

**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL SERBEST
ZAMAN KATILIMLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**HAKAN DELER
22811701003**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Serdar BÜYÜKİPEKÇİ**

KONYA-2025



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Hakan DELER		
	Numarası	22811701003		
	Orcid ID	0000-0002-5391-2076		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı - Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Serdar BÜYÜKİPEKÇİ		
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Dijital Serbest Zaman Katılımları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi			

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Hakan DELER

İmzası



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Hakan DELER		
	Numarası	22811701003		
	Orcid ID	0000-0002-5391-2076		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı - Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Serdar BÜYÜKİPEKÇİ		
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Dijital Serbest Zaman Katılımları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi			

Bu çalışmamızın amacı, üniversite öğrencilerinin dijital serbest zaman katılım amaçları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeline göre yürütülen bu çalışmanın örneklemini, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi Turizm Fakültelerinde öğrenim gören 483 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu , Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) Kısa Formu ve Dijital Serbest Zaman Katılım Amaçları (DSZKA) Ölçeği kullanılmıştır.

Elde edilen verilerin analizi için JAMOVI 2.6.26 programı kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi ve grup karşılaştırmaları için bağımsız örneklem T-testi ve tek yönlü ANOVA testleri kullanılmıştır.

Araştırma bulguları, dijital serbest zaman katılım amaçları ile toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyi (MET) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, toplam fiziksel aktivite düzeyi ile günlük oturma süresi arasında da orta düzeyde negatif bir ilişki saptanmıştır. Buna karşın, dijital serbest zaman katılım amaçları ile günlük oturma süresi arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Demografik değişkenler açısından yapılan analizlerde; öğrenim görülen okul, çalışma durumu, sınıf düzeyi, bölüm, algılanan gelir durumu ve ikamet türü gibi faktörlerin öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri,

oturma süreleri ve dijital serbest zaman katılım amaçları üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığı bulunmuştur.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde dijital serbest zaman etkinliklerine yönelik katılım amaçları arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin azalma ve sedanter davranışların artma eğiliminde olduğu görülmüştür. Bu bulgular, dijitalleşen yaşam tarzlarının dengelenmesinin önemini vurgulamakta ve üniversiteler, eğitimciler ve sağlık profesyonelleri için öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik edecek ve dengeli bir serbest zaman anlayışını destekleyecek stratejiler geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Dijital Serbest Zaman, Fiziksel Aktivite Düzeyi, Rekreasyonel Katılım, Boş Zaman





ABSTRACT

Author' s	Name and Surname	Hakan DELER		
	Student Number	22811701003		
	Orcid ID	0000-0002-5391-2076		
	Department	Department of Recreation Management-Recreation Management Science Branch		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Assoc. Prof. Dr. Serdar BÜYÜKİPEKÇİ		
Title of the Thesis/Dissertation	Examining The Relationship Between Digital Leisure Participation And Physical Activity Levels Of University Students			

This study examines the relationship between the purposes for which university students participate in digital leisure activities and their physical activity levels. This study was conducted according to the relational survey model, a quantitative research design, and the sample consists of 483 students from the Tourism Faculties of Konya Necmettin Erbakan University and Selçuk University. Data were collected using the Personal Information Form, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short Form, and the Purposes of Participation in Digital Leisure Activities Scale.

The JAMOVI 2.6.26 program was used to analyze the obtained data. In addition to descriptive statistics, the following statistical analyses were performed: Pearson correlation analysis to determine the relationship between variables, and independent samples t-tests and one-way ANOVA tests for group comparisons.

The findings of the study showed that there was a statistically significant and moderate negative relationship between digital leisure time participation goals and total weekly physical activity level (MET). Similarly, a moderate negative relationship was found between total physical activity level and daily sitting time. On the other hand, a low level positive relationship was found between digital leisure time participation goals and daily sitting time. In the analyses conducted in terms of demographic variables, it was found that factors such as school of study, employment status, grade level, department, perceived income status and type of residence created

significant differences on students' physical activity levels, sitting time and digital leisure time participation goals.

As a result, it was observed that physical activity levels tended to decrease and sedentary behaviors tended to increase as participation goals for digital leisure activities increased among university students. These findings emphasize the importance of balancing digitalized lifestyles and point to the need for universities, educators and health professionals to develop strategies to encourage students' participation in physical activity and promote a balanced understanding of leisure time.

Keywords: Recreation, Digital Leisure, Physical Activity Level, Recreational Participation, Leisure Time



KISALTMALAR

BİT: Bilgi ve İletişim Teknolojileri

CSZP: Ciddi Serbest Zaman Perspektifi

DSZ: Dijital Serbest Zaman

DSZ-KAÖ: Dijital Serbest Zaman Katılım Amaçları Ölçeği

IPAQ: International Physical Activity Questionnaire (Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi)

MET: Metabolik Eşdeğer (Metabolic Equivalent of Task).

NEÜ: Necmettin Erbakan Üniversitesi

p: İstatistiksel anlamlılık değeri (p-value)

sd / df: Serbestlik derecesi (statistical degrees of freedom)

SÜ: Selçuk Üniversitesi

TDK: Türk Dil Kurumu

UFAA: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire)

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları (N=483)	35
Tablo 2. Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	36
Tablo 3. Okula Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	37
Tablo 4. Çalışma Durumuna Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	38
Tablo 5. Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	39
Tablo 6. Bölümlere Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	40
Tablo 7. Algılanan Gelir Durumuna Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	42
Tablo 8. İkamet Durumuna Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	44
Tablo 9. IPAQ Fiziksel Aktivite Kategorilerine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	46
Tablo 10. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları	47



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Zamanın Kullanım Bölümleri. 6



İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	II
ÖZET	III
ABSTRACT.....	V
KISALTMALAR.....	VII
TABLolar LİSTESİ.....	VIII
ŞEKİLLER LİSTESİ	IX
ÖNSÖZ ve TEŞEKKÜR	XII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KONUSU İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Zaman ve Boş Zaman	4
1.1.1. Zaman Kavramı	4
1.1.1.1. Çalışma Zamanı	6
1.1.1.2. Çalışma Dışı Zaman.....	7
1.1.2. Boş Zaman.....	7
1.1.2.1. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları.....	8
1.2. Rekreasyon Kavramı.....	10
1.2.1. Rekreasyonun Tanımı.....	10
1.2.2. Rekreasyonun Özellikleri	12
1.2.3. Rekreatif Faaliyetler ve Sınıflandırılması	13
1.2.4. Rekreatif Faaliyetlere Katılımda Belirleyici Faktörler ve Kaynaklar	14
1.2.5. Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Engelleyen Faktörler	16
1.3. Dijital Serbest Zaman kavramı	17
1.3.1. Serbest Zaman ve Dijitalleşmenin İlişkisi.....	17
1.3.2. Dijital Serbest Zaman (Digital Leisure)	18
1.3.3. Dijital Serbest Zamanın Boyutları.....	20
1.3.4. Dijital Serbest Zaman Katılım Amaçları.....	20
1.3.4.1. Dijital Serbest Zaman ve Oyun.....	21
1.3.4.2. Dijital Serbest Zaman ve Eğlence.....	22
1.3.4.3. Dijital Serbest Zaman ve Sosyalleşme.....	22
1.3.4.4. Dijital Serbest Zaman ve İletişim	23
1.3.5. Dijital Serbest Zaman Kavramına İlişkin Literatürdeki Bazı Örnek Çalışmalar.....	23
1.4. Fiziksel Aktivite.....	24
1.4.1. Fiziksel Aktivite Nedir?	25
1.4.2. Fiziksel Aktivite Düzeyi.....	25
1.4.3. Fiziksel Aktivitenin Etkileri	26
1.5. Dijital Serbest Zaman ve Fiziksel Aktivitenin İlişkisi.....	28

İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı.....	30
2.2. Araştırmanın Önemi	30
2.3. Araştırma Modeli	30
2.4. Evren Örneklem	31
2.5. Veri Toplama Araçları	31
2.5.1. Kişisel Bilgi Formu:	31
2.6. Veri Analizi.....	32

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3.1. Frekans Analizi	35
3.2. İki Seçenekli Değişkenler İçin T- Testi Analizleri	36
3.3. İki'den Fazla Seçenekli Değişkenler İçin Tek Yönlü ANOVA Analizleri.....	39
3.3. Korelasyon Analizi	47

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. Tartışma	49
4.1.1. Cinsiyet.....	49
4.1.2. Okul	51
4.1.3. Çalışma Durumu.....	53
4.1.4. Sınıf Düzeyi.....	54
4.1.5. Bölüm	56
4.1.6. Gelir Durumu.....	58
4.1.7. İkamet Durumu.....	60
4.1.8. IPAQ Fiziksel Aktivite Kategorileri.....	61
4.1.9. Korelasyon Bulguları.....	63
4.2. Sonuç ve Öneriler	65
4.2.1. Sonuç	65
4.2.2. Öneriler.....	65
4.2.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler.....	65
4.2.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	66
4.3. Sınırlılıklar	67
KAYNAKÇA.....	68
EKLER.....	84
EK.1. Etik Kurul Kararı	84

ÖNSÖZ ve TEŞEKKÜR

Günümüz toplumlarında bireylerin yaşam tarzını kökten değiştiren dijitalleşme süreci, serbest zaman alışkanlıklarını da yeniden şekillendirmiştir. Dijital teknolojilerin sunduğu sonsuz olanaklar bir yandan hayatı kolaylaştırırken, diğer yandan bireyleri fiziksel aktiviteden uzaklaştıran sedanter bir yaşama yöneltebilmektedir. Özellikle üniversite gençliğinin bu değişimden nasıl etkilendiğini anlamak, sağlıkla ilişkili davranışların ve serbest zaman kalitesinin anlaşılması açısından büyük önem taşımaktadır.

Böylesine güncel ve önemli bir konuyu bilimsel bir çerçevede ele alarak bu tezi başarıyla tamamlama sürecim, şüphesiz tek kişilik bir çabanın ürünü değildir. Bu meşakkatli ancak bir o kadar da keyifli yolculukta, en başından sonuna dek desteğini ve değerli vaktini esirgemeyen, engin bilgi ve birikimiyle ufku açan kıymetli danışman hocam Sayın Doç. Dr. Serdar BÜYÜKİPEKÇİ'ye en içten şükranlarımı ve saygılarımı sunarım.

Yine bu süreçte, varlıklarıyla bana güç veren, motivasyonumu her daim yüksek tutan sabır ve desteklerini her an hissettiren değerli dostlarım, manevi abim, ablam ve arkadaşlarım Levent SERT, Sıddıka ERTAVUKCU, Betül KAYA ve Derya YAZICI'ya sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim sürecimde Kendisinin desteği, içtenliği ve güler yüzü, en büyük motivasyon kaynaklarımdan oldu. Bana sadece dersleri değil, aynı zamanda bir akademisyenin nasıl yol gösterici olması gerektiğini de öğrettiği için kendisine daima minnettar kalacağım. Bana kattığı her şey için değerli hocam Prof. Dr. Mehmet DEMİREL'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin yazım, veri toplama ve analiz gibi teknik aşamalarında kıymetli yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen değerli hocalarım Arş. Gör. Andaç AKÇAKESE, Arş. Gör. Alper KAYA ve Arş. Gör. Hasan Suat AKSU'ya teşekkürü bir borç bilirim.

Eğitim ve tez yazım sürecinde verdikleri değerli bilgiler ve eğitimlerle beni bu yolculuğa hazırlayan geliştiren ve bu seviyelere gelmeme vesile olan değerli hocalarım Prof. Dr. Fatma ARSLAN, Doç. Dr. Mustafa Sabır BOZOĞLU ve Doç. Dr. Yalçın TUKEL'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, hayatımın her döneminde ve özellikle eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini bir an olsun esirgemeyen, bana olan inançlarıyla en büyük gücüm olan canım AİLEME sonsuz sevgi ve saygılarımla teşekkür ederim.

GİRİŞ

Günümüz toplumlarında, bireylerin iş ve günlük yaşamın getirdiği yüklerden uzaklaşarak dinlenme, sağlık ve sosyalleşme gibi çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla serbest zamanlarını değerlendirdikleri gözlemlenmektedir. İç ve dış mekanlarda, aktif ya da pasif katılımı gerçekleştirilen bu etkinlikler, stres ve psikolojik rahatsızlıklar gibi olumsuz faktörlerden arınma fırsatı sunmaktadır (Er vd., 2019).

Çalışma saatleri dışında kalan bu zaman dilimlerinde yapılan aktiviteler, rekreasyon kavramı altında incelenebilir. Araştırmacılar, rekreasyonu bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri etkinlikler ve bu etkinliklerin sağladığı fiziksel ve psikolojik faydalar olarak tanımlamaktadırlar (Karaküçük, 2016).

Teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte, internet ve dijital teknolojiler, bireylerin sosyalleşme biçimlerini dönüştürmüş ve yeni nesil rekreasyonel araçlar olarak ön plana çıkmıştır (Özkan, 2013).

Dijital serbest zaman platformları, online ortamlarda etkileşim ve referans olma yoluyla sosyalleşmeyi mümkün kılmaktadır. İnsanlar, bu dijital ortamlara hızla uyum sağlamış ve özellikle covid-19 pandemisi sırasında dijitalleşmenin etkisi daha da belirginleşmiştir. Evlerinden çıkmadan çalışma, sosyalleşme ve hatta spor gibi aktiviteleri dijital araçlar aracılığıyla gerçekleştirmek, bu teknolojilerin yaşamımızdaki yerinin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir (Çetinkaya, 2020). Ancak dijitalleşmenin olumlu yönleri kadar olumsuz yönleri de bulunmaktadır. İnsanlar artık işlerini daha hızlı yapabilmekte, bilgi ve iletişim araçlarına kolayca erişebilmekte ve eğlence ile sosyalleşme seçenekleri artmış olsa da hareketsiz yaşamın artması ve fiziksel aktivitelerin azalması, insan sağlığı için ciddi olumsuzluklar doğurabilmektedir (Bozkurt, 2020). Bu bağlamda, dijitalleşmenin getirdiği kolaylıkların yanı sıra, bu değişimin insan hayatına etkilerinin dikkatli bir şekilde değerlendirilmesi gerekmektedir.

Fiziksel aktiviteler ve spor, bireysel yaşam kalitesinin yükseltilmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Düzenli gerçekleştirilen egzersizler, yaş sınırlaması olmaksızın

bireylerin sosyal etkileşimlerini artırır, sağlık seviyelerini iyileştirir, zararlı alışkanlıklardan kaçınmayı destekler, kronik hastalıkların önlenmesine katkı sağlar, tedavi süreçlerine pozitif katkılarda bulunur ve yaşlılık döneminde sağlıklı bir yaşam sürdürme imkanını artırır (Menteş ve ark 2011). Gençler arasında yaygın olan boş zaman aktiviteleri, toplumun geniş bir kesimi tarafından rağbet görmekte ve gençler üzerinde önemli bir etki yaratmaktadır (Balcı 2003). Bununla birlikte, dijital ortamlarda geçirilen zamanın artması, fiziksel aktivitelerden uzaklaşmayı ve hareketsiz bir yaşam tarzını teşvik ederek, sağlık üzerinde negatif sonuçlara yol açabilecek riskleri de beraberinde getirmektedir.

Dijital aktiviteler, gerçekliğin taklit edilip yeniden oluşturulduğu ve özgün bir biçimde sunulduğu ortamlardır. Bu tür aktiviteler, tüm yaş gruplarından bireyler tarafından kullanılmakla birlikte, özellikle çocuklar ve gençler arasında kullanım oranları dramatik bir şekilde artmaktadır. Bu artış, çocuk ve gençlerin yaşam tarzlarını ve psikolojik durumlarını, dijital bağımlılık gibi olumsuz etkileyen faktörlerle karşı karşıya bırakmaktadır (Lemmens vd., 2009).

Dijital aktivite bağımlılığı, bireylerin sosyal ve duygusal sorunlar yaşamasına yol açan, dijital platformların aşırı ve kontrol edilemeyen kullanımı olarak tanımlanabilir. Bu durum, kullanıcıların karşılaştıkları sorunlara rağmen, bu platformları aşırı kullanmaya devam etme eğiliminde olmalarıyla karakterize edilir. Oyun bağımlılığı da aynı şekilde dijital platformların istenmeyen sonuçlarından biri olarak görülür ve özellikle bireylerin uzun süreler boyunca hareketsiz kalmasına neden olarak önemli bir sağlık riski oluşturur (Griffiths ve Meredith, 2009; Liu ve Peng, 2009; Kuss ve Griffiths, 2012). Mevcut literatür, özellikle çocuk ve ergenlerde dijital bağımlılıkların fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalara odaklanmaktadır.

Mota ve arkadaşlarının 2006 yılında yaptığı çalışma, internet ve bilgisayar kullanımının aşırılığının, fiziksel aktivite seviyelerinin düşmesiyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Telefon ve bilgisayar gibi cihazların yoğun kullanımı, obezite, baş ağrısı, anksiyete, stres, kas-iskelet sistemi ağrıları ve düşük fiziksel aktivite

seviyeleri gibi çeşitli sağlık sorunlarıyla bağlantılıdır (İrmak vd., 2016; Pontes ve Griffiths, 2015).

Diğer yandan, bazı araştırmalar dijital oyun bağımlılığının akademik başarı ve fiziksel aktivite üzerinde olumsuz bir etkisi olmadığını öne sürerken (Tanrıverdi ve Yekelenga, 2019), farklı çalışmalar bireyin sosyal yaşamı üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini göstermektedir (Mckay vd., 2019).

Bu bağlamda, literatürde dijital serbest zaman etkinliklerine katılım amaçları ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sınırlı olması, bu araştırmanın temelini oluşturmuştur. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin dijital serbest zaman katılım amaçları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve mevcut literatür ışığında bu durumu betimlemeyi ve yordamayı hedeflemektedir.

Bu çalışmanın potansiyel katkısı, gençlerin serbest zamanlarında dijital teknoloji kullanım alışkanlıklarının belirlenmesi ve bu alışkanlıkların fiziksel aktiviteleri üzerinde olumsuz bir duruma dönüşüp dönüşmediğinin anlaşılmasıdır. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin dijital serbest zaman etkinliklerine katılım amaçları ile fiziksel aktivite seviyelerinin ne gibi bir ilişkisi olduğunu tespit etmek amaçlanmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KONUSU İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE

Literatür taraması sonucunda gerçekleştirdiğimiz çalışmaya zaman kavramı, boş zaman, rekreasyon, rekreasyonun özellikleri ve sınıflandırılması, dijital serbest zaman, fiziksel aktivite konularında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

1.1. Zaman ve Boş Zaman

Zaman birçok farklı disiplinler tarafından incelenen bir kavramdır. Çalışma ve çalışma dışı olarak ikiye ayrılır. Boş zaman ise iş ve ihtiyaçtan sonra artan zamana verilen isimdir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

1.1.1. Zaman Kavramı

Zaman, farklı disiplinler tarafından incelenen karmaşık bir konsepttir. Fizik alanında, zamanın dış faktörlerden etkilenmeyen, sürekli ve matematiksel bir özellik olarak ele alındığı görülmektedir. Ölçülebilir zamanın mevcudiyeti deneysel çalışmalarla teyit edilmiş olup, evrenin ana bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Oestreicher, 2012).

Jensen'e (1995) göre, zaman kavramı saatler, günler ve haftalar gibi ölçütlerle tanımlanabilir. Zaman, bireylerin hayatlarını düzenlemelerine, yaşamlarını ilgilendiren tüm aktiviteleri yönetmelerine olanak tanıyan ve bu yönüyle vazgeçilmez bir faktördür (Özbey ve Çelebi, 2003).

Addington (1993), zamanı, bir cismin uzay içinde kat ettiği mesafe olarak tanımlamaktadır ve zaman ile uzayın kavramsal bir bütünlük oluşturduğunu savunmaktadır. Jensen (1995) ise zamanı üç farklı kategori altında değerlendirmektedir (akt; Hacıoğlu vd., 2003);

• **Var olma zamanı;** bireylerin temel yaşamsal fonksiyonlarını yerine getirdikleri ve fizyolojik gereksinimlerini karşıladıkları dönemi ifade eder.

• **Bireylerin hayatlarını sürdürebilmek adına harcadıkları zaman;** iş, meslek veya diğer ekonomik faaliyetlerle ilgili görevleri içerir ve bu süre zarfında elde edilen ekonomik kazanç, yaşamın devamlılığı için kritik öneme sahiptir.

• **Boş zaman;** iş ve temel ihtiyaçların ötesinde kalan, bireylerin serbestçe değerlendirebileceği ve genellikle dinlenme, eğlence veya kişisel gelişim aktiviteleri için ayrılan zaman dilimidir (Hacıoğlu vd., 2003).

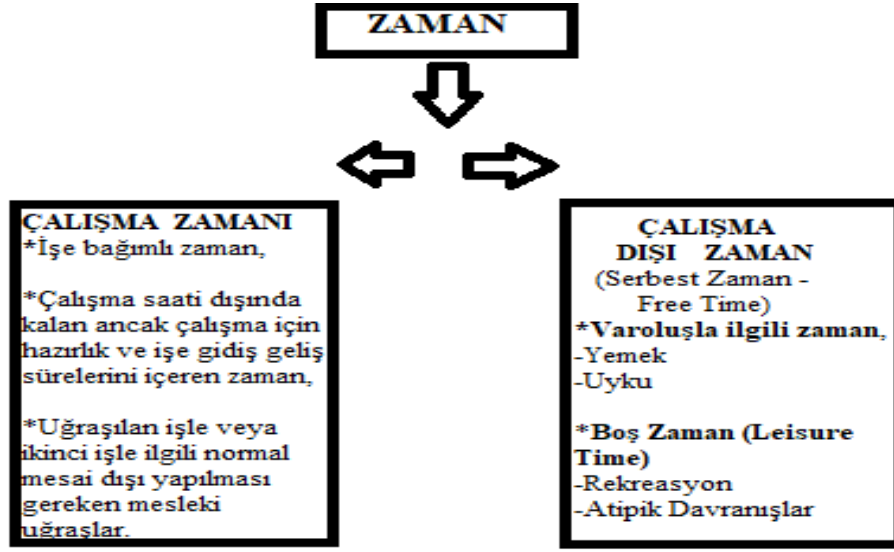
Bu zaman kavramları, bireylerin günlük yaşamlarında nasıl bir denge kurduklarını ve zamanlarını nasıl yönettiklerini anlamak için önemlidir.

Karaküçük (2001) ise zaman olgusunun özelliklerini tanımlarken şu sıralamayı yapmıştır;

- Zaman kullanılır ve kaybedilir.
- Zaman ödünç alınamaz.
- Zaman depolanamaz.
- Zaman kiralanamaz.
- Zamandan tasarruf edilemez.
- Zaman çoğaltılamaz.
- Zaman satın alınamaz.
- Zaman iyi yönetilmediğinde stres meydana gelmektedir
- Zamanı iyi yönetmek bireyin kendisini iyi tanımasından ve iyi eğitmesinden geçer. (Karaküçük, 2001)

Zaman, çok disiplinli bir kavram olarak, çeşitli bilimsel teorileri, toplumsal yapıları, zihinsel işleyişleri ve pratik uygulamaları derinden etkileyen evrensel bir deneyim unsuru olarak kabul edilir. Bu kapsamlı kavramın tanımı ve etkileri, ele alındığı alana göre büyük ölçüde değişkenlik göstermektedir. Zamanın farklı disiplinlerdeki yorumları ve uygulamaları, bu kavramın çok yönlülüğünü ve insan yaşamındaki merkezi rolünü vurgular. Zamanın doğası ve onun insan deneyimi üzerindeki etkileri, farklı bilim dallarında, sosyal teorilerde ve günlük pratiklerde farklı şekillerde ele alınır ve anlamlandırılır (Boppart vd., 2020).

Şekil 1: Zamanın Kullanım Bölümleri.



(Karaküçük ve Akgül 2016).

1.1.1.1. Çalışma Zamanı

İş hayatı, bireylerin beklentilerinin çeşitliliği ile karakterize edilir. Temel beklentiler arasında, prestijli ve maddi olarak tatmin edici bir kariyer, iş güvencesi, sosyal çevre tarafından onaylanan bir meslek, iş arkadaşlarıyla sağlıklı ilişkiler ve saygın bir toplumsal statü yer alır. Ayrıca, çalışma saatleri dışında kişisel gelişim için zaman ayrılması önemlidir. Gelir elde etme ve hayatı idame ettirme çabası, çalışma zamanı olarak adlandırılan süreçte somutlaşır (Hacıoğlu vd., 2003). Ekonomik kazanç elde etmek amacıyla harcanan zaman ise çalışma zamanı olarak tanımlanır (Hazar, 2003). Üretim sürecinde insan, diğer üretim faktörlerini yönetme, becerikli kullanma ve bu yolla gelir sağlama görevini üstlenir. Bu bağlamda, çalışma, bireylerin maddi kazanç elde etmek için gösterdikleri fiziksel ve zihinsel çabaların bütünüdür (Karaküçük, 2001).

1.1.1.2. Çalışma Dışı Zaman

Bireylerin hayatta kalabilmeleri için temel ihtiyaçları arasında yer alan yeme ve uyuma gibi faaliyetler için ayrılan zaman, var olma zamanı ve boş zaman olarak adlandırılan çalışma dışı zamanı kapsamaktadır. Etkin ve verimli bir zaman yönetimi, çalışma ve çalışma dışı zamanların dengeli bir biçimde kullanılmasını gerektirir. Bir zaman dilimine aşırı zaman ayrılması durumunda, bu denge bozulabilir. Çalışma dışı zamanın aşırı kullanımı, bireyin fizyolojik, psikolojik ve sosyal sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir (Hazar, 2014).

1.1.2. Boş Zaman

Boş zaman kavramının kökeni, insanlığın yerleşik düzene geçiş dönemine dayanmaktadır. Tarih boyunca var olmuş her medeniyet, boş zamanı anlamlandırma ve değerlendirme biçimleriyle kendi kültürlerinin temellerini atmıştır (Karaküçük ve Akgül, 2016). "Boş zaman" teriminin etimolojisi, Latince "licer" sözcüğüne uzanır. "Licer", aynı zamanda "izin vermek" veya "müsaade etmek" gibi anlamlara gelir. İngilizcede, boş zaman "kişinin iş veya görevlerinden arta kalan, özgürce kullanabileceği zaman" olarak tanımlanır (Hazar, 2014).

Boş zaman, kişisel gelişim ve dinlenme için ayrılan, iş ve ev görevlerinden arınmış özgür zaman dilimidir. Bu süre zarfında, bireyler kendi ilgi ve tercihlerine göre çeşitli etkinliklere yönelebilirler; bu etkinlikler, alışverişten bahçe işlerine, evcil hayvanlarla ilgilenmekten spora ve hobilerle uğraşmaya kadar geniş bir yelpazede yer alabilir (Wayne ve Krishnagiri, 2005). Boş zamanın değerlendirilmesi, iş ve uyku gibi diğer zaman dilimlerinden farklıdır ve bireylerin yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahiptir (Boppart vd., 2020). Boş zaman, genellikle yürüyüş, yüzme, dans gibi fiziksel aktivitelerle ilişkilendirilse de bu aktivitelerin sağlık üzerindeki olumlu etkileri, sağlıklı yaşam tarzının vazgeçilmez bir parçası olarak kabul edilmektedir (Congello ve Koniak-Griffin, 2018). Ancak, boş zamanın sadece fiziksel aktivitelerle sınırlı olmadığı, genel refahı destekleyen geniş bir eğlence ve sosyal etkinlikler dizisi olduğu da unutulmamalıdır (Aitchison, 2009). Kültürel ve sosyal yapıya göre şekillenen boş zaman, farklı toplulukların gelenek ve tercihlerine göre çeşitlenir ve bu çeşitlilik, etnik kökenler arası sosyal etkileşim ve entegrasyon için

önemli bir gösterge olabilir (Kamenik vd., 2016). Ek olarak, Down sendromu gibi özel ihtiyaçları olan bir çocuk yetiştirmenin ebeveynlerin boş zamanları üzerindeki etkisi, bakım verme sorumluluklarının kişisel rahatlama ve eğlence etkinlikleriyle kesişimini vurgulamaktadır (Wayne ve Krishnagiri, 2005). Özünde boş zaman, bireylerin düzenli yükümlülüklerinin dışında neşe, rahatlama ve tatmin duygusu getiren faaliyetlerle meşgul olmalarına olanak tanıyan bir özgürlük ve seçim dönemini temsil eder. Zihinsel refahın, sosyal bağlantıların ve genel yaşam kalitesinin geliştirilmesinde çok önemli bir rol oynar.

1.1.2.1. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Boş zaman kavramının tarihsel süreç içerisindeki dönüşümüne bakıldığında, iş gücü talebinin artması ile birlikte, insanların çalışma yaşamı ve birikim yapma arzuları gibi temel kavramların belirmesi, boş zamanların genellikle israfa ve işten kaçınmada kullanıldığına işaret etmektedir. İnsan faktörünün göz ardı edildiği, ancak iş merkezli yaklaşımların öne çıktığı dönemlerde, boş zamanın, çalışma hayatında tükenmişlik hisseden bireyler için fiziksel güçlerini yeniden kazanmalarına ve kendilerini tazelemelerine olanak tanıyan dinlenme süreçleri için büyük bir önem taşıdığı görülmektedir (Güngörmüş, 2007). Boş zamanın genel bir değerlendirilmesi yapıldığında, üç ana işlevi olduğu anlaşılmaktadır: dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişim. Bu işlevler, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını korumalarına ve geliştirmelerine yardımcı olur, aynı zamanda toplumun genel refahına da katkıda bulunur.

• **Dinlenme fonksiyonu:** Bireylerin iş sonrası karşılaştıkları stres ve yorgunluğu hafifletme, vücuttaki hasarı onarma ve kas ile sinir sistemindeki zararları iyileştirme amacı taşır. Modern yaşamın getirdiği yoğunluk ve stres altında, insanlar rahatlama ve yenilenme ihtiyacı duyarlar. Bu ihtiyaç, çeşitli aktivitelere katılım yoluyla karşılanabilir; bu aktiviteler arasında spor yapma, sanatsal uğraşlar ve benzeri etkinlikler bulunmaktadır.

• **Eğlenme fonksiyonu:** bireylerde meydana gelen psikolojik rahatsızlıkların iyileştirilmesine veya yaşanmış olumsuz deneyimlerin ardından zevk ve memnuniyet hissi uyandıran bir aktivitedir. Bu süreç, yalnızca bireyin sıkıntısını hafifletmek

amacıyla değil, aynı zamanda kişinin karşılaştığı bir problemde geçici olarak uzaklaşmasını sağlamak için de gerçekleştirilir. Eğlence, insanların yaşam kalitesini artırma ve stres gibi negatif duyguları azaltma potansiyeline sahiptir. Bu nedenle, eğlence fonksiyonu, bireysel ve toplumsal sağlık açısından önemli bir yere sahiptir.

• **Gelişim fonksiyonu:** Bireylerin sosyal yaşantılarına aktif olarak katılmalarını destekleyen; kişisel karakter gelişimini ve bu gelişimin toplumsal çevrede ifadesini mümkün kılan bir süreçtir. Bu fonksiyon, bireylerin toplum içindeki rollerini daha etkin bir şekilde yerine getirmelerine ve sosyal etkileşimler sırasında kendilerini ifade etmelerine yardımcı olur (Karaküçük, 1999).

Bu üç fonksiyonun yanı sıra boş zaman kavramı üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların sonucunda birçok yaklaşım ortaya çıkmıştır. Farklı özellikler ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Bu özelliklerden bazıları ise şöyledir:

Birinci (2018) Boş zamanın 4 temel özelliği barındırdığını belirtmiştir. Bunlar ise şöyledir:

- Bireyin gündelik sorumluluklarından arta kalan zamanlarında
- Bireyin gönüllü olarak katıldığı
- Bireyin özgür iradesiyle seçtiği
- Bireyin haz ve zevk duyduğu etkinlikleri seçmiş olması gerekmektedir (birinci, 2018).

Torkildsen (1999), Yapmış olduğu bir çalışmada boş zamanın geliştirilebilir ve çeşitlendirilebilir beş özelliğinden söz etmiştir. Bunlar şöyledir:

• **Zaman Olarak Boş Zaman:** Maddi çıkar gözetmeksizin, yalnızca faaliyetlerin icrası amacıyla harcanan zaman, iş sürecinin bir parçası olarak tanımlanabilir.

• **Aktivite Olarak Boş Zaman:** Klasik boş zaman kavramı, bireylerin aydınlanma ve eğitim amaçlı etkinliklerle vakit geçirdiği fikrini öne sürer. Bu anlayışa göre, boş zaman; pasif, duygusal, aktif ve yaratıcı olmak üzere dört aşamalı bir süreçtir. Torkildsen'in bu teorisinde, Nash'in görüşleri Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ile paralellik gösterir ve boş zamanı kişisel gelişimin bir yolu olarak tanımlar.

- **Kendi İçinde Bir Amaç Olarak Boş Zaman:** Boş zaman, özünde soyut bir kavramdır ve çeşitli etkinliklerin birleşimiyle tanımlanabilir. İnsan merkezli bir perspektiften bakıldığında, boş zaman; bireyin kendini gerçekleştirme, varlık bulması ve yaşamın anlamını keşfetmesi için bir araç olarak değerlendirilir. Bu bağlamda, boş zamanın amacı sadece dinlenmek değil, aynı zamanda kişisel gelişim ve özgür iradenin ifadesi olarak da önem kazanmaktadır.

- **Her Şeyi Kapsayan (Bütünsel) Bir Kavram Olarak Boş Zaman:** Boş zaman kavramı, bireysel algılar ve tercihlere göre çok yönlü bir anlam taşır. Bu bağlamda, boş zamanın bireyler için sunduğu değer ve işlevsellik, kişisel yorum ve eğilimlere göre değişkenlik gösterir. Boş zamanın temel işlevleri, bireylerin bu işlevleri tanımlama, önceliklendirme, kabul veya reddetme yeteneğini geliştirmelerine olanak tanır. Bu süreç, boş zamanın kişisel ve toplumsal düzeydeki rolünün daha iyi anlaşılmasına katkı sağlar.

- **Bir Yaşam Biçimi Olarak Boş Zaman:** Bu görüşe göre, Aristoteles'in düşünceleriyle paralellik taşıyan boş zaman, sadece bir zaman dilimi ya da mental bir durum olmanın ötesinde, bir yaşam tarzı olarak ele alınır. Boş zaman, dışsal baskılardan arınmış, bireyin özgürce tecrübe ettiği bir süreçtir. Kişinin sevdiği işlerle meşgul olması, kendisine keyif veren aktiviteleri gerçekleştirme, sezgisel olarak değerli bulduğu ve inançlarını pekiştiren eylemlerle zamanını değerlendirme, kültürel ve fiziksel çevresini zenginleştirir (Torkildsen, 1999).

1.2. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kavramı en genel haliyle bireylerin iş ve ihtiyaçlarından sonra artan zamanlarını herhangi bir zorunluluk olmadan farklı biçim ya da formatlarda değerlendirmesiyle gerçekleşen bir faaliyetler bütünüdür (Karaküçük, 2001).

1.2.1. Rekreasyonun Tanımı

Rekreasyon, bireylerin ve toplulukların serbest zamanlarını değerlendirdikleri, gönüllü katılım ile gerçekleştirilen dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir. Bu etkinlikler, kişisel gelişimi destekleyen ve yaşam kalitesini artıran yönleriyle önem taşır. Türk Dil Kurumu, rekreasyonu, insanların boş zamanlarını eğlence ve sportif faaliyetlerle doldurdukları, gönüllü katılımı yapılan aktiviteler

olarak açıklar (Karaküçük ve Akgül, 2016). Latince 'recreatio' kelimesinden türeyen rekreasyon; yenilenme, yeniden yaratılma ve yeniden yapılanma gibi anlamlara gelir. Karaküçük'e göre (1999), rekreasyon; doğaya zarar vermeden, bireylerin tercihlerine ve gönüllülüklerine dayanarak, boş zamanlarında gerçekleştirdikleri, yaşam kalitelerini yükseltmeyi amaçlayan, disiplinler arası bir çalışma alanı olarak ifade edilir (Tütüncü, 2012).

Rekreasyon kavramı, bireylerin zorunlu olmayan zamanlarında, herhangi bir zorlama olmaksızın, yalnızca veya bir grup içinde yer alarak, fiziksel ve zihinsel olarak kendilerini tazelemek, yapılandırmak ve keyifli anlar yaşamak için katıldıkları aktiviteler olarak tanımlanabilir (Buzlu, 2015). Bu etkinlikler, kişilerin günlük iş ve sorumluluklarından arta kalan zamanlarda, dinlenme ve zevk almak için gerçekleştirdikleri faaliyetlerdir. Rekreasyon, bireylerin rahatlaması, eğlenceli etkinliklere katılması ve fiziksel, zihinsel ve sosyal faaliyetler aracılığıyla genel iyilik halini desteklemesi için bir yol sunar (Miller, 2011). Aktiviteler, sakin ve bireysel deneyimlerden, daha etkileşimli ve topluluk içinde gerçekleştirilenlere kadar çeşitlilik gösterir. Ayrıca, rekreasyon yalnızca boş zaman ve eğlenceyle sınırlı kalmayıp, kişilerin bu deneyimlerden aldıkları memnuniyet ve ödüllerle de ilişkilidir (Cooke vd., 2019).

Rekreasyon, bireylerin ve toplumların refahına katkı sağlayan ve aynı zamanda bir ekosistem hizmeti olarak işlev gören rekreasyonel faaliyetlerin önemini kavramayı içerir. Doğa tabanlı açık hava deneyimlerinden spor ve boş zaman etkinliklerine kadar uzanan geniş bir yelpazede, rekreasyonun çok boyutlu karakteri ve farklı bağlamlardaki değeri vurgulanmaktadır (Bernat vd., 2022).

Rekreasyon, sadece boş zaman ve eğlenceyi aşan, fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hali ile çevresel sürdürülebilirlik ve yönetimle entegre olan geniş bir aktivite spektrumunu ifade eder. Mevcut çalışmalar, rekreasyonun insanların fizyolojik gereksinimlerini karşıladığı, çalışma saatleri dışında kendi istekleriyle, açık veya kapalı alanlarda, pasif veya aktif olarak gerçekleştirdikleri ve bu süreçte hem fiziksel hem de zihinsel olarak kendilerini iyi hissettikleri etkinlikler olduğunu göstermektedir (Tütüncü, 2012).

1.2.2. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon, bireysel ilgi alanları, zevkler, hedefler, katılım biçimleri ve daha pek çok faktörün etkisi altında değişiklik gösteren geniş bir yelpazeye sahiptir. Bu çeşitlilik, rekreasyonun tanımını yapmayı zorlaştırır; ancak literatürde genel kabul görmüş bazı özellikleri belirtmek olasıdır (Karaküçük ve Akgül, 2016). Bunlar:

- Rekreasyon faaliyetleri doğaldır.
- Zamanın boşa geçirilmesine karşıdır.
- Bireylere haz vermektedir.
- Rekreasyon faaliyetleri tamamen serbest zaman sırasında gerçekleştirilir.
- Faaliyet seçimi tamamen gönüllük esasına göre yapılır.
- Rekreasyon bireylerin kendilerini yeniden yaratmasına yardımcı olur.
- Rekreasyon olgusunun belirli sınırları bulunmamaktadır.
- Rekreatif faaliyetler mental, fizyolojik ve duygusal dengenin daha iyi muhafaza edilmesinde yardımcıdır.
- Rekreatif etkinlikler mental, fizyolojik veya duygusal olarak gerçekleştirilebilirken hepsinin birleşimi şeklinde de gerçekleştirilebilir.

Karaküçük ve Gürbüz (2007) rekreasyonun özelliklerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

- Özgürlük hissi verir.
- Boş zamanda yapılmaktadır.
- Tembellik karşıtı bir eylemdir.
- Bireylerin rutin hayatlarının değişmesini sağlar.
- Bireylere zevk ve neşe veren faaliyetlerden oluşmaktadır.
- Kişiye özeldir. Başkası adına yapılamamaktadır.
- Rekreasyona yüklenen anlam bireylerin kişilik özellikleri, zevkler, amaçları ve hazlarına göre değişmektedir.
- Bireylere anlık tatmin duygusu sağlar ve hemen aktivitenin gerçekleştiği anda tatmin yaşanır.
- Münferit ve toplumsal yarar amacı taşımalıdır. Yapıcılığı ve sosyal yönden uygun olan faaliyetler yapılmalıdır.

1.2.3. Rekreatif Faaliyetler ve Sınıflandırılması

Çağımızda, insanların katıldığı pek çok etkinlik, rekreasyonun geniş bir yelpazesini temsil etmektedir. Çoğu insan için balık tutma, kamp yapma, şarkı söyleme, piyano çalma, dans etme veya fotoğraf çekme gibi aktiviteler, keyif verici zaman geçirme yöntemleri olarak kabul edilmektedir. Ancak, kişisel tercihlere, ilgi alanlarına, hobilerine veya yaşam standartlarına bağlı olarak, bazı insanlar için bu tür etkinlikler iş veya meslek olarak görülebilir. Aynı zamanda, bazı rekreasyonel faaliyetler bazı bireyler için keyif verici olabilirken, diğerleri için monoton ve sıkıcı olabilir. Önemli olan, bireylerin dış etkenlerden bağımsız olarak, kendi tercihleri doğrultusunda zevk alacakları rekreasyonel etkinlikleri özgürce seçebilmeleridir (Gürbüz ve Karaküçük, 2017).

Bucher (1972) Rekreasyon etkinlik alanlarını şöyle sıralamıştır:

1. Dans Aktiviteleri; Halk oyunları, sosyal ve modern kültür danslar ile vals vb. etkinlikler.

2. Müzik Aktiviteleri; Enstrümantal müzik, orkestra, koro, oda müziği çalışmaları vb. etkinlikler.

3. Spor ve Oyun Aktiviteleri; Okçuluk, badminton, masa tenisi, tenis, top oyunları, eskrim, golf, eğitsel oyunlar vb. etkinlikler.

4. Sanat ve Küçük El Becerileri Aktiviteleri; Heykel sanatları, deri işlemleri, grafik sanatları, seramik, kil, toprak, maden işleri, fotoğrafçılık, sanatsal yazılar, dikiş ve nakış vb. etkinlikler.

5. Açık Hava Aktiviteleri; Açık hava kampları, mesire ve piknik eğlenceleri, kano, balıkçılık, doğayı koruma vb. etkinlikler.

6. Sahne Çalışmaları; Oyunlar, festivaller, kulüp etkinlikleri vb. etkinlikler.

7. Çeşitli Aktiviteler; Bahçe işleri ve çiçekçilik, tartışma ve forum, kâğıt oyunları ve zihinsel oyunlar, hobi kulüpleri vb. etkinlikler (aktaran: Akgül ve Karaküçük, 2016).

Rekreatif aktiviteler, çeşitlilik açısından zengin bir alanı kapsar ve bu nedenle, kesin bir sınıflandırma olmaksızın, amaç, hedef veya biçimlerine göre kategorilere ayrılmaya çalışılmıştır (Metin, 2013).

Rekreasyon öğelerinin kategorizasyonu, içerik, işlev veya belirli kriterlere göre değişkenlik gösterir. Bir birey, kendi ilgi alanlarına uygun olarak bir rekreasyon etkinliğine katılmayı seçerse, bu tercih onun için uygun bir rekreasyon aktivitesinin oluşmasını sağlar. Her bireyin farklı hedefleri ve beklentileri olduğu düşünüldüğünde, rekreatif etkinliklerin çok yönlülüğü, tek bir sınıflandırma veya çeşitlendirme yapmayı zorlaştırır (Ergül, 2008).

Karaküçük'e (2001) göre, rekreasyon öğelerini sınıflandırmada esas olan, bireylerin serbest zamanlarında rekreasyon faaliyetlerine katılmalarını teşvik eden hedefler, istekler, amaçlar ve zevklerdir.

Tüm bu tanımlamalar ele alındığında rekreasyon faaliyetlerini belirli bir kalıp içinde sınırlandırmak oldukça zor olduğu görülmektedir. Fakat buna rağmen literatürde fikirlerin birleştiği görülmektedir. Yapılan çeşitlendirmeler ve gruplandırmalar sayesinde rekreasyon aktiviteleri şu şekilde sıralayabiliriz:

- Katılım Biçimi bakımından
- Katılanların Mekân Tercihlerine göre
- Katılanların Sayısı bakımından
- Katılanların Yaşlarına göre
- Kültürel Değerlerine göre
- Katılanların Milliyetlerine göre
- Katılanların Zaman Tercihlerine göre
- Fonksiyonel Rekreasyon açısından
- A-Tipik Boş Zaman Davranışına göre (Gül, 2014)

1.2.4. Rekreatif Faaliyetlere Katılımda Belirleyici Faktörler ve Kaynaklar

Rekreatif faaliyetlere katılım, çeşitli sosyo-demografik faktörler tarafından etkilenmektedir. Bu faktörler, bireylerin boş vakitlerini değerlendirme biçimlerini ve tercih ettikleri aktiviteleri önemli ölçüde şekillendirmektedir. Örneğin, yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi ve gelir gibi değişkenler, rekreatif seçimler üzerinde belirleyici rol oynayabilir (Karaküçük vd., 2017).

Karaküçük ve diğerleri (2017) bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarını belirleyen faktörleri önem derecelerine göre sıralamışlardır bunlar;

- Rekreatif etkinliklere katılım, cinsiyetin belirleyici bir sosyal faktör olarak rol aldığı bir alan olarak tanımlanabilir. Toplumsal cinsiyet rolleri, bireylerin bu etkinliklere olan ilgisini ve katılımını etkileyebilir, çünkü her toplum kadın ve erkek rollerini farklı şekillerde tanımlar ve bu roller, bireylerin rekreatif tercihlerine sınırlamalar getirebilir.

- Önem sırasına göre bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarında belirleyicilik yönü güçlü olan bir diğer faktör ise gelir durumudur. Rekreatif etkinliklere katılım, bireylerin gelir seviyesi ile yakından ilişkilidir. Yüksek maliyetli bazı aktiviteler, ancak yeterli gelire sahip kişiler tarafından tercih edilebilmektedir. Araştırmalar, yüksek gelir grubundaki bireylerin, özellikle teknoloji odaklı yeni ve elit rekreatif etkinliklere daha fazla katıldığını göstermektedir. Gelir, bu bağlamda, rekreatif tercihlerde önemli bir belirleyici faktör olarak öne çıkmaktadır.

- Sıralamaya göre bir diğer faktör ise eğitim düzeyidir. Eğitim seviyesi, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerini belirleyen önemli bir faktördür. Yüksek eğitim seviyesine sahip kişiler genellikle sinema, tiyatro, bale ve opera gibi kültürel faaliyetlere daha sık katılım gösterirken, eğitim seviyesi düşük olanlar bu tür etkinliklere daha az ilgi göstermektedir. Bu durum, eğitim seviyesinin, kültürel tercihler ve boş zaman aktiviteleri üzerindeki etkisini gözler önüne sermektedir.

- Bir diğer faktör ise yaştır. Rekreatif aktivitelere katılım konusunda yaş, bireylerin tercihlerini önemli ölçüde etkileyen bir faktördür. Genç bireyler genellikle enerji gerektiren, spor ve macera içeren etkinliklere yönelirken; yaşlılar, daha az fiziksel çaba gerektiren ve genellikle dinlenme veya gezi amaçlı aktivitelere katılmayı tercih etmektedirler. Bu eğilimler, yaş grupları arasındaki rekreatif tercihlerin çeşitliliğini ve yaşam evrelerinin bu tercihler üzerindeki etkisini göstermektedir.

- Bireylerin rekreatif aktivitelere katılımını etkileyen faktörlerden biri de meslekleridir. Meslek, kişinin statüsünü ve boş zaman kullanımını belirleyen önemli bir unsurdur. Bu nedenle, bireylerin boş zaman aktivitelerini seçerken göz önünde bulundukları kritik bir etkidir (Karaküçük vd., 2017).

• Rekreatif aktivitelere olan katılım, bireysel faktörlerin yanı sıra, toplumsal ve kültürel etkenler tarafından da önemli ölçüde şekillendirilmektedir. Bu etkenler arasında; demografik değişimler, şehirleşme süreçleri, eğitim ve sağlık sektörlerindeki ilerlemeler, medya ve iletişim teknolojilerindeki çeşitlenme ve erişilebilirlik (çok kanallı televizyon yayınları, akıllı telefonlar gibi), ulaşım imkanları ve turizm sektöründeki gelişmeler sayılabilir. Ayrıca, toplumsal ve kültürel farkındalığın artması, aile yapılarında gözlemlenen evrim, teknolojik ilerlemeler, işçi hareketleri ve sendikal faaliyetlerin güçlenmesi, globalleşme süreci ve post modern eğilimlerin eğitimdeki yansımaları, seyahat ve gezi kültürünün geniş kitlelere yayılması, sivil toplum kuruluşlarının etkinliklerindeki artış gibi sosyo-ekonomik ve kültürel dinamikler, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerini etkilemektedir. Bu faktörler, farklı sosyal kesimlerden insanların rekreatif tercihlerini belirlemede rol oynamaktadır ((Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Karaküçük, vd., 2017).

1.2.5. Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Engelleyen Faktörler

Serbest zaman literatürü, bireylerin boş vakitlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılımını sınırlayan veya engelleyen faktörleri tanımlar. Bu faktörler, konut sıkıntısı ve doğal ortamlardan uzaklaşma gibi nedenlerle, serbest zaman aktivitelerine katılımı zorlaştırabilir. Ayrıca, şehir yaşamının yoğun temposu, kalabalık ve teknolojinin yaygınlığı gibi etmenler de rekreasyonel faaliyetlere katılım önündeki diğer engeller arasında yer alır. Bu tür engeller, bireylerin enerjilerini verimli bir şekilde kullanmalarını ve çeşitli becerilerini sergilemelerini kısıtlar (Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Karaküçük, 2001).

Rekreasyon, günümüz şehir yaşamında bireyler için sadece bir arzu olmaktan öte, bir gereklilik haline gelmiştir. Şehirlerde yaşayan insanlar için, serbest zamanlarını değerlendirebilecekleri alanların ve hizmetlerin önemi, her geçen gün artan bir eğilim göstermektedir (Mobley, 2006).

Serbest zaman, kişilerin günlük zorunluluklardan uzaklaştığı ve rekreasyonel faaliyetlere katılabildiği dönemler olarak tanımlanır. Bu süreçte, bireylerin sağlık seviyesi, gelir durumu, yaşadıkları yerdeki rekreasyonel alanlara erişim kolaylığı, mevsim koşulları ve serbest zaman aktivitelerine ayırabilecekleri zaman gibi faktörler, rekreasyonel katılımı olumlu yönde etkileyebilir. Ancak, bu faktörlerin eksikliği,

rekreasyonel etkinliklere katılımı olumsuz etkileyen engeller olarak karşımıza çıkmaktadır (Özkan, 2018).

Ayrıca, serbest zamanlarda sportif faaliyetlere katılımı etkileyen diğer önemli faktörler arasında, tesis ve ekipman eksikliği, yoğun çalışma saatleri, cinsiyet, gelir, yaş, eğitim düzeyi gibi demografik özellikler, yanı sıra yetersiz spor eğitimi ve yüksek katılım ücretleri bulunmaktadır (Ergül, 2008).

1.3. Dijital Serbest Zaman kavramı

Dijitalleşmenin çok farklı tanımları olsa da serbest zaman aktiviteleriyle bir arada kullanılması sonucunda ortaya çıkan “dijital serbest zaman” kavramı literatürü incelediğimizde en genel kullanılan tanımdır.

1.3.1. Serbest Zaman ve Dijitalleşmenin İlişkisi

Dijitalleşme, çağımızın süregelen en mühim metamorfozlarından biri olarak kabul edilmekte ve iş dünyası, günlük hayat, boş zaman aktiviteleri gibi pek çok alanı etkisi altına almaktadır (Hagberg vd., 2016). Bilgisayar teknolojilerinin ilerlemesiyle birlikte dijitalleşme teriminin ilk defa 1971 yılında Robert Wachal tarafından North American Review dergisinde yayımlanan bir makalede kullanıldığı ve toplumun dijitalleşmesinin sosyal sonuçlarını incelediği belirtilir. Literatür taraması yapıldığında, sayısallaştırma, dijitalleşme ve dijital dönüşüm terimlerinin birbirleriyle sıkı bir ilişki içinde olduğu ve çoğu zaman birbirlerinin yerine kullanıldığı görülür. Sayısallaştırma, analog verilerin dijital formata çevrilmesi veya analog bilgi akışlarının dijital bitlere dönüştürülmesinin teknik süreci olarak tanımlanır ve bu süreç hem sembolik hem de fiziksel boyutları barındırır (Musik ve Bogner, 2019). Dijitalleşme ise, bir organizasyon, sektör, ülke vb. tarafından dijital ya da bilgisayar teknolojilerinin benimsenmesi ve kullanımının artışı olarak ifade edilir. Bu kavramların ayrımı, sayısallaştırmanın analog bilgi akışlarını dijital bitlere çevirmenin fiziksel süreci, dijitalleşmenin ise sosyal yaşamın pek çok yönünün dijital iletişim ve medya altyapıları etrafında yeniden şekillenmesi olarak açıklanabilir (Brennen ve Kreiss, 2016).

Dijitalleşme, çeşitli çalışmalarda farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Machekhina (2017) bu süreci, metin, ses, görsel, video ve diğer verilerin dijital formata dönüştürülmesi olarak açıklarken, Gobble (2018) dijital teknolojinin kullanımını ve dijital bilginin yeni değer yaratma yollarını vurgulamaktadır. Reis ve diğerleri (2020) ise, analog verilerin dijital formata dönüştürülmesinin, bireyler ve hizmetler arasındaki ilişkileri geliştirerek ekonomiye ve topluma katkı sağladığını belirtmektedir.

Saarikko ve arkadaşları (2020) dijital teknolojilerin toplum ve ekonomi üzerindeki yayılmasıyla, fiziksel ve sanal dünyalar arasındaki sınırların belirlenmesinin önemini vurgulamışlardır.

Ayrıca, sayısallaştırma, dijitalleşme ve dijital dönüşüm kavramlarının anlam ve kapsamalarını ayırt etmişlerdir. Dijital dönüşüm, bir kavramın (örneğin; serbest zaman) dijital ortamda var olabilmesi ve ilgili kalmak için gerekli yeni organizasyon biçimleri ve beceri setlerine uyum sağlamanın sosyo-kültürel sürecini veya bilgi ve iletişim teknolojilerinin kombinasyonu yoluyla bir varlığın özelliklerinde önemli iyileştirmeler yapmayı amaçlayan süreci ifade eder (Saarikko vd., 2020; Vial, 2019).

1.3.2. Dijital Serbest Zaman (Digital Leisure)

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin (BİT) ilerlemesi, internet ve sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte, küresel çapta post-modern ve dijital bir "ağ toplumu"nun varlığından bahsedilebilir. Bu yeni toplum yapısının bir unsuru olarak, günlük hayatta serbest zamanın kullanımı; oyun, eğlence, iletişim ve sosyalleşme gibi çeşitli faaliyetler aracılığıyla giderek daha fazla dijitalleşmekte ve bilgi yoğun hale gelmektedir. Dijitalleşme sürecinin ivmesi, serbest zamanın deneyimleniş şeklini de dönüştürmektedir. Dijital teknolojiler, geleneksel serbest zaman aktivitelerine katkı sağlamanın ötesinde, dijital ortamda gerçekleştirilen yeni serbest zaman etkinliklerinin doğuşuna öncülük etmiştir. Teknolojinin serbest zaman üzerindeki bu etkisi, deneyimlerin dijitalleşmesiyle birlikte, "dijital serbest zaman" kavramının ortaya çıkmasına ve yeni bir serbest zaman deneyimi paradigmasının oluşmasına yol açmıştır. DSZ kavramı, geleneksel serbest zamanın teknolojik uygulamalarını yansıtanın yanı sıra, serbest zamanın dijitalleşmesiyle ortaya çıkan yeni serbest zaman türlerini de incelemeyi gerektirir (Blanco, 2015).

Çeşitli literatür incelemeleri, serbest zamanın çevrimiçi (online) serbest zaman (Gallistl ve Nimrod, 2019; Green ve Adam, 1998; Nimrod ve Adoni, 2012; Ron ve Nimrod, 2018;), sanal serbest zaman (Crawford, 2020), siber serbest zaman (Nimrod ve Adoni, 2012) ve elektronik serbest zaman (Akyıldız, 2015; Günçan, 2021) gibi farklı terimlerle ele alındığını göstermektedir. Ancak, bu terimlerin genel bir çatı altında toplandığı ve "dijital serbest zaman" olarak adlandırıldığı anlaşılmaktadır (Adam, 2019; Arora ve Rangaswamy, 2013; Alonso Ruiz vd., 2022; Bae, 2013; Carnicelli vd., 2017; Ho ve Cho, 2021; Layland vd., 2021; Redhead, 2016; Schultz ve Mckeown, 2018; Silk vd., 2016; Sintas vd., 2015; Sintas vd., 2017; Spracklen, 2015; Tham, 2019; Valtchanov ve Parry, 2019; Wood vd., 2019). Türk Dil Kurumu'nun (TDK, 2022) tanımlarına göre; sanal, gerçekte var olmayan ancak zihinde tasarlanan; elektronik, elektron temelli; dijital ise verilerin elektronik bir ekran üzerinde gösterilmesi anlamına gelmektedir. Uluslararası literatürdeki geniş kapsamlılığı ve kavramın bütünlüğünü dikkate alarak, "dijital serbest zaman" teriminin kullanımının daha uygun olduğu sonucuna varılmıştır (Blanco, 2015). Bu nedenle, dijital serbest zaman kavramının tanımının yapılması hem dilsel bütünlük hem de ulusal literatüre katkı sağlama açısından önemlidir.

Dijital serbest zaman kavramı, bireylerin coğrafi sınırlar olmaksızın dijital teknolojiler aracılığıyla oyun oynama, eğlenme, sosyalleşme ve iletişim kurma gibi çeşitli faaliyetlere özgürce katıldıkları bir serbest zaman biçimi olarak tanımlanabilir. Bu tanım, kişilerin serbest zamanlarını dijital araçlar kullanarak nasıl değerlendirdiklerine dair bir perspektif sunar (Er ve Cengiz, 2022).

Günümüzde serbest zaman aktivitelerinin gerçekleştirilme ve keyif alma yöntemlerinde önemli değişiklikler gözlemlenmektedir. Postmodern toplumun "burada ve şimdi" anlayışı, sürekli değişen dışsal faktörler, sanal ortamların evrimi ve gelişmiş internet altyapısının genişlemesi, daha ekonomik ve erişilebilir teknolojik cihazların ortaya çıkmasına olanak tanıyarak, serbest zamanın yeni bir türünün doğmasına katkıda bulunmuştur. Bu bağlamda, hızla ilerleyen dijital çağda "zaman", esnek ve sınırsız bir boyuta; "mekân" ise etkileşim ve ağların bulunduğu bir alana dönüşmüştür (Blanco, 2015).

1.3.3. Dijital Serbest Zamanın Boyutları

Blanco'nun (2015) çalışması, serbest zaman deneyimlerinin dijitalleşme sürecini bir değerler dizisi çerçevesinde incelemiştir. Araştırma, serbest zamanın zaman, mekân ve etkinlik bağlamından bağımsız olarak nasıl bir dönüşüm geçirdiğini ve dijital ortamlarda nasıl tecrübe edildiğini ortaya koymayı hedeflemiştir. Bu bağlamda, fiziksel ve dijital serbest zaman mekânlarının ayrımı yapılırken, serbest zamanın keyfini çıkarmak adına yeni dijital mekânlar ve bağlamların tanımlanması gerçekleştirilmiştir. Blanco'nun analizi, dijital serbest zaman etkinliklerini iki kategori altında ele almaktadır: "dijitalleştirilmiş çevirim dışı serbest zaman" ve "dijital serbest zaman". İlk kategori, geleneksel serbest zaman etkinliklerinin dijital ortama taşınmasını ifade ederken, ikinci kategori ise tamamen dijital ortamda gerçekleşen etkinlikleri kapsamaktadır. Blanco, dijitalleştirilmiş çevirim dışı serbest zamanın, sosyal ilişkilerin sürdürülmesine olanak tanıyan yeni bir alan olarak geliştiğini belirtmiştir (Blanco, 2015).

1.3.4. Dijital Serbest Zaman Katılım Amaçları

"We Are Social" ve "Hootsuite" iş birliğiyle hazırlanan yıllık raporlar, dünya genelindeki bireylerin dijital kullanım alışkanlıklarına dair kapsamlı istatistikler sunmaktadır. 2023 yılına ait verilere göre, dünya nüfusunun %57'si şehirlerde yaşamakta ve toplam nüfus 7,91 milyar kişiye ulaşmıştır. Mobil telefon kullanıcılarının sayısı 5,31 milyara yükselirken, bu oran genel nüfusun %67,1'ini temsil etmektedir. İnternet kullanıcıları 4,95 milyar kişiye ulaşarak nüfusun %62,5'ini oluştururken, aktif sosyal medya kullanıcı sayısı %58,4'lük bir artışla 4,62 milyar kişiye çıkmıştır. Dijital büyümenin devam ettiği gözlemlenirken, her yıl toplam nüfus %1 (80 milyon kişi), mobil telefon kullanımı %1,8 (95 milyon), internet kullanımı %4 (192 milyon) ve aktif sosyal medya kullanımı %10,1 (424 milyon) oranında artmaktadır. Bu veriler, Global Web Index, Statista, Gsma Intelligence, Semrush, App Annie, Similarweb, Locowise ve Skai gibi çeşitli kaynaklardan toplanmıştır. (We Are Social, 2023a).

2023 yılı We Are Social raporuna göre, Türkiye'deki sosyal medya kullanım amaçları arasında aile ve arkadaşlarla iletişim kurma %58,3 ile öncelikli yerini

korumaktadır. Bu temel motivasyonu, bilgi edinme (%73,2), haber ve etkinliklerden haberdar olma (%67,6), nasıl yapılacağını araştırma (%63,9), ürün ve marka araştırması yapma (%58,9) ve yeni fikirler veya ilham bulma (%58,0) takip etmektedir. Türkiye'de internet kullanıcılarının günlük yaşamda sosyal medyayı entegre etme biçimleri, çeşitli ihtiyaç ve ilgi alanlarını yansıtmaktadır. Sosyal medya platformları, kullanıcıların bilgiye erişiminden, güncel olayları takip etmeye, alışveriş yapmaktan, kişisel ifadeye ve topluluk oluşturmaya kadar geniş bir yelpazede hizmet vermektedir. Bu platformlar, aynı zamanda markalar ve tüketiciler arasında etkileşimi teşvik ederek, pazarlama ve tüketici davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İnternetin ve sosyal medyanın bu derinlemesine entegrasyonu, Türkiye'nin dijital dönüşüm yolculuğunda önemli bir kilometre taşı olarak görülmektedir. (We Are Social, 2023b).

1.3.4.1. Dijital Serbest Zaman ve Oyun

Oyunun, kültürel bir olgudan daha eski bir fenomen olduğu ve serbest zamanın yapısal bir unsuru olarak önemli bir rol oynadığı Huizinga (2020) tarafından ileri sürülmüştür. Serbest zamanın kökeninin oyunla ilişkili olduğu argümanı da bu bağlamda değerlendirilebilir. Modern dönemde, oyunun evrimi, geleneksel katılım biçimlerinden ziyade, dijital platformlarda bireysel deneyimlere doğru kaymıştır (Boudreau ve Consalvo, 2014; Hsu ve Lu, 2004). Dijital oyunlar, küresel çapta popüler serbest zaman faaliyetleri arasında yer almakta ve serbest zamanın anlam ve değerlendirilmesini derinden etkileyerek Dijital Serbest Zaman (DSZ) türünün gelişimine katkıda bulunmaktadır (Boyle vd., 2012; Redhead, 2016; Tham, 2019). DSZ'de oyun oynamak, bireyler için ilgi çekici ve önemli bir amaç haline gelmiştir (Eklund, 2012; McCauley vd., 2020; Takatalo vd., 2010).

DSZ aktivitelerine katılım, bireylerin serbest zamanlarını oyun konsolları, akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve tabletler gibi dijital araçlar kullanarak, internet üzerinden çevrim içi veya çevrim dışı, tek başına veya gruplar halinde oyun oynayarak geçirdikleri süreci tanımlar. Bu etkinlikler, katılımcılara keyif veren ve zenginleştiren deneyimler sunar.

1.3.4.2. Dijital Serbest Zaman ve Eğlence

Serbest zaman aktivitelerinin doğasının, keyif ve eğlence içerdiği açıktır (Cushman vd., 2005; Yıldırım Şimşek ve Çevik, 2020). Bu etkinliklerde eğlence, serbest zamanın temel bir unsuru olarak görülür ve bireylerin aktivitelere eğlenme niyetiyle katılımını temsil eder. DSZ etkinliklerinin hepsi eğlence ve memnuniyet hissini barındırabilir ve bu boyut, temel olarak eğlence ve zevk alma deneyimini sağlayan etkinliklere katılımı kolaylaştırır. Örneğin, Stebbins'in oluşturduğu ciddi serbest zaman perspektifinin (CSZP) bir çeşidi olan kayıtsız serbest zaman etkinliklerine, bireyler saf eğlence amacıyla katılabilirler (Stebbins, 2015). DSZ etkinliklerine eğlence amaçlı katılım, çeşitli ortamlar ve materyaller kullanılarak gerçekleştirilir ve bu, önemli bir motivasyon kaynağı olarak kabul edilir (Pantea ve Mertens, 2016; Kuoppamaki vd., 2017; Stollfuß, 2020; Whitty ve McLaughlin, 2007).

Eğlence, serbest zamanın tanımı ve işlevi içinde yer alan ve DSZ etkinliklerine katılımın temel amaçlarından biridir. Bu boyut, bireylerin DSZ etkinliklerine eğlence amacıyla devam etmelerini sağlar ve bireyler, içsel ve dışsal motivasyon aracılığıyla çeşitli etkinlik türlerine katılabilirler.

1.3.4.3. Dijital Serbest Zaman ve Sosyalleşme

Crandall (1979), sosyal etkileşimin, serbest zaman etkinliklerine katılım için önemli bir motivasyon kaynağı olduğunu belirtmiştir. Hoff ve Ellis (1992) ise, serbest zamanda sosyalleşmenin, yaşam boyu süren ve sürekli değişen bir süreç olduğunu ifade etmişlerdir. Kelly (1977) bu bağlamda, serbest zamanda sosyalleşmenin, katılımı destekleyen becerileri, sosyal normları, tutumları ve bireysel tercihleri içselleştirme süreci olarak tanımlar ve bu öğrenmenin, diğer bireylerle kurulan kalıcı veya geçici ilişkiler aracılığıyla gerçekleşebileceğini ileri sürer. Dijital Serbest Zaman (DSZ) kavramı kapsamında, sosyalleşme boyutu, teknolojik kanallar aracılığıyla bireyler arasında oluşturulan bağlantıları kapsar. Araştırmalar, serbest zamanın sosyalleşme açısından öneminin, geçmişten günümüze tüm araştırmacılar tarafından kabul edildiğini göstermektedir; ancak etkinliklerin sosyalleşme boyutlarında farklılıklar bulunmaktadır. (De Francisco vd., 2016)

DSZ etkinliklerine sosyalleşme amaçlı katılımın, geleneksel serbest zaman etkinliklerinin deneyimlenmesi gibi, sosyal özellikler üzerinde önemli etkileri olduğunu düşündürmektedir. Dijital teknolojilerin insan yaşamına sağladığı katkılar doğrultusunda, DSZ etkinliklerine katılımın bir diğer önemli boyutu da sosyalleşmedir (Pantea ve Mertens, 2016). Geleneksel serbest zaman etkinliklerinin yapısında da bulunan bu boyut, özellikle sosyal medya kanalları üzerinden farklı platformlar aracılığıyla bireylere önemli bir erişim imkânı sunmaktadır.

1.3.4.4. Dijital Serbest Zaman ve İletişim

Son dönemlerde, bireylerin serbest zamanlarında dijital iletişim kanallarına yönelmeleri küresel çapta gözlemlenen bir eğilimdir. Bu yönelim, kişilerarası iletişimdeki erişim kolaylığı ve artan ulaşılabilirlik ile güçlenmektedir (Arora, 2011; Meier vd., 2021; Sharaievska, 2017). Dijital Serbest Zaman (DSZ) aktivitelerine katılım, bireyler için zaman yönetimi açısından avantajlar sunmakta ve coğrafi engelleri minimize etmektedir (Silk vd., 2016; Valtchatanov ve Parry, 2017). Günümüzde, dijital kanallar aracılığıyla iletişim kurma, diğer katılım formları gibi, serbest zamanın bir parçası haline gelmiştir. Bilgi ve İletişim Teknolojileri (BİT) alanındaki gelişmeler, özgürlük, konum, zaman ve bağlılık gibi faktörlerdeki seçenekleri genişleterek, DSZ aktivitelerinin serbest zaman aktiviteleri olarak evrimleşmesinde önemli bir rol oynamıştır (Mokhtarian vd., 2006).

Bilgi ve İletişim Teknolojilerinin ilerlemesiyle birlikte, DSZ etkinliklerinin iletişim boyutu da mekânsal ve zamansal sınırlamalar olmaksızın, bireylerin bağlantılarını sürdürmeleri açısından önemli bir katılım amacı haline gelmiştir.

1.3.5. Dijital Serbest Zaman Kavramına İlişkin Literatürdeki Bazı Örnek Çalışmalar

Dijital Serbest Zaman (DSZ) kavramının literatürdeki yerinin incelenmesi, bu alanda yapılan çalışmaların henüz yeterli olmadığını göstermektedir. Ancak, yaş, cinsiyet, sosyal çevre gibi çeşitli demografik faktörler; Tayvan, Kanada, Amerika Birleşik Devletleri, Hindistan gibi farklı coğrafi konumlar; üniversite öğrencileri, gençler, ergenler, yeni doğum yapan anneler, aile üyeleri gibi farklı örneklem grupları

üzerinde yürütülen araştırmalar, disiplinlerarası bir perspektiften (turizm, bilgisayar bilimi, matematik, kalkınma çalışmaları, sosyoloji) DSZ'nin çok yönlü doğasını ve teorik yaklaşımlar (dijital serbest zaman teorisi, kullanımlar ve doyumlar teorisi) aracılığıyla katılım amaçlarını (oyun, eğence, iletişim, sosyalleşme) anlamaya yönelik önemli katkılar sağlamaktadır. Bu alışmalar, giderek artan bir "dijital serbest zaman kùltürü"nün varlığını ve önemini ortaya koymaktadır.

Bae'nin (2013) yılında gerçekleştirdiği araştırma, Dijital Serbest Zaman (DSZ) etkinliklerine katılımın giderek arttığını ve bu durumun, geleneksel serbest zaman etkinliklerine kıyasla hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymaktadır. Araştırma, DSZ etkinliklerinin bazen yanıltıcı bir işlev görebileceğini belirtirken, bu etkinliklerin sıklıkla hatalı kullanıldığını da vurgulamaktadır. DSZ bağımlılığı konusunu inceleyen çalışma, nikotin bağımlılığı tedavisinden esinlenerek, bağımlılık durumunu matematiksel bir modelle analiz etmeyi ve çözüm önerileri sunmayı amaçlamaktadır. Bu model, DSZ bağımlılığını, bağımlılık olmayan, bağımlılık öncesi ve bağımlılık dönemi olmak üzere üç aşamada sınıflandırmaktadır.

Arora ve Rangaswamy'ın (2013) gerçekleştirdikleri çalışma, serbest zamanın yeni medya tüketimiyle olan ilişkisini geniş bir perspektifte ele alarak yeniden değerlendirilmesini içermektedir. Bu çalışmada, bilgi ve iletişim teknolojilerinin günlük hayatta kullanımının, bireylerin serbest zamanlarını doldurma çabalarıyla yakından ilişkili olduğu ve bu kullanımın, kalkınma çalışmaları bağlamında da önemli sonuçlar doğurabileceği belirtilmiştir. Ayrıca, serbest zamanın, dijital teknolojiler aracılığıyla keşif ve kişisel gelişim için kritik bir alan olarak kabul edildiği vurgulanmıştır.

1.4. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivitenin insan sağlığı için çok kritik bir rolü vardır. Vücudumuzun biyolojik olarak gerekli seviyede kalması için buna ihtiyaç duyarız. Hareketli bir yaşam fiziksel olarak daha aktif kalmamıza yardımcı olur. Günümüzde fiziksel olarak aktif kalabilmek için birçok yöntem geliştirilmiştir (Thouros, 2006).

1.4.1. Fiziksel Aktivite Nedir?

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının ürettiği ve dinlenme durumundaki enerji tüketiminin üzerine çıkan her türlü harekettir (Caspersen vd., 1985). Bu aktiviteler, günlük yaşam, meslek, boş zaman ve aktif ulaşımın içinde yer alan egzersizler, sporlar ve diğer fiziksel etkinlikleri içerir (Garber vd., 2011). Düzenli fiziksel aktivite, kronik hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde kritik bir rol oynar (Echouffo-Tcheugui vd., 2015). Ayrıca, diyabet, sakatlık, depresyon, anksiyete risklerini azaltır ve genel ölüm oranları üzerinde olumlu etkileri vardır (Pai vd., 2016; Rosenbaum vd., 2014; Kelly vd., 2014). Zihinsel sağlık ve genel esenlik üzerinde de birçok olumlu etkisi olduğu bilinir (McMahon vd., 2017). Son zamanlarda, fiziksel aktivitenin bulaşıcı hastalıklar üzerindeki etkisi ve bağışıklık sistemine katkısı üzerine sorular artmıştır. Egzersiz immünolojisi üzerine yapılan çalışmalar, bağışıklık sisteminin egzersize verdiği yanıtın, eforun şiddetine, süresine ve türüne göre değiştiğini göstermektedir (Nieman ve Wentz, 2019; Bermon vd., 2017). Aktif bir yaşam tarzının zihinsel sağlık üzerindeki pozitif etkileri de kanıtlanmıştır (Chekroud vd., 2018; Stubbs vd., 2018). Öte yandan, fiziksel inaktivite, negatif ruh sağlığı sonuçlarına yol açabilir (Vancampfort vd., 2020; Stubbs vd., 2018).

1.4.2. Fiziksel Aktivite Düzeyi

Fiziksel aktivitenin düşük seviyeleri, insan sağlığı üzerinde zararlı etkilere sahip olup, genel sağlık durumu ile doğrudan ilişkilendirilmektedir; bu da yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilemektedir (Barros ve Santos, 2005). Araştırmalar, yüksek fiziksel aktivite seviyelerinin, morbidite ve mortalite oranlarını düşürdüğünü ve buna bağlı olarak yaşam kalitesini artırdığını göstermiştir (Arem vd., 2015; Brown vd., 2012; Ekelund vd., 2019; Kraus vd., 2019). Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin yaşam kalitesini artırmanın etkili bir yolu olarak kabul edilmekte ve obezite, hipertansiyon, koroner arter hastalığı gibi sağlık sorunlarının yönetiminde kritik bir rol oynamaktadır. Sağlıklı bir yaşam tarzının parçası haline geldiğinde, fiziksel aktivite, iş performansı ve motor tepkilerin yanı sıra genel yaşam kalitesini de iyileştirmektedir (Palma, 2000). Günlük yaşam, uyku düzeni, boş zaman etkinlikleri ve ev içi faaliyetler gibi çeşitli faktörlerle etkileşim içindedir (Pratt vd., 2004). Ek olarak, bireylerin fiziksel

çevreleriyle olan ilişkileri, ekolojik teoriler dahil olmak üzere, bireysel, sosyal ve politik belirleyiciler tarafından etkilenmektedir (Bauman vd., 2002).

1.4.3. Fiziksel Aktivitenin Etkileri

Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin istirahat halindeki kan basıncını düşürebildiğini ve koroner arterlerin kan taşıma yeteneğini artırabildiğini ortaya koymaktadır. Kanın vücutta uygun şekilde dağılmasını sağlayan damarların iç yüzeyinde olumlu değişiklikler gözlemlenmiştir. Ayrıca, fiziksel aktivite, kanın pıhtılaşma ve pıhtıların çözülme mekanizmaları üzerinde de olumlu etkiler sergileyebilmekte, plazma lipit profillerinde iyileşmelere yol açabilmektedir. Kan şekerinin düzenlenmesinde de etkili olan fiziksel aktivite, immünolojik (uzun süreli yoğun aktiviteler dışında) ve nörolojik sağlık üzerinde de yararlı etkiler yaratmaktadır. Besin alımı ile olan ilişkisi bağlamında, fiziksel aktivitenin kısa süreli enerji tüketimini artırmadığı; fakat uzun dönemde yapılan çalışmalar, negatif enerji dengesinin sürdürülemez olduğunu ve enerji alımının, denge yeniden kurulana kadar artacağını göstermektedir (Miles, 2007). Aktif bir yaşam tarzı sürdüren bireyler, enerji tüketimini artırarak, yeterli ve dengeli mikro besin alımını daha kolay sağlarlar. Bu durum, yağın enerji olarak kullanımında etkinliği artırır. Fiziksel aktivitenin ölçümü, genellikle bireylerin kendileri tarafından tutulan günlükler ve anketler aracılığıyla yapılır ve bu yöntemler, epidemiyolojik çalışmalarda yaygın olarak kabul görmüştür. Ancak, bu öznel verilerin güvenilirliği ve katılımcıların hatırlama doğruluğu sınırlıdır, bu da araştırmalarda önemli bir engel teşkil eder. Ölçüm hataları, fiziksel aktivite ile sağlık sonuçları arasındaki ilişkilerin gücünü azaltabilir ve müdahalelerin etkinliğini düşürebilir. Fiziksel aktivitenin, kilo kontrolü ve obeziteyi önleme üzerindeki olumlu etkileri yanı sıra, çeşitli kronik hastalıklara karşı koruyucu bir rol oynadığına dair güçlü kanıtlar bulunmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, kilo kaybını destekleyen programların etkinliğini artırır ve obeziteyi önlemek için günde ortalama 45-60 dakika süren orta şiddette aktiviteler önerilmektedir. Özellikle tip 2 diyabet riski taşıyan bireyler için, fiziksel aktivite riski %33-50 oranında azaltabilir ve bu durumdaki bireyler, aktiviteden en büyük faydayı görebilirler (Miles, 2007).

Doğru ve dzeneli Şekilde programlanmış fiziksel aktivitenin faydalı katkıları Őoyledir:

- Spor yaralanmaları
- Obezite
- Bazı ortopedik problemler
- Sinir yaralanmaları
- DođuŐtan getirilen kas-iskelet problemleri
- Nörolojik hastalıklar (felçler, denge-koordinasyon kayıpları, inmeler, spastik hastalar vb.)
- Pediatrik problemlerin bir kısmı
- Bazı kalp-damar ve akciğer hastalıkları
- Romatizmal hastalıklar
- Kaza, travma ve cerrahi sonrası gelişen bazı problemler
- Bel-boyun problemleri (Murathan, 2022).

Fiziksel aktiviteler ayrıca bireyin yaşam kalitesini artırmakta ve Şu faydaları sağlamaktadır:

- İdman vakitleri, kişinin kendisine ayırdığı özel zamanlar olup, hayata karşı hoŐgörüyü arttırır.
- Kişinin kendisini iyi hissetmesini ve mutlu olmasını sağlar.
- Vücudun ağırlığını koruyarak, olumlu yönde iyi hissetmeyi sağlar.
- Kas ve kemik yapısının sağlığı üzerindeki faydaları sayesinde, vücuttaki düzgünlüğü ve farkındalık durumunu geliştirir.
- Kişiler arasındaki iletişim becerilerini geliştirir.
- Yapıcı düşünme ve stresli durumlarla başa çıkma becerisini geliştirir.
- Depresyon ve endiŐe durumunu azaltır.
- Kişilerin daha kaliteli ve daha uzun bir hayat sürmelerini sağlar.
- Bütün yaŐtaki kişiler için sosyal uyum sağlayabilme ve kabul görebilmeyi arttırır (Murathan, 2022).

Murathan (2022) tarafından belirtilen bu faydalar, fiziksel aktivitenin sadece bedensel değil, zihinsel ve sosyal sağlık üzerinde de derin bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Fiziksel aktivite, hastalıkların önlenmesi ve yönetilmesinde kritik bir rol oynar. Çocuklarda hareketsiz yaşam tarzının yol açtığı obezite gibi ciddi sağlık sorunlarının yanı sıra, yetişkinlerde aktif bir yaşam sürmek, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını iyileştirir ve sosyal bağları güçlendirerek toplumsal refahın artmasına katkıda bulunur. Fiziksel aktivite yalnızca spor ve organize eğlencelerle sınırlı değildir; fırsatlar, insanların yaşadığı ve çalıştığı alanlarda, mahallelerde, eğitim ve sağlık kurumlarında, yani hemen her yerde bulunabilir. Dijital serbest zamanın yaygınlaşması, fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabilir. Teknoloji, insanları daha aktif hale getirecek yenilikçi uygulamalar sunarken, aynı zamanda uzun süreli ekran karşısında oturmayı teşvik ederek hareketsizliği de artırabilir. Bu nedenle, dijital serbest zamanın yönetimi, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için dengeli bir yaklaşım gerektirir (Edwards ve Thourous, 2006).

1.5. Dijital Serbest Zaman ve Fiziksel Aktivitenin İlişkisi

Teknolojinin ilerlemesi ve dijital serbest zaman aktivitelerinin yaygınlaşması, özellikle çocukluk çağında fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz yönde etkileyen önemli bir faktördür. Çocukluk dönemi, fiziksel aktivitenin bireyin büyüme, gelişme ve sosyal becerileri üzerindeki etkilerinin en belirgin olduğu zamandır (Saygın ve Mengütay, 2004). Ancak, tablet, bilgisayar, oyun konsolu ve akıllı telefon gibi dijital cihazların kullanımındaki artış, hareketsiz yaşam tarzına alışkanlık ve bu durumun çocuklar ve gençler üzerindeki fiziksel, fizyolojik ve psikolojik sorunlara ek olarak obezite riskini de artırması gibi olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Urlu, 2014). Araştırmalar, dijital çağın ilerlemesiyle birlikte çocukların egzersiz yapma alışkanlıklarının azaldığını göstermektedir (Rosen vd., 2014; Mustafaoğlu vd., 2018). Bu nedenle, fiziksel aktivitenin ölçümü ve düzenli sürdürülmesi, yaşam kalitesi için kritik bir öneme sahiptir.

Literatürde dijital ve fiziksel aktiviteler arasındaki ilişki incelendiğinde, hareket gerektiren dijital aktivitelerin fiziksel aktivite düzeyini artırdığı görülmüştür (Trout ve Christie, 2007; Graf vd., 2009; Biddiss ve Irwin, 2010). Buna karşın, oturarak gerçekleştirilen dijital aktivitelerin fiziksel aktivite ile negatif bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir (Duncan vd., 2018). Hazar ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışma, ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu; fiziksel aktivite düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılığının azaldığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, dijital serbest zamanın yönetimi ve fiziksel aktivitenin teşvik edilmesinin, özellikle genç nesiller için sağlık ve refah açısından büyük önem taşıdığını göstermektedir.



İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Yapmış olduğumuz bu tez çalışmasında, Üniversite Öğrencilerinin Dijital Serbest Zaman Katılımları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki İncelenmiştir

2.2. Araştırmanın Önemi

Serbest zaman çalışmaları alanında, deneyimlerin evrimiyle birlikte, geleneksel aktivitelerden dijital ortamlara doğru hızlı bir geçiş gözlemlenmektedir. Bireylerin dijital aktiviteleri tercih etmesi, fiziksel hareketlilik üzerinde de etkiler yaratmaktadır. Bireylerin bu tercihlerdeki katılım amaçlarının fiziksel aktivite düzeyleri ile ilişkilendirilmesi ve ortaya çıkan sonuçların da incelenmesi bu çalışmanın bütünsel olarak öznel yönünü ortaya koymaktadır. Diğer bir öznel yanı da uluslararası literatürde dijital serbest zaman kavramı üzerine henüz sınırlı sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir. “Dijital serbest zaman katılım amaçları” ile fiziksel aktivite düzeyi arasında ilişki bir çalışma yapan başka bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Farklı kavramlar üzerinden serbest zaman etkinlikleri olduğu bilinen etkinlikler ve fiziksel aktivite arasında çalışmalar yapılsa da bu çalışma ile "dijital serbest zaman katılım amaçları" bütünsel olarak ele alınması düşünülmektedir. Bununla birlikte bu kavramda ulusal literatürde yapılmış ilk çalışmalardan olması gelecek çalışmalara da önemli derecede katkı sağlayacaktır.

2.3. Araştırma Modeli

Bu tez çalışmasında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile dijital serbest zaman etkinliklerine katılım amaçları arasında ilişki olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Bu yüzden çalışma nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama desenine göre yürütülmüştür. İlişkisel tarama deseni iki ya da daha fazla bağımsız değişken arasında bir ilişki ya da bağ olup olmadığını belirlemeyi amaçlayan nicel araştırma yöntemlerinden deneysel olmayan bir desendir.

2.4. Evren Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’de Turizm Fakültelerinde öğrenim gören Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Turizm İşletmeciliği Bölümü ve Turizm Rehberliği Bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise kolayda örneklem yöntemi kullanılarak belirlenmiş olup, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi Turizm Fakültelerinde öğrenime devam eden Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Turizm İşletmeciliği Bölümü ve Turizm Rehberliği Bölümü öğrencilerinden oluşan N=483 katılımcıdan meydana gelmektedir.

Bu çalışmanın yürütülmesi için Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul’undan 19/04/2024 tarihinde 2024/346 karar numaralı Etik Kurul onayı alınmıştır.

2.5. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçları olarak “uluslararası fiziksel aktivite anketi kısa formu” (7 soru); yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman ve otururken harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. “dijital serbest zaman katılım amaçları anketi” (24 soru) alt boyutları: oyun, eğlence, sosyalleşme ve iletişim olmak üzere 4 alt boyutu vardır.

2.5.1. Kişisel Bilgi Formu: Bu formda katılımcılara yönelik cinsiyet, sınıf, okul, bölüm, çalışma durumu, algılanan ekonomik durum, ikamet edilen yer şeklinde demografik özellikler sorularını içermektedir.

2.5.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)-Kısa Formu: Bireylerin son 7 gündeki fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen IPAQ (Craig vd., 2003), Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Öztürk, 2005) tarafından yapılan kısa formu kullanılmıştır. Anket, yürüme, orta şiddetli ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitelere harcanan zaman ve sıklığı sorgulayan 7 ana sorudan oluşmaktadır. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir.

Çalışmamızda, fiziksel aktiviteye ayrılan sürenin ölçülmesinde, katılımcılardan doğrudan açık uçlu yanıtlandırma yerine, saat bazlı aralıklar sunan kategorik bir yanıtlandırma yaklaşımı benimsenmiştir. Benimsenen bu yaklaşım; hem katılımcıların yanıtlama yükünü hafifleterek hatırlamaya dayalı ölçüm hatalarını minimize etmeyi, hem de toplanan verilerin vasıtasıyla katılımcıların ‘düşük’, ‘orta’ ve ‘yüksek’ şeklinde sınıflandırılmasına olanak tanımayı hedeflemiştir.

Verdikleri saat bazlı kategorik yanıtlar ("1 saatten az", "1-2 saat", "3-4 saat", "4 saat ve üzeri") öncelikle temsili dakika değerlerine (sırasıyla 30, 90, 210 ve 240 dakika) dönüştürülmüştür. Bu dönüşüm, anketin orijinal dakika bazlı yapısına uyum sağlamak amacıyla yapılmıştır.

Dijital Serbest Zaman Katılım Amaçları Ölçeği (DSZKÖ): Bireylerin dijital serbest zaman etkinliklerine katılım amaçlarını belirlemek amacıyla (Er ve Cengiz, 2020) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Ölçek, 7'li Likert tipinde yanıtlanan 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, "Oyun" (5 madde), "Eğlence" (8 madde), "Sosyalleşme" (5 madde) ve "İletişim" (6 madde) olmak üzere dört alt boyuttan meydana gelmektedir.

2.6. Veri Analizi

Araştırmada JAMOVİ 2.6.26 istatistik analiz programı kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak temel alınmıştır.

Katılımcıların IPAQ kısa formuna verdikleri yanıtlardan hareketle, IPAQ skorlama kılavuzuna uygun olarak haftalık toplam MET-dakika (MET-dk/hf) skorları hesaplanmıştır. Bu süreçte, her bir aktivite türü (yürüme, orta, şiddetli) için harcanan günlük süreler öncelikle temsili dakika değerlerine çevrilmiş, ardından günlük 180 dakikayı aşan süreler 180 dakika olarak kırpılmıştır. Sonrasında, her aktivite türü için haftalık MET-dk skorları (Yürüme: 3.3 METs, Orta: 4.0 METs, Şiddetli: 8.0 METs) ve genel toplam MET-dk skoru hesaplanmıştır. Ayrıca, katılımcılar toplam MET-dk skorlarına göre "Düşük", "Orta" ve "Yüksek" olmak üzere üç fiziksel aktivite kategorisine ayrılmıştır. Ankette yer alan oturma süresi sorusuna verilen kategorik

yanıtlar da günlük toplam oturma süresini dakika cinsinden ifade edecek şekilde dönüştürülmüştür.

Dijital Serbest Zaman Katılım Amaçları Ölçeği'nin toplam puanı, ilgili maddelerin aritmetik ortalaması alınarak hesaplanmıştır. Bu yaklaşım, ölçeğin geliştirildiği çalışmada (Er ve Cengiz, 2020) benimsenen skorlama yöntemiyle uyumludur. Dijital Serbest Zaman Katılım Amaçları Ölçeği'nin (DSZ-KAÖ) iç tutarlılık ve güvenilirliği için, ölçeğin geliştirildiği Er ve Cengiz (2022) tarafından yapılan orijinal çalışmada rapor edilen Cronbach Alfa (α) katsayıları temel alınmıştır. İlgili çalışmada, ölçeğin hem genel hem de alt boyutları için yüksek güvenilirlik değerleri rapor edildiğinden, ölçeğin mevcut araştırma kapsamında da güvenilir veri üreteceği kabul edilmiştir.

Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Örneklem büyüklüğünün yüksek olması nedeniyle çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınarak değerlendirilmiştir (N=483). Toplam Haftalık MET değişkeni için çarpıklık katsayısının 1.96 ve basıklık katsayısının 4.46 olduğu, Günlük Oturma süresi değişkeni için çarpıklık katsayısı 0.422 ve basıklık katsayısı -0.0978 olduğu ve DSZKA Toplam Ort. değişkenine ait çarpıklık katsayısı -0.517 ve basıklık katsayısı 1.88 olduğu tespit edilmiştir. Kline (2011) tarafından belirtilen kriterlere göre çarpıklık için ± 3.0 ve basıklık için ± 10 , kabul edilebilir sınırlar içinde kalan değişkenlerin normal dağılım varsayımını karşıladığı kabul edilerek parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Çalışmada, katılımcıların demografik özelliklerini tanımlamak amacıyla betimsel istatistik analizi yapılmış olup frekans (n) ve yüzde (%) değerleri hesaplanmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişkilerin ve farklılıkların incelenmesinde parametrik testlerden faydalanılmış, bu testlerin ön koşulu olan varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile kontrol edilmiştir. Bu kapsamda, iki kategorili bağımsız değişkenlere (cinsiyet, okul, çalışma durumu) göre bağımlı değişken puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklemeler için t-Testi; ikiden fazla kategoriye sahip bağımsız değişkenlere (sınıf düzeyi, bölüm, gelir durumu, ikamet türü) göre ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Varyansların homojenliği varsayımının karşılanmadığı durumlarda, gruplar arası farklılıkların değerlendirilmesinde sırasıyla Welch t-testi ve Welch F istatistiği ile birlikte Games-Howell post-hoc testi sonuçları kullanılmıştır. Son olarak, araştırmanın temel amacı doğrultusunda, sũrekli değerkenler olarak ele alınan toplam haftalık fiziksel aktivite dũzeyi, dijital serbest zaman katılım amaçları ve gũnlũk oturma sũresi arasındaki ilişkinin yũnũnũ ve şiddetini belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Frekans Analizi

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları (N=483)

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Erkek	245	50.7
	Kadın	238	49.3
Sınıf	1. Sınıf	76	15.7
	2. Sınıf	174	36.0
	3. Sınıf	115	23.8
	4. Sınıf	118	24.4
Okul	NEÜ	327	67.7
	SÜ	156	32.3
Bölüm	Rekreasyon	207	42.9
	Gastronomi	164	34.0
	İşletmecilik	79	16.4
	Rehberlik	33	6.8
Çalışma Durumu	Çalışıyor	277	57.3
	Çalışmıyor	206	42.7
Gelir Durumu	Kötü	138	28.6
	Orta	241	49.9
	İyi	104	21.5
İkamet Türü	Kendi evi	64	13.3
	Kiralık ev	284	58.8
	Yurt/Pansiyon	135	28.0

Araştırmaya toplam 483 öğrenci katılım sağlamıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet dağılımının oldukça dengeli olduğu görülmektedir; %50.7'si erkek, %49.3'ü kadındır. Sınıf düzeylerine bakıldığında, katılımcıların çoğunluğunun %36.0 ile 2. sınıfta olduğu, bunu sırasıyla %24.4 ile 4. sınıf, %23.8 ile 3. sınıf ve %15.7 ile 1. sınıf öğrencilerinin izlediği belirlenmiştir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri okul incelendiğinde, büyük bir kısmının %67.7 ile NEÜ (Necmettin Erbakan Üniversitesi) öğrencisi olduğu, %32.3'ünün ise SÜ (Selçuk Üniversitesi) öğrencisi olduğu saptanmıştır. Bölüm dağılımlarına göre, katılımcıların %42.9'u Rekreasyon Yönetimi, %34.0'ı Gastronomi ve Mutfak Sanatları, %16.4'ü Turizm İşletmeciliği ve %6.8'i Turizm Rehberliği bölümünde öğrenim görmektedir.

Katılımcıların çalışma durumları incelendiğinde, %57.3'ünün çalıştığı, %42.7'sinin ise çalışmadığı görülmektedir. Gelir durumu açısından, katılımcıların %49.9'u gelir durumunu 'orta' olarak belirtirken, %28.6'sı 'kötü' ve %21.5'i 'iyi' olarak ifade etmiştir. Son olarak, ikamet türlerine bakıldığında, katılımcıların çoğunluğunun %58.8 ile kiralık evde ikamet ettiği, bunu %28.0 ile yurt/pansiyon ve %13.3 ile kendi evi takip etmektedir.

3.2. İki Seçenekli Değişkenler İçin T- Testi Analizleri

Tablo 2. Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	sd	p	Ort. Fark	Cohen's d
MET	Erkek	224	2944.71	2766.28	0.282	428	0.778	73.80	0.027
	Kadın	206	2870.91	2658.33					
Toplam Haftalık Oturma Dakika Gün	Erkek	241	393.61	163.10	0.828	464	0.408	12.54	0.077
	Kadın	225	381.07	163.69					
DSZKA Ort.	Erkek	245	3.69	0.74	0.440	481	0.660	0.0325	0.040
	Kadın	238	3.65	0.88					

Not: Levene testi sonuçları tüm değişkenler için varyansların homojenliği varsayımının karşılandığını göstermiştir ($p > 0.05$).

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri açısından toplam haftalık fiziksel aktivite (MET) düzeyleri, günlük oturma süreleri ve dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 3. Okula Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişken	Okul	n	Ort.	SS	Welch's <i>t</i>	<i>sd</i> (Welch)	<i>p</i>	Ort. Fark	Cohen's <i>d</i>
MET	NEÜ	278	3369.21	3095.11	5.87	422	<.001	1300.88	0.535
Toplam Haftalık	SÜ	152	2068.32	1491.34					
Oturma Dakika Gün	NEÜ	310	366.00	174.31	-4.50	401	<.001	-64.39	-0.420
	SÜ	156	430.38	129.17					
DSZKA Toplam Ort.	NEÜ	327	3.52	0.93	-8.07	445	<.001	-0.460	-0.665
	SÜ	156	3.98	0.31					

Not: Levene testi sonuçları tüm değişkenler için varyansların homojenliği varsayımının karşılanmadığını göstermiştir ($p < .05$), bu nedenle Welch t-testi sonuçları raporlanmıştır. Cohen's *d* değerleri SÜ grubunun NEÜ grubuna göre farkını göstermektedir (negatif değerler SÜ'nün daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu belirtir).

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri okula (NEÜ ve SÜ olarak kodlanmıştır) göre toplam haftalık fiziksel aktivite (MET) düzeyleri, günlük oturma süreleri ve dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Tüm değişkenler için Levene testi sonucu varyansların homojen olmadığına işaret etmiştir ($p < .001$), bu nedenle Welch t-testi sonuçları dikkate alınmıştır.

Toplam Haftalık Fiziksel Aktivite Düzeyi açısından NEÜ öğrencilerinin toplam haftalık fiziksel aktivite düzeylerinin, SÜ öğrencilerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur, Welch's $t(422) = 5.87, p < .001$.

Günlük Oturma Süresi açısından SÜ öğrencilerinin günlük oturma sürelerinin, NEÜ öğrencilerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır, Welch's $t(401) = -4.50, p < .001$.

Dijital Serbest Zaman Katılım Amaçları Ortalaması açısından SÜ öğrencilerinin dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanlarının, NEÜ öğrencilerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir, Welch's $t(445) = -8.07, p < .001$.

Tablo 4. Çalışma Durumuna Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişken	Çalışma Durumu	N	Ort.	SS	Welch's t	sd (Welch)	p	Ort. Fark	Cohen's d
MET Toplam	Çalışıyorum	265	2644.91	2442.19	-2.45	292	.015	-689.16	-0.249
	Çalışmıyorum	165	3334.07	3057.23					
Oturma Dakika Gün	Çalışıyorum	270	396.89	140.26	1.38	341	.168	22.20	0.133
	Çalışmıyorum	196	374.69	190.23					
DSZKA Ort.	Çalışıyorum	277	3.86	0.49	5.78	273	<.001	0.456	0.556
	Çalışmıyorum	206	3.41	1.05					

Not: Tüm değişkenler için Levene testi sonucu varyansların homojen olmadığına işaret etmiştir ($p < .001$), bu nedenle Welch t-testi sonuçları dikkate alınmıştır.

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin çalışma durumları açısından toplam haftalık fiziksel aktivite (MET) düzeyleri ve dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Günlük oturma süreleri açısından ise anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Toplam Haftalık Fiziksel Aktivite Düzeyi açısından Çalışmayan toplam haftalık fiziksel aktivite düzeylerinin, çalışan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p = .015$),

Günlük Oturma Süresi açısından Çalışan öğrencilerin ve çalışmayan öğrencilerin günlük oturma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p = .168$).

Dijital Serbest Zaman Katılım Amaçları Ortalaması açısından Çalışan öğrencilerin dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanlarının, çalışmayan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < .001$).

3.3. İki'den Fazla Seçenekli Değişkenler İçin Tek Yönlü ANOVA Analizleri

Tablo 5. Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf Düzeyi	N	Ort.	SS	Welch's F	df1	df2 (Welch)	p
MET Toplam Haftalık	1.Sınıf	62	4741.84	2779.27	14.20	3	195	<.001
	2.Sınıf	152	2286.77	2539.66				
	3.Sınıf	109	2392.29	2222.83				
	4.Sınıf	107	3258.70	2861.05				
Oturma Dakika Gün	1.Sınıf	75	326.40	144.04	8.28	3	229	<.001
	2.Sınıf	167	416.41	171.19				
	3.Sınıf	113	413.63	151.99				
	4.Sınıf	111	358.92	160.38				
DSZKA Toplam Ort.	1.Sınıf	76	3.43	1.12	8.97	3	213	<.001
	2.Sınıf	174	3.70	0.82				
	3.Sınıf	115	3.89	0.38				
	4.Sınıf	118	3.56	0.83				

Not. Levene testi sonuçları tüm bağımlı değişkenler için varyansların homojenliği varsayımının karşılanmadığını göstermiştir ($p < .05$).

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre toplam haftalık fiziksel aktivite (MET) düzeyleri, günlük oturma süreleri ve dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları arasındaki farklılıklar Tek Yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Yapılan Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre, öğrencilerin sınıf düzeyleri açısından incelenen tüm bağımlı değişkenlerde (toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyi, günlük oturma süresi ve dijital serbest zaman katılım amaçları ortalaması) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Grup ortalamaları arasındaki farkların değerlendirilmesinde Welch F istatistiği ve gruplar arası anlamlı farklılıkların belirlenmesi için Games-Howell post-hoc testi sonuçları dikkate alınmıştır.

Sınıf düzeyleri arasında toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .001$). Games-Howell post-hoc testi sonuçlarına göre:

1. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, 2. sınıf, 3. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede daha yüksektir. 4. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, 2. sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede daha yüksektir. Diğer sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > .05$).

Sınıf düzeyleri arasında günlük oturma süresi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p < .001$). Games-Howell post-hoc testi sonuçlarına göre:

2. sınıf öğrencilerinin günlük oturma süreleri, 1. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede daha yüksektir. 3. sınıf öğrencilerinin günlük oturma süreleri, 1. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede daha yüksektir. Diğer sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > .05$).

Sınıf düzeyleri arasında dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p < .001$). Games-Howell post-hoc testi sonuçlarına göre:

2. sınıf öğrencilerinin dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları, 1. sınıf, 3. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede daha yüksektir. Diğer sınıf düzeyleri arasında dijital serbest zaman katılım amaçları açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > .05$).

Tablo 6. Bölümlere Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bölüm	N	Ort.	SS	Welch's F	df1	df2 (Welch)	p
MET Toplam Haftalık	Rekreasyon Yönetimi	181	3415.51	3304.82	26.92	3	136	<.001
	Gastronomi ve Mutfak S.	140	3132.66	2170.43				
	Turizm İşletmeciliği	76	1248.36	1495.37				
	Turizm Rehberliği	33	3011.18	1802.06				
Oturma Dakika Gün	Rekreasyon Yönetimi	201	358.81	160.99	12.51	3	128	<.001
	Gastronomi ve Mutfak S.	156	366.15	142.51				

	Turizm İşletmeciliği	76	494.21	182.22				
	Turizm Rehberliği	33	418.18	118.57				
	Rekreasyon Yönetimi	207	3.57	0.93	3.57	3	152	.016
	Gastronomi ve Mutfak S.	164	3.74	0.78				
DSZKA	Turizm İşletmeciliği	79	3.71	0.61				
Toplam Ort.	Turizm Rehberliği	33	3.89	0.42				

Not. Levene testi sonuçları tüm bağımlı değişkenler için varyansların homojenliği varsayımının karşılanmadığını göstermiştir ($p < .05$), bu nedenle Welch F istatistiği raporlanmıştır.

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlere (Rekreasyon Yönetimi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Turizm İşletmeciliği, Turizm Rehberliği) göre toplam haftalık fiziksel aktivite (MET) düzeyleri, günlük oturma süreleri ve dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları arasındaki farklılıklar Tek Yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Yapılan Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler açısından incelenen tüm bağımlı değişkenlerde (toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyi, günlük oturma süresi ve dijital serbest zaman katılım amaçları ortalaması) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Gruplar arası anlamlı farklılıkların belirlenmesi için Games-Howell post-hoc testi sonuçları dikkate alınmıştır.

Bölümler arasında toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. ($p < .001$). Games-Howell post-hoc testi sonuçlarına göre:

Turizm İşletmeciliği bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, Rekreasyon Yönetimi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları ve Turizm Rehberliği bölümü öğrencilerinden anlamlı derecede daha düşüktür. Rekreasyon Yönetimi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları ile Turizm Rehberliği bölümleri arasında fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > .05$).

Bölümler arasında günlük oturma süresi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Games-Howell post-hoc testi sonuçlarına göre:

Turizm İşletmeciliği bölümü öğrencilerinin günlük oturma süreleri, Rekreasyon Yönetimi ve Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümü öğrencilerinden anlamlı derecede daha yüksektir. Diğer bölüm karşılaştırmalarında günlük oturma süresi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > .05$).

Bölümler arasında dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Games-Howell post-hoc testi sonuçlarına göre:

Turizm Rehberliği bölümü öğrencilerinin dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları, Rekreasyon Yönetimi bölümü öğrencilerinden anlamlı derecede daha yüksektir. Diğer bölüm karşılaştırmalarında dijital serbest zaman katılım amaçları açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > .05$).

Tablo 7. Algılanan Gelir Durumuna Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gelir Durumu	N	Ort.	SS	Welch's F	df1	df2 (Welch)	p
DSZKA Toplam Ort.	kötü	138	3.36	1.154	13.8	2	206	<.001
	orta	241	3.86	0.518				
	iyi	104	3.64	0.691				
Oturma Dakika Gün	kötü	129	308.37	167.662	27.3	2	237	<.001
	orta	238	436.89	152.455				
	iyi	99	372.12	138.735				
MET Toplam Haftalık	kötü	105	4863.46	3059.808	38.8	2	175	<.001
	orta	229	2025.56	1951.169				
	iyi	96	2880.28	2779.869				

Not. DSZKA_Toplam_Ort ve MET_Toplam_Haftalik için Levene testi sonuçları varyansların homojenliği varsayımının karşılanmadığını göstermiştir ($p < .05$); Oturma_Dakika_Gun için varyanslar homojendir ($p > .05$). Karşılaştırmalarda Welch F istatistiği kullanılmıştır.

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin algıladıkları gelir durumlarına göre toplam haftalık fiziksel aktivite (MET) düzeyleri, günlük oturma süreleri ve dijital

serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları arasındaki farklılıklar Tek Yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Yapılan Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre, öğrencilerin algıladıkları gelir durumları açısından incelenen tüm bağımlı değişkenlerde (dijital serbest zaman katılım amaçları ortalaması, günlük oturma süresi ve toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyi) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Varyans homojenliğinin ihlal edildiği durumlar ve tutarlılık açısından tüm ANOVA değerlendirmelerinde Welch F istatistiği ve gruplar arası anlamlı farklılıkların belirlenmesi için Games-Howell post-hoc testi sonuçları dikkate alınmıştır.

Algılanan gelir durumları arasında dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. ($p < .001$). Games-Howell post-hoc testi sonuçlarına göre:

Gelir durumunu "orta" olarak algılayan öğrencilerin dijital serbest zaman katılım amaçları puanları, gelir durumunu "kötü" ve "iyi" olarak algılayan öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksektir. Gelir durumunu "kötü" ve "iyi" olarak algılayan öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p = .055$).

Algılanan gelir durumları arasında günlük oturma süresi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. ($p < .001$). Games-Howell post-hoc testi sonuçlarına göre:

Gelir durumunu "orta" olarak algılayan öğrencilerin günlük oturma süreleri, gelir durumunu "kötü" ve "iyi" olarak algılayan öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksektir. Gelir durumunu "iyi" olarak algılayan öğrencilerin günlük oturma süreleri, "kötü" olarak algılayan öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksektir. Bu sonuçlar, günlük oturma süresinin kötü < iyi < orta şeklinde bir sıralama gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Algılanan gelir durumları arasında toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. ($p < .001$). Games-Howell post-hoc testi sonuçlarına göre:

Gelir durumunu "kötü" olarak algılayan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, gelir durumunu "orta" ve "iyi" olarak algılayan öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksektir. Gelir durumunu "iyi" olarak algılayan öğrencilerin fiziksel aktivite

düzeyleri, "orta" olarak algılayan öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksektir. ($p=.019$).

Tablo 8. İkamet Durumuna Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	İkamet Durumu	N	Ort.	SS	Welch's F	df1	df2 (Welch)	p
MET Toplam Haftalık	Kendi Evi	48	4410.75	2974.183	34.4	2	100	<.001
	Kiralık Ev	27	2060.76	1890.921				
	Yurt/Pansiyon	10	4439.04	3383.017				
Oturma Dakika Gün	Kendi Evi	61	314.75	148.050	19.1	2	149	<.001
	Kiralık Ev	28	423.20	148.631				
	Yurt/Pansiyon	12	342.58	179.719				
DSZKA Toplam Ort.	Kendi Evi	64	3.37	1.016	27.2	2	126	<.001
	Kiralık Ev	28	3.91	0.435				
	Yurt/Pansiyon	13	3.30	1.087				

Not. Levene testi sonuçları tüm bağımlı değişkenler için varyansların homojenliği varsayımının karşılanmadığını göstermiştir ($p < .05$), bu nedenle Welch F istatistiği raporlanmıştır.

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin ikamet durumlarına göre toplam haftalık fiziksel aktivite (MET) düzeyleri, günlük oturma süreleri ve dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları arasındaki farklılıklar Tek Yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Yapılan Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre, öğrencilerin ikamet durumları açısından incelenen tüm bağımlı değişkenlerde (toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyi, günlük oturma süresi ve dijital serbest zaman katılım amaçları ortalaması) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Gruplar arası anlamlı farklılıkların belirlenmesi için Games-Howell post-hoc testi sonuçları dikkate alınmıştır.

İkamet durumları arasında toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .001$). Games-Howell post-hoc testi sonuçlarına göre:

Kendi evinde kalan öğrencilerin ve yurtta/pansiyonda kalan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, kiralık evde kalan öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksektir. Kendi evinde kalan öğrenciler ile yurtta/pansiyonda kalan öğrenciler arasında fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulgular, kiralık evde kalan öğrencilerin diğer ikamet türlerindeki öğrencilere göre belirgin şekilde daha düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

Günlük Oturma Süresi incelendiğinde İkamet durumları arasında günlük oturma süresi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p < .001$). Games-Howell post-hoc testi sonuçlarına göre:

Kiralık evde kalan öğrencilerin günlük oturma süreleri, kendi evinde kalan ve yurtta/pansiyonda kalan öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksektir. Kendi evinde kalan öğrenciler ile yurtta/pansiyonda kalan öğrenciler arasında günlük oturma süresi açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p = .505$).

İkamet durumları arasında dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p < .001$). Games-Howell post-hoc testi sonuçlarına göre:

Kiralık evde kalan öğrencilerin dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları, kendi evinde kalan ve yurtta/pansiyonda kalan öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksektir. Kendi evinde kalan öğrenciler ile yurtta/pansiyonda kalan öğrenciler arasında dijital serbest zaman katılım amaçları açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p = .889$).

Tablo 9. IPAQ Fiziksel Aktivite Kategorilerine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	IPAQ Kategorisi	N	Ort.	SS	Welch's F	df1	df2 (Welch)	p
MET Toplam Haftalık	1 Düşük	99	734.48	444.022	338.3	2	240	<.001
	2 Orta	196	1894.10	641.135				
	3 Yüksek	135	5978.27	2883.934				
Oturma Dakika Gün	1 Düşük	103	482.91	167.271	39.5	2	239	<.001
	2 Orta	192	401.56	139.931				
	3 Yüksek	140	303.43	150.413				
DSZKA Toplam Ort.	1 Düşük	104	3.85	0.395	11.6	2	269	<.001
	2 Orta	197	3.84	0.591				
	3 Yüksek	146	3.40	1.067				

Not. MET_Toplam_Haftalık ve DSZKA_Toplam_Ort için Levene testi sonuçları varyansların homojenliği varsayımının karşılanmadığını göstermiştir ($p < .05$); Oturma_Dakika_Gun için varyanslar homojendir ($p > .05$). Karşılaştırmalarda Welch F istatistiği kullanılmıştır.

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) sonuçlarına göre sınıflandırıldıkları fiziksel aktivite kategorilerine (1 Düşük, 2 Orta, 3 Yüksek) göre toplam haftalık fiziksel aktivite (MET) düzeyleri, günlük oturma süreleri ve dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları arasındaki farklılıklar Tek Yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Yapılan Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre, öğrencilerin IPAQ fiziksel aktivite kategorileri açısından incelenen tüm bağımlı değişkenlerde (toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyi, günlük oturma süresi ve dijital serbest zaman katılım amaçları ortalaması) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Varyans homojenliğinin ihlal edildiği durumlar ve tutarlılık açısından tüm ANOVA değerlendirmelerinde Welch F istatistiği ve gruplar arası anlamlı farklılıkların belirlenmesi için Games-Howell post-hoc testi sonuçları dikkate alınmıştır.

IPAQ kategorileri arasında toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .001$). Games-Howell post-hoc testi sonuçlarına göre:

"Yüksek" aktivite kategorisindeki öğrencilerin MET ortalamaları, "Orta" ve "Düşük" kategorilerindeki öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksektir. "Orta"

aktivite kategorisindeki öğrencilerin MET ortalamaları, "Düşük" kategorideki öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksektir ($p < .001$).

IPAQ kategorileri arasında günlük oturma süresi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p < .001$). Games-Howell post-hoc testi sonuçlarına göre:

"Düşük" aktivite kategorisindeki öğrencilerin günlük oturma süreleri, "Orta" ve "Yüksek" kategorilerindeki öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksektir. "Orta" aktivite kategorisindeki öğrencilerin günlük oturma süreleri, "Yüksek" kategorideki öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksektir ($p < .001$).

IPAQ kategorileri arasında dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p < .001$). Games-Howell post-hoc testi sonuçlarına göre:

"Düşük" aktivite kategorisindeki öğrencilerin ve "Orta" aktivite kategorisindeki öğrencilerin dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları, "Yüksek" aktivite kategorisindeki öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksektir. "Düşük" ve "Orta" aktivite kategorisindeki öğrenciler arasında dijital serbest zaman katılım amaçları açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p = .980$).

3.3. Korelasyon Analizi

Tablo 10. Korelasyon Analizi Bulguları

		MET Toplam Haftalık	DSZKA Toplam Ort.	Oturma Dakika Gün
MET Toplam Haftalık	Pearson's r	—		
	df	—		
	p-value	—		
DSZKA Toplam Ort.	Pearson's r	-0.307	—	
	df	428	—	
	p-value	<.001	—	
Oturma Dakika Gün	Pearson's r	-0.423	0.174	—
	df	416	464	—
	p-value	<.001	<.001	—

Üniversite öğrencilerinin toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyleri, dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları ve günlük oturma süreleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyi ile dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur ($p < .001$). Bu bulgu, öğrencilerin dijital serbest zaman etkinliklerine katılım amaçları puanları arttıkça, toplam haftalık fiziksel aktivite düzeylerinin azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyi ile günlük oturma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde negatif bir ilişki saptanmıştır ($p < .001$). Bu sonuç, öğrencilerin günlük oturma süreleri arttıkça, toplam haftalık fiziksel aktivite düzeylerinin düşme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu değere göre, artan sedanter davranışın düşük fiziksel aktivite ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir.

Dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanı ile günlük oturma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ($p < .001$). Bu bulgu, öğrencilerin dijital serbest zaman etkinliklerine katılım amaçları puanları yükseldikçe, günlük oturma sürelerinin de artma eğiliminde olduğuna işaret etmektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. Tartışma

Bu bölümde bağımsız değişkenleri isimlerine göre başlıklandırıp bu başlıklar altında tartışmalarını ele almaktayız.

4.1.1. Cinsiyet

Çalışmamızda cinsiyet değişkeni için yapılan analize bakıldığında, üniversite öğrencilerinin haftalık toplam fiziksel aktivite düzeyleri (MET), günlük oturma süreleri ve Dijital Serbest Zaman Katılım Amaçları Ölçeği (DSZ-KAÖ) genel puanları açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, cinsiyetin söz konusu davranışsal değişkenler üzerinde belirleyici bir unsur olmayabileceğini ve özellikle genç, eğitilmiş bireylerden oluşan örneklemelerde geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin etkisinin sınırlı düzeyde kalabileceğini düşündürmektedir.

Fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyete ilişkin anlamlı farklılık saptanmaması, Güven ve Solmaz (2022) ile (Durukan, 2016) çalışmalarındaki bulgularla örtüşmektedir. Ancak, Sırma ve Yıldız (2023) çalışmasında erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin daha yüksek olabileceği belirtilmiştir. Cengiz vd. (2019) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Seçer (2019) ise Üniversitesi öğrencileri arasında benzer sonuçlara ulaşmıştır. Ayrıca, Kayantaş vd. (2015) ve Nalbant ve Kaya (2025) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmaları, erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yine yapılan bir başka çalışmada da benzer bulgular mevcuttur; örneğin, Orlandi vd. (2021) erkeklerin daha aktif olduğunu göstermiştir.

Oturma süresi açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemesi, bu alandaki literatürde yer alan çeşitli ve çelişkili bulgularla örtüşmektedir. Nitekim Bint Khalil ve arkadaşları (2024), Pakistan'da erkek bireylerin

daha sedanter bir yaşam tarzına sahip olduğunu belirtirken; Shi ve arkadaşları (2023) ise Çin’de kadınların daha sedanter davranışlar sergilediğini rapor etmiştir. Bu durum, oturma süresi gibi davranışsal göstergelerin yalnızca bireysel özelliklerle değil, aynı zamanda kültürel normlar, toplumsal roller ve çevresel koşullarla da şekillenebileceğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, çalışmamızda cinsiyetler arası farkın saptanmamış olması, Türkiye’deki üniversite öğrencileri bağlamında söz konusu davranışların daha homojen bir biçimde dağıldığını ve toplumsal cinsiyet rollerinin bu örneklemede daha esnek bir yapıya sahip olabileceğini düşündürmektedir.

DSZ-KAÖ genel puanında cinsiyetler arası anlamlı bir farkın bulunmaması, üniversite öğrencilerinin dijital serbest zaman kullanım amaçları bakımından benzer yönelimler sergileyebileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu, dijital serbest zaman etkinliklerine katılım amaçlarının cinsiyete göre belirgin bir ayrışma göstermediğini ortaya koyan Şimşek’in (2024) dijital serbest zaman katılım amaçları ölçeği geliştirme çalışması ile Er ve Cengiz’in (2022) benzer içerikli çalışmasıyla örtüşmektedir. Nitekim her iki çalışmada da dijital serbest zamanın eğlence, iletişim, sosyalleşme ve oyun gibi ortak işlevsel amaçlarla kullanıldığı; bu amaçların cinsiyet temelinde anlamlı düzeyde farklılaşmadığı rapor edilmiştir. Bununla birlikte, dijital serbest zaman pratiklerine ilişkin literatürde erkeklerin çevrim içi oyunlar gibi belirli dijital etkinlik türlerine daha fazla yöneldiği (Akkaya vd., 2021), dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin erkeklerde daha yüksek olduğu (Gökmen, 2022; Hazar vd., 2020) ve dijital akış deneyiminin kadınlarda daha yoğun yaşandığı (Bardak, 2016; Er ve Cengiz, 2023) rapor edilmiştir. Bu durum, genel puan düzeyinde gözlemlenen benzerliğin, dijital serbest zaman davranışlarının alt boyutlarında ortaya çıkabilecek cinsiyet temelli farklılıkları göz ardı etmemesi gerektiğine işaret etmektedir.

Çalışmada cinsiyet temelli farklılıkların belirgin olmaması, ölçüm araçlarının kapsamı, örneklem özellikleri, üniversite ve fakülte türü ile kültürel bağlam gibi etmenlerle ilişkili olabilir. Karaküçük vd. (2017) tarafından vurgulanan biçimiyle, toplumsal cinsiyet rollerinin rekreasyonel tercihler üzerinde etkili olabilmekle birlikte, bu çalışmanın örneklemini oluşturan üniversitede eğitim gören bireylerde söz konusu rollerin etkisinin zayıflamış veya dönüşüme uğramış olabileceği düşünülmektedir. Bu

durum, eğitim düzeyindeki artış ve modernleşmenin, geleneksel toplumsal cinsiyet şemalarında benzerlik göstermesine neden olabileceğini düşündürmektedir.

4.1.2. Okul

Araştırmada, öğrencilerin öğrenim gördükleri okula (NEÜ ve SÜ) göre toplam haftalık fiziksel aktivite (MET) düzeyleri, günlük oturma süreleri ve dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Tablo 3'te Elde edilen verilere göre, Necmettin Erbakan Üniversitesi öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin fazla olduğu, Selçuk Üniversitesi öğrencilerinin dijital serbest zaman ortalamalarının fazla olduğu ve daha az aktif oldukları söylenebilir. Bu bulgu, üniversite ortamının ve ilişkili faktörlerin öğrencilerin yaşam tarzı davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğine işaret etmektedir.

Fiziksel aktivite düzeyleri açısından, bu çalışmada NEÜ öğrencilerinin SÜ öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek MET puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Bu farklılık, çeşitli çalışmalarda vurgulanan kampüs çevresinin etkileriyle açıklanabilir. Örneğin, Sallis ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen ekolojik modeller, çevresel faktörlerin fiziksel aktivite davranışlarını şekillendirmedeki rolünü vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Giles-Corti, ve Donovan, (2002) da bireylerin çevrelerini nasıl algıladıklarının yürüme, bisiklete binme ve genel fiziksel aktivite düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Reed ve Phillips (2005) tarafından yapılan bir çalışma, üniversite kampüslerindeki rekreasyon tesislerinin mevcudiyeti ve kalitesinin öğrencilerin aktivite düzeylerini olumlu etkilediğini belirtmektedir. Dolayısıyla, üniversitelerin kampüs olanakları, yeşil alanları veya fiziksel aktiviteyi teşvik eden politikaları açısından öğrencilere avantajlı bir ortam sunabilmesi bu tarzda farklılıklara yol açmaktadır. Plotnikoff ve arkadaşları (2015) da üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen çok sayıda faktör arasında çevresel ve sosyal destek mekanizmalarının önemine dikkat çekmiştir.

Günlük oturma süreleri incelendiğinde, bu araştırmada SÜ öğrencilerinin NEÜ öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek oturma sürelerine sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, fiziksel aktivite sonuçlarıyla ters bir ilişki sergilemekte olup,

Owen ve arkadaşları (2010) tarafından sedanter davranışların sağlık üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekilen genel literatürle uyumludur. Buckworth ve Nigg (2004) tarafından yapılan bir çalışma, üniversite öğrencilerinin önemli miktarda zamanlarını sedanter aktivitelerle geçirdiğini ortaya koymuştur. Üniversite öğrencilerinde sedanter davranışların belirleyicilerini inceleyen Deliens ve arkadaşları (2015) ise akademik yük, çalışma alışkanlıkları ve kampüs içi ulaşım gibi faktörlerin bu davranışları etkileyebileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda, SÜ öğrencilerinin ders programları, çalışma ortamları veya kampüs dışı etkinlik tercihleri, NEÜ öğrencilerine kıyasla daha fazla sedanter kalmalarına neden olmuş olabilir.

Dijital serbest zaman katılım amaçları ortalaması açısından da bu çalışmada SÜ öğrencilerinin NEÜ öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, SÜ öğrencilerinin dijital araçları serbest zamanlarında daha yoğun veya farklı amaçlarla kullandıklarını düşündürmektedir. Roberts ve Foehr (2008) gibi araştırmacılar, gençlerin ve genç yetişkinlerin medya kullanım alışkanlıklarının yaygınlığına ve çeşitliliğine işaret etmiştir. Bian ve Leung (2015) tarafından yapılan bir çalışma, akıllı telefon kullanımı ve potansiyel bağımlılık gibi dijital serbest zaman etkinliklerinin altında yatan psikolojik faktörleri incelemiştir. Saidane ve arkadaşları (2023) ise üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktiviteleri, internet kullanımı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki karmaşık ilişkilere değinmiştir; bulgularımız SÜ öğrencilerinin daha yüksek sedanter sürelerini ve daha düşük fiziksel aktivite düzeylerini, dijital serbest zaman etkinliklerine daha fazla yönelerek dengelemeye çalıştıklarını veya bu durumun bir sonucu olduğunu düşündürmektedir.

Netice itibarıyla, öğrenim görülen okulun, öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlıkları, sedanter kalma eğilimleri ve dijital serbest zamanı değerlendirme biçimleri üzerinde önemli bir farklılaştırıcı etken olduğu bu çalışma ile ortaya konmuştur. Bu farklılıklar, üniversitelerin sunduğu fiziksel ve sosyal çevrelerin, öğrencilerin sağlıkla ilişkili davranışlarını şekillendirmedeki kritik rolünü göstermektedir. Üniversite yönetimlerinin, öğrencilerin daha aktif ve dengeli bir yaşam sürmelerini destekleyici kampüs ortamları ve politikaları geliştirmesi büyük önem taşımaktadır.

4.1.3. Çalışma Durumu

Araştırmamızda, üniversite öğrencilerinin çalışma durumlarına göre toplam haftalık fiziksel aktivite (MET) düzeyleri ve dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ancak, günlük oturma süreleri açısından gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu bulgular, öğrencilerin çalışma hayatına dahil olmalarının belirli yaşam tarzı davranışlarını etkilediğini, ancak bu etkinin tüm alanlarda homojen olmadığını göstermektedir.

Araştırmamızda, çalışmayan öğrencilerin toplam haftalık fiziksel aktivite düzeylerinin, çalışan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Miller ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan bir çalışma, çalışan öğrencilerin çalışmayanlara kıyasla daha az boş zamana sahip olduklarını ve bu durumun fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz etkileyebileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Warner ve arkadaşları (2020), öğrenim görürken çalışmanın öğrenciler üzerinde ek bir zaman baskısı yarattığını ve bunun da sağlık davranışlarını, özellikle de düzenli egzersiz yapma olasılığını azaltabileceğini vurgulamıştır. Çalışan öğrencilerin iş ve okul sorumlulukları arasında denge kurma zorunluluğu, fiziksel aktiviteye ayırabilecekleri zamanı ve enerjiyi kısıtlayabilir.

Günlük oturma süreleri açısından, bu çalışmada çalışan ve çalışmayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bu bulgu, her iki grubun da benzer düzeylerde sedanter zaman geçirdiğini göstermektedir. Literatürde, üniversite öğrencilerinin genel olarak yüksek sedanter davranış sergilediği bilinmektedir (örn., Buckworth ve Nigg, 2004). Çalışan öğrenciler iş yerinde sedanter bir pozisyonda olabilirken, çalışmayan öğrenciler de ders çalışma, sosyal medya kullanımı veya diğer ekran tabanlı aktivitelerle benzer düzeyde oturma süresine sahip olabilirler. Mantler ve arkadaşları (2005), hem çalışan hem de çalışmayan öğrencilerin akademik stres ve sosyal yaşam gibi faktörler nedeniyle benzer sedanter eğilimler gösterebileceğine işaret etmiştir. Bu durum, çalışma durumundan bağımsız olarak, üniversite yaşamının genel sedanter doğasının bir yansıması olabilir.

Dijital serbest zaman katılım amaçları ortalaması açısından ise, bu araştırmada çalışan öğrencilerin puanlarının, çalışmayan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu, çalışan öğrencilerin dijital serbest zaman etkinliklerine daha fazla veya daha çeşitli amaçlarla katıldığını göstermektedir. Bu bulgu, birkaç şekilde yorumlanabilir. Carney ve arkadaşları (2005), çalışan öğrencilerin iş ve okul hayatının getirdiği stresle başa çıkmak için dijital eğlence veya kaçış mekanizmalarına daha fazla yönelebileceğini öne sürmüştür. Ayrıca, çalışan öğrencilerin elde ettikleri gelir, dijital içeriklere (oyunlar, abonelikler vb.) daha kolay erişmelerini sağlayarak dijital serbest zaman katılımlarını artırıyor olabilir. Öte yandan, Kishwer ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, çalışan öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin gelişebileceği ve kısıtlı boş zamanlarını daha verimli kullanma eğiliminde olabilecekleri, bu verimliliğin de kolay erişilebilir dijital aktivitelere yönelimi içerebileceği belirtilmiştir. Bu durum, dijital serbest zamanın çalışan öğrenciler için hem bir rahatlama aracı hem de erişilebilir bir eğlence biçimi olarak öne çıktığını düşündürmektedir.

Üniversite öğrencilerinin çalışma durumları, fiziksel aktivite düzeylerini ve dijital serbest zaman katılım amaçlarını farklılaştırırken, günlük oturma süreleri üzerinde belirgin bir etki yaratmamaktadır. Bu bulgular, çalışan öğrencilerin zaman kısıtlamaları ve potansiyel stres faktörleri göz önüne alındığında, fiziksel aktiviteye katılımlarını destekleyici ve dijital serbest zaman kullanımlarını dengeleyici stratejilere ihtiyaç duyabileceklerini göstermektedir.

4.1.4. Sınıf Düzeyi

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre toplam haftalık fiziksel aktivite (MET) düzeyleri, günlük oturma süreleri ve dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Bu durum, öğrencilerin üniversite eğitimlerindeki farklı aşamaların, yaşam tarzı davranışları üzerinde çeşitli etkiler yarattığını düşündürmektedir.

Toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyleri açısından, mevcut çalışmada 1. sınıf öğrencilerinin diğer tüm sınıf düzeylerine göre anlamlı derecede daha yüksek fiziksel

aktiviteye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, 4. sınıf öğrencilerinin de 2. sınıf öğrencilerinden daha aktif olduğu görülmüştür. Bu bulgular, literatürdeki bazı gözlemlerle paralellik göstermektedir. Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin başlangıçta daha aktif olabildikleri, ancak ilerleyen yıllarda akademik yoğunluk ve diğer faktörlerle bu aktivitenin azalabileceği bilinmektedir (Irwin, 2004; Deforche vd., 2015). Türkiye'de yapılan bir çalışmada da Tunç ve İşler (2007), üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin sınıf düzeyi gibi çeşitli faktörlerden etkilendiğini belirtmiştir. Birinci sınıf öğrencilerinin mevcut çalışmadaki yüksek aktivite düzeyi, üniversite hayatına adaptasyon sürecindeki keşif isteği, başlangıçtaki görece daha esnek zaman ve kampüs etkinliklerine katılım motivasyonu ile ilişkili olabilir.

Günlük oturma süreleri incelendiğinde, araştırmamızda 2. sınıf ve 3. sınıf öğrencilerinin, 1. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede daha yüksek günlük oturma sürelerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara kıyasla daha fazla oturduğunu göstermektedir. Bu durum, genellikle üniversite eğitiminin orta yıllarında artan akademik yük, ders ve sınav yoğunluğunun öğrencileri daha fazla masa başında çalışmaya yöneltmesiyle açıklanabilir. Nitekim, Keating vd., (2005) yaptığı bir çalışmada üniversite öğrencilerinin günlerinin önemli bir bölümünü sedanter aktivitelerle geçirdiğini raporlanmaktadır. Bir başka çalışmada ise Arıkan vd. (2017) Türkiye'deki genç nüfus üzerinde yaptığı çalışmasında sedanter davranışların yaygınlığına dikkat çekmiştir.

Dijital serbest zaman katılım amaçları (DSZKA) ortalaması açısından ise, bu araştırmada 3. sınıf öğrencilerinin diğer tüm sınıf düzeylerinden anlamlı derecede daha yüksek puanlara sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, 3. sınıf öğrencilerinin dijital serbest zaman etkinliklerine katılım amaçlarının diğer sınıflara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Üniversite yaşamının bu döneminde artan akademik ve sosyal stresle başa çıkma, eğlence arayışı veya sosyal etkileşim ihtiyacı öğrencileri dijital platformlara daha fazla yönlendirebilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, problemlerle internet kullanımının stres gibi psikolojik faktörlerle ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Ak, 2019); bu durum, 3. sınıftaki öğrencilerin DSZKA puanlarının yüksekliğini kısmen açıklayabilir. Öğrencilerin sınıf düzeyi ilerledikçe

fiziksel aktivite, sedanter davranış ve dijital serbest zaman katılım amaçlarında belirgin farklılaşmalar olduğu bu çalışmada ortaya konmuştur. Bu bulgular, üniversitelerin farklı sınıf düzeylerindeki öğrencilerin özgül ihtiyaç ve eğilimlerini dikkate alarak, sağlık davranışlarını destekleyici ve dengeli bir yaşam tarzını teşvik edici programlar ve müdahaleler geliştirmesinin önemini bir kez daha vurgulamaktadır.

4.1.5. Bölüm

Çalışmamızda, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere (Rekreasyon Yönetimi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Turizm İşletmeciliği, Turizm Rehberliği) göre toplam haftalık fiziksel aktivite (MET) düzeyleri, günlük oturma süreleri ve dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, öğrencilerin seçtikleri akademik disiplinin, birbiriyle ilişkili olabilecek şekilde hem fiziksel hareketliliklerini hem de serbest zaman tercihlerini etkileyebileceğini göstermektedir.

En dikkat çekici örüntülerden biri Turizm İşletmeciliği bölümü öğrencilerinde gözlemlenmiştir. Bu öğrenciler, diğer üç bölüme kıyasla anlamlı derecede daha düşük toplam haftalık fiziksel aktivite düzeylerine ve Rekreasyon Yönetimi ile Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümlerine göre anlamlı derecede daha yüksek günlük oturma sürelerine sahip olmuşlardır. Bu düşük fiziksel aktivite ve yüksek sedanter davranış birlikteliği, Turizm İşletmeciliği disiplininin daha teorik, ofis tabanlı ve bilgisayar başında çalışma gerektiren ders yapısıyla ilişkili olabilir. Literatürde, akademik disiplinlerin öğrencilerin sağlık davranışları üzerinde etkili olabileceği belirtilmektedir (Ansari ve stock 2010). Turizm İşletmeciliği öğrencilerinin dijital serbest zaman katılım amaçları ise diğer bölümlerle (Turizm Rehberliği hariç) çarpıcı bir farklılık göstermemiş, bu da yüksek sedanter sürelerinin bir kısmının akademik çalışmalarla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Buna karşın, Rekreasyon Yönetimi ve Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümü öğrencileri, Turizm İşletmeciliği öğrencilerine göre anlamlı derecede daha yüksek fiziksel aktivite düzeyleri ve daha düşük oturma süreleri sergilemişlerdir. Bu durum, adı geçen bölümlerin uygulamalı derslerinin yoğunluğu, fiziksel çaba gerektiren atölye

çalışmaları ve alan uygulamaları ile açıklanabilir. Özellikle Rekreasyon Yönetimi bölümünün doğası gereği fiziksel aktivite ve aktif yaşam tarzına vurgu yapması, öğrencilerin bu yönde davranışlar geliştirmesine katkı sağlıyor olabilir. Ataoğlu vd. (2023) tarafından yapılan bir çalışma da farklı fakülte öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Rekreasyon Yönetimi öğrencilerinin dijital serbest zaman katılım amaçları puanlarının, Turizm Rehberliği öğrencilerine göre anlamlı derecede düşük olması, bu öğrencilerin serbest zamanlarında dijital olmayan, daha aktif veya sosyal rekreasyonel faaliyetlere yönelme eğiliminde olabileceklerini akla getirmektedir.

Turizm Rehberliği bölümü öğrencileri ise ilginç bir profil sergilemiştir. Bu öğrenciler de Rekreasyon Yönetimi ve Gastronomi öğrencileri gibi yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahipken (Turizm İşletmeciliği'nden anlamlı derecede yüksek), aynı zamanda dijital serbest zaman katılım amaçları açısından da Rekreasyon Yönetimi bölümünden anlamlı derecede daha yüksek puanlar almışlardır. Turizm Rehberliği mesleğinin aktif olmayı gerektirmesi fiziksel aktivite düzeylerini açıklarken, mesleki gereklilikler (rota planlama, bilgi araştırma, iletişim) ve seyahatler sırasındaki boş zamanları değerlendirme biçimleri dijital araçlara ve platformlara yönelik ilgiyi artırmış olabilir. Can ve Tozoğlu (2019) farklı bölüm öğrencilerinin internet kullanım amaçlarında farklılıklar olabileceğini belirtmiştir; Turizm Rehberliği öğrencilerinin bu özel durumu, mesleki ve kişisel ihtiyaçlarının bir yansıması olabilir. Bu bölüm öğrencilerinin oturma süreleri ise diğer bölümlerle karşılaştırıldığında orta düzeyde kalmış ve belirgin bir farklılık göstermemiştir.

Öğrencilerin seçtikleri akademik bölümün, fiziksel aktivite, sedanter davranış ve dijital serbest zaman kullanımları arasında karmaşık ilişkiler barındıran farklı yaşam tarzı profilleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durum, bölümlerin kendi disiplin özelliklerini ve öğrenci profillerini dikkate alarak, öğrencilerin genel iyilik hallerini ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını destekleyici özel stratejiler geliştirmelerinin önemini vurgulamaktadır.

4.1.6. Gelir Durumu

Çalışmamızda, üniversite öğrencilerinin algıladıkları gelir durumlarına (kötü, orta, iyi) göre toplam haftalık fiziksel aktivite (MET) düzeyleri, günlük oturma süreleri ve dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu bulgular, öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerinin, birbiriyle ilişkili olabilecek şekilde hem fiziksel hareketliliklerini hem de serbest zaman değerlendirme biçimlerini etkilediğini göstermektedir.

Bu çalışmada en dikkat çekici bulgulardan biri, gelir durumunu "kötü" olarak algılayan öğrencilerin, hem "orta" hem de "iyi" gelir düzeyindeki öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksek toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyine sahip olmasıdır. Aynı zamanda, bu "kötü" gelir grubundaki öğrenciler, en düşük günlük oturma süresine sahipken, dijital serbest zaman katılım amaçları açısından da "orta" gelir grubundan anlamlı derecede daha düşük puanlar almışlardır. Bu örüntü, düşük gelir düzeyinin, bazı varsayımların aksine, daha aktif bir yaşam tarzıyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, "kötü" gelir düzeyindeki öğrencilerin ulaşım için daha fazla yürümek veya bisiklete binmek gibi aktif yöntemleri kullanmaları, daha az maliyetli veya ücretsiz olan aktif rekreasyonel faaliyetlere yönelmeleri veya daha az sayıda kişisel dijital cihaza ve ücretli dijital eğlence hizmetine erişimleri olmasıyla açıklanabilir. Literatürde, sosyoekonomik durum ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki karmaşık olup, bazen düşük gelir gruplarının zorunlu fiziksel aktiviteler (iş, ulaşım) nedeniyle daha yüksek toplam aktiviteye sahip olabileceği belirtilmektedir (Pärna, 2005). Türkiye'de yapılan bazı çalışmalarda da gelir düzeyi ile boş zaman değerlendirme alışkanlıkları arasında ilişkiler saptanmıştır (Şahin ve Bozdağ 2019).

Öte yandan, gelir durumunu "orta" olarak algılayan öğrenciler, bu çalışmada en düşük toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyine, en yüksek günlük oturma süresine ve en yüksek dijital serbest zaman katılım amaçları ortalamasına sahip grup olarak öne çıkmıştır. Bu profil, "orta" gelir düzeyindeki öğrencilerin belirli bir alım gücüne sahip olmalarıyla birlikte, bu geliri daha çok evde veya kampüste erişilebilir dijital eğlence ve sedanter aktivitelere yönlendirdiklerini, ancak özel spor tesisleri üyeliği veya

maliyetli aktif hobiler gibi seçeneklere "iyi" gelir grubu kadar yönelemediklerini düşündürebilir. Hargittai (2002), dijital erişimde sadece cihaz sahipliğinin değil, kullanım beceri ve motivasyonlarının da önemli olduğunu vurgulamıştır; "orta" gelir grubunun dijital serbest zamana bu denli yönelmesi, bu platformları birincil eğlence ve sosyalleşme aracı olarak gördüklerini gösterebilir.

Gelir durumunu "iyi" olarak algılayan öğrenciler ise fiziksel aktivite ve günlük oturma süreleri açısından "kötü" ve "orta" gelir grupları arasında bir konumda yer almıştır. Dijital serbest zaman katılım amaçları ise "orta" gelir grubundan düşük, "kötü" gelir grubundan ise istatistiksel olarak farksız bulunmuştur. Bu durum, "iyi" gelir düzeyindeki öğrencilerin hem aktif hem de sedanter hem dijital hem de dijital olmayan çeşitli serbest zaman aktivitelerine erişim ve katılım olanağının daha fazla olmasıyla açıklanabilir. Bu çeşitlilik, belirli bir yönde aşırı bir yığılma olmasını engelleyerek daha dengeli bir profil sergilemelerine neden olmuş olabilir. Elhakeem vd., (2015) tarafından yapılan bir derleme, yüksek sosyoekonomik statüdeki bireylerin genellikle boş zaman fiziksel aktivitelerine daha fazla katıldığını, ancak genel sedanter davranışların da yaygın olabileceğini belirtmektedir. Türkiye'de Soomro vd., (2020) gibi araştırmacılar, öğrenciler arasındaki dijital uçurumun sadece erişimle sınırlı olmadığını, kullanım biçimlerini de etkilediğini ortaya koymuştur; "iyi" gelir düzeyindeki öğrencilerin dijital araçları daha çeşitli amaçlarla kullanırken, serbest zamanlarını sadece dijitalle sınırlamadıkları düşünülebilir.

Öğrencilerin algıladıkları gelir durumu, fiziksel aktivite düzeyleri, sedanter davranışları ve dijital serbest zaman katılım amaçları arasında karmaşık ve bazen doğrusal olmayan ilişkiler sergilemektedir. Özellikle "kötü" gelir düzeyindeki öğrencilerin daha aktif ve daha az sedanter olması, "orta" gelir düzeyindeki öğrencilerin ise en az aktif, en sedanter ve dijital serbest zamana en çok yönelen grup olması dikkat çekicidir. Bu bulgular, sosyoekonomik faktörlerin sağlık davranışları ve serbest zaman tercihleri üzerindeki etkilerinin çok boyutlu olduğunu ve öğrencilere yönelik sağlık ve refah programlarında bu farklılıkların göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir.

4.1.7. İkamet Durumu

Çalışmamızda, üniversite öğrencilerinin ikamet durumlarına (kendi evi, kiralık ev, yurt/pansiyon) göre toplam haftalık fiziksel aktivite (MET) düzeyleri, günlük oturma süreleri ve dijital serbest zaman katılım amaçları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin yaşadıkları konut tipinin ve bu konut tipinin beraberinde getirdiği yaşam koşullarının, onların fiziksel aktivite alışkanlıkları, sedanter davranışları ve dijital serbest zamanı değerlendirme biçimleri üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Bu çalışmada en dikkat çekici örüntü, kiralık evde ikamet eden öğrencilerde gözlemlenmiştir. Kiralık evde kalan öğrenciler hem kendi evinde hem de yurtt/pansiyonda kalan öğrencilere göre anlamlı derecede daha düşük toplam haftalık fiziksel aktivite düzeyine sahip olmuşlardır. Buna paralel olarak, kiralık evde kalan öğrenciler, diğer iki ikamet türündeki öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek günlük oturma süreleri sergilemişlerdir. Ayrıca, bu grup, dijital serbest zaman katılım amaçları açısından da hem kendi evinde hem de yurtt/pansiyonda kalan öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksek puanlar almıştır. Kiralık evde yaşamının getirdiği daha fazla bağımsızlık, kişisel alan ve ev içi düzenlemeler üzerinde daha fazla kontrol, öğrencileri evde daha fazla vakit geçirmeye ve sedanter aktivitelere (özellikle dijital eğlence) yöneltmiş olabilir. Ayrıca, kampüs tesislerine veya organize aktivitelere ulaşımın yurtlara kıyasla daha zor olması veya sosyal çevrenin daha sınırlı olması da bu durumu etkileyebilir. Crombie ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan bir çalışma, farklı yaşam düzenlemelerinin öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini etkileyebileceğini göstermiştir.

Kendi evinde (genellikle aileleriyle birlikte) ve yurtt/pansiyonda kalan öğrenciler ise fiziksel aktivite, oturma süresi ve dijital serbest zaman katılım amaçları açısından birbirlerine benzer ve kiralık evde kalan öğrencilere göre daha olumlu bir profil sergilemişlerdir. Kendi evinde ve yurtt/pansiyonda kalan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri birbirlerinden farksız ve kiralık evdekilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, bu iki grubun günlük oturma süreleri de birbirlerinden farksız ve kiralık evdekilere göre anlamlı derecede düşük saptanmıştır.

Dijital serbest zaman katılım amaçları açısından da kendi evinde ve yurtta/pansiyonda kalanlar arasında anlamlı bir fark bulunmazken, her iki grup da kiralık evde kalanlardan daha düşük puanlar almıştır. Aile yanında yaşamanın getirdiği düzenli yaşam, ebeveyn teşviki veya ev işleri gibi faktörler fiziksel aktiviteyi artırıp sedanter davranışı azaltabilir. Yurtta/pansiyonda kalmak ise kampüs içi spor ve rekreasyon olanaklarına kolay erişim, akran etkisiyle aktivitelere katılım ve ortak alanların daha fazla sosyal etkileşime olanak tanınması gibi avantajlar sunarak benzer olumlu etkilere yol açabilir. Dadok, (2019), üniversite kampüs çevresinin ve yaşam düzenlemelerinin öğrencilerin fiziksel aktivite davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Türkiye'de üniversite öğrencilerinin yaşam koşullarını inceleyen bir çalışmada da barınma türünün sosyal yaşam ve alışkanlıklar üzerinde etkili olabileceği vurgulanmaktadır (Durmaz, 2017).

Öğrencilerin ikamet ettikleri konut tipi, onların fiziksel aktivite düzeyleri, sedanter kalma eğilimleri ve dijital serbest zaman kullanımları ile güçlü bir şekilde ilişkilidir. Kiralık evde kalan öğrencilerin daha düşük fiziksel aktivite, daha yüksek sedanter davranış ve daha yüksek dijital serbest zaman katılım amaçlarına sahip olması, bu gruba yönelik özel sağlık ve refah stratejilerinin geliştirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Üniversiteler ve yerel yönetimler, tüm öğrenciler için, ikamet türlerinden bağımsız olarak, aktif yaşamı ve dengeli serbest zaman kullanımını teşvik edici ortamlar ve olanaklar sunmalıdır.

4.1.8. IPAQ Fiziksel Aktivite Kategorileri

Bu çalışmamızda, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kullanılarak hesaplanan MET (Metabolik Eşdeğer) değerlerine göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri "düşük", "orta" ve "yüksek" olmak üzere üç kategoride sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmanın temel amacı, farklı fiziksel aktivite profillerine sahip öğrencilerin, günlük oturma süreleri ve dijital serbest zaman katılım amaçları açısından da farklılaşıp farklılaşmadığını, dolayısıyla yüzeysel olarak baktığımızda IPAQ kategorilerinin genel yaşam tarzı örüntülerini ne ölçüde yansıttığını ortaya koymaktır.

Öncelikle, IPAQ fiziksel aktivite kategorilerinin (düşük, orta, yüksek) öğrencilerin toplam haftalık MET puanlarını beklendiği gibi ve istatistiksel olarak

anlamli bir şekilde yansittiğı grlmŖtr. "Yüksek" aktivite kategorisindeki ğrencilerin MET ortalamaları, hem "orta" hem de "dŖk" kategorilerindeki öğrencilerden; "orta" kategoridekilerin ortalaması da "dŖk" kategoridekilerden anlamli derecede daha yüksek bulunmuŖtur. Bu bulgu, MET puanlarına dayalı IPAQ kategorizasyonunun, araŖtırmadaki fiziksel aktivite düzeylerini geçerli bir şekilde ayırıtırdığını teyit etmektedir. Bu durum, IPAQ'nun uluslararası ve Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik alıŖmalarıyla da genel olarak uyumludur (Craig vd., 2003; Sağlam vd., 2010; ztrk, 2005).

Bu geçerli fiziksel aktivite kategorileri temelinde diğer deđiŖkenler incelendiğinde, günlük oturma süreleri açısından da anlamli ve beklenen bir örüntü ortaya ıkmıŖtır. "DŖk" fiziksel aktivite kategorisindeki öğrencilerin günlük oturma süreleri, "orta" ve "yüksek" aktivite kategorilerindeki öğrencilerden anlamli derecede daha yüksek bulunmuŖtur; "orta" aktivite grubunun oturma süresi de "yüksek" aktivite grubundan daha fazladır. Bu sonuçlar, fiziksel aktivite düzeyi arttıka günlük oturma süresinin azaldığını (Yüksek <Orta <DŖk) net bir şekilde göstermektedir. Bu ters yönlü iliŖki, fiziksel aktivite ve sedanter davranıŖların birbiriyle iliŖkili ancak farklı yapılar olduğu ve birindeki deđiŖimin diğerini etkileyebileceği yönündeki yaygın literatür bulgularıyla (rn., Lee vd., 2011; Pearson ve Biddle, 2011) tutarlıdır. Dolayısıyla, IPAQ kategorileri sadece MET değerlerini değil, aynı zamanda iliŖkili bir sağlık davranıŖı olan sedanterliği de anlamli bir şekilde ayırıtırmaktadır.

Dijital serbest zaman katılım amaçları (DSZKA) ortalaması açısından da IPAQ kategorileri arasında anlamli bir farklılık tespit edilmiŖtir. "DŖk" ve "orta" aktivite kategorisindeki ğrencilerin DSZKA puanları, "yüksek" aktivite kategorisindeki öğrencilerden anlamli derecede daha yüksek bulunurken, "dŖk" ve "orta" aktivite grupları arasında bu açıdan anlamli bir fark saptanmamıŖtır. Bu bulgu, daha az fiziksel olarak aktif olan öğrencilerin (hem dŖk hem de orta düzeyde aktif olanlar benzer şekilde) dijital serbest zaman etkinliklerine katılım amaçlarının daha yüksek olma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olanların ise dijital serbest zamana yönelik katılım amaçlarının daha dŖk olması, bu bireylerin serbest zamanlarını daha fazla fiziksel veya sosyal-aktif faaliyetlerle değerlendiriyor olabileceklerini veya dijital araçlara daha az motivasyonla

yaklaştıklarını dūřündürmektedir. Pearson ve Biddle, (2011) tarafından yapılan çalışmada fiziksel aktivite, sedanter davranış ve ekran başında geçirilen sūreler arasında karmaşık ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, IPAQ kullanılarak oluřturulan fiziksel aktivite kategorilerinin (dūřūk, orta, yūksele), sadece MET deėerlerini deėil, aynı zamanda gūnlūk oturma sūresi ve dijital serbest zaman katılım amaçları gibi önemli yařam tarzı gōstergelerini de tutarlı ve anlamlı bir řekilde farklılařtırdıėı gōrūlmūřtur. Fiziksel aktivite dūzeyi arttıka sedanterliėin azalması ve en aktif grubun dijital serbest zaman katılım amaçlarının daha dūřūk olması, bu kategorilerin oėrencilerin genel aktivite ve serbest zaman profillerini yansıtmada konusunda geçerli olduėunu desteklemektedir. Bu, IPAQ kategorilerinin, daha geniř saėlık ve davranıř örūntülerini anlamada kullanıřlı bir araç olduėunu gōstermektedir.

4.1.9. Korelasyon Bulguları

Çalıřmamızda ūniversite oėrencilerinin dijital serbest zaman katılım amaçları ile fiziksel aktivite dūzeyleri arasındaki iliřki korelasyon analizi ile incelenmiřtir. Yapılan analiz sonucunda dijital serbest zaman katılım amaçları ile haftalık fiziksel aktivite dūzeyi (MET) arasında negatif yōnlū anlamlı iliřkiler tespit edilmiřtir. Bu bulgu, dijital serbest zaman etkinliklerine katılım arttıka oėrencilerin fiziksel olarak daha az aktif olabileceėini gōstermektedir.

Bu sonuç, dijital medya kullanımının fiziksel aktiviteyi olumsuz yōnde etkileyebileceğini belirten ūnceki çalışmalarla paralellik gōstermektedir. Őrneėin, Mota ve arkadaşları (2006), geç bireylerde ekran sūresinin artışının fiziksel aktivite dūzeylerinin dūřmesiyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde, Irmak vd. (2016) da dijital cihaz kullanım sıklığının artmasının, geç bireylerde sedanter yaşam biçiminin yaygınlaşmasına yol açtığını belirtmiştir. Bu durum, bireylerin dijital ortamda geçirdikleri sūrenin fiziksel aktiviteye ayrılan zamanı kısıtladığını ve fiziksel sağlığı tehdit eden bir yaşam tarzına neden olabileceğini gōstermektedir.

Nitekim yapılan çalıřmalarda, dijital oyun oynama, sosyal medya kullanımı ve evrimii video izleme gibi etkinliklerin, ūzellikle ūniversite oėrencilerinde hareketsiz

yaşam tarzının gelişmesine katkı sağladığı görülmektedir (Pontes ve Griffiths, 2015; Bozkurt, 2020). Griffiths ve Meredith (2009) ile Kuss ve Griffiths (2012), dijital bağımlılığın bireylerin günlük yaşam işlevselliğini sınırladığını, fiziksel aktivite yerine ekran temelli etkinliklerin tercih edilmesinin sağlık açısından risk faktörü oluşturduğunu vurgulamışlardır.

Diğer yandan, bazı araştırmalar dijital serbest zaman kullanımının her zaman fiziksel aktiviteyle negatif ilişkili olmayabileceğini ortaya koymuştur. Özellikle dijital ortamların sosyal bağlantıları artırma ve psikolojik rahatlama sağlamada rol oynayabileceği belirtilmektedir (Tanrıverdi ve Yekelenga, 2019). Bu bağlamda, dijital serbest zaman faaliyetlerinin içeriği ve amacı da önem kazanmaktadır. Örneğin, sosyal amaçlı dijital etkinlikler, bireylerin toplumsal bağlantılarını korurken, fiziksel aktiviteye yönlendirici etki oluşturabilir (Valkenburg ve Peter, 2009).

Korelasyon bulgularında dijital serbest zamanın oyun, eğlence, sosyalleşme ve iletişim alt boyutlarının MET skorlarıyla ilişkileri değerlendirildiğinde; özellikle "oyun" ve "eğlence" odaklı dijital aktivitelerin fiziksel aktiviteyle ters yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgu, Lemmens ve arkadaşlarının (2009) dijital oyun bağımlılığının fiziksel hareketsizlik ve sosyal izolasyonla bağlantılı olduğunu gösteren bulgularını desteklemektedir.

Türkiye özelinde yapılan çalışmalar da benzer eğilimleri göstermektedir. Örneğin, Özkan (2013) dijital serbest zaman etkinliklerinin fiziksel aktivite düzeylerini azalttığını belirtirken, Yıldırım (2020), pandemi döneminde dijitalleşmenin hızla artmasının bireylerde sedanter yaşamın yaygınlaşmasına neden olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışmamızda elde edilen korelasyon bulguları, üniversite öğrencilerinin dijital serbest zaman etkinliklerine katılım amaçları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, özellikle üniversite öğrencileri arasında dijital serbest zaman kullanımı planlanırken fiziksel aktiviteye zaman ayrılmasının önemini vurgulamakta; eğitimciler, politika yapıcılar ve sağlık profesyonelleri için rehber niteliği taşımaktadır.

4.2. Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde sonuç öneriler ve sınırlılıklar başlıklarını ele almaktayız.

4.2.1. Sonuç

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde dijital serbest zaman etkinliklerine yönelik katılım amaçları arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin azalma ve sedanter davranışların artma eğiliminde olduğu görülmüştür. Bu bulgular, dijitalleşen yaşam tarzlarının dengelenmesinin önemini vurgulamakta ve üniversiteler, eğitimciler ve sağlık profesyonelleri için öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik edecek dengeli bir serbest zaman anlayışını destekleyecek stratejiler geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

4.2.2. Öneriler

4.2.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

Araştırma sonuçları, dijital serbest zaman etkinliklerine katılım arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin düştüğünü ve oturma süresinin arttığını göstermektedir. Bu nedenle, üniversite yönetimleri, Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlıkları aracılığıyla öğrencileri sedanter yaşamın riskleri konusunda bilinçlendirmeli ve fiziksel aktiviteyi teşvik eden kampüs ortamları oluşturmalarıdır. Spor tesislerine erişimin kolaylaştırılması, kampüs içi spor turnuvalarının ve rekreasyonel etkinliklerin çeşitlendirilmesi bu konuda atılabilecek adımlardır.

Çalışmada, özellikle Turizm İşletmeciliği bölümü öğrencilerinin ve kiralık evde ikamet eden öğrencilerin daha düşük fiziksel aktivite düzeylerine ve daha yüksek sedanter davranışlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu risk gruplarına yönelik özel müdahale programları geliştirilebilir. Bölüm tabanlı sağlık ve wellness etkinlikleri düzenlenmesi ve kampüs dışı yaşayan öğrencilerin sosyal ve sportif hayata katılımını sağlayacak mekanizmaların oluşturulması önerilmektedir.

Dijital teknolojilerin sadece bir engel olmadığı, aynı zamanda bir fırsat olabileceği unutulmamalıdır. Literatürde hareket gerektiren dijital aktivitelerin fiziksel aktiviteyi artırabildiği belirtilmektedir. Bu bağlamda, üniversiteler ve sağlık

profesyonelleri, öğrencileri "egzersiz oyunları (exergaming)", sağlık ve fitness uygulamaları, çevrim içi grup egzersizleri gibi aktif dijital etkinliklere yönlendirerek teknoloji kullanımını olumlu bir yöne çevirebilir. Aynı şekilde pasif dijital tüketimin sedanter davranışları artırdığını göstermektedir. Bu olumsuz etkiyi azaltmak amacıyla, çocuklarında teknoloji kullanımının; fiziksel hareket içeren etkileşimli oyunlar (exergaming) ve yaratıcı dijital üretim gibi aktif katılıma yönlendirilmesi önerilmektedir. Sedanter eğilimlere karşı bir önlem olarak erken çocukluk döneminde temel hareket becerilerini ve aktif yaşam alışkanlıklarını kapsayan fiziksel okuryazarlığın kazandırılması bu bağlamda çocukların geleceği için önemlidir.

4.2.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Değişkenler arası nedensel ilişkileri incelemek amacıyla, mevcut ilişkisel model yerine boylamsal (longitudinal), yapısal eşitlik modellemesi ve deneysel desenler gibi ileri analiz yöntemlerinin kullanılması önerilmektedir.

Bulguların genellenebilirliğini artırmak için araştırmanın; farklı fakülteler, coğrafi bölgeler ve sosyo-kültürel grupları içeren daha geniş ve çeşitli örneklemelerle tekrarlanması önem taşımaktadır.

Veri kalitesini ve güvenilirliğini yükseltmek amacıyla, öz bildirim dayalı anketler yerine; fiziksel aktiviteyi ölçmek için akselerometre, dijital kullanımı izlemek için ise ekran süresi uygulamaları gibi objektif ölçüm araçlarından faydalanılmalıdır.

Nicel bulguların ardındaki motivasyonel ve algısal dinamikleri derinlemesine anlamak için mülakat ve odak grup görüşmeleri gibi nitel metotları içeren karma desenli çalışmalar tasarlanmalıdır.

Ayrıca dijital serbest zaman faaliyetleri açısından da bazı çalışma önerileri şu şekildedir; Kentsel ve kırsal bölgelerde dijital serbest zaman kullanımı ile fiziksel aktivite seviyeleri açısından çalışma yapılabilir. Uyku kalitesi açısından çalışma yapılabilir. Fiziksel aktiviteyi teşvik edebilecek dijital içeriklerin etkileri de araştırılabilir.

4.3. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bulguları, planlanması ve yürütülmesi sürecinde göz önünde bulundurulması gereken bazı sınırlılıklara sahiptir. Bu sınırlılıklar aşağıda sunulmuştur:

Korelasyon analizinin nedensellik ilişkisi kurmadığı unutulmamalıdır. Elde edilen bulgular, dijital serbest zaman kullanımının fiziksel aktivite ile bağlantılı olduğunu gösterse de bu ilişkinin yönü ve nedenleri ileri düzey analizlerle (örneğin yapısal eşitlik modellemesi, boylamsal çalışmalar) daha derinlemesine incelenmelidir.

Araştırma, değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen ilişki tarama modelinde desenlenmiştir. Bu tasarım, dijital serbest zaman katılımı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında önemli ilişkiler saptamasına rağmen, bir neden-sonuç ilişkisi kurmaya olanak tanımamaktadır. Bu nedenle, bulgular bir etkileşim olarak yorumlanmalı, değişkenlerden birinin diğerinin doğrudan nedeni olduğu sonucuna varılmamalıdır.

Çalışmanın örnekleme, Konya ilindeki iki üniversitenin Turizm Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır. Bu durum, elde edilen sonuçların farklı akademik disiplinlerdeki veya farklı coğrafi ve kültürel bölgelerdeki üniversite öğrencilerine genellenebilirliğini kısıtlamaktadır.

Veriler, katılımcıların kişisel beyanlarına dayalı anketler aracılığıyla toplanmıştır. Özellikle fiziksel aktivite düzeyleri ve dijital ortamlarda geçirilen süre gibi davranışsal verilerde, öz bildirim yöntemleri sosyal istenirlik ve hatırlama yanlılığı gibi potansiyel ölçüm hataları içerebilmektedir.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinde, katılımcıların yanıtlama yükünü hafifletmek ve daha genel ölçümler yapmak amacıyla aktivite süreleri kesin sayısal değerler yerine saat bazlı kategorik aralıklar halinde sorgulanmıştır. Bu metodolojik tercih, veri toplama sürecini kolaylaştırmış olsa da sürekli veriye kıyasla veri hassasiyetinde bir kayba yol açmıştır. Bu durum, aktivite kalıplarının daha ayrıntılı ve granüler analizini sınırlamış olabilir.

KAYNAKÇA

- ADAM, I. (2019). "Digital leisure engagement and concerns among inbound tourists in Ghana". **Journal of Outdoor Recreation and Tourism**, 26: 13-22.
- ADDİNGTON, E.J. (1993). "%100 Düşünce Gücü", (çev. Birol Çetinkaya), 1. Baskı, İstanbul: Akaşa Yayıncılık.
- AİTCHİSON, C. (2009). "Exclusive discourses: leisure studies and disability". **Leisure Studies**, 28(4), 375-386.
- AK, S. (2019). **Eğitim fakültesi öğrencilerinde problemlili internet kullanımının yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek ile ilişkisinin incelenmesi** (Master's thesis, Bursa Uludag University (Turkey)).
- AKKAYA, F. H., Tutgun-ünal, A., ve Tarhan, N. (2021). Y kuşağının dijital oyun bağımlılığının incelenmesi. **Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying**, 8(1), 1-22.
- AKYILDIZ, M. (2015). "Özel Gereksinimli Bireylere Yönelik Elektronik Boş Zaman Aktivitelerinin Psikososyal Etkilerine Yönelik Bir Proje. III." **Rekreasyon Araştırmaları Kongresi** (ss.71-76), 5-7 Kasım 2015, Eskişehir.
- AKYOL, A., ve Kılınç, F. (2017). Üniversite öğrencilerinin barınma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kaliteleri. **Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi**, 4(2), 78-88.
- ALONSO RUIZ, R. A. Vd. (2022). "Digital Leisure: An Opportunity for Intergenerational Well-Being in Times of Pandemic?" **NAER: Journal of New Approaches in Educational Research**, 11(1): 31-48.
- ANSARI, W. E., ve Stock, C. (2010). Is the health and wellbeing of university students associated with their academic performance? Cross sectional findings from the United Kingdom. **International journal of environmental research and public health**, 7(2), 509-527.
- AREM, H., vd. (2015). "Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship". **JAMA internal medicine**, 175(6), 959-967.
- ARIKAN, İ., Siviş, R. O., ve Yaman, Ç. (2009). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması. **Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 3(2), 146-154.
- ARIKAN, İ., vd. (2017). Üniversite öğrencilerinde riskli davranışlarla ilişkili faktörlerin incelenmesi: Bir devlet üniversitesi örneği. **Çağdaş Tıp Dergisi**, 7(4), 348-354.

- ARIKAN, İ., Yıldız, Y., ve Özdal, M. (2022).** Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve etkileyen faktörler. **Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 7(1), 55-68.
- ARORA, P. (2011).** “Online social sites as virtual parks: An investigation into leisure online and offline”. **The Information Society**, 27(2): 113-120.
- ARORA, P. ve Rangaswamy, N. (2013).** “Digital leisure for development: Reframing new media practice in the Global South”. **Media, Culture ve Society**, 35(7): 898-905.
- ATAOĞLU, B. N., vd. (2023).** Tıp ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri. **Eurasian Research in Sport Science**, 8(1), 41-53.
- ATKİN, A. J., vd. (2012).** Methods of physical activity assessment: A systematic review and critique of measurement tools. **Sports Medicine**, 42(11), 1001-1014.
- BAE, Y. (2013).** “Chaotic phenomena in addiction model for digital leisure”. **International Journal of Fuzzy Logic and Intelligent Systems**, 13(4): 291-297.
- BALCI, V. (2003).** “Ankara’daki Üniversite Öğrencilerinin BoĞ Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması”, **Milli Eğitim, Kültür ve Sanat Dergisi**, 158-161-173.
- BARDAK, F., & Yalçınkaya-Alkar, Ö. (2016).** Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanım amaçlarına göre internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Bağımlılık Dergisi**, 17(2), 55-65.
- BARROS, H., ve Santos, A. C. (2005).** “Leisure-time versus full-day energy expenditure: a cross-sectional study of sedentarism in a Portuguese urban population”. **BMC public health**, 5, 1-7.
- BAUMAN, M., vd. (2002).** “Egzersiziz yoğunluğunun obez ergenlerin kardiyovasküler kondisyonuna, toplam vücut kompozisyonuna ve iç organ yağlanmasına etkisi”. **Amerikan Klinik Beslenme Dergisi** , 75 (5), 818-826.
- BERMON, S., ve Garnier, P. Y. (2017).** “Serum androgen levels and their relation to performance in track and field: mass spectrometry results from 2127 observations in male and female elite athletes”. **British journal of sports medicine**, 51(17), 1309-1314.
- BERNAT, S., Trykacz, K., ve Skibiński, J. (2022).** “Landscape perception and the importance of recreation areas for students during the pandemic time”. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 19(16), 9837.

- BIAN, M., ve Leung, L. (2015).** Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. **Social Science Computer Review**, 33(1), 61-79.
- BİDDİSS, E., ve Irwin, J. (2010).** “Active video games to promote physical activity in children and youth: A systematic review”. **Archives of Pediatrics ve Adolescent Medicine**, 164(7), 664-672.
- BİNT KHALİL, L., ve Diğerleri (2024).** Pakistan'ın Rawalpindi ve İslamabad kentindeki lisans düzeyindeki üniversite öğrencileri arasında hareketsiz davranış eğilimleri. **Rawal Tıp Dergisi** , 49 (2), 423-423.
- BİRİNCİ, M.C. (2018),** “**Boş Zaman Motivasyonu ve Davranışsal Niyet İlişkisinde Boş Zaman Tatmininin Aracılık Etkisi ve Rekreatif Hizmet Kalitesinin Düzenleyici Rolü: Rekreatif Kayak Etkinliğine İlişkin Bir Çalışma**”, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 11
- BLANCO, A. V. (2015).** “The transformation of leisure in the digital age. **Social media and social movements: The transformation of communication patterns**”. (pp. 165-179). Lanham: Lexington Books.
- BLEKESAUNE, M. (2005).** “Working conditions and time use. **Acta Sociologica**,” 48(4), 308-320.
- BOPPART, T., vd. (2020).** **Integrated epi-econ assessment** (No. w28282). National Bureau of Economic Research.
- BOUDREAU, K. ve Consalvo, M. (2014).** “Families and social network games”. **Information, Communication and Society**, 17(9): 1118-1130.
- BOYLE, E. A., vd. (2012).** “Engagement in digital entertainment games: A systematic review”. **Computers in human behavior**, 28(3):771-780.
- BOZKURT V. (2020).** “Pandemi Döneminde Çalışma: Ekonomik Kaygılar”, **Dijitalleşme ve Verimlilik**
- BRENNEN, J. S. ve Kreiss, D. (2016).** “Digitalization.” **The international encyclopedia of communication theory and philosophy**, 1-11.
- BROWN, E. T., vd. (2012).** “Dis-function: Learning distance functions interactively”. **In 2012 IEEE conference on visual analytics science and technology (VAST)** (pp. 83-92). IEEE.
- BUCKWORTH, J., ve Nigg, C. (2004).** Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. **Journal of American College Health**, 53(1), 28-34.
- BUZLU, Ö.M. (2015),** “**Rekreatif Araştırmaları ve Rekreatif Bölümleri İçin Araştırma ve Müfredat Kapsamı Önerisi: Bilimetric Bir Çalışma**”,

Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 32.

- CAN, H. C., ve Tozoğlu, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. **Spor Eğitim Dergisi**, 3(3), 102-118.
- CARNEY, C., McNeish, S., & McColl, J. (2005). The impact of part time employment on students' health and academic performance: a Scottish perspective. **Journal of further and higher education**, 29(4), 307-319.
- CARNİCELLİ, S., McGillivray, D., ve McPherson, G. (2017). “**Digital leisure cultures: Critical perspectives**”. New York: Taylor ve Francis.
- CASPERSEN, C. J., Powell, K. E., ve Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research”. **Public health reports**, 100(2), 126.
- CENGİZ, C., İnce, M. L., & Çiçek, Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite tercihleri. **Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 14(2), 23-32.
- CHEKROUD, S. R., vd. (2018). “Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study”. **The lancet psychiatry**, 5(9), 739-746.
- CHUDASAMA, Y., vd. (2020). “Healthy lifestyle and life expectancy in people with multimorbidity in the uk biobank: a longitudinal cohort study”. **Plos Medicine**, 17(9), e1003332.
- CONGELLO, N. ve Koniak-Griffin, D. (2018). “Review: partner support and physical activity among mexican american women”. **Ethnicity ve Disease**, 28(4), 555-560.
- COOKE, S., vd. (2019). “Searching for responsible and sustainable recreational fisheries in the anthropocene”. **Journal of Fish Biology**, 94(6), 845-856.
- CORDES, A.K. ve İbrahim, H. (1999), “**Applications in Recreation ve Leisure: For Today and Future**”, 2. Baskı, Boston: Mcgraw-Hill.
- CRAİG, C. L., vd. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. **Medicine ve Science in Sports ve Exercise**, 35(8), 1381-1395.
- CRAWFORD, G. (2020). “**Virtual leisure**”. Routledge Handbook of Leisure Studies (pp. 560-570). London: Routledge.
- CROMBİE, A. P., vd. (2003). The freshman weight gain phenomenon revisited. **Nutrition Reviews**, 61(7), 255-261.

- CUSHMAN, G., Veal, A. J. ve Zuzamek, J. (2005). "Free time and leisure participation international perspectives". London: CABI.**
- ÇETİNKAYA M. ve Beybur M. (2020). "Covid-19 Pandemisinin Türkiye’de Dijital Bankacılık Ürün ve Hizmetlerinin Kullanımı Üzerindeki Etkisi". Uluslararası Batı Karadeniz Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 4(2), 148-163.**
- DADOK, N. A. L. (2019). Exercise Benefits, Barriers & Stages of Change of Muslim University Students (Master's thesis, University of Malaya (Malaysia)).**
- DE FRANCISCO, L. R., López-Sintas, J. ve García-Álvarez, E. (2016). "Social leisure in the digital age". *Loisir et Société/Society and Leisure*, 39(2): 258-273.**
- DEFORCHE, B., vd. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 1-10.**
- DELIENS, T., vd. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC public health*, 15, 1-9.**
- DUNCAN, M. J., vd. (2018). "Walk this way: validity evidence of iphone health application step count in laboratory and free-living conditions". *Journal of Sports Sciences*, 36(15), 1695-1704.**
- DURMAZ, E. E. (2017). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma yaşam doyumu ve umutsuzluk durumlarının karşılaştırılması (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).**
- DURUKAN, O., Sahn, G., & Durukan, H. (2016). Physical education teachers; physical activity level and affecting factors (the example of Çanakkale). *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(1), 103-109.**
- ECHOUFFO-TCHEUGUİ, J. B., vd. (2015). "Association of physical activity or fitness with incident heart failure: a systematic review and meta-analysis. *Circulation: Heart Failure*, 8(5), 853-861.**
- EDWARDS, P., ve Tsouros, A. (2006). "Kentsel Çevrede Fiziksel Aktivite Ve Aktif Yaşamın Desteklenmesi: Yerel Yönetimlerin Rolü". Cenevre: Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi Yayınları.**
- EKELUND, U., vd. (2019). "Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis". *bmj*, 366.**

- EKLUND, L.** (2012). “**The Sociality of Gaming: A mixed methods approach to understanding digital gaming as a social leisure activity**”. (Doctoral dissertation). Stockholm: Stockholm University.
- ELHAKEEM, A., vd.** (2015). Childhood socioeconomic position and adult leisure-time physical activity: a systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 12, 1-27.
- ER, B. ve Cengiz, R.** (2022). “Dijital serbest zaman etkinliklerine katılım amaçları: Ölçek geliştirme çalışması”. **Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi**, 3(3): 11-28.
- ER, B. ve Cengiz, R.** (2023). Dijital Çağda Mutluluk Biçimi: Dijital Eğlencede İnternet Kullanımının Akış Deneyimi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. **Uluslararası Rekreasyon ve Spor Bilimleri Dergisi** , 9 (1), 29-44.
- ER, B., Yıldız, K. ve Güzel, P.** (2019), “Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Bir Etkinlik Alanı Olarak Sosyal Medya Kullanım Amaçlarının İncelenmesi”, **Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi**, 10(1), 109-115.
- ERGÜL, O.K.** (2008), “Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Yönelik İlgileri ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa, 104-115.
- FATİMA, T., vd.** (2021). Sedentary behavior and its correlates among university students in Pakistan: A gender-based analysis. **Journal of Public Health in Developing Countries**, 7(2), 112-125.
- GALLİSTL, V. Ve Nimrod, G.** (2019). “Online Leisure And Wellbeing İn Later Life”. Perspectives On Human-Computer İnteraction Research With Older People (Pp. 139-154). **Cham: Springer**.
- GARBER, M., vd.** (2011). “RNA-seq kullanılarak transkriptom açıklaması ve miktarının belirlenmesi için hesaplamalı yöntemler”. **Doğa yöntemleri** , 8 (6), 469-477.
- GİLES-CORTİ, B., & Donovan, R. J.** (2002). Socioeconomic status differences in recreational physical activity levels and real and perceived access to a supportive physical environment. **Preventive medicine**, 35(6), 601-611.
- GOBBLE, M.A.,** (2018). “Digitalization, Digitization, and Innovation”. **Research-Technology Management**, 61(4): 56-59.
- GÖKMEN, B. D. (Ed.)**. (2022). **Teknoloji bağımlılığı ve mücadele**. Akademisyen Kitabevi.
- GRAF, D. L., vd.** (2009). “Playing active video games increases energy expenditure in children”. **Pediatrics**, 124(2), 534-540.

- GREEN, E., ve Adam, A. (1998).** “On-line leisure: Gender, and ICTs in the home”. **Information Communication ve Society**, 1(3): 291-312.
- GRİFFİTHS, M. D., ve Meredith, A. (2009).** “Videogame addiction and its treatment. **Journal of Contemporary Psychotherapy**”, (39), 247-253.
- GÜL, T. (2014).** “**Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım**”, A. Yaylı (Ed.), **Rekreasyona Giriş**, 2-62, Detay Yayıncılık, Ankara.
- GÜNCAN, Ö. (2021).** “Elektronik Boş Zaman Uygulamaları “Sanal Rekreasyon” mudur yoksa “Dijital Rekreasyon” mu?” **Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi**, 4(2): 163-181.
- GÜNGÖRMÜŞ, H.A. (2007).** “**Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize GÜdüleyen Faktörler**”. (Yayınlanmamış) Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- GÜVEN, G., & Solmaz, D. Y. (2022).** Kadın ve erkek bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. **International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS**, 8(2), 56-70.
- HACIOĞLU N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003).** “**Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi**”, Edt: A. Gökdeniz, Detay Yayıncılık, Ankara.
- HAGBERG, J., Sundstrom, M. ve Egels-Zandén, N. (2016).** “The digitalization of retailing: an exploratory framework”. **International Journal of Retail ve Distribution Management**, 44(7): 694-712.
- HARGİTTAİ, E. (2002).** Second-level digital divide: Differences in people's online skills. **First Monday**, 7(4).
- HAZAR, A. (2014), “Rekreasyon ve Animasyon”, 4. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık.**
- HAZAR, K., Özpolat, Z., ve Hazar, Z. (2020).** Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Niğde İli Örneği). **Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 18(1), 225-234.
- HAZAR, Z., vd. (2017).** “Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”. **Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 11(3), 320-332.
- HO, C. H. ve Cho, Y. H. (2021).** “Social Media as a Pathway to Leisure: Digital Leisure Culture among New Mothers with Young Children in Taiwan.” **Leisure Sciences**, 1-19.
- HOFF, A. E. ve Ellis, G. D. (1992).** “Influence of agents of leisure socialization on leisure self-efficacy of university students”. **Journal of Leisure Research**, 24(2): 114-126.

- HSU, C. L. ve Lu, H. P. (2004).** “Why do people play on-line games? An extended TAM with social influences and flow experience”. **Information ve management**, 41(7): 853-868.
- IRMAK A.Y., ve Erdoğan, S. (2016).** “Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış”. **Türk Psikiyatri Dergisi** 27(2), 128-137.
- IRWIN, J. D. (2004).** Prevalence of university students' sufficient physical activity: A systematic review. **Perceptual and Motor Skills**, 98(3), 927-943.
- JENSEN, R.C. (1995).** “**Outdoor Recreation in America**”, 1. Baskı, USA: Fifth Edition-Human Kinetics, 5.
- KAMENİK, K., Tammaru, T., ve Ham, M. (2016).** “Ethnicity of leisure: a domains approach to ethnic integration during free time activities”. **SSRN Electronic Journal**.
- KARAKÜÇÜK, S ve Akgül, B.M. (2016).** “**Ekorekreasyon Rekreasyon ve Çevre**”, 1. Baskı, Ankara: Gazi Kitapevi.
- KARAKÜÇÜK, S ve Gürbüz, B. (2007).** “**Rekreasyon ve Kent (li)leşme**”, 1. Baskı, Ankara: Gazi Kitapevi.
- KARAKÜÇÜK, S, Kaya S. ve Akgül B.M. (2017),** “**Rekreasyon Bilimi**” 2, 1. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi, 83-87.
- KARAKÜÇÜK, S. (1999).** “**Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme Kavram Kapsam ve Bir Araştırma**”. Seren Ofset. Ankara.
- KARAKÜÇÜK, S. (2001),** “**Rekreasyon**”, 4. Baskı, Ankara: Gazi Kitapevi, 7-8
- KARAKÜÇÜK, S. (2016).** Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme. **Gazi Kitabevi**.
- KARAKÜÇÜK, S., Gürbüz, B., ve Özer, Ö. (2017).** Toplumsal cinsiyet rollerinin bireylerin rekreasyonel aktivite tercihleri üzerindeki etkisi. **Rekreasyon Dergisi**, 7(2), 1-15.
- KAYANTAŞ, İ., ve diğerleri (2022).** Fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet özelliği açısından incelenmesi (bir meta-analiz çalışması). **Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi**, 5(Özel Sayı 1), 687-696.
- KEATING, X. D., vd. (2005).** A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. **Journal of American College Health**, 54(2), 116-126.
- KELLY, T. L., Liu, D., ve Gangishetty, M. K., (2014).** “Effect of CH₃NH₃PbI₃ thickness on device efficiency in planar heterojunction perovskite solar cells”. **Journal of Materials Chemistry A**, 2(46), 19873-19881.
- KISHWER, R., vd. (2023).** Impact Of Part-Time Job On Students'academic Achievement And Satisfaction: A Case Of Teacher Education Program At

International Islamic University Islamabad. **Bulletin of Business and Economics (BBE)**, 12(2), 157-163.

- KRAUS**, W. E., vd. (2019). “Physical activity, all-cause and cardiovascular mortality, and cardiovascular disease”. **Medicine and science in sports and exercise**, 51(6), 1270.
- KUOPPAMÄKI**, S. M., Taipale, S. ve Wilska, T. A. (2017). “The use of mobile technology for online shopping and entertainment among older adults in Finland”. **Telematics and Informatics**, 34(4): 110-117.
- KUSS**, D. J., ve Griffiths, M. D. (2012) “Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research”. **International Journal of Mental Health and Addiction** (10), 278–296.
- LANDAUER**, R. ve Martin, T. (1994). “Barrier interaction time in tunneling”. **Reviews of Modern Physics**, 66(1), 217-228.
<https://doi.org/10.1103/revmodphys.66.217>
- LAYLAND**, E. K., vd. (2021). “Sibling relationship quality in the context of digital leisure and geographic distance for college-attending emerging adults”. **Journal of leisure research**, 52(3): 307-329.
- LEE**, P. H., vd. (2011). Validity of the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF): A systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 8(1), 115.
- LEMMENS**, J. S., Valkenburg, P. M., ve Peter, J. (2009). “Development and validation of a game addiction scale for adolescents”. **Media Psychology**, 12(1), 77-95.
- LIU**, M., ve Peng, W. (2009). “Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMOGs (massively multiplayer online games)”. **Computers in Human Behavior**, 25(6), 1306–1311.
- MACHEKHINA**, O. N. (2017). “Digitalization of education as a trend of its modernization and reforming.” **Revista Espacios**, 38: 40.
- MANTLER**, J., vd. (2005). Coping with employment uncertainty: a comparison of employed and unemployed workers. **Journal of Occupational Health Psychology**, 10(3), 200.
- MCCAULEY**, B., vd. (2020). “Digital gaming culture in Vietnam: an exploratory study.” **Leisure Studies**, 39(3): 372-386.
- MCKAY**, F. H., vd. (2019). “Using health and well-being apps for behavior change: A systematic search and rating of apps”. **JMIR Mhealth Uhealth** 7(7), e11926, 1-11.

- MCMAHON, M. L.**, vd. (2017). “Wide variation and excessive dosage of opioid prescriptions for common general surgical procedures”. **Annals of surgery**, 265(4), 709-714.
- MEIER, J. V.**, Noel, J. A. ve Kaspar, K. (2021). “Alone together: computer-mediated communication in leisure time during and after the COVID-19 pandemic”. **Frontiers in Psychology**, 12: 666655.
- MENTEŞ, E.** vd. (2011). “Adolesan dönemde obezite ve egzersiz”. **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**, 8 (2), 963-977.
- METİN, C. T.**, Kesici M. ve Kodaş D. (2013), “Rekreasyon Olgusuna Akademisyenlerin Yaklaşımı”, **Journal Of Yaşar University**, 30(8), 5021-5048.
- MİLES, L.** (2007). “Physical activity and health”. **Nutrition bulletin**, 32(4), 314-363.
- MİLLER, J.** (2011). “Impact of a university recreation center on social belonging and student retention”. **Recreational Sports Journal**, 35(2), 117-129.
- MOBLEY, T.A.** (2006). “Yerel Yönetimlerin Halkın Rekreasyon ve Park İhtiyaç ve Hizmetlerini Karşılamadaki Rolü”, **Eskişehir Sağlıklı Kentler Birliği Toplantısı**, Eskişehir.
- MOKHTARIAN, P. L.**, Salomon, I. ve Handy, S. L. (2006). “The impacts of ICT on leisure activities and travel: a conceptual exploration”. **Transportation**, 33(3): 263-289.
- MOTA, J.**, vd. (2006). Relationships between physical activity, obesity and meal frequency in adolescents. **Annals of Human Biology**, 33(1), 37–43.
- MURATHAN, T.** (2022). “Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Girişimcilik Düzeylerinin Belirlenmesi”. **Social Mentality And Researcher Thinkers Journal (Smart Journal)**, 5(24), 1518-1526.
- MUSİK, C.** ve Bogner, A. (2019). Book title: “Digitalization ve society”. **Österreichische Zeitschrift für Soziologie**, 44(1): 1-14.
- MUSTAFAOĞLU, R.**, vd. (2018). “The negative effects of digital technology usage on children’s development and health”. **The Turkish Journal on Addictions** 5(2), 13-21
- NALBANT, S.**, ve Kaya, D. (2025). Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarı Üzerindeki Etkisi: Sistematik Bir Derleme. **Journal of Physical Education and Sports Studies**, 17(1), 71-87.
- NIEMAN, D. C.**, ve Wentz, L. M. (2019). “The compelling link between physical activity and the body's defense system”. **Journal of sport and health science**, 8(3), 201-217.

- NİMROD, G. ve Adoni, H. (2012).** “Conceptualizing E-leisure”. **Loisir et Société / Society and Leisure**, 35(1) 31-56.
- OESTREİCHER, C. (2012).** “The manifold definitions of time.” **Dialogues in Clinical Neuroscience**, 14(4), 433-439.
<https://doi.org/10.31887/dens.2012.14.4/coestreicher>
- ORLANDİ, M., ve diğerleri (2021).** Gender differences in the impact on physical activity and lifestyle in Italy during the lockdown, due to the COVID-19 pandemic. **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases**, 31(7), 2173-2180.
- OWEN, N., vd. (2010).** Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, 38(3), 105-113.
- ÖCAL, K., ve Karatepe, S. (2020).** Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerinin boş zaman etkinliklerine katılım üzerine etkisi. **Journal of Recreation and Tourism Research**, 7(2), 193-205.
- ÖZBEY, S., Çelebi, M.A. (2003).** “**Rekreasyon Temelleri, Spor Bilimlerine Giriş**”, Ed. Nevzat Mirzeoğlu, 1. Baskı, Bağırğan Yayınları, Ankara, 230.
- ÖZKAN, M. (2013).** Dijital çağda boş zaman yönetimi ve dijital yerlilik. **Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, 1-8.**
- ÖZKAN, N. P. (2013),** “Sosyal Ağ Kullanıcılarının E-Sosyalleşme Sürecindeki Kimlik Yapılandırma Süreçleri”, **II. International Conference on Communication, Media, Technology and Design**, May 2-4, 386-391
- ÖZKAN, S. (2018).** “**Kamu Personelinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımlarına Engel Teşkil Eden Faktörler ile Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımı Kolaylaştıran Faktörlerin İncelenmesi**”. (Yayınlanmamış) Yüksek Lisans Tezi. T.C. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Kütahya
- ÖZTÜRK, M. (2005).** **Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi.** Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- PAİ, B. M., vd. (2016).** “Anti-microbial efficacy of soursop leaf extract (*Annona muricata*) on oral pathogens: An in-vitro study”. **Journal of clinical and diagnostic research: JCDR**, 10(11), ZC01.
- PALMA, A. (2000).** “Atividade física, processo saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão da literatura”. **Revista Paulista de Educação Física**, 14(1), 97-106.
- PANTEA, S. ve Martens, B. (2016).** “The value of the Internet as entertainment in five European countries”. **Journal of Media Economics**, 29(1): 16-30.

- PÄRNA, K.** (2005). Socioeconomic differences in smoking in Estonia: National and international comparisons.
- PEARSON, N.,** ve Biddle, S. J. (2011). Sedentary behavior and dietary intake in children, adolescents, and adults: a systematic review. **American Journal of Preventive Medicine**, 41(2), 178-188.
- PLOTNÍKOFF, R. C.,** vd. (2015). Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: A systematic review and meta-analysis. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 12(1), 45.
- PONTES, H. M.,** ve Griffiths, M. D. (2005). "Internet gaming disorder and its associated cognitions and cognitive-related impairments: A systematic review using PRISMA guidelines". **Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento**, 7(3), 102-108.
- PONTES, H. M.,** ve Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 Internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. **Computers in Human Behavior**, 45, 137–143.
- PRATT, T. C.,** Turner, M. G., ve Piquero, A. R. (2004). "Parental socialization and community context: A longitudinal analysis of the structural sources of low self-control". **Journal of Research in Crime and Delinquency**, 41(3), 219-243.
- REDHEAD, S.** (2016). "Afterword: A new digital leisure studies for theoretical times". **Leisure Studies**, 35(6): 827-834.
- REED, J. A.,** & Phillips, D. A. (2005). Relationships between physical activity and the proximity of exercise facilities and home exercise equipment used by undergraduate university students. **Journal of American College Health**, 53(6), 285-290.
- REIS, J.,** vd. (2020). "**Digitalization: A literature review and research agenda**". Proceedings on 25th International Joint Conference on Industrial Engineering and Operations Management–IJCIEOM: The Next Generation of Production and Service Systems 25 (pp. 443-456). Springer International Publishing.
- ROBERTS, D. F.,** ve Foehr, U. G. (2008). Trends in media use. **The Future of Children**, 18(1), 11-37.
- RON, Y.** ve Nimrod, G. (2018). "Digital negotiation: Online leisure in coping with gender stereotypes". **Leisure Sciences**, 40(4): 251-266.
- ROSEN, L. D.,** vd. (2014). "Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits". **Computers in Human Behavior**, (35), 364–375.

- ROSENBAUM, S.**, vd. (2014). “Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis”. **The Journal of clinical psychiatry**, 75(9), 14465.
- SAARIKKO, T.**, Westergren, U. H. ve Blomquist, T. (2020). “Digital transformation: Five recommendations for the digitally conscious firm”. **Business Horizons**, 63(6): 825-839.
- SAĞLAM, M.**, vd. (2010). International Physical Activity Questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. **Perceptual and Motor Skills**, 111(1), 278-286.
- SAİDANE, Mouna** vd. (2023). Exploring the Relationship between Internet Risks Behaviors, Mental Health, and Physical Activity Among Tunisian Students: A Person-Centered Approach. **SSRN**. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4526996>
- SALLIS, J. F.**, Prochaska, J. J., ve Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. **Medicine ve Science in Sports ve Exercise**, 32(5), 963-975.
- SAYGIN, Ö.**, ve Mengütay, S. (2004). “Kız ve erkek çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite yoğunluklarının değerlendirilmesi”. **Spor ve Tıp Dergisi**, 12(1), 13–16.
- SCHULTZ, C. S.** ve McKeown, J. K. (2018). Introduction to the special issue: Toward “digital leisure studies”. **Leisure Sciences**, 40(4): 223-238.
- SEÇER, E.** (2019). **Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki** (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- SHARAIEVSKA, I.** (2017). “Updating the family operating system: A literature review of information communication technology and family leisure”. **Leisure Sciences**, 39(5): 400-414.
- SHİ, Y.**, ve Diğerleri (2023). Associations with physical activity, sedentary behavior, and premenstrual syndrome among Chinese female college students. **BMC Women's Health**, 23(1), 173.
- SIRMA, Ö. K.**, & Yıldizer, G. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Sermaye Algıları ile Fiziksel Aktivite Motivasyonları Arasındaki İlişki. **Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi**, 4(3), 82-98.
- SİLK, M.**, vd. (2016). (Re-) “thinking digital leisure”. **Leisure Studies**, 35(6): 712-723.
- SİNTAS, J. L.**, vd. (2017). “Home-based digital leisure”. **World Leisure Journal**, 59(1): 86-92.

- SOOMRO, K. A., Kale, U., Curtis, R., Akcaoglu, M., & Bernstein, M. (2020).** Digital divide among higher education faculty. **International Journal of Educational Technology in Higher Education**, 17, 1-16.
- SPRACKLEN, K. (2015).** “Digital leisure, the internet and popular culture: Communities and identities in a digital age”. London: Palgrave Macmillan.
- STEBBİNS, R. A. (2015).** “Leisure and the motive to volunteer: Theories of serious, casual, and project-based leisure”. London: Palgrave Macmillan.
- STOLLFUB, S. (2020).**” Communitainment on Instagram: Fitness content and community-driven communication as social media entertainment”. **SAGE Open**, 10(2):1-12.
- STUBBS, B., vd. (2018).** “EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and Position Statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health” (IOPTMH). **European Psychiatry**, 54, 124-144.
- ŞAHİN, H. M., & Bozdağ, Ö. (2019).** Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisi. **Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi**, 5(2), 220-235.
- ŞİMŞEK, A. (2024).** Üniversite öğrencilerinin dijital serbest zaman aktiviteleri, akış deneyimleri ve internet kullanım amaçları: Cinsiyet perspektifinden bir değerlendirme. Yayınlanmamış Doktora Tezi
- TAKATALO, J., vd. (2010).** “Presence, involvement, and flow in digital games. Evaluating user experience in games” (pp. 23-46). London: Springer.
- TANRIVERDİ, M., ve Yekelenga, S. (2019).** “Genç yetişkinlerde dijital oyun bağımlılığının sağlıklı yaşam parametreleri üzerine etkisi”. **Bağımlılık Dergisi**, 20(4), 224-231.
- TDK (2019).** Türkçe Sözlük. **Türk Dil Kurumu**. www.tdk.gov.tr. Erişim tarihi:11.05.2024
- TDK (2022).** Türkçe Sözlük. **Türk Dil Kurumu**. www.tdk.gov.tr. Erişim tarihi:11.05.2024
- THAM, A. (2019).** “Rainbows looming large: digital leisure and youth innovation”. **World Leisure Journal**, 61(3): 170-182.
- TINAR, M. Y. (1996).** “Çalışma Psikolojisi”. Necdet Bükey A.Ş. İzmir.
- TORKILDSEN, G. (1999), “Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi”, 4. Baskı, Londra: Routledge**
- TROUT, J., ve Christie, B. (2007).** “Interactive video games in physical education. Journal of Physical Education”, **Recreation ve Dance**, 78(5), 29-45.

- TUNÇ, E., & İşler, A. K. (2007). Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre incelenmesi. **Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 12(2), 11-18.
- TÜTÜNCÜ, Ö. (2012), “Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü”. **Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi**, 23 (2), 248 – 252.
- URLU, Y. (2014). “10-12 Yaş grubu çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması: Antalya İli Örneği””. [Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- VALKENBURG, P. M., ve Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. **Current Directions in Psychological Science**, 18(1), 1–5.
- VALTCHANOV, B. L. ve Parry, D. C. (2017). “I like my peeps”: Diversifying the net generation's digital leisure. **Leisure Sciences**, 39(4): 336-354.
- VANCAMPFORT, D., vd. (2020). “Sedentary behavior and depression among community-dwelling adults aged ≥ 50 years: results from the Irish Longitudinal Study on Ageing”. **Journal of affective disorders**, 262, 389-396.
- VİAL, G. (2019). “Understanding digital transformation: A review and a research agenda”. **The Journal of Strategic Information Systems**, 28(2): 118-144.
- WARNER, A., vd. (2020). The relationship among BSN students' employment, educational, and health-related characteristics and semester grades: A multi-site study. **Journal of Professional Nursing**, 36(5), 308-316.
- WAYNE, D. and Krishnagiri, S. (2005). “Parents' leisure: the impact of raising a child with down syndrome”. **Occupational Therapy International**, 12(3), 180-194. <https://doi.org/10.1002/oti.4>
- WE ARE SOCIAL. (2023a). “Digital 2023: Global Overview Report”. **We Are Social UK**. Erişim adresi: wearesocial.com/uk/blog/2023/01/digital-2023 Erişim tarihi:11.05.2024
- WE ARE SOCIAL. (2023b). “Digital 2023: Türkiye Raporu”. Erişim adresi: omgiletisim.com/we-are-social-dijital-2023-global-ve-turkiye-raporu-yayinlandi . Erişim tarihi:11.05.2024
- WHITTY, M. T. ve McLaughlin, D. (2007). “Online recreation: The relationship between loneliness, Internet self-efficacy and the use of the Internet for entertainment purposes”. **Computers in Human Behavior**, 23(3): 1435-1446.
- WOOD, L., vd. (2019). “Computer science meets digital leisure: Multiple perspectives on social media and eSport collaborations”. **Journal of Leisure Research**, 50(5): 425-437.
- YILDIRIM ŞİMŞEK, K. ve Çevik, H. (2020). “Development of the leisure activity participation scale (LAPS)””. **Society and Leisure**, 43(1): 98-115.

YILDIRIM, A. (2020). Dijital çağda dijital pandemi: Türkiye’de Covid-19 gündemi. **Intermedia International e-Journal**, 7(13), 381-401.



EKLER

EK.1. Etik Kurul Kararı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :19/04/2024 Toplantı Sayısı :08 Karar No :2024/346
Araştırmanın Başlığı	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL SERBEST ZAMAN KATILIMLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Serdar BÜYÜKİPEKÇİ
Yardımcı Araştırmacı	Hakan DELER Lisansüstü Öğrenci
Etik Kurul Kararı	18817 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından "Uygun" olduğuna karar verilmiştir.