

T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON
FARKINDALIKLARI İLE FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Batıkan KARAVELİOĞLU

Tez Yöneticisi

Doç. Dr. Bekir Barış CİHAN

YOZGAT- 2022

T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON
FARKINDALIKLARI İLE FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Batıkan KARAVELİOĞLU

Tez Yöneticisi
Doç. Dr. Bekir Barış CİHAN

YOZGAT- 2022



YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
LİSANSÜSTÜ TEZ ONAY FORMU

T.C.

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Enstitümüzün Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 90110320014 numaralı öğrencisi Batıkan Karavelioğlu 'nun hazırladığı “Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Farkındalıkları ile Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı tezi ile ilgili tez savunma sınavı, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri gereğince 29/07/2022 günü saat 13.00'da yapılmış, tezin onayına oy birliği/oy çokluğu ile karar verilmiştir.

Başkan :

Jüri Üyesi

(Danışman)

Jüri Üyesi :

Jüri Üyesi :

Jüri Üyesi :

ONAY:

Bu tezin kabulü, Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve sayılı Enstitü Yönetim Kurulu Kararı ile onaylanmıştır.

...../...../.....

Müdür Ad-Soyadı

İmza

TEZ BEYAN FORMU

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Farkındalıkları ile Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmamın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım kaynakların kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

30/07/2022

Batıkan KARAVELİOĞLU

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON FARKINDALIKLARI İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

BATIKAN KARAVELİOĞLU

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

TEZ DANIŞMANI: DOÇ.DR. BEKİR BARIŞ CİHAN

Bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin rekreatif farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma 2022 yılı Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan üç ayrı bölümden 371 kişiye uygulanmıştır. Rekreatif farkındalıkların belirlenebilmesi için “Rekreasyon Farkındalık Ölçeği” (RFÖ) kullanılmıştır. Özdilek ve Ekinci (2019) tarafından geliştirilen rekreasyonel farkındalıkları ölçebilen RFÖ 5'li likert tipi, 41 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Toplumların sağlığını ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı öz bildirim tipi, açık uçlu 7 soru ile Dr. Micheal Booth tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu tarafından 2007 yılında geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Verilere öncelikle normallik testi uygulanmıştır. Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk değerlerinin anlamlı olduğu ve verilerin normal bir dağılım sergilemediği görülmüştür. Değişkenler normal dağılım göstermediği için Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen gruplarda üç veya daha fazla sayıda grubun ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlılığını test etmek amacıyla Kruskal Wallis-H testi kullanılmıştır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyet açısından fiziksel aktivite düzeyleri farklılığını belirlemek için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Analizler SPSS 21 paket programına göre yapılmıştır.

Araştırma bulgularına göre cinsiyet ve yaş değişkenine göre rekreatif farkındalıklar ile fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yüksek şiddette fiziksel aktivite ile rekreatif farkındalığın hiçbir alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Fiziksel aktivite tek boyutta düşünülüp orta şiddet bazına indirildiğinde rekreatif farkındalığın alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ancak çalışma grubundaki öğrencilerin verdiği yanıtlara göre orta şiddetli olduğu görülen sonuçlarla ilişkilendirildiğinde haz ve eğlence ile sosyal başarı boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yürüme şiddetinde, sosyal başarı, kendini geliştirme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemişken, haz ve eğlence arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yürüme şiddetinde fiziksel aktivite arttıkça haz ve eğlence düştüğü bulgulanmıştır. Oturma şiddetinde fiziksel aktivite ile rekreatif farkındalıklar haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Toplam fiziksel aktivite ile rekreatif farkındalıklar haz ve eğlence,

sosyal başarı, kendini geliştirme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bölüm değişkenine göre haz ve eğlence, kendini geliştirme, yüksek düzeyde F.A., orta düzeyde F.A., oturma düzeyinde F.A., toplam F.A. düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmezken, sosyal başarı ve yürüme şiddetinde F.A. boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yöneticilik bölümü öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine göre rekreatif farkındalıkta sosyal başarı düzeyleri daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Antrenörlük bölümü öğrencilerinin yürüme şiddetinde F.A. düzeyleri diğer bölüm öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılık görülmezken, rekreatif etkinliklere katılım haz ve eğlence, sosyal başarı ve kendini geliştirme boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Haz ve eğlence, sosyal başarı ve kendini geliştirme boyutunda 3. ve 4. sınıf öğrencileri ile 1. ve 2. sınıf öğrencileri arasında farkın olduğu, farkın 3. ve 4. sınıf öğrencileri lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin, rekreatif farkındalıkları haz ve eğlence, kendini geliştirme, sosyal başarı düzeyleri 1. ve 2. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2022, 110 sayfa

Anahtar kelimeler: Rekreasyon, Fiziksel Aktivite, Farkındalık

ABSTRACT

MASTER THESIS

EXAMINATION OF RECREATION AWARENESS AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF YOZGAT BOZOK UNIVERSITY FACULTY OF SPORTS SCIENCES STUDENTS

BATIKAN KARAVELİOĞLU

**YOZGAT BOZOK UNIVERSITY
SCHOOL OF GRADUATES STUDIES**

DEPARTMENT of PHYSICAL EDUCATION and SPORTS

SUPERVISOR: ASSOC. PROF. DR. BEKİR BARIŞ CİHAN

The aim of this research is to examine the relationship between the recreational awareness and physical activity levels of students studying at the faculty of sports sciences. The research was applied to 371 people from three different departments studying at Yozgat Bozok University Faculty of Sports Sciences in 2022. The "Recreation Awareness Scale" (RAS) was used to determine recreational awareness. Developed by Özdilek and Ekinici (2019), RAS 5-point likert type, which can measure recreational awareness, consists of 41 items and 3 sub-dimensions. The self-report type to examine the relationship between the health of the populations and the physical activity levels, with 7 open-ended questions, was created by Dr. Michael Booth. The validity and reliability study of the scale was conducted by Hacettepe University School of Sports Sciences and Technology in 2007. "Personal Information Form" created by the researcher was used.

Normality test was applied to the data first. Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk values were found to be significant and the data did not show a normal distribution. Spearman correlation analysis was used because the variables did not show normal distribution. The Kruskal-Wallis-H test was used to test the significance of the difference between the means of three or more groups in non-normally distributed groups. The Mann-Whitney U test was used to determine the difference in physical activity levels of the students of the faculty of sports sciences in terms of gender. Analyzes were made according to the SPSS 21 package program.

According to the research findings, no significant difference was found in recreational awareness and physical activity levels according to gender and age variables. No significant difference was found in any of the sub-dimensions of high-intensity physical activity and recreational awareness. When physical activity was considered in one dimension and reduced to moderate intensity, there was no significant difference in the sub-dimensions of recreational awareness, but a significant difference was found in the dimensions of pleasure and entertainment and social success when it was associated with the results that were seen to be moderate according to the answers given by the students in the study group. While no significant relationship was found between social success and self-development in walking intensity, a negative and low-level significant relationship was found between pleasure and entertainment. It was found that as physical activity increased in walking intensity, pleasure and entertainment decreased. No significant

relationship was found between physical activity and recreational awareness, pleasure and entertainment, social success, and self-development in sitting severity. No significant relationship was found between total physical activity and recreational awareness, pleasure and entertainment, social success, and self-development. Pleasure and entertainment, self-development, high level P.A., intermediate level P.A., sitting level P.A., total P.A. by department variable. While no significant difference was observed in the levels of social success and walking severity, P.A. It was determined that the students of the management department had higher social success levels in recreational awareness than the students of other departments. In the walking intensity of the students of the coaching department, P.A. levels were found to be higher than the students of other departments. While no significant difference was observed in terms of physical activity levels according to the class variable, a significant difference was found in participation in recreational activities, pleasure and entertainment, social success and self-development dimensions. It has been determined that there is a difference between 3rd and 4th grade students and 1st and 2nd grade students in the dimensions of pleasure and entertainment, social success and self-development, and the difference is high in favor of 3rd and 4th grade students. Therefore, it has been concluded that 3rd and 4th grade students have higher levels of recreational awareness, pleasure and entertainment, self-development, and social success than 1st and 2nd grade students.

2022, 110 page

Keywords: Recreation, Physical Activity, Awareness

İÇİNDEKİLER LİSTESİ

LİSANSÜSTÜ TEZ ONAY FORMU	v
TEZ BEYAN FORMU	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT.....	ix
İÇİNDEKİLER LİSTESİ.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
GRAFİKLER LİSTESİ.....	xv
ÖNSÖZ	xvi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Sayıtlar.....	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.6. Tanımlar.....	5
2. KURAMSAL TEMELLER	6
2.1. Zaman	6
2.2. Boş Zaman	7
2.3. Rekreasyon.....	8
2.4. Rekreasyon Sınıflandırması	11
2.4.1. Amaçlarına Göre Rekreasyon	13
2.4.2.Çeşitlerine Göre Rekreasyon	13
2.5. Kapalı Alan Rekreasyonu	13
2.6. Açık Alan Rekreasyonu	13
2.7. Rekreasyonun Bireylerde Oluşturduğu Pozitif Dönütler	14
2.8. Üniversite Öğrencileri ve Rekreasyon	16
2.9. Rekreasyonel Etkinlikleri Engelleyen Faktörler.....	17
2.10. Sportif Açıdan Rekreasyon	20
2.11. Fiziksel Aktivite.....	22
2.12. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerindeki Etkileri.....	23
2.12.1. Bedensel Sağlık Üzerine Etkileri	24
2.12.2 Ruhsal Sağlık Üzerine Etkileri	24

2.13. Fiziksel Aktivite Türleri.....	25
2.14. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler.....	25
2.15. Fiziksel Aktivite Değerlendirmesi (MET).....	26
2.16. Sedanter Yaşam	27
2.17. Sedanter Yaşamın Sağlık Açısından Zararları.....	28
3. MATERYAL ve YÖNTEM	31
3.1. Evren ve Örneklem	31
3.2. Araştırmanın Modeli.....	31
3.3. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları.....	31
3.4. Verilerin Analizi	33
4. BULGULAR.....	34
5. TARTIŞMA	47
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	60
7. KAYNAKÇA.....	65
8. EKLER.....	89
Ek 1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Düzeyi Ölçeği.....	90
Ek 2. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği	93
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR LİSTESİ

<u>Tablo</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 4.1. Kullanılan Ölçeklere İlişkin Normallik Testi Değerleri	34
Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Değişkenine Göre Yüzdelik Değerleri	34
Tablo 4.3. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Yüzdelik Değerleri	35
Tablo 4.4. Katılımcıların Okuduğu Bölüm Değişkenine Göre Yüzdelik Değerleri	35
Tablo 4.5. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Yüzdelik Değerleri	35
Tablo 4.6. Yüksek Şiddette Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.....	36
Tablo 4.7. Yüksek Şiddette Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Karşılaştırmayı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları	36
Tablo 4.8. Orta Şiddette Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	37
Tablo 4.9. Orta Şiddette Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Karşılaştırmayı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	37
Tablo 4.10. Yürüme Şiddetinde Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.....	38
Tablo 4.11. Yürüme Şiddetinde Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Karşılaştırmayı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları	38
Tablo 4.12. Oturma Şiddetinde Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.....	39
Tablo 4.13. Oturma Şiddetinde Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Karşılaştırmayı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları	39
Tablo 4.14. Toplam Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	40
Tablo 4.15. Toplam Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Karşılaştırmayı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	40
Tablo 4.16. Cinsiyet Değişkenine Göre Rekreatif Farkındalık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Farklılığı Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları	41
Tablo 4.17. Yaş Değişkenine Göre Rekreatif Farkındalık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Farklılığı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları	42

Tablo 4.18. Bölüm Değişkenine Göre Rekreatif Farkındalık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Farklılığı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları	43
Tablo 4.19. Sınıf Değişkenine Göre Rekreatif Farkındalık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Farklılığı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları	45



GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1.1. Boş Zaman Değerlendirme Biçimi.....	19
Grafik 1.2. Üniversitelere Göre Rekreatif İmkanların Yeterliliği	20



ÖNSÖZ

Desteklerinden dolayı annem Figen Karavelioğlu'na, Babam Yusuf Karavelioğlu'na, abim Doğukan Karavelioğlu'na, hocalarım Doç Dr. Bekir Barış Cihan'a ve Doç. Dr. Ebru ARAÇ ILGAR'a, amcam Doç. Dr. Mihri Barış Karavelioğlu'na ve yol arkadaşım Elif'e teşekkür ederim.

“Müspet bilimlerin temellerine dayanan, güzel sanatları seven, fikir terbiyesinde olduğu kadar beden terbiyesinde de kabiliyeti artmış ve yükselmiş olan erdemli, kuvvetli bir nesil yetiştirmek ana siyasetimizin açık delilidir.” -Mustafa Kemal Atatürk

Spora ve sanata her daim desteğini vermiş olan Ulu Önder Mustafa Kemal ATATÜRK'ün emanet ettiği Türkiye Cumhuriyeti'ne, onun izinden giderek bilime katkı vermeyi kendisine ve bu topraklara borç bilirim.

1. GİRİŞ

Bu bölümde konu olarak ele alınan probleme, tezde geçen terimlerin hangi anlamlarda kullanıldığına dair, araştırmaya başlarken yapılan varsayımlara, araştırmanın amacının ne olduğuna dair, araştırmanın önemine ve araştırmada görülen sınırlılıklarına dair ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

1.1. Problem Durumu

Boş zamanların artışı ve bu kavramın sosyal yaşantımıza entegre olması, boş zamanların değerlendirilmesi olarak tanımlanabilen rekreasyon kavramını meydana getirmiştir (Ceyhun, 2008).

Bireylerin sorumluluklarından arta kalan zamanlarını değerlendirmesi olarak bilinen rekreasyon, kişilerin gönüllülük esaslı katıldıkları ve rejenerasyon sağlayan aktivitelerdir. Sosyolojik bakımdan insanların birlikte vakit geçirebilmesini ve birçok duyguyu paylaşabilmesine olanak sağlayan ortamların zeminini hazırlayarak bireylerin sosyal hayatta gelişmiş ve özgüvenli insanlar olmasına katkı sağlamasının yanı sıra sosyal hayatla ve çevreyle iç içe olmayı bu sayede daha uyumlu bir birey olmayı desteklemektedir. Birey gönüllü olarak katıldığı etkinliklerden keyif alacak böylelikle gün içinde oluşan sorumluluklarını yerine getirdikten sonra bu sıkıcı psikolojiden çıkarak kendine zaman ayırmanın vermiş olduğu haz ile sosyal bir ortamda yenilenmeyi sağlayacaktır (Erkan, 1995).

Rekreasyon sosyolojik açıdan bireyin iç benliğini destekleyen ve katıldığı etkinliklerden mutluluk duyarak toplumla olan ilişkisini geliştirmeyi sağlayan bir kavramdır. Birey sportif ve kültürel aktivitelere katılarak monoton hayatın bunalıcılığından sıyrılıp diğer bireylerle etkileşime girerek kendisinin toplumda bir yer edinmesinin önünü açacaktır (Bucher ve Bucher, 1974).

Rekreasyonel etkinlikler üzerine bir başka bakış açısına göre; Rekreasyonel aktiviteler yaş sınırı olmaksızın bireyler için yaratıcılık ve gelişim sağlayan mekanlar, diğer insanlarla etkileşim sağlayacak faaliyetler, spor ve alışla gelmişin dışındaki hobileri yapmak ve benzeri amaçları içine alabilir. Daha da ötesi rekreasyonel faaliyetler fizik tedavi için bir onarım alanı veya bireylere atıf edilen bir iyileştirme alanı olarak da betimlenebilir (McClean, Hurd ve Rogers, 2005).

Rekreasyonel faaliyetlerin oldukça fazla alanını oluşturan spor, pasif veya aktif katılım olarak, günümüz yaşamının sedanter yapısından kaynaklanan ve mutsuzluğu baskın olan bireylerin stresi ile başa çıkma ve bu yaşam tarzının getirmiş olduğu birçok problemin oluşturduğu rahatsızlıkların etkisini minimum düzeye indirme veya kontrol edilebilir düzeyde tutmak için oldukça önemli bir yere sahiptir (Karaküçük ve Başaran, 1996).

İskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen fiziksel aktivite, dinlenik nabız seviyesinin üzerinde bir enerji harcamayı gerektiren fiziksel hareketlerin tamamı olarak tanımlanabilir. Başka bir tanıma göre ise fiziksel aktivite iskelet kaslarının aracılığıyla vücudun hareket etmesi ve bunun sonucu olarak enerji tüketimi sağlanmasıdır. Fiziksel aktivitelerin hepsi enerji harcanmasını sağlamaktadır. Fiziksel aktiviteler farklı kriterlere göre sınıflandırılabilirler. Bu kriterler amaç ve yoğunluğa göre değişebilir (Pate, 1993; Peker ve ark., 2000; Özer, 2006).

Fiziksel aktivite günlük yaşam akışının içerisinde bireyin iskelet kaslarını kullanarak enerji harcamasına verilen isimdir. Kişiler fiziksel aktivite seçimi yaparken birçok kriteri göz önünde bulundurmalarıdır. Bu kriterlerden bazıları; Boy, kilo, yaş, çevre, hastalık, maddi durum, erişim, uygunluk, ihtiyaç gibi unsurlardır (Demirel ve ark., 2014).

Fiziksel aktiviteler birçok hastalığın önleyici olduğu gibi tedavi edicisi de olabilmektedir. Yararları sadece bedensel olarak değil, bilişsel, duyuşsal ve mental olarak da oldukça fazladır. Fiziksel aktiviteler enerjik gündelik yaşam, bedenin hastalıklara karşı bir önleyicisi, obezitenin önüne geçmesi, yaşlanmanın yavaşlatılması, koroner ve pulmoner sistemlerin kapasitelerinin yükseltilmesi, stres ve sinir yönetimini sağlaması, eklem ve kas dokularının sağlığı, sosyal yaşantının ileri boyuta taşınması, insani ilişkilerin geliştirilmesi gibi birçok alanda bireye pozitif dönütler sağlamaktadır (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Rekreasyon, fiziksel aktiviteler, spor, oyun, sanat gibi hayatın farklı olgularını bir araya getirerek yaratıcılıkla harmanlanmasıdır. Rekreasyon hareket etmekten daha fazla bireylerin duygularını baz alır, boş zamanlarda kişilerin ruhsal doyum beklentisi ile değerlendirilmesi yapılan bir kavramdır (Tekin ve ark., 2009).

Spor ve fiziksel aktiviteler, kişilerin sağlığı bakımından pozitif etkiler sunmakla beraber, ruh sağlığı yönünden de faydaları bilinmektedir. Spor faaliyetleri ile kişilere, toplu şekilde etkinlik yapabilme özelliği kazandırılmaktadır. Buna ek olarak, spor faaliyetleri kişilerin paylaşma, yardımlaşma, kazanma ve kaybetme duygusuna saygı, farklı görüşlere açık olma gibi birçok sosyal gelişim unsurunu da desteklemektedir. Ve özelden genele

gidildiğinde rekreasyon sporu da kapsayan bir olgudur. Spor ise fiziksel sağığı desteklediğı gibi sosyal ve psikolojik sağığı da olumlu etkilemektedir. Böylelikle bireylerin sportif rekreasyon etkinliklerine katılması ve başka insanlarla olan iletişimlerini geliştirmesi koskoca bir toplumunda gelişmesine zemin hazırlayacaktır (Şahan, 2008).

Yapılmış olan tanımlar incelendiğinde, rekreasyon ve fiziksel aktivitenin birbiri ile iç içe olduğı ve hatta birbirlerinden beslendikleri söylenebilmektedir. Böylelikle bireylerin rekreasyon farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında nasıl bir ilişkinin olduğı, bu ilişkinin hangi değışkenlere bağı olduğı ve ilişkideki negatif ve pozitif yönlerin belirlenmesi, iki kavramında birbiri ile olan ilişkilerinin daha net çizgilerle belirlenmesine fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Yapılan bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin rekreasyonel farkındalıkları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

Alt problemler:

1. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaş değışkenine göre rekreasyonel farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin cinsiyet değışkenine göre rekreasyonel farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin eğitim gördükleri bölüm değışkenine göre rekreasyonel farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin sınıf düzeyleri değışkenine göre rekreasyonel farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Yapılan çalışmalar incelendiğinde rekreasyon faaliyetlerine katılımın önünde duran birçok engel vardır. Bunlardan bazıları maddi imkansızlıklar, ulaşım problemleri, tesis yetersizlikleri olduğı gibi rekreasyon hakkında bilgisizlik, ilgisizlik ve rekreasyon

etkinlikleri kavramına yeterince hakim olmama durumudur. Rekreasyon etkinliklerinin spor kavramını neredeyse bütünüyle içinde barındırdığı bilindiğinde, birçok araştırmada söz konusu olduğu gibi sportif eylemler ve fiziksel aktiviteler gün içinde birey sorumlu olduğu işleri yerine getirdikten sonra kalan zamanı doldurmak amaçlı yaptığı bu tarz eylemlerin hepsi rekreasyonel etkinliklerdir. Bu bilgilerin ışığında rekreasyonel etkinliklerin fiziksel aktiviteler ile doğrudan ilişkili olduğunu söylemek mümkün hale gelmektedir. Ancak bu iki kavramın birbirini etkileyip etkilemediği, etkiliyor ise ne derecede etkilediği ve belirli demografik değişkenlere göre incelenmesi, bu araştırma konusunda yeterli sayıda çalışma olmadığı için hala önem arz etmektedir. Rekreasyonel farkındalık ve fiziksel aktivite düzeylerinin birbirleri ile bağlantısının incelenmesinin bu iki kavram arasındaki bağlantının daha iyi düzeyde açıklanabilmesi açısından önemli olduğu düşünülmüştür.

Yapılan literatür taramasında çalışmaların genel olarak rekreasyonel etkinliklerin yaşam kalitesi ve sağlık durumları ile bağlantısının incelenmesinde yoğunlaştığı görülmüştür. Bu bağlamda yapılan bu araştırmanın rekreasyonel farkındalık ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesini ele almasından dolayı, araştırmanın ve sonuçlarının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

Araştırma yapılırken ve bulgular yorumlanırken aşağıda yer alan noktalar göz önüne alınmıştır:

1. Seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan katılımcıların ölçekleri içtenlikle ve doğru cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Bu sınırlılıklar aşağıda belirtilmiştir:

1. Araştırma spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma Yozgat ili ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Rekreasyon: Rekreasyon kavramı bireylerin günlük sorumlulukları dışında kalan boş zamanlarını geçirdikleri eğlenceli, psikolojik doyum hissi yaratan buna ek olarak fiziksel olarak da bireyin gelişimine katkı sağlayan ve insanların kendilerini yenilemesine yardımcı olan faaliyetlerdir (Öztürk, Göçer ve Karaküçük, 2016).

Fiziksel Aktivite: Fiziksel aktivite kavramı, bireyin iskelet kasları vasıtasıyla yapmış olduğu hareketler sayesinde kişinin belirli bir enerji harcamasına sebebiyet veren bedensel hareketler bütünü olarak tanımlanabilmektedir (Vural, 2010).



2. KURAMSAL TEMELLER

2.1. Zaman

Birçok bilim araştırmacıları tarafından fazlaca kullanılan zaman kavramının ne olduğu hakkında oluşan soru işaretleri üzerine net bir cevapta veya aynı perspektif üzerinde anlaşılamadığı, tam tersine tanımların birbirlerine oldukça yabancı birçok tanımın ortaya çıktığı görülmektedir (Oktav, 2017).

Kişilerin bilimsel bakış yöntemleri değerlendirildiğinde birçok farklı zaman tanımı değerlendirmesi mevcuttur. Yapılmış olan tanımlardan bazıları; kelimesel olarak zaman, vakaların geçmişten günümüze gelip, gelecek zamana doğru birbirini takip ettiği, kişinin kontrol mekanizması dışında akıcı şekilde devamlılığını olan bir süreçtir (Smith,1998).

Zaman, başlangıcı ve sonucu belirsiz olan bir akıştır. Herhangi bir uğraşın veya bir olgunun içinde bulunan ve somut olmayan süredir (Üstünova, 2005). Zaman yaşanan olayların birbiri ardına geldiğini görerek kişinin aklında oluşan ve olayların o andan sonra da içinde yaşanılıp süreceğinin hayal edildiği başı ve sonu olmayan yalnızca düşünülebilen ve mental olarak hissedilebilen soyut bir kavramdır (Sucu,1996).

Diğer bir görüşle zaman kavramı, bir fiilin geçtiği ve harcadığı süre dilimidir. Çok kısa bir süreç bile evrende hareket eden her şeyin durdurulduğu hayal edildiğinde böylesi statik bir mekanda zaman kavramından söz edilememektedir (Özgen ve Doğan, 1997).

Diğer tüm örgütsel kavramlar içinde en önemlisinin zaman kavramı olduğu hususunda yönetim danışmanı Drucker (1994): “Para ekonominin büyümesi için büyük bir araç olsa da kaybedilmesi durumunda kazanılabilir yeri geldiğinde insanlar nitelikli olanı az olsa bile bir iş için kiralanabilen varlıklardır ancak bu araçlar içerisinde zaman ne kiralanabilir ne de kiraya verilebilir.” Sözleri ile zamanın bütün örgütsel kavramlar içinde en önemli olduğunu vurgulamıştır.

Hazar (2003) ‘a göre zaman, bir işin ya da oluşan bir durumun içinde yer alan, geçen ya da geçmekte olan süre veya vakittir. Kişiler, zamanı doğru ve güzel planlamak bunun yanında kullanmak mecburiyetindedir. Çünkü zaman, borç olarak alınamaz veya verilemez, tasarruf edilemez bir kavramdır. Zaman kiralanması veya satın alınması mümkün olmayan aynı zamanda saklanamayan veya çoğaltılamayan bir kavramdır. Ve zaman iyi ve doğru şekilde değerlendirilmez ise stres oluşturur.

2.2. Boş Zaman

İngilizce’de “boş zaman” kavramına karşılık gelen “leisure” Latince’de “izin verilmiş olmak” veya “özgür olmak” anlamına gelen “licere” kelime kökünden günümüze gelmiştir. Buna ek olarak Fransızca’da “boş zaman” manasında gelen “loisir”, lisans ve özgürlük kelimelerinin İngilizce’de karşılığı “licence” ve “liberty” de bu kökten türetilmiştir. Genel anlamıyla incelendiğinde boş zaman “baskıdan sıyrılmak”, “özgürleşmek”, “seçim ferahlığı ve özgürlüğü”, “zaruri zaman diliminden sonra kişinin geriye kalan zamanı”, “mecburiyetlikler dışı zaman” şeklinde tanımlanmaktadır (Aytaç, 1997).

Boş zaman çoğunlukla bireylerin iş yaşantısı ile eşleştirilmiştir. Kişilerin iş yaşantısı dışında kendilerine kalan, sorumluluklardan yoksun ve gönlünce harcanması mümkün olan süre zarfı olarak tanımlanmaktadır. Boş zaman bireyin kendi kararı ve isteği doğrultusunda içinden geldiği gibi kullanabileceği süre aralığıdır (Aytaç, 2002).

Bireyler çalışma saatleri haricindeki zamanlarında istirahat etmekten ve diğer bireylerle güzel vakit harcayacak zamanlardan haz almaktadırlar. Bu sebeple, iş hayatı dışında harcanan zaman dilimi, sosyal bir canlı olan insanlar açısından oldukça önem arz etmektedir (Şahin, Akten ve Erol, 2009).

Boş zaman kavramı, modern sanayi halklarının genel bir özelliğini ve bu halk tiplerinin bir yansımasını meydana getirmektedir (Karaküçük, 1997). İnsanlar için gereklilikleri karşılamak, para kazanmak yaşamak için ne kadar elzem ise, boş zaman aralıkları yaratabilmek ve bu boş zaman aralıklarını en doğru biçimde değerlendirmek de o derece önemli görülmelidir (Gülbahçe, 1996).

Şahin (2005)’e göre boş zaman, kişinin kendi fikrine göre özgür bir biçimde yaşama seçeneğine ulaşabildiği, çalışma hayatı ve genel yaşamla ilgili zaruri bireysel gereklilikler ve çevresel gereklilikler yerine getirildikten sonra geriye kalan vakittir. Benzer şekilde Karaküçük (2005)’e göre boş zamanı, bireyin iş saatleri ve mecburi biçimde kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan ve dilediğince kullanabileceği ve aynı zamanda bireye seçme şansı veren bir zaman parçası olarak ifade etmiştir.

Broadhurst (2001) ise, yapılmış olan değerlendirmelerden farklı olarak boş zamanın daha önemli ve fazladan bir zaman dilimi olarak görülemeyeceği düşüncesi ile boş zamanın “yaşamın temel bir parçası” olduğunu ifade etmiştir.

Boş zaman kavramı kendi içerisinde rekreasyonu da barındırmaktadır. Çünkü genel anlamda rekreasyon sorumluluklarının harici geriye zaman bırakabilen ve bu bırakılan zamanlarda yapılacak olan aktiviteler ile doğrudan ilgilidir (Karaküçük, 1999)

Serbest zaman; gönüllülük esaslı kişisel kontrolün sağlandığı, kişilerin özgür düşünceleriyle seçtikleri ve çeşitli kurallar olmadan eğlenme, haz alma ve mutluluk duygusu veren, tatmin edici yaşantıların olduğu, fiziksel olarak efor sarf edilerek rejenere olmak ve bu sayede bedenlen ve ruhen tekrardan iyi olma durumuna gelmek için bireylerin kendisine yarattığı zaman zarfı olarak tanımlamak mümkündür (Corbin, 1970; Ragheb ve Tate, 1993).

Boş zaman kavramı incelendiğinde, kişinin kendi açısından ve diğer bağlı olduğu insanlar açısından serbestlik durumuna geçmesi sorumluluklarından arınması (Ekinci ve ark., 2014), sebebiyle bireyde mutluluk ve haz hislerini yaşatan süre zarfıdır (Mieczkowski, 1990).

Bireylerin günlük hayatlarında yapması gerekli olan sorumlulukların sıkıcı ve monoton bir hal alması, rekreasyonel etkinliklerin önemini artırmaktadır. Artık bir ihtiyaca dönüşen rekreasyon beraberinde bu sektöre yönelik hizmet alanlarının da oluşmasına temel hazırlamıştır. İş hayatının maddi verimliliğinin yükselmesi ve bireyi rahatlatacak koşulların iyileştirilmesi ile rekreatif etkinlikler doğru orantılı bir fayda göstermesine yönelik girişimlerde bulunulmalıdır. Rekreasyonel etkinlikler bazında yapılan çalışmalar, kişilerin sorumluluklarından arta kalan zamanlarının olumlu değerlendirilmesinin, istediklerini gerçekleştirebilen ve psikolojik anlamda sağlıklı bireylerin gelişimini destekleyen faaliyetler olduğunu vurgulamıştır (Balcı ve ark., 2003).

2.3. Rekreasyon

Rekreasyon tekrardan yaratılma, yenilenme anlamlarını karşılayan recretio kelimesinden türetilmiştir (Karaküçük ve ark., 1996). Rekreasyon, günlük sorumluluklardan arta kalan zamanın deneyimi anlamına gelir. Kişisel olarak bireyin kendisine tekrardan yapılanma fırsatı sunduğu, sıkıcı olmayan sosyal aktiviteler olarak düşünülebilir (Brey ve Lehto, 2007).

Endüstrileşen hayatın getirdiği boş zaman sürelerindeki yükselişe doğru orantılı olarak önemi artan rekreasyon, günümüz çağının teknolojisinin gelişmesi ve rekreasyonel

faaliyetlerin artışı sayesinde günden güne daha da önemli hale gelmeye başlamıştır ve rekreasyon kavramı daha da fazla önem kazanmıştır (Yüncü ve ark., 2013).

Kraus, rekreasyon kavramını, bireyin, iş hayatı ve mecburi sorumlulukları dışında kalan, mental ve fiziken rahatlama, sosyolojik bakımdan gelişimini arttırmak için bireyin kendi isteği ile zihninin yaratıcı yanını ortaya çıkardığı etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilmektedir (Orel ve Yavuz, 2003).

Rekreasyon kavramı, bireylerin kendi hür iradeleriyle pasif veya aktif bir biçimde katılımda bulundukları aktivitelerdir (Lu ve Hu, 2005). Torkildsen (2005)'e göre rekreasyon, kişide yenilenme sağlayan ve canlılık yaratan bir süreçtir.

Yağmur ve İçigen (2016) ise rekreasyonun sosyolojik açıdan birleştirici ve etkileşim arttırıcı rolüne değinmiştir. Buna paralel olarak Balık ve Akova (2016) rekreatif aktivitelerin kişinin kendisi ve bulunduğu çevre ile bağını kuvvetlendiren, kültürel etkileşimi artıran etkinlikler olduğunu belirtmiştir.

McLean, Hurd ve Rogers (2005) rekreasyon kavramını değişik şekillerde açıklayarak rekreasyonun her boyutuna tanım getirmek istemişlerdir. Araştırmacıların yapmış oldukları tanımlardan genel çıkarım yapılmak istenildiğinde; rekreasyon özel ve kamusal yardımlar sayesinde oluşan tüm doğadaki parklar, şehirler, köyler, ülkeler bazında var olan spor alanları, parklar, eğlence arazileri gibi mecralarda yapılabilecek etkinliklerin tümü olarak belirtmek mümkündür.

Kraus (1985)' e göre rekreasyon kavramı hayat içerisinde, boş zaman felsefesi, planlama, yönetim ve faaliyet imkanı içermektedir ve böylelikle rekreasyon programlama pratik ile birleştirilmelidir.

Rekreasyonun farklı kültürel ve maddi bakış açısına sahip olan toplumlarda farklı şekilde yorumlanması ve rekreasyon kavramının değişik biçimlerde algılanması, rekreasyon tanımı ve açıklamasının çok fazla ve birbirinden farklı olmasının büyük bir etkisidir. Bu etkilerden önemli paya sahip olanlar ise farklı kültürden insanların yaşayışı, sosyolojik etkileşimleri, ekonomik yapıları ve hatta farklı ırkların fiziksel ve mental yapıları buna paralel olarak boş zamanlarının süreleridir (Akesen, 1984).

Rekreasyonel algı farklarına ve etmenlerine karşın birbirinden farklı sosyolojik yapı, maddi yapı ve görüşe sahip olan toplumlarda kişilerin rekreasyonel aktiviteleri yaşamada kimi zaman yakın etmenlere bağlı kaldığı gerçeği mevcuttur. Sosyolog Neumayers'e göre, rekreasyonel etkinlikler bireylerin kişisel veya toplumsal olarak

yaptıkları etkinlikler bütünüdür. Bu etkinlikler bireye mutluluk ve bağımsızlık hazzı sağlar. Ne türde yapılırsa yapılsın tekli veya çoklu olarak rekreasyon kişileri, mental, fiziksel ve sosyolojik yönden gelişimine katkı verir (Kaba, 2009).

Boş zamanları rekreatif olarak değerlendirmek için oluşan imkanlara bakıldığında, çağımızın bireyleri bu konuda diğer dönemlerden daha fazla imkana sahiptir. Rekreasyon, kişinin fiziksel, mental açıdan sağlıklı olmasına faydalar sağlamaktadır. Rekreasyon sayesinde birey bedenlen ve ruhen dinlenmektedir bunun yanı sıra kişinin sosyal etkileşimleri ile birlikte ahlaki değerinde de artış yaratmaktadır (Yetim, 2005).

Rekreasyon kişinin boş vakitlerinde yaptığı etkinlikler olarak ifade edilebilir. (Tribe, 2011). Rekreasyon, bireysel veya toplumsal grupların boş zamanlarında isteklilik kriterine dayanarak yaptıkları rahatlatıcı ve keyif verici etkinlikler anlamına gelmektedir (Karaküçük, 2005).

“Dünya Boş Zaman ve Rekreasyon Birliği” boş zaman kavramını, özgür karar verme durumunun keyfini yaşatan, haz ve sevinç duyguları uyandıran, kişisel doyum konusunda tatmin eden ve bireylere kendilerini özel hissetmeleri için alan sağlayan süre dilimi olarak tanımlamıştır (Karaküçük ve ark., 2006).

Rekreasyon, kişinin serbestçe ve gönlünce kullanabildiği zaman dilimidir (Bakır, 1990). Rekreasyon kişinin kaliteli bazı aktiviteler yapıp bu serbest zamanı verimli şekilde harcamasıdır (Temir ve Gürbüz 2012).

Rekreasyon, bireyin yaşam üzerindeki sorumluluklarını ve gerekliliklerini tamamladıktan sonra geriye kalan boş zamanın çeşitli aktivitelerle değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005).

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında kendi istedikleri doğrultusunda tek başlarına veya grup olarak yapmış oldukları, haz verici ve dinlenmeyi sağlayıcı faaliyetler bütünüdür (Karaküçük, 2005). Rekreasyonel etkinlikler, bireyleri monoton yaşamdan uzaklaştırdığı, sorumluluklarından biraz olsun uzaklaşabildiği ve böylelikle fiziksel ve mental açıdan dinlenmeyi sağlayan aktivitelerdir (Bammel ve Bammel, 1992).

Rekreasyon, bireysel veya toplumsal grupların boş zamanlarında isteklilik kriterine dayanarak yaptıkları rahatlatıcı ve keyif verici etkinlikler anlamına gelmektedir (Karaküçük, 2005).

Rekreasyon, kişinin serbestçe ve gönlünce kullanabildiği zaman dilimidir (Bakır, 1990). Rekreasyon kişinin kaliteli bazı aktiviteler yapıp bu serbest zamanı verimli şekilde harcamasıdır (Temir ve Gürbüz 2012).

Rekreasyon hayatın mecburi gerekliliklerini tamamladıktan sonra geriye kalan serbest zaman olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005).

2.4. Rekreasyon Sınıflandırması

Rekreasyonel aktivitelerin sınıflandırılması, bu etkinliklerin ne hedef ile yapıldığının bilinmesine ışık tutacaktır. Rekreasyonel etkinliklerin amaçlarının bilinmesi, bu aktivitelerin hangi ortamda gerçekleşebileceğinin ve kimlere uygun olduğunun bilinmesini sağlayacaktır. Örnek verilecek olursa insanlığın tüketen bir varlık olduğu bilindiğinde alışveriş yapmak kişilerin sosyalleşme gayesi güden etkinliklerin başında gelmektedir (Binboğa, 2014).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde rekreasyon kavramının kendi içinde birçok dala ayrıldığını ve daha da detaya inildiğinde birçok günlük aktivitenin bile kendi içinde rekreasyonel sınıflandırmalara girdiği görülmektedir.

Örneğin Guiry vd. (2006), Hart vd. (2007), Kim ve Kim (2008)' in çalışmalarına bakıldığında alışverişin ihtiyaçlardan çok, haz alma, gösteriş merakı, eğlenme gibi duyguları barındırdığına değinilmektedir. Eğlence amacı ile yapılan alışverişe literatürde "Rekreatif alışveriş" (Recreational Shopping), Gösteriş amacı ile yapılan alışverişe "Gösterişçi alışveriş" (Hedonic Shopping) ve haz duygusu ile yapılan alışverişe ise "Haz tatminine yönelik alışveriş" (Pleasurable Shopping) denilmektedir (Argan, 2007; Hart, 2007).

Günlük hayat etkinliklerinde bile kendi içine dallara ayrılan rekreasyonun, çok fazla tanımı ve özelliğinin olması, bilimsel araştırmacılar tarafından rekreasyonun sınıflandırılması gerektiği ve çeşitlendirilmesine sebep olduğu düşünüldüğünde;

Rekreasyon kavramı, rekreatif etkinlikler bakımından çok geniş bir düzeyde değerlendirilmektedir. Böylelikle rekreasyon çeşitleri, keskin bir biçimde sınıflandırılmamakla birlikte, literatür olarak belirli bir kısmında şekil açısından bazı kategorilere göre sınırlandırılmıştır. Örnek verilecek olursa (Hazar, 2003) fonksiyonel açıdan rekreasyonu şu şekilde sıralamıştır:

- a) Fiziksel Rekreatyon:** Açık veya kapalı alanlarda bireylerin aktif katılımı ile gerçekleşen sportif rekreatif etkinliklerdir.
- b) Sosyal Rekreatyon:** İnsani ilişkiler kurmaya yönelik olan sosyolojik rekreatif etkinliklerdir.
- c) Sanatsal Rekreatyon:** Bireylerin sanatsal ruhlarına dokunan ve sanatsal becerilerini geliştirmeye ve artırmaya yönelik olan rekreatif etkinliklerdir.
- d) Estetik Rekreatyon:** Genel olarak maddi bakımdan güçlü veya iyi kültürel ve eğitim düzeyindeki bireylerin katıldıkları etkinliklerdir.
- e) Ticari Rekreatyon:** Kişilerin önceden belirlenen maddi bir karşılık ile katılım gösterdikleri tüm rekreatif etkinlikleridir.
- f) Kültürel Rekreatyon:** Bu etkinliğe katılan bireylerin bilgi ve becerileri düzeylerini artırmaya yönelik olan rekreatif etkinlikleridir.
- g) Sağlık Rekreatyonu:** İnsanların sağlığını korumaya yönelik veya tedavi etmeye yönelik olan rekreatif etkinlikleridir.
- h) Turistik Rekreatyon:** Diğer tüm rekreatif türlerin turistik yönler dikkate alındığı ve buna göre dizayn edilip kullanılması sonucunda meydana gelen rekreatif etkinliklerdir.

Pehlivanoğlu (1986) rekreasyonel etkinliklerin plan ve programı açısından önem arz eden bir sınıflandırma yaparak adlandırmıştır. Bu sınıflandırmalar şu şekildedir;

Zamansal Sınıflandırma (Günlük, Haftalık, Yıllık)

İçeriksel Sınıflandırma (Pasif ve Aktif)

Yerel Sınıflandırma (Kırsal ve Kentsel)

Yapısal Sınıflandırma (Açık Alan ve Kapalı Alan)

2.4.1. Amaçlarına Göre Rekreatyon

Amaçlarına göre rekreatyon türleri incelendiğinde; Spor, sanat, kültür, turizm, toplum, dinlenme amaçlarına göre rekreatyon türlerinin şekillendiği görülmektedir (Karaküçük, 1997).

2.4.2.Çeşitlerine Göre Rekreatyon

Çeşitlerine göre rekreatyon türleri incelendiğinde ise türlere göre sınıflandırmalar olduğu görülmektedir. Bu sınıflandırmalar, yaş, zaman, mekan, katılım sayısı, sosyolojik içerik olduğu görülmektedir (Karaküçük, 1997).

2.5. Kapalı Alan Rekreatyonu

Kapalı alanlarda veya evlerde, kişilerin kullanımına yönelik ayrılmış olan boş zamanı değerlendirme aktivitelerinin yapıldığı kapalı olan alanlardaki rekreatif aktivitelere kapalı alan rekreatyonu ismi verilmektedir (Hazar, 2003).

Kapalı alan rekreatyonunu açık alandan ayıran etmen kapalı alan rekreatyonunun hava ve doğa koşullarından etkilenmemesidir. Çünkü kapalı alan rekreatyonunu kişiler ve toplumlar kendileri ne zaman isterlerse o zaman yapabilecekleri aktivitelerdir (Gül, 2014).

Kapalı alan rekreatyonun alanlarına örnek verilecek olduğunda, alışveriş mağazaları, kapalı spor tesisleri, kongre merkezleri, fuarlar, müzeler, kapalı tarihi alanlar gibi birçok alan yer almaktadır.

2.6. Açık Alan Rekreatyonu

Modern çağın getirmiş olduğu kentleşme, iş hayatındaki sorumluluklar, kişilerin bunalım seviyesinin artışı, bağımsızlık hazzı duymak istemeleri ve sürekli içlerinde bulundukları kapalı alanlardan bir süre uzaklaşma istekleri, bireylerin doğal alanlarda vakit harcama ihtiyacını doğurmaktadır. Bu ihtiyaç neticesinde doğal alanları tercih eden bireyler bu alanlarda rekreatyonel etkinlikler yaparak keyif alma düşüncesi içinde olacaktırlar (Aslan, 1993).

Bu bakış açısı ile kişilerin rahatlayıp ve günlük sorumluluklardan uzaklaşması bireylere iyi olma durumunu sağlayacağı söylenebilir. Kişilerin günlük sorumluluklardan

arta kalan zamanlarda doğayı tercih etmesi ve doğada rekreasyonel etkinlikler yapmasına açık alan rekreasyonu denilmektedir (Akesen, 1984).

Benzer olarak Plummer (2009) açık alan rekreasyonunu tanımlarken, kişilerin birbirleri ile olan etkileşimleri ve doğa ile olan etkileşimlerini baz alan doğal alanda meydana gelen boş zaman değerlendirmesine açık alan rekreasyonu açıklamalarına yer vermiştir.

Buna paralel olarak Gültekin (2012) açık alan rekreasyonunu, doğal koşullar sayesinde kişilerin daha geniş alanlara sahip olduğu böylelikle kişilerin, fiziksel, psikolojik, duyuşsal ve sosyolojik açıdan rejenere olmasını sağlayan ve aynı zamanda yaptıkları rekreasyonel etkinliklere göre beceri ve yetenek gelişimi sunan rekreasyon çeşidi olarak tanımlamıştır.

Ardahan ve Lapa (2011) ise açık alan rekreasyonunu, rekreatif etkinlik yapan birey ve doğanın sunduğu alanın arasında bir etkileşim yaratan ve kişinin kendisini, mental, fiziksel, sosyal, sağlık açısından pozitif bir çıkar amacı güderek gerçekleştirmiş olduğu serbest zaman etkinliği olarak ifade etmiştir.

Açık alan rekreasyonuna örnek vermek gerektiğinde ise; hava, kara, su kısacası doğanın insanlara sunduğu açık alanların bütünüdür.

2.7. Rekreasyonun Bireylerde Oluşturduğu Pozitif Dönütler

Rekreasyonel etkinliklerde ve rekreasyon alanlarında vakit geçirmenin, mental rahatsızlıkları olan kişilerde iyileşmeyi ve sosyolojik açıdan olumlu yol katetmeyi desteklediğini gösteren bulgular yapılan araştırmalar sonucunda giderek fazlalaşmaktadır. Bu bulguların çoğu günümüze yakın yıllarda çoğalmıştır ve birçok rekreatif türün psikolojik ve fiziksel açıdan iyileşme sağladığı daha da netleşen bir durum haline gelmiştir (Penedo, 2005; Sylvia ve ark., 2013).

Bunlara ek olarak ise rekreatif etkinliklerin akli denge problemi olan kişilerin bu hastalığa yönelik belirtilerini de hafiflettiği bilinmektedir (Conn, 2010; Iwasaki, Coyle ve Shank, 2010).

Bireylerin sağlığının korunmasında, sosyal açıdan yalnızlıkla başa çıkmada ve sosyolojik ilişkileri artırmada önerilen spor, rekreasyonel etkinliklerin içerisinde çok önemli bir yere sahiptir. Rekreasyonel etkinlikler kendi aralarında kıyaslandığında spor

rekreasyonu diğer rekreasyonel etkinliklere göre toplumsallaşma açısından daha etkilidir (Ökmen ve ark., 2009).

Boş zaman faaliyetleri incelendiğinde, bu etkinlikler arasında sportif rekreasyonun önemli olduğu özellikle kişilerin gönüllü katılımı ile daha hareketli yaşam biçimine büründükleri görülmüştür (Karaküçük ve Başaran, 1997).

Rekreasyonel aktiviteler ile kişiler, topluca aktivite yapabilme özelliği kazanmasının yanı sıra kazanmayı ve kaybetmeyi eğlenceli bir şekilde tecrübe etmek, toplumla yardımlaşmayı, paylaşmayı, empati kurabilmeyi, saygılı olmayı öğrendikleri belirlenmiştir. Rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin birlikte hareket etmeleri neticesinde sosyal sorumluluk duygularının geliştiği ve böylelikle toplumda da sosyalleşme sürecinin başladığı yani rekreasyonel etkinlikler birbirine geçen halka zincirler gibi toplumu iyi yönde etkilediği belirtilmiştir (Şahan, 2008).

Rekreasyonel etkinlikler arasında spor rekreasyonu çok fazla tercih edilmektedir. Bunun nedeni sporun her yaşın ve cinsin rekreasyonel ihtiyaçlarına karşılık verebilmesidir. Bireylerin hayata, doğaya, maceraya, vücut estetiğine ve güzelliğine, sağlığa, sosyalleşmeye ve bunun gibi birçok olumlu değere önem verdikleri göz önünde bulundurulduğunda rekreasyonel açıdan spor çok önemli bir araçtır (Karaküçük, 1997).

Geçmişten günümüze kadar yapılan bilimsel çalışmalar, rekreasyonel faaliyetlere katılımın kişi üzerinde fiziksel ve mental açıdan faydalarına odaklanmıştır. Yapılan bu çalışmalar rekreasyonel faaliyetlerin kişide fiziksel ve mental açıdan olumlu dönütler oluşturduğu yönünde onay almıştır (Penedo, 2005; Street ve ark., 2007; Sylvia ve ark., 2013).

Rekreasyon üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu etkinliklerin vücut yağ oranında azalma (Bartels ve ark., 2013), iyileşen kalp ve damar sağlığı, maxVo2 artışı (Street ve ark., 2007), kişide aidiyet duygusunun gelişimi, sosyolojik ilişki artışı, biyolojik ve psikolojik birçok fayda sağladığı görülmüştür (Eime ve ark., 2013).

Rekreasyonel faaliyetler, bireyin günlük yaşantısında zihninde oluşan birçok sorundan sıyrılmasını ve kişisel gelişimine katkı vererek, bireylerin benliklerine, başkalarıyla olan iletişimlerine ve sosyal hayatlarının tamamına olumlu yönde etki etmektedir (Iwasaki, 2007; Patry ve ark., 2007; Şener ve ark., 2007; Axelsen, 2009).

Rekreasyonel faaliyetler, kişilerin fiziksel ve psikolojik yorgunluklarını giderip, bireylere fiziksel ve psikolojik açıdan yaratıcı ve geliştirici, güç ve motivasyon sağlamaktadır (Sağcan, 1986).

2.8. Üniversite Öğrencileri ve Rekreasyon

Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını nitelikli bir şekilde doldurmaları ve rekreasyonel faaliyetlere katılımları, üniversitede eğitim gördükleri zaman diliminde, üniversite ve üniversitenin kampüsünün öğrencilere sunduğu imkanlar doğrultusunda gerçekleşmekte ve böylelikle üniversite öğrencileri eğitimlerinden arta kalan boş zamanlarını nitelikli bir biçimde harcayabilmeleri için de yön gösterici olmaktadır (Balcı, 2003).

Üniversite öğrencileri, üniversitelerinde rekreasyonel etkinliklere katılmakla, kişisel serbest zamanlarını yönetmelerini sağlayacak beceri ve ilgiyi kazanmaktadırlar (Hendry ve Marr, 1985).

Üniversitede eğitim gören öğrencilerin boş zamanlarında yapacakları aktiviteleri kayda değer bir şekilde dizayn etmesi çoğunlukla sportif rekreasyon aktivitelerine ulaşmalarının sağlanması, üniversite öğrencilerinin bedensel ve ruhsal sağlıkları açısından olumlu bir etki gösterip gelecek zamanlarda öğrencilerin akademik başarı düzeylerini ve hatta öğrenim gördükleri üniversitelerin kalitelerine de olumlu katkıda bulunacaklardır (Guo ve Liu, 2016).

Üniversite öğrencilerinin, öğrenim gördükleri zamanda kazanacakları rekreasyonel faaliyetlere katılma alışkanlıkları kendi yaşamlarının daha sonraki dönemlerinde bile devam edecektir. Üniversite zamanında kazanmış oldukları bu rekreasyonel alışkanlıklar hayatlarının diğer dönemlerinde de kişilere fayda vermeye devam edecektir (Huang ve Carleton, 2003).

Üniversite öğrencilerine yapılan araştırmalara göre, rekreasyonel etkinliklere katılım gösteren üniversite öğrencileri, bu tür etkinliklere katılmanın hayat standartlarını artırdığı ve daha kaliteli bir yaşam biçimi edindiklerini belirtmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımda ne tür etmenleri önemsediklerinin incelenmesi, öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin ortadan kaldırılması açısından uygulanabilecek olan fikirlere ön ayak olacaktır (Parr ve Lashua, 2005).

2.9. Rekreatif Etkinlikleri Engelleyen Faktörler

Bireyin fiziksel, psikolojik, duyuşsal ve sosyolojik gelişimine katkıda bulunan rekreatif etkinliklere katılımın önünde engeller oluşabilmektedir (Bulut ve Koçak, 2016).

Rekreatif faaliyetlerde bireyler çoğu zaman kendilerine daha yakında olan alanları tercih etmektedirler. Rekreatif alanlara uzaklık bu tür etkinliklerin yapılmasını engelleyebilse de popüler olan rekreasyon aktivitelerinin ziyareti söz konusu olduğunda bireylerin mesafeleri kat edip etkinliğe katılması olasıdır (Broadhurst, 2001; Hall ve ark., 2006).

Rekreatif etkinlikler, yapılacağı mevsim şartları, güneşli gün sayısı, sabah ve akşam uzunluğu, hava durumu gibi birçok değişken etkene bağlıdır. Bu yüzden bu tür değişkenler rekreatif aktivitelere katılımı engelleyebilmektedir (Broadhurst, 2001).

Ülkemizde üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılma imkanı, üniversitelerin rekreatif alanlara ve etkinliklere ayırdığı yatırımla doğru orantılıdır. Öğrencilerin rekreatif aktivitelere katılmalarında önlerinde duran engeller oldukça fazladır. Bu engellerden söz edilmek gerekirse öncelikle tesis, alt yapı, malzeme, öğretim elemanı vb. engellerdir. Bu engellerin ortadan kaldırılması veya azaltılması, birçok teşvik edici programların yapılması ve rekreasyon faaliyetlerine yöneltim gereklidir. Bu tür yapılacak olan çabalar ülkemiz gençlerinin rekreasyonu daha iyi tanınması ve sevmesini sağlayacak böylelikle serbest zamanlarını daha kaliteli bir şekilde geçirmelerine olanak tanıyacaktır (Yaman, Yaman ve Burgul, 2004).

Bireyin rekreatif aktivitelere katılımına yönelik uygun nitelikte olan koşulların var oluşunun azalması, rekreasyon aktivitelerine ulaşmanın zorluğu veya imkansızlığı, motivasyon kaybettirecek durumların oluşması, bireyin rekreatif faaliyetlere katılımının önünde engel olabilecek unsurlardır (Ergül, 2008).

Özellikle mevsimsel engeller, maddi sorunlar, cinsiyet, sosyal sınırlama, araç gereç eksikliği, tesis eksikliği gibi birçok etken rekreatif etkinliklere katılmayı engellemektedir (Sevil, 2012).

Rekreatif türlerinden biri olan açık hava rekreasyonu mevsimlerden ve havanın durumundan en çok etkilenen rekreasyon türüdür. Genellikle hava şartlarına bağlıdır.

Rekreasyonel etkinliklere katılım havanın yağışlı ve soğuk olduğu günlerde havanın iyi diye tabir edildiği açık ve güneşli havadan daha az olabilmektedir (Broadhurst, 2001).

Öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılımını engelleyen sebepler arasında, rekreasyon tanıtım yetersizliği, ulaşım problemi, bireyin sosyalleşme sıkıntısı gibi sebepler yer almaktadır (Aydoğdu ve ark., 2018).

Öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarının önünde duran en büyük etkenler, tesis yetersizliği ve ulaşım problemleri olduğu belirlenmiştir (Acun ve ark., 2015).

Rekreasyonel faaliyetlere katılımı engelleyen etkenler arasında, bazı etkinliklerin ilgi çekici olmaması, yoğun ders programı- zaman uyumsuzluğu, ekonomik sıkıntılar, zaruri zamanların boş zamanlardan çok daha fazla olması gerekçesiyle arta kalmayan zaman, rekreasyon ile ilgili bilgisizlik ve bireyin arkadaş çevresinin rekreasyona karşı ilgisiz tutumları olduğu belirlenmiştir (Lapa ve Ardahan, 2009).

Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımını engelleyen sebepler, bilgisizlik, aile, okul ve işe ayrılan zamanın boş zamandan fazla oluşu olduğu belirlenmiştir (Young ve ark., 2003).

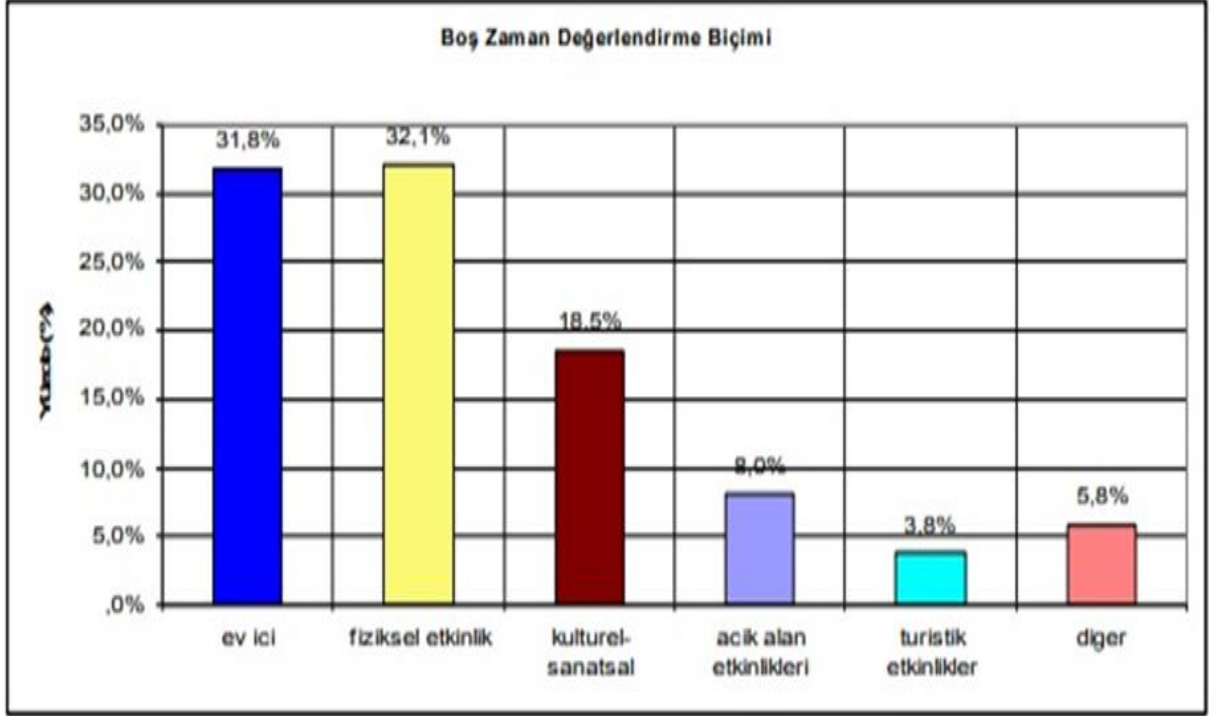
Demirel ve Harmandar (2009)' ın yapmış olduğu araştırmaya göre rekreasyonel aktiviteleri engelleyen başlıca faktörlerin, tesis ve hizmet yetersizliği ile ulaşım problemleri olduğu saptanmıştır.

Akyol ve Akkaşoğlu (2020)' nun yapmış olduğu araştırmada diğer araştırmaların sonuçlarına benzer olarak rekreasyonel faaliyetleri engelleyen faktörlerin başlıca sebeplerinin, tesis eksikliği, ulaşım problemleri, ekonomik problemler, zaman uyumsuzluğu olduğu belirlenmiştir.

Gümüşgül O ve ark., (2021) yapmış olduğu çalışmada rekreatif faaliyetlerin önünde duran engellerin birçok değişkene göre farklılık gösterdiğini ancak genel anlamda zaman ve güvenlik engelinin katılımcıların rekreatif faaliyetlerinin önüne geçtiği sonucuna ulaşılmıştır.

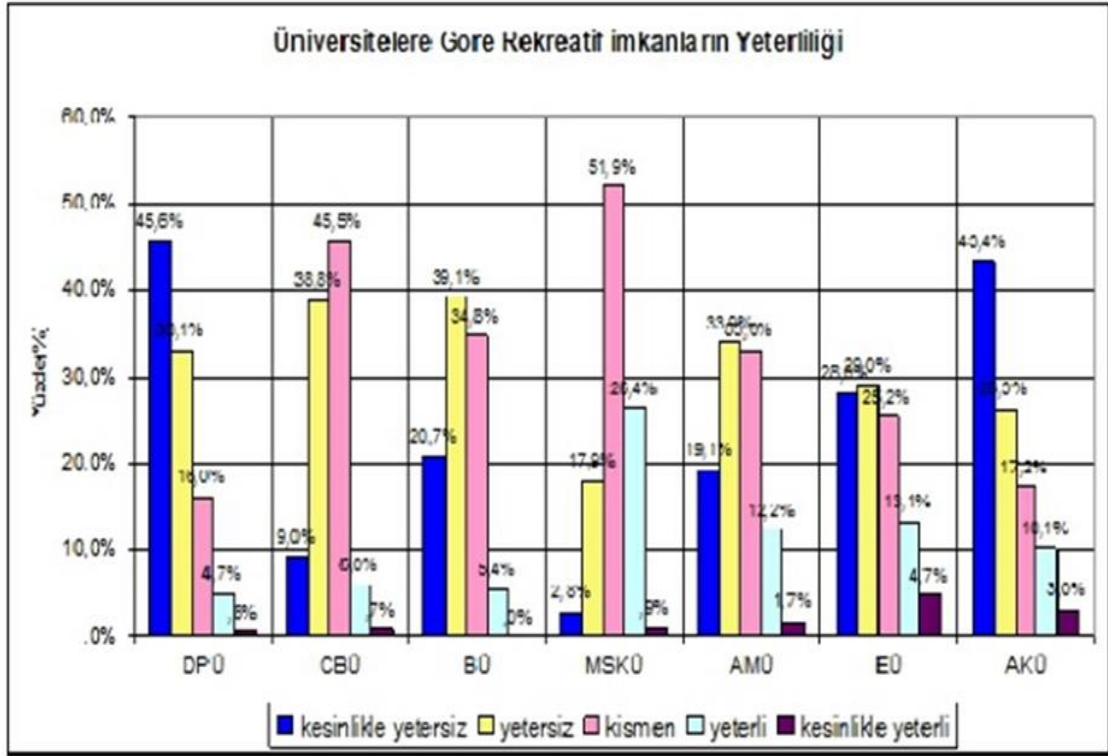
Kalkavan ve Üstün (2013)'ün yapmış olduğu araştırmanın Grafik 1'ine bakıldığında öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinin dağılımı görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde çalışmaya katılan grubun %32,1'i fiziksel etkinliklere katılarak, %31,8'i ev içi etkinliklere katılarak, %18,4'ü kültürel veya sanatsal

etkinliklere katılarak, %8,2' si açık alan etkinliklerine katılarak, %3,8'i turistik etkinliklere katılarak, %5,8'i ise diğer etkinliklere katılarak değerlendirdiklerini belirtmişlerdir.



Grafik 1.1. Boş Zaman Değerlendirme Biçimi

Kalkavan ve Üstün (2013)'ün yapmış olduğu araştırmanın Grafik 2'sine bakıldığında, öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitelerin rekreasyonel imkan yeterliliğine ilişkin görüşlerinin dağılımı yer almaktadır. Sonuçlar incelendiğinde Kütahya Dumlupınar Üniversitesi ve Afyon Kocatepe Üniversitesi öğrencilere üniversitelerin sağladığı rekreasyonel imkanlar “Kesinlikle Yetersiz”, Balıkesir Üniversitesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi ve İzmir Ege Üniversitesi öğrencilerine üniversitelerin sağladığı rekreasyonel imkanlar “Yetersiz”, Manisa Celal Bayar Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi öğrencilerine üniversitelerin sağladığı rekreasyonel imkanlar “Kısmen Yeterli” görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.



Grafik 1.2. Üniversitelere Göre Rekreatif İmkanların Yeterliliği

2.10. Sportif Açıdan Rekreasyon

Sportif rekreasyonel etkinliklerin temelini fiziksel egzersizler oluşturmaktadır. Rekreasyon etkinlikleri arasında ana temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor dallarının rekreasyon amacı güderek yapılmasına dayanan ve rekreasyonel etkinliklerin en büyük alanını oluşturan türüne sportif rekreasyon denilmektedir (Tekin ve ark., 2004; Zorba ve Bakır, 2004).

Rekreasyonun en geniş ve en kapsamlı alanlarından birini spor oluşturmaktadır aynı zamanda spor rekreasyonun çeşidi fazla olan ve oldukça ilgi çeken bir alanıdır. Rekreasyon ve spor birbirinden fazlasıyla beslenmektedir. Sportif faaliyetler bireylerin rekreasyonel ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir ölçüde alan sağlarken, rekreasyon da sporun insanlar arasında yaygınlaşmasında ve spor faaliyetlerinde çeşitli başarılar kazanılmasında önemli bir yer üstlenmektedir (Yiğit, Kolukısa ve Aydoğan, 2013).

Yapılmış olan çeşitli araştırmalar incelendiğinde, rekreasyonel aktivite amaçlı sportif faaliyetleri tercih eden insanların diğer rekreasyonel etkinliklerden çok daha fazla olduğu görülmektedir. Bazı batı ülkelerinde 1950’li yıllarda rekreasyonel faaliyetler spor ile harmanlanmış ve böylelikle 1960 ve 1970’lerde birçok spor branşında gelişim

sağlandığı gözlemlenmiştir bunun neticesinde ise hükümetler halklarını boş zamanlarında sportif rekreasyonel etkinliklere yöneltmişlerdir (Altungül ve ark., 2004).

İnsanlarda sağlığı koruma düşüncesi belirdikçe sporun sadece bir yarışma olarak değil aynı zamanda rekreasyonel etkinlikler bütünü olarak benimsenmesi açısından birçok kitle tarafından sportif etkinlikler düzenlenerek davetler oluşturulmuştur. Sağlıklı yaşam için spor, yaşam boyu spor gibi sloganlarla sportif rekreasyona katılımın artırılması hedeflenmiştir (Kalyon, 2000).

Sportif rekreasyonel etkinlikler, rekabete dayalı ve sadece performans isteyen spor branşlarından farklı olarak, gönüllülük esasına dayanan ve daha az rekabet gerektiren aynı zamanda sosyalleştiren, adil olmayı ve kurallara uymayı öğreten rekreasyonun bir koludur. Rekreasyonel amaç ile yapılan fiziki temelli hareketler, problem çözebilme farkındalığı yaratma, birçok beceri öğrenme, kazanma ve kaybetmeye bağlı olarak başarı ve başarısızlık psikolojisine adapte olmak için mükemmel bir araçtır (Yaman ve Arslan, 2009; Ekinci ve ark., 2014).

Spor, rekreasyonel etkinliklerin en geniş ve çekici alanların başında gelmektedir. Rekreasyon kavramının sporun üzerindeki etkisi incelendiğinde ise, rekreasyon, sporun insanlar arasında yaygınlaşması hususunda çok önemli bir rol üstlenmektedir. Bu özellikleriyle spor ve rekreasyon birbirini fazlasıyla etkilemektedir (Üstündağ ve ark., 2011).

Spor, rekreasyonun en fazla ilgi gören alanıdır. Bu iki kavram birbirini sürekli olarak etkilemektedir. Spor rekreatif ihtiyaçları karşılarken, rekreasyon da sporun yaygınlaşmasına hizmet etmektedir (Şahin, 1997). Roberts, (1992)'e göre bütün sporlar aynı zamanda rekreasyonel özellikler taşımaktadırlar.

Fizyolojik olarak bakıldığında rekreasyon, günlük hayatın stresi sebebiyle meydana gelen fiziki ve mental yorgunluk ile tükenmişlik durumunu azaltabilmek veya daha sakin olabilmek için yapılan birçok önleyici ve tedavi edici faaliyetleri barındırmaktadır. Mental ve fiziksel açıdan rahatlamak için yapılan sportif faaliyetler bu kavrama örnek olabilmektedir. Fiziksel rahatlamamanın yanı sıra sportif rekreasyon kişinin zihinsel refahını sağlayabilecek özellikler de içermektedir (Beyer, 1987).

Kişileri sportif faaliyetlere götüren unsurlar sadece hareket etmek ve fiziksel alanla sınırlanmamalıdır. Bireyin diğer insanlarla iletişim kurma ve ilişki yaşama isteği, sosyal bir

varlık olan insanın bu özelliğini ön planda tutma dürtüsü ve yalnızlık korkusu da en az fiziksel ihtiyaçlar kadar önemli bir yer tutmaktadır (Baumann, 1994).

Spor, birçok rekreasyon alanı arasında bireylerin serbest zamanlarının çoğalmasıyla yerini edinmiştir. Bireyin kendiliğinden yaptığı sportif rekreasyon, genelde malzeme, yer, ulaşım ve ücret gibi problemler barındırmadığı için sportif rekreasyonun artışını sağlamıştır (Ramazanoğlu ve ark., 2004).

2.11. Fiziksel Aktivite

İnsan bedeninin temelinde hareket etmek vardır. Hareketsiz bir yaşam tarzı insanlığa uygun olmayan bir durumdur. İnsanların hareket halinde olmaları kendilerinin fiziksel açıdan gelişimini, iç organların daha sağlıklı büyümesini sağlamaktadır böylelikle biyolojik açıdan hareket etmek insan sağlığı açısından oldukça önemlidir. İnsanoğlu doğduğundan itibaren hareket ederek çevresiyle etkileşime girer bunun neticesi olarak dünyayı tanımaya başlar (Orhan, 2019).

İnsanlığın en eski çağından bu zamana kadar gelen avcılık, hayvan hareketlerinin taklidi, birtakım sportif hareketler veya dansa benzeyen hareketler barındıran fiziksel aktivite, değişik milletlerde farklı kavramlar ile birlikte değerlendirilip uygulanmıştır. 1700’lü yılların sonlarına doğru sanayileşmenin ortaya çıkışı ile fiziksel aktivitenin önemi daha fazla kavranmaya başlanmıştır (Paffenbarger ve ark., 2001).

Fiziksel aktivite kavramı, bireyin iskelet kasları vasıtasıyla yapmış olduğu hareketler sayesinde kişinin belirli bir enerji harcamasına sebebiyet veren bedensel hareketler bütünü olarak tanımlanabilmektedir (Vural, 2010).

Rowland ve Freedson’a (1994) göre fiziksel aktivite, insanın iskelet kasları sayesinde ürettiği hareketler sonucu enerji harcanmasıdır aynı zamanda kişinin gün içindeki hareket miktarı olarak da tanımlanmaktadır. Özer’e (2001) göre fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması neticesinde meydana gelen, bireyin dinlenik düzeyinden daha fazla enerji tüketmesini gerektiren vücutsal hareketler bütünüdür.

Fiziksel aktivite yalın bir şekilde tanımlanacak olursa, iskelet kaslarının ürettiği ve enerji harcanması ile neticelenen, bazal nabzın üstündeki bütün beden hareketleridir (Department of Health, 2011).

İnsanların iskelet kaslarının kasılması sonucu meydana gelen ve devamında enerji tüketimine sebep veren beden hareketleri olarak tanımlanmaktadır (Pate ve ark., 1995; Caspersen ve ark., 2000).

Fiziksel aktivite, bireylerin günlük hayatlarında kas ve eklemlerini kullanarak enerji harcamaya yönelik hareketler barındıran, kişinin bazal nabzından daha yüksek nabza çıkmasına sebep olan, şiddeti ve yoğunluğu değişen, enerji harcadığı için bireyin yorulmasıyla sonuçlanan faaliyetler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Baltacı ve ark., 2008).

Fiziksel aktivite, kişinin enerji harcamasını sağlayan ve bu enerjiyi iskelet kasları tarafından yapılan hareketlerle harcayan bireyin isteyerek yapmış olduğu beden hareketleridir. Merdiven çıkıp inme, yürüme gibi hareketler de fiziksel aktivitedir. Bu kavram bireylerin yaşam kalitesini ve sağlık düzeylerini değiştirebilen etkili bir davranış biçimidir (Soyuer ve Soyuer, 2008).

2.12. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerindeki Etkileri

Bireylerin bedensel ve mental sağlıklarını olumlu şekilde etkileyen, hem önleyici olarak sağlık sorunlarından korunmada hem de tedavi edici olarak sağlık sorunlarının çözümlerinde yararlı olan fiziksel aktivite sağlıklı yaşam ile doğru orantılı bir kavramdır (Warburton ve ark., 2006; Balboa ve ark., 2011).

Fiziksel aktivitenin yapılan araştırmalar doğrultusunda sağlığı olumlu etkilediği ve yaşam kalitesini daha üst düzeylere çektiği bulgulanmıştır (Bize ve ark., 2007; Balboa ve ark., 2011; Rhodes ve ark., 2012). Bunun yanı sıra çeşitli hastalıklara yakalanma oranını düşürdüğü ve sosyal çevre ile etkileşimi artırarak sosyolojik açıdan da faydalı olduğu bilinmektedir (WHO, 2008).

Fiziksel aktivite, insanların sağlığına yönelik etkileri incelendiğine iki ana başlık oluşmaktadır (Houston ve ark., 1998; Paffenbarger ve ark., 2001; Baltacı ve ark., 2008).

2.12.1. Bedensel Sağlık Üzerine Etkileri

Houston ve ark., (1998), Paffenbarger ve ark., (2001), Bouchart, (2006) yapmış oldukları çalışmalarda fiziksel aktivitelerin faydalarını konu başlıkları halinde sonuçlandırmışlardır. Fiziksel aktivitenin, insanların vücut sağlığı üzerindeki etkileri, iskelet ve kas sistemi üzerindeki etkileri ve bedenin diğer metabolik işleyişi üzerindeki etkileri şeklinde iki grupta incelenebilir.

a) Kas İskelet Sistemi Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin kas iskelet sistemi üzerine etkileri incelendiğinde, fiziksel aktiviteler kas kuvveti ve tonusunun muhafaza edilmesi ve daha yüksek seviyelere çıkarılmasını sağlar. Denge tepkimelerini ve reaksiyon hızını geliştirir. Kas ve eklemlerin esnekliği seviyesinin muhafaza edilmesi ve yükselmesini sağlar. Kondisyon ve dayanıklılık artışı sağlar. Postürün korunmasına yardımcı olur. Yaralanmalara karşı bedenin korunma seviyesini artırır. Kemik erimesini önler. Kemiklerin mineral yoğunluklarını korur. Kas dokusunun oksijen miktarını artırır böylelikle enerji artışı sağlar.

b) Diğer Metabolik Fonksiyonlar Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitelerin diğer metabolik fonksiyonlar üzerindeki etkileri incelendiğinde, fiziksel aktiviteler kan basıncını düzenler. Kalbi güçlendirir. Damar yapısının esnekliğini yükseltir. MaxVo2 artışı sağlar. Kan şekeri düzeyinin stabilizasyonunu sağlar. Kalp damar hastalıkları riskini azaltır. Tuz, su ve mineral seviyesini ayarlar. Metabolik süreci hızlandırır ve obeziteyi engeller.

2.12.2 Ruhsal Sağlık Üzerine Etkileri

Fiziksel aktiviteler hem fiziksel sağlık hem de psikolojik ve sosyolojik sağlık açısından pozitif yönlü katkılar sunmaktadır. Fiziksel aktiviteler, bireyin mutluluk seviyesini yükseltir. Stresle başa çıkma konusunda etkilidir. Sosyal çevrede kabul görme ve iyi etkileşimin artışı sağlar. Böylelikle fiziksel aktiviteler önce bireyi ardından tüm toplumu etkiler.

Planlı ve programlı şekilde yapılan fiziksel aktivite kan basıncını düşürür (Arroll ve Beaglehole, 1992), obezite riskini önler ve birçok sağlıksal sorunun oluşma riskini daha az seviyelere indirir (Wood, 1994).

Kardiyovasküler hastalıklar, (Lee ve Paffenbarger, 1998) bazı kanser tipleri, (Oliveria ve ark., 1996; Friedenreich ve ark., 2001) koroner arter hastalıkları (Berlin ve Colditz, 1990), tip 2 diyabet, (Helmrich ve ark., 1991) osteoporoz (Greendale, 1995) ve fiziksel aktivite arasında anlamlı farkındalıklar saptanmış olmakla beraber daha devam eden sorunların yanıtları açısından literatüre daha fazla araştırma eklenmesi gerekmektedir (Pols ve ark., 1998).

Bu sebeple, fiziksel aktivite düzeyinin doğru ve güvenilir araçlarla ölçülmesi önemli hale gelmiş ve doğru ölçümler için dolaylı ve doğrudan olacak şekilde yöntemler geliştirilmiştir (Montoye ve ark., 2000; Lamonte ve ark., 2001).

2.13. Fiziksel Aktivite Türleri

a) Egzersiz: Planlı ve programlı şekilde yapılan, bireyin yeterli fiziki kondisyona ulaşma ve geliştirme amacı güden bu sebeple tekrarlanarak yapılan fiziksel aktivitelere egzersiz denilmektedir. Egzersiz fiziksel aktivite kavramının alt dallarından birisi olarak yer edinmektedir (Haskell ve Kiernan, 2000).

b) Spor: Fiziksel uygunluğu korumak veya daha fazla geliştirebilmek için yapılan geçici veya devamlı katılım gerektiren fiziksel aktivitelerdir. Spor kavramının tanımında farklı kıtalarda farklı görüşler mevcuttur örneğin Kuzey Amerika’da sadece yarışmalar spor olarak tanımlanırken, Avrupa’da jogging, hiking gibi rekreasyonel aktiviteler de spor olarak tanımlanmaktadır (Shephard, 2003).

c) Fiziksel Uygunluk: Fiziksel aktivitenin performansını ve etkisini artıran özellikler bütünü şeklinde tanımlanabilmektedir. Fiziksel uygunluk kavramı içerisinde birçok alt içeriği barındırmaktadır. Bunlardan bazıları, kardiyovasküler uygunluk, iskelet ve kas dengesi, kuvvet, hız, sürat, güç, esneklik, reaksiyon zamanı ve postürdür (Vanhees ve ark., 2005).

2.14. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteyi fiziksel, zihinsel, duyuşsal ve çevresel gibi birçok faktör etkileyebilir. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlere bakıldığında, biyolojik ve demografik özellikler, mental ve duygusal durumlar, davranışsal edinimler, sosyal çevre ve kültür etmenleri sayılabilmektedir (Nahas, Goldfine ve Collins, 2003; Öztürk, 2005).

Bunlara ek olarak Karavelioğlu M B, (2008) mevkilerine göre amatör futbolcuların fiziksel, fizyolojik ve psikomotor özelliklerini araştırdığı çalışmada aynı sporu yapan bireylerin bile farklı mevkilerde oynamasının bireyler arasında fiziksel, fizyolojik ve psikomotor özellikleri bakımından farklılıklar oluşturduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bu sonuç fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler açısından iyi bir örnek teşkil etmektedir. Aynı takım oyunu içerisinde bile olursa farklı görevlere sahip bireyler farklı gelişimler göstermektedir. Böylelikle fiziksel aktivite ve gelişimin birçok farklı nedene bağlı olduğunu söylemek mümkündür.

2.15. Fiziksel Aktivite Değerlendirmesi (MET)

MET: MET'in karşıladığı anlam metabolik eşdeğerdir. Bireyin normal bir biçimde otururken harcamış olduğu enerji 1 MET dir. Fiziksel aktivite sırasında ise bu dinlenik halden kaç kat daha fazla efor sarf edildiği MET hesabı ile belirlenir. Fiziksel aktivitenin şiddeti belirlenirken MET değerleri önemli bir referanstır. Kişinin fiziksel aktivite yaparken kullandığı oksijen ml/kg/dk olarak tanımlanmaktadır. Kişinin vücut ağırlığının her kilogramı için dakikada 3.5 ml oksijen alımı olmaktadır (Alpözgen ve Özdiçler , 2012).

MET değeri ile fiziksel aktivite süresi çarpılarak da haftalık MET dakika skoru elde edilebilir (WHO, 2008; WHO, 2010; Demirel ve ark., 2014).

Fiziksel aktiviteler şiddetlerine göre üç ayrı biçimde değerlendirilir: hafif, orta, yüksek (Demirel ve ark., 2014). Kişinin sağlığının muhafaza edilmesi ve daha üst seviyelere çıkarılması açısından orta şiddetli aktiviteler yeterlidir (Simon, 2015). Bireyde fiziksel aktivite şiddetinin artışı, fiziksel uygunluk anlamında daha fazla seviyede gelişme kat edecektir (WHO, 2008; WHO, 2010).

Mutlak ölçüte göre bakıldığında hafif şiddetteki fiziksel aktiviteler 3 MET ve daha düşük enerji harcanmasına yol açan aktivitelerdir. Mutlak ölçüte göre orta şiddetli aktiviteler 3-6 MET arasında enerji harcanmasına yol açan aktivitelerdir. Orta şiddetli aktiviteler göreceli ölçüte göre bakıldığında ise 0'dan 10'a kadar olan skalada 5-6 zorluk derecesi içeren aktivitelerdir.

Mutlak ölçüte göre bakıldığında yüksek şiddetteki fiziksel aktiviteler 6 MET e daha üstünde enerji harcanmasına yol açan aktivitelerdir. Göreceli ölçüte göre bakıldığında ise

0'dan 10'a kadar olan bir skalada 7-8 zorluk derecesi içeren aktivitelerdir (WHO, 2008; Washington DHHS, 2008).

2.16. Sedanter Yaşam

1990'lı yılların etkileyici teknolojik ilerlemesinin ortaya çıkardığı, rutin yaşantıda yürümeyen, koşmayan, efor sarf etmeyen, bedensel açıdan yorulacak bir hareket sergilemeyen birey oluşumları sedanter insan modeline örnektir. Sedanter kişilerin nabızları genelde artmaz, befes alışverişleri hızlanmaz, buna ek olarak sedanter yaşamı benimsemiş kişiler beslenmesine de dikkat etmiyorsa genç yaşta fizyolojik ve mental rahatsızlanmalara oldukça açıktır. Fiziki açıdan bu sorunların en büyüğünü fazla yağlılık oluşturmaktadır. Çağımızın büyük bir sorunu haline gelen obezite, baş edilmesi gereken hastalıklar bazında ön sıralarda yerini almaktadır (Bilgiç ve ark., 2003).

Sedanter yaşam davranışlarına bakıldığında, bireyin uyku harici geriye kalan zamanlarını az efor gerektiren uzanma, oturma gibi 1.5 MET' ten az enerji tüketilen faaliyetlerdir. Sedanter davranışlara TV izlemek, oturmak, uzanmak, video izlemek, telefon kullanmak gibi örnekler verilebilir (Han ve ark., 2015; Matthews ve ark., 2008).

Sedanter kişiler günlerini hareketsiz geçiren genelde oturarak iş yapan bireyler olarak tanımlanmaktadır. Günlük olarak çok az efor sarf eden, belirli bir seviyenin altında fiziksel aktiviteye sahip bireyler, sedanter bireyler olarak adlandırılmaktadır. Bu yetersiz seviyede fiziksel aktivite sahibi olan kişilerin hayatı hareketsizliğe alıştığında artık yaşam tarzı haline gelir ve bu olguya sedanter yaşam tarzı denilmektedir (Aydın, 2006).

Yetersiz fiziksel aktivite yapan kişilerde, yürüme alışkanlıklarının olmaması ve genelde araç kullanmaları, merdiven yerine asansör tercih etmeleri, serbest zamanlarını fiziksel aktivite yerine hareketsiz aktivitelerle değerlendirmeleri, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı, iş dolayısıyla masa başında geçirilen zamanın çokluğu gibi birçok davranış kendini göstermektedir (Keskin ve Çalışkan, 2017).

Sedanter hayat biçimi ve düzensiz beslenme davranışları obeziteye yol açan nedenler arasında başı çekmektedirler (Centers for Disease Control and Prevention, 2018). Ergen bireylerin TV ve bilgisayar bağımlılıkları ve birçok sedanter yaşam davranışları sebebiyle, abur cubur alışkanlıkları, sağlığa zararlı olan yağlı, tuzlu ve gazlı içecekler, az miktarda meyve, sebze, et tüketimi gibi davranışlar obezite ile oldukça fazla bağlantılıdır (Mendoza ve ark., 2007; Rubenstein, 2012).

Sedanter yaşam ve obezitenin artışına TV’de yapılan sadece amacı ürünü pazarlamak olan paketli gıda reklamlarının kötü yemek seçiminde etkin rol oynaması da etkilidir. TV’de en fazla reklam yapan ürünler genelde fast food tarzı yiyeceklerdir. Bu sebeple zaten sedanter bir hayata sahip olan birey yanlış beslenmeye de başlayarak obezite riskini son derece artırmaktadır (Rubenstein, 2012; Allender ve ark., 2014; Yılmaz ve Mayda, 2017; Godakandal ve ark., 2018).

2.17. Sedanter Yaşamın Sağlık Açısından Zararları

Günümüz modern çağın getirdiği teknoloji gelişiminin insanlar üzerinde bazı olumsuz etkileri olmaktadır bu olumsuz etkilerin en büyüklerinden birisi ise bireylerin hareketsiz yaşama adaptasyonu olmuştur (Çelik, Şahin, 2013).

Yapılan araştırmalar, Televizyon seyretme, ev ve iş ortamında sürekli şekilde oturma, günlük işlerin yapılmasında motorlu vasıtaların kullanımı vb. hareketsizlik davranışları insanların sağlığını negatif yönde etkilediğini saptamıştır (Loprinzi, 2015; Dutra ve ark., 2015).

Sedanter yaşam davranışlarını benimseyen bireyler toplum açısından risk oluşturmaktadır. Sedanter kişiler kendi sağlıklarını göz ardı ettikleri gibi topluma da ekonomik açıdan olumsuz etkiler bırakmaktadırlar. Hareketsiz hayatın meydana getirdiği olumsuz neticeler oldukça fazladır (Pitta ve ark., 2006).

Sedanter hayat biçimi, vücutta olumsuz kimyasal değişimleri tetiklemektedir ve sıvı kaybı yaşanmasına sebebiyet vermektedir. Bu değişimler bireyin vücudunda kuvvet ve esneklik kaybı yaratacağı için kişilerin günlük işlerini bile etkisiz ve verimsiz hale getirecektir (English ve Howe, 2007).

Sedanter yaşam biçimi, kişilerde enerji dengesinin bozulmasında ve böylelikle bedenin yağlanması yol açmaktadır. Obezite rahatsızlığı bireyin yağ oranının çokluğu ve endomorfi oranının fazlalığı ile eşleşmektedir. Hareketsiz hayat biçiminin neden olabileceği rahatsızlıklar birçok önemli sağlık problemi oluşturmaktadır bunun neticesinde bireylerin fiziksel iş kapasitesinde gözle görülür bir şekilde kayıp görülmektedir (Carter ve Heath 1990).

Yapılan araştırmalar sonucunda sedanter yaşam biçimine sahip olan kişiler ile obezite arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Loprinzi, 2015). Sedanter hayat tarzı ve sağlık sorunu şikayetleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde ise

sedanter yaşam tarzının obezite- diyabet, kalp damar rahatsızlıkları, kemik erimesi, kolesterol, yüksek tansiyon ve kanser gibi önemli sağlık sorunlarının riskinin arttığı görülmektedir (Dutra ve ark., 2015; Aydın, 2006; Manson ve ark., 2004).

Sedanter yaşam tarzı ile ilgili yapılan başka bir araştırmada ise, sedanter yaşam ile doğru orantılı olarak, omurilik rahatsızlıkları- sinir, stres, depresif ruh hali, uyku sorunları gibi sağlık sorunlarının arttığı gözlemlenmiştir (Marques ve ark., 2015).

Sedanter yaşam günümüzde bir hastalık olarak belirtilmektedir ve bu yaşam biçimi birçok hayati tehlike oluşturan hastalıkların zeminini oluşturduğu belirtilmektedir. Bu hastalıklardan en fazla görüleni ise kalp damar rahatsızlıklarıdır. Günümüz modern çağın hastalığı olarak belirtilen obezite ve kalp hastalıklarının yanı sıra, postür bozukluğu, kasların yeterince güçlü olmaması, diyabet gibi birçok rahatsızlıkta sedanter yaşam tarzına sahip kişilerde görülmektedir (Üstdal ve Köker, 1998; Erkan, 2000, Zorba, 2001).

Yaygın bir problem olan omurilik ağrıları sedanter bireylerin fazlasıyla karşılaştığı bir rahatsızlıktır ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Sedanter bir yaşam biçimini benimseyen bireylerde kas ve kemikler güçsüzdür buna bağlı olarak fiziksel performansları da düşüktür. Buna ek olarak bir kas grubunun karşıt kas grubuyla arasında fazla fark olduğunda kaslar arası dengesizlik ve gerginlik meydana gelir (Cailliet, 1994; McBeth ve Jones, 2007).

Sedanter yaşam tarzı ve obezite global bir salgın halini almıştır ve bunların getirdiği sorunlar bireylerin hayatında önemli riskler oluşturmaktadır. Tahrip olan fiziksel fonksiyonlar maddi açıdan yüksek birçok kronik rahatsızlığa yol açmaktadır ayrıca prematüre ölümlerin fazlaşmasına da sebebiyet vermektedir (Manson ve ark., 2004).

Dünya Sağlık Örgütü'nün verileri incelendiğinde, yetişkin bireylerin %39'u fazla kilolu iken %13'ü obezdir. Bunun altında yatan önemli sebeplerden biri sedanter yaşam tarzını benimsemektir (WHO, 2014). Yapılan bir çalışmada, bilgisayar başında 5 saatten fazla vakit geçiren öğrencilerin 3 de 3 sinin obez olduğu bulgulanmıştır (Berber ve ark., 2014).

Sedanter bireyler açısından tehdit oluşturan diğerk bir hastalık ise Metabolik Sendrom (MS) da global çapta yükseliş göstermektedir ve metabolik sendrom, kalp damar rahatsızlıkları, diyabet ve kanser riskini artıran önemli bir faktördür (Lakka ve ark., 2003).

Sedanter yaşam tarzı iskelet ve kas problemlerine sebep olmaktadır. Yaş ortalamaları on altı olan altmış yedi öğrenciye uygulanan bir araştırmada, haftalık 1 ile 13

saatini bilgisayar başında harcayan öğrencilerin %48,6 sı, 14 ile 41 saatini bilgisayar başında harcayan öğrencileri %33'ü ve 42 saat ile daha fazlasını bilgisayar başında harcayan öğrencilerin %66,6'sının hamstring kaslarında kısalık bulgulanmıştır (Berber ve ark., 2014).

Araç Ilgar E ve Cihan B B, (2018) yapmış oldukları çalışmada sedanter olan ve spor yapan bireylerin meraklılık düzeylerini incelemişlerdir. Çalışmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumları ve meraklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülme de meraklılık ve meraklılığın alt boyutlarının hepsinde spor yapan bireyler lehine pozitif yönlü anlamlı bir farklılık saptanmıştır. İnsanlığın birçok yeniliğe imza atmasının altında yatan sebebin merak olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma göstermiştir ki spor yapan bireylerde meraklılığın artışı ve beraberinde keşfetme duygusunun oluşması fiziksel aktivite yapmak ile doğru orantılıdır.

3. MATERYAL ve YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise uygun örnekleme yöntemiyle seçilen Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören 371 öğrencidir.

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Bu model birden fazla olan değişkenlerin arasında bir değişim olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2015). Yapılan bu çalışmada spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin rekreasyonel farkındalıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı ve danışmanı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” na ek olarak; “Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (RFÖ)”, “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA)” kullanılmıştır.

Araştırma verileri Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi sınıflarında 261 erkek, 110 kadın, 4 ayrı düzeyde sınıf, öğretmenlik, antrenörlük ve yöneticilik bölümleri, 18-21, 22-25, 26-30 ve üstü yaş statüleri olarak toplam 371 öğrenci öncelikle “Kişisel Bilgi Formu” devamında ise “Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği (RFÖ)” ve “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA)” doldurarak elde edilmiştir. Araştırmaya katılım konusunda her katılımcıya araştırmada yer almak isteyip istemediği sorulmuş ve katılmada gönüllü olan kişilere onam formu doldurulmuştur.

a) Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği

Özdilek ve Ekinci (2019) tarafından, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel farkındalıklarını ölçebilen bir araç olduğu belirtilen Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği, 41 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği'nin 3 alt boyutu, haz ve eğlence boyutu toplam 10 maddeden, sosyal-başarı boyutu toplam 18

maddeden, kendini geliştirme boyutu ise toplam 13 maddeden oluşmaktadır. Model yapısı ve faktör tasarımı doğrulanan bu anketin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu kanıtlanmıştır.

b) Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, Dr. Michael Booth tarafından 1996 yılında, büyük kitlelerin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek üzerine oluşturulmuştur. 1997 yılına gelindiğinde ise bu anket temel alınarak Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu tarafından International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) geliştirilmiştir.

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) iki forma sahiptir bunların birisi kısa diğeri ise uzun formdur. 1998-1999 yıllarında ise yaşamın olduğu tüm kıtalarda güvenilirliği ve geçerliği kontrol edilmiş ve sonucunda güvenilir ve geçerli olduğu açıklanmıştır (Atienza, 2001).

Yapılan araştırmada Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin kısa formu uygulanmıştır. Anket 4 ayrı bölüm ve toplam 7 sorudan oluşmaktadır. IPAQ'ın uygulanması tavsiye edilen yaş aralığı 18-69'dur ve çalışmanın örneklem grubuna uymaktadır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin kısa formu son 7 günde en az 10 dakika yapılan fiziksel aktivite ile ilgili sorular içermektedir. Kısa form katılımcılar tarafından cevaplandıktan sonra IPAQ hesaplama yöntemine uygun hareket edilmiştir.

Bu ankete göre fiziksel aktivite düzeyi MET yöntemiyle yapılmaktadır. 1 MET=3,5 ml/kg/dk. İstirahat halinde iken her kişi bir kg başına bir dakikada 3,5 ml oksijen tüketmektedir.

IPAQ'ta, Yüksek şiddette fiziksel aktivite = 8.0 MET, Orta şiddette fiziksel aktivite = 4.0 MET, Yürüme şiddetinde fiziksel aktivite=3.3 MET olarak enerji sarf edildiği kabul edilmektedir. Her bir kişinin haftada kaç gün ve ne kadar süre ile yüksek şiddette fiziksel aktivite, orta şiddette fiziksel aktivite ve yürüme şiddetinde fiziksel aktivite yaptığını tespit ederek bu üç farklı fiziksel aktiviteden harcanan toplam MET miktarı hesaplanmaktadır.

Oturularak geçirilen zaman ise ayrı bir soru olarak değerlendirmeye alınmaktadır. MET hesaplamasına örnek verilmek gerektiğinde ise; yürüyüş 3,3 MET. Haftada 3 gün 30 dakika yürüyen bir kişinin skoru 297 MET dk/hafta olarak hesaplanmaktadır.

c) Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın kişisel bilgi formu araştırmacı ve danışman birlikteliği ile oluşturulan çalışma grubunun demografik bilgilerinin yer aldığı dört farklı sorudan oluşan bir formdur. Kişisel bilgi formundaki sorular, cinsiyet, yaş, bölüm ve sınıf olarak belirlenmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBMSPSS 26vs paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik varsayımlarının testinde normallik testi (Test of normality), ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, üç ve daha fazla grupların karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis H testi, ölçekler arasındaki ilişki düzeyini belirlemek için Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Kullanılan Ölçeklere İlişkin Normallik Testi Değerleri

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Haz ve eğlence	,199	371	,000	,812	371	,000
Sosyal Başarı	,183	371	,000	,826	371	,000
Kendini geliştirme	,215	371	,000	,801	371	,000
Yüksek Şiddette F.A.	,141	371	,000	,902	371	,000
Orta Şiddette F.A.	,228	371	,000	,744	371	,000
Yürüme Şiddetinde F.A.	,201	371	,000	,704	371	,000
Oturma Şiddetinde F.A.	,174	371	,000	,842	371	,000
Toplam F.A	,109	371	,000	,911	371	,000

Tablo incelendiğinde ölçeklere ait kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Veriler normal bir dağılım sergilememektedir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Değişkenine Göre Yüzdelik Değerleri

		Frekans	Yüzde %	Kümülatif Yüzde
Cinsiyet	Erkek	261	70,4	70,4
	Kadın	110	29,6	100,0
	Toplam	371	100,0	

Araştırmaya katılan 371 katılımcıdan %70,4'ünü erkek, %29,6'sını kadın katılımcılar oluşturmaktadır.

Tablo 4.3. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Yüzdelik Değerleri

		Frekans	Yüzde %	Kümülatif Yüzde
Yaş	18-21	229	61,7	61,7
	22-25	125	33,7	95,4
	26 ve ..	17	4,6	100,0
	Toplam	371	100,0	

Araştırmaya katılan 371 katılımcıdan %61,7'sini 18-21 yaş, %33,7'sini 22-25 yaş, %4,6'sını 26 ve üzeri yaş katılımcılar oluşturmaktadır.

Tablo 4.4. Katılımcıların Okuduğu Bölüm Değişkenine Göre Yüzdelik Değerleri

		Frekans	Yüzde %	Kümülatif Yüzde
Bölüm	Öğretmenlik	86	23,2	23,2
	Antrenörlük	124	33,4	56,6
	Yöneticilik	161	43,4	100,0
	Toplam	371	100,0	

Araştırmaya katılan 371 katılımcıdan %23,2'sini öğretmenlik bölümü, %33,4'ünü antrenörlük bölümü %43,4'ünü yöneticilik bölümü öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 4.5. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Yüzdelik Değerleri

		Frekans	Yüzde %	Kümülatif Yüzde
Sınıf	1.Sınıf	154	41,5	41,5
	2.Sınıf	90	24,3	65,8
	3.Sınıf	61	16,4	82,2
	4.Sınıf	66	17,8	100,0
	Toplam	371	100,0	

Araştırmaya katılan 371 katılımcıdan %41,5'ini birinci sınıf, %24,4'ünü ikinci sınıf %16,4'ünü üçüncü sınıf, %17,8'ini dördüncü sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Tablo 4.6. Yüksek Şiddette Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		Haz ve Eğlence	Sosyal Başarı	Kendini Geliştirme
Yüksek Şiddette Fiziksel Aktivite	R	,087	,043	,057
	P	,095	,406	,276
	N	371	371	371

Tablo 4.6 incelendiğinde yüksek şiddette fiziksel aktivite ile rekreatif farkındalıklar haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.7. Yüksek Şiddette Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Karşılaştırmayı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

		Yüksek şiddette Fiziksel Aktivite	N	Sıra Ortalamaları	X ²	P
Haz ve eğlence	Düşük MET		79	170,97	2,289	,318
	Orta MET		176	187,30		
	Yüksek MET		116	194,26		
	Toplam		371			
Sosyal başarı	Düşük MET		79	178,03	,611	,737
	Orta MET		176	187,01		
	Yüksek MET		116	189,90		
	Toplam		371			
Kendini geliştirme	Düşük MET		79	176,75	1,012	,603
	Orta MET		176	185,98		
	Yüksek MET		116	192,33		
	Toplam		371			

Tablo 4.7 incelendiğinde rekreatif farkındalık haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme, boyutlarında yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$)

Tablo 4.8. Orta Şiddette Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		Haz ve Eğlence	Sosyal Başarı	Kendini Geliştirme
Orta Şiddette Fiziksel Aktivite	R	-,015	-,004	-,044
	P	,772	,937	,398
	N	371	371	371

Tablo 4.8. incelendiğinde orta şiddette fiziksel aktivite ile rekreatif farkındalıklar haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme arasında anlamlı biri ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.9. Orta Şiddette Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Karşılaştırmayı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Orta şiddette Fiziksel Aktivite	N	Sıra Ortalamaları	X ²	P	Fark
Haz ve eğlence	Düşük MET	231	185,99	8,393	,015*	1-3 2-3
	Orta MET	127	194,37			
	Yüksek MET	13	104,35			
	Total	371				
Sosyal başarı	Düşük MET	231	184,65	7,178	,028*	1-3 2-3
	Orta MET	127	195,91			
	Yüksek MET	13	113,19			
	Total	371				
Kendini geliştirme	Düşük MET	231	189,28	3,858	,145	
	Orta MET	127	185,78			
	Yüksek MET	13	129,85			
	Total	371				

Tablo 4.9 incelendiğinde rekreatif farkındalık kendini geliştirme boyutunda orta şiddette fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, haz ve eğlence ile sosyal başarı boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan ikili testlerde haz ve eğlence ile sosyal başarı boyutunda yüksek MET ile düşük ve orta MET

puanları arasında farklılığın olduğu, farkın yüksek MET puanları lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Dolayısıyla bu iki boyutta da yüksek MET puanları, düşük ve orta MET puanlarına göre daha düşük seviyededir.

Tablo 4.10. Yürüme Şiddetinde Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		Haz ve Eğlence	Sosyal Başarı	Kendini Geliştirme
Yürüme Şiddetinde	R	-,106*	-,078	-,092
Fiziksel Aktivite	P	,042	,135	,075
	N	371	371	371

Tablo 4.10 incelendiğinde yürüme şiddetinde fiziksel aktivite ile rekreatif farkındalıklar sosyal başarı, kendini geliştirme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmezken, haz ve eğlence arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Yürüme şiddetinde fiziksel aktivite arttıkça haz ve eğlence düşmektedir.

Tablo 4.11. Yürüme Şiddetinde Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Karşılaştırmayı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Yürüme şiddetinde	Sıra	X^2	P	Fark
	Fiziksel Aktivite	N	Ortalamaları		
Haz ve eğlence	Düşük MET	64	193,23	7,433	,024*
	Orta MET	251	192,15		
	Yüksek MET	56	150,19		
	Total	371			
Sosyal başarı	Düşük MET	64	191,40	5,079	,079
	Orta MET	251	191,23		
	Yüksek MET	56	156,38		
	Total	371			
Kendini geliştirme	Düşük MET	64	192,13	6,016	,049*
	Orta MET	251	191,59		
	Yüksek MET	56	153,94		
	Total	371			

Tablo 4.11 incelendiğinde rekreatif farkındalık sosyal başarı boyutunda yürüme şiddetinde fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, haz ve eğlence ile kendini geliştirme boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan ikili testlerde haz ve eğlence ile kendini geliştirme boyutunda yüksek MET ile düşük ve orta MET puanları arasında farklılığın olduğu, farkın düşük ve orta MET puanları lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.12. Oturma Şiddetinde Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		Kendini		
		Haz ve Eğlence	Sosyal Başarı	Geliştirme
Oturma Şiddetinde Fiziksel Aktivite	R	,056	,016	,032
	P	,285	,764	,543
	N	371	371	371

Tablo 4.12 incelendiğinde oturma şiddetinde fiziksel aktivite ile rekreatif farkındalıklar haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.13. Oturma Şiddetinde Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Karşılaştırmayı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Oturma şiddetinde		Sıra	X ²	P
Fiziksel Aktivite	N	Ortalamaları		
Haz ve eğlence	Düşük MET	7	175,71	,798
	Orta MET	205	181,98	
	Yüksek MET	159	191,63	
	Toplam	371		
Sosyal başarı	Düşük MET	7	192,21	,029
	Orta MET	205	186,22	
	Yüksek MET	159	185,44	
	Toplam	371		
Kendini geliştirme	Düşük MET	7	187,21	,002
	Orta MET	205	186,12	
	Yüksek MET	159	185,79	
	Toplam	371		

Tablo 4.13 incelendiğinde rekreatif farkındalık haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme, boyutlarında oturma şiddetinde fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.14. Toplam Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		Haz ve Eğlence	Sosyal Başarı	Kendini Geliştirme
Toplam Fiziksel Aktivite	R	-,036	-,016	-,027
	P	,494	,755	,607
	N	371	371	371

Tablo 4.14 incelendiğinde toplam fiziksel aktivite ile rekreatif farkındalıklar haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.15. Toplam Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Rekreatif Farkındalık Arasındaki Karşılaştırmayı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Toplam Fiziksel Aktivite	N	Sıra Ortalamaları	X ²	P
Haz ve eğlence	Düşük MET	6	130,42	1,670	,434
	Orta MET	92	185,71		
	Yüksek MET	273	187,32		
	Total	371			
Sosyal başarı	Düşük MET	6	144,92	1,039	,595
	Orta MET	92	183,13		
	Yüksek MET	273	187,87		
	Total	371			
Kendini geliştirme	Düşük MET	6	135,25	1,447	,485
	Orta MET	92	184,62		
	Yüksek MET	273	187,58		
	Total	371			

Tablo 4.15. incelendiğinde rekreatif farkındalık haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme, boyutlarında toplam fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.16. Cinsiyet Değişkenine Göre Rekreatif Farkındalık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Farklılığı Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplam	U	P
Haz ve eğlence	Erkek	261	179,28	46791,50	12600,5	,062
	Kadın	110	201,95	22214,50		
	Toplam	371				
Sosyal başarı	Erkek	261	178,96	46709,50	12518,5	,051
	Kadın	110	202,70	22296,50		
	Toplam	371				
Kendini geliştirme	Erkek	261	182,35	47594,50	12518,5	,308
	Kadın	110	194,65	21411,50		
	Toplam	371				
Yüksek şiddette F.A.	Erkek	261	191,82	50064,50	12836,5	,106
	Kadın	110	172,70	18941,50		
	Toplam	371				
Orta şiddette F.A.	Erkek	261	185,56	48431,50	14240,5	,901
	Kadın	110	187,04	20574,50		
	Toplam	371				
Yürüme şiddetinde F.A.	Erkek	261	188,62	49230,50	13670,5	,466
	Kadın	110	179,78	19775,50		
	Toplam	371				
Oturma şiddetinde F.A.	Erkek	261	192,21	50166,50	12734,5	,083
	Kadın	110	171,27	18839,50		
	Toplam	371				
Toplam F.A.	Erkek	261	192,86	50335,50	12565,5	,058
	Kadın	110	169,73	18670,50		
	Toplam	371				

Tablo 4.16 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre rekreatif farkındalıklar ile fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.17. Yaş Değişkenine Göre Rekreatif Farkındalık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Farklılığı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ortalamaları	X ²	P
Haz ve eğlence	18-21	229	179,29	2,369	,306
	22-25	125	197,08		
	26 ve ..	17	194,85		
	Toplam	371			
Sosyal başarı	18-21	229	177,29	5,016	,081
	22-25	125	203,40		
	26 ve ..	17	175,29		
	Toplam	371			
Kendini geliştirme	18-21	229	180,74	1,469	,081
	22-25	125	194,30		
	26 ve ..	17	195,76		
	Toplam	371			
Yüksek şiddette F.A.	18-21	229	189,27	,651	,722
	22-25	125	179,74		
	26 ve ..	17	187,97		
	Toplam	371			
Orta şiddette F. A.	18-21	229	183,23	2,298	,317
	22-25	125	194,92		
	26 ve ..	17	157,76		
	Toplam	371			
Yürüme şiddetinde F.A.	18-21	229	187,02	,195	,907
	22-25	125	185,58		
	26 ve ..	17	175,26		
	Toplam	371			
Oturma Şiddetinde F.A.	18-21	229	191,44	1,610	,447
	22-25	125	177,88		
	26 ve ..	17	172,50		
	Toplam	371			
Toplam F.A.	18-21	229	189,82	1,393	,498
	22-25	125	182,48		
	26 ve ..	17	160,41		
	Toplam	371			

Tablo 4.17 incelendiğinde yaş değişkenine göre rekreatif farkındalıklar ile fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.18. Bölüm Değişkenine Göre Rekreatif Farkındalık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Farklılığı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

		Sıra				
	Bölüm	N	Ortalamaları	X ²	P	Fark
Haz ve eğlence	Öğretmenlik	86	180,73	4,808	,090	-
	Antrenörlük	124	172,25			
	Yöneticilik	161	199,40			
	Toplam	371				
Sosyal başarı	Öğretmenlik	86	173,90	8,827	,012*	3-1
	Antrenörlük	124	170,06			3-2
	Yöneticilik	161	204,74			
	Toplam	371				
Kendini geliştirme	Öğretmenlik	86	183,91	2,896	,235	-
	Antrenörlük	124	174,53			
	Yöneticilik	161	195,95			
	Toplam	371				
Yüksek düzeyde F.A.	Öğretmenlik	86	191,24	3,140	,208	-
	Antrenörlük	124	196,62			
	Yöneticilik	161	175,02			
	Toplam	371				
Orta düzeyde F.A.	Öğretmenlik	86	191,65	,432	,806	-
	Antrenörlük	124	186,60			
	Yöneticilik	161	182,52			
	Toplam	371				
Yürüme şiddetinde F.A.	Öğretmenlik	86	173,67	6,796	,033*	2-1
	Antrenörlük	124	206,30			2-3
	Yöneticilik	161	176,95			
	Toplam	371				
Oturma şiddetinde F.A.	Öğretmenlik	86	195,60	2,870	,238	-
	Antrenörlük	124	193,11			
	Yöneticilik	161	175,39			
	Toplam	371				
Toplam F.A.	Öğretmenlik	86	187,59	2,993	,224	-
	Antrenörlük	124	197,99			
	Yöneticilik	161	175,92			
	Toplam	371				

Tablo 4.18 incelendiğinde bölüm değişkenine göre haz ve eğlence, kendini geliştirme, yüksek düzeyde F.A., orta düzeyde F.A., oturma düzeyinde F.A., toplam F.A. düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmezken, sosyal başarı ve yürüme şiddetinde F.A. boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Farklılığın hangi gruplar arasında olduğu tespit etmek için yapılan ikili testlerde sosyal başarı boyutunda yöneticilik bölümü ile öğretmenlik ve antrenörlük bölümü arasında farkın olduğu, farkın yöneticilik bölümü lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yöneticilik bölümü öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine göre rekreatif farkındalıkta sosyal başarı düzeyleri daha yüksektir.

Yürüme şiddetinde F.A. boyutunda farklılığın antrenörlük öğrencileri lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Antrenörlük bölümü öğrencilerinin yürüme şiddetinde F.A. düzeyleri diğer bölüm öğrencilerine göre daha yüksektir.

Tablo 4.19. Sınıf Değişkenine Göre Rekreatif Farkındalık ve Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Farklılığı Gösteren Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Sınıf	N	Sıra Ortalamaları	X ²	P	Fark
Haz ve eğlence	1.Sınıf	154	166,74	21,991	,000*	3-1
	2.Sınıf	90	171,02			3-2
	3.Sınıf	61	235,02			4-1
	4.Sınıf	66	206,06			4-2
	Toplam	371				
Sosyal Başarı	1.Sınıf	154	168,01	20,621	,000*	3-1
	2.Sınıf	90	169,01			3-2
	3.Sınıf	61	230,65			4-1
	4.Sınıf	66	209,87			4-2
	Toplam	371				
Kendini geliştirme	1.Sınıf	154	174,78	11,766	,008*	3-1
	2.Sınıf	90	168,53			3-2
	3.Sınıf	61	212,75			4-1
	4.Sınıf	66	211,27			4-2
	Toplam	371				
Yüksek Şiddette F.A.	1.Sınıf	154	187,81	,146	,986	-
	2.Sınıf	90	183,02			
	3.Sınıf	61	187,68			
	4.Sınıf	66	184,30			
	Toplam	371				
Orta şiddette F.A.	1.Sınıf	154	188,07	3,368	,338	-
	2.Sınıf	90	199,44			
	3.Sınıf	61	177,77			
	4.Sınıf	66	170,45			
	Toplam	371				
Yürüme şiddetinde F.A.	1.Sınıf	154	184,80	6,461	,091	-
	2.Sınıf	90	208,56			
	3.Sınıf	61	168,98			
	4.Sınıf	66	173,77			
	Toplam	371				
Oturma şiddetinde F.A.	1.Sınıf	154	188,02	,586	,900	-
	2.Sınıf	90	179,16			
	3.Sınıf	61	185,47			
	4.Sınıf	66	191,12			
	Toplam	371				

	Toplam	371				
Toplam F.A.	1.Sınıf	154	188,48			
	2.Sınıf	90	197,19			
	3.Sınıf	61	171,17	2,538	,468	-
	4.Sınıf	66	178,65			
	Toplam	371				

Tablo 4.19 incelendiğinde sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılık görülmezken, rekreatif etkinliklere katılım haz ve eğlence, sosyal başarı ve kendini geliştirme boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan ikili testlerde haz ve eğlence, sosyal başarı ve kendini geliştirme boyutunda 3. ve 4. Sınıf öğrencileri ile 1. ve 2. sınıf öğrencileri arasında farkın olduğu, farkın 3. ve 4. Sınıf öğrencileri lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Dolayısıyla 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin, rekreatif farkındalıkları haz ve eğlence, kendini geliştirme, sosyal başarı düzeyleri 1. ve 2. sınıf öğrencilerine göre daha yüksektir.

5. TARTIŞMA

Boş zaman faaliyet bazında değerlendirildiğinde, bireyin hayatının daha hareketli geçtiğini dolayısıyla kişinin çeşitli açılardan sağlığı konusunda belirli bir kalite artışı olduğu görülmektedir. Böylelikle rekreatif faaliyetlerin her anlamda destek görmesi önem arz etmektedir. Boş zamanlarında rekreatif faaliyetlere katılan kişiler, sosyal ve bilişsel seviye artışını destekleyen faaliyetlerle ilgilenmesi neticesinde, kişilerde sağlıklı yaşam, bedensel ve mental olarak sağlam olma, gelişme, hastalıkların önlenmesi, sosyal açıdan gelişmiş olma gibi sonuçları doğurarak bireyin yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir (Nurten, Güzel ve Özbey, 2018).

Çalışmanın sonuçlarına paralel olarak, Özkan (2018)'in yapmış olduğu çalışmada, çalışma grubunun yaşları ile rekreasyon farkındalık ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç rekreasyon farkındalığının yaş grubu ile ilişkili olmadığının göstergesidir.

Aynı şekilde Yue (2012), Chao ve diğerleri (2013), Chin Tsai (2013), Sabancı (2016), Ekinci (2017), Ayyıldız Durhan ve Karaküçük (2017), Kocaer (2018) ile Üstün ve Aktaş Üstün (2020) yapmış oldukları çalışmalarda rekreasyon farkındalığının yaş değişkeni ile bir ilişkisi olmadığını ortaya koymuştur.

Çalışmanın sonucundan farklı olarak Bebek (2020)'in yapmış olduğu çalışmada kadınların rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak Akbulut (2020) çalışma grubundaki kadınların erkeklere göre daha fazla rekreasyon algısına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özkan (2018)' de kadın grubunun erkek grubuna göre daha fazla rekreasyon farkındalığına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yapılmış olan çalışmanın orta şiddette fiziksel aktivite ve total fiziksel aktivite skorlarına ek olarak gruptaki 3. Ve 4. Sınıf öğrencilerinin rekreatif faaliyet alt boyutlarından sosyal-başarı boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu görüldüğünde çalışmaya paralel olarak Robinson (2003) rekreatif faaliyetlerin kişilere sosyolojik açıdan olumlu sonuçlar kazandırdığı bulgularına ulaşmıştır.

Özşaker (2012) ise rekreatif etkinliklere katılan bireylerin kötü alışkanlıklardan uzaklaştığı sonucuna ulaşmıştır bu sonuç da rekreatif farkındalığın alt boyutu olan sosyal-

başarı boyutunun gerekliliklerini kapsamaktadır. Bunlara da paralel olarak Orak vd. (2009), Hills vd. (1998), Hunter vd. (2003) ise bireylerin rekreatif etkinlikler ile sosyal yarar sağladıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Tüm bu sonuçlar yüksek şiddetli fiziksel aktivite ve yürüme şiddetinde farklı olarak sosyal-başarı alt boyutunda anlamlı bir farkındalıkla sonuçlanmamıştır. Ertüzün (2020) yaptığı çalışmada ise yoğun şiddette yapılan aktivitelerin rekreatifin alt boyutu olan sosyal-başarı boyutunda kayda değer bir fayda sağlamadığı sonucuna ulaşarak yapılmış olan çalışmanın yüksek şiddet ile sosyal-başarı boyutundaki ilişkisizliğine paralel bir sonuç ortaya koymuştur.

Yapılmış olan çalışmanın rekreatif alt boyutlarından haz ve eğlence boyutunda anlamlı ilişkiler bulunan orta şiddette aktivite ve yürüme şiddetinde aktivite ilişkilerine paralel olarak Özkatar ve ark. (2018) çalışmasında rekreatif aktivitelerin yaşam tatmini ve zindelik sağladığı sonucuna ulaşmıştır.

Benzer olarak Nurten ve ark. (2018) rekreasyonel faaliyetlerin fizik ve zihin sağlığına olumlu katkıda bulunduğu kişinin yaşam kalitesinin artışıyla ilgili sonucuna ulaşmıştır. Arıkan ve Özkökeli (2002), Göktaş ve Çolak (2006), Ertüzün (2013) ise rekreatif faaliyetlerin bireye fiziksel olarak pozitif dönütler sağladığı, bedenlen ve ruhen yenilenmeye yardımcı olduğu bireyin yaşam kalitesini yukarı çektiği sonuçlarına ulaşmışlardır. Bu çalışmaların sonuçlarına farklı olarak yüksek şiddet aktivitesi, oturma ve total fiziksel aktivite ile rekreatif alt boyutlarından haz ve eğlence boyutunda anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çalışkan ve ark., (2008), Aksoy (2020)'nin yapmış olduğu çalışmalarda rekreatif faaliyetlerin bireylerin kendilerine olan güven ve inançlarını yükselttiği sonucuna ulaşmıştır. Özbey (2003) ise rekreatif faaliyet yapan bireylerin kişisel takıntılarında azalma ve özgüven artışı sağladığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar yapılmış olan çalışmanın ile karşılaştırıldığında, orta ve yüksek şiddette yürümenin rekreatif alt boyutlarından kendini geliştirme boyutunda anlamlı bir ilişki sergilediği görülmektedir böylelikle bahsedilen diğer çalışmalar ile yapılmış olan çalışmanın orta ve yüksek şiddette yürüme ile kendini geliştirme boyutundaki ilişkiye paralellik göstermektedir. Bu çalışmaların sonucundan farklı olarak yüksek şiddette aktivite, orta şiddette aktivite, oturma ve toplam fiziksel aktivite ile rekreatif boyutlardan olan kendini geliştirme boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Kargün ve ark., (2016) yapmış olduğu çalışmada şiddetli aktivite değeri, orta şiddetli aktivite değeri ve toplam fiziksel aktivite değeri genelinde erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek değerlere sahip olduğunu bulgulamıştır. Savcı (2006) sağlık bilimleri fakültesinde yaptığı bir çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Stephoe ve ark., (1997) Avrupa ülkelerinde yaptığı çalışmada erkeklerin kadınlardan daha fazla fiziksel aktivite skoruna ulaştığı sonucuna ulaşmıştır. Aslan (2003) üniversite öğrencilerine yaptığı bir çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha fazla fiziksel aktivite yaptığını bulgulamıştır.

Öztürk (2005) benzer bir sonuç olarak çalışma grubunun üniversite öğrencilerinden oluştuğu araştırmasında erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha aktif fiziksel aktivite yaptığını belirtmiştir.

Bozdağ (2019) fiziksel aktivite ölçeğini kullanarak üniversite öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada tüm fiziksel aktivite skorlarında erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha yüksek aktivite skorları aldığını belirtmiştir. Genç ve ark., (2011) yapmış olduğu benzer bir çalışmada fiziksel aktivite düzeyinde erkeklerin kadınlara göre daha aktif olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Erdal (2018) araştırmasında erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek fiziksel aktivite yaptıklarını belirtmiştir. Kara (2006) kadınların erkeklere göre fiziksel aktiviteye katılma oranını inceleyip bu oranın kadınlarda daha az olduğunu bulgulamıştır.

Leslie ve ark., (1999) Avustralya’da yapmış olduğu çalışmada kadın öğrencilerin erkeklere göre daha fazla inaktif olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buckworth ve ark., (2004) Amerika’da yapmış oldukları çalışmada erkeklerin kadınlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

King ve ark, (1992) yapmış oldukları derleme çalışması incelendiğinde çalışmaların çoğunluğunda erkeklerin kadınlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha fazla olduğu gözlemlenmektedir.

Türkiye’de ve birçok farklı ülkede yapılan çalışmalar incelendiğinde genellikle erkeklerin kadınlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha fazla olduğu görülmektedir.

Bu sonucu destekleyen diğer çalışmaların ise (Stephens ve ark., 1985; Adams ve ark., 1992; Steptoe ve ark., 1997; Genç ve ark., 2001; Vaizoglu ve ark., 2005; Acree ve ark., 2006; Aşcı, 2006; Shibata ve ark., 2007; Ebem, 2007; Şanlı ve Güzel, 2008; Fişne, 2009; Ölçücü ve ark., 2015) bu şekilde olduğu görülmektedir.

Bu sonuçlar yapılmış olan bu çalışmanın sonucundan farklı olarak erkeklerin kadınlardan daha fazla fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan bu çalışma incelendiğinde ise erkekler ve kadınlar arasındaki fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç yorumladığında ise spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin diğer fakültelerden ve diğer insanlardan farklı olarak sportif olarak özel yetenek sınavı ile seçilen kişilerden oluştuğundan kadınların ve erkeklerin halihazırda birçoğunun sporla ilgili olduğu göz önüne alındığında meydana gelen sonuç kadın erkek arasındaki fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı derecede farklılık göstermediği şeklinde neticelendiği düşündürmektedir. Literatür incelendiğinde az sayıda da olsa fiziksel aktivite düzeyi bakımından erkekler ve kadınlar karşılaştırıldığında birbirlerinden ayırt edilecek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunamayan çalışmalar da mevcuttur.

Yapılan bu çalışmaya benzer olarak, Brown ve ark., (2003) üniversite öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada erkekler ve kadınlar arasında fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Şahin ve ark., (2017) cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırdığında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılığa ulaşmamıştır.

Tekkanat (2008) yapmış olduğu çalışmada kadın ve erkek öğrenciler arasında fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığını bulgulamıştır.

Fiziksel aktivite düzeyinde kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmayan çalışmalar ise yapılmış olunan bu çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Fiziksel aktivite düzeyinin fakültelere göre uygulandığı çalışmalara bakıldığında, Şahin ve ark., (2017) spor bilimleri fakültelerinin fiziksel aktivite düzeylerinde diğer fakültelere göre daha yüksek oranlara sahip olduğunu belirtmiştir.

Cengiz ve ark., (2009) yapmış olduğu çalışmada mimarlık fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde diğer fakültelere göre daha düşük aktiviteye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonucu ise müfredat yoğunluğunun ve eğitim sürecinin

zorluluğundan dolayı mimarlık fakültelerinin diğer fakültelere göre daha az fiziksel aktivite yapma zamanı olmasına bağlamıştır.

Köksal (2016) yapmış olduğu çalışma incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyinde sağlık bilimleri fakültesinin, mühendislik ve mimarlık fakültesi öğrencilerinden daha yüksek skorlar elde ettiği sonucuna ulaşmıştır.

Köksal (2016) çalışmasının fiziksel aktivite skorları, yapmış olduğum çalışma ile karşılaştırıldığında ise spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek fiziksel aktivite skorlarına ulaştığı görülmektedir.

Bozdağ (2019) öğrencilerin eğitim gördüğü fakülteler ve fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında, fiziksel aktivite düzeylerinin hepsinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin daha yüksek skorlar elde ettiği sonucuna ulaşmıştır.

Savcı ve ark., (2006) yapmış olduğu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli olduğunu belirtmiştir.

Literatür incelendiğinde ve fakülteler bazında fiziksel aktivite değerlendirmesi yapılan çalışmaların sonuçları yapılan bu çalışma ile karşılaştırıldığında genel anlamda spor bilimleri fakültelerinin diğer fakültelere göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmaktadır.

Bu sonuç yorumlandığında müfredat ve spor bilimleri fakültelerini tercih eden öğrencilerin yaşam tarzı spor ile bağdaşmaktadır buna ek olarak birçok spor bilimleri fakültesi öğrenci alımlarında özel yetenek sınavı yapmaktadır bu sayede fakülteleri kazanan kişiler temelde spor ile bağlantısı olan bireylerdir tüm bu nedenler bir araya geldiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin diğer fakültelere göre daha fazla fiziksel aktivite düzeyine sahip olması beklenen bir sonuçtur.

Ancak spor bilimleri fakültesinin bölümleri ve diğer fakültelerin bölümlerinin tek tek kıyaslanması sonucunda farklı sonuçların meydana gelebilmesi mümkündür. Bu argümana destek veren çalışma ise Arabacı ve Çankaya 'nın (2007) çalışmasıdır. Bu araştırma sonucunda beden eğitimi öğretmenliği öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığı diğer bölüm öğrencilerine göre daha düşük düzeyde sonuçlanmıştır.

Fiziksel aktivite düzeyinin yaş değişkenine göre karşılaştırıldığı araştırmalar incelendiğinde,

Memiş ve Yıldiran, (2007) öğretim elemanları üzerine 752 katılımcı ile yapmış olduğu bir çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Yalçın, (2016) İzmir’de İl Sağlık Müdürlüğü çalışanlarına yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir. Bu sonuçlar yapılmış olan çalışma ile paralel olarak yaş değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

İncelenen bu sonuçlara ve yapılmış olan çalışmanın sonucuna farklı olarak,

Karaca ve ark., (2017) yapmış olduğu çalışmada oturma sürelerini ve fiziksel aktivite düzeyini yaş düzeyi bakımından incelemiştir. Yaş ve fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılığa ulaşmıştır. Çalışmanın sonucuna göre yaş ilerledikçe fiziksel aktivite düzeyi düşmektedir. Bu çalışmaya paralel olarak Özudoğru, (2013) idari ve akademik personeller üzerine yaptığı bir çalışmada yaşlandıkça fiziksel aktivitenin düştüğü sonucuna ulaşmıştır.

Bu sonuç yapılan bu çalışma ile farklılık göstermektedir. Sonuçların farklılığı yorumlandığında, farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar ve bu çalışmanın yaş skalasının farklı olması, spor bilimleri fakültesindeki çoğu öğrencinin genç yaş statüsünde olması ve aralarında fazla yaş farkı olmaması sebebiyle ulaşılan bulguların değişiklik gösterdiği düşünülmektedir.

Özer ve Baltacı, (2008) akademik personellerin odalarının ergonomiklik düzeyine göre fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırdığı çalışmada, ergonomik ve ergonomik olmayan gruplar arasında anlamlı farklılığa ulaşmıştır. Çalışmanın sonucuna göre odası ergonomik olmayan personellerin fiziksel aktivite düzeyi daha fazla bulunmuştur.

Bu sonuca paralel olarak, Yalçın, (2013) iş yerlerinde ergonomik olmayan ortamlarda çalışan kişilerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Bu sonuçlar yorumlandığında ergonomik olmayan yerlerde iş yapmak zorunda kalan kişiler iş süreçleri boyunca rahat bir yapıda olmadıklarının farkında oldukları için ve

bu sebeple birçok kas, kemik ağrısı hissettikleri için fiziksel aktivitelere yoğunlaşarak bu sıkıntılardan kurtulmayı amaçladıkları düşünülmektedir.

Yapılmış olan fiziksel aktivite düzeyleri çalışmalarının sonuçları incelendiğinde,

Burke ve ark., (2005) Kanada’da üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada öğrencilerin yalnızca %9.9’luk kısmının çok aktif olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuca paralel olarak Hallal ve ark., (2000) Brezilya’da yapmış olduğu çalışmada katılımcıların %41.1’lik kısmının düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmadaki inaktivite düzeyinin %38.2’sini 20-29 yaş arasındaki katılımcılar olduğu belirtilmiştir.

Ölçücü ve ark., (2015) üniversitede eğitim gören öğrencilere yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin %21’inin inaktif olduğu, %43’ünün Düşük düzeyde fiziksel aktivite skoruna sahip olduğu, %36’sının ise yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Haase ve ark., (2004) 23 ülkeden 19928 katılımcı ile yapmış olduğu geniş çaplı araştırmada, boş zaman fiziksel inaktivite oranının Amerika ve Kuzeybatı Avrupa’da %23, Merkez ve Güney Avrupa’da %30, Asya Pasifik’te %42, Akdeniz’de %39 ve gelişmekte olan ülkelerde %44 olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Literatür incelendiğinde yapılan bu çalışmanın sonucuna farklı olarak birçok çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuç yorumlandığında ise çalışma gruplarının farklılığı sonuçlarında farklı olmasının nedeni olduğu düşünülmektedir. Yapılan bu çalışma spor bilimleri fakültesi öğrencilerini kapsadığı için fiziksel inaktivite oranı fazla olan çalışmalarla benzerlik göstermemesi beklenen bir sonuçtur.

Terzioğlu ve Yazıcı, (2003) çalışmasında, kişilerin rekreatif faaliyetlere bakış açısı kazanmadan önce, başta boş zaman algısını kavraması gerektiğini, rekreatif faaliyetlerin kazanımının deneyimlenip içselleştirilmesi sonucunda bu faaliyetlere istekli olunacağını belirtmiştir. Böylelikle rekreatif verimliliğin artacağına vurgu yapmıştır. Bireyin bahsedilen içselleştirmeyi ne kadar yaparsa o kadar fazla rekreatif farkındalığının olacağını belirtmiştir.

Ekinci, (2017) Rekreatif etkinliklerin bireye kazandırdığı imkanları rekreasyon farkındalığı olarak değerlendiren Ekinci, rekreatif faaliyetlerde fiziksel, ruhsal, sosyal, ve çevresel kazanımlara vurgu yapmıştır.

Yaşartürk, (2016) çalışması sonuçları incelendiğinde, katılımcı sporcuların günlük serbest zaman zarflarını 1-2, 3-4, 5-6 saat olan katılımcıların algılarının arasında benzerlikler olduğu bulgulanmıştır.

Coşkun ve Altay, (2009) yapmış olduğu çalışmada sporcuların benlik algılarının ve serbest zaman tatminlerinin arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Katılımcıların benlik algısının yüksek oluşu kendilerine uygun olan, haz ve eğlence duyacağı rekreatif faaliyetlere yönelmesinde etkili bir etmen olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Huang, (2003), Gökçe (2015), Yiğit, (2018) yapmış oldukları çalışmalarda, katılımcıların cinsiyetlerine göre serbest zaman tatmin düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yapılmış olan bu çalışmalar, yapılan bu çalışmanın sonucu ile paralellik göstermektedir. Yapılmış olan çalışmada cinsiyet değişkeni ile rekreatif farkındalığın herhangi bir boyutunda anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Serdar, (2016), Çakır (2017) çalışmalarında kadın öğrencilerin serbest zaman tatmin düzeyleri açısından erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Yaman (2016) ise bu ölçeğin alt boyutlarından olan eğitim ve rahatlama boyutlarında kadınların erkeklerden daha yüksek bir tatmin düzeyine ulaştığı sonucuna varılmıştır.

Yapılmış olan bu çalışmalar, yapılmış olan çalışma ile farklılık göstermektedir. Rekreasyon farkındalık ölçeği ve serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları bakımından benzerlik göstermektedir. Alt boyutların soruları incelendiğinde birçok sorunun diğer ölçekle benzer düşünceler oluşturduğu bilindiğinde yapılmış olan çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir ilişki bulunamazken, anlamlı farkındalıkların bulunduğu çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir.

Rekreatif etkinliklerin bireyler üzerindeki çeşitli faydaları üzerine yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde,

Kielhofner ve Miyake, (1981), çalışması sonucunda, rekreatif etkinlikler yapan zihinsel engelli bireylerin motorik davranışlarında, kavrama ve düşünme yetilerinde, özgüven, dikkat ve sosyal ilişkilerinde anlamlı bir artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Auxter ve Pyeer (1985) yapmış oldukları çalışma sonucunda, sportif rekreasyon etkinliklerine katılan zihinsel engelli bireylerin, motorik, psikolojik ve sosyolojik açıdan gelişim gösterdikleri bulgulanmıştır.

McMahon, (1998) yapmış olduğu araştırmada rekreatif etkinlikler yapan engelli bireylerin toplumla etkileşiminin artması, sosyalleşme ve toplumda kabul görme seviyesinin arttığı gözlemlenmiştir.

Pehlevan, (2010) çalışmasında, rekreatif oyunlar oynatılan zihinsel engelli bireylerde, ilişki başlatabilme ve sürdürebilme, saldırganlık seviyesinin düşüşü, grupla etkinlik yapabilme, öz kontrol düzeylerinde olumlu artışların olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Devine, (2004) çalışmasında zihinsel engelli bireylere rekreatif etkinlikler yaptırılarak, sosyalleşme, diğer bireylerle iletişim ve etkileşim, diğer insanlar tarafından kabul görme düzeylerine katkıda bulunulduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tezcan (2007) stresten uzaklaşmak için yapılan rekreatif faaliyetlerin kişilerde rahatlama ve iş performanslarında artış sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılmış olan bu çalışmalar, yapılmış olan çalışma ile ilişkilendirildiğine rekreatif alt boyutlarından olan sosyal-başarı boyutunun içeriğini kapsamaktadır. Böylelikle, yüksek şiddette fiziksel aktivite, yürüme şiddetinde fiziksel aktivite, oturma şiddetinde fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite düzeyi ile sosyal-başarı boyutu arasında anlamlı bir farkındalık bulunamamıştır. Orta şiddette fiziksel aktivite ile sosyal-başarı boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yaşartürk, (2016) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların rekreatif etkinliklere hangi sıklıkta katıldıklarına yönelik oranlarına bakıldığında, %30,2 kişi her zaman, %63,8 kişi sık sık, %6 kişi nadiren katıldığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde rekreatif faaliyetlerin birçok olumlu etkisi olduğu görülmektedir. Bu etkinliklere katılan bireylerde, psikolojik, bilişsel, duyuşsal , fiziksel özelliklerin artışı beklenmektedir. Katılımcıların rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olan etmenlere bakıldığında, teşvik yoksunluğu, alışkanlık eksikliği, bilinçsizlik olduğu görülmektedir.

Soyer ve Can, (2003) çalışmasında rekreatif faaliyetlere engel olan etmenlere en çok verilen cevaplar, organizasyon ve tesis eksikliği, teşvik yetersizliği olduğu görülmektedir.

Bu sonuçlar yapılmış olan çalışma ile ilişkilendirilecek olduğunda, rekreatif farkındalıkları eksik olan bireylerde birçok çalışmanın sonucu olan eksiklikler göz önünde bulundurulduğunda ve bilinçsizliğin bu sonuçlar arasında yer aldığı bilindiğinde rekreatif farkındalıkları eksik olan katılımcıların da bu sonuçlar ile bağdaştırılabileceği düşünülmektedir.

Akgül, (2011) üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada, rekreatif faaliyetlere katılımın nedenleri arasında, bu etkinliklerin keyif verici olduğu ve farklı deneyimler sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuç yapılmış olan çalışmanın rekreatif boyutlar arasındaki haz ve eğlence boyutuyla benzerlik göstermektedir. Yüksek şiddette fiziksel aktivite, oturma şiddetinde fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite düzeyi değişkenleri ile haz ve eğlence boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yürüme şiddeti ve orta şiddette fiziksel aktivite boyutunda ise anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Zorba ve Bakır, (2004) çalışmasında fiziksel egzersizlerin, rekreatif etkinlikleri ve sportif rekreasyonun temelinde olduğunu belirtmiştir. Böylelikle fiziksel aktiviteler veya şiddetli antrenmanlar yapan sporcuların aslında sportif rekreasyona uyum sağladığı yorumunu getirmiştir.

Bu önermeden farklı olarak yapılmış olan çalışmada yüksek şiddetli fiziksel aktivite ile rekreatif farkındalığın hiçbir boyutunda anlamlı bir farkındalık bulunamamıştır.

Rekreatif etkinliklere katılım arttıkça kişilerin ilgileri de artmaktadır (Aydın, 2016). Tsaur ve ark., (2013) çalışmasında rekreatif etkinliklere ilginin artması ile etkinliklere olan katılımların da artacağını belirtmiştir. Böylelikle rekreatif etkinliklere karşı sıkılma oranının azalacağını ve mutluluk oranının artacağını vurgulamıştır. Kavuran, (1993) ise yapmış olduğu çalışmada, yöneticilerin rekreatif etkinliklerin anlamını bilmediklerini ve bu yüzden algı düzeylerinin düşük olduğunu saptamıştır.

Bu önermelerin, yapılmış olan çalışmada rekreatif farkındalığı düşük çıkan katılımcıların rekreasyona olan katılımlarını artırdıkça farkındalıklarının da yükseleceğine

böylelikle mutluluk oranlarının da artabileceğine ve ayrıca rekreasyon konusunda bilinçlendikçe algılarının da gelişebileceğini kaynak edebileceği düşünülmektedir.

Bülbül ve ark., (2021) beden beğenme ve rekreatif fayda farkındalığı değişkenleri arasında yapmış olduğu karşılaştırmalarda cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Bu çalışmanın sonucu, yapılmış olan çalışmaya paraleldir. Rekreatif farkındalığın hiçbir boyutunda cinsiyet ve yaş değişkeni ile anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Akyüz (2015) yapmış olduğu çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla rekreatif tutuma sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca rekreatif etkinliklere katılan öğrencilerin akademik anlamda olumlu olarak etkilendiğini belirtmiştir.

Ağduman, (2014) yapmış olduğu çalışmada kız öğrencilerin boş zaman memnuniyetlerinin erkek öğrencilere göre daha fazla olduğunu, daha çok rekreatif faaliyete katılan öğrencilerin mutluluğunun da daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bayraktar, (2003) yapmış olduğu çalışmada farklı bölgelerdeki öğrencilerin rekreatif anlayışlarının da farklı olduğunu ve rekreatif etkinliklerin algısında cinsiyet değişkeninin farklılık yarattığını belirlemiştir.

Yapılan bu çalışma, bu sonuçlarla farklılık göstermektedir. Yapılmış olan çalışmada cinsiyet değişkenine göre rekreatif farkındalıkların hiçbir boyutunda anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

MacVicar ve Ogden, (2001) yapmış oldukları çalışma sonucunda rekreatif faaliyetlerin, kurumsal kimliğin ve bilincin kazanılmasında ve gelişmesinde rekreatif etkinliklerin önemli olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bu sonuç rekreatif farkındalık alt boyutlarından kendini geliştirme boyutu içeriğiyle benzerlik göstermektedir.

Yüksek şiddette fiziksel aktivite, orta şiddette fiziksel aktivite, oturma şiddetinde fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite düzeyi değişkenlerinde rekreatif alt boyutlarından kendini geliştirme boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunamamışken yürüme şiddetinde fiziksel aktivite ile anlamlı bir farkındalık oluşturmuştur.

Rekreatif farkındalık algıları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalar incelendiğinde ise,

Özkan, (2018) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yaşlarının rekreatif farkındalık algıları hususunda belirli bir fark oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştır. Akbulut ve ark., (2016) rekreatif farkındalık düzeyinde yaş değişkeninin anlamlı bir fark yaratmadığını belirtmiştir.

Yapılan çalışma, bu çalışmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir. Rekreatif farkındalık hiçbir boyutunda yaş değişkeni ile anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Yapılmış olan çalışmanın sonucundan farklı olarak Siyahtaş, (2008) rekreatif farkındalık ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bu farklılığın nedeninin çalışma gruplarının yaş skalasının aralık farkları olduğu düşünülmektedir.

Eroler, (2015) yapmış olduğu çalışmada rekreatif faaliyetler ile zaman geçiren katılımcıların eğitim düzeyleri arasında fark olduğunu vurgulamıştır. Lisansüstü eğitim gören katılımcıların farkındalıkları ve rekreatif etkinliklere katılma oranlarının lisans düzeyi eğitim gören katılımcılardan yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Bu sonuç yapılmış olan çalışmanın sınıf düzeyi değişkeni ile örtüşmektedir. yapılmış olan çalışmada yer alan sınıf değişkeni düzeyinde rekreatif farkındalığın tüm alt boyutlarında 3. ve 4. sınıfların, 1. ve 2. sınıfların rekreatif farkındalıklarından yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç katılımcıların eğitim gördüğü sürenin artmasıyla rekreatif farkındalığın da arttığı düşüncesini oluşturmaktadır.

Kara ve ark., (2011) yapmış olduğu çalışmada katılımcılarının rekreatif etkinliklere ayırdıkları süre zarfının ve rekreatif algı düzeylerinin farklı olduğunu belirtmişlerdir. Görev süresi 6-10 yıl arası olan katılımcıların rekreatif etkinliklere katılım ve farkındalık algılarının göre süresi on bir yıl ve üzeri olan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır.

Bu sonuç ise yapılmış olan çalışma ile farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmada sınıf düzeyi arttıkça rekreatif farkındalığın da arttığı görülmektedir. Kara ve ark.,'ın yapmış olduğu çalışmanın sonucunun farklılık göstermesi, katılımcılarının yaşlarının yapılmış olan çalışmadaki katılımcıların yaşlarından büyük olması ile açıklanabilir.

Çalışmanın yaş grubunun çok üstünde olan bir grup için rekreatif etkinlikler zaman ve enerji eksikliği engeline takıldığı düşünülmektedir.

Yılmaz, (2004) yapmış olduğu çalışmada, rekreatif etkinliklere katılım ve farkındalık algısının yönetim ve okul türlerine göre farklılıklar oluştuğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yönetim ve okul türlerinin farklılığının rekreatif farkındalık ile anlamlı bir ilişkide olması yapılmış olan çalışmanın sonucuna paralellik göstermektedir. Yapılan bu çalışma sonucunda bölümler arasında rekreatif farkındalık olduğu görülmektedir. Aynı okul türü içine farklı bir bölümlerde bile rekreatif algıların değişmesi, başka okul türlerinde ve yönetimlerinde de rekreatif algıların değişeceğinin düşünülmesini sağlamaktadır.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Yüksek şiddette fiziksel aktivite ile rekreatif farkındalıklar haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Alt boyutlar incelendiğinde bu sonucun nedeninin yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapan kişilerin, yaptıkları aktiviteleri boş zaman değerlendirmesinin yanı sıra bir sorumluluk olarak görmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Fiziksel aktivite tek bir boyut olarak düşünülüp rekreatif boyutlarla ilişkilendirildiğinde orta şiddette anlamlı bir ilişki bulunamazken, rekreatif farkındalığın alt boyutları ile çalışma grubundaki öğrencilerin verdiği yanıtlara göre orta şiddetli olduğu görülen sonuçlarla ilişkilendirildiğinde kendini geliştirme boyutunda orta şiddette fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, haz ve eğlence ile sosyal başarı boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Orta şiddetli fiziksel aktivite yapan kişilerin rekreatif etkinlikleri sadece boş zaman değerlendirme faaliyetleri olarak gördükleri bu yüzden kendilerini geliştirme boyutunda bir düşünce yaratmadığını ancak kendilerine eğlendirici ve sosyalleştirici bir süre zarfı yarattığını gördükleri düşünülmektedir.

Yürüme şiddetinde fiziksel aktivite tek bir boyut olarak düşünülüp rekreatif boyutlar ile incelendiğinde, sosyal başarı, kendini geliştirme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmezken, haz ve eğlence arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yürüme şiddetinde fiziksel aktivite arttıkça haz ve eğlence düşmektedir.

Bu sonuçlara bakıldığında yürüme aktivitesinin bireylerin kendilerine rekreatif boyutlarda bir gelişim ve sosyal başarı sağlamayacağı ancak haz ve eğlence hissettikleri anlaşılmaktadır fakat yürüme aktivitesi arttıkça normalde hissettikleri haz ve eğlencenin de düştüğü görülmektedir.

Rekreatif farkındalığın alt boyutları ile çalışma grubundaki öğrencilerin verdiği yanıtlara göre düşük, orta ve yüksek şiddette yürüme kendi aralarında rekreatif boyutlar ile ilişkilendirildiğine, sosyal başarı boyutunda yürüme şiddetinde fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, haz ve eğlence ile kendini geliştirme boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Düşük ve orta şiddette yürüme aktivitesi yapan bireylerin sosyal başarı ile yürüme aktivitesini bağdaştırmadığı görülmektedir. Bunun nedeninin yürüme aktivitesinin daha çok tek başına gerçekleştiği ve bir sosyal gruba dahil olmadan yapıldığı için bu sonucu beraberinde getirdiği düşünülmektedir. Ancak yine de haz ve eğlence yarattığı ve buna ek olarak yürürken çevreyi ve doğayı inceleme fırsatının daha çok olduğu bilindiğinde kendini geliştirme alt boyutu ile ilişkilendirildiği görülmektedir.

Oturma şiddetinde fiziksel aktivite ile rekreatif farkındalıklar haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Alt boyutlar incelendiğinde çalışma grubunun oturma eylemini rekreasyon ile bağdaştırmadığı görülmüştür.

Çalışma grubunun spor bilimleri fakültesi öğrencileri olduğu göz önüne alındığında oturma eylemini daha çok fakültede eğitim görürken gerçekleştirdiği düşünülmektedir. Rekreatif faaliyetlerin zaten sorumluluklardan arta kalan boş zamanların değerlendirilmesi olduğu bilindiğinde çalışma grubunun oturma eylemini rekreatif bir faaliyet olarak algılamadığı düşünülmektedir.

Toplam fiziksel aktivite ile rekreatif farkındalıklar haz ve eğlence, sosyal başarı, kendini geliştirme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Çalışma grubu spor bilimleri fakültesi öğrencileri oldukları için fiziksel aktivite gerektiren hareketleri daha çok bir amaç ve sorumluluk olarak gördüklerinden dolayı rekreasyon kavramı ile doğrudan ilişkilendirmedikleri düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkenine göre rekreatif farkındalıklar ile fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç incelendiğinde, çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin spor bilimleri fakültesinde eğitim görmeleri böylelikle zaten belirli bir spor temeline sahip oldukları ve fiziksel aktivite açısından birbirlerinden keskin çizgilerle ayrılamayan spor hayatları olduğu, bunun neticesinde ise erkek ve kadın katılımcılar arasındaki fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir farklılık meydana gelmediği düşünülmektedir.

Yaş değişkenine göre rekreatif farkındalıklar ile fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç incelendiğinde, çalışma grubunun hemen hemen hepsinin genç statüsünde olması ve yaş farklarının birbirlerine oldukça yakın olması yaş değişkenine göre bir farklılık oluşmamasını sağladığı düşünülmektedir.

Bölüm değişkenine göre haz ve eğlence, kendini geliştirme, yüksek düzeyde fiziksel aktivite, orta düzeyde fiziksel aktivite, oturma düzeyinde fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmezken, sosyal başarı ve yürüme şiddetinde fiziksel aktivite boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sosyal başarı boyutunda yöneticilik bölümü ile öğretmenlik ve antrenörlük bölümü arasında farkın olduğu, farkın yöneticilik bölümü lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yöneticilik bölümü öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine göre rekreatif farkındalıkta sosyal başarı düzeyleri daha yüksektir.

Bu sonuç incelendiğinde, yöneticilik bölümünün müfredatı kontrol edildiğinde, antrenörlük ve öğretmenlik bölümüne göre daha az uygulamalı ders müfredatına sahip oldukları görülmüştür. Böylelikle antrenörlük ve öğretmenlik bölümü öğrencileri eğitimleri sırasında daha çok fiziksel aktivite yaptıkları dolayısıyla rekreatif etkinliklere nispeten daha az ihtiyaç duydukları için doğrudan bir bağlantı kuramadıkları ancak yöneticilik bölümü öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere bakış açısı ihtiyaçları ile doğru orantılı olduğu düşünüldüğünde yapmış oldukları aktiviteleri sosyal boyutla ilişkilendirdikleri düşünülmektedir.

Yürüme şiddetinde fiziksel aktivite boyutunda farklılığın antrenörlük öğrencileri lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Antrenörlük bölümü öğrencilerinin yürüme şiddetinde fiziksel aktivite düzeyleri diğer bölüm öğrencilerine göre daha yüksektir.

Sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılık görülmezken, rekreatif etkinliklere katılım haz ve eğlence, sosyal başarı ve kendini geliştirme boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Haz ve eğlence, sosyal başarı ve kendini geliştirme boyutunda 3. ve 4. Sınıf öğrencileri ile 1. ve 2. sınıf öğrencileri arasında farkın olduğu, farkın 3. ve 4. Sınıf öğrencileri lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin, rekreatif farkındalıkları haz ve eğlence, kendini geliştirme, sosyal başarı düzeyleri 1. ve 2. sınıf öğrencilerine göre daha yüksektir.

Bu sonuç incelendiğinde, spor bilimleri fakültesinin eğitiminin 4 yıl olduğu göz önüne alındığında, 3. Ve 4. Sınıf öğrencilerinin 1.ve 2. sınıf öğrencilerine göre almış oldukları eğitimin daha fazla oluşundan dolayı rekreasyon kavramı hususunda daha bilinçli olabilecekleri ve bulundukları ortama daha fazla adapte olabildikleri göz önünde bulundurulduğunda verdikleri cevapların rekreatif farkındalığın tüm alt boyutları ile anlamlı bir ilişki kurduğu düşünülmektedir.

Tüm bu sonuçlar incelendiğinde orta şiddette fiziksel aktivite ile sosyal-başarı ve haz ve eğlence boyutunda, yürüme şiddetinde haz ve eğlence ile kendini geliştirme boyutunda anlamlı ilişki bulunmuştur. Sınıf değişkeninde 3. ve 4. sınıfların, 1. ve 2. sınıflara göre rekreatif farkındalıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedeninin alınan eğitimin fazla olması nedeniyle bilinç faktörünün etkisi olduğu ve üst sınıfların üniversitenin son yıllarını daha aktif geçirmek istemesi sebebiyle rekreatif aktivitelere olan farkındalıklarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Bölüm değişkenine göre yürüme şiddeti ve rekreatif farkındalık alt boyutlarından olan sosyal-başarı boyutu ile anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu anlamlı ilişki spor yöneticiliği bölümü lehinedir. Spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin ders müfredatı incelendiğinde diğer bölümlere göre daha fazla teorik ve daha az uygulama derslerine sahip oldukları görülmektedir böylelikle spor yöneticisi öğrencilerinin fiziksel aktivite ve rekreatif etkinliklere ihtiyaçlarının daha fazla olduğu ve ihtiyaçları doğrultusunda daha fazla rekreatif etkinliklere yönelerek farkındalıklarını artırdıkları düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında yapılmış olan bu çalışma harici rekreatif farkındalık ve fiziksel aktivite düzeyinin karşılaştırıldığı herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Böylelikle yapılmış olan çalışmanın literatüre katkıda bulunacağı ve benzer düzeyde yapılacak olan çalışmalara referans olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın sonuncunda verilen öneriler şunlardır:

Rekreasyon farkındalığı, öğrencilerin daha fazla değişkene bağlı olarak araştırılabilir.

Çalışmada kullanılan ölçekler rekreasyon bölümünü barındıran bir başka spor bilimleri fakültesi ile karşılaştırılarak incelenebilir.

Yapılan çalışma, rekreasyon alanlarının yeterliliği araştırılmış olan çeşitli spor bilimleri fakültelerinde tekrarlanabilir böylelikle yeterli alana sahip olan veya olmayan fakültedeki öğrenciler karşılaştırılıp, üniversite kampüslerinin rekreatif farkındalığı ve fiziksel aktivite düzeyini nasıl etkilediği incelenebilir.

Rekreatif farkındalık ölçeğinin ardından çalışma grubunun görüşleri kayıt altına alınıp, fenomenolojik şekilde çözümlenerek nitel anlamda derinleştirilebilir.

Çalışma farklı meslek gruplarına yapılarak, fiziksel aktivite düzeyleri ve rekreasyon farkındalığı farklı gruplar arasında karşılaştırılabilir ve sonuçlara göre çeşitli mesleklerin anket düzeyleri incelenerek iyileştirme önerileri sunulabilir.



7. KAYNAKÇA

Acree, L.S., Longfors, J., Fjeldstad, A., Fjeldstad, C., Schank, B.& Nickel, K.J. (2006). Physical Activity is Related to Quality of Life in Older Adults. *Health and Quality of Life Outcomes*. 4:37.

Acun, A., Avcı, A., ve Şahin, S. (2015). *Balıkesir Üniversitesi Turizm Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimleri ve Katılım Engelleri*. 14. Geleneksel turizm paneli Bildiriler Kitabı, Sakarya, Türkiye.

Adams, P., Schoenborn, C.A., Moss, A.J., Warren, C.W., Kann, L. (1992). *Health-risk behaviors among our nation's youth: United States*. Hyattsville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service

Ağduman, F. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi*, (yüksek lisans tezi), Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Akbulut, B. A. (2020). *Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımını Kolaylaştıran Faktörlerin ve İş Yeri Rekreatif Farkındalıklarının İncelenmesi*. (Master's Thesis), Giresun Üniversitesi, Giresun.

Akbulut, V. Küçük Kılıç, S., Öncü, E. ve Gürbüz, B. (2016). Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımı Neler Kolaylaştırır? Sınıf Öğretmeni Adayları Örneği, 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, TÜRKİYE.

Akesen, A. (1984). Açık hava Rekreatifliğinde Bazı Temel Kavramlar ve Özellikleri, *Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University*, 34(1), 131-137.

Akgül, B. M. (2011). *Farklı Kültürlerdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara-Londra Örneği*. (yayımlanmamış doktora tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.

Aksoy, Y. (2020). Rekreatif Faaliyet Olarak Fiziksel Aktivitelerin Otizmli Çocuklarda Sosyal İletişime Yönelik Etkileri, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-9.

Akyol, C., ve Akkaşoğlu, S. (2020). Gençlerin Boş Zamanlarında Rekreatif Faaliyetlerine Katılım Engelleri Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3), 2072-2089.

Akyüz, H. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Bartın Üniversitesi Örneği*, (yüksek lisans tezi), Bartın Üniversitesi, Bartın.

Allender. JA, Rector. C, Warder. KD. (2014). *School-age Children and Adolescent*. In: Community & Public Health Nursing Promoting the Public's Health. 8rd ed. China: Wolters Kluwer Health, 717, 19.

Alpözgen, A. Z., & Özdiñçler, A. R. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.

Arabacı, R., Çankaya, C. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, (20), 1-15.

Ardahan, F. ve Lapa Yerlisu, T. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporü Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 1327-1341.

Argan, M. (2007). *Eğlence Pazarlaması*, Ankara: Detay Yayıncılık

Arıkan, Y. ve Özkökeli, N. (2002). Polis Akademisi Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetleri Üzerine Bir Araştırma. *Polis Bilimleri Dergisi*, 4(1-2), 157-170.

Arroll, B., & Beaglehole, R. (1992). Does Physical Activity Lower Blood Pressure: a Critical Review of the Clinical Trials. *Journal of Clinical Epidemiology*, 45(5), 439-447.

Aslan, Z. (1993). Sanayileşme ve Kentleşmenin Doğada Rekreasyon Faaliyetlerine Duyulan Gereksinimi Arttırıcı Etkisi. *Ekoloji: Çevre Dergisi*, 8, 22-24.

Aşcı, H., Tüzün, M., Koca, C. (2006) An Examination of Eating Attitudes and Physical Activity Levels of Turkish University students with regard to self-presentational concern. *Eating Behaviors*, 7, 362–367

Atienza, A. A. (2001). A Review of Empirically-Based Physical Activity Program For Middle-Aged to Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9(1), 38-55.

Auxter D, Pyeer J. (1985). Principles and Methods of Adated Physical Education and Recreation, *Mosby College*, Toronto.

Axelsen M. (2009). *The Power of Leisure: I was an Anoexic; I'm Now a Healthy Triathlet*, *Lesiure Sciences*, 31, 330–346.

Aydın, İ. (2016). *Fitnes Katılımcılarının Rekreatif Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*. (yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.

Aydın, O., & Yaşartürk, F. (2019). Üniversitede Öğrenim Gören Elit Düzey Bocce Sporcularının Rekreatif Faaliyetlerine Yönelik Tatmin ve Benlik Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 449-461.

Aydın, Z. (2006). Toplum ve Birey İçin Sağlıklı Yaşlanma: Yaşam Biçiminin Rolü. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(4), 43-46.

Aydoğdu, A., Dağıstan, M., T., ve Karaçor, B. (2018). Üniversite Öğrencilerini Sportif Rekreatif Faaliyetlerden Alıkoyan Etmenler Üzerine Bir Örnek Olay İncelemesi. *Social, Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 4(11), 410-422.

Aytaç, Ö. (1994). Modern Toplumda Boş Zaman Olgusu. *Ulusal Sosyoloji Kongresi*. İzmir, 3(5), 341-356.

Aytaç, Ö. (2002). Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 231-260.

Ayyıldız Durhan, T, Karaküçük, S. (2017). Çocuklarıyla Baby Gym Aktivitelerine Katılan Ebeveynlerin Rekreatif Fayda Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 43-53

Bakır, M., (1990) *Rekreatif ve Turizm İlişkisinin Turizm Politikalarının Oluşturulmasındaki Önemi*, (Basılmamış Doktora Tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Balboa-Castillo, T., León-Muñoz, L. M., Graciani, A., Rodríguez-Artalejo, F., & Guallar-Castillón, P. (2011). Longitudinal Association of Physical Activity and Sedentary Behavior During Leisure Time With Health-Related Quality of Life in Community-Dwelling Older Adults. *Health and quality of life outcomes*, 9(1), 1-10.

Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A., & Ersöz, V. (2003). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 158(1).

Balık, M., & Akova, O. (2016). *Konaklama İşletmesi Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklerine Katılımı İle İşe Yabancılaşma İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. 15. Geleneksel Turizm Sempozyumu Bildiri Kitabı, Balıkesir, Türkiye

Baltacı, G. (2008). *Obezite ve Egzersiz*, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Yayın No:730, Klasmat Matbaacılık, s.3, Ankara.

Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelickan, E. ve Çakır, B. (2008). *Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi*. (1.bs.). Sağlık Bakanlığı Yayını: Ankara.

Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1992). *Leisure and Human Behavior*. Dubuque, IA: Wm. C.

Bartels, S. J., Pratt, S. I., Aschbrenner, K. A., Barre, L. K., Jue, K., Wolfe, R. S., ... Mueser, K. T. (2013). Clinically Significant Improved Fitness And Weight Loss Among Overweight Persons With Serious Mental Illness, *Psychiatric Services*, 64(8), 729–736.

Baş Aslan, U. (2003). *Fiziksel Aktivite Düzeyinin Farklı Yöntemlerle Değerlendirilmesi*, (doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Baumann, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, (Çev. Can İkizler, Ali Osman Özcan). Alfa Basın Yayın Dağıtım, İstanbul.

Bayraktar, G. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Anlayış ve Alışkanlıklarının İncelenmesi*, (yüksek lisans tezi), Atatürk Üniversitesi, Erzurum

Bebek, S. (2020). *Kadınların Bedeni Beğenme Tutumları, Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Master's thesis), Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan

Berber, M., Karadibak, D., & Uçurum, S. G. (2014). Adolesan Dönemde Ekrana Bağlı Aktivitelerin Hamstring Kas Uzunluğu, Reaksiyon Zamanı Ve Vücut Kitle İndeksi Üzerine Etkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 28(1), 1-6.

Berlin, J. A., & Colditz, G. A. (1990). A Meta-Analysis of Physical Activity in the Prevention of Coronary Heart Disease. *American journal of epidemiology*, 132(4), 612-628.

Beyer, E. (1987). *Dictionary of Sport Science*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.

Bilgiç, H., Korkmaz, A., & Öter, Ş. (2003). *Sağlıklı Bir Hayat İçin Yaşam Boyu Spor*. Ankara: GATA Basımevi.

Binboğa, G. (2014). Topoloji ve Cebirin Günlük Hayatta Kullanımı. *Journal of Yaşar University*, 9(34), 5732-5759.

Bize, R., Johnson, J. A., & Plotnikoff, R. C. (2007). Physical Activity Level and Health-Related Quality Of Life In The General Adult Population: A Systematic Review. *Preventive medicine*, 45(6), 401-415.

Bouchart C, Blair SN, Hasko LW. (2006). *Physical Activity and Health*. 1st. ed. United States of America: Sheridan Books.

Bozdağ, B. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Brey, Eric T. Ve Lehto Xinran Y. (2007). The Relationship Between Daily and Vacation Activities, *Annals of tourism Research*, 34(1)160-180.

Broadhurst, R. (2001). *Managing Environments for Leisure and Recreation*. (Birinci Baskı). New York: Routledge.

Brown, D. W., Balluz, L. S., Heath, G. W., Moriarty, D. G., Ford, E. S., Giles, W. H., & Mokdad, A. H. (2003). Associations Between Recommended Levels of Physical Activity and Health-Related Quality of life Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) Survey, *Preventive Medicine*, 37(5), 520-528.

Bucher, A. C., & Bucher, R. D. (1974). Recreation for Today Society. Frentice-Hall. Inc. Englewood Cliffs, Nev Jersey, 7.

Buckworth, J. ve Nigg, C. (2004) Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal of American College Health*. 53(1): 28-34

Bulut, M., ve Koçak, F. (2016). *Hazırlık Öğrenimi Gören Kadın Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılmalarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi*. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 61-71.

Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.

Burke, S.M., Carron, A.V., Eys, M.A. (2005). Physical Activity Context and University Student's Propensity to Meet The Guidelines Centers For Disease Control and Prevention/American College of Sports Medicine. *Med Sci Monit*.11,171- 176.

Bülbül, A., Olcucu, B., & Akyol, G. (2021). Spor Elemanlarının Rekreasyon Fayda Farkındalığı İle Bedenlerini Beğenme Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 1(50), 110-123.

Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, (Yirmibirinci baskı). Ankara: Pegem Akademi, 121.

Cailliet, R. (1994). *Bel Ağrısı Sendromları*. (Çeviri Ed. Tuna N), Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 41-56.

Carter, J.E.L., Heath, B.H. (1990). *Somatotyping-Development and Application*, Cambridge University Press.

Caspersen, C.J., Pereira, M.A., Curran, K.M. (2000). Changes in Physical Activity Patterns in United States, By Sex And Cross-Sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 1601-1609

Cengiz, 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.

Centers for Disease Control and Prevention. About BMI for Children & Teens. (2018).URL:https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html 26.04.2022.

Ceyhun, S. (2008). SPOR Tesislerinin Rekreatif Açıdan Kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 325-332.

Chao, C. C. (2013). The Relationship Among Leisure Involvement, Leisure Benefits, and Happiness of Elementary Schoolteachers in Taiwan County. *International Research in Education*, 1(1), 29-51.

Chin Tsai, K. (2013). Leisure Involvement, Leisure Benefits, Quality of Life, and Job Satisfaction. A Case Study on 2011 Creating Sports Island Plan in Chiayi City, Taiwan Held by Sports Affairs Council, Executive Yuan. *International Review of Management and Business Research*, 2(2), 421-428

Cihan, B. B., & Ilgar, E. A. (2018). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Sedarer Lise Öğrencilerinin Meraklilik Düzeylerinin Belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1649-1660.

Conn, V.S. (2010) Anxiety Outcomes After Physical Activity Interventions: Meta-Analysis Findings. *Nursing Research*, 59, 224-231.

Corbin, H. 1970. *Recreation Leadership*. 3th Edition, New York: Prentice-Hall Inc.

Coşkun, Y. ve Altay, C.A. (2009). Lise Öğrencilerinde Yabancılaşma ve Benlik Algısı İlişkisi. *Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 29, 41-56.

Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2014). Happiness in Everyday Life: The uses of Experience Sampling. *In Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 89-101). Springer, Dordrecht.

Çakır, O. V. (2017). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ile Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.

Çalışkan, E., Şirinkan, A., Erciş, S., Saraçoğlu, N., Akoğuz, N. (2008). *Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Beden Eğitimi ve Spor Etkinlikleri Hakkındaki Görüşleri*. 10. Uluslararası spor bilimleri kongresi poster bildiri uzun özetleri kitabı. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor ve Çocuk Gelişimi. *International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.

Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E. N., & Doğan, A. (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. TC. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2.

Demirel, M., ve Harmandar, D. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838-846.

Department of Health PA, Health Improvement and Protection, (2011). *Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries*. Chief Medical Officers. London: Department of Health.

Devine, M. (2004). Being a 'Doer' Instead of a 'Viewer': The Role of Inclusive Leisure Contexts in Determining Social Acceptance for People With Disability, *Journal of Leisure Research*, (36), 137-159.

Drucker, P. F. (1994). The Theory of the Business. *Alfred P. Sloan: Critical Evaluations in Business and Management*, 2, 258-282.

Dutra, G. F., Kaufmann, C. C., Pretto, A. D., & Albernaz, E. P. (2015). Television Viewing Habits and Their Influence on Physical Activity and Childhood overweight. *Jornal de Pediatria*, 91, 346-351.

Ebem, Z. (2007). *Health Promoting Behaviors and Exercise Stages of Change Levels Of Students At Transation To University*, (yüksek lisans tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M.J., & Payne, W.R. (2013). A Systematic Review of the Psychological and Social Benefits of Participation in Sport For Adults: Informing Development of a Conceptual Model of Health Through Sport (Research Report). *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 135.

Ekinci, N. E. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinlikler Hakkındaki Farkındalıklarının Araştırılması*. (doktora tezi), Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya

Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D., & Gündüz, B. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.

Ekinci, N. E., Özdilek Ç. (2019), Investigation of University Students' Awareness of Recreational Activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2019, 11 (2), 53-66

English, T., Howe, K. (2007). The Effect of Pilates Exercise on Trunk and Postural Stability and Throwing Velocity in College Q3 Baseball Pitchers: Single Subject Design. *N Am J Sports Phys Ther*, (2): 8–19.

Erdal, M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kaliteleri ve Toplumsal Katılım Düzeylerine Etkisi*. (yüksek lisans tezi), Samsun On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Ergül, O., K. (2008). *Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Yönelik İlgileri ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

Erkan, N. (1995). *Boş Zamanı Değerlendirme*, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Ders Notları.

Eroler, M. (2015). *Resmi Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirmelerinin İncelenmesi*. (yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul

Ertüzün, E., Gaye, H. A. D. İ., & Fidan, E. (2020). Spor Merkezine Üye Bireylerin Rekreasyon Fayda Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 231-244.

Fişne M. (2009). *Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

Friedenreich, CM, Courneya, KS, Bryant, HE. (2001). Relation Between İntensity of Physical Activity and Breast Cancer Risk Reduction. *Med Sci Sports Exerc.*, 33:1538-1545.

Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., Üçok, K. (2011) Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıkların Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12, 145-150.

Genç, M.E., Eğri, M., Kurçer, M.A., Kaya, M., Pehlivan, E. & Karaoğlu L. (2001). Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 9(4), 237240

Godakanda, I., Abeysena, C., & Lokubalasooriya, A. (2018). Sedentary Behavior During Leisure Time, Physical Activity And Dietary Habits As Risk Factors of Overweight Among School Children Aged 14–15 Years: Case Control Study. *BMC research notes*, 11(1), 1-6.

Gökçe, H. (2015). Rekreasyonel Etkinliklerin Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Bireylerin Öz-Yeterlik Sınav Kaygısı Ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Üzerine Etkisi. (doktora tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara

Göktaş, Z. ve Çolak, M. (2006). *Vergi Dairesi Başkanlığında Çalışan Personelin Boş Zamanlarını Değerlendirmesi Üzerine Bir Araştırma (Balıkesir Örneği)*. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.

Greendale, G. A., Barrett-Connor, E., Edelstein, S., Ingles, S., & Haile, R. (1995). Lifetime Leisure Exercise and Osteoporosis the Rancho Bemardo Study. *American journal of Epidemiology*, 141(10), 951-959.

Guiry, M., Magi, A.W. ve Lutz, R.J., (2006). Defining and Measuring Recreational Shopper Identity, *Journal of the Academy of Marketing Science*, 34 (1), s.74-83

Guo, J., & Liu, X. (2016). College students' Consciousness of Participation in Leisure Activities Behavior Related Research. *International Journal of e-Education, e-Business, e-Management and e-Learning*, 6(3), 186.

Gül, T. (2014). *Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım*. Rekreasyona Giriş içinde, 2-69.

Gülbahçe, Ö. (1996). *Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları*. (yüksek lisans tezi), Erzurum Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Gültekin, Y. S., & Gültekin, P. (2012). Kabatepe Orman Kampı-Karavan ve Çadırılı Kamp Alanının Rekreasyonel Değerinin Korunması ve Geliştirilmesine İlişkin Öneriler, *I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, 353-363.

Gürbüz, B., Öncü, E, Emir, E.(2012). *Leisure Constraints Questionnaire: Testing The Construct Validity*, 12th International Sport Sciences Congress, Denizli, Türkiye, 12-14 December,339-339.

Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J.F., Wardle, J. (2004). Leisure-Time Physical Activity University Students From 23 Countries: Associations With Health Belief, Risk Awareness, And National Economic Development. *Prev Med*.39,182-190.

Hall C. M., Page, S. J. (2006). *The Geography of Tourism and Recreation*, New York: Routledge

Hallal, P.C., Victora, C.G., Wells, J.C., Lima, R.C. (2000). Physical Inactivity: Prevalence and Associated Variables in Brazilian Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1894-1900.

Han, H., Gabriel, K. P., & Kohl, H. W. (2015). Evaluations of Validity and Reliability of A Transtheoretical Model For Sedentary Behavior Among College Students. *American Journal of Health Behavior*, 39(5), 601-609.

Hart, C., Farrell, A.M., Stachow, G., Reed, G. ve Cadogan, J.W. (2007). Enjoyment of the Shopping Experience: Impact on Customers' Repatronage Intentions and Gender Influence, *The Service Industrial Journal*, 27(5), s.583-604

Haskell, W.L., Kiernan, M. (2000). Methodologic Issues in Measuring Physical Activity and Physical Fitness When Evaluating The Role of Dietary Supplements For Physically Active People. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72,541-550.

Hazar, A. (2003). *Rekreasyon Ve Animasyon: Rekreasyon ve Animasyon Teorisi, Animasyon Hizmetlerinin Yönetimi, Geleneksel Kültür Canlandırması, Uygulamalı Animasyon Etkinlikleri*. Detay Yayıncılık.

Helmrich, S. P., Ragland, D. R., Leung, R. W., & Paffenbarger Jr, R. S. (1991). Physical Activity and Reduced Occurrence of Non-İnsulin-Dependent Diabetes Mellitus. *New England Journal of Medicine*, 325(3), 147-152.

Hendry, L. & Marr, D. (1985). *Leisure Education and Young People's Leisure*. Scottish Educational Review, 17(2), 116-27.

Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive Moods Derived From Leisure and Their Relationship To Happiness and Personality. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 523-535.

Houston, T. P., Elster, A. B., Davis, R. M., & Deitchman, S. D. (1998). The US Preventive Services Task Force Guide to Clinical Preventive Services, AMA Council on Scientific Affairs. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 374-376..

Huang CY, Carleton B. (2003). The Relationships Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction of College Students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.

Huang, C. Y. (2003). The Relationships Among Leisure participation. Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction of College Students in Taiwan (PhD Thesis). University of the Incarnate Word, Faculty of the Graduate School.

Iwasaki Y. (2007). Lesiure and Quality of Life in an İnternational and Multicultural Context: what are Major Pathways Linking Leisure to Quality of Life, *Social Indicators Research*, 82, 233–264.

Iwasaki, Y., Coyle, C. P., & Shank, J. W. (2010). Leisure as a Context For Active Living, Recovery, Health and Life Quality For Persons With Mental İllness in a Global Context. *Health Promotion International*, 25(4), 483–494.

Kaba, İ. C. (2009). *Türkiye’deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonu’nun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi*. (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Kalyon, T. A. (2000). *Spor Hekimliği*, (5. Baskı). Ankara: Gata Yayınları.

Kara, A., İzci, E. ve Murathan F. (2011). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Öğrenmeye Yönelik Tutumları. *eJournal of New World Sciences Academy Education Sciences*, 6(1), 958-987

Kara, D. (2006). *Sporun Topluma Yaygınlaştırılmasında Sosyo Ekonomik Faktörlerin Araştırılması (Niğde İli Örneği)*. (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Niğde

Karaca, A. (2017). *Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme Kavram Kapsam ve Bir Araştırma*. Ankara: Seren Ofset.

Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. (Altıncı Baskı). Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon-Boş Zaman Değerlendirme*, Üçüncü Basım, Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon-Boş Zaman Değerlendirme*, Ankara: Gazi Kitapevi, (5. Basım), 3-59.

Karaküçük, S., & Başaran, Z. (1996). Stresle Başa Çıkma Rekreatyon Faktörü, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(4), 55-64.

Karaküçük, S., Başaran, Z. (1997). *Stresle Başa Çıkma Rekreatyon (Boş Zamanları Değerlendirme) faktörü*. Milli Eğitim: Eğitim-Sanat-Kültür. 134: 63-68

Karavelioğlu, M. B. (2008). *Mevkilerine Göre Amatör Futbolcuların Fiziksel, Fizyolojik ve Psikomotor Özelliklerinin Araştırılması (Kütahya ili örneği)*. (Master's thesis), Dumlupınar Üniversitesi. Kütahya.

Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., & Adem, P. A. L. A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.

Kavuran, Y. (1993). *Yönetici Kesimde Rekreasyon Kavramının Algısı*. (yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Keskin, U. ve K. Çalışkan (2017). Sedanter Yaşam Tarzının Yüceltilmesi: Tuncay Akgün'ün Bakış Açısı Üzerine Bir Değerlendirme, *BEU SBE Derg*, 6(2), 503-518.

Kielhofner G, Miyake S. (1981). The Therapeutic Use Of Games With Mentally Retarded Adults. *Am J Occup Ther.*, 35 (6):375-82.

Kim, H. ve Kim, Y. (2008). Shopping Enjoyment and Store Shopping Modes: Tje Moderating Influence of Chronic Time Pressure, *Journal of Retailing and Customer Services*, 15, s. 410-419

King, A.C., Blair, S.N., Bild, D.E., Dishman, R.K., Dubbert, P.M., Marcus, B.H., Oldridge, N.B., Paffenbarger, R.S., Powell, K.E., Yeager, K.K. (1992). Determinants of Physical Activity and Interventions in Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, 221- 236.

Kocaer, G. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ve Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum, Serbest Zaman İlgilenim ve Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Fayda Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bartın İli Örneği)*. (yüksek lisans tezi), Bartın Üniversitesi, Bartın.

Köksal, O. (2016). *Sağlık Bilimlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin Diğer Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencileriyle Karşılaştırılması*. (Master's thesis), Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Kraus, R. G. (1985). *Recreation Program Planning Today*. Scott Foresman and Company, London.

Lakka, T. A., Laaksonen, D. E., Lakka, H. M., Männikkö, N. I. K. O., Niskanen, L. K., Rauramma, R., & Salonen, J. T. (2003). Sedentary lifestyle, Poor Cardiorespiratory Fitness, and the Metabolic Syndrome. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.

LaMonte, M. J., & Ainsworth, B. E. (2001). Quantifying Energy Expenditure and Physical Activity in the Context of Dose Response. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6 Suppl), 370-8.

Lapa, T. Y., & Ardahan, F. (2009). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri ve Değerlendirme Biçimleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 132-144.

Lee, I. M., & Paffenbarger Jr, R. S. (1998). Physical Activity and Stroke Incidence: the Harvard Alumni Health Study. *Stroke*, 29(10), 2049-2054.

Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J.F., Lo, S.K. (1999). Insufficiently active Australian College Students: Perceived Personal, Social, and Environmental Influences. *Prev Med.*, 28, 20-7.

Loprinzi, P. D. (2015). Sedentary Behavior and Medical Multimorbidity. *Physiology & Behavior*, 151, 395-397..

Lu, L. & Hu, C. (2005). Personality, Leisure Experiences and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325-342.

MacVicar, A., & Ogden, S. M. (2001). Flexible Working in Sport and Recreation: Current Practices in Scottish Public, Not-For-Profit and Private Leisure Facilities. *Managing Leisure*, 6(3), 125-140.

Manson, J. E., Skerrett, P. J., Greenland, P., & VanItallie, T. B. (2004). The Escalating Pandemics of Obesity and Sedentary Lifestyle: a Call to Action for Clinicians. *Archives of internal medicine*, 164(3), 249-258.

Marques, A., Calmeiro, L., Loureiro, N., Frاسquilho, D., & de Matos, M. G. (2015). Health Complaints Among Adolescents: Associations With More Screen-Based Behaviours and Less Physical Activity, *Journal of Adolescence*, 44, 150-157.

Matthews, C. E., Chen, K. Y., Freedson, P. S., Buchowski, M. S., Beech, B. M., Pate, R. R., & Troiano, R. P. (2008). Amount of Time Spent in Sedentary Behaviors in the United States, 2003–2004. *American journal of epidemiology*, 167(7), 875-881.

McBeth, J., Jones, K. (2007). Epidemiology of Choric Musculoskeletal Pain. *Best Pract Res Clin Rheumatol*, 21(3): 403-425

Mclean, D.D., Hurd, A.R. ve Rogers, N.B. (2005). *Recreation and Leisure in Modern Society*, USA: Johns and Bartlett Publishers

Mcmahon, DJ. (1998). *Social Acceptance of Children With Developmental Handicaps in Integrated Daycamps*. Canada: University of Toronto

Memiş, U. A. & Yıldırım, İ. (2007). Öğretim Elemanlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 11-24

Mendoza, J. A., Zimmerman, F. J., & Christakis, D. A. (2007). Television Viewing, Computer Use, Obesity, and Adiposity in Us Preschool Children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(1), 1-10.

Mieczkowski, Z. (1990). *World Trend Tourism and Recreation*, New York: Peter Lang Publishing.

Montoye, H. J. (2000). Introduction: Evaluation of Some Measurements of Physical Activity and Energy Expenditure, *Med Sci Sports Exerc*, 32, 439-441.

Nahas, M.V., Goldfine, B., Collins, M.A. (2003). Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: The Basics for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles, *Physical Educator*, 60, 1, 42-56.

Nurten, D. İ. N. Ç., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreatif Fiziksel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.

Oktav, C. (2017). Felsefe Tarihinde Zaman Düşünceleri. *Kader*, 15(3), 718-742.

Oliveria, S. A., Kohl 3rd, H. W., Trichopoulos, D., & Blair, S. N. (1996). The Association Between Cardiorespiratory Fitness and Prostate Cancer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(1), 97-104.

Orak, S., Özen, T., & Orak, M. E. (2009). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Sigara, Alkol Alışkanlıkları ve Sosyokültürel Özelliklerinin İncelenmesi. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 11(3).

Orel, F. D., & Yavuz, M. C. (2003). Rekreatif Turizmde Müşteri Potansiyelinin Belirlenmesine Yönelik Bir Pilot Çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(11).

Orhan, R. (2019). Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (1), 157-176.

Ökmen, Ahmet Şadan, İbrahim Erdemir ve Hasan Ali Tekin (2009). Beden Eğitimi, Resim ve Müzik Seçmeli Dersi Alan Öğrencilerin Toplumsallaşma Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12 (21):1-6.

Ölçücü, B., Vatansever, Ş. Özcan, G., Çelik, A. Paktaş, Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 294-303.

Özbey, S., Çelebi M., (2003) *Spor Bilimlerine Giriş*. (N. Mirzeoğlu, Yay. Haz.) *Rekreasyon içinde* (s.227-259). Ankara: Bağırhan Kitapevi

Özdemir, S., Karaküçük, S., Gümüş, M., & Kıran, S. (2006). *Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğü'nde Çalışan Yeraltı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi*, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, Muğla, (s 10).

Özer, D., Baltacı, G., & Tedavi, F. (2008). *İş Yerinde Fiziksel Aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık, 19, 21.

Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Özer, K., (2006). *Fiziksel Uygunluk*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Özgen, H., & Doğan, S. (1997). Zaman Yönetiminde Yeni Yönetim ve Organizasyon Yaklaşımları. *Standard Dergisi*, Yıl, 36, 136-145.

Özkan, R. T. (2018). *Yöneticilerin İşyeri Rekreasyon Farkındalık Algılarının ve Etkinliklere Katılımlarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Özkatar Kaya, E., Sarıtaş N., Yıldız, K., & Kaya, M. (2018). Sedanter Olan ve Olmayan Bireylerin Fiziksel Aktivite Ve Yaşam Tatmin Düzeyleri Üzerine Araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 89-94

Özşaker M. (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 126-131.

Öztürk, A.S., Göçer, E. ve Karaküçük, S. (2016). *Rekreasyon ve Turizm*. Suat Karaküçük (Ed.), *Rekreasyon Bilimi* (s. 313-392). Ankara: Gazi Kitabevi.

Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. (yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Özüdoğru, E. (2013). Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Doctoral dissertation), Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. Burdur.

Paffenbarger Jr, R. S., Blair, S. N., & Lee, I. M. (2001). A History of Physical Activity, Cardiovascular Health and Longevity: the Scientific Contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. *International Journal of Epidemiology*, 30(5), 1184-1192.

Paffenbarger Jr, R. S., Hyde, R. T., Wing, A. L., Lee, I. M., Jung, D. L., & Kampert, J. B. (1993). The Association of Changes in Physical-Activity Level and Other Lifestyle Characteristics With Mortality Among Men. *New England journal of medicine*, 328(8), 538-545.

Parr MG, Lashua BD. (2005). Students' perceptions of leisure. leisure professionals and the professional body of knowledge. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 4(2), 16-26.

Pate, R., R. (1993). Physical Activity Assessment in Children and Adolescent. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 33 (4/5), 321-326.

Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C. ve diğeri. (1995). Physical Activity and Public Health. *The Journal of American Medical Association*, 273,402.

Patry DA, Blanchard CM, Mask L. (2007). Measuring University Students' Regulatory Leisure Coping Styles: Planned Breaches or Avoidance, *Leisure Sciences*, 29, 247-265.

Pehlevan, Ş. (2010). Zihinsel Engelli Çocukların Sosyalleşmelerinde Türk Halk Oyunlarının Etkisinin Araştırılması, (yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi. Sakarya.

Pehlivanoğlu, M.T. (1986). *Belgrad Ormanının Rekreatyon Potansiyeli ve Planlama İlkelerinin Saptanması*. (basılmamış doktora tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Peker İ., Çiloğlu F., Buruk Ş., Bulca Z. (2000). *Egzersiz Biyokimyası ve Obesite*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri Ltd., s. 108.

Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and Well-Being: a Review of Mental and Physical Health Benefits Associated With Physical Activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189.

Pitta F, Troosters T, Probst Vs, Spruit MA, Decramer M, Gosselink R. (2006), Quantifying Physical Activity in Daily Life With Questionnaires and Motion Sensor in COPD, *European Respiratory Journal*, 27 (5), 1040-1055.

Pitta, F., Troosters, T., Probst, V.S., Spruit, M.A., Decramer, M. & Gosselink, R. (2006). Physical Activity and Hospitalization For Exacerbation of COPD., *Chest*, 129, 536–544.

Plummer, R. (2009). *Outdoor Recreation*, First Edition Published by Routledge, New York.

Pols, M. A., Peeters, P. H., Kemper, H. C., & Grobbee, D. E. (1998). Methodological Aspects of Physical Activity Assessment in Epidemiological Studies. *European Journal of Epidemiology*, 14(1), 63-70.

Ragheb, M.G., Tate, R. L., (1993) A Behavioral Model of Leisure Participation Based on Leisure Attitude, Motivation and Satisfaction. *Leisure Studies*, 12(1), 61-70.

Ramazanoğlu, F., Altungül, O., Özer, A. (2004). *Sportif Açıdan Rekreatyon Etkinliklerinin Değerlendirmesi*. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 177-178.

Rhodes, R. E., Mark, R. S., & Temmel, C. P. (2012). Adult Sedentary Behavior: a Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(3), e3-e28.

Roberts, K. (1992). The Disintegration of Sport. In *Sport and Physical Activity: Moving Towards Excellence: The Proceedings of The AIESEP World Convention, July 20-25, 1990, Loughborough University, UK*. (pp. 585-590). E & FN Spon Ltd..

Robinson J.A (2003). Perceived Freedom and Leisure Satisfaction of Mothers With Preschool-Aged Children, Master Thesis.Ohio University Faculty of College of Healt and Human Services, Ohio.

Rowland, P. W., Freedson, P. (1994). Physical Activity, Fitness and Health in Children: A close Look. *Pediatrics*, 93, (4), 669-672.

Rubenstein, C. (2012). Child and adolescent health. In: Stanhope M, Lancaster J, editors. Public Health Nursing: Population Centered Health Care in the Community. *Missouri: Elsevier*, 654, 57.

Sabancı, G. (2016). *Öğretim Elemanlarının Rekreatyonel Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi*, (yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.

Saçan M. (1986). *Rekreatyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.

Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., inal-ince, D., Tokgözoğlu, L. (2006). Physical Activity Levels of University Students. *Archieves of Turkish Cardiology*, 34, 166-172.

Serdar, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi (yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul

Sevil, T. (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler. *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi İçinde (Ed: Serdar Kocaekşi)*, 2, 26.

Shephard, R. J. (2003). Limits to the Measurement of Habitual Physical Activity by Questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37(3), 197-206.

Shibata, A., Oka, K. & Muraoka, I. (2007). Recommended Level of Physical Activity and Healthrelated Quality of Life Among Japanese Adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5:64.

Simon, H. B. (2015). Exercise and Health: Dose and Response, Considering Both Ends of the Curve. *The American Journal of Medicine*, 128(11), 1171-1177.

Siyahtaş, A., Tükenmez, A. G. A., Hocaoglu, A. G. M., & Donuk, B. (2018). Üniversitede Öğrenim Gören Bireylerin Serbest Zaman Engelleri ile Kolaylaştırıcıları Arasındaki İlişki. The Relationship Between The Leisure Time Constraints And Facilitators Of University Students. *Journal Of Social And Humanities Sciences Research (Jshsr)*, 5(24), 1795-1805.

Smith, H.W., (1998), *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası*, Çeviren:Aslı Cıngıl Çelik, İstanbul: Rota Yayın Yapım Tanıtım.

Soyer, F., Can, Y. (2003). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Alışkanlıkları ve Sportif Eğilimlerinin Mesleki Yönelişlerine Göre Karşılaştırılması*, 1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara.

Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224.

Stephens, T., Jacobs, D.R., White, C.C. (1985). A Descriptive Epidemiology of Leisure Time Physical Activity. *Public Health Reports*, 100, 147-158

Steptoe, A., Wardle, J., Fuller, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R., Wichstrom, L. (1997). *Lelsure-Time Physical Exercise: Prevalence, Attltudinal Correlates and*

Behavioral Correlates Among Young Europeans From 21 Countries. Preventive Medicine, 26, 845-54.

Street, G., James, R., & Cutt, H. (2007). The Relationship Between Organised Physical Recreation and Mental Health. *Health Promotion Journal of Australia*, 18(3), 236-239.

Sucu, Y. (1996). *Yönetmel Zamanın Etkin Kullanılması*. Bolu: El Kitabı.

Sylvia, L. G., Friedman, E. S., Kocsis, J. H., Bernstein, E. E., Brody, B. D., Kinrys, G., ... Nierenberg, A. A. (2013). Association of Exercise With Quality of Life and Mood Symptoms in A Comparative Effectiveness Study of Bipolar Disorder. *Journal of Affective Disorders*, 151(2), 722–727.

Şahan, Hasan (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15, 260-278.

Şahin, CK, Akten S, Erol UE. (2009). Eğirdir Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Rekreatyon Faaliyetlerine Katılımlarının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma. *Artvin Çoruh Üniversitesi, Orman Fakültesi Dergisi*, 10(1), 62-71.

Şahin, H. (1997). *Sporcuların Performans Sporunu Bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması*. (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Şahin, H. M. (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. Morpa Yayınları. İstanbul.

Şahin, M., Kırandı, Ö., Atabaş, G., & Bayraktar, B. (2017). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, (İstanbul Üniversitesi Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 26-33.

Şanlı, E., & Güzel, N. A. (2009). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet Ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 23-32.

Şener A, Terzioğlu RG, Karabulut E. (2007). Life Satisfaction and Leisure Activities during men's Retirement: a Turkish Sample. *Aging and Mental Health*, 11 (1), 30–36.

Tekin A., Ramazanoğlu F. ve Tekin G. (2004). *Fiziksel Egzersiz İçeren Serbest Zaman Aktiviteleri ve Stres İlişkisi*. Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular. 1. Ramazanoğlu F. (Ed.), 86-87, Ankara: Bıçaklar Kitabevi

Tekin, Gülcan, M. Tayfun Amman ve Ali Tekin (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Ve Atılgnlık Düzeylerine Etkisi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6 (2): 149-159.

Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri*, (Master's thesis), Pamukkale Üniversitesi. Denizli.

Temir, Ö., Gürbüz, B., (2012). *Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Önündeki Engellerin İncelenmesi*, I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Kemer, Antalya.

Terzioğlu, A., Yazıcı, M. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Anlayış ve Alışkanlıkları, (Atatürk Üniversitesi Örneği). *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 1–31.

Tezcan, N. (2007). *Rekreasyon Etkinliklerinin Çalışanların Performansları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: (Kocaeli Trakya Birlik)*. (yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Torkildsen, G. (2005). *Recreation and Leisure Management. 5th Ed. London and New York: Routledge, Taylor and Francis Group.*

Tribe, J. (2011). *The Economics of Recreation, Leisure and Tourism* (4. Baskı). Oxford: Butterworth-Heinemann.

Tsaur, S. H., Yen, C. H. ve Hsiao, S. L. (2013). Transcendent Experience, Flow and Happiness for Mountain Climbers. *International Journal of Tourism Research*, 15(4), 360-374.

U.S. Department of Health and Human Services. (2008). *Physical activity guidelines for Americans* Washington, DC:US. Department of Health and Human Services, p.54-56.

Ustalar, A., Şentürk, A., & Gümüşgül, O. (2021). Antrenörlerin Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 448-468.

Üstün, Ü. D. ve Aktaş Üstün, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklerin Faydaları Hakkındaki Farkındalıklarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(SI1), 38-4

Üstün, Ü., ve Kalkavan, A. (2013). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması*. II. Rekreatif Araştırma Kongresi, Antalya.

Üstündağ Ö., Devecioğlu S., ve Akarsu, E.E. (2011). *Spor ve Rekreatif Alanlarının Şehir Planlamasındaki Yeri ve Önemi*, 6th International Advanced Technologies Symposium (IATS'11), 16-18 May, Elazığ, ss.31-34

Üstündal, K. M., & Köker, H. (1998). *Sporda Yüksek Performans Nasıl Kazanılır*. Nobel Tıp Kitabevleri, s, 88, 91-93.

Üstünova, K. (2005). Türkçede Zaman Kavramı ve İşleniş. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(9), 187-201.

Vaizoglu, S., Akça O., Güler Ç. Omar A. H., Coşkun, D., Güler, Ç. (2004). *Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi*. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 3(4)

Vanhees, L., Lefever, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., Beunen, G. (2005). How to Assess Physical Activity? How to Assess Physical Fitness? *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil*, 12, 102-114

Vural, Ö. (2010). *Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi*. (yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health Benefits of Physical Activity: the Evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.

Wood, P. D. (1994). Physical Activity, Diet, and Health: Independent and Interactive effects. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(7), 838-843.

World Health Organisation (2014). Global Health Observatory (GHO) data. http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_text/en/.

World Health Organization. (2008). *Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee*. Pacific Physical Activity Guidelines for Adults: Framework for Accelerating the Communication of Physical Activity Guidelines.

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva.

Yağmur, Y., & İçigen, E., T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Süreci Ve Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27(2), 227-242.

Yalçın, İ. (2013). *İşyerinde Uygulanan Fiziksel Aktivite ve Ergonomi Geliştirme Programının Çalışanların Kas-İskelet Ağrılarına Etkisi*. (yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Yalçın, R. (2016). *İzmir İl Sağlık Müdürlüğü Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Mesleki Tükenmişliğe Etkisi*. (yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir

Yaman, B. (2016). Gençlik Merkezi Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi, (yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Yaman, M., Arslan, S. (2009). Çocuk ve Gençlik Suçlarının Önlenmesinde Rekreatif Sporlar, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 445-459.

Yaman, V., Yaman, F., & Burgul, N. (2004). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Serbest Zaman Alışkanlıkları İçerisindeki Sporun Yeri ve Rolü* (Ankara Örneği). The 10th ICHPER•SD European Congress and the TSSA 8th International Sports 66 Science Congress, Antalya.

Yaşartürk, F. (2016). *Elit Düzeydeki Sporcuların Rekreatif Etkinlik Tercihlerinde Tutum, Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*, (doktora tezi), Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*, Yayıncılık Matbaası.

Yılmaz, H. (2004). *Kamu ve Özel Okul Türlerinin Karşılaştırılması*, (yüksek lisans tezi), Sakarya Üniversitesi. Sakarya.

YILMAZ, M., & MAYDA, A. S. (2017). Determination of the Obesity Prevalence and Risk Factors İn School Children in Duzce. *Duzce Medical Journal*, 19(2), 42-47.

Yiğit, İ. (2018). *Üniversite Topluluklarında Rekreatif Faaliyetlere Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi*. (yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.

Yiğit, O., Kolukısa, Ş., & Aydoğan, A. (2013). Sportif Rekreasyon Yapan Sedanter Bayanların Fizyolojik Değişimlerinin Araştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 17-22.

Young, S., J., Ross, C., M., & Barcelona, R., J. (2003). Perceived Constraints by College Students to Participation in Campus Recreational Sports Programs. *Recreational Sports Journal*, 27(2), 47-62.

Yue, G. J. (2012). *The Relationship Between Leisure Involvement of Remote Control Plane Activities and Leisure Benefits*. Unpublished Master Thesis, University of the Great Leaf, School of Management.

Yüncü, D., Coşkun, İ.O., Sevil, T., Özel, Ç.H, Yüncü, H.R. ve Şimşek, K.Y. (2013). *Rekreasyon Yönetimi*. Argan M. (Editör). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Zorba, E. (2001). *Fiziksel Uygunluk*, Muğla: Gençlik Kitabevi.

Zorba, E., Bakır, M. (2004). *Serbest Zaman Kavramı. Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular 1* (Ed: Ramazanoğlu F.), Bıçaklar Kitabevi, Ankara, 106-108.

8. EKLER

Değerli katılımcı,

Bilimsel bir çalışmada kullanılacak olan bu bilgileri, lütfen size en uygun olanları seçerek doldurunuz.

1-Cinsiyetiniz?

() Erkek () Kadın

2-Yaşınız?

() 18-21 () 22-25 () 26-29 () 30 ve üzeri

3- Okuduğunuz Bölüm?

() Öğretmenlik () Antrenörlük () Yöneticilik () Rekreasyon

4-Sınıfınız?

() 1 () 2 () 3 () 4

Ek 1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Düzeyi Ölçeği

ULUSLAR ARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (KISA FORM)

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri.

Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada ___ gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3.soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada___gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün,bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada___gün

Yürümedim. → (7.soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde,günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ____ saat

Günde ____ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Ek 2. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği

REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILMAK	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
<i>HAZ – EĞLENCE</i>					
1- Fiziksel tatmin sağlar.	1	2	3	4	5
2- Zindelik kazandırır.	1	2	3	4	5
3- Ruhu dinlendirir.	1	2	3	4	5
4- Günlük sıkıntılardan uzaklaşmamızı sağlar.	1	2	3	4	5
5- Boş zaman tatmini sağlar.	1	2	3	4	5
6- Heyecan verici deneyimler yaşatır	1	2	3	4	5
7- Eğlendiricidir,	1	2	3	4	5
8- Yaşam kalitesini artırır.	1	2	3	4	5
9- Yenilenmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
10- Olumsuz düşüncelerden arındırır.	1	2	3	4	5

SOSYAL - BAŞARI

11- Zamanı iyi planlamamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
12- Suç oranını azaltır	1	2	3	4	5
13- Çalışma kapasitesini artırır.	1	2	3	4	5
14- Yeni yetenek ve bilgilerin kazanımı için fırsatlar sağlar	1	2	3	4	5
15- Başarı duygusu kazandırır.	1	2	3	4	5
16- Toplumsal fayda sağlar.	1	2	3	4	5
17- Kültürel çeşitliliği ve bütünlüğü sağlar	1	2	3	4	5
18- Aidiyet duygusu kazandırır	1	2	3	4	5
19- Yeni arkadaşlıklar kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
20- Sosyal tatmin sağlar.	1	2	3	4	5
21- Eğitimde başarıyı artırır.	1	2	3	4	5
22- İyi bir gelecek kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
23- Statü kazandırır.	1	2	3	4	5
24- Boş zamanın verimli kullanımına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
25- Yaratıcılık becerisi kazandırır.	1	2	3	4	5
26- Sosyal davranışlarımızı kontrol etmemize yardımcı olur.	1	2	3	4	5
27- Sosyalleştirir	1	2	3	4	5
28- Toplumsal kurallara uygun yaşamamızı sağlar	1	2	3	4	5

KENDİNİ GELİŞTİRME

29- Zamanı iyi kullanmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
30- Düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyonu geliştirir	1	2	3	4	5
31- Yeniliklere açık olma hissi kazandırır.	1	2	3	4	5
32- Doğa bilincini geliştirir	1	2	3	4	5
33- Sağlıklı iletişim kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
34- Bireyin çevresini tanımasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
35- Özgüveni artırır.	1	2	3	4	5
36- Doğa ile olan bağlarımızı güçlendirir.	1	2	3	4	5
37- Stres ve kaygıyı azaltır.	1	2	3	4	5
38- Bireyin kendisini tanımasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
39- Öz saygıyı artırır	1	2	3	4	5
40- Kendini değerli görmesine katkı sağlar.	1	2	3	4	5
41- Bağımsız hareket edebilmesini sağlar.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

1. Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Batıkan KARAVELİOĞLU

