



Sporcularda Boş Zaman Becerikliliğinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Cengiz TURSUN¹ , Elif KUŞLU² , Kasım ASLAN³ , Büşra DEMİR⁴

Özet

Amaç: Bu araştırmanın amacı, sporcularda boş zaman becerikliliğinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir.

Yöntem: Betimsel tarama modeline uygun olarak tasarlanan bu çalışmada Diyarbakır ilinde farklı spor branşlarıyla ilgilenen 138 sporcu katılmıştır. Sporculara yönelik tanımlayıcı bilgilerin elde edilmesi amacıyla bilgi formu kullanılmıştır. Boş zaman becerikliliğinin belirlenmesi amacıyla boş zaman becerikliliği ölçeği kullanılmıştır. İkili grup karşılaştırmasında bağımsız gruplar t testi kullanılırken ikiden fazla grup karşılaştırmasında ANOVA testi uygulanmıştır. Ayrıca bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi lineer regresyon aracılığıyla belirlenmiştir. İstatistiksel analiz sonuçları %95 güven aralığında yorumlanmıştır.

Bulgular: Sporcuların cinsiyet, yaş, gelir, eğitim düzeyi ve sporculuk deneyimine göre yapılan karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanılmamıştır ($p>0,05$). Ancak sporcuların Günlük boş zaman süresinin boş zaman becerikliliğini pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Model, boş zaman becerikliliğindeki toplam varyansın %33,5'ini açıklamaktadır. Hesaplanan etki büyüklüğü ($f^2 \approx 0,50$) büyük düzeyde olup, yapılan post-hoc güç analizi modelin oldukça yüksek bir istatistiksel güce sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç: Sporculara yönelik yapılan analiz sonuçlarından hareketle cinsiyet, yaş, gelir, eğitim düzeyi ve sporculuk deneyimi gibi özelliklerin boş zaman becerikliliği açısından belirleyici olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan günlük boş zaman süresinin sporcuların boş zaman becerikliliğinin güçlü bir belirleyicisi olduğu anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler:

Boş Zaman, Boş Zaman Becerikliliği, Sporcular.

An Examination of Leisure Skills in Athletes According to Different Variables

Abstract

Aim: The purpose of this study is to examine leisure skills in athletes according to different variables.

Methods: Designed in accordance with the descriptive survey model, this study included 138 athletes engaged in different sports branches in the province of Diyarbakır. A personal information form was used to obtain descriptive characteristics of the athletes. The Leisure Skills Scale was employed to determine athletes' leisure skills. Independent samples t-tests were used for two-group comparisons, while one-way ANOVA was applied for comparisons involving more than two groups. In addition, the effect of the independent variable on the dependent variable was examined through linear regression analysis. Statistical analysis results were interpreted within a 95% confidence interval.

Results: No statistically significant differences were found in leisure skills according to athletes' gender, age, income level, educational status, or sports experience ($p>0.05$). However, daily leisure time was found to be a positive and significant predictor of leisure skills. The regression model explained 33.5% of the total variance in leisure skills. The calculated effect size ($f^2 \approx 0.50$) indicated a large effect, and the post-hoc power analysis demonstrated that the model had a very high level of statistical power.

Conclusion: Based on the findings, it was concluded that characteristics such as gender, age, income level, educational status, and sports experience are not determining factors in athletes' leisure skills. On the other hand, daily leisure time emerged as a strong determinant of athletes' leisure skills.

Keywords:

Leisure, Leisure Skills, Athletes.

Gönderi Tarihi : 29.11.20xx

Kabul Tarihi : 31.12.2025

Online Yayın Tarihi : 31.12.2025

GİRİŞ

Modern yaşamın yoğunluğu ve çalışma/mesleki görevlerin talepleri göz önüne alındığında, bireylerin bu yoğunluğun dışında kalan zaman dilimlerinde dinlenmeye, eğlenmeye ve kendi arzuları doğrultusunda ilgi ve beğenilerini kapsayan meşgalelerle zaman geçirmeye ihtiyaç duydukları görülmektedir (Bozdal, 2019). Çalışma zamanı dışında kalan bu zaman dilimi, bireyin kendi arzuları

¹ Sorumlu Yazar: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Türkiye, cengiz.tursun21@gmail.com

² Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Enstitüsü, Rekreasyon ABD, Türkiye, elifkusluuu@gmail.com

³ MEB, mkasimaslan@gmail.com

⁴ Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Lisans Öğrencisi, Türkiye, busrademr84@gmail.com

doğrultusunda hareket etmesini, haz duymasını ve günlük yaşamın getirdiği stresi gidermesini sağlayan kritik bir süreç olarak önem arz etmektedir (Tezcan Kardaş, 2018). Boş zaman, bütünsel olarak değerlendirildiğinde, yalnızca pasif dinlenme değil; kültürel ve kamusal alanda pek çok uğraş ve aktiviteyle birlikte benlik gelişimi için olanaklar sunan, manevi ve yaratıcı değerlerin önemli bir kaynağı olarak da tanımlanabilir (Telci ve Utku, 2021). Bu aktiviteler, hususi bir yetenek, bilgi ve sabır isteyen, uğrunda gayret, zaman ve para sarf edilen, neticesinde ise kariyer ve devamlı yarar sağlayan ciddi boş zaman etkinlikleri şeklinde de ifade edilebilmektedir (Munusturlar Akyıldız ve Munusturlar, 2016). Boş zaman aktivitelerinin ve tecrübelerinin psikolojik, sosyolojik ve sosyo-psikolojik çerçevede meydana gelmesi (Stebbins, 2013), bu alandaki araştırmaların odak noktası olmuştur. Bu bağlamda, boş zaman faaliyetlerini nitelikli bir şekilde yönetme yeteneğini ifade eden Beceriklilik (Skillfulness) kavramı öne çıkmaktadır. Boş Zaman Becerikliliği, kişinin boş zamanlarında kendi hedeflerine ulaşmak için yapmayı kararlaştırabileceği proaktif bir çabayı ifade eder (Petrou ve Bakker, 2016). Petrou ve Bakker (2016), boş zaman becerikliliğini üç temel boyutta tanımlamaktadır:

- *Proaktif Çaba: Sıradan olmayan, kasıtlı, ciddi ve proaktif bir çabadır,*
- *Gelişim: Kişilerin yeni şeyler öğrenmesi ve pozitif duygularını artıran çabalarla kendilerini geliştirmesidir,*
- *İlişki Gelişimi: Deneyim, arkadaşlık ve bireylerarası ilişkilerin gelişimini kapsamalıdır.*

İnsanların stres, kaygı, can sıkıntısı ve boşluk duygularıyla başa çıkabilmeleri için kendilerini bu tür tehditlerden koruyabilecekleri en değerli doğal teknik, rekreasyonel aktivitelere katılmaktır (Özavci, 2023). Bireylerin rekreasyonel davranışlara yönelmelerini sağlamak için küçük yaşlardan itibaren kaliteli boş zaman eğitimi almaları gerekmektedir. Boş zaman eğitimi, insanların boş zamanlarını en avantajlı şekilde harcamalarına uygun bir onaylama ve keyif etiği oluşturmayı, yaşam akışına uyum sağlamayı ve yenilenmeyi amaçlayan esnek ve etkili bir gelişim sürecini ifade eder (Dattilo, 2015). Özerklik, yeterlilik ve sosyal ilişkiler gibi özellikler dahil olmak üzere bireysel gelişim, aile üyeleri, eğitimciler ve çevre gibi diğer değişkenlerden etkilenebilir. Boş zaman eğitimi, kişilerin boş zamanın kritik alanlarını yönetmeyi öğrendikleri bir öğrenme süreci olarak tanımlanır. Bireysel ve toplumsal gelişim için boş zamanın değerinin giderek daha fazla kabul görmesiyle, boş zaman eğitiminin en genel amacı bireyin yaşam kalitesini iyileştirmek olarak görülmüştür. Sosyalleşme, gelişimsel bir süreç olan boş zaman eğitimi içerir ve boş zaman eğitimi kavramı, boş zamanın çoklu yorumlarını temsil etmek üzere alanlar arasında gelişmektedir (Sivan, 2000). Boş zaman ve rekreasyon eğitiminin temel amacı, insanlara serbest zamanlarını en iyi şekilde kullanmaları için ihtiyaç duydukları bilgi ve becerileri sağlamaktır (Torkildsen, 2012). Sporcular, içinde bulundukları kültürün önemli bir parçası olduklarından ve toplum için rol model teşkil ettiklerinden, eğitimleri (akademik ve sosyal/kültürel yönleriyle) kritik öneme sahiptir. Yoğun kamplar ve antrenmanlar nedeniyle günlerini geçiren sporcular, sosyal, fiziksel ve entelektüel olarak yorulurlar. Bu aşamada, boş zaman ve rekreasyonel faaliyetler giderek daha önemli hale gelir. Çünkü rekreasyonel faaliyetlerin boş zamanda fiziksel, psikolojik ve sosyal düzeyde iyileştirici, geliştirici ve rahatlatıcı etkisi vardır (Özavci ve ark., 2023). Boş zaman eğitimi, sporcuların da yaşamlarını, sağlıklarını ve modern yaşamın tüm alanlarını zenginleştirebilir (Levy, 2000). Bu nedenle özellikle sahip oldukları sınırlı boş zamanları doğru biçimde değerlendirmeleri önem arz etmektedir. Nitekim bu durum özünde birtakım beceriler ile mümkün görülmektedir. Sözü edilen becerilerin başında bireysel boş zaman becerilerinin geldiği söylenebilir.

Bu araştırma, boş zamanın profesyonel ve kişisel gelişimdeki bu temel rolü ışığında, sporcularda Boş Zaman Becerikliliği düzeylerinin incelenmesini hedeflemektedir. Sporcuların uzun süreli yoğun antrenman dönemleri ve müsabaka baskıları düşünüldüğünde, boş zamanlarını proaktif ve bilinçli kullanma yeteneklerinin önemi büyüktür. Bu çalışmanın ana odak noktası, boş zaman becerikliliği düzeylerinin farklı değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi vb.) nasıl bir dağılım sergilediğini ortaya koymaktır. Elde edilecek bulgular, bu değişken grupları arasındaki anlamlı farklılıkları ve bu farklılıkların altında yatan benzer davranış kalıplarını belirlemeye yöneliktir. Sporcuların boş zaman becerilerini kullanma biçimlerindeki muhtemel benzerliklerin veya farklılıkların tespiti, boş zaman eğitimiye yönelik kişiselleştirilmiş müdahale programları tasarlanmasında ve sporcuların hem kariyer içi hem de kariyer sonrası yaşam kalitelerini artırmada bilimsel bir temel oluşturacaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yaklaşımı benimsenmiş olup araştırma modeli betimsel tarama ve ilişkisel tarama modellerini birlikte içeren karma bir tarama modeli olarak yapılandırılmıştır. Araştırmanın betimsel boyutunda, sporcu örnekleminde boş zaman becerikliliği düzeyi ile sporcuların demografik ve sosyodemografik özelliklerine göre farklılaşp farklılaşmadığı karşılaştırmalı analizler yoluyla incelenmiştir. Araştırmanın ilişkisel boyutunda ise, belirlenen bir bağımsız değişkenin sporcuların boş zaman becerikliliği üzerindeki etkisi analiz edilmiştir.

Araştırmanın evreni ve örneklemi

Bu araştırma Diyarbakır'da farklı spor türleriyle ilgilenen sporcu evreninden amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenen 138 sporcu örneklemi ile sürdürülmüştür.

Araştırmanın veri toplama araçları

Bilgi formu: Sporcuların cinsiyet, yaş, gelir, eğitim düzeyi, sporculuk deneyimi ve günlük boş zaman süreleri bilgi formu içerisinde sorulmuştur.

Boş zaman becerikliliği ölçeği (BZBÖ): Petrou ve Bakker (2016) tarafından geliştirilen boş zaman becerikliliği ölçeği, Sürücü ve Ertan (2022) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 9 madde olmak üzere tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir. Bunlar; '1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum' şeklindedir. Boş Zaman Becerikliliği Ölçeği 9-45 arasında puanlandırılmaktadır. Boş Zaman Becerikliliği Ölçeğinde ters madde yoktur.

Araştırmanın veri analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi SPSS paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ölçek puanlarının güvenirliği Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ile değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek test edilmiştir. Elde edilen değerlerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu belirlenmiş ve bu doğrultuda parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler kapsamında frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. İki grup arasındaki karşılaştırmalar bağımsız gruplar t testi ile gerçekleştirilmiştir. Üç ve daha fazla grubun karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Grup karşılaştırmalarında etki büyüklüğü, t testi için Cohen's d, ANOVA için eta kare (η^2) katsayıları ile değerlendirilmiştir. Boş zaman becerikliliği üzerinde etkisi olduğu düşünülen değişkenlerin yordayıcı gücünü belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizinde bağımlı değişkenin açıklanan varyansı R^2 , modelin anlamlılığı F testi ve bağımsız değişkenin katkısı beta (β), t ve p değerleri ile değerlendirilmiştir. Ayrıca regresyon modelinde etki büyüklüğünü göstermek amacıyla Cohen'in f^2 katsayısı hesaplanmıştır. Cohen'in f^2 değeri, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etki düzeyini ortaya koymakta olup, 0,02 küçük, 0,15 orta ve 0,35 büyük etki olarak yorumlanmıştır. Tüm istatistiksel analizler %95 güven aralığında yorumlanmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde betimsel sonuçların yanı sıra araştırma probleminin test sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Betimsel sonuçlar

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyetiniz nedir?	Erkek	76	55,1
	Kadın	62	44,9
Yaşınız nedir?	18-20 yaş	19	13,8
	21-22 yaş	14	10,1
	23-25 yaş	34	24,6
	26 yaş ve üzeri	71	51,4
	24.000TL ve altı	50	36,2
Geliriniz nedir?	25.000-29.000 TL	37	26,8

	30.000 TL ve üzere	51	37,0
	Ortaöğretim	45	32,6
Eğitim düzeyiniz nedir?	Ön Lisans	15	10,9
	Lisans ve Lisansüstü	78	56,5
	1 yıldan az	31	22,5
Sporculuk geçmişiniz nedir?	1-3 yıl	68	49,3
	3-5 yıl	22	15,9
	5 yıl ve üzeri	17	12,3
	2 saatten az	17	12,3
	2-4 saat	45	32,6
Günlük boş zaman süreniz nedir?	4-6 saat	27	19,6
	6-7 saat	38	27,5
	7 saat ve üzeri	11	8,0
Toplam		138	100

Katılımcıların çoğunluğu erkek sporculardan oluşmaktadır (%55,1; n = 76). Yaş değişkenine göre en fazla katılım 26 yaş ve üzeri gruptadır (%51,4; n = 71). Gelir düzeyi açısından sporcuların büyük bölümü 30.000 TL ve üzeri gelir grubunda yer almaktadır (%37,0; n = 51). Eğitim düzeyi bakımından en yüksek katılım lisans ve lisansüstü mezunu sporculardan oluşmaktadır (%56,5; n = 78). Sporculuk geçmişi değişkeninde en fazla katılım 1–3 yıl sporculuk deneyimine sahip bireylerdedir (%49,3; n = 68). Günlük boş zaman süresi açısından ise sporcuların çoğunluğunun 2–4 saat boş zamana sahip olduğu belirlenmiştir (%32,6; n = 45).

Tablo 2. Güvenirlilik ve normallik sonuçları

Ölçek	Min.	Maks.	$\bar{X}$	S.S.	Çarpıklık	Basıklık	α
Beceriklilik	1,56	5,00	4,36	,63	-1,236	2,597	,947

Ölçekten elde edilen puanların minimum değeri 1,56, maksimum değeri 5,00 olup, aritmetik ortalaması 4,36 ve standart sapması 0,63 olarak belirlenmiştir. Çarpıklık (-1,236) ve basıklık (2,597) değerleri, verilerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğunu ve dağılımın yeterli normalliğe sahip olduğu söylenebilir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = 0,947$ olarak hesaplanmış olup, bu değer ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 3. Karşılaştırma sonuçları

Ölçek	Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p	d
Boş Zaman Becerikliliği	Cinsiyetiniz nedir?	Erkek	76	4,37	,62	,200	,842	0,03
		Kadın	62	4,35	,65			

$p < 0,05$; Bağımsız gruplar t testi

Araştırmada sporcuların boş zaman becerikliliği düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre erkeklerin ($\bar{X} = 4,37$; SS = 0,62) ve kadınların ($\bar{X} = 4,35$; SS = 0,65) boş zaman becerikliliği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Hesaplanan etki büyüklüğünün (Cohen's $d \approx 0,03$) oldukça küçük olduğu görülmektedir. Ayrıca yapılan post-hoc güç analizi, çalışmanın bu farkı ortaya koyabilecek yeterli istatistiksel güce sahip olmadığını göstermektedir. Bu bulgular, boş zaman becerikliliği açısından cinsiyet değişkeninin belirleyici bir faktör olmadığını düşündürmektedir.

Tablo 4. ANOVA sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	$\bar{X}$	S.S.	F	p	η^2
Yaşınız nedir?	18-20 yaş	19	4,09	,33	1,915	,130	0,04
	21-22 yaş	14	4,52	,55			
	23-25 yaş	34	4,48	,70			
	26 yaş ve üzeri	71	4,35	,66			
Geliriniz nedir?	24.000TL ve altı	50	4,22	,64	2,594	,078	0,04
	25.000-29.000 TL	37	4,52	,62			
	30.000 TL ve üzere	51	4,39	,61			
Eğitim düzeyiniz nedir?	Ortaöğretim	45	4,32	,54	1,070	,346	0,02
	Ön Lisans	15	4,19	,87			
	Lisans ve Lisansüstü	78	4,42	,62			
Sporculuk geçmişiniz nedir?	1 yıldan az	31	4,31	,78	1,285	,282	0,03
	1-3 yıl	68	4,46	,54			
	3-5 yıl	22	4,18	,61			
	5 yıl ve üzeri	17	4,31	,68			

$p < 0,05$; ANOVA, Boş zaman becerikliliği

Araştırmada sporcuların boş zaman becerikliliği düzeylerinin yaş, gelir, eğitim düzeyi ve sporculuk geçmişine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre yaş, gelir, eğitim düzeyi ve sporculuk geçmişi değişkenlerine göre boş zaman becerikliliği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Elde edilen etki büyüklüklerinin küçük düzeyde olması, ilgili değişkenlerin boş zaman becerikliliği üzerinde sınırlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca yapılan post-hoc güç analizleri, çalışmanın özellikle küçük etki büyüklüklerini ortaya koyabilecek yeterli istatistiksel güce ulaşamadığını düşündürmektedir.

Tablo 5. Etki sonuçları

Ölçek	B	S.S.	β	F	p	t	p	r	r^2	f^2
Sabit	3,484	,115				30,333	,000			
Günlük boş zaman süresi	,307	,037	,579	68,651	,000	8,286	,000	,579	,335	0,50

Linear Regresyon; Enter; Bağımsız Değişken: Boş Zaman Becerikliliği

Bu çalışmada günlük boş zaman süresinin, boş zaman becerikliliği üzerindeki yordayıcı etkisi basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları, kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($p<0,05$). Günlük boş zaman süresinin boş zaman becerikliliğini pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Model, boş zaman becerikliliğindeki toplam varyansın %33,5'ini açıklamaktadır. Hesaplanan etki büyüklüğü ($f^2 \approx 0,50$) büyük düzeyde olup, yapılan post-hoc güç analizi modelin oldukça yüksek bir istatistiksel güce sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, günlük boş zaman süresinin boş zaman becerikliliğinin güçlü bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA

Yapılan bu çalışmada Diyarbakır ilindeki farklı spor branşlarıyla ilgilenen sporcuların boş zaman beceriklilikleri niceliksel açıdan incelenmiştir. Buna bağlı olarak bu bölümde, elde edilen istatistiksel sonuçlar mevcut alan yazın ile tartışılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre, araştırmada sporcuların boş zaman becerikliliği düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Erkek ve kadın sporcuların boş zaman becerikliliği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu bulgu, Öztürk (2025) tarafından öğretmenler üzerinde yürütülen çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. İlgili çalışmada da kadın ve erkek öğretmenlerin boş zaman becerikliliği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Farklı örneklemeler üzerinde elde edilen bu benzer sonuçlar, boş zaman becerikliliğinin cinsiyetten bağımsız bir yapı sergileyebileceğini ve cinsiyet değişkeninin bu beceriyi açıklamada sınırlı bir role sahip olduğunu göstermektedir. Buna karşın Dinç ve ark. (2025), spor bilimleri alanında öğrenim gören lisans öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada erkek öğrencilerin kadınlara kıyasla daha yüksek boş zaman becerikliliği düzeylerine sahip olduğunu raporlamıştır. Bu farklılıklar birlikte değerlendirildiğinde, boş zaman becerikliliğinin cinsiyete göre her örnekte aynı biçimde farklılaşmadığı; örneklemin niteliği (sporcu, öğrenci, öğretmen) ve yaşam düzeninin cinsiyet temelli farklılıkların ortaya çıkmasında belirleyici olabileceği anlaşılmaktadır.

Bir diğer bulguya göre, araştırmada sporcuların boş zaman becerikliliği düzeylerinde yaş, gelir, eğitim düzeyi ve sporculuk geçmişine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu bulgu, boş zaman becerikliliğinin demografik ve deneyimsel özelliklerden ziyade bireyin boş zamanını yapılandırma ve yönetme kapasitesiyle ilişkili bir yapı olduğunu düşündürmektedir. Nitekim Öztürk (2025) tarafından öğretmenler üzerinde yürütülen çalışmada da boş zaman becerikliliği düzeylerinin yaş ve eğitim gibi demografik değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı raporlanmıştır. Bu sonuçlar, farklı örneklemeler üzerinde elde edilmiş olsa da boş zaman becerikliliğinin belirli demografik özelliklere bağlı olarak değişmeyebileceğine işaret etmektedir. Benzer şekilde Dinç ve ark. (2025), spor bilimleri alanında öğrenim gören lisans öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada boş zaman becerikliliğini bireysel düzenleme ve yapılandırma süreçleri bağlamında ele almış, söz konusu becerinin demografik değişkenlerden çok bireyin boş zamanını nasıl kullandığıyla ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda yaş, gelir, eğitim düzeyi ve sporculuk geçmişi gibi değişkenlerin boş zaman becerikliliği üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmaması, sporcuların benzer antrenman düzenleri, yaşam ritimleri ve zaman yönetimi gerekliliklerine sahip olmalarıyla açıklanabilir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, boş zaman becerikliliğinin yaş, sosyoekonomik durum veya sporculuk süresi gibi

değişkenlerden bağımsız olarak gelişebilen bir yeterlik olduğu ve daha çok bireysel düzenleme süreçleriyle ilişkili olduğu söylenebilir.

Çalışmanın son bulgusu günlük boş zaman süresinin, boş zaman becerikliliği üzerindeki yordayıcı etkisine yönelik olmuştur. Analiz sonuçları, kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu, günlük boş zaman süresinin boş zaman becerikliliğini pozitif yordadığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Model, boş zaman becerikliliğindeki toplam varyansın %33,5'ini açıklamaktadır. Bu bulgular, boş zaman süresinin boş zaman becerikliliği için gerekli ancak tek başına yeterli olmayan bir koşul olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde vurgulanan zamanın yapısı ve içeriği, bu ilişkinin niteliğini belirleyen önemli unsurlar olarak değerlendirilebilir. Bu yönde yapılan çalışmada boş zamanların en iyi şekilde değerlendirmesi için en önemli hususun daha fazla boş zaman alanının açılması olduğu ifade edilmektedir (Karaderi, 2021). Öte yandan literatürde günlük boş zaman süresinin artmasının tek başına boş zaman becerileri üzerinde belirleyici olmadığı hatta sahip olunan boş zamanların fazla olmasının zararlı alışkanlıkları beraberinde getirmesi muhtemel görülmüştür (Lesjak ve Stanojević-Jerković, 2015). Bu yöndeki literatür (Tsaur ve ark., 2021) boş zaman becerileri ile zamanın yapısı arasındaki ilişkiye vurgu yapmaktadır. Dolayısıyla zamanın içeriği boş zaman becerilerini doğrudan etkilemektedir. Nitekim zaman yapısı, bireylerin boş zamanlarını ne kadar yapılandırılmış ve amaçlı olarak algıladıklarını ifade etmektedir. Sonuç olarak, günlük boş zaman süresinin artması boş zaman becerikliliğini olumlu yönde yordamakla birlikte, literatürde vurgulandığı üzere bu sürenin nasıl yapılandırıldığı ve hangi içerikle değerlendirildiği belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu durum, niceliksel zamanın niteliksel zaman kullanımıyla desteklenmesi gerektiğine işaret etmektedir.

SONUÇ

Bu araştırmada Diyarbakır ilinde farklı spor branşlarıyla ilgilenen sporcuların boş zaman beceriklilikleri niceliksel açıdan incelenmiş ve elde edilen sonuçlar boş zaman becerikliliğinin demografik özelliklerden büyük ölçüde bağımsız bir yapı sergilediğini ortaya koymuştur. Bulgular, sporcuların boş zaman becerikliliği düzeylerinin cinsiyet, yaş, gelir, eğitim durumu ve sporculuk geçmişine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını; buna karşın günlük boş zaman süresinin boş zaman becerikliliğini anlamlı ve pozitif yönde yordadığını göstermiştir. Günlük boş zaman süresinin boş zaman becerikliliğindeki varyansın önemli bir bölümünü açıklaması, bu değişkenin boş zaman becerikliliği açısından belirleyici bir unsur olduğunu ortaya koymakla birlikte, boş zaman süresinin tek başına yeterli olmadığını da düşündürmektedir. Bu durum, boş zaman becerikliliğinin yalnızca sahip olunan zamanın niceliğiyle değil, aynı zamanda bu zamanın birey tarafından ne ölçüde yapılandırıldığı ve amaçlı biçimde değerlendirildiğiyle ilişkili bir yeterlik olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla sporcuların boş zaman becerikliliklerinin geliştirilmesinde boş zaman süresinin artırılmasının yanı sıra, bu sürenin nitelikli, planlı ve bireysel gelişimi destekleyecek biçimde kullanılmasına yönelik yaklaşımların önem taşıdığı söylenebilir.

ETİK ONAY BİLGİLERİ

Etik Kurul Komitesi : Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler
Etik Kurulu Komisyonu
Protokol/Sayı Numarası : 82/82

KAYNAKÇA

- Bozdal, Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi.
- Dattilo J. (2015). Positive psychology and leisure education: A balanced and systematic service delivery model. *Therapeutic Recreation Journal*, 49(2), 148- 165.
- Dinç, H., Özdemir, Y. C., Yağmur, R., Olur, B., & Sicimli, D. (2025). Examination of leisure crafting and intrinsic leisure motivation of sports science students. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 21-35.
- Karaderi, B. (2021). Leisure time spending tendencies of university students: The case of TRNC. *Asian Journal of University Education*, 17(3), 41-50.
- Lesjak, V., & Stanojević-Jerković, O. (2015). Physical activity, sedentary behavior and substance use among adolescents in slovenian urban area. *Slovenian Journal of Public Health*, 54(3), 168-174.

- Levy J. (2000). Leisure education, quality of life and community development: Toward. leisure education, community development, and populations with special needs. CABI Publishing.
- Munusturlar Akyıldız, M. & Munusturlar, S. (2016). Ciddi bir boş zaman etkinliği olarak fotoğrafçılık: Fotoğrafçıların kümeleme analizi ile sınıflandırılması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1303-1414.
- Özavcı, R. (2023). Rekreatif perspektiften algılanan stresin boş zaman tatminine etkisi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi, Özel Sayı*,(1), 264-278.
- Özavcı, R., Korkutata, A., Gözaydın, G., & Çakır, Z.(2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreatif sağlık algısına etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12(3), 454-461.
- Öztürk, Ö. (2025). *Öğretmenlerin boş zaman becerikliliği ile örgütsel mutluluğu arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Petrou, P., & Bakker, A. B. (2016). Crafting one's leisure time in response to high job strain. *Human Relations*, 69(2), 507-529.
- Sivan A. (2000). Community development through leisure education: Conceptual approaches. Leisure Education, Community Development and Populations With Special Needs. 31-42.
- Stebbins, R. (2013). Unpaid work of love: Defining the work-leisure axis of volunteering. *Leisure Studies*, 32(3), 339-345.
- Telci, İ., & I. Utku (2021). Investigation of leisure time motivation of academic and administrative staff who do and do not participate in sports recreation activities in sports facilities of the university. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 5(1), 51-62.
- Tezcan Kardaş, N. (2018). *Rekreasyon* (Ed.: K. Karacabey), Rekreasyona Giriş (S.12-15). Erol Ergün Basın Yayınevi.
- Torkildsen G. (2012). Leisure and recreation management: Routledge.
- Tsaur, S. H., Yen, C. H., & Chen, Y. T. (2021). Can leisure crafting enhance leisure engagement? The role of time structure and leisure type. *Leisure Studies*, 40(6), 747-763.