

Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetiminin Değerlendirilmesi

Evaluation of University Students' Leisure Management

Gökalp DEMİR* 

Aytekin ALPULLU** 

Öz

Boş zaman günlük hayatımızı ve gelecek yaşantımızı belirleyen umutların ve hayallerin yer aldığı iç dünyamızda özgürlüğü hissettiğimiz zamanlardır. Bu zamanın yönetiminde ise kişisel beceri yanında sosyal ortamdaki kaynaklı birçok etkinin varlığı söz konusudur. Bu çalışmanın amacı, “Boş Zaman Yönetimi Ölçeğinin” uygulamasını yapmaktır. Araştırmaya Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 170 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçek 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlarda yer alan “boş zaman tutumu”, “programlama”, “amaç belirleme ve yöntem”, “değerlendirme” boyutları demografik bilgiler ile incelenmiştir. Boş zaman yönetimi ölçeğinin dört alt boyutu ile yaş, sınıf, öğrenim gördükleri bölüm ve serbest zaman aktivitesi arasındaki ilişkiler çoklu korelasyon analizi ile araştırılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin yaşları, sınıfları ile programlama alt boyutu arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Haftalık serbest zaman aktiviteleri, öğrencilerin bölümleri ile amaç belirleme ve yöntem alt boyutunda kuvvetli pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Boş zaman tutumu alt boyutu ile sınıflar arası negatif bir ilişki varken serbest zaman aktivite sayısı ile pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman yönetimi, üniversite öğrencileri, boş zaman tutumu

Abstract

Free time is when we feel freedom in our inner world, where hopes and dreams determine our daily life and future life. Besides the personal skills, there are many sources from the social environment influencing the management of this time. The aim of this study was to implement the “Free Time Management Scale”. A total of 170 university students enrolled to Marmara University, Faculty of Sport Sciences participated in the study. The scale consists of 15 items and 4 sub-dimensions. “Goal and priority setting”, “planning”, “free time attitude”, and “evaluation” dimensions in these sub-dimensions were examined with demographic information. The Cronbach's alpha value of the scale was 0.72. Since the data were distributed normally, two independent sample tests and independent samples t-test were used along with Pearson Correlation

* Dr. Araş. Gör. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, gokalp.demir@marmara.edu.tr

** Dr. Öğretim Üyesi Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, aytekin.alpullu@marmara.edu.tr

test to test correlation between two or more variables. Relationships between four sub-dimensions of leisure time management scale, age, class, department where they study and leisure time activity were investigated by multiple correlation analysis.

According to the results of the study, there was a positive relationship between the students' ages, their classes and the programming sub-dimension. It was determined that there was a strong positive relationship between weekly free time activities, students' departments, goal setting and method sub-dimension. While there was a negative relationship between leisure time sub-dimension and the classes, there was a positive relationship with the number of leisure activities.

Keywords: Free time management, university students, free time attitude

GİRİŐ

Boş zaman kavramı günümüzde insanların hayattaki motivasyonlarını kaybetmemeleri, sağlıklı bir birey olabilmeleri aynı zamanda sosyalleşebilmeleri için zaruri ihtiyaçlardan sayabileceğimiz bir faaliyet haline gelmiştir. İş hayattaki veya akademik alandaki kazanımlar artık insanların başarılı sayılabilmeleri için tek başına yeterli kabul edilmemektedir. İnsanların toplumda başarılı olarak görülebilmesi için sadece iş hayatı değil aynı zamanda sosyal hayatta da belli başlı kazanımları olması, hobilere sahip olması ve özel hayatına zaman ayırabilmesi gerekmektedir (Aytaç,2017).

Büyükşehirlerde yaşayan insanların ciddi bir zamanı toplu taşıma araçlarında ve hususi araçlarında geçmektedir. Kısa mesafeli yolculuklar için en azından bisiklete binmek teşvik edilmeli, yeşil alanlara, milli parklara erişim sağlayarak yürüyüş ve koşu parkurları düzenlenmelidir(Alpullu ve Demir,2019).

Özellikle çalışan kesimin, boş zamanları toplumun diğer kesimlerine göre az olduğu için çalışma hayatının yarattığı stres ve yorgunluk hissinden kurtulmak için yapılan boş zamanı değerlendirme faaliyetleri önemlidir. Bu bağlamda boş zamanların değerlendirilmesi, insanı sosyal yaşamda kişisel olarak daha mutlu ve başarılı bir hale getirecektir. (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006)

Günümüzde boş zamanı değerlendirme hayatın bir parçası haline gelmiştir. Özellikle üniversite öğrenimi sırasında yaptığı faaliyetler insanın geleceğindeki davranışlarını biçimlendirmektedir (Ağaoğlu ve Eker,2006). Buna bağlı olarak öğrencilerin bu yaşlardaki faaliyetleri üniversitedeki akademik faaliyetlerin bir bölümü oluőturmalı ve bu alanda çeşitli faaliyetleri tecrübe etmeleri gerekmektedir.

Boş zamanı değerlendirme faaliyetleri uygulamaya göre farklılık göstermektedir. Boş zamanlarda yapılan faaliyetlerin hepsi aynı düzeyde pozitif bir etki göstermemektedir. Bazı faaliyetlerin boş zaman değerlendirme sayılıp sayılamayacağı ise tartışma konusudur. Massimi ve Carli (1988), bu durum televizyon izleyenlerin üst düzeyde can sıkılması ve tembellik dürtüsüne sahip olduklarını bunun da içsel motivasyonlarının düőtüğü için zorunlu bir şekilde televizyon izleme faaliyetini gerçekleştirdiklerini söylemişlerdir.

Klasik görüőe göre boş zamanın çalışma zamanının zıttı olduğunu, insanın dinlenmesinin ve insanların yenilenmesinin çalışmak için olmadığını düşüncesini savunmaktadırlar (Kurar ve Baltacı,

2014). Modern toplumlarda ise kimsenin imtiyaza sahip olmadığı ve aynı yerde çalışan insanların birbirlerine karşı saygı içinde olmalarını ve boş zaman kullanımının git gide toplumun geneline yayılmasının sağlanmasını savunmaktadır. Avrupadaki Feodal dönemde boş zaman etkinliklerinin sadece yüksek sınıflara ait olduğunu savunulmaktaydı. Seyahat, sanat gibi faaliyetler şimdi elit diye adlandırılan sınıfa içermektedir (Kurar ve Baltacı, 2014.)

Geleneksel iş ortamlarından günümüzdeki çağdaş iş ortamlarına doğru ilerledikçe yani iş ve yaşanan yerin tamamen ayrı olarak düşünüldüğü ortamlarda, insanların iş dışında kalan zamanlarında kendileri için yaptıkları faaliyetlere “serbest zaman”, “boş zaman”, “özgür zaman” ve “çalışma dışı zaman” gibi kavramlarla anılmaya başlanmıştır (Sabbagı ve Aksoy, 2011).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı araştırmalarda, çoğunluğunun boş zamanlarını nasıl geçireceklerini hakkında bilgi sahibi olmadıkları veya pasif faaliyetlerde buldukları saptanmış ancak imkânlar sağlanırsa aktif bir şekilde birçok faaliyete katılım istekleri olduğu araştırma sonucunda saptanmıştır (Demir, 2003). Ayrıca, genel olarak sporculara uygulanan serbest zaman faaliyetlerindeki eğitsel oyunların, sporcuların üzerinde olumlu etkilere neden olduğu görülmüştür (Uslu ve ark., 2017).

Kararsızlık ve imkânsızlık boş zaman değerlendirme faaliyetlerini etkileyen başlıca etkenlerdendir. Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını olumlu bir şekilde kullanabilmeleri, rekreasyonel faaliyetlere katılmaları, üniversitelerinin kendilerine sunduğu imkânlar dâhilinde yarı örgütlü bir durumda gerçekleşmektedir. Üniversiteler, öğrencilerinin dersler dışında olan zamanlarını iyi bir şekilde kullanabilmeleri için yönlendiricidir diyebiliriz (Özşaker, 2012).

Araştırmamız üniversitenin spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman yönetiminin etkili kullanımını ve değişkenlere göre ilişkileri tespit edilmeye çalışılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma Grubu

Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 478 öğrenci çalışmanın evrenini oluşturmuştur. Araştırmamızın örneklemini 68'i (%40) spor yöneticiliği, 51'i (%30) antrenörlük eğitimi ve 51'i (%30) beden eğitimi öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerdir.

Ölçüm Aracı

Ölçeğin özgün formu “Free Time Management Scale” Wang ve ark. (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması (Akgül ve Karaküçük, 2015) tarafından yapılmıştır. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, dört alt boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutlar “değerlendirme”,

“programlama”, “boş zaman tutumu”, “amaç belirleme ve yöntem” olarak araştırılmıştır. Her maddenin cevap kodları likert tipi olarak 1 ile 5 arasında değişmektedir.

Verilerin Analizi

Boş zaman yönetimi ölçeğinin analizi SPSS 16.0 istatistik programı ile yapılmıştır. Normal dağılım olduğundan değişkenlere ait değerler sıralama ölçeği kullanılarak çoklu korelasyon analizi yapılmıştır. Bu çalışmada, iç tutarlılık katsayılarının ölçeğin bütünü için $\alpha=.72$, “amaç belirleme ve yöntem” alt ölçeği için $\alpha=.80$, “boş zaman tutumu” için $\alpha=.73$, “değerlendirme” için $\alpha=.67$, “programlama” için $\alpha=.73$ olduğu görülmüştür.

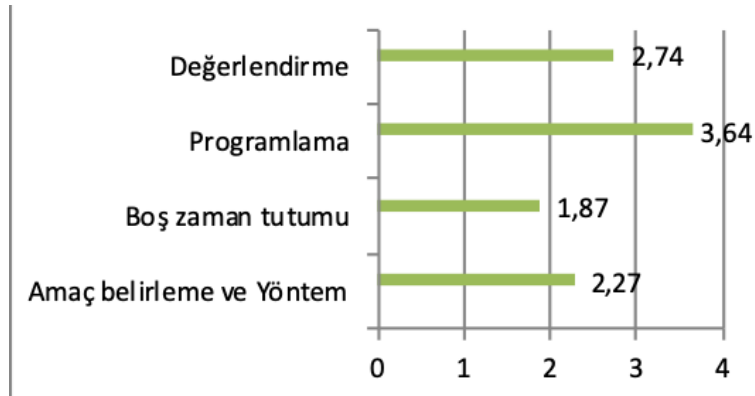
Ölçeğinin dört alt boyutu olan boş zaman tutumu”, “amaç belirleme ve yöntem”, “programlama”, “değerlendirme” ile demografik özellikler olan yaş, sınıf, öğrenim gördükleri bölüm ve serbest zaman aktivitesi arasındaki ilişkiler çoklu korelasyon analizi ile araştırılmıştır. Normallik testi sonucunda basıklık – çarpıklık değerleri – 1 +1 arasında ve Kolmogorov-Smirnov Testi $p>0.5$ den büyük olduğundan parametrik testin yapılmasına karar verildi.

BULGULAR

Tablo 1. Demografik bilgileri

Değişken	Frekans	% yüzde
Antrenörlük	51	30
Yöneticilik	68	40
Öğretmenlik	51	30
18-20 yaş	91	53,5
21-23 yaş	66	38,8
24-25 yaş	6	3,5
26 ve üstü yaş	7	4,1
Kadın	51	30
Erkek	119	70
Öğrenim Gördüğü Sınıf		
1 sınıf	102	60
2 sınıf	3	1,8
3 sınıf	18	10,6
4 sınıf	47	27,6
Haftalık Aktivite Sayısı		
1 gün	37	21,8
2-3 gün	80	47,1
4-5 gün	29	17,1
6-7 gün	24	14
Toplam	170	100

Ölçeği cevaplandıranların %53,5'i 18-20 yaş aralığında olup %38,8'i 21-23 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Öğrencilerin cinsiyetlerine bakıldığında erkeklerin %70, kadınların %30 düzeyinde katılım sağlandığı görülmektedir. Araştırmaya, %60'ın 1 sınıf, %27,6'nın 4 sınıf, %10,6'nın 3.sınıf ve %1,8'in 2 sınıf öğrencilerden oluştuğu görülmektedir. Serbest zamanlarında haftada kaç gün aktivite yaptıkları sorusuna %47,1'in 2-3 gün, %21,8'in 1 gün, %17,1'in 4-5 gün ve %14'ün haftada 6-7 gün serbest zaman aktivite yaptıklarını belirtmişlerdir.



Şekil 1. Boş zaman ölçeğinin alt boyutları arası değerlendirme

Genel olarak Boş Zaman Yönetimi ölçeğinin dört alt boyutu (Şekil 1) incelendiğinde, öğrencilerin “programlama” alt boyutunda olumlu yönde katıldıklarını belirtmişlerdir. “Değerlendirme” ve “amaç belirleme/yöntem” alt boyutunda kararsız olduklarını, “boş zaman tutumu” alt boyutunda katılmadıklarını genel ortalama alınarak belirlenmeye çalışıldı.

Tablo 2. Boş zaman yönetiminin alt boyutları ile yaş değişkenlerin çoklu korelasyon analizi sonuçları

		Boş Zaman Tutumu	Amaç Belirleme ve Yöntem	Programlama	Değerlendirme
Yaş	Pearson korelasyon	-,004	-,049	,170*	-,011
	p	,954	,523	,027	,890
	N	170	170	170	170

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile “boş zaman tutumu” $r=-.004$, $p=.954$, “amaç belirleme ve yöntem” $r=-.04$, $p=.523$ ile “değerlendirme” $r=-.011$, $p=.890$ arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Yaşlarına bağlı olarak “programlama” arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır $r=.17$, $p=.027$. Başka bir ifadeyle yaşları ile programlama birlikte pozitif yönde değiştiğini göstermektedir.

Tablo 3. Boş zaman yönetiminin alt boyutları ile sınıf değişkenlerinin çoklu korelasyon analiz sonuçları

		Boş Zaman Tutumu	Amaç Belirleme ve Yöntem	Programlama	Değerlendirme
Sınıf	Pearson korelasyon	-,155*	-,195*	,230**	-,175*
	p	,044	,011	,003	,022
	N	170	170	170	170

Öğrenim gördükleri sınıf seviyeleri ile Boş Zaman Yönetim Ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. “Boş zaman tutumu” $r=-155, p=.044$, “amaç belirleme ve yöntem” $r=-195, p=0.11$, “değerlendirme” $r=-175, p=0.22$ ile sınıfları arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır. “Programlama” arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır $r=230, p=.003$.

Tablo 4. Öğrenim gördükleri bölüm ile alt boyut değişkenlerinin çoklu korelasyon analiz sonuçları

		Boş Zaman Tutumu	Amaç Belirleme ve Yöntem	Programlama	Değerlendirme
Bölüm	Pearson korelasyon	-,049	,274**	,020	-,160*
	p	,527	,000	791	,038
	N	170	170	170	170

“Boş zaman tutumu” $r=-0.49, p=.52$, “programlama” $r=0.20, p=.79$ ile öğrenim gördüğü bölüm arasında anlamlı bir ilişki yoktur. “Amaç belirleme ve yöntem” $r=.274, p=.000$ ile öğrenim görülen bölümler arasında pozitif ve kuvvetli bir ilişki vardır. Üniversitenin 3 bölümünde öğrenim gören öğrencilerin boş zamanlarında “amaç belirleme ve yöntem” kuvvetli ve pozitif yönde önem verdikleri görülmektedir. “Değerlendirme” alt boyutu $r=-.160, p=.038$ ile öğrenim gördüğü bölümler arasında negatif ve kuvvetli yönde bir ilişki vardır. Başka bir ifadeyle, bölümler arasında boş zamanı değerlendirmelerinde kuvvetli yönde negatif bir ilişki vardır. 3 bölümde kendi içinde boş zamanlarını farklı şekilde değerlendikleri görülmektedir

Tablo 5. Serbest zaman aktivite sayısı ile alt boyut değişkenlerinin çoklu korelasyon analiz sonuçları

		Boş Zaman Tutumu	Amaç Belirleme ve Yöntem	Programlama	Değerlendirme
Serbest zaman aktivite sayısı	Pearson korelasyon	-,175*	,159*	-,110	,195*
	p	,023	,038	152	,011
	N	170	170	170	170

“Boş zaman tutumları” $r=-.175, p=.023$ ile 1 haftada yaptığı serbest zaman aktivite gün sayısı ile anlamlı negatif yönde bir ilişki vardır. Serbest zaman aktivite sayısı azaldıkça boş zaman tutumlarında kuvvetli bir yönde azalma vardır. “Amaç belirleme ve yöntem” $r=.159, p=.038$ ile 1 haftada yaptığı serbest zaman aktivite gün sayısı ile anlamlı pozitif yönde bir ilişki vardır. Serbest zaman aktivite gün sayısı arttıkça amaç ve yöntem belirlemeleri kuvvetli yönde arttığı görülmektedir. “Programlama” $r=-.110, p=.152$ ile 1 haftada yaptığı serbest zaman aktivite gün sayısı ile anlamlı

ilişki yoktur. “Değerlendirme $r=.195$, $p=.011$ ile 1 haftada yaptığı serbest zaman aktivite gün sayısı ile anlamlı pozitif yönde bir ilişki vardır. Serbest zaman aktivite gün sayısı arttıkça zamanı pozitif yönde değerlendirmeleri tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Boş zaman yönetimi etkinliklerine katılımını belirleyen çeşitli faktörler vardır. Cinsiyet bu faktörlerin en kuvvetlisidir. Cinsiyet bireylerin boş zaman tercihlerini sınırlayıcı bir sosyal değişkendir. Bu faktör toplumların kültürlerine göre farklı şekillerde değerlendirilebilir. Genel olarak bakıldığında boş zaman etkinliklerine katılmada kadınlar erkeklere göre daha az imkan ve fırsata sahiptir (Aytaç Ö., 2017). Bu şehirlere ve bölgelere göre değişiklik gösterebilmektedir.

Boş zamanın yönetilmesi açısından bireyin zamanını doğru biçimde değerlendirmesi iş ve çalışma verimliliğini etkilemektedir. Doğru değerlendirme biçimi olarak bireyin günlük programlama, boş zaman içerisindeki tutumu, amaç belirleme ve yönteminin belirleme aşamaları önemli rol oynamaktadır. Bu bağlamda boş zaman yönetiminin alt boyutu olan programlama ile yaş (tablo 2) ve sınıf (tablo3) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olması boş zamanın yönetilmesi açısından önem arz etmektedir. Bununla ilgili bir çalışmayı incelediğimizde, öğrencilerin seviyesi göz önünde bulundurulduğunda, öğrencilerin yaşları ilerledikçe davranış puanlarının yükseldiğinin görülmesi (Alpulu ve Çelik, 2018) çalışmayı desteklemektedir.

Yine haftada yapılan serbest zaman aktivitelerinin sayısı arttıkça (tablo 5) ve bölümleri farklılaştıkça (tablo 4) amaç ve yöntem belirleme ile zamanının değerlendirmesinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiş, öğrenciler egzersiz yaptıkça boş zaman yönetiminin daha değerli olduğunu görmekte ve farkındalığın arttığı görülmektedir. Öğrenim gördüğü sınıf seviyesi azaldıkça (tablo 3) amaç ve yöntem belirlemeleri negatif yönde bir eğilim göstermektedir. Alt sınıfların henüz boş zaman yönetimine hâkim olmadıkları görülmektedir.

Boş zamanın doğru ve anlamlı bir şekilde değerlendirilmesinde serbest zaman aktivitelerinin önemi bulunmaktadır. Aktivite sayısı azaldıkça boş zaman tutumları da bununla birlikte değişmektedir. Bu durum öğrenim gördükleri sınıflar (tablo 3) içinde geçerlidir. Öğrenim gördüğü sınıf azaldıkça boş zaman tutumu da değişmektedir. Araştırma sonucunda haftada uygulanan serbest zaman aktivite sayılarının azalması ile birlikte boş zaman tutumlarında (tablo 5) anlamlı bir ilişkinin görülmesi, öğrencilerin boş zamanlarındaki tutumlarının aktivite sayısı ile bağlantılı olduğu görülmektedir.

Bireylerin boş zaman aktivitesinin haftalık olarak artış göstermesi ile birlikte amaç belirleme ve yöntemde pozitif yönde bir farklılık gözlemlenmiştir. Haftalık ders saatlerinden kalan zamanlarını aktif olarak değerlendirme içerisinde bulunanların serbest zamanlarında düzenli olarak amaçlarını belirledikleri, önceden yapacaklarının listesini düzenledikleri, önceliklerini belirledikleri ve bu zaman içinde yapabileceği aktiviteleri düzenli olarak planladıkları tespit edilmiştir. Burada zaman yönetiminin önemi de görülmektedir. Zaman yönetiminde söz konusu olan, mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanması ve kişinin kendi motivasyonunu yükseltmek açısından önemli

görülen bir kişisel performansı geliştirme tekniğidir (Gürbüz ve Aydın, 2012). Boş zaman tutumunun değerlendirilmesinde bu zamanların mutluluk verici olduğunu ve bu zaman diliminin kullanımının önemli olduğu görüşü öne çıkmaktadır.

Boş zaman yönetiminin belirlenmesinde diğeri bir etken, öğrenim gördükleri sınıf seviyeleri ve yaş arttıkça bulgulara göre programlama arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin tespit edilmesi ile sınıf seviyeleri yükseldikçe programlamaya daha önem vermektedirler. Öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirme farkındalığını genç yaşlarda kazanmaları önemlidir. Aileler çocuklarının sosyal olması üzerinde ve spora yönelme konusunda belirleyici bir rol oynamaktadır. Ancak öğrenci anne ve babalarının büyük bir bölümünün aktif olmayan bir hayat tarzı benimsedikleri yapılan bazı araştırmalarda görülmüştür (Yağmur ve Ocak, 2012).

Değerlendirme alt boyutunun serbest zaman aktivitesi ile pozitif bir yönde ilişkisi olduğu görülmektedir. Serbest zaman aktivite uygulama sayısı arttıkça boş zamanlarını günlük olarak düzenledikleri ve bu zaman diliminin değerlendirilmesinde aktivite için koruduğu tespit edilmiştir. Bununla ilgili bir çalışmada serbest zamanlarını değerlendiren üniversitesi öğrencilerinin müzik dinlemek, konsere, tiyatroya gitmek, arkadaşlarıyla sohbet etmek gibi aktiviteler ile değerlendirdikleri görülmüştür. Öğrenciler bu aktivitelere katılma nedenlerini "hayatta mutlu olmak boş zamanlarda iyi bir ruh halinde bulunmak ve kendisini özgür hissetmek" olarak açıklamışlardır (Arat ve Çalımlı,2017).

Boş zaman yönetimi alt boyutları genel olarak değerlendirildiğinde öğrencilerin programlamaya önem verdikleri, program yapmanın ve bu zamanda ne yapacaklarını bilmeleri boş zaman yönetimi açısından önemli olduğu görülmektedir. Bu alt boyutu takiben değerlendirme biçimleri olarak boş zamanlarını günlük olarak düzenledikleri, amaçlarını belirledikleri görülmekte olup bu tutumların anlamlı, mutluluk verici ve önemli olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler olarak üniversite eğitim programlarında boş zaman yönetimi dersinin konulması ve bu doğrultuda boş zaman tutumu, amaç belirleme ve yöntem, kullanılan zamanı nitelikli değerlendirme konularının işlenmesi ve bu dersin üst sınıflarda tüm bölümlerde ders olarak müfredat programında yer alması öğrencilerin daha rahat planlama yapmalarına imkan sağlar. Üniversite öncesi dönemde ise, okullarda rehberlik derslerinde bu konunun üzerinde durularak genç yaşta zaman yönetimi ile tanışabilirler. İmkanlar dahilinde öğrencilerinin serbest zaman aktiviteleri kampüs içerisinde düzenli ve sık olarak programlanmalıdır. Üniversiteler öğrenciler için olan faaliyetleri sosyal medya hesaplarından ve resmi sitelerinden güncel bir şekilde paylaşarak katılım sayılarını arttırmaya çalışmalıdırlar.

KAYNAKLAR

- Ağaoğlu, Y. S., Eker, H. (2006). Türkiye'deki Üniversitelerin Sağlık, Kültür ve Spor Dairelerinin İşlevsel Yönden İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 131-134
- Akgül B.M., Karaküçük S. (2015). Boş Zaman Ölçeği: Geçerlik – Güvenirlik Çalışması, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, cilt12, s.2.

- Alpullu A. Çelik O. (2018), Mardin Artuklu Üniversitesinde Öğrenim Gören Lisanslı Sporcuların Beden Eğitimi Ve Spor Dersine Karşı Tutum Ve Düzeylerinin Spor Ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Researcher: Social Science Studies*, Cilt 6 / Sayı 2, s. 11-20.
- Alpullu A. ,Demir G. (2019) Investigation of the Relationship Between the Leisure and Stepping Frequencies of the Students Receiving Recreation Education, *Journal of Education and Training Studies*. 7,(2). 98-102.
- Aydoğan, İ. ve Gündoğdu, F.B. (2006). Kadın Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Etkinlikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 217-232.
- Aytaç Ö. (2017). *Rekreasyon Bilimi İşlevselci Yaklaşım Açısından Boş Zaman Sosyolojisi: Kurumlar Süreçler Etkinlikler*. s. 84-85
- Demir, C. (2003). *Effects of Demographic Characteristics on Sportive Activity Preferences, an Application for University*. Youth, Leisure and Outdoor Sports Symposium, Ankara
- Gürbüz M., Aydın A. H.(2012). Zaman Kavramı ve Yönetimi. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi / KSU Journal of Social Sciences*. cilt9, sayı2.
- Kurar İ. ve Baltacı F. (2014). Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Alanya Örneği (People's Leisure Habits Review: Case of Alanya) *Akdeniz Üniversitesi Alanya İşletme Fakültesi*, Special Issue, 2.
- Massimi, F., & Carli, M. (1988). *The systemic assessment of flow in daily experience*. I: M. Csikszentmihályi & I. Selega (red.), *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness* (s. 277-287). New York: Cambridge University Press.
- Mustafa Yeniçeri M. Coskun B. Ozkan H.2002) Muğla İl Merkezindeki Memurların Bos Zaman Değerlendirme Eğilimlerinin Belirlenmesi Uzerine Bir Araştırma, *Sbe Dergisi* s.7
- Özşaker, M. (2012). A Study on the Reasons of Non-Participation of Youth in Free Time Activities, *Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science*, 14(1), 126-131.ISSN: 1300-9915.
- Sabbağı Ç., Aksoy E., (2011). Üniversite Öğrencileri Ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Yıl: 3- Sayı: 4
- Uslu A., Alpullu A., (2017).Bedensel Engelli Sporcuların Serbest Zaman Etkinliklerindeki Motor Becerileri Üzerine Farklılıklarının Değerlendirilmesi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 5, Sayı: 57, s. 192-200
- Wang, W.C., Kao, C.H., Huan, T.C., Wu C.C. (2011). Free Time Management Contributes to Better Quality of Life: A Study of Undergraduate Students in Taiwan . *Journal of Happiness Studies*, 12:561–57.