



KAMPÜS REKREASYONUNA KATILAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN İLGİLENİMLERİNİN ÖZNEL ZİNDELİKLERİNİ YORDAMA GÜCÜ

Feyza Meryem KARA*-Edanur DEMİRHAN**-Rıfat Kerem GÜRKAN***-Gizem KARACA****

Öz

Bu araştırmanın amacı, kampüs rekreasyonuna katılan üniversite öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimlerinin öznel zindeliklerini yordama gücünü incelemektir. Bununla birlikte, serbest zaman ilgilenimi ve öznel zindeliğin bazı değişkenlere göre farklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Nicel araştırma yöntemi kapsamında gerçekleştirilen çalışmada, kampüs rekreasyon programlarına katılan üniversite öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve öznel zindelikleri bağımlı, bağımsız değişkenler açısından incelendiği için farklı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda, Kırıkkale Üniversitesinde aktif kaydı bulunan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 173 öğrenciye "Serbest Zaman İlgilenimi Ölçeği (SZİÖ; Gürbüz, Çimen ve Aydın, 2018) ve "Öznel Zindelik Ölçeği" (ÖZÖ; Uysal, Sarıçam, Akin, 2014) uygulanmıştır. Toplanan ANOVA, MANOVA, regresyon ve korelasyon testleri SPSS 26 programı aracılığıyla uygulanmıştır. Regresyon analizlerine göre, SZİÖ "çekicilik", "önem verme", "sosyal ilişki", "özdeşleşme" ve "kendini ifade" alt boyutlarının ÖZÖ'ni anlamlı derecede yordadığı tespit edilmiştir. Araştırma bulgularında, cinsiyete göre anlamlı fark tespit edilmezken, fiziksel aktiviteye katılım değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sonuç olarak, kampüs rekreasyonuna katılan üniversite öğrencilerinin tercihlerine ve çeşitli etkinliklere olan eğilimleriyle ilişkilendirilen aktivitelerle katılımları sonucunda elde ettikleri tatmin ve hazzın öznel iyi oluşları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman ilgilenimi, Öznel iyi oluş, Üniversite öğrencileri, Fiziksel aktivite.

Predictive Power of University Students' Leisure Involvement in Campus Recreation on their Subjective Well-Being during Leisure

Abstract

The aim of this research is to examine the predictive power of university students' involvement in campus recreation on their subjective well-being during their leisure. Additionally, the study aims to investigate variations in leisure involvement and subjective well-being based on certain variables. In the study conducted within the scope of the quantitative research method, a different relational survey model was used since the leisure interests and subjective well-being of university students participating in campus recreation programs were examined in terms of dependent and independent variables. To achieve these objectives, the "Leisure Involvement Scale" (LIS; Gürbüz, Çimen, & Aydın, 2018) and the "Subjective Well-Being Scale" (SWBS; Uysal, Sarıçam, & Akin, 2014) were administered to 173 students enrolled at Kırıkkale University who volunteered to participate in the research. The data obtained were analyzed using SPSS 26 software correlation, regression, MANOVA, and ANOVA. According to regression analyses, it was found that the sub-dimensions of the LIS "attraction", "centrality", "social bonding", "identity expression" and "identity affirmation" significantly predicted the SWBS. Significant differences were observed based on participation in physical activity variables, while no significant differences were found based on gender. In conclusion, it was determined that university students' participation in campus recreation activities, associated with their preferences and tendencies towards various activities, is related to their subjective well-being, satisfaction, and enjoyment derived from involving in these activities during their leisure.

Keywords: Leisure involvement, Subjective well-being, University students, Physical activity.

* Doç. Dr. Feyza Meryem KARA, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Rekreasyon Bölümü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, feyzameryemkara@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9886-4947>

** Edanur DEMİRHAN, Eskişehir Teknik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, edanurdemirhan1@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0005-1927-6669>

*** Dr. Öğr. Üyesi Rıfat Kerem GÜRKAN, Kırıkkale Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, rkgurkan@kku.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-2802-9350>

**** Arş. Gör. Gizem KARACA, Kırıkkale Üniversitesi, Rekreasyon Bölümü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, gizemkaraca@kku.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-7541-3550>

1. Giriş

Serbest zaman, özgürlük ve tercihlerin öznel algısıyla doğrudan bağlantılıdır ve bireyin amaç, değer, yeterlilik ve özsaygı duygusuna önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır (Leary & Baumeister, 2000; Mannell vd., 1988). Kişilere içsel olarak motive oldukları aktivitelerle meşgul olma imkânı sağlamakta ve bu da genel anlamda anlamlılık ve yaşam memnuniyeti duygusunu artırmaktadır (Güngörmüş vd., 2024; Iso-Ahola & Baumeister, 2023). Bireyler, serbest zaman aktivitelerine katılım aracılığıyla fiziksel ve zihinsel katkılar elde edebilmektedirler (Kim vd., 2018; Kuykendall vd., 2018). Ayrıca bireylerin katılım sağladıkları aktivitelerden keyif almalarını sağlayarak mevcut streslerini azaltabilmektedir (Lee vd., 2012). Serbest zaman aktiviteleri bireylerin stresten uzaklaşmaları, eğlenmeleri ve yeni sosyal ilişkiler kurmalarına yönelik fırsatlar da oluşturmaktadır (Nielsen vd., 2021; Phinney & Moody, 2011). Bu gibi nedenler doğrultusunda bireylerin serbest zamana ilgi duydukları söylenebilmektedir (Schulz vd., 2018).

İlgilenim, bireylerin belirli eylemlere veya deneyimlerin öznel nesnelere doğru yönelim gösteren somut ve içsel tercihleri olarak tanımlanmaktadır (Deci & Ryan, 2002). Serbest zaman ilgilenimi (leisure involvement) ise bireylerin boş zamanlarında belirli aktiviteler veya deneyimlere yönelik tercihlerini ve eğilimlerini ifade etmektedir (Kyle & Chick, 2002). Bu ilgilenim, kişisel motivasyonlar, sosyal etkiler ve tatmin ve keyif arzusuyla şekillenmektedir. Serbest zaman aktivitelerine katılım ile serbest zaman ilgilenimi arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Bireyin bir serbest zaman aktivitesine yönelik ilgilenimi, o serbest zaman aktivitesine katılımını olumlu yönde teşvik etmektedir (Geng vd., 2023). Bu süreçte yalnızca serbest zaman aktivitelerine katılımın aşırı olmaması gerekmekte ve zamanlamasının iyi bir şekilde ayarlanması gerektiği belirtilmektedir. Aksi durumlarda serbest zaman aktivitelerine katılımın faydalı olmayacağı vurgulanmaktadır (Liv vd., 2021). Bu nedenle bireyler adına en uygun serbest zaman aktivitelerinin seçiminin ve bu aktivitelerle katılımın oldukça faydalı olacağı söylenebilmektedir (Koçak, 2017).

Üniversite öğrencileri adına serbest zamanlara katılmada en uygun alanların kampüsler olduğu söylenebilmektedir. Bu kapsamda üniversitelerin de kampüslerde öğrencilerin katılımının devamlılığına önem verdiği görülmektedir (Henchy, 2011). Kampüsler, üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerinin gerçekleştirilebilmesi adına önemli bir işleve sahiptir (Ellis vd., 2002). Öğrencilerin serbest zamanlarının büyük bir kısmını bu alanlarda geçirdikleri belirtilmektedir (Yaşartürk vd., 2021). Bu kapsamda, kampüs içerisindeki serbest zaman aktivitelerine katılımın yaşam memnuniyetini artırdığı, stresi azalttığı, başarıya duygusu, iyi hissetmek, daha iyi bir dış görünüş gibi katkıları olduğu ve öğrencilerin üniversiteye yönelik memnuniyetlerini artırdığı anlaşılmaktadır (Kovac & Beck, 1997; Polat, 2024).

Üniversite öğrencilerinin de serbest zaman aktivitelerinden fayda sağlamalarının serbest zaman ilgilenimleri ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Lehto vd., 2014). Serbest zaman aktivitelerine katılımda rekreatif alan eksikliği, ulaşım, bilgi eksikliği, sosyal ortam ve yetersiz zaman gibi pek çok engel ile karşılaştıkları görülmektedir (Demirel & Harmandar, 2009). Ancak, serbest zaman aktivitelerine ilgilenimi yüksek olan, bu aktiviteler öncelik veren ve bu aktivitelerini düzenli olarak planlayan üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılımları sonucunda pek çok fayda sağladıkları görülmektedir (Hartman vd., 2020). Bu faydalar fiziksel ve mental sağlığın korunması (Yang vd., 2012), yaşam doyumu (Tercan, 2015), sosyalleşme ve öznel zindelik (Liu & Yu, 2015) gelmektedir.

Öznel zindelik, bireylerin kendi yaşamlarını nasıl değerlendirdikleri ve genel duygu durumları ile ilişkili bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin duygusal tepkilerini ve yaşam doyumlarına ilişkin küresel yargıları içeren geniş bir olgu olarak ifade edilmektedir. Mevcut olguların her birinin kendi içerisinde anlaşılması gerekmekte olup kişiden kişiye göre değişebilmektedir (Stones & Kozma,

1985). Bireyin kendini ne düzeyde iyi hissettiği ve ne düzeyde iyi bir yaşam sürdüğü ile ilişkilidir (Diener, 1984). Bu kapsamda bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımları ve serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri memnuniyetin öznel zindelik düzeylerini artırmada etkisinin olduğu belirtilmektedir (Kuykendall vd., 2015; Yumuk & Güngörmüş, 2023).

Üniversite öğrencilerinin öznel zindeliklerinde cinsiyet, algılanan gelir düzeyleri, aile ilişkileri, dış görünüş ve dini inançlar gibi pek çok faktörün etkili olduğu görülmektedir (Dost, 2006). Tüm bu faktörlerin yanında yapılan çalışmalar, üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılımları ve bu aktivitelerden keyif almalarının da öznel zindeliklerini olumlu yönde etkilediğini ifade etmektedir (Ito vd., 2017; Schulz vd., 2018). Literatürde de serbest zaman ilgilenimi yüksek olan bireylerin öznel zindeliklerinin diğer bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Dupuis & Smale, 1995; Haworth & Hill, 1992; Mansfield vd., 2020; Morse vd., 2021; Shin & You, 2013).

Tüm bu bilgiler ışığında kampüs ortamında üniversite öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ile öznel zindelikleri arasında ilişkinin ayrıntılı bir şekilde incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda araştırmanın amacı, kampüs rekreasyonuna katılan üniversite öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimlerinin öznel zindeliklerini yordama gücünü incelemektir. Bununla birlikte, serbest zaman ilgilenimi ve öznel zindeliğin bazı değişkenlere göre farklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Deseni

Nicel araştırma yöntemi kapsamında gerçekleştirilen çalışmada, kampüs rekreasyon programlarına katılan üniversite öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ve öznel zindelikleri bağımlı, bağımsız değişkenler açısından incelendiği için farklı ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişki tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve bu ilişkinin düzeyini ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Bu modelde araştırmacı, değişkenlerin birbirleriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu, birlikte artıp azalmalarını ya da ilişkinin yönü ve gücünü detaylı bir şekilde incelemektedir (Karasar, 2020).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmada, örneklem seçiminde kolayda örnekleme metodu tercih edilmiştir. Bu metot doğrultusunda, araştırmanın örneklem büyüklüğünü ve birimlerin seçimi ile araştırmaya katılmasının uygun görüldüğü bireylere form dağıtma ve doldurtabilme imkânı sağlanmıştır (Coşkun vd., 2015). Bu noktadan hareketle araştırmanın çalışma grubunu Kırıkkale Üniversitesinde aktif olarak öğrenci kaydı bulunan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 100 kadın ($Ort_{yaş} = 21.30 \pm 2.61$) ve 73 ($Ort_{yaş} = 22.33 \pm 2.96$) erkek olmak üzere toplam 173 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencileri düzenli fiziksel aktivite katılımlarını Katılmam %9, 1-3 gün katılım %56, 4-6 gün katılım %24 ve her gün katılım %11 olarak belirtmişlerdir. Erkek katılımcıların düzenli fiziksel aktivite katılım durumu ise, Katılmam %6.8, 1-3 gün katılım %49,3, 4-6 gün katılım %35,6 ve her gün katılım %8.2 olarak rapor edilmiştir.

2.3. Araştırma süreci

Araştırma sürecinde veri toplanması, Kırıkkale Üniversitesinde aktif olarak öğrenci kaydı bulunan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 100 kadın ve 73 erkek olmak üzere toplam 173 öğrencinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Veriler çevrimiçi olarak Google Formlar uygulaması aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya hakkında ilgili formda ayrıntılı bilgiler paylaşılmış ve yalnızca araştırma şartlarını kabul eden gönüllü öğrenciler katılım sağlamıştır. Ölçek uygulamalarının doldurulması

toplamda yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Toplanan formlar kontrol edilerek eksik ya da yanlış doldurulanlar değerlendirme dışında tutulmuştur.

2.4. Veri Toplama Araçları

Serbest Zaman İlgilenimi Ölçeği (SZİÖ): Kyle vd. (2007) tarafından geliştirilen, Gürbüz vd. (2018) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılan ölçek, 30 madde ve çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade etme alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert derecelendirmeye sahiptir. Bu çalışmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı çekicilik için .93, önem verme için .87, sosyal ilişki için .85, özdeşleşme için .81 ve kendini ifade etme alt boyutunda ise .83 olarak hesaplanmıştır.

Öznel Zindelik Ölçeği (ÖZÖ): Ryan ve Frederick (1997) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Uysal vd. (2014) tarafından yapılan ölçek, 7 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 7'li Likert derecelendirmeye sahiptir. Ölçekteki puan aralığı 7 ile 49 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin öznel zindelik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ÖZÖ toplam puan için .86 olarak hesaplanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Toplanan verilerin istatistiksel analizleri SPSS 26.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin normallik testlerine uygun olup olmadığı, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek belirlenmiştir. Test sonucunda, değerlerin +1 ve -1 arasında olduğu görülmüş ve bu aralıkta verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2001). Verilerin analizinde betimsel istatistikler, MANOVA, t-testi, korelasyon ve regresyon testleri kullanılmıştır.

2.6. Araştırma Etiği

Veri toplama araçları, Kırıkkale Üniversitesinin bulunduğu Kırıkkale ilinde uygulanmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra anketler birebir sınıf ortamında gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara öncelikle katılımın gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiş ve araştırma hakkında genel bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul edenlere yazılı onam formu imzalatılmıştır. Anket uygulamaları yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür. Araştırma öncesinde Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan Etik Kurul İzni alınmıştır.

3. Bulgular

Cinsiyete göre yapılan T-test sonuçlarına göre “ÖZÖ”nde katılımcıların ortalama puanlarının anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmemiştir [$t(473) = .345$; $p > 0.05$]. Ayrıca, analiz sonuçları (MANOVA) cinsiyet değişkeninin “SZİ” tüm alt boyutlarında temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir (Hotellings: .167, $F_{(1,586)}=5.167$, $p > 0.01$). (Tablo 1).

Tablo 1

Cinsiyete Göre t-test ve MANOVA Sonuçları

	Kadın		Erkek		F	p
	(100)		(73)			
	Ort	Ss	Ort	Ss		
Öznel Zindelik Ölçeği (toplam puan)	4.87	1.29	4.78	1.40	.345	.637
SZİ/Çekicilik	3.80	.95	3.96	.99	1.136	.288
SZİ/Önem Verme	3.61	.92	3.68	.97	.263	.608
SZİ/Sosyal İlişki	3.70	.93	3.91	.90	2.263	.134

SZİ/Özdeşleşme	3.72	.85	3.73	.92	.021	.885
SZİ/Kendini İfade	3.61	.81	3.76	.90	1.295	.257

MANOVA sonuçlarına göre “ÖZÖ”de düzenli fiziksel aktivite katılımının temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F_{(4,081)} = 3.944$; $p < .05$). Farklılığın tespiti için yapılan Post-Hoc Testi sonuçlarına göre, hiç katılmayanlarla ile 1-3 katılanlar arasında; hiç katılmayanlarla 4-6 gün katılanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bununla birlikte, “SZİÖ” MANOVA sonuçlarına göre, çekicilik, önem verme ve özdeşleşme alt boyutlarında fiziksel aktivite katılımının temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Hotellings: .166, $F_{(1,816)} = 15.455$, $p > 0.01$). Çekicilik ve özdeşleşme alt boyutlarında hiç katılmayanlarla ile 1-3 katılanlar arasında; hiç katılmayanlarla 4-6 gün katılanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Önem verme alt boyutunda hiç katılmayanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 2

Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım MANOVA ve ANOVA Tablosu

	Hiç Katılmam		1-3 gün		4-6 gün		Her gün		F	p	
	(14)	(92)	(50)	(17)							
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
Öznel Zindelik Ölçeği (TP)	3.72	1.16	4.84	1.22	5.08	1.31	5.01	1.76	4.081	.008	1-2,3
SZİ/Çekicilik	3.09	.91	3.84	.78	4.10	1.01	3.96	1.48	4.145	.007	1-2,3
SZİ/Önem Verme	2.95	1.01	3.59	.75	3.86	.97	3.78	1.42	3.789	.012	1-3
SZİ/Sosyal İlişki	3.33	1.14	3.80	.71	3.90	.99	3.76	1.39	1.424	.238	
SZİ/Özdeşleşme	3.00	.90	3.80	.67	3.76	.97	3.80	1.32	3.651	.014	1-2,3
SZİ/Kendini İfade	3.16	.81	3.68	.70	3.76	.94	3.80	1.21	1.993	.117	

“Öznel Zindelik Ölçeği” ve “Serbest Zaman İlgilenimi Ölçeği” arasındaki ilişkiyi test etmek amacı ile yapılan korelasyon analizi sonuçları; “ÖZÖ” ile “SZİÖ” “çekicilik” ($r = .44$; $p < 0.01$) “önem verme” ($r = .40$; $p < 0.01$) “sosyal ilişki” ($r = .44$; $p < 0.01$) “özdeşleşme” ($r = .44$; $p < 0.01$) ve “kendini ifade” ($r = .46$; $p < 0.01$) arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu noktadan hareketle regresyon testi için varsayımların uygun olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3

Öznel Zindeliğin Serbest Zaman İlgilenimi Yordama Gücü

	Öznel Zindelik
	β
SZİ/Çekicilik	0.44*
R=0.44; R ² =0.19; Adjusted R ² =0.19; $F_{(1,171)}=42.214$; $p < 0.01$	
SZİ/Önem Verme	0.40*
R=0.40; R ² =0.16; Adjusted R ² =0.15; $F_{(1,171)}=32.768$; $p < 0.01$	
SZİ/Sosyal İlişki	0.44*

R=0.44; R²=0.19; Adjusted R²=0.19; F_(1,171)=41.734; p<0.01

SZİ/Özdeşleşme

0.44*

R=0.44; R²=0.20; Adjusted R²=0.19; F_(1,171)=43.102; p<0.01

SZİ/Kendini İfade

0.46*

R=0.46; R²=0.21; Adjusted R²=0.20; F_(1,171)=46.464; p<0.01

Regresyon analizleri ile kampüs rekreasyonuna katılan üniversite öğrencilerinin öznel zindeliklerinin serbest zaman ilgilenimlerini gücü tespit edilmiştir. Bulgulara göre özne zindeliğin “SZİÖ” “çekicilik” alt boyutunu (R=0.44; R²=0.19; Adjusted R²=0.19; F_(1,171)=42.214; p<0.01), “önem verme” alt boyutunu, “sosyal ilişki” alt boyutunu R=0.44; R²=0.19; Adjusted R²=0.19; F_(1,171)=41.734; p<0.01), “özdeşleşme” alt boyutunu (R=0.44; R²=0.20; Adjusted R²=0.19; F_(1,171)=43.102; p<0.01) ve “kendini ifade” alt boyutunu R=0.46; R²=0.21; Adjusted R²=0.20; F_(1,171)=46.464; p<0.01) pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir (Tablo 3). Öznel zindelik, çekicilikte %19, önem vermede %15, sosyal ilişkide %19, özdeşleşmede %2 kendini ifadede %20 varyansı açıklamaktadır.

4. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Gerçekleştirilen araştırma kapsamında, kampüs rekreasyonuna katılan üniversite öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimlerinin öznel zindeliklerini yordama gücünü ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulguların yorumlanmasında alanyazında mevcut benzer destekleyici çalışmalara yer verilmiştir.

Araştırmada cinsiyet ve fiziksel aktivite katılımı gibi demografik faktörlerin öznel zindelik ve serbest zaman ilgilenimi üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Katılımcıların öznel zindelik ve serbest zaman ilgilenimi ortalama puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak, kadın üniversite öğrencilerinin öznel zindelik ölçeği ortalama puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanında, erkek öğrencilerin ise serbest zaman ilgilenim ölçeği ortalama puanlarının ise kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu ifade edilebilmektedir. Üniversite öğrencileri ile yürütülen benzer araştırmalarda cinsiyetin öznel zindelik ve serbest zaman ilgilenimi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir (Chen & Ye, 2023; Demirel vd., 2023; Huang vd., 2014; Selvaratnam vd., 2021; Seviç & Eskiler, 2020). Bunun sebebi ise üniversite öğrencilerinin çok benzer şekildeki sosyo-kültürel etkinlikleri paylaşmasından (Kara vd., 2023), dahil oldukları demografik yapı dolayısıyla jenerasyon olarak benzeme, ayrışma gibi durumlarda birbirlerinden etkilenme olasılıklarının oldukça yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılımlarının öznel zindelik üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel aktiviteye dört-altı gün aralığında katılanların diğer katılım sürelerine kıyasla daha yüksek öznel zindeliğe sahip olduğu anlaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde, benzer şekilde fiziksel aktivite katılımının öğrencilerin öznel zindeliklerini pozitif yönde yordadığı çalışmalar alanyazında mevcuttur (Daldaş & Erturan, 2024; Tian vd., 2022). Farklı örneklem ve kültürlerin dahil edildiği araştırmalarda da fiziksel aktivite katılımının iş ve yaşam şartları üzerindeki olumsuz etkileri hafiflettiği, depresyon şiddetini azalttığı, yaşam doyumunu artırdığı ve ruh halini iyileştirdiği sonucuna ulaşılmıştır (Li vd., 2022). Öte yandan, fiziksel aktiviteye hiç katılmayanlar ve düzenli olarak katılanlar arasında ortaya çıkan anlamlı farklılıklarda, bireylerin aktif olduğu gün sayısının arttıkça zindelik, mutluluk ve iyi olma halinin de olumlu olarak arttığı görülmektedir (Buecker vd., 2021). Bu bağlamda, örneklem grubumuza dahi olan üniversite öğrencilerinin kampüs rekreasyon programlarına katılmasının (bu araştırma için fiziksel aktivite içerikli programlar) olumlu etkiler yarattığı görülmektedir. Kampüs içerisinde yapılan fiziksel aktivite bazlı programların hareket, enerji, etkileşim, sosyalleşme gibi birçok kapsam içermesinden dolayı bu sonuçların ortaya çıktığı söylenebilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılımlarının SZİÖ “çekicilik”, “önem verme” ve “özdeşleşme” alt boyutlarında anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım süreleri arttıkça serbest zaman ilgilenimlerinin de arttığı ifade edilebilmektedir. Serbest zaman ilgilenim düzeyinin fiziksel aktivite süresiyle birlikte artması, kampüs rekreasyon programlarının bireylerde devamlılık/alışkanlık oluşturabilecek bir düzeye ulaşabileceğine ve kazanılan serbest zaman alışkanlıklarının yaşam boyu devam edebilecek sağlıklı yaşam biçimlerine evrilebileceğini şeklinde yorumlanabilmektedir. Gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde, “çekicilik”, “önem verme” ve “özdeşleşme” alt boyutlarının, bireylerin katıldığı fiziksel aktivitenin zevkli ve eğlenceli olması, sosyal yapı ve ilişkilerle bağlantılı olması, aitlik hissi yaratması anlamlarına denk geldiği belirtilmektedir (Iwasaki & Havitz, 2004). Üniversite öğrencileri örnekleminin hem yaşları hem de buldukları sosyal çevre dolayısıyla dahil oldukları etkinliklerden ve hayattan keyif almaya odaklandıkları söylenilebilir. Bu yoruma benzer şekilde Dawson vd. (2011), üniversitesi öğrencisi gençlerin kampüs rekreasyonu faaliyetlerine yönelik “eğlence, yeni beceriler öğrenme, heyecan” gibi beklentilerinin daha yüksek olduğunu ve daha fazla ilgilenim gösterdiklerini ifade etmektedir. Öte yandan, SZİÖ “çekicilik” ve “özdeşleşme” alt boyutlarında fiziksel aktiviteye gün olarak daha fazla katılım sağlayanlar ve hiç katılmayanlar arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, fiziksel aktiviteye düzenli katılım gösteren üniversite öğrencilerinin dahil oldukları aktiviteyi önemsedikleri (Gürbüz vd., 2018), değer verdikleri, tatmin elde ettikleri, eğlendikleri, benimsedikleri ve kendileri gibi davranabildikleri söylenebilmektedir.

Araştırma kapsamında yapılan regresyon analizlerine göre, öznel zindeliğin SZİÖ tüm alt boyutlarının yordayıcısı olduğu görülmektedir. Bu noktadan hareketle, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında yöneldiği ve katıldığı aktivitelerin, ilgi alanlarının, kampüs içinde dahil oldukları etkinliklerin oldukça önemli olduğu söylenilebilmektedir. Kampüs rekreasyonu faaliyetlerinin, öğrenciler üzerindeki fiziksel sağlık çıktıları ve stres düzeylerini azaltma etkisi göz ardı edilmemelidir. Kampüs rekreasyonu faaliyetlerine katılım, üniversite öğrencileri için olumsuz koşulları etkili bir şekilde yönetmeyi, yaşam boyu beceriler kazanmayı teşvik etmeyi ve kişisel gelişimi güçlendirmeyi sağlamaktadır (Abdeahad & Mock, 2023). Alanyazında benzer şekilde, kampüs rekreasyonu programlarına katılımın ve kampüs tesislerini kullanımının hem lisans hem de lisansüstü öğrenciler için akademik, sosyal ve sağlık açısından çeşitli faydalar sağladığı belirtilmektedir (Henchy, 2013). Bu bağlamda araştırma bulgularının da örneklem grubumuz için benzer bir sonuç gösterdiği görülmektedir.

Üniversitesi öğrencileri, gelecekte söz sahibi olacak aydınlık bir kitle olarak değerlendirilmektedir. Öğrencilerden beklenen akademik başarı, çeşitli faktörlerden beslenebilmektedir. Andre vd. (2017), kampüs rekreasyonu faaliyetlerinin öğrenciler ve okullar adına akademik başarıyı artıracığını, zihinsel ve fiziksel sağlığa katkıda bulunacağını, sosyal bağlantıları genişleteceğini, çevreye ve doğaya daha duyarlı genç bireyler yetiştirme imkânı sağlayabileceğini ifade etmektedir. Bu tür çoklu faydaların, üniversite öğrencisi genç bireyleri her zaman ön plana çıkarabileceği gibi kayıtlı olduğu veya mezun olduğu üniversiteyi de en iyi şekilde temsil edebileceği öngörülmektedir. Alanyazında benzer şekilde, kampüs rekreasyonunun bir topluluk duygusu geliştirdiğini ve bu gelişimin öğrencilerin aidiyet duygusuna olumlu etki ettiğini ifade eden araştırmalar mevcuttur (Pilgreen, 2018).

Sonuç olarak, kampüs rekreasyonuna katılan üniversite öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimlerinin öznel zindeliklerini yordadığı tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında öneriler şu şekildedir:

- Bu araştırma, Kırıkkale Üniversitesinde kampüs rekreasyonuna katılım sağlayan öğrenciler ile sınırlandırılmıştır. Türkiye'nin farklı bölgelerindeki şehirlerde, farklı kültürlere sahip öğrencilerin dahil edildiği araştırmaların yürütülmesinin alanyazına çeşitlilik sağlayacağı düşünülmektedir.

- Bununla birlikte, Türkiye dışındaki çeşitli ülkelerin kampüs rekreasyonuna yönelik karşılaştırmalı çalışmalar da yürütülebilir.
- Nitel araştırma yöntemleri kullanılarak, üniversite öğrencilerinin kampüs rekreasyonu programlarına dair beklentilerinin derinlemesine incelendiği araştırmalar gerçekleştirilebilir.
- Üniversite öğrencilerinin ihtiyaçlarına yönelik, fiziksel ve ruhsal zindeliği sağlamak, sosyalliği artırmak adına kampüs rekreasyonu programlarının verimli ve sürdürülebilir şekilde yürütülmesi son derece önemlidir. Üniversitelerin bu konu ile ilgili kalıcı çözümler üretmek adına adım atmasının hem öğrencilere hem de okullara birçok alanda olumlu olarak yansıtacağı öngörülmektedir.

5. Kaynakça

- Abdeahad, N., & Mock, S. (2023). The role of past campus recreational sports participation in predicting students' stress and competence during the COVID-19 pandemic. *Journal of Leisure Research*, 54(2), 269-285. <https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2165203>
- Andre, E. K., Williams, N., Schwartz, F., & Bullard, C. (2017). Benefits of campus outdoor recreation programs: A review of the literature. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 9(1), 15-25. <https://doi.org/10.18666/JOREL-2017-V9-I1-7491>
- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B. A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: A meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15(4), 574-592. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760728>
- Chen, H., & Ye, J. H. (2023). The influence of outdoor activities and campus landscape on university students' subjective well-being during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 15(5), 4157. <https://doi.org/10.3390/su15054157>
- Daldaş, A. Ö., & Erturan, G. (2024). COVID-19 salgını sürecinde fiziksel aktivitenin ergenlerin psikolojik iyi oluşları üzerine yordayıcı etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 29(1), 23-31.
- Dawson, J., Havitz, M., & Scott, D. (2011). Behavioral adaptation of alpine skiers to climate change: Examining activity involvement and place loyalty. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 28(4), 388-404. <https://doi.org/10.1080/10548408.2011.571573>
- Deci, E., & Ryan, R. (Eds.). (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester.
- Demirel, M., & Harmandar, D. (2009). Determination of the constraints on recreational participation of university students. *Journal of Human Sciences*, 6(1), 839-847.
- Demirel, M., Er, Y., Çuhadar, A., & Aksu, H. S. (2023). An evaluation of leisure involvement and social connectedness from the perspective of undergraduate students. *Journal of Sport Science Research*, 8(1), 29-42.
- Dost, M. T. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(31), 188-197.
- Dupuis, S. L., & Smale, B. J. (1995). An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 18(1), 67-92. <https://doi.org/10.1080/07053436.1995.10715498>

- Ellis, G. D., Compton, D. M., Tyson, B., & Bohlig, M. (2002). Campus recreation participation, health, and quality of life. *Recreational Sports Journal*, 26(2), 51-60. <https://doi.org/10.1123/rsj.26.2.51>
- Geng, W., Wan, Q., Wang, H., Dai, Y., Weng, L., & Zhao, M. (2023). Leisure involvement, leisure benefits, and subjective well-being of bicycle riders in an urban forest park: The moderation of age. *Forests*, 14(8), 1676. <https://doi.org/10.3390/fl4081676>
- Güngörmüş, H. A., Yıldız, Y., Aytemur, H., Çakır, V. O., & Yumuk, E. D. (2024). Anyone with A charger? Correlation of nomophobia, leisure boredom and quality of life in youth at university. *International Journal of Religion*, 5(6), 701-709. <https://doi.org/10.61707/3ngsrf23>
- Gürbüz, B., Çimen, Z., & Aydın, İ. (2018). Serbest zaman ilgilenim ölçeği: Türkçe formu geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265. <https://doi.org/10.33689/spormetre.480235>
- Hartman, C. L., Barcelona, R. J., Trauntvein, N. E., & Hall, S. L. (2020). Well-being and leisure-time physical activity psychosocial factors predict physical activity among university students. *Leisure Studies*, 39(1), 156-164. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1670722>
- Haworth, J. T., & Hill, S. (1992). Work, leisure, and psychological well-being in a sample of young adults. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 2(2), 147-160. <https://doi.org/10.1002/casp.2450020210>
- Henchy, A. (2011). The influence of campus recreation beyond the gym. *Recreational Sports Journal*, 35(2), 174-181. <https://doi.org/10.1123/rsj.35.2.174>
- Henchy, A. (2013). The perceived benefits of participating in campus recreation programs and facilities: A comparison between undergraduate and graduate students. *Recreational Sports Journal*, 37(2), 97-105. <https://doi.org/10.1123/rsj.37.2.9>
- Huang, C. E., Tsai, C. Y., & Lee, S. C. (2014). A study of the influence of college students' exercise and leisure motivations on the leisure benefits—using leisure involvement as a moderator. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 8(8), 2427-2433.
- Iso-Ahola, S. E., & Baumeister, R. F. (2023). Leisure and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 14, 1074649. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1074649>
- Ito, E., Walker, G. J., Liu, H., & Mitas, O. (2017). A cross-cultural/national study of Canadian, Chinese, and Japanese university students' leisure satisfaction and subjective well-being. *Leisure Sciences*, 39(2), 186-204. <https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1165637>
- Iwasaki, Y., & Havitz, M. E. (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*, 36(1), 45-72. <https://doi.org/10.1080/00222216.2004.11950010>
- Kara, F. M., Karaca, G., Uğurlu, A., & Gürkan, R. K. (2023). Sıkılmış ve kaybolmuş: Üniversite öğrencilerinde serbest zamanlarda sıkılma algısının başarı yönelimlerini yordama gücü. *EKEV Akademi Dergisi*, (95), 83-93. <https://doi.org/10.17753/sosekev.1307780>
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavram, ilkeler ve teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kleiber, D. A., Walker, G. J., & Mannell, R. C. (2011). *A social psychology of leisure*. Venture.

- Koçak, F. (2017). The relationship between leisure constraints, constraint negotiation strategies and facilitators with recreational sport activity participation of college students. *College Student Journal*, 51(4), 491-497.
- Kovac, D. C., & Beck, J. E. (1997). A comparison of student perceptions, satisfaction and patterns of participation in recreational sports. *NIRSA Journal*, 22(1), 10-12. <https://doi.org/10.1123/rsj.37.1.66>
- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364-382. <https://doi.org/10.1037/a0038508>
- Kuykendall, L., Boemerman, L., & Zhu, Z. (2018). The importance of leisure for subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1413-1429.
- Kyle, G., & Chick, G. (2002). The social nature of leisure involvement. *Journal of Leisure Research*, 34(4), 426-448. <https://doi.org/10.1080/00222216.2002.11949980>
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). *The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1-62). Academic. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- Lehto, X. Y., Park, O., Fu, X., & Lee, G. (2014). Student life stress and leisure participation. *Annals of Leisure Research*, 17(2), 200-217. <https://doi.org/10.1080/11745398.2014.902293>
- Li, J. T., Zeng, B. G., & Li, P. Y. (2021). The influence of leisure activity types and involvement levels on leisure benefits in older adults. *Frontiers in Public Health*, 9, 659263. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.659263>
- Li, C., Ning, G., Xia, Y., & Liu, Q. (2022). Health benefits of physical activity for people with mental disorders: From the perspective of multidimensional subjective well-being. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1050208. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1050208>
- Liu, H., & Yu, B. (2015). Serious leisure, leisure satisfaction and subjective well-being of Chinese university students. *Social Indicators Research*, 122(1), 159-174. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0687-6>
- Lee, C. J., Wu, C. S., & Lin, C. T. (2012). Leisure activity and coping with stress: Adolescents as case study. *Quality & Quantity*, 46(3), 979-991. <https://doi.org/10.1007/s11135-012-9692-5>
- Mannell, R., Zuzanek, J., & Larson, R. (1988). Leisure states and “flow” experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure Research*, 20(4), 289-304.
- Mansfield, L., Daykin, N., & Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. *Leisure Studies*, 39(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1713195>
- Morse, K. F., Fine, P. A., & Friedlander, K. J. (2021). Creativity and leisure during COVID-19: Examining the relationship between leisure activities, motivations, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 609967. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.609967>
- Nielsen, L., Hinrichsen, C., Madsen, K. R., Nelausen, M. K., Meilstrup, C., Koyanagi, A., et al. (2021). Participation in social leisure activities may benefit mental health particularly among individuals that lack social connectedness at work or school. *Mental Health and Social Inclusion*, 25(4), 341-351. <https://doi.org/10.1108/MHSI-06-2021-0026>

- Phinney, A., & Moody, E. M. (2011). Leisure connections: Benefits and challenges of participating in a social recreation group for people with early dementia. *Activities, Adaptation & Aging*, 35(2), 111-130. <https://doi.org/10.1080/01924788.2011.572272>
- Pilgreen, D. G. (2018). *Sense of community in the campus recreation setting: Fostering community as a strategy for student retention* [Master's thesis]. East Carolina University.
- Polat, F. Ç. (2024). Levels of physical activity and psychological well-being of university students living in dormitories: Case of Adana. *Journal of Youth Research*, 12(32), 16-21.
- Schulz, P., Schulte, J., Raube, S., Disouky, H., & Kandler, C. (2018). The role of leisure interest and engagement for subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 19(4), 1135-1150. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9863-0>
- Selvaratnam, V., Snelgrove, R., Wood, L., & Potwarka, L. R. (2021). How constraints to campus recreation participation differ based on activity type, gender, and citizenship. *Recreational Sports Journal*, 45(1), 61-68. <https://doi.org/10.1177/1558866121995165>
- Seviç, M., & Eskiler, E. (2020). Campus recreation: Investigating the relationship between leisure constraints and involvement. *International Journal of Recreational Sports Science*, 4(1), 65-75. <https://doi.org/10.46463/ijrss.841878>
- Shin, K., & You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53-62. <https://doi.org/10.1017/prp.2013.6>
- Stones, M. J., & Kozma, A. (1985). Structural relationships among happiness scales: A second order factorial study. *Social Indicators Research*, 17, 19-28.
- Tercan, E. (2015). An examination of leisure participation, family assessment and life satisfaction in university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 186, 58-63. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.123>
- Tian, J., Yu, H., & Austin, L. (2022). The effect of physical activity on anxiety: The mediating role of subjective well-being and the moderating role of gender. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 3167-3178. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S384707>
- Yang, W. C., Chen, K. C., Hsueh, Y. S., Tan, C. P., & Chang, C. M. (2012). The relationship between leisure and well-being in Taiwanese college students. *Social Behavior and Personality*, 40(8), 1245-1254. <https://doi.org/10.2224/sbp.2012.40.8.1245>
- Yaşartürk, F., Akay, B., & Ayhan, B. (2021). The relationship between leisure management and exam anxiety levels of university students. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 15(10), 2915-2921. <https://doi.org/10.53350/pjmhs2115102915>
- Yumuk, E. D., & Güngörmüş, A. H. (2023). *Macera rekreasyonu: Kuramlar ve yaklaşımlar*. Özgür. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub378>