1998; Ragheb ve McKinney, 1993). Bu avantajlardan bazıları bunlarla sınırlı olmamak üzere şunlardır:

1. Farklı insan türleri ile deneyimler,
2. Akademik çalışmalarında iyileşme,
3. Stres seviyeleri önemli ölçüde azalır,
4. Fiziksel uygunluk ve sağlık açısından kazanımlar,
5. Yeni arkadaşlar edinmek,
6. Yüksek özsaygı gelişimi,
7. Diğer öğrenciler ve katılımcılar arasında daha iyi bir destek ağı kurulması.



Uluslararası öğrencilerin boş zaman faaliyetleri hakkındaki bilgilerinin, akademik yaşamlarının zorunlu bileşenlerinden ayrı olarak zamanlarını istedikleri gibi kullanmalarına olanak tanıyan özgürce seçilmiş faaliyetler fikriyle doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir.

Öğrenciler rekreasyonel faaliyetler aracılığıyla rahatlayabilir, kaynaşabilir ve akademik yükümlülükleri dışındaki ilgi alanlarının peşinden gidebilmektedir. Bu durum, yeni bir sosyal ve kültürel ortama uyum sağlama, evden uzakta olma ve dil engellerini aşma gibi ekstra baskılarla baş etmek zorunda kalacak olan uluslararası öğrenciler için önemli görünmektedir. Bu bağlamda, makalede hedeflenen amaç, uluslararası öğrencilerin üniversite yaşamındaki boş zaman değerlendirme biçimlerini belirleyerek boş zaman faaliyetlerin yaşamlarına etkisini incelemektir. Ayrıca, öğrencilerin Türkiye’de ve kendi ülkeleri arasında boş zaman faaliyetleri karşılaştırmak, faaliyetlere katılım sıklıklarını öğrenmek, boş zaman değerlendirme süreçlerine yönelik engellerin belirlenmesi ve son olarak da boş zaman değerlendirme süreçlerine katkı sağlayan faktörler ve öğrencilerin önerilerini öğrenmeye hedeflenmiştir.

Yöntem

Etik Kurul İzni

Mevcut çalışma Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu 14.01.2025 tarih ve 01 sayılı toplantısında görüşülmüş ve araştırma 2025 - 121 koduyla ilgili komisyon onayını almıştır.

Araştırmanın Modeli

Uluslararası öğrencilerin boş zaman değerlendirme biçimlerine ilişkin görüşlerini elde etmek ve derinden anlamak için nitel araştırma kapsamında bütünsel tek durum yaklaşımından yararlanılmıştır. Nitel araştırma, katılımcıların bakış açılarına odaklanır ve olayları ve durumları içeriden birinin bakış açısıyla anlamak için kullanılmaktadır. Bu süreçte elde edilen nitel veriler, karmaşık durumları açıklamak için güçlü bir potansiyele sahiptir ve araştırmacılara zengin bir içerik sunmaktadır. Üstelik, nitel verilerin potansiyeli ve içeriği doğru analiz edildiğinde ortaya çıkarak araştırmacılara derinlemesine bilgiler sağlamaktadır (Miles ve Huberman, 2016). Bu doğrultuda nitel araştırma gözlem, görüşme ve belge analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik bir araştırma türünü ifade etmektedir (Yıldırım, 2011). Mevcut araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

Katılımcılar

Bu çalışmada, farklı yaş gruplarından ve demografik özelliklere sahip Ankara’da eğitim gören toplam 12 uluslararası öğrenci yer almıştır. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1’de açıklanmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılardan demografik bilgiler, boş zaman değerlendirme etkinlikleri, bu etkinliklere katılım sıklığı, karşılaştıkları engeller ve iyileştirme önerilerine ilişkin veriler toplanmıştır. Katılımcıların boş zaman etkinliklerine ilişkin yanıtları uzman görüşleri çerçevesinde hazırlanan yarı-yapılandırılmış soruların yöneltildiği görüşmeler yoluyla elde edilmiştir. Veriler yazarlar tarafından birebir görüşme aracılığıyla toplanmıştır. İlgili formda cinsiyet, yaş, Türkiye’de kalınan süre ve Türkçe seviyesi gibi çeşitli soruların yanı sıra açık uçlu sorular yöneltilmiştir. Yöneltilen sorulara katılımcıların verdiği yanıtlar ses kaydı alınarak



muhafaza edilmiş ve analiz edilmek üzere elektronik ortama aktarılmıştır (Creswell, 2012). Yarı yapılandırılmış sorular aşağıda yer almaktadır.

1. Boş zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?
2. Kendi ülkenizle karşılaştırdığınızda boş zaman değerlendirme süreçlerinize dair nasıl bir farklılık görüyorsunuz?
3. Boş zaman değerlendirme faaliyetlerine katılım sıklığınız hakkında bilgi verir misiniz?
4. Boş zaman değerlendirme süreçlerinize yönelik engellerin neler olduğunu düşünüyorsunuz?
5. Boş zaman değerlendirme süreçlerinize katkı sağlayacağını düşündüğünüz önerileriniz var mı?

Veri Analizi

Veriler, içerik analizinin yanı sıra tematik analiz yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Braun ve Clarke'ın (2006) tematik analiz yaklaşımı rehberliğinde şu adımlar izlenmiştir:

1. Verilerin incelenmesi.
2. Kodlama yapılması.
3. Temaların belirlenmesi.
4. Temaların gözden geçirilmesi.
5. Temaların adlandırılması ve tanımlanması.
6. Bulguların raporlanması.

Verilerin analizinde Miles ve Huberman (1994) tarafından geliştirilen güvenilirlik formülü kullanılmıştır. Bu formül tematik analiz gibi nitel çalışmaların güvenilirliğini hesaplamak için kullanılmaktadır. Formül, kodlayıcılar arasındaki anlaşma oranını hesaplamaya dayanmaktadır. Güvenirlik = Anlaşma Sayısı / (Anlaşma Sayısı + Anlaşmazlık Sayısı) formülüne göre hesaplama yapılmıştır. Bu çalışma kapsamında 5 uzmana kodlama yaptırılmış ve kodlama sonucunda uzmanların %98 oranında hemfikir oldukları belirlenmiştir. Mevcut araştırmada yer alan güvenilirlik hesaplaması bulgusuna göre hesaplanan güvenilirlik değeri %98'dir. Bu oran, nitel çalışmalar için kabul edilen eşik değer olan %70'in çok üzerindedir ve çalışmanın kodlama sürecinde yüksek bir tutarlılık sağlandığını göstermektedir.

Bulgular

Araştırma Grubu

Çalışma grubu, Türkiye'de öğrenim gören üniversite uluslararası öğrencilerden oluşmaktadır. Toplamda 12 katılımcı ile görüşülmüş ve açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlar toplanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, Türkiye'de kaldıkları süre ve Türkçe seviyelerine ait bulgularına ilişkin bilgiler Tablo 1 de görülmektedir. Araştırmanın bulguları saptanırken görüşme yapılan gönüllü kadın katılımcılar "K.K" kodu ile, erkek katılımcılar için ise "K.E" olarak kodlanmıştır.



Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri ve bireysel görüşme süreci

Katılımcı Kodu	Cinsiyet	Yaş	Türkiye’de Kaldığı Süre	Türkçe Seviyesi
K.K 1	Kadın	24	3 Yıl	Başlangıç
K.K 2	Kadın	32	8 Yıl	İleri
K.K 3	Kadın	27	2 Yıl	Orta
K.K 4	Kadın	25	3 Yıl	İleri
K.K 5	Kadın	22	4 Yıl	İleri
K.K 6	Kadın	23	1 Yıl	Başlangıç
K.E 7	Erkek	29	11 Yıl	İleri
K.E 8	Erkek	32	9 Yıl	İleri
K.E 9	Erkek	28	10 Yıl	Orta
K.E 10	Erkek	18	4 Yıl	İleri
K.E 11	Erkek	31	7 Yıl	Orta
K.E 12	Erkek	27	9 Yıl	İleri

Katılımcıların cinsiyet dağılımı, kadın (6 katılımcı) ve erkek (6 katılımcı) olarak eşit bir şekilde temsil edilmektedir. Katılımcıların yaşları 18 ile 32 arasında değişmektedir. En genç katılımcı 18 yaşında iken, en yaşlı katılımcı 32 yaşındadır. Ortalama yaş 27 civarındadır. Katılımcıların Türkiye’de kalma süreleri 1 yıl ile 11 yıl arasında değişmektedir. Daha uzun süre kalan katılımcıların Türkçe seviyesi ileri düzeydedir.

Tablo 2. Tema 1: Boş zaman etkinlikleri

Kategori	Kodlar	Katılımcı Örnekleri
Fiziksel Aktiviteler	Spor Salonu ve Egzersiz, Dans ve Hareket	K.K 1: 'Her gün spor salonuna gidiyorum...', K.K 4: 'Hip-hop dansı yapmak benim için...'
Eğlence ve Dinlenme	Kitap Okuma, Dizi ve Film İzleme	K.K 2: 'Kitap okumak, beni farklı dünyalara götürüyor...', K.E7: 'Türk dizilerini izlemek...'
Kültürel ve Sosyal Etkinlikler	Fotoğrafçılık ve Sanatsal Hobiler, Sosyal Buluşmalar	K.E 8: 'Fotoğraf çekmek için Türkiye’nin doğal manzaraları...', K.K 3: 'Arkadaşlarımla vakit geçiriyorum...'

Tablo 2’de görüldüğü üzere, boş zaman etkinlikleri farklı alt kategorilere ayrılmaktadır. Fiziksel aktiviteler, katılımcıların hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını destekleyen temel bir tercih olarak öne çıkmıştır. Özellikle dans ve spor salonu etkinlikleri, sosyal çevre ile bağ kurmayı da mümkün kılmaktadır. Eğlence ve dinlenme kategorisinde, kitap okuma ve dizi izleme, bireysel ve kültürel deneyimleri zenginleştiren etkinlikler arasında yer almaktadır.



Kültürel ve sosyal etkinlikler, katılımcıların sanatsal yaratıcılıklarını ifade etmelerini sağlarken, aynı zamanda sosyal bütünleşmeye de katkıda bulunmaktadır.

Tablo 3. Tema 2: Karşılaşılan engeller

Kategori	Kodlar	Katılımcı Örnekleri
Bireysel Engeller	Motivasyon Eksikliği	K.K 5: 'Bazen tembellik ya da motivasyon eksikliği...', K.E 11: 'Psikolojik yorgunluk...'
Çevresel Engeller	Maddi Sorunlar, Trafik ve Zaman Sıkıntısı	K.K 6: 'Spor salonuna gitmek için yeterli bütçem yok...', K.E 8: 'Trafik nedeniyle boş zaman...'
Dil ve Kültürel Engeller	Dil Bariyeri	K.E 7: 'Türkçe konusunda başlangıç seviyesindeyim...', K.E 12: 'Kültürel farklar...'

Tablo 3'ye göre, bireysel ve çevresel engeller uluslararası öğrencilerin boş zaman değerlendirme süreçlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Motivasyon eksikliği ve psikolojik sorunlar gibi bireysel faktörler, özellikle kısa süreli kültürel adaptasyon döneminde daha fazla hissedilmektedir. Maddi sorunlar ve trafik gibi çevresel engeller ise, öğrencilerin sosyal etkinliklere katılımını kısıtlamaktadır. Dil bariyerleri, sosyal çevre oluşturmayı zorlaştırarak bireysel yalnızlık hissini artırabilir.

Tablo 4. Tema 3: İyileştirme önerileri

Kategori	Kodlar	Katılımcı Örnekleri
Kendi Kendini Motive Etme	Rutin Oluşturma	K.K 1: 'Günlük bir rutin belirlemek...', K.E 10: 'Küçük hedeflerle başlıyorum...'
Toplumsal Destek	Uygun Fiyatlı Aktiviteler	K.K 6: 'Öğrenciler için uygun fiyatlı kurslar...', K.E 9: 'Bütçe dostu etkinlikler...'
İçsel Gelişim	Bilinçli Yaşam Tarzı	K.K 4: 'Zamanımı daha verimli kullanmak için...', K.E 11: 'Dikkat dağınıcılığı azaltıyorum...'
Çevresel İyileştirmeler	Ulaşım Kolaylıkları	K.E 7: 'Trafik sorunları çözülürse...', K.E 12: 'Etkinlik alanlarının ulaşımı...'

Tablo 4, iyileştirme önerilerinin çeşitliliğini ortaya koymaktadır. Katılımcılar, bireysel motivasyonu artırmaya yönelik stratejilerle birlikte, toplumsal altyapının güçlendirilmesine dair öneriler sunmuştur. Özellikle rutin oluşturma ve bilinçli yaşam tarzı, bireylerin kendilerini motive etme çabalarını yansıtırken, uygun fiyatlı aktiviteler ve ulaşım kolaylıkları gibi öneriler, sistematik düzenlemelere duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır. Elde edilen bulgular, kişisel ve toplumsal çözüm yollarının bir arada değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Sonuç ve Tartışma



Araştırma kapsamında uluslararası öğrencilerin üniversite yaşamlarındaki boş zaman değerlendirme biçimlerini belirlemek, aynı zamanda öğrencilerin Türkiye'deki ve kendi ülkelerindeki boş zaman faaliyetleri arasındaki farkları karşılaştırmak, boş zaman faaliyetlerine katılım sıklıklarını ölçmek ve boş zaman değerlendirme süreçlerinde karşılaştıkları engelleri tespit etmek hedeflenmiştir. Elde edilen bulgular, temel demografik özellikleri, boş zaman etkinliklerini, katılımın önündeki engelleri ve katılımcıların deneyimlerine dayalı iyileştirme önerilerini ortaya koymaktadır.

Literatür incelendiğinde Yıldırım vd. (2016)'da Karabük Üniversitesinde yabancı uyruklu lisans öğrencilere yönelik durum analizi gerçekleştirmiştir. Uluslararası öğrencilerin dil bilme durumlarına ilişkin çoğu öğrencinin Türkçe ve İngilizce dillerini bildiği belirlenmiştir. Aynı zamanda üniversite, uluslararası öğrencilere sunduğu Türkçe Öğretim Merkezi (TÖMER) aracılığıyla, bölümleri Türkçe olan öğrencilerin bir yıl boyunca Türkçe eğitimi almalarını sağlamaktadır. Bu sayede, uluslararası öğrencilerin Türkçe konusunda zorluk yaşamadıkları belirlenmiştir. Söz konusu çalışmada elde edilen bulgular mevcut çalışmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Dolayısıyla uluslararası öğrencilere dil desteği sağlanmasına yönelik yapılandırılan kursların olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

Bir diğer çalışmada, Leung ve Stahura (2010), Amerikan üniversitelerindeki Çinli uluslararası öğrencilerle çalışma yapılmıştır. Araştırmada katılımcılarda sosyo-kültürel adaptasyonun, akademik ihtiyaçlara uyum sağlamaktan yeni toplumsal ortamlarda kültürel faktörlerle başa çıkmaya kadar birçok değişken arasında uluslararası öğrenciler için önemli bir parametre olduğunu ifade etmektedir. Bu doğrultuda boş zaman faaliyetleri önemli bir araç görevini üstlenmektedir. Mevcut çalışmada katılımcılar fiziksel, eğlence ve dinlenme, kültürel ve sosyal faaliyetler olarak kategorize edilen çeşitli boş zaman faaliyetlerinde yer almışlardır. Fiziksel faaliyetler, katılımcıların boş zamanlarının merkezi bir yönü olarak ortaya çıkmış ve birçoğu dans ve spor gibi faaliyetleri tercih etmiştir. Bu faaliyetler yalnızca fiziksel sağlık için faydalı görülmeyle kalmayarak, aynı zamanda sosyal etkileşim için de fırsatlar sağlamıştır. Eğlence ve dinlenme kategorisinde, kitap okumak ve dizi izlemek, katılımcıların bireysel ve kültürel deneyimlerini zenginleştiren yaygın faaliyetler değerlendirilebilmektedir. Ayrıca, sanatsal, kültürel ve sosyal faaliyetler, sosyal entegrasyon ve yaratıcılığın desteklenmesinde önemli bir rol oynamıştır.

Akyüz'ün (2020) yılında yaptığı rekreasyon bölümü öğrencilerinin rekreasyon fayda ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı araştırmasının bulgusunda; aktif spor yapan kişilerin, rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri toplam fayda ve bu etkinliklerin sosyal yönünden aldıkları fayda, spor yapmayanlara göre daha fazla bulunmuştur. Aynı zamanda, bireylerin boş zamanlarını sportif faaliyetlerle değerlendirmeleri streslerini azaltmalarına, daha mutlu olmalarına ve özgüvenlerini artırmalarına katkı sağlamaktadır. Bu durum, sportif aktivitelere katılan bireyler olumsuz alışkanlıklardan uzaklaştırılabilir, sosyal bir ortamda vakit geçirme fırsatı bulabilir ve bu etkinliklere katılarak bireylerin daha sosyal olmalarına yardımcı olmakta olduğu söylenebilmektedir. Farklı bir çalışmada, öğrencilerin etkinlik tercihlerinin, rekreasyonel eğilimlerini ve boş zamanlarını değerlendirme biçimlerini yansıttığı belirlenmiştir. Eğlence, sanatsal, sportif, dini ve kültürel etkinlikler en çok tercih edilen aktivite türleridir. Bu tercihler, öğrencilerin rekreasyonel davranışlarını şekillendirirken, aynı zamanda etkinliklerden elde ettikleri tatmin ve faydayı değerlendirme süreçlerini etkilediği tespit edilmiştir. Özellikle eğlence türü etkinliklere olan yüksek yönelim, bu tür faaliyetlerin öğrenciler için öncelikli bir rekreasyon biçimi olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, öğrencilerin tercihleri hem bireysel gelişimlerine hem de sosyal yaşamlarına katkı



sağlayan önemli bir etken olarak öne çıkmaktadır (Aydemir, 2023). Diğer bir araştırma bulgusunda, rekreasyonel etkinliklere katılan yabancı öğrencilerin, etkinliklere katılmayan öğrencilere kıyasla fizyolojik, sosyal ve psikolojik boyutlarda önemli ölçüde daha yüksek yaşam memnuniyeti ve boş zaman memnuniyeti düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir (Hakkı vd., 2017). Bir diğer çalışmada, uluslararası öğrencilerin en çok katıldıkları boş zaman etkinliklerinin sanatsal ve kültürel etkinlikler olduğu belirlenmiştir (Zerengök, 2016). Bütün bu bulguların çalışma bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Boş zaman katılımının önünde çeşitli engeller tespit edilmiştir. Motivasyon eksikliği ve psikolojik zorluklar gibi bireysel faktörler özellikle kültürel adaptasyonun ilk aşamalarında belirgin durumdadır. Maddi kısıtlamalar ve ulaşım ile ilgili sorunlar gibi çevresel engeller de sosyal ve rekreasyonel faaliyetlere katılımı sınırlayan önemli faktörler olarak dikkat çekmektedir. Bunların yanı sıra, dil engelleri, öğrencilerin sosyal bağlantılar kurmasını engelleyerek yalnızlık ve izolasyon duygularına katkıda bulunduğundan bir zorluk olarak ortaya çıkmaktadır. Aydemir'in (2023) elde ettiği bulgulara göre, uluslararası öğrencilerin etkinliklere katılımını sınırlayan başlıca engeller arasında ekonomik sorunlar ve dil bariyerleri bulunmuştur. Bu durum, öğrencilerin sosyal ve rekreasyonel etkinliklere erişimini olumsuz etkileyerek katılım düzeylerini düşürmekte olduğu belirtmiştir. Bir başka bir çalışmada, öğrencilerin özellikle son yıllarında mezuniyet hedeflerine odaklanarak boş zaman etkinliklerine katılımı arka plana attıkları görülmüştür. Bu bulgu aracılığı ile, bireylerin akademik baskı altında kaldıklarında sosyal ve rekreasyonel etkinliklere daha az zaman ayırdığı söylenebilmektedir. Ayrıca, araştırmaya katılan uluslararası öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun kendi imkânlarıyla eğitim aldıkları ve evde kaldıkları tespit edilmiştir. Bu durum, ekonomik zorluklar ve barınma sorunlarının öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katılımını sınırlayan önemli faktörlerden biri olduğunu doğrulamaktadır (Zerengök, 2016). Dolayısıyla ekonomik yetersizliklerin üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme etkinliklerine katılımını olumsuz etkilediğini ortaya koymakta olup mevcut çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Tüm bu bilgilerden hareketle ekonomik koşullar, uluslararası öğrencilerin rekreasyonel etkinliklerden yeterince faydalanmalarını engelleyen önemli unsurlar arasında yer almakta ve bu durum, bireylerin sosyal ve psikolojik gelişimini sınırlamaktadır.

Diğer bir çalışmanın bulgularında, uluslararası öğrencilerin büyük çoğunluğunun maddi zorluklarla karşılaştığı ve ailelerinin yardımıyla eğitimlerine devam ettikleri tespit edilmiştir. Aynı zamanda, neredeyse tüm yabancı öğrencilerin vatan hasreti çektiği ve ailelerini, arkadaşlarını ve memleketlerini özledikleri ortaya çıkmıştır. Yabancı öğrencilerin çoğu ilk geldiklerinde Türk kültürüne uyum sağlamakta zorluk çekmiş, ancak zamanla uyum sağlayabilmekte olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin neredeyse tamamı gelenek ve göreneklerle ilgili bir sorun yaşamamıştır çünkü kendi ülkeleri ile Türkiye birbirine benzemekte olduğu belirlenmiştir (Kıroğlu vd., 2010). Bu durumda, bu çalışmanın bulgusunun mevcut araştırma ile aynı doğrultuda sonuç verdiği söylenebilir. Zerengök'ün (2016) çalışmasında elde ettiği bulgular; uluslararası öğrencilerin yaşadığı önde gelen engeller üniversiteye yeni geldiklerinde yaşadıkları yalnızlık duygusu, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu yoksunluğu olarak belirlenmiştir. Aynı zamanda uluslararası öğrenciler için farklı bir ülkede eğitim almak ve farklı bir kültüre uyum sağlama ek bir güçlük olduğu saptanmıştır. Bu engeller, uluslararası öğrencilerin akademik başarılarını etkilemektedir. Başkan ve Karaküçük'ün (2015) yılında yaptığı farklı kültürlerde boş zaman davranışlarına yönelik çalışmada; bireylerin çoğunluğu bölgelerindeki olumsuz çevre koşulları nedeniyle herhangi



bir rekreasyon faaliyetine katılmadığı ifade edilmektedir. Aynı zamanda yaşadıkları yer, şehir merkezinden uzak olduğu için insanlar boş zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirememektedir. Ancak en önemli faktör, ekonomik durumlarının sadece kişisel geçimlerini sağlamaya yetmesi; dolayısıyla ekonomik kısıtlamalar nedeniyle çok sayıda rekreasyon faaliyetine katılamadıklarını belirtmişlerdir. Bu durum ekonomik sorunların boş zaman değerlendirme biçimini doğrudan etkilediği göstermektedir.

Katılımcılar, boş zaman değerlendirme biçimlerini iyileştirmek için birtakım öneriler sunmuştur. Bireysel düzeyde, birçok katılımcı motivasyonu artırmak için rutinler oluşturmanın ve bilinçli bir yaşam tarzı benimsemenin önemini vurgulamıştır. Sosyal altyapı da iyileştirme için kilit bir alan olarak tanımlanmış, katılımcılar daha uygun fiyatlı faaliyetlere ve gelişmiş ulaşım seçeneklerine ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. Bulgular, sistematik değişiklikler yoluyla hem kişisel motivasyonların hem de sosyal faktörlerin ele alınmasının, uluslararası öğrencilerin genel boş zaman deneyimlerini geliştirmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir. İnce ve Koçak (2018) çalışmasında, uluslararası ve yerli olmayan öğrencilerin Türk öğrencilerle yaşam boyu, kısmen ya da dışarıdan entegrasyonunu sağlayacak grup çalışmaları, etkinlikler, projeler ve bunun gibi uygulamaların hayata geçirilmesi gerekli olduğu belirtilmiştir. Bu tür girişimlerin özellikle uluslararası öğrencilerin Türkiye'ye geldikleri ilk dönemlerde yapılmasının daha faydalı olacağı düşünülmüştür. Ayrıca sorunlarının, istek ve beklentilerinin tespit edilmesi, periyodik olarak toplantılar düzenlenmesi ve bu öğrencilerin donanımlı kişiler tarafından motive edilmesinin önemli olduğu değerlendirilmiştir.

Bulguların hem üniversite yöneticileri hem de politika yapıcılar için çeşitli pratik sonuçları bulunmaktadır. İlk olarak, üniversiteler uluslararası öğrencilerin sosyal ve kültürel olarak entegre olmalarına yardımcı olmayı amaçlayan daha fazla destek sistemi uygulamayı düşünebilir. İlgili bulgular, daha kapsayıcı etkinlikler düzenlemeyi, dil kursları sağlamayı ve uygun fiyatlı boş zaman etkinliklerine erişimi kolaylaştırmayı işaret etmektedir. Öğrencilerin fiziksel ve kültürel faaliyetlere katılmaları için fırsatlar yaratmak oldukça önemlidir. Ayrıca, çalışmanın bulguları, boş zaman katılımının önündeki bireysel ve çevresel engellerin ele alınmasının gerekliliğini vurgulamaktadır. Üniversiteler ve yerel yönetimler, erişilebilir faaliyetler sunarak, ulaşım imkanlarını geliştirerek ve psikolojik destek vererek uluslararası öğrencilerin bazı engelleri aşmalarına yardımcı olabilir.

İleride yapılacak çalışmalar, özellikle sosyal etkileşim ve eğlence için sanal platformlara artan bağımlılık göz önüne alındığında, dijital teknolojilerin ve çevrimiçi toplulukların uluslararası öğrencilerin boş zaman etkinliklerini şekillendirmedeki rolünü araştırabilir. Ayrıca, uzun vadeli çalışmalar, bir öğrencinin akademik yolculuğu boyunca boş zaman kullanımındaki değişiklikleri izleyebilir ve öğrenciler ev sahibi ülkelere daha fazla entegre oldukça boş zaman etkinliklerinin nasıl geliştiğine dair daha fazla bilgi sağlayabilir.



KAYNAKLAR

- Akyüz, H. (2020). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin rekreasyon fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies-Social*, 15(5), 2323-2336.
- Aydemir, H. (2023). Rekreasyon kısıtlayıcılarından göç unsurunun türkiye’de bulunan uluslararası üniversite öğrencileri açısından etkisinin değerlendirilmesi: bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Ankara.
- Başkan, A. H., Karaküçük, S. (2015). Farklı kültürlerde boş zaman davranışları: ermeniler örnekleme. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 10-22.
- Braun, V., Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Creswell, J. W. (2012). Educational research: planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research. (4th edition). Boston, MA: Pearson.
- Davies, D. (1989). Psychological factors of self-esteem. Philadelphia, Pa: Farmer Press.
- Hakkı, U., Enes, B., İhsan, K., Yunus, B. (2017). Examine the relationship between the levels of life satisfaction and leisure time satisfaction of foreign students study at erciyes university, turkey. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*, 3(12).
- İnce, M., Koçak, M. C. (2018). Social and cultural problems of foreign students who study at universities in turkey. *Electronic Turkish Studies*, 13(10), 371-385
- Kadıoğlu, F., Özer, Ö., Yalçın, S., Şahin, M. (2015). Yükseköğretimin uluslararasılaşması çerçevesinde türk üniversitelerinin uluslararası öğrenciler için çekim merkezi haline getirilmesi, araştırma projesi raporu. T.C Kalkınma Bakanlığı, Kalkınma Araştırmaları Merkezi, Yayın No: 2936.
- Kanters, M. A., Forester, S. (1997). The motivations and self-esteem of intramural sports participants. *Nirsa Journal*, 21(3), 3-4.
- Karaküçük, S. (2014). Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme. (7.Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Akgül, B. (2016). Ekorekreasyon, rekreasyon ve çevre. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kayantaş, İ., Söyler, M. (2020) sporda akademik yaklaşımlar-6. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Kıroğlu, K., Kesten, A., Elma, C. (2010). Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu lisans öğrencilerinin sosyo-kültürel ve ekonomik sorunları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 26-39.
- Leung, Y., Stahura, K. (2010). A grounded theory of chinese students’ leisure behavior in american university. University of Nevada, Las Vegas: Caesars Hospitality Research Summit.
- Mieczkowski, Z. (1990). World trends in tourism and recreation. New York: Peter Lang Publishing.
- Miles, M. B., Huberman, A. M. (1994). Qualitative data analysis: an expanded sourcebook. London: SAGE Publications.



- Miles, M. B., Huberman, A. M. (2016). Nitel veri analizi (S. Akbaba Altun ve A. Ersoy, Çev.Ed). Ankara: Pegem Akademi.
- Nesbitt, G. M. (1998). Qualitative study of differences in benefits of sport club participation versus other extracurricular involvement. *Nirsa Journal*, 22(2), 24-27.
- Ragheb, M. G., Mckinney, J. (1993). Campus recreation and perceived academic stress. *Journal Of College Student Development*, 34(1), 5-10.
- Şahin, A. (2023). Sınıf öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine ilişkin görüşlerinin ve rekreasyon aktivitelerine katılım sıklıklarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- Tillman, A. (1974). The program book for recreation professionals. Palo Alto, Ca. :National Press Books.
- Torkildsen, G. (2005). Leisure and recreation management. (5th edition). London: Routledge publishing.
- Uğurlu, A., Erman, K. A., Turan, E. B., Öksüz, T., Güngör, A. (2017). Investigation of meaning of leisure activities and the satisfaction with life of students in the faculty of sport sciences: an example of akdeniz university. *Journal of Education and Training Studies*, 5(13), 32-36.
- Vanhove, N. (2022). The economics of tourism destinations: theory and practice. New York: Routledge.
- Yıldıran, C., Özkan, D., Büyük Yılmaz, O. (2016). Yabancı uyruklu lisans öğrencilerinin durum analizi: karabük üniversitesi. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 1(1), 20-34.
- Yıldırım, A. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, D. V. (2018). Studying abroad: experiences of international students in a turkish university. *Yükseköğretim Dergisi*, 8(1), 23-32.
- Zerengök, D. (2016). Uluslararası öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine aktif katılımları yoluyla sosyal uyumlarının analizi. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Manisa.