

Serbest Zaman Engelleri ve Kolaylaştırıcılar: Üniversite Öğrencileri Örneği

Zülbiye KAÇAY^{1A}, Fikret SOYER^{2B}, Cihan AYHAN^{3C}

¹ Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

² Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

³ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Address Correspondence to Zülbiye KAÇAY: e-mail: zzkacay@gmail.com

* Bu makale, 16-19 Aralık 2019 tarihleri arasında International Euroasia Congress on Scientific Researches and Recent Trends-V Bakü 'de sözlü bildiri olarak sunulmuştur

A:Orcid ID: 0000-0002-9794-0888 B:Orcid: 0000-0002-9910-8198 C:Orcid: 0000-0002-7633-1389

Özet

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım engelleri ve kolaylaştırıcılarına yönelik farklılıkların incelenmesi ve serbest zaman engelleri ile kolaylaştırıcılar arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımının önündeki engelleri belirlemek amacı ile Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen, Karaküçük ve Gürbüz (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, Gürbüz, Öncü ve Emir (2012) tarafından doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısı yeniden test edilen "Serbest Zaman Engelleri Ölçeği" kullanılmıştır. Ek olarak, bireylerin serbest zaman etkinliklere katılımını kolaylaştıran faktörleri belirlemek amacı ile Kim ve ark. (2011) tarafından geliştirilen, Gürbüz, Öncü ve Emir (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği" kullanılmıştır. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi, verilerin toplanmasında ise yüz yüze anket yöntemi tercih edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı aracılığıyla Tanımlayıcı İstatistikler, Independent Sample t-test, One-way ANOVA ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu, 569 Kadın (%53,4) 497 Erkek (%46,6) olmak üzere toplam 1066 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma bulguları incelendiğinde, serbest zaman engelleri ve serbest zaman kolaylaştırıcıları alt boyutlarının çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterdiği ve serbest zaman engelleri ile kolaylaştırıcıları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin aktivitelere katılım sırasında karşılaştıkları engel düzeyi arttıkça serbest zaman kolaylaştırıcılarının artış gösterdiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Serbest Zaman Engelleri, Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları, Üniversite Öğrencileri

Leisure Constraints and Facilitators: The Example of University Students

Abstract

This study aimed to examine the differences in the constraints and facilitators of university students' participation in leisure activities and to determine the relationship between leisure constraints and facilitators. The "Leisure Constraints Scale" developed by Alexandris and Carroll (1997) and adapted to Turkish by Gürbüz, Öncü, and Emir (2012) was used to determine the factors that might prevent individuals from participating in leisure activities. In order to determine the leisure constraint on individuals' participation in recreational activities, the "Leisure Constraint Scale" was developed by Alexandris and Carroll (1997), adapted into the Turkish language by Karaküçük and Gürbüz (2007), and its factor structure was retested with confirmatory factor analysis by Gürbüz, Öncü, and Emir (2012) was used. Additionally, in order to determine the factors that facilitate individuals' participation in leisure activities, the "Leisure Facilitators Scale", developed by Kim et al. (2011) and adapted into Turkish by Gürbüz, Öncü, and Emir (2015), was used in this study. The convenience sampling method was preferred in sample selection, and the face-to-face survey method was preferred in data collection. Descriptive Statistics, Independent Sample t-test, One-way ANOVA, and Pearson Correlation Analysis were used in the analysis of the data obtained using the SPSS package program. The study samples consist of a total of 1066 volunteer participants, including 569 women (53.4%) and 497 men (46.6%). When the research findings were examined, it was determined that the sub-dimensions of leisure constraints and leisure facilitators differed according to various variables and that there was a positive significant relationship between leisure constraints and facilitators. As a result, it was determined that as the level of leisure constraints encountered by university students while participating in leisure activities increases, the number of leisure facilitators increases.

Key Words: Leisure, Leisure constraint, Leisure facilitator, University Students

GİRİŞ

Modern hayatın yoğun temposunda önemli bir etkiye sahip olan serbest zaman kavramı iş ve günlük sorumlulukları arasında, insanların rahatlamak, ilgi alanlarını takip etmek ve genel yaşam kalitesini artırmak için kendilerine ayırdıkları zaman dilimi olarak ifade edilebilir. Başka bir ifadeyle serbest zaman; bireyin kendisi ve başkaları için bütün zorunluluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu çalışma, uyku, yemek yeme ve diğer zorunlu işlerden arda kalan zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Kemp & Pearson, 1997; Howe & Carpenter, 1985; Parker & Downie, 1981). Serbest zaman olgusu günümüzde giderek önem kazanmakta ve hemen hemen her kesimden insanın hayatının odağına yerleşmektedir. Toplumsal refah düzeyinin artmasıyla birlikte daha iyi yaşam koşullarına ulaşılması toplumdaki bireylerin sahip olduğu serbest zaman süresini artırmaktadır (Kurar & Baltacı, 2014). Rekreatif etkinliklere katılım için kişinin özgürce kullanabileceği bu zaman diliminin tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında olması gerekmektedir (Demirel & Harmandar, 2009). Bu zaman dilimi bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda şekillenebilir (Barker, 2012). Rekreatif etkinliklere duyulan ihtiyaç bireyin ihtiyaçları arasında önemli bir yere sahiptir.

Rekreasyon ile ilgili alan yazında çalışmalar yapan birçok araştırmacı, her bireyin fiziksel ve zihinsel olarak günlük yaşamın stresinden uzak bir serbest zaman deneyimi yaşaması gerektiğini ve her bireyin özgürce bir rekreatif etkinlik seçme hakkına sahip olduğunu savunmaktadır (Gürbüz ve Henderson, 2014; Iso-Ahola, 2019; Kim, Brown & Yang, 2017).

Serbest zaman değerlendirme toplumun her kesimi için ciddi bir öneme sahiptir (Demir ve Demir, 2007). Kenioua ve Boumasjed (2016)'e göre öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılması, davranış ve kişiliklerinin yanısıra mental sağlıklarının da gelişimini, öğrencilerin kaliteli bir yaşam biçimine (Leifa ve Zheleznyak, 2017) ve pozitif sosyal davranışlara sahip olmalarını ayrıca da, genç nüfusun zararlı alışkanlıklardan korunmasını sağlamaktadır (Richmond ve ark., 2018; Tuncay, 2000). Bu araştırmalar doğrultusunda, rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin olumlu faydalar elde ettikleri görülmektedir. Ancak rekreasyonel etkinliklerin sağlamış olduğu olumlu katkılara rağmen bireylerin bu etkinliklere katılırken bireysel, çevresel ve ekonomik yönden bazı engellerle karşılaştığı görülmektedir.

“Engel” kavramı, serbest zaman literatüründe “bireyin serbest zamanlarında rekreatif etkinliklere katılımını engelleyen veya kısıtlayan ve birey tarafından karşılaşılan nedenleri ifade etmektedir (Karaküçük & Gürbüz, 2008).

Bireyin boş zaman faaliyetlerine katılmasını önleyen, tekrar sayısını azaltan, katılım arzusunun kırılan, aktivite hizmetlerinin avantajını ortadan kaldıran faktörler (Jackson ve Henderson, 1995) olarak tanımlanan serbest zaman engelleri, 1980'lerden itibaren serbest zaman literatüründe önemli bir yere sahip olmaya başlamıştır (Jackson, 1983). Serbest zaman literatürüne “engeller” olarak giren bu faktörler aslında serbest zaman aktivitelerine katılımı durdurmakta, aktiviteye katılımı “kısıtlayıcı” faktörler olarak karşımıza çıkarmaktadır. Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımında birtakım engellere sahip olması, aktiviteye katılmayacağı anlamına gelmemektedir. Bireyler karşılaştıkları engellerle baş etmek için bazı stratejiler geliştirebilir ve serbest zaman aktivitelerine katılım gerçekleştirebilir. Bireyin strateji tercihlerinin arka planında yatan ise serbest zaman aktivitelerine katılımı kolaylaştıran faktörlerdir (Hubbard ve Mannel, 2001; Kim ve ark., 2011).

Engeller yaklaşımı, ihtiyaçlar hiyerarşisinden yola çıkarak insanın temelde bir aktiviteye katılım arzusu veya ihtiyacı olduğunu varsaymaktadır. Bu yaklaşımı anlamak için bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılma ve/veya katılmama sebeplerinin altında yatan faktörleri bilmek gerekmektedir (Jackson, 1997). Eğer birey bir aktiviteye katılmıyorsa arka planında mutlaka engelleyici faktörler vardır, ancak aktiviteye katılım sağlıyorsa mutlaka kolaylaştırıcı birtakım faktörlere sahiptir (Raymore, 2002). Engel yaklaşımının temelinden yola çıkılarak oluşturulan kolaylaştırıcılar modelinde bireylerin aktivitelere katılıp katılmama durumlarının altında yatan faktörler incelenmiştir.

Bu doğrultuda, araştırmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım engelleri ve kolaylaştırıcılarına yönelik farklılıkların incelenmesi ve serbest zaman engelleri ile kolaylaştırıcılar arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, nicel araştırma deseni esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir örneklem üzerinde taramanın yapıldığı genel tarama modeli uygulanmıştır (Karasar, 2012)

Araştırma Grubu

Araştırmaya, 569 Erkek (%53,4) 497 Kadın (%46,6) olmak üzere toplam 1066 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin belirli bir kısma ulaşmak amaçlanmış olup yüz yüze anket yöntemiyle toplam 1200 anket uygulanmış, eksik ve hatalı olanlar çıkarıldığında toplam 1066 katılımcıya ulaşılmıştır.

Cinsiyet	Sıklık	%
Erkek	569	53,4
Kadın	497	46,6
Yaş	Sıklık	%
19 Yaş ve altı	298	28,0
20 yaş	272	25,5
21 yaş	200	18,8
22 yaş ve üzeri	296	27,8
Sınıf	Sıklık	%
1	271	25,4
2	392	36,8
3	239	22,4
4	164	15,4

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan form üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm olan "Kişisel Bilgi Formu", katılımcıların; cinsiyet, yaş ve gelir gibi demografik ve katılıma yönelik bilgilerini tespit etmek için kullanılmıştır. İkinci bölümde, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımının önündeki engelleri belirlemek amacı ile Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen, Karaküçük ve Gürbüz (2007) tarafından Türk kültürüne uyarlanan, Gürbüz, Öncü ve Emir (2012) tarafından doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısı yeniden test edilen 'Boş Zaman Engelleri Ölçeği-BZEÖ' dir. Ölçek, 6 alt faktör (Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgi Eksikliği) ve 18

maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri (1) 'Kesinlikle Önemsiz', (2) 'Önemsiz', (3) 'Önemli' ve (4) 'Çok Önemli' biçiminde puanlanmaktadır. Bu çalışma kapsamında güvenilirlik katsayısı toplam ölçek için 0.86 olarak hesaplanmıştır.

Çalışmada kullanılan bir diğer veri toplama aracı ise bireylerin serbest zaman etkinliklere katılımını kolaylaştıran faktörleri belirlemek amacı ile Kim ve ark. (2011) tarafından geliştirilen, Gürbüz, Öncü ve Emir (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan 'Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği (SZKÖ)' kullanılmıştır. 3 faktörlü (Kişisel Kolaylaştırıcılar, Kişilerarası Kolaylaştırıcılar, Yapısal Kolaylaştırıcılar) bir yapıya sahip olan ölçek, 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri (1) 'Hiç Önemli Değil', (2) 'Az Önemli', (3) 'Orta Derecede Önemli', (4) 'Önemli' ve (5) 'Çok Önemli' biçiminde puanlanmaktadır. Ölçeğin bu çalışma kapsamında hesaplanan güvenilirlik katsayısı toplam ölçek için 0.86'dır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri kontrol edilmiştir. Bu değerler +2 ve -2 arasında kontrol edilip değerlendirmeye alınmıştır (George & Mallery, 2003). Bu değerlendirme sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu doğrultuda tanımlayıcı istatistik yöntemi, Independent Sample t-test, One-way ANOVA ve Pearson Korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Serbest Zaman Engelleri ve Kolaylaştırıcılara İlişkin Farklılık

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	S.S.	t	p	
Serbest Zaman Engelleri	Birey Psikolojisi	Erkek	569	2,60	,70	-2,320	,021
		Kadın	497	2,70	,70		
	Bilgi Eksikliği	Erkek	569	2,71	,77	-1,678	,094
		Kadın	497	2,79	,77		
	Tesis	Erkek	569	2,97	,71	1,323	,186
		Kadın	497	2,91	,73		
	Arkadaş Eksikliği	Erkek	569	2,41	,70	-,796	,426
		Kadın	497	2,45	,78		
	Zaman	Erkek	569	2,71	,62	-1,010	,313
		Kadın	497	2,75	,63		
İlgi Eksikliği	Erkek	569	2,58	,68	,467	,641	
	Kadın	497	2,56	,74			
Kolaylaştırıcılar	Kişisel Kolaylaştırıcılar	Erkek	569	3,71	,78	-1,655	,098
		Kadın	497	3,79	,80		
	Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	Erkek	569	3,06	,86	-,928	,354
		Kadın	497	3,10	,84		
	Yapısal Kolaylaştırıcılar	Erkek	569	3,54	,72	-1,706	,088
		Kadın	497	3,62	,69		

p<,05*

Analiz sonuçları incelendiğinde, cinsiyete göre serbest zaman engellerinin birey psikolojisi alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<,05). Öte yandan, serbest zaman engellerinin diğer tüm alt boyutları ve serbest zaman kolaylaştırıcılarının tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>,05).

Tablo 3. Katılımcıların Yaşlarına Göre Serbest Zaman Engelleri ve Kolaylaştırıcılara İlişkin Farklılık Analizi Sonuçları

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	S.S.	F	P	Farkın Kaynağı	
Serbest Zaman Engelleri	Birey Psikolojisi	19 yaş ve altı ^a	298	2,53	,68	3,690	,012	a-d
		20 Yaş ^b	272	2,67	,66			
		21 Yaş ^c	200	2,69	,73			
		22 Yaş ve üzeri ^d	296	2,70	,73			
		Toplam	1066	2,64	,70			
	Bilgi Eksikliği	19 yaş ve altı ^a	298	2,64	,81	2,731	,043	a-b,c,d
		20 Yaş ^b	272	2,79	,74			
		21 Yaş ^c	200	2,78	,71			
		22 Yaş ve üzeri ^d	296	2,80	,80			
		Toplam	1066	2,75	,77			
	Tesis	19 yaş ve altı ^a	298	2,92	,73	,251	,861	-
		20 Yaş ^b	272	2,93	,71			
		21 Yaş ^c	200	2,96	,68			
		22 Yaş ve üzeri ^d	296	2,97	,75			
		Toplam	1066	2,95	,72			
	Arkadaş Eksikliği	19 yaş ve altı ^a	298	2,42	,72	3,165	,024	b-c
		20 Yaş ^b	272	2,33	,76			
		21 Yaş ^c	200	2,55	,76			
		22 Yaş ve üzeri ^d	296	2,44	,74			
		Toplam	1066	2,43	,74			
Zaman	19 yaş ve altı ^a	298	2,65	,65	2,164	,091	-	
	20 Yaş ^b	272	2,72	,62				
	21 Yaş ^c	200	2,78	,57				
	22 Yaş ve üzeri ^d	296	2,76	,63				
	Toplam	1066	2,73	,63				
İlgi Eksikliği	19 yaş ve altı ^a	298	2,53	,70	,560	,641	-	
	20 Yaş ^b	272	2,59	,72				
	21 Yaş ^c	200	2,56	,71				
	22 Yaş ve üzeri ^d	296	2,60	,69				
	Toplam	1066	2,57	,71				
Kolaylaştırıcılar	Kişisel Kolaylaştırıcılar	19 yaş ve altı ^a	298	3,69	,77	3,215	,022	c-d
		20 Yaş ^b	272	3,81	,76			
		21 Yaş ^c	200	3,86	,74			
		22 Yaş ve üzeri ^d	296	3,67	,85			
		Toplam	1066	3,75	,79			
	Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	19 yaş ve altı ^a	298	3,06	,78	2,212	,097	-
		20 Yaş ^b	272	3,06	,87			
		21 Yaş ^c	200	3,21	,78			
		22 Yaş ve üzeri ^d	296	3,02	,93			
		Toplam	1066	3,08	,85			
	Yapısal Kolaylaştırıcılar	19 yaş ve altı ^a	298	3,48	,71	3,702	,011	a-b,c
		20 Yaş ^b	272	3,64	,68			
		21 Yaş ^c	200	3,66	,67			
		22 Yaş ve üzeri ^d	296	3,55	,73			
		Toplam	1066	3,58	,71			

p<,05*

Analiz sonuçları incelendiğinde, serbest zaman engellerinin tesis, zaman, ilgi eksikliği ve serbest zaman kolaylaştırıcılarının kişilerarası kolaylaştırıcılar alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > ,05$). Öte yandan, serbest zaman engellerinin birey psikolojisi, bilgi eksikliği ve arkadaş eksikliği alt boyutlarında, serbest zaman kolaylaştırıcılarının kişisel kolaylaştırıcılar ve yapısal kolaylaştırıcılar alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < ,05$).

Tablo 4. Serbest Zaman Engelleri ve Kolaylaştırıcılar Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Serbest Zaman Engelleri	Birey Psikolojisi (1)	r 1							
		p							
	Bilgi Eksikliği (2)	r ,393**	1						
		p ,000							
	Tesis (3)	r ,217**	,414**	1					
		p ,000	,000						
Arkadaş Eksikliği (4)	r ,207**	,182**	,185**	1					
	p ,000	,000	,000						
Zaman (5)	r ,286**	,310**	,256**	,268**	1				
	p ,000	,000	,000	,000					
İlgi Eksikliği (6)	r ,361**	,348**	,269**	,220**	,394**	1			
	p ,000	,000	,000	,000	,000				
Kolaylaştırıcılar	Kişisel	r ,112**	,182**	,251**	,049**	,232**	,101**	1	
	Kolaylaştırıcılar (7)	p ,000	,000	,000	,094	,000	,001		
	Kişilerarası	r ,089**	,109**	,103**	,349**	,096**	,093**	,284**	1
	Kolaylaştırıcılar (8)	p ,004	,000	,001	,000	,002	,002	,000	
	Yapısal	r ,126**	,231**	,223**	,156**	,298**	,134**	,593**	,380**
Kolaylaştırıcılar (9)	p ,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

p< ,01**

Analiz sonuçları incelendiğinde, serbest zaman engelleri ölçeğinin tüm alt boyutlarıyla kolaylaştırıcıların tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (p< ,001).

TARTIŞMA

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımları sırasında karşılaştıkları engeller ve kolaylaştırıcılar arasındaki ilişkinin tespit edilmesi ve bu parametrelerin çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amaçlanmıştır.

Analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre serbest zaman engellerinin birey psikolojisi alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre; kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla engelle karşılaştığı görülmüştür. İlgili alanda yapılan bazı çalışmalarda bu çalışmanın sonucuna benzer sonuçlar elde edilmiş olup, cinsiyetin boş zaman engelleri üzerinde anlamlı bir farklılık gösterdiği ve kadınların erkeklerden daha çok engelle karşılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Shaw, 1994; Jackson & Henderson, 1995; Alexandris & Carroll, 1997; Misra & McKean, 2000; Han, 2004; Jackson, 2005; Santos & diğ., 2010; Dias, Loch ve Ronque, 2015). Bu çalışmayı destekler nitelikteki sonuçlara ilişkin, kadınların erkeklere göre daha fazla engelle karşılaşması bu çalışmada çıkan sonuçlar doğrultusunda günümüzde halen devam eden bir durum olduğu görülmüştür. Ailelerin kız çocuklarına; rekreatif

etkinliklere katılımları konusunda yeterince destek vermemeleri, toplumun kız çocukları üzerinde aşırı baskısı, özgürce katılabilecekleri etkinliklere fırsat verilmemesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Ayhan, Eskiler ve Soyer, 2017; Raymore, Godbey & Crawford, 1994; Harrington & Dawson, 1995; Jackson & Henderson, 1995).

Yine katılımcıların yaş gruplarına göre serbest zaman engellerinin tesis, zaman, ilgi eksikliği ve serbest zaman kolaylaştırıcılarının kişilerarası kolaylaştırıcılar alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p> ,05). Öte yandan, serbest zaman engellerinin birey psikolojisi, bilgi eksikliği ve arkadaş eksikliği alt boyutlarında, serbest zaman kolaylaştırıcılarının kişisel kolaylaştırıcılar ve yapısal kolaylaştırıcılar alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p< ,05). Bu sonuç, serbest zaman engellerinin birey psikolojisi alt boyutunda, 19 yaş ve altı katılımcıların puan ortalamaları ile 22 yaş ve üzeri katılımcıların puan ortalamaları arasında, bilgi eksikliği alt boyutunda 19 yaş ve altı katılımcıların puan ortalamaları ile 20, 21 ve 22 yaş ve üzeri katılımcıların puan ortalamaları arasında, arkadaş eksikliği alt boyutunda 20 yaşındaki katılımcıların puan ortalamaları ile 21 yaşındaki katılımcıların puan ortalamaları arasında farklılık olduğu görülmüştür. Ek olarak, serbest zaman kolaylaştırıcılarının kişisel kolaylaştırıcılar alt boyutunda, 21 yaş ve 22 yaş ve üzeri katılımcıların puan ortalamaları arasında, yapısal kolaylaştırıcılar alt boyutunda 19 yaş ve altı katılımcılar ile 20 ve 21

yaş grupları arasındaki katılımcıların puan ortalamaları arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada bulunan sonucu destekler nitelikte ilgili alan yazında çalışmalar yer almaktadır (Amin ve diğ., 2011; Ekinci ve diğ., 2014; Alexandris ve Carrol, 1997).

Araştırma bulgularına göre rekreasyonel engeller ile kolaylaştırıcılar arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu sonuçları destekler nitelikte çalışmalar yer almaktadır (Koçak, 2017; Alvarado ve diğ., 2015; Shields ve diğ., 2011). Nitekim, katılımcıların rekreasyonel engel puanları arttıkça kolaylaştırıcılar da artış göstermektedir. Bireyler rekreasyonel etkinliklere katılım esnasında ne kadar çok engelle karşılaşırsa başa çıkmak için daha fazla kolaylaştırıcıya ihtiyaç duyacaktır. Dolayısıyla engel puanı arttıkça kolaylaştırıcı puanlarının artış göstermesi beklenen bir durumdur. Serbest zaman kolaylaştırıcıları, serbest zamanı daha verimli ve tatmin edici bir şekilde değerlendirmek için kullanabilecek araçlar ve stratejilerdir. Bu kolaylaştırıcılar, rekreasyonel engelleri azaltarak rekreasyonel etkinliklere katılımı artırmaya katkıda bulunacaktır. Bu durum bireylerin daha fazla deneyim yaşamasına ve fiziksel, ruhsal, sosyal açıdan faydalar elde etmesine katkıda bulunacaktır.

Sonuç olarak, kadın katılımcıların boş zamanlarında önemli oranda engelle karşılaştığı görülmektedir. Dolayısıyla bu engellerin ortadan kaldırılması amacıyla; kadın katılımcılara boş zaman aktiviteleri hakkında yeterince bilgi verilmesi, aktivitelere düzenli olarak katılmalarını sağlamak amaçlı çeşitli kurumlar tarafından gerekli imkânların (güvenlik vb.) sağlanması ve ailelerin bu aktivitelere katılmaları için kadın katılımcılara fırsat vermesi katılımcıların karşılaştıkları engelleri önemli oranda azaltabileceği düşünülmektedir. Ek olarak, katılımcıların karşılaştıkları engeller arttıkça daha fazla kolaylaştırıcı arayışına yöneldiği görülmektedir. Bu çalışmada serbest zaman engelleri ve kolaylaştırıcılar arasındaki ilişki araştırıldı. Gelecek çalışmalarda engeller ve kolaylaştırıcılarla birlikte motivasyon, serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonel uzmanlaşma gibi değişkenlerle yapısal eşitlik modellemesi gerçekleştirilebilir. Ayrıca bu araştırmada Türkiye'deki üniversite öğrencileri araştırma grubu olarak belirlendi. Gelecek çalışmalarda kültürler arası farklılıklara bakmak amacıyla diğer ülkeler dahil edilerek karşılaştırmalı çalışmalar gerçekleştirilebilir.

KAYNAKLAR

1. Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, (16), 107-125.
2. Alvarado, M., Murphy, M. M., & Guell, C. (2015). Barriers and facilitators to physical activity amongst overweight and obese women in an Afro-Caribbean population: A qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 97.
3. Amin, T. T., Suleman, W., Ali, A., Gamal, A., & Al Wehedy, A. (2011). Pattern, Prevalence, and Perceived Personal Barriers Toward Physical Activity Among Adult Saudis in Al-Hassa, KSA. *Journal Of Physical Activity & Health*, 8(6), 775-784.
4. Ayhan, C., Eskiler, E. & Soyer, F. (2017). Aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılmalarına engel oluşturabilecek faktörlerin yaşam tatmini ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *ERPA International Congresses on Education, Hungary*, 164-175, Budapest/Hungary.
5. Barker, T.S. (2012). Time and the digital: Connecting technology, aesthetics, and a process philosophy of time. Dartmouth College Press, Hanover/Germany.
6. Demir, C. & Demir, N. (2007). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1), 36-48.
7. Demirel, M. & Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılmalarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 839-846.
8. Dias, D.F., Loch, M.R., & Ronque, E. V. (2015). Perceived barriers to leisure-time physical activity and associated factors in adolescents. *Ciencia & Saude Coletiva*, (11), 3339. DOI:10.1590/1413-812320152011.00592014
9. Ekinci, N.E., Kalkavan A., Üstün Ü.D. & Gündüz B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1),1-13.
10. George, D. & Mallery, M.P. (2001). Using SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. Boston, MA: Allyn & Bacon.
11. Gürbüz, B. & Karaküçük, S. (2008). Boş zaman engelleri ölçeği-28: ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt: XII, Sayı: 1 3-10.
12. Gürbüz, B., Öncü, E. & Emir, E. (2015). Adaptation of leisure facilitator scale to Turkish: A validity and reliability study. 3rd Recreation Research Congress, Eskişehir, Turkey.
13. Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
14. Han, W. J. (2005). Leisure participation and constraints: The case of Korean Americans. Doctoral dissertation. The Pennsylvania State University, USA.
15. Harrington, M. & Dawson, D. (1995). Who has it best? Women's labour force participation, perceptions of leisure and constraints to enjoyment of leisure. *Journal of Leisure Research*, 27(1): 4-24.
16. Howe, C. Z. & Carpenter, G. M. (1985). Programming leisure experiences: A cyclical approach. Prentice-Hall Inc.
17. Hubbard, J., & Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23(3), 145-163.
18. Iso-Ahola, S. E. (1980). Toward a dialectical social psychology of leisure and recreation. *Toward a dialectical social psychology of leisure and recreation.*, 19-37.
19. Jackson, E. L. (1983). Activity specific barriers to recreation participation. *Leisure Sciences*, 6(1), 47-60.

20. Jackson, E. L. (1997). In the Eye of the Beholder: 1 A Comment on Samdahl & Jekubovich (1997), "A critique of leisure constraints: comparative analyses and understandings". *Journal of Leisure Research*, 29(4), 458-468.
21. Jackson, E. L., & Henderson, K. A. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure sciences*, 17(1), 31-51.
22. Jackson, E.L. (2005). *Constraints to leisure*. State College, PA: Venture Pub., Inc.
23. Jackson, E.L. & Henderson, K. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17: 31-51.
24. Karaküçük, S. & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(l)ileşme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
25. Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım, 21.Baskı, Ankara.
26. Kemp, K. & Pearson, S. (1997). *Leisure and tourism*. Longman Press, 2. Great Britain.
27. Kenioua, M., & Boumasjed, A.E. (2016). Sport and mental health level among university students. *Physical Education Of Students*, 20(3), 39-42. DOI:10.15561/20755279.2016.0305
28. Kim, B., Heo, J., Chun, S. & Lee, Y. (2011). Construction and initial validation of the leisure facilitator scale. *Leisure/Loisir*, 35(4): 391-405.
29. Kim, J. H., Brown, S., & Yang, H. (2017). Types of Leisure, Leisure Motivation, and Well-being in University Students With an Emphasis on Physical Activity: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(5S), 555.
30. Koçak, F. (2017). Leisure constraints and facilitators: Perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
31. Kurar, İ. & Baltacı, F. (2014). People's leisure habits review: case of Alanya. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(6), 39-52.
32. Leifa, A.V. & Zheleznyak, Y.D. (2017). Influence of physical activity on students' life quality. *Physical Education Of Students*, 21(5), 244-248. DOI:10.15561/20755279.2017.0507
33. Misra, R. & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, (16), 41-52.
34. Parker R. & Downie G.R. (1981). *Recreational therapy: A model for consideration*. *Therapeutic Recreation Journal*, 54(3) 22-27.
35. Raymore, L. A. (2002). Facilitators of leisure. *Journal of Leisure Research*, 34(1): 37-51.
36. Raymore, L. Godbey, G. & Crawford, D. (1994). Self-esteem, gender, and socioeconomic status: Their relation to perception of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*. (26), 99-118.
37. Richmond, D., Sibthorp, J., Gookin, J., Annarella, S. & Ferri, S. (2018). Complementing classroom learning through outdoor adventure education: Out-of-school-time experiences that make a difference. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 18(1), 36-52.
38. Santos, M.S., Hino, A.A., Reis, R.S. & Rodriguez-Anez, C.R. (2010). Prevalence of barriers for physical activity in adolescents. *Rev Bras Epidemiol*, 13(1), 94-104.
39. Shaw, S. (1994). Gender, leisure and constraints: Towards a framework for the analysis of women's leisure. *Journal of Leisure Research*. 26(1), 8-22.
40. Shields, N., Synnot, A. J., & Barr, M. (2011). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review. *Br J Sports Med*, bjsports-2011.
41. Tuncay, S. (2000). Türkiye'de gençlik sorunlarının psikolojik boyutu. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 244 -251.