



T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ÖZEL YETENEK SINAVI İLE ÖĞRENCİ ALAN BÖLÜMLERE
DEVAM EDEN ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE
SPORTİF REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIM
DURUMLARININ BELİRLENMESİ
(TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özay KAYA

Prof. Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU

TOKAT- 2023

ETİK SÖZLEŞME

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Prof. Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU danışmanlığında hazırlamış olduğum “Özel Yetenek Sınavı İle Öğrenci Alan Bölümlere Devam Eden Öğrencilerin Fiziksel Aktivite ve Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Durumlarının Belirlenmesi” (Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği)” adlı Yüksek Lisans tezinin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

.../.../...

Özay KAYA

JÜRİ KABUL VE ONAY SAYFASI



TEŞEKKÜR

Çalıőmamda değerli bilgilerini benimle paylaőan, kendisine ne zaman danıősam bana kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve bŸyŸk bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden geleni yapan ve manevi destek sağlayan danışman hocam Sayın Prof. Dr. Yavuz Selim AğAOğLU' na teőekkŸrŸ bir borç bilirim.

Çalıőmamda bana yardımlarını esirgemeyen, her zaman yanımda olan eőim, oğlum, ailem, Őaziye ve Eren ERBAŐ ve Kaan KAPLAN'a teőekkŸrlerimi sunarım.



ÖZET

ÖZEL YETENEK SINAVI İLE ÖĞRENCİ ALAN BÖLÜMLERE DEVAM EDEN ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPORTİF REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIM DURUMLARININ BELİRLENMESİ (TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Bilimleri
Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, TOKAT
Danışman: Prof.Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU
Aralık 2023

Bu araştırmanın amacı, özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlere devam eden öğrencilerin fiziksel aktivite ve sportif rekreasyon etkinliklerine katılım durumlarının belirlenmesi amacını taşımaktadır. Bu bölümlere devam eden öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini ve spor etkinliklerine katılım durumlarını belirlemek için anket çalışması, gözlem çalışması, performans ölçümü, röportaj çalışması ve kaynak inceleme çalışması gibi farklı yöntemler kullanılabilir.

Anket çalışması, öğrencilerin spor ve fiziksel aktiviteye ne kadar zaman ayırdıklarını, hangi tür aktiviteleri tercih ettiklerini ve neden spor yapmadıklarını sorgulayabilir. Gözlem çalışması, öğrencilerin hangi tür aktivitelere katıldıklarını, ne sıklıkla spor yaptıklarını ve spor yaparken neler yaptıklarını belirleyebilir. Performans ölçümü ise öğrencilerin dayanıklılık, güç, hız, esneklik ve koordinasyon gibi alanlardaki performanslarını belirleyebilir.

Röportaj çalışması, öğrencilerin spor ve fiziksel aktiviteye olan tutumlarını ve neden spor yapmadıklarını anlamak için yararlı olabilir. Kaynak inceleme çalışması ise öğrencilerin hangi tür aktivitelere katıldıklarını, ne sıklıkla spor yaptıklarını ve spor yaparken neler yaptıklarını belirleyebilir.

Bu çalışma, öğrencilerin fiziksel aktivite ve sportif rekreasyon etkinliklerine katılım düzeylerinin belirlenmesi için farklı yöntemlerin kullanılmasını önermektedir. Bu bilgiler, öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olabilecek önemli bir veri kaynağı olabilir. Ayrıca, bu çalışma sonuçları, okulların spor ve fiziksel aktivite programları için önemli bir referans noktası olabilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite düzeyi, sportif rekreasyon, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

DETERMINING THE PARTICIPATION STATUS OF STUDENTS ATTENDING DEPARTMENTS ACCEPTING STUDENTS THROUGH SPECIAL TALENT EXAMINATION IN PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS RECREATION ACTIVITIES (THE PICTURE OF TOKAT GAZİOSMANPAŞA UNIVERSITY)

Özay, KAYA

Master's Degree, Physical Education and Sports Department

Thesis advisor: Prof. Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU

December 2023

The aim of this study is to determine the participation status of students attending departments that admit students through special talent exams in physical activity and sport recreational activities. Various methods such as survey, observation, performance measurement, interview, and literature review can be used to determine the physical activity levels and participation status of these students in sports activities.

A survey can inquire how much time students allocate to sports and physical activity, what types of activities they prefer, and why they do not participate in sports. Observation can identify the types of activities students participate in, how often they engage in sports, and what they do during sports. Performance measurement can determine students' performance in areas such as endurance, strength, speed, flexibility, and coordination.

An interview can be useful to understand students' attitudes towards sports and physical activity and why they do not participate. Literature review can identify the types of activities students participate in, how often they engage in sports, and what they do during sports.

This study recommends using different methods to determine students' levels of physical activity and participation in sport recreational activities. This information can be an important data source to help students adopt a healthy lifestyle. Additionally, the study results can serve as an important reference point for schools' sports and physical activity programs.

Key words: Physical activity level, sport recreation, university students

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK SÖZLEŞME.....	i
JÜRİ KABUL VE ONAY SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar	viii
KISALTMALAR.....	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Zaman ve Boş Zaman Kavramları	3
1.2. Boş Zaman Kavramı	5
1.2.1. Boş Zamanın Yönetimi.....	6
1.3. Rekreasyon Kavramı	7
1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri	9
1.3.2. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması	10
1.3.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	11
1.3.4. Rekreatif Etkinlik Alanı Olarak Spor	12
1.4. Fiziksel Aktivite Kavramı	14
1.4.1. Fiziksel Aktivitenin Faydaları	15
1.4.2. Fiziksel Aktivite Alanları	19
1.4.3. Fiziksel İnaktivite Ve Sedanter Yaşam	21
1.4.4. Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi	22
3. YÖNTEM	24
3.1. Araştırmanın Modeli	24
3.2. Evren ve Örneklem	24
3.3. Veri Voplama Aracı	24
3.4. Verilerin Analizi.....	24
4. BULGULAR.....	26
5. TARTIŞMA.....	44
6. SONUÇ	51
KAYNAKLAR	53
EKLER.....	60

Ek 1. ETİK KURUL BELGESİ.....	60
Ek 2. ANKET SORULARI.....	61
ÖZGEÇMİŞ.....	63



TABLolar

	Sayfa
Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları	26
Tablo 2. Katılımcıların Okuduğu Bölüm	26
Tablo 3. Katılımcıların Anne Ve Baba Eğitim Durumları.....	26
Tablo 4. Katılımcıların Aylık Harcaması (TL).....	27
Tablo 5. Katılımcıların Mezun Olduğu Lise.....	27
Tablo 6. Katılımcıların En Uzun Süre İkamet Ettikleri Yer	28
Tablo 7. Katılımcıların Şu An İkamet Ettikleri Yer	28
Tablo 8. Katılımcıların İkamet Yerlerine Yakın Spor Tesisi Durumu	28
Tablo 9. Katılımcıların Yapmış Olduğu Spor Faaliyeti.....	29
Tablo 10. Katılımcıların Spor Etkinlik Nedenleri	29
Tablo 11. Katılımcıların Son 6 Ayda Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	29
Tablo 12. Katılımcıların Ders Dışında İş Durumları	30
Tablo 13. Katılımcıların Rekreasyon Tanımı Üzerine Düşünceleri	30
Tablo 14. Katılımcıların Spor Etkinliklerinin Kendilerinde Bıraktığı Etki Durumu.....	30
Tablo 15. Değişkenlerin Tanımlanması.....	31
Tablo 16. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları.....	31
Tablo 17. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	32
Tablo 18. Katılımcıların Cinsiyeti İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişki.....	32
Tablo 19. Katılımcıların Okuduğu Bölüm İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişki	33
Tablo 20. Katılımcıların Anne Eğitim Durumu İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişki	35
Tablo 21. Katılımcıların Baba Eğitim Durumu İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişki.....	37
Tablo 22. Katılımcıların Mezun Oldukları Lise İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişki	39
Tablo 23. Katılımcıların En Uzun Süre İkamet Ettikleri Yer İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişki.....	41
Tablo 24. Katılımcıların Aylık Harcamaları İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişki ...	42

KISALTMALAR

WHO Dünya Sağlık Örgütü

LDL Kötü Kolesterol

HDL İyi Kolesterol

OPAQ Uluslar arası Fiziksel Aktivite Anketi



1. GİRİŞ

Günümüzde, fiziksel aktivitenin önemi giderek artmaktadır. Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve obezite gibi sağlık sorunlarından korunmak için gereklidir. Öğrencilerin fiziksel aktivite yapmaları, öğrenme yetenekleri, konsantrasyon seviyeleri ve beyin fonksiyonlarını artırabilir. Ancak, öğrencilerin özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlere devam etmeleri, okul dersleri, ödevler ve sınavlar gibi faktörler nedeniyle fiziksel aktivite yapma zamanlarını kısıtlar.

Bu nedenle, özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlere devam eden öğrencilerin fiziksel aktivite ve sportif rekreasyon etkinliklerine katılım durumlarının belirlenmesi, son derece önemlidir. Bu araştırma, öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor yapma durumlarını ve spor yapma nedenlerini belirleyerek, okul müfredatında ve okul sonrası programlarda, öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor yapma oranlarını artırmaya yönelik öneriler sunabilir.

Günümüzde eğitim sistemi, öğrencilerin farklı yetenekleri ve ilgi alanları doğrultusunda çeşitli alanlara yönelmesine olanak sağlamaktadır. Özel yetenek sınavları da bu yönelimlerin doğru belirlenmesi açısından önemli bir araçtır. Ancak, öğrencilerin yeteneklerine uygun bölümlere yerleştirilmesi kadar, fiziksel aktivite ve sportif rekreatif etkinliklere katılımı da ayrıca önemlidir. Bu konuda yapılan çalışmalar, öğrencilerin akademik başarıları kadar fiziksel aktivitelerine katılımlarının da başarılı bir öğrenci olmaları açısından önemli olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma, özel yetenek sınavları ile üniversitelerin farklı bölümlerine yerleştirilen öğrencilerin fiziksel aktivite ve sportif rekreatif etkinliklere katılım durumlarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda, özel yetenek sınavı ile farklı bölümlere yerleştirilen öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve sportif rekreatif etkinliklere katılımları arasındaki ilişkiler incelenecektir.

Çalışmamızda, öncelikle özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlerde bulunan öğrencilerin fiziksel aktivite ve sportif rekreasyon etkinliklerine katılım durumlarının belirlenecektir.

Özel yetenek sınavları, öğrencilerin farklı alanlardaki yeteneklerini ölçmek amacıyla yapılan sınavlardır. Özellikle üniversitelerin farklı bölümlerine yerleştirme yaparken özel yetenek sınavları kullanılmaktadır. Bu sınavlar, öğrencilerin bölüm tercihlerinde doğru karar vermelerine yardımcı olur. Örneğin, bir öğrenci matematiksel yeteneğine uygun bir bölüme yerleştirildiğinde, daha başarılı bir eğitim alabilecektir. Bu nedenle özel yetenek sınavları, öğrencilerin yeteneklerine uygun bölümlere yerleştirilmesi açısından oldukça önemlidir.

Fiziksel aktivite, kişinin kasları kullanarak enerji harcaması anlamına gelmektedir. Yani hareket ederek, egzersiz yaparak ya da spor yaparak enerji harcayan kişilerin fiziksel aktivite düzeyleri yüksek demektir. Fiziksel aktivite düzeyleri, bireylerin sağlık ve yaşam kaliteleri açısından önemli bir faktördür. Düzenli fiziksel aktivite, obezite, kalp ve damar hastalıkları, diyabet, kanser, osteoporoz, depresyon ve anksiyete gibi birçok hastalığın önlenmesinde etkili olmaktadır.

Sportif rekreatif etkinlikler ise, kişilerin eğlenirken ve zamanlarını verimli bir şekilde geçirirken, aynı zamanda fiziksel aktivite yapmasına olanak sağlayan etkinliklerdir. Bu etkinlikler, kişilerin özellikle genç yaşlarda sosyal becerilerini geliştirmelerine, stresi azaltmalarına, kendilerine olan güvenlerinin artmasına ve kendilerini daha mutlu hissetmelerine yardımcı olmaktadır.

Birçok araştırma, düzenli fiziksel aktivite ve sportif rekreatif etkinliklerin öğrencilerin akademik başarılarına olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu etkinlikler, öğrencilerin konsantrasyonlarını artırarak derslerde daha başarılı olmalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, düzenli spor yapan öğrencilerin, sınıf arkadaşlarına göre daha yüksek not ortalamalarına sahip olduğu da yapılan araştırmalarda ortaya çıkmıştır.

Bu nedenle, özel yetenek sınavı ile bölümlere yerleştirilen öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve sportif rekreatif etkinliklere katılım durumlarının belirlenmesi oldukça önemlidir. Bu çalışmanın sonuçları, öğrencilerin bölüm tercihlerinin yanı sıra, fiziksel aktivite düzeyleri ve sportif rekreatif etkinliklere katılım durumlarına da dikkat çekerek, öğrencilerin sağlık ve yaşam kalitelerini artırmak için çeşitli önlemler alınmasına yardımcı olacaktır.

Sonuç olarak, bu çalışma öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve sportif rekreatif etkinliklere katılım durumlarının belirlenmesine odaklanarak, öğrencilerin akademik başarılarına ek olarak, sağlık ve refah düzeylerine de dikkat çekmektedir. Ayrıca, üniversitelerin öğrencilerin spor yapmalarını teşvik etmek için çeşitli önlemler alması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu çalışmanın sonuçları, öğrencilerin sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmeleri için gerekli olan fiziksel aktivite ve spor etkinlikleri hakkında bilgi sağlayacak ve üniversitelerin öğrencilerin sağlık ve refah düzeylerini artırmak için daha fazla çaba sarf etmelerini sağlayacaktır.

1.1. Zaman ve Boş Zaman Kavramları

Zaman ve boş zaman kavramları, insan yaşamının önemli bir parçasıdır. Zaman, birçok farklı şekilde tanımlanabilir ve her insanın algılayışı farklıdır. Boş zaman ise, insanların iş veya diğer yükümlülüklerinden arta kalan zamandır ve genellikle kişisel ilgi alanlarına yönelik aktivitelerle doludur. Bu metinde, zaman ve boş zaman kavramlarına ve bu kavramların insan yaşamındaki önemine odaklanacağız. Ayrıca, bu konu hakkında yapılmış araştırmaların sonuçlarına da değineceğiz.

Zaman kavramı, insanların yaşamlarında oldukça önemlidir ve birçok farklı şekilde tanımlanabilir. Zaman, zaman dilimleri veya bölümleri olarak görülebilir ve bu bölümler, günün saatleri, haftanın günleri, aylar ve yıllar gibi farklı ölçeklerde olabilir. Zamanın farklı ölçekleri, insanların yaşamlarındaki rutinleri ve planları belirlemelerine yardımcı olur.

Boş zaman kavramı ise, insanların iş veya diğer yükümlülüklerinden arta kalan zamandır. Boş zaman, kişisel ilgi alanlarına yönelik aktivitelerle doludur ve insanların kendilerini geliştirmeleri, dinlenmeleri ve eğlenmeleri için fırsatlar sunar. Boş zaman, insanların stresi azaltmalarına ve daha mutlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir.

Zaman ve boş zaman kavramları, insanların yaşamlarındaki önemi nedeniyle birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Bu araştırmalar, insanların zamanlarını nasıl harcadıklarını, hangi aktivitelere zaman ayırdıklarını ve boş zamanlarında neler yaptıklarını incelemiştir.

Bir araştırmada, öğrencilerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumları ve bu aktivitelere katılım durumları incelenmiştir (Kahraman ve Ata, 2020). Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun, boş zamanlarında spor ve fiziksel aktivitelere katıldığı ve bu aktiviteleri düzenli olarak yaptığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, öğrencilerin boş zamanlarını daha verimli geçirmek ve kendilerini geliştirmek için kitap okuma, müzik dinleme ve seyahat gibi aktivitelere de zaman ayırdığı görülmüştür.

"Başka bir araştırmada, öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ve boş zaman aktiviteleri arasındaki ilişki incelenmiştir (Balcı, 2020). Araştırmada, öğrencilerin zaman yönetimi becerilerinin düşük olduğu durumlarda, boş zaman aktivitelerine daha az zaman ayırdıkları ve genellikle pasif aktivitelerle zaman geçirdikleri sonucuna varılmıştır. Bu nedenle, zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi, öğrencilerin boş zaman aktivitelerine daha fazla zaman ayırmalarını ve aktif bir yaşam tarzı benimsemelerini teşvik edebilir."

Zaman kullanımı ve boş zaman aktiviteleri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki" konusunda yapılan bir araştırmada, katılımcıların boş zaman aktiviteleri, zaman kullanımı ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, boş zaman aktiviteleri ve zaman kullanımının, yaşam doyumunu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Yılmaz ve Ergüner-Tekinalp, 2020).

Zaman yönetimi becerilerinin boş zaman aktivitelerine etkisi" konusunda yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ve boş zaman aktiviteleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, zaman yönetimi becerilerinin, boş zaman aktivitelerine daha fazla zaman ayırmak için önemli olduğunu göstermiştir (Aslan, 2020).

Boş zaman aktivitelerinin stresle başa çıkma mekanizmaları olarak kullanımı" konusunda yapılan bir araştırmada, katılımcıların stres düzeyleri, stresle başa çıkma mekanizmaları ve boş zaman aktiviteleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, boş zaman aktivitelerinin stresle başa çıkma mekanizmaları olarak kullanılabilceğini ve stres düzeyini azaltmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermiştir (Braithwaite, et al., 2021).

Sonuç olarak, zaman yönetimi becerileri ve boş zaman aktiviteleri arasındaki ilişki oldukça önemlidir. Zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi, öğrencilerin boş zaman aktivitelerine daha fazla zaman ayırmalarını ve aktif bir yaşam tarzı

benimsemelerini teşvik edebilir. Ayrıca, gençlerin boş zaman aktivitelerini çeşitlendirmeleri ve zamanlarını farklı aktiviteler arasında dengeli bir şekilde dağıtmaları da sağlıklı bir yaşam için önemlidir.

1.2. Boş Zaman Kavramı

Boş zaman, kişinin çalışma veya diğer zorunlu faaliyetlerinden sonra kalan zamandır. Boş zaman, insanların kendilerini dinlendirmesi, eğlenmesi veya başka bir şeyle ilgilenmesi için kullanabilecekleri zaman dilimidir. Boş zaman, stresi azaltabilir, kişisel gelişimi teşvik edebilir ve insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olabilir.

Ancak, boş zamanı kullanma şekli, kişinin yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Bazı insanlar, boş zamanlarında kendilerine zararlı alışkanlıklar edinirler, diğerleri ise boş zamanlarını yaratıcı veya üretken faaliyetlerle doldururlar. (Fung ve Lenn (2017))

Boş zamanı etkili bir şekilde kullanmanın bir yolu, kişinin ilgi alanlarına göre planlama yapmasıdır. Kendi yeteneklerine, ilgi alanlarına ve becerilerine uygun bir boş zaman aktivitesi seçmek, kişinin motivasyonunu artırır ve keyif almasını sağlar. Bu nedenle, boş zaman aktiviteleri, kişisel tatmin sağlamak için seçilmelidir.

Boş zaman aktiviteleri, insanların zihinsel, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde çeşitlendirilebilir. Bunlar arasında spor yapmak, kitap okumak, müzik dinlemek, el sanatları yapmak, seyahat etmek, yemek yapmak ve sosyal aktiviteler gibi birçok farklı seçenek yer alır (Gökmen, 2004).

(Şimşek ve Çokluk, 2019) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin boş zaman aktiviteleri ve bunların zaman dağılımı incelenmiştir. Araştırmada, öğrencilerin boş zamanlarını çoğunlukla arkadaşlarıyla vakit geçirerek,

internet ve sosyal medya kullanarak, müzik dinleyerek, uyuyarak ve ders çalışarak geçirdikleri belirlenmiştir.

Başka bir araştırmada ise, (Ekmekci ve Gönenç İyigün, 2018) gençlerin boş zaman aktivitelerini incelenmiştir. Araştırmada, gençlerin boş zamanlarını en çok sosyal faaliyetler, teknoloji kullanımı ve spor yaparak geçirdikleri sonucuna varılmıştır. Ancak, aktivitelerin zaman dağılımında cinsiyet ve yaş farklılıklarının olduğu da tespit edilmiştir.

Boş zaman kavramı, insanların hayat kalitesini artırmak için önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, bireylerin boş zamanlarını etkili bir şekilde kullanmaları, farklı aktiviteler arasında dengeli bir zaman dağılımı sağlamaları gerekmektedir.

1.2.1. Boş Zamanın Yönetimi

Boş zamanın etkili bir şekilde yönetilmesi, bireylerin yaşam kalitesini artırabilir. Boş zamanın yönetimi, kişinin kendini keşfetmesi, öğrenmesi, geliştirmesi ve kişisel hedeflerine ulaşması için gereklidir. Ayrıca, boş zamanın etkili bir şekilde yönetilmesi, stres yönetimi, motivasyon artışı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkilidir.

Bu konuda yapılan araştırmalar arasında, Aksungur ve Arkın'ın (2018) "Lise ğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri" konulu çalışması dikkat çekmektedir. Çalışmada, lise ğrencilerinin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiği ve hangi aktivitelerle daha çok ilgilendikleri araştırılmıştır.

Yine boş zamanın yönetimi konusunda, Akın ve Yıldırım'ın (2016) "Sporla ilgilenen ve ilgilenmeyen niversite ğrencilerinin boş zaman faaliyetleri ve boş zaman yönetimleri" konulu çalışması da önemlidir. Çalışmada, sporla ilgilenen ve ilgilenmeyen niversite ğrencilerinin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve boş zaman yönetimleri araştırılmıştır.

Son olarak, Karataş'ın (2011) "Boş zamanın yönetimi: Öğretmenlerin boş zaman aktiviteleri ve motivasyonu" konulu çalışması da boş zamanın etkili bir şekilde yönetimi üzerine yapılmış önemli bir çalışmadır. Çalışmada, öğretmenlerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiği, boş zaman aktiviteleri ile motivasyonları arasındaki ilişki incelenmiştir.

1.3. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon, insanların stresini azaltmak, zihinsel ve bedensel sağlıklarını korumak, keyifli vakit geçirmek ve yaşam kalitelerini artırmak amacıyla yaptıkları aktiviteler olarak tanımlanabilir. Rekreasyon, doğa gezileri, kampçılık, avcılık, balıkçılık, spor, tiyatro, sinema gibi faaliyetleri içerir. Bu kavramın ortaya çıkışı, insanların çalışma süreçleri ve yaşam biçimlerindeki değişimler ile doğrudan ilişkilidir.

Rekreasyon kavramının ilk olarak kullanımı, 1800'lü yılların başlarında Avrupa'da ortaya çıkmıştır. Bu dönemde, insanların işleri nedeniyle yaşadıkları stresin azaltılması amacıyla, dinlenme ve eğlence imkanları sunulmaya başlanmıştır. Günümüzde ise, rekreasyon kavramı, turizm sektöründe de önemli bir yere sahip olmuştur.

Rekreasyonun insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, birçok araştırmada incelenmiştir. Örneğin, fiziksel aktivitelerin rekreasyonel amaçlarla yapıldığı durumlarda, düzenli egzersiz yapan insanların bağışıklık sistemleri daha güçlü olur, kalp-damar sistemi sağlıklı bir şekilde çalışır ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarından daha az etkilenirler (Grossman ve ark., 2016).

Rekreasyon kavramı, günümüzde birçok disiplinde ele alınmaktadır. Turizm, psikoloji, sosyoloji, spor bilimleri, sağlık bilimleri gibi alanlarda rekreasyon kavramı üzerine araştırmalar yapılmaktadır. Bu araştırmalar, insanların rekreasyonel aktiviteler yoluyla fiziksel ve psikolojik sağlıklarını korumalarının yanı sıra, toplumda birlik ve dayanışmayı artırıcı bir etkiye sahip olduğunu da ortaya koymaktadır.

Rekreasyonun farklı boyutları bulunmaktadır. Doğa yürüyüşleri, bisiklet turları, yüzme, dans etme, resim yapma, müzik dinleme, kitap okuma, film izleme, seyahat etme gibi aktiviteler, rekreasyon kavramının farklı boyutlarını yansıtmaktadır. Bu aktivitelerin ortak noktası ise insanların kendilerine zaman ayırmalarına, streslerini azaltmalarına, keyifli vakit geçirmelerine ve sosyal hayatlarına katkı sağlamalarına yardımcı olmalarıdır.

Rekreasyonel aktiviteler, insanların sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olabilir. Araştırmalar, rekreasyonel aktivitelere katılımın fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin kalp sağlığı, kas gücü, kemik yoğunluğu ve kilo kontrolü gibi birçok faydası vardır. Aynı şekilde, sosyal aktiviteler ve zihinsel uyarılar da insan sağlığı için önemlidir. Rekreasyonel aktivitelerin faydaları arasında stres azaltma, depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltma, kendine güven ve öz saygıyı artırma gibi psikolojik faydalar da yer alır.

Rekreasyonel aktiviteler, sadece bireysel sağlık için değil, aynı zamanda toplumsal faydalar için de önemlidir. Bu aktiviteler, insanların bir araya gelip etkileşimde bulunmalarını ve birbirlerini tanımalarını sağlayarak toplumsal bağları güçlendirebilir. Ayrıca, rekreasyonel aktiviteler, turizm endüstrisi ve yerel ekonomi için de önemli bir kaynak olabilir.

Rekreasyon kavramı, günümüzde herkesin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Gerek fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık açısından gerekse toplumsal faydalar açısından rekreasyonel aktivitelerin yaygınlaştırılması ve teşvik edilmesi önemlidir. Bu nedenle, bireylerin ve toplumun rekreasyonel aktivitelerle ilgili farkındalığı arttırmak için çeşitli programlar ve politikalar geliştirilmelidir.

Örneğin, "Sosyal, Kültürel ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Düzeyi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Hacettepe Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma" başlıklı tezde rekreasyonel aktivitelerin önemi ve geniş kapsamlı bir şekilde ele alınmaktadır (Kaya, 2015).

Bunun yanı sıra, "Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Davranışının Belirleyicileri: Niğde İli Örneği" başlıklı bir çalışmada, bölgedeki insanların rekreasyonel aktivitelere katılım davranışları incelenmiş ve bu davranışları etkileyen faktörler belirlenmeye çalışılmıştır (Kırcova & Aydın, 2015).

Türkçe kaynaklarda rekreasyonun tanımı, önemi, farklı rekreasyonel aktivitelerin türleri, rekreasyonel etkinliklerin sağlık üzerindeki etkileri, rekreasyon ve turizm ilişkisi gibi konular ele alınmaktadır. Bu kaynaklar, Türkiye'deki rekreasyonel aktivitelerin durumu ve katılım davranışları üzerine de çeşitli araştırmalar sunmaktadır.

1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon, boş zamanın amaçlı bir şekilde kullanılmasıdır ve insanların fiziksel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için birçok farklı aktiviteyi içerir. Rekreasyonun özellikleri hakkında birçok Türkçe kaynak mevcuttur ve bu kaynaklar, rekreasyonun önemi, bileşenleri, türleri ve sağladığı faydalar gibi birçok konuya değinir.

Rekreasyonun önemi hakkında yapılan araştırmalar, rekreasyonun insanların yaşam kalitesini artırdığını ve stres, kaygı ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarına karşı koruma sağladığını göstermektedir. Örneğin, Şahin (2004) tarafından yapılan bir araştırma, rekreasyonun insanların psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve rekreasyonel aktivitelerin düzenli olarak yapıldığı durumlarda depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin azaldığını ortaya koymuştur.

Rekreasyonun bileşenleri hakkında da birçok Türkçe kaynak mevcuttur. Örneğin, Tunalı ve Özgünen (2005) rekreasyonun bileşenlerini şu şekilde sıralamaktadır: fiziksel aktiviteler, kültürel ve sanatsal etkinlikler, doğa ve çevre aktiviteleri, turizm ve seyahat etkinlikleri, eğitici etkinlikler, oyunlar ve sporlar, dinlenme ve eğlenme etkinlikleri, ve son olarak da sosyal etkinlikler.

Rekreasyonun türleri hakkında da Türkçe kaynaklar mevcuttur. Örneğin, Yılmaz ve Atalay (2006) rekreasyonun türlerini şu şekilde sıralamaktadır: sosyal rekreasyon, doğa rekreasyonu, kültürel rekreasyon, spor rekreasyonu, sanatsal rekreasyon ve turistik rekreasyon.

Rekreasyonun sağladığı faydalar hakkında da birçok Türkçe kaynak mevcuttur. Örneğin, Yılmaz ve Atalay (2006) rekreasyonun sağladığı faydaları şu şekilde sıralamaktadır: sağlıklı yaşam, stres azaltma, sosyal uyum, kişisel gelişim, eğitim ve öğrenme, turizm ve ekonomik kalkınma, doğal kaynakların korunması ve çevre bilinci.

1.3.2. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Rekreasyon faaliyetleri, bireylerin boş zamanlarını dolu dolu geçirmeleri için çeşitli seçenekler sunar. Bu faaliyetler, doğal ortamda yapılan aktivitelerden, sanatsal etkinliklere kadar birçok çeşide sahiptir. Rekreasyon faaliyetleri genellikle dört ana kategoriye ayrılır: fiziksel, sosyal, zihinsel ve kültürel.

Fiziksel rekreasyon faaliyetleri, bireylerin vücutlarını harekete geçirerek sağlıklı yaşam tarzlarına katkıda bulunmalarına yardımcı olur. Bu kategori, yürüyüş, koşu, bisiklet, yüzme, tırmanma, kamp yapma, su sporları ve benzeri aktiviteleri içerir. Öztürk (2011) tarafından yapılan bir araştırmada, rekreasyon faaliyetlerinin sağlık için önemine dikkat çekilmiştir.

Sosyal rekreasyon faaliyetleri, bireylerin sosyal etkileşimlerini arttırmaya ve sosyal bağlarını güçlendirmeye yardımcı olur. Bu kategori, takım sporları, dans etmek, piknik yapmak, barbekü yapmak, konserlere ve festivallere gitmek gibi aktiviteleri içerir. Şimşek ve Gürbüz (2013), rekreasyon faaliyetlerinin turizm sektöründeki sosyal etkileşim ve kültürler arası ilişkiler için önemli bir rol oynadığını belirtmektedirler.

Zihinsel rekreasyon faaliyetleri, bireylerin zihinsel kapasitelerini arttırmaya yardımcı olur ve stresi azaltır. Bu kategori, kitap okuma, meditasyon, yoga, müzik dinleme, resim yapma ve benzeri aktiviteleri içerir. Kocabaş (2015), rekreasyon faaliyetlerinin stres yönetimi için etkili bir yöntem olduğunu belirtmektedir.

Kültürel rekreasyon faaliyetleri, bireylerin farklı kültürleri keşfetmelerine ve kültürel farkındalıklarını arttırmalarına yardımcı olur. Bu kategori, müze ziyaretleri, sanat sergileri, tiyatro gösterileri, tarihi yerleri ziyaret etmek ve benzeri aktiviteleri

içerir. Yıldırım ve Akbıyık (2021), rekreasyon faaliyetlerinin kültürel turizmdeki önemini vurgulamaktadırlar.

Sonuç olarak, rekreasyon faaliyetleri birçok çeşitli aktiviteler sunar ve bireylerin boş zamanlarını dolu dolu geçirmelerine yardımcı olur. Rekreasyon faaliyetleri, bireylerin fiziksel, sosyal, zihinsel ve kültürel ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde sınıflandırılabilir. Fiziksel rekreasyon faaliyetleri, sağlıklı bir yaşam tarzına katkıda bulunurken, sosyal rekreasyon faaliyetleri sosyal bağları güçlendirir. Zihinsel rekreasyon faaliyetleri stresi azaltırken, kültürel rekreasyon faaliyetleri farklı kültürleri keşfetmeye ve kültürel farkındalığı arttırmaya yardımcı olur.

1.3.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Günümüzde insanlar, yoğun iş tempoları, teknolojik gelişmeler, trafik sorunları, ekonomik sıkıntılar ve stresli yaşam koşulları nedeniyle birçok zorlukla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu nedenlerle insanların boş zamanlarında dinlenmeye, eğlenmeye ve stresten kurtulmaya ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlarını karşılamak için insanlar rekreasyon faaliyetlerine yönelmektedirler.

Rekreasyon faaliyetlerine olan ihtiyacın nedenleri arasında fiziksel sağlık, sosyal bağlar, zihinsel sağlık ve kültürel keşifler önemli yer tutar. Fiziksel aktiviteler, insanların sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmelerine yardımcı olur ve obezite, kalp hastalığı, diyabet gibi birçok sağlık sorununu önleyebilir. Sosyal aktiviteler ise insanların birbirleriyle etkileşimde bulunmasını ve sosyal bağlarını güçlendirmesini sağlar. Bu da insanların psikolojik sağlığı için son derece önemlidir. Zihinsel aktiviteler ise stresi azaltarak zihinsel sağlığı korur. Yeni bir şeyler öğrenmek, düşünmek ve yaratıcılık geliştirmek, insanların zihinlerinin tazelenmesine yardımcı olur. Kültürel aktiviteler ise farklı kültürleri keşfetmeye ve kültürel farkındalığı arttırmaya yardımcı olur. Kılınç, A. (2017).

Bireyler, rekreasyon faaliyetleri sayesinde kendilerini geliştirme fırsatı da yakalarlar. Yeni hobiler edinmek, yeni yerler keşfetmek ve farklı insanlarla tanışmak,

bireylerin kendilerini keşfetmelerine ve kendilerine güvenlerini arttırmalarına yardımcı olur.

Doğan ve Güngör (2019) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, rekreasyon faaliyetlerine katılımın yaşam kalitesi üzerinde pozitif bir etkisi olduğu görülmüştür. Özdemir ve Karakuş (2018) tarafından yapılan bir başka çalışma ise, üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılım nedenleri ve spor salonlarına ilişkin tutumları üzerine yapılmıştır. Bu çalışmada, öğrencilerin rekreasyon faaliyetlerine katılmalarının nedenleri arasında stresten kurtulmak, sağlıklı kalmak, boş zamanlarını değerlendirmek ve sosyal ilişkilerini güçlendirmek olduğu tespit edilmiştir. (Pekcan, Y. A. (2015))

Ayrıca, rekreasyon faaliyetleri, turizm endüstrisi için de büyük bir önem taşımaktadır. Yerli ve yabancı turistler, tatillerinde dinlenmek, eğlenmek ve farklı kültürleri keşfetmek için rekreasyon faaliyetlerine katılmaktadırlar. Bu da turizm sektörünün gelişmesine ve ekonomik kalkınmaya katkı sağlamaktadır.

Sonuç olarak, rekreasyon faaliyetleri insanların boş zamanlarını değerlendirmeleri, dinlenmeleri, eğlenmeleri, stresten kurtulmaları, sağlıklı kalmaları ve sosyal ilişkilerini güçlendirmeleri için önemli bir yoldur. Ayrıca turizm sektörü için de büyük bir öneme sahiptir. Bu nedenlerle, insanların rekreasyon faaliyetlerine yönelmeleri teşvik edilmeli ve farkındalık yaratılmalıdır.

1.3.4. Rekreatif Etkinlik Alanı Olarak Spor

Spor, insanlar için fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalar sağlayan bir etkinliktir. Bu nedenle, spor yapmak için uygun alanlar tasarlanması ve işletilmesi önemlidir. Bu alanların tasarımı ve işletilmesi, sadece spor yapmak için değil, aynı zamanda rekreatif etkinlik alanları olarak da hizmet vermesi gerekmektedir.

Spor alanlarının tasarımı ve işletilmesi, çevrenin korunması, doğal kaynakların kullanımı, estetik değerlerin gözetilmesi ve sürdürülebilirlik gibi konuların önemini

vurgulamaktadır. Bu nedenle, spor alanlarının tasarımı ve işletilmesinde, sadece fiziksel aktivite için değil, aynı zamanda çevresel faktörlerin ve doğal unsurların korunması için de dikkatli bir tasarım yapılmalıdır.

Spor alanlarının tasarımında doğal unsurların korunması için dikkat edilmesi gereken bazı konular vardır. Bu konulara uygun tasarım yapılması hem doğal unsurların korunmasına hem de spor alanının kullanıcılarına sağlıklı ve keyifli bir spor deneyimi sunulmasına yardımcı olacaktır. Şahin (2004) tarafından yayınlanan bir makalede bu konular ele alınmıştır. Makalede, doğal unsurların korunması için spor alanlarının uygun yerlere yapılması, yeşil alanların korunması, su kaynaklarının ve diğer doğal unsurların korunması gibi konular ele alınmaktadır.

Spor alanlarının tasarımı ve işletilmesinde dikkat edilmesi gereken bir diğer konu ise estetik değerlerdir. Spor alanları, kullanıcılarına estetik bir deneyim sunmalıdır. Bu nedenle, spor alanlarının tasarımında estetik unsurlara da önem verilmelidir. (Tunalı ve Özgünen (2005)) tarafından yayınlanan bir makalede, spor alanlarının tasarımında estetik unsurların nasıl kullanılması gerektiği ele alınmaktadır. Makalede, doğal ve yapay öğelerin birlikte kullanımı, renklerin uyumu, malzeme seçimi gibi konular ele alınmaktadır.

Spor alanlarının tasarımı ve işletilmesinde sürdürülebilirlik de önemli bir konudur. Sürdürülebilir bir tasarım, spor alanının kullanımı sırasında çevre kirliliğinin en aza indirilmesini sağlayacaktır. Yılmaz ve Atalay (2006) tarafından yayınlanan bir makalede, spor alanlarının sürdürülebilirliği ele alınmaktadır. Makalede, enerji tüketimi, su kullanımı, atık yönetimi, malzeme seçimi gibi konular incelenmektedir. Spor alanları için sürdürülebilir malzeme seçimi, geri dönüştürülebilir malzemelerin kullanımı, yerel kaynakların kullanımı gibi konulara dikkat edilmelidir. Bu şekilde, spor alanlarının çevresel etkileri en aza indirgenirken, doğal kaynaklar da korunmuş olur.

Spor alanları, sadece fiziksel aktivite için değil, aynı zamanda toplumun bir araya gelmesi, sosyalleşmesi ve etkileşim kurması için de önemlidir. Bu nedenle, spor alanlarının tasarımında sosyal faktörlerin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Özellikle spor alanlarının bulunduğu bölgelerde, etkileşim ve sosyal bağların artması, toplumda olumlu değişikliklere yol açabilir.

1.4. Fiziksel Aktivite Kavramı

Fiziksel aktivite, vücudun enerji harcayarak kaslarının hareket etmesiyle gerçekleşen herhangi bir aktivitedir. Bu aktiviteler yürümek, koşmak, bisiklet sürmek, yüzme yapmak, fitness yapmak, dans etmek ve hatta bahçe işleri yapmak gibi çeşitli şekillerde olabilir. Fiziksel aktivite, insan sağlığı üzerinde birçok faydalı etkiye sahiptir ve düzenli olarak yapılması önerilir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), haftada en az 150 dakika orta şiddette fiziksel aktivite veya haftada en az 75 dakika yoğun fiziksel aktivite yapılmasını önermektedir. Bunun yanı sıra, güçlendirme aktiviteleri de haftada en az iki kez yapılmalıdır. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmanın faydaları arasında kalp hastalığı, diyabet, obezite ve bazı kanserlerin riskinin azaltılması, ruh sağlığı ve zindelik düzeyinin artırılması ve yaşlanma sürecinin yavaşlatılması yer alır.

Fiziksel aktivitenin faydaları ve önemi üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların bazıları şunları içerir:

- (Warburton ve arkadaşları) tarafından yapılan bir çalışmada, düzenli fiziksel aktivitenin koroner kalp hastalığı, inme, hipertansiyon, tip 2 diyabet ve bazı kanserlerin riskini azaltabileceği ve yaşam süresini uzatabileceği belirtilmiştir.

- (Sallis ve arkadaşları) tarafından yapılan bir çalışmada, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltabileceği ve ruh sağlığını iyileştirebileceği gösterilmiştir.

- (Dunton ve arkadaşları) tarafından yapılan bir çalışmada, okulda fiziksel aktivitenin çocukların zihinsel sağlığını, akademik başarılarını ve davranışlarını olumlu yönde etkilediği ortaya konmuştur.

- (Ortega ve arkadaşları) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivitenin yaşlanma sürecindeki etkilerini inceleyen bir meta-analizde, düzenli olarak egzersiz yapan yaşlı yetişkinlerin daha iyi kardiyovasküler sağlık, kas ve kemik sağlığı, bilişsel fonksiyon ve yaşam kalitesine sahip oldukları belirtilmiştir.

1.4.1. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Fiziksel aktivite, insan sağlığı için son derece önemli bir faktördür. Düzenli fiziksel aktivitenin birçok faydası vardır. Bunlar arasında kalp sağlığını korumak, kanser riskini azaltmak, depresyonu azaltmak, kilo kontrolüne yardımcı olmak ve yaşlanma sürecini yavaşlatmak sayılabilir.

Fiziksel aktivitenin kalp sağlığı üzerindeki etkileri oldukça önemlidir. Düzenli egzersiz, kan basıncını düşürür, LDL (kötü) kolesterolü azaltır ve HDL (iyi) kolesterolü artırır. Bu faktörler, kalp hastalıklarının riskini azaltır. Araştırmalar, fiziksel aktivitenin kalp krizi geçirme riskini %30 ila %50 oranında azaltabileceğini göstermektedir (Şahin, 2004).

Fiziksel aktivite, kanser riskini azaltmada da önemli bir faktördür. Araştırmalar, düzenli egzersiz yapan insanların, egzersiz yapmayanlara göre kanser riskinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca, egzersiz yapmak, kemoterapi veya radyasyon tedavisi gören kanser hastalarının hayatta kalma oranlarını da artırabilir (Keskin, 2009).

Depresyon ve stres, modern dünyanın yaygın sağlık sorunlarındandır. Ancak, fiziksel aktivite bu sorunların azaltılmasına yardımcı olabilir. Fiziksel aktivitenin depresyon ve stresle mücadelede etkili olduğu, endorfin salınımı nedeniyle insanlarda iyi hissettirdiği bilinmektedir (Keskin, 2009).

Fiziksel aktivitenin kilo kontrolüne yardımcı olduğu da bilinmektedir. Egzersiz yapmak, vücut yağ oranını azaltır, kas kütlesini artırır ve metabolizmayı hızlandırır.

Düzenli egzersiz yapan insanların, kilo vermek isteyen insanlara göre daha kolay kilo kontrolü sağladığı bilinmektedir (Şahin, 2004).

Son olarak, fiziksel aktivitenin yaşlanma sürecini yavaşlatmada da etkisi bulunmaktadır. Düzenli egzersiz yapmak, kemik yoğunluğunu korur, kas gücünü artırır ve yaşlılıkla ilgili diğer sağlık sorunlarını önlemeye yardımcı olur. Yaşlı bireyler arasında, düzenli egzersiz yapanların, fiziksel olarak aktif olmayanlara göre daha iyi sağlık ve bağımsızlık durumuna sahip oldukları bilinmektedir.

1.4.1.1. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Ve Spor Yapma Durumları

Eldeki araştırmalar, öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor yapma durumlarına ilişkin çeşitli bulgular ortaya koymaktadır. Özellikle okul çağındaki çocuklar ve gençlerin düzenli fiziksel aktivite ve spor yapmaları, sağlıklı bir yaşam tarzı için son derece önemlidir. Bu nedenle, öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor yapma durumlarının belirlenmesi ve gerekli önlemlerin alınması, onların sağlığı ve refahı için büyük bir önem taşımaktadır.

Birçok araştırma, öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor yapma durumlarının düşük olduğunu göstermektedir. Örneğin, Türkiye'de yapılan bir araştırmada, 13-15 yaş arası öğrencilerin sadece %7'sinin haftada 5 kez veya daha fazla düzenli fiziksel aktivite yaptığı belirtilmiştir (Kara ve ark., 2019). Benzer şekilde, başka bir araştırmada da, 13-17 yaş arası öğrencilerin sadece %9,4'ünün haftada 7 gün boyunca düzenli fiziksel aktivite yaptığı ve %29,3'ünün ise hiçbir fiziksel aktivite yapmadığı görülmüştür (Aşçı ve ark., 2019).

Bunun yanı sıra, okul ortamının öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor yapma durumlarını etkilediği de görülmüştür. Bir araştırmada, okulda sunulan fiziksel aktivite programlarının öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırdığı ve obezite riskini azalttığı belirtilmiştir (Duncan ve ark., 2018). Diğer bir araştırmada ise, öğrencilerin fiziksel aktivite yapma düzeyleri ile okulun fiziksel ortamı ve spor tesislerinin kalitesi arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Dagkas ve ark., 2020).

Sonuç olarak, öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor yapma durumlarının belirlenmesi, sağlıklı bir yaşam tarzı için son derece önemlidir. Yapılan araştırmalar, öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor yapma düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, özellikle okul ortamında sunulan fiziksel aktivite programları ve spor tesisleri gibi faktörlerin önemi vurgulanmaktadır.

1.4.1.2. Öğrencilerin Tercih Ettikleri Spor Ve Aktiviteler

Elde edilen verilere göre, öğrencilerin tercih ettikleri spor ve aktiviteler çeşitlilik göstermektedir. Araştırmalar, üniversite öğrencilerinin en çok tercih ettikleri aktiviteler arasında yürüyüş, koşu, fitness, basketbol, futbol, voleybol, badminton, yüzme, tenis ve yoga gibi sporların yer aldığını göstermektedir (Bostancı, Taşdelen, & Uzunçakmak, 2017; Erturan-İçöz, 2020; Gürkan, 2017). Bununla birlikte, farklı coğrafyalarda yapılan araştırmalar, öğrencilerin kültürel farklılıklar nedeniyle farklı sporları tercih ettiklerini göstermektedir (Akkol, Kabadayı, & Özdal, 2018; Shahzad & Siddiqui, 2019).

Öğrencilerin spor tercihlerinde cinsiyet farklılıkları da gözlemlenmektedir. Birçok araştırma, erkek öğrencilerin futbol, basketbol ve voleybol gibi takım sporlarını tercih ettiklerini, kadın öğrencilerin ise yoga, dans, fitness ve pilates gibi sporlara daha fazla ilgi gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Bostancı, Taşdelen, & Uzunçakmak, 2017; Erturan-İçöz, 2020; Gürkan, 2017).

Öğrencilerin tercih ettikleri spor ve aktiviteler, sağlık, sosyal uyum ve stres yönetimi gibi faktörlerle yakından ilişkilidir. Spor yapmanın sağlığa birçok faydası olduğu bilinmektedir ve öğrencilerin de bu faydalardan yararlanmak için spor yapmaları önerilmektedir (Erturan-İçöz, 2020). Ayrıca, spor yapmak öğrencilerin sosyal çevrelerini genişletmelerine ve stres yönetiminde etkili olmalarına da yardımcı olmaktadır (Gürkan, 2017).

Bir araştırmada (Yıldırım & Şahin, 2018), üniversite öğrencilerinin tercih ettikleri spor ve aktiviteler incelenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin en çok tercih ettiği sporlar arasında fitness, yürüyüş, koşu, basketbol ve voleybol yer almaktadır.

Diğer tercih edilen aktiviteler arasında ise dans, bisiklet sürme, futbol ve tenis yer almaktadır.

Benzer bir araştırmada (Şirin ve Arslan, 2015), lise öğrencilerinin tercih ettikleri spor ve aktiviteler incelenmiştir. Araştırmada, lise öğrencilerinin en çok tercih ettiği aktiviteler arasında futbol, basketbol, voleybol, fitness ve yürüyüş yer almaktadır. Diğer tercih edilen aktiviteler arasında ise yüzme, tenis, masa tenisi ve badminton yer almaktadır.

1.4.1.3. Öğrencilerin Spor Yapma Nedenleri Ve Engelleri

Elde edilen verilere göre, öğrencilerin spor yapma nedenleri ve engelleri kişisel ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir. Öğrencilerin spor yapma davranışlarına etki eden bu faktörlerin anlaşılması, öğrencilerin spor yapma davranışlarını olumlu yönde etkilemek için önemlidir.

Birçok araştırma, öğrencilerin spor yapma nedenlerinin başında sağlıklı bir yaşam tarzı, stres azaltma, fiziksel görünüm ve sosyal aktivitelere katılma gibi faktörlerin yer aldığını ortaya koymaktadır (Akkol, Kabadayı, & Özdal, 2018; Bostancı, Taşdelen, & Uzunçakmak, 2017; Erturan-İçöz, 2020). Bununla birlikte, öğrencilerin spor yapma engelleri de yine kişisel ve çevresel faktörlere bağlı olarak farklılık göstermektedir. Öğrencilerin en sık karşılaştığı engeller arasında zaman sıkıntısı, motivasyon eksikliği, maddi imkansızlık, yetersiz spor tesisleri, spor ekipmanı eksikliği ve yaralanma gibi faktörler yer almaktadır (Akkol ve ark., 2018; Gürkan, 2017; Shahzad & Siddiqui, 2019).

Öğrencilerin spor yapma nedenleri ve engelleri üzerine yapılan araştırmalar, farklı ülkelerde ve kültürlerde yapılmış olsa da, benzer sonuçlar ortaya koymaktadır. Öğrencilerin spor yapma davranışlarına etki eden faktörlerin tespit edilmesi, spor yapma davranışlarını teşvik etmek için önemli bir adım olarak görülmektedir (Erturan-İçöz, 2020).

Sonuç olarak, öğrencilerin spor yapma nedenleri ve engelleri kişisel ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir. Öğrencilerin spor yapma davranışlarının oluşumunda bu faktörlerin dikkate alınması ve öğrencilere uygun rehberlik hizmetleri sunulması, spor yapma motivasyonunu artırabilir ve spor yapma davranışlarını olumlu yönde etkileyebilir (Bostancı, Taşdelen, & Uzunçakmak, 2017; Gürkan, 2017).

1.4.2.Fiziksel Aktivite Alanları

Fiziksel aktivite, vücudun kaslarını kullanarak enerji harcaması ve hareket etmesi anlamına gelir. İnsanların fiziksel aktivite yapabilecekleri birçok alan vardır. Bu alanlar, bireysel sporlar, takım sporları, dans ve egzersiz gibi çeşitlilik gösterir. Fiziksel aktivitenin birçok farklı şekilde yapılabilmesi, herkesin kendi yaşam tarzına uygun bir aktivite seçebilmesine olanak tanır.

Bireysel sporlar, bireylerin kendileri için fiziksel aktivite yapabilecekleri en yaygın alandır. Bireysel sporlar, koşu, yüzme, bisiklet sürme, fitness ve yoga gibi çeşitli aktiviteleri içerir. Bu sporlar, bireylerin kendi hızlarında ve kendi becerilerine göre yapabilecekleri aktivitelerdir. Bu nedenle, bireysel sporlar insanlara özgürlük, özerklik ve kendi kendilerine yeterlilik hissi verir (Cengiz & İşleğen, 2014).

Takım sporları da birçok insanın tercih ettiği bir fiziksel aktivite alanıdır. Futbol, basketbol, voleybol ve hentbol gibi takım sporları, sosyal bağları güçlendirmek ve takım çalışması becerilerini geliştirmek için mükemmel bir fırsattır. Takım sporları ayrıca, insanların kendilerine olan güvenlerini artırır ve disiplinli olmalarını sağlar (Korkusuz & Kılıç, 2012).

Dans, sadece fiziksel aktivite olarak değil, aynı zamanda sanatsal bir etkinlik olarak da kabul edilir. Dans, kişinin vücut farkındalığını artırır ve ritim duygusunu geliştirir. Dans etmek, kişinin stresini azaltır ve ruh halini iyileştirir. Dansın farklı türleri vardır, bunlardan bazıları Latin dansları, hip-hop, bale ve tango gibi çeşitli stilleri içerir (Karahana & Yıldız, 2012).

Son olarak, egzersiz, birçok insanın düzenli olarak yaptığı bir fiziksel aktivite şeklidir. Egzersiz, kasları güçlendirmeye, kalp sağlığını iyileştirmeye ve genel sağlığı

korumaya yardımcı olur. Egzersiz yapmak, ayrıca depresyon, anksiyete ve stresi azaltmada da etkilidir (Oktay, 2008).

1.4.2.1. Fiziksel Aktivitenin Yapıldığı Alanlar

1. Fitness Salonları: Fitness salonları, genellikle kondisyon, kardiyo ve ağırlık çalışmaları için özel olarak tasarlanmış alanlardır. Ayrıca bazı fitness salonları, kişisel eğitim, grup fitness dersleri ve yoga gibi çeşitli aktiviteler de sunarlar.

2. Yüzme Havuzları: Yüzme havuzları, suyun sıcaklığına ve derinliğine göre farklı amaçlarla kullanılan alanlardır. Hem yüzme hem de su sporları için kullanılan yüzme havuzları, genellikle kapalı ya da açık olabilir.

3. Parklar: Parklar, genellikle doğal çimler, yürüyüş yolları, banklar ve çeşitli spor alanlarına sahip açık hava alanlarıdır. Futbol, basketbol, tenis ve voleybol gibi sporlar için özel olarak tasarlanmış parklar da mevcuttur.

4. Bisiklet Yolları: Bisiklet yolları, genellikle şehirlerin çevresinde ve parklarda bulunur. Bisiklet sürmek, hem sağlıklı bir aktivite hem de doğayla iç içe olmak için harika bir yoldur. Bisiklet yolları, bisikletlilerin güvenli bir şekilde seyahat etmelerini sağlar.

5. Doğal Alanlar: Doğal alanlar, genellikle açık hava aktiviteleri için tasarlanmış alanlardır. Dağlar, ormanlar, nehirler ve denizler gibi doğal alanlar, doğa yürüyüşleri, kampçılık ve diğer doğa aktiviteleri için idealdir.

Fiziksel aktivitenin yapılacak alanlarının çeşitliliği, kişilerin farklı tercihleri ve yaşam tarzlarına uygun seçenekler sunar. Bu alanlar, düzenli fiziksel aktivite yaparak sağlıklı bir yaşam sürdürmek isteyenler için önemli bir rol oynar.

1.4.3. Fiziksel İnaktivite Ve Sedanter Yaşam

Fiziksel inaktivite ve sedanter yaşam, modern toplumların en önemli sağlık sorunlarından biridir. Bu durum, günümüzde teknolojik gelişmeler ve iş yaşamının oturma pozisyonu gerektiren yapılanması ile daha da artmıştır. Fiziksel aktivitenin azaltılması ve oturma süresinin artması, obezite, diyabet, kalp-damar hastalıkları, kanser, osteoporoz, depresyon gibi pek çok hastalığın ortaya çıkmasına ve yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilmektedir.

Yapılan bir araştırmada, Türkiye'de yetişkinlerin %51,3'ünün yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmadığı ve %74,2'sinin de günde 4 saatten fazla oturduğu belirtilmiştir (Şahin, 2016). Yine Türkiye'de yapılan bir diğer araştırmada, gençlerin %70'inin günde 4 saatten fazla oturduğu ve %57'sinin düzenli fiziksel aktivite yapmadığı tespit edilmiştir (Kılıç, 2016).

Sedanter yaşamın sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin önüne geçmek için, fiziksel aktivitenin artırılması gerekmektedir. Düzenli olarak yapılan yürüyüş, bisiklet sürme, koşu, dans, yüzme, pilates gibi aktiviteler, obezite riskini azaltır, kas-iskelet sistemi sağlığını korur, kalp-damar hastalıklarını önler, psikolojik sağlığı destekler ve yaşam kalitesini artırır. Yapılan bir meta-analiz çalışmasına göre, fiziksel aktivitenin artırılması ile kalp-damar hastalığı, diyabet ve kanser riski azalmaktadır (Booth ve ark., 2012).

Ayrıca, oturma süresinin azaltılması da önemlidir. Oturma süresi, fiziksel inaktivitenin bir göstergesi olup, uzun süreli oturma, sağlık üzerinde olumsuz etkileri olan bir davranıştır. Uzun süreli oturma, kalp-damar hastalıkları, diyabet, obezite, depresyon, anksiyete gibi pek çok hastalığın riskini artırır. Bu nedenle, uzun süreli oturma davranışının azaltılması, ayakta durma, yürüme, egzersiz yapma gibi aktivitelerin artırılması gerekmektedir.

1.4.4.Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi

Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için oldukça önemlidir. Fiziksel aktivitenin doğru bir şekilde ölçülebilmesi, kişilerin sağlık durumları ve fiziksel performansları hakkında bilgi edinmelerine yardımcı olabilir. Bu amaçla, birçok farklı yöntem kullanılmaktadır.

Öncelikle, fiziksel aktivitenin ölçülmesinde kullanılan en yaygın yöntemlerden biri anketlerdir. Bu anketler, kişilerin fiziksel aktivite düzeyleri hakkında bilgi edinmek için kullanılır. Birçok farklı anket bulunmaktadır ve bu anketlerin bazıları kendi kendine doldurulabilirken bazıları yüz yüze görüşmelerde kullanılmaktadır (Söğüt, 2014).

Bir diğer yöntem ise pedometrelerdir. Pedometreler, adım sayısını ölçen cihazlardır ve fiziksel aktivitenin ölçülmesinde oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır (Koçyiğit, 2015). Bunun yanı sıra, fiziksel aktivitenin ölçülmesinde egzersiz testleri de kullanılmaktadır. Bu testler, kişilerin fiziksel performanslarını ölçmek ve fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek için kullanılmaktadır (Bakar, 2010).

Son olarak, fiziksel aktivitenin ölçülmesinde bir diğer yöntem de spor ve aktivite ölçekleridir. Bu ölçekler, kişilerin belirli bir aktivite veya spor dalında ne kadar süre geçirdiklerini ve ne kadar sıklıkla yaptıklarını ölçmek için kullanılmaktadır (Köseoğlu, 2011).

Fiziksel aktivite, insan sağlığı için önemli bir unsur olmasına rağmen, ne kadar fiziksel aktivite yapmanız gerektiği veya ne kadar fiziksel aktivite yaptığınızı nasıl ölçeceğiniz hakkında bilgi sahibi olmak zor olabilir. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi konusu önem kazanmaktadır.

Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi, kişinin ne kadar fiziksel aktivite yaptığını ve fiziksel aktivitenin kalitesini ölçmek için kullanılan bir dizi yöntemi içerir. Bu yöntemler arasında anketler, pedometreler, aktigrafiler, egzersiz testleri ve biyomarkörler yer almaktadır.

Anketler, kişilerin fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için kullanılan yaygın bir yöntemdir. Bunlar, genellikle bir hafta boyunca gerçekleştirilen aktivitelerin türü, süresi ve yoğunluğu hakkında bilgi toplamak için kullanılan sorular içerir. Bu tür anketler arasında Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ), Yaşam Tarzı Değerlendirme Anketi (Lifestyle Assessment Questionnaire) ve Egzersiz Alışkanlıkları Anketi (Exercise Habits Survey) gibi çeşitli örnekler bulunmaktadır (Açıkada ve diğ., 2020; Uysal ve Şimşek, 2019).

Pedometreler, kişilerin adım sayılarını ve yürüme sürelerini ölçmek için kullanılan küçük aygıtlardır. Bu cihazlar, günlük aktiviteler sırasında kaç adım attığınızı, ne kadar mesafe kat ettiğinizi ve ne kadar kalori yaktığınızı takip etmek için kullanılabilir. Bu tür cihazlar arasında Omron Walking Style, Fitbit ve Jawbone gibi çeşitli örnekler bulunmaktadır (Arslan ve diğ., 2017; Peker, 2017).

Aktigrafiler, kişilerin fiziksel aktivitelerini, uyku ve istirahat dönemlerini kaydeden hareket sensörleri içeren küçük cihazlardır. Bu cihazlar, genellikle bilek veya bel gibi vücudun farklı bölgelerine takılır ve kişinin ne kadar hareket ettiğini ölçer. Bu tür cihazlar arasında ActiGraph, SenseWear ve GENEActiv gibi çeşitli örnekler bulunmaktadır (Açık ve ark., 2018; Corder ve ark., 2018).

Bunun yanı sıra, fiziksel aktivitenin ölçümünde kullanılan bir diğer yöntem ise pedometrelerdir. Pedometreler, adım sayısını ve yürüme hızını ölçmek için kullanılan basit bir cihazdır. Genellikle bel veya pantolon cebine takılırlar ve günlük adım sayısını ölçerler. Yakın tarihli bir araştırmada, pedometrelerin genellikle fiziksel aktivitenin ölçümünde kullanılan bir yöntem olarak kabul edildiği ve özellikle adım sayısı ve yürüme hızı gibi basit ölçümlerde doğru sonuçlar verdiği bulunmuştur (Tudor-Locke ve ark., 2019).

Sonuç olarak, fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi için kullanılan yöntemler arasında aktigrafiler ve pedometreler en yaygın kullanılanlardandır. Her iki yöntem de, bireylerin fiziksel aktivitelerini objektif bir şekilde ölçmelerine olanak tanır ve sağlıklı bir yaşam tarzı için gerekli olan fiziksel aktivite düzeyini belirlemede yardımcı olabilir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlere devam eden öğrencilerin fiziksel aktivite ve sportif rekreasyon etkinliklerine katılım durumlarının belirlenmesi amacıyla taşıyan bu çalışmada, tarama modeli türlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli; çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da bir örneklemini üzerinde yapılan taramalardır (Karasar, 2006).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmaya Özel Yetenek Sınavı ile öğrenci alan Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Devlet Konservatuvarı 49, Güzel Sanatlar Fakültesi 53 ve Spor Bilimleri Fakültesi 109 toplam 211 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın örneklem gurub kolaylıkla bulunabilen örnekleme metodu benimsenerek oluşturulmuştur. Kolaylıkla bulunabilen örnekleme, bir bölge söz konusu değilse, yakın çevrede bulunan ve ulaşılması kolay, elde mevcut ve araştırmaya katılmak isteyen (gönüllü) bireyler üzerinde yapılan örneklemedir (Erkuş, 2013). Elektronik olarak düzenlenen anket formlarını öğrenciler Google Forms üzerinden doldurmuşlardır.

3.3. Veri Voplama Aracı

Bu çalışmada, veri toplama aracı olarak bir anket formu kullanıldı. Bu anket formu, katılımcıların fiziksel aktivite ve sportif rekreasyon etkinliklerine katılım durumlarını belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlandı. Araştırma konusuna ilişkin katılımcı öğrencilerin bireysel özelliklerinin saptanması ve çalışma içeriğinin bağımsız değişkenlerinin belirlenmesi amacıyla sorular yönetilmiştir. Bu bölüme ilişkin cevabı tespit edilmek istenen bilgiler şu şekildedir. Cinsiyet, eğitim görülen bölüm, anne baba eğitim düzeyi, aylık harcama tutarı, mezunolunan orta öğretim programı, en uzun süre ikamet edilen yer şeklindedir. Katılımcılara tek seferlik bir anket formu verildi.

3.4. Verilerin Analizi

Veriler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılarak analiz edildi. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi

ile kontrol edildi. Anket sonuçları, yüzelikler, ortalama ve standart sapma gibi istatistiksel yöntemler kullanılarak analiz edildi.



4.BULGULAR

Bulgular kısmında çalışmanın amacına yönelik oluşturulan anket formunda yer alan soruların cevaplarının frekans dağılımlarına ve yüzdelerine yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	100	47.4
Erkek	111	52.6

Tablo 1’de öğrencilerin cinsiyet dağılımlarına yer verilmiştir. Buna göre çalışmaya katılan öğrencilerin %47,4’ü kadın, %52,6’sı erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Okuduğu Bölüm

Bölüm	Frekans	Yüzde
Güzel Sanatlar Fakültesi	53	25.1
Spor Bilimleri Fakültesi	109	51.7
Devlet Konservatuvarı	49	23.2

Katılımcıların okuduğu bölüm Tablo 2’de verilmiştir. Buna göre öğrencilerin %25.1’i güzel sanatlar fakültesinde, %51.7’si spor bilimleri fakültesinde ve %23.2’si devlet konservatuvarında okumaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Anne Ve Baba Eğitim Durumları

Anne		
	Frekans	Yüzde
Okur Yazar Değil	12	5.7
İlköğretim	96	45.5
Lise	59	28.0
Üniversite	34	16.1
Yüksek Lisans	8	3.8
Doktora	2	0.9
Baba		
	Frekans	Yüzde
Okur Yazar Değil	3	1.4
İlköğretim	66	31.3
Lise	77	36.5
Üniversite	53	25.1
Yüksek Lisans	4	1.9
Doktora	8	3.8

Katılımcıların anne ve babalarının eğitim durumlarına dair bilgiler Tablo 3’te verilmiştir. Buna göre katılımcıların anneleri ağırlıklı olarak ilköğretim mezunudur. Bunu sırasıyla lise ve üniversite mezuniyeti takip etmektedir. Katılımcıların babalarının ağırlıklı olarak lise mezunudur. Bunu sırasıyla ilköğretim ve üniversite mezuniyeti takip etmektedir. Öğrencilerin annelerinin üniversite mezuniyet oranı %16.1 iken babalarının mezuniyet oranı %25.1’dir.

Tablo 4. Katılımcıların Aylık Harcaması (TL)

Harcama (TL)	Frekans	Yüzde
0-3000 TL	59	28.0
3001-6000 TL	56	26.5
6001-9000 TL	56	26.5
9001 TL ve üzeri	40	19.0

Öğrencilerin aylık harcamaları Tablo 4’te verilmiştir. Buna göre Öğrencilerin aylık harcama tutarları belirlenen skalalarda birbirine benzer dağılım göstermektedir. 0-3000 TL arası harcama yapan öğrenci oranı %28.0, 3001-6000 TL arasında ve 6001-9000 TL arasında harcama yapan öğrenci oranı %26.5 iken 9001 TL ve üzeri harcama yapan öğrenci oranı %19.0 şeklindedir.

Tablo 5. Katılımcıların Mezun Olduğu Lise

	Frekans	Yüzde
Anadolu Lisesi	71	33.6
Endüstri ve Meslek Lisesi	39	18.5
Düz Lise	23	10.9
Spor Lisesi	17	8.1
Güzel Sanatlar Lisesi	27	12.8
İmam Hatip Lisesi	9	4.3
Özel Lise	14	6.6
Fen Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesi	7	3.3
Açık Lise	4	1.9

Tablo 5’te öğrencilerin mezun oldukları liselere yer verilmiştir. Buna göre öğrencilerin %33.6’sı Anadolu Lisesi mezunu, %18.5’i Endüstri ve Meslek Lisesi mezunu, %12.8’i Güzel Sanatlar Lisesi mezunudur. Çalışmaya katılım gösteren

öğrencilerin yaklaşık yarısı Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenci olmasına rağmen Spor Lisesi mezunu öğrencilerin oranı %8.1 olarak bulunmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların En Uzun Süre İkamet Ettikleri Yer

	Frekans	Yüzde
Köy	23	10.9
Belde	7	3.3
İlçe	56	26.5
Kent	82	38.9
Büyük Kent	43	20.4

Tablo 6’da öğrencilerin en uzun süre ikamet ettikleri yer belirtilmiştir. Buna göre öğrencilerin yarısından fazlası en uzun süre olarak şehir ve büyükşehirde yaşamaktadır.

Tablo 7. Katılımcıların Şu An İkamet Ettikleri Yer

	Frekans	Yüzde
Ev	133	63.0
Devlet Yurdu	48	22.7
Özel Öğrenci Yurdu	19	9.0
Pansiyon	6	2.8
Diğer	5	2.4

Tablo 7’de öğrencilerin öğrenim gördükleri sırada kaldıkları yer verilmiştir. Buna göre öğrencilerin %63.0’ı evde yaşamaktadır. Bunu sırasıyla %22.7 ile devlet yurdu, %9.0 ile özel öğrenci yurdu, %2.8 ile pansiyon ve %2.4 ile diğer seçeneği takip etmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların İkamet Yerlerine Yakın Spor Tesisi Durumu

	Frekans	Yüzde
Halı Saha	37	17.5
Açık Semt Sahası	34	16.1
Kapalı Spor Salonu	49	23.2
Fitness Merkezi	48	22.7
Diğer	27	12.8
Hiçbiri	16	7.6

Öğrencilerin ikamet ettikleri yere yakın spor tesisi bulunma durumu Tablo 8’de verilmiştir. Öğrencilerin ikametlerine yakınlık durumuna göre kapalı spor salonu %23.3, fitness merkezi %22.7, halı saha %17.5, açık semt sahası %16.1 oranında yakın durumdadır. Öğrencilerin %7.6’sının ikamet ettiği yere yakın spor tesisi bulunmamaktadır.

Tablo 9. Katılımcıların Yapmış Olduğu Spor Faaliyeti

Değişken	n	Yüzde
Profesyonel	34	11.4
Amatör	99	46.9
Rekreasyonel	47	22.3
Hiçbiri	41	19.4

Öğrencilerin yapmış oldukları spor faaliyetlerine ilişkin bilgiler Tablo 9’da verilmiştir. Buna göre öğrencilerin %46.9’u amatör olarak spor yapmaktadır. Öğrencilerin %22.3’ü rekreasyonel olarak spor yapmakta iken %11.4’ü profesyonel olarak spor yapmaktadır. Ayrıca öğrencilerin %19.4’ü hiçbir zaman spor yapmamaktadır.

Tablo 10. Katılımcıların Spor Etkinlik Nedenleri

Değişken	n	Yüzde
Rekreasyon Amaçlı	128	60.7
Yarışma Amaçlı	83	39.3

Tablo 10’da öğrencilerin spor etkinliği nedenlerine yer verilmiştir. Buna göre öğrencilerin %60.7’si rekreasyon amaçlı spor yapmakta iken %39.3’ü yarışma amaçlı spor yapmaktadır.

Tablo 11. Katılımcıların Son 6 Ayda Fiziksel Aktivite Yapma Durumu

Değişken	n	Yüzde
Evet	134	63.5
Hayır	77	36.5

Öğrencilerin son 6 ayda fiziksel aktivite yapıp yapmadığına ilişkin bilgilere Tablo 11’de yer verilmiştir. Buna göre öğrencilerin %63.5’i son 6 ayda spor yapmışken %36.5’i son 6 ayda spor yapmamıştır.

Tablo 12. Katılımcıların Ders Dışında İş Durumları

Değişken	n	Yüzde
Evet	83	39.3
Hayır	128	60.7

Tablo 12’de öğrencilerin ders çalışma dışında iş durumlarına yer verilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %39.3’ü herhangi bir işte çalışırken %60.7’si çalışmamaktadır.

Tablo 13. Katılımcıların Rekreasyon Tanımı Üzerine Düşünceleri

Değişkenler	n	Yüzde
Boş zamanlarda kendinizi mutlu edip, haz alabileceğiniz her türlü etkinlik ve aktivite	158	74.9
Yarışma amaçlı yaptığınız etkinlikler	10	4.7
Düzenli olarak spor faaliyetlerinde bulunmak	36	17.1
Uyumak, yemek yemek, TV izlemek	7	3.3

Tablo 13’te öğrencilerin rekreasyon tanımı üzerinde düşüncelerine yer verilmiştir. Buna göre öğrencilerin rekreasyonu boş zamanlarda kendilerini mutlu edip, haz alabilecekleri her türlü etkinlik ve aktivite olarak görmelerinin oranı %74.9, yarışma amaçlı yapmış oldukları etkinlik olarak görme oranları %4.7, düzenli olarak spor faaliyetinde bulunmak olarak görme oranları %17.1 ve uyumak, yemek yemek ve TV izlemek olarak görme oranları %3.3 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 14. Katılımcıların Spor Etkinliklerinin Kendilerinde Bıraktığı Etki Durumu

Değişkenler	Ortalama Puan
Vücut hatlarım düzgünleşmeye başladı	2.17
Kendimi zinde hissediyorum	2.26
Kendimi yorgun hissediyorum	2.46
Yaşam kalitem arttı	2.27
Toplumda saygınlığım arttı	2.28

Öğrencilerin spor etkinliklerinin kendilerinde bıraktığı etki durumuna ait bilgiler Tablo 14’te verilmiştir. 5’li likert ölçeği kullanılan Tabloda vücut hatlarının düzgünleşmeye başladığını düşünenlerin ortalama puanı 2.17, kendini zinde hissedenlerin ortalama puanı 2.26, kendini yorgun hissedenlerin ortalama puanı 2.46, yaşam kalitesinin arttığını düşünenlerin ortalama puanı 2.27 ve toplumda saygınlığının arttığını düşünenlerin ortalama puanı 2.28 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 15. Değişkenlerin Tanımlanması

Değişkenler	Tanımları
Rekreasyon Nedir	RN
Cinsiyet	C
Öğrencilerin okuduğu bölüm	OB
Anne eğitim durumu	AED
Baba eğitim durumu	BED
Aylık harcama (TL)	AHTL
Mezun olunan lise	MOL
En uzun süre ikamet edilen yer	EİY
Yapılan spor faaliyeti	YSF
Spor etkinliği nedeni	SEN
Son 6 ayda spor yapma durumu	6SYD
İkamet yeri	İY
İkamet yerine yakın spor tesisi	İST
Ders dışında çalışma durumu	DDİ

Tablo 15'te değişkenlerin daha kolay analize dahil edilmesi için kodlanması gösterilmiştir. Buna göre rekreasyon nedir RN, cinsiyet C ile öğrencilerin okuduğu bölüm OB ile anne eğitim durumu AED, baba eğitim durumu BED ile aylık harcama AHTL ile mezun olunan lise MOL ile en uzun süre ikamet edilen yer EİY ile yapılan spor faaliyetleri YSF ile spor etkinliği nedeni SEN ile son 6 ayda spor yapma durumu 6SYD ile öğrencilerin ikamet yerleri İY ile ikamet yerlerine yakın bulunan spor tesisi İST ile ve ders dışında öğrencilerin çalışma durumları DDİ ile gösterilmiştir.

Tablo 16. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	RN	C	OB	AED	BED	AHTL	MOL	EİY	YSF	SEN	6SYD	İY	İST
C	.041												
OB	.046	.029											
AED	.168*	.035	-.056										
BED	.093	.020	-.072	.623**									
AHTL	.046	.189**	-.041	.420**	.441**								
MOL	.124	.030	.026	.294**	.243**	.201**							
EİY	-.051	.045	.065	.394**	.401**	.250**	.067						
YSF	.033	-.125	.037	-.226**	-.123	.003	-.065	-.136*					
SEN	-.049	.143*	-.062	-.008	-.058	-.101	.015	-.118	-.368**				
6SYD	.126	-.049	.007	-.204**	-.152*	-.074	.006	-.168*	.388**	-.187**			
İY	.094	.069	.024	.008	.022	.074	.140*	-.158*	.007	-.018	.113		
İST	-.023	-.203**	.072	.047	-.067	-.080	-.041	.147	.004	.055	.018	-.006	
DDİ	.082	-.065	-.162*	.057	.030	-.015	.037	.143*	.024	-.106	.066	-.096	.016

*: $p < 0.05$ düzeyinde önemli, **: $p < 0.01$ düzeyinde önemli

Tablo 16'da bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre bağımlı değişken olan

Rekreasyon tanımı ile anne eğitim durumu arasında pozitif yönde ilişki söz konusudur. Rekreasyon tanımı ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 17. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Parametreler	C	OB	AE D	BED	AHT L	MO L	EİY	YSF	SEN	6SY D	İY	İST	DDİ
Katsayılar (b1)	.054	.077	.235	.028	-.045	.052	-.137	.014	-.028	.131	.054	-.017	.094
Önem düzeyleri (P)	.457	.275	.014	.768	.579	.476	.092	.858	.711	.085	.451	.816	.186
VIF	1.143	1.069	1.942	1.880	1.409	1.147	1.409	1.403	1.260	1.245	1.088	1.106	1.088

Tablo 18. Katılımcıların Cinsiyeti İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişki

		n	Cinsiyet		Genel	Ki-Kare (P-Değeri)
			Erkek	Kadın		
Spor Faaliyeti	Profesyonel	n	17	7	24	5,493 (0,139)
		%				
	Amatör	n	54	45	99	
		%				
Rekreasyonel	n	20	27	47		
	%					
Hiçbiri	Frekans	20	21	41		
	%					
Spor Etkinlik Nedeni	Rekreasyon Amaçlı	Frekans	60	68	128	4,288 (0,038)
		%				
	Yarışma Amaçlı	Frekans	51	32	83	
		%				
Son 6 ayda fiziksel aktivite	Evet	Frekans	73	61	134	0,516 (0,473)
		%				
	Hayır	Frekans	38	39	77	
		%				
İkamet Yeri	Ev	Frekans	68	65	133	2,504 (0,644)
		%				
	Devlet Yurdu	Frekans	25	23	48	
		%				
	Özel Öğrenci Yurdu	Frekans	10	9	19	
		%				
	Pansiyon	Frekans	5	1	6	
		%				
Diğer	Frekans	3	2	5		
	%					

İkamet Yeri Yakın Spor Tesisi	Halı Saha	Frekans	27	10	37	13,916 (0,016)
		%				
	Açık Semt Sahası	Frekans	17	17	34	
		%				
	Kapalı Spor Salonu	Frekans	25	24	49	
		%				
Fitness Merkezi	Frekans	26	22	48		
	%					
Diğer	Frekans	13	14	27		
	%					
Hiçbiri	Frekans	3	13	16		
	%					
Çalışma Durumu	Evet	Frekans	47	36	83	0,887 (0,346)
		%				
	Hayır	Frekans	64	64	128	
		%				
Rekreasyon Nedir	Boş zamanlarda mutlu olmak	Frekans	80	78	158	3,926 (0,270)
		%				
	Yarışma amaçlı	Frekans	6	4	10	
		%				
	Düzenli spor	Frekans	23	13	36	
		%				
	Uyumak, yemek, TV izlemek	Frekans	2	5	7	
		%				

Tablo 19. Katılımcıların Okuduğu Bölüm İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişki

			Okuduğu Bölüm			Genel	Ki-Kare (P-Değeri)
			Güzel Sanatlar Fakültesi	Spor Bilimleri Fakültesi	Devlet Konservatuvarı		
Spor Faaliyeti	Profesyonel	Frekans	6	15	3	24	10,454 (0,107)
		%	11,3	13,8	6,1	11,4	
	Amatör	Frekans	22	56	21	99	
		%	41,5	51,4	42,9	46,9	
	Rekreasyonel	Frekans	16	15	16	47	
		%	30,2	13,8	32,7	22,3	
Hiçbiri	Frekans	9	23	9	41		
	%	17,0	21,1	18,4	19,4		
Spor Etkinlik Nedeni	Rekreasyon Amaçlı	Frekans	38	50	40	128	21,728 (0,000)
		%	71,7	45,9	81,6	60,7	
	Yarışma Amaçlı	Frekans	15	59	9	83	
		%	28,3	54,1	18,4	39,3	
Son 6 ayda fiziksel aktivite	Evet	Frekans	30	77	27	134	4,978 (0,083)
		%	56,6	70,6	55,1	63,5	
	Hayır	Frekans	23	32	22	77	
		%					

		%	43,4	29,4	44,9	36,5	
İkamet Yeri	Ev	Freka ns	34	73	26	133	10,284 (0,246)
		%	64,2	67,0	53,1	63,0	
	Devlet Yurdu	Freka ns	9	25	14	48	
		%	17,0	22,9	28,6	22,7	
	Özel Öğrenci Yurdu	Freka ns	7	5	7	19	
		%	13,2	4,6	14,3	9,0	
	Pansiyon	Freka ns	2	2	2	6	
		%	3,8	1,8	4,1	2,8	
Diğer	Freka ns	1	4	0	5		
	%	1,9	3,7	0,0	2,4		
İkamet Yerine Yakın Spor Tesisi	Halı Saha	Freka ns	10	17	10	37	13,077 (0,219)
		%	18,9	15,6	20,4	17,5	
	Açık Semt Sahası	Freka ns	14	11	9	34	
		%	26,4	10,1	18,4	16,1	
	Kapalı Spor Salonu	Freka ns	12	30	7	49	
		%	22,6	27,5	14,3	23,2	
	Fitness Merkezi	Freka ns	10	24	14	48	
		%	18,9	22,0	28,6	22,7	
	Diğer	Freka ns	5	17	5	27	
		%	9,4	15,6	10,2	12,8	
Hiçbiri	Freka ns	2	10	4	16		
	%	3,8	9,2	8,2	7,6		
Çalışma Durumu	Evet	Freka ns	12	49	22	83	8,267 (0,016)
		%	22,6	45,0	44,9	39,3	
	Hayır	Freka ns	41	60	27	128	
%		77,4	55,0	55,1	60,7		
Rekreasyon Nedir	Boş zamanlarda mutlu olmak	Freka ns	38	87	33	158	5,162 (0,523)
		%	71,7	79,8	67,3	74,9	
	Yarışma amaçlı	Freka ns	4	3	3	10	
		%	7,5	2,8	6,1	4,7	
	Düzenli spor	Freka ns	9	17	10	36	
		%	17,0	15,6	20,4	17,1	
	Uyumak, yemek, TV izlemek	Freka ns	2	2	3	7	
		%	3,8	1,8	6,1	3,3	

Tablo 19 sonuçlarına göre, Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümler ile yaptıkları spor faaliyet türü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$). Ayrıca katılımcıların öğrenim gördükleri fakülteler dikkate alındığında en fazla amatör spor (%46,9), en az ise profesyonel spor (%11,4) yaptıkları görülmektedir. Katılımcıların okudukları bölümler ile yaptıkları spor etkinliğini yapma nedenleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($P<0,05$). Spor etkinliği yapma nedenleri arasında katılımcıların yarısından fazlasının %60,7 oranında Rekreasyon amaçlı tercih yaptığı görülmektedir. Katılımcıların okudukları bölümler ve İkamet yeri, son 6 ayda fiziksel aktivite yapma durumu ve ikamet edilen yere yakın spor tesisi olup olmadığı ifadeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($P>0,05$). Ayrıca katılımcıların okudukları bölüm ile çalışma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Katılımcıların %39,3 ü evet çalışıyorum tercihini yaparken, %60,7'si ise hayır seçeneğini tercih etmiştir. Katılımcıların okudukları bölümler ile rekreasyon nedir sorusuna verdikleri cevap bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($P>0,05$).

Tablo 20. Katılımcıların Anne Eğitim Durumu İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişki

			Anne Eğitim Durumu						Genel	Ki-Kare (P-Değeri)
			Okur Yazar Değil	İlköğretim	Lise	Üniversite	Yüksek Lisans	Doktora		
Spor Faaliyeti	Profesyonel	Frekans	1	6	7	9	0	1	24	26,089 (0,037)
		%	8,3	6,3	11,9	26,5	0,0	50,0	11,4	
	Amatör	Frekans	7	43	25	17	6	1	99	
		%	58,3	44,8	42,4	50,0	75,0	50,0	46,9	
	Rekreasyonel	Frekans	2	20	17	6	2	0	47	
		%	16,7	20,8	28,8	17,6	25,0	0,0	22,3	
	Hiçbiri	Frekans	2	27	10	2	0	0	41	
		%	16,7	28,1	16,9	5,9	0,0	0,0	19,4	
Spor Etkinlik Nedeni	Rekreasyon Amaçlı	Frekans	7	55	41	20	4	1	128	2,936 (0,710)
		%	58,3	57,3	69,5	58,8	50,0	50,0	60,7	

	Yarışma Amaçlı	Frekans	5	41	18	14	4	1	83	
		%	41,7	42,7	30,5	41,2	50,0	50,0	39,3	
Son 6 ayda fiziksel aktivite	Evet	Frekans	5	56	38	26	7	2	134	9,201 (0,101)
		%	41,7	58,3	64,4	76,5	87,5	100,0	63,5	
	Hayır	Frekans	7	40	21	8	1	0	77	
		%	58,3	41,7	35,6	23,5	12,5	0,00	63,5	
İkamet Yeri	Ev	Frekans	4	63	37	23	4	2	133	30,689 (0,059)
		%	33,3	65,6	65,7	67,6	50	100	63	
	Devlet Yurdu	Frekans	6	26	11	4	1	0	48	
		%	50	27,1	18,6	11,8	12,5	0	22,7	
	Özel Öğrenci Yurdu	Frekans	0	3	9	4	3	0	19	
		%	0	3,1	15,3	11,8	37,5	0	9	
	Pansiyon	Frekans	1	2	1	2	0	0	6	
		%	8,3	2,1	1,7	5,9	0	0	2,8	
Diğer	Frekans	1	2	1	1	0	2	211		
	%	8,3	2,1	1,7	2,9	0	100	100		
İkamet Yerine Yakın Spor Tesisi	Halı Saha	Frekans	5	14	13	4	1	0	37	34,509 (0,097)
		%	41,7	14,6	22	11,8	12,5	0	17,5	
	Açık Semt Sahası	Frekans	0	18	13	3	0	0	34	
		%	0	18,8	22	8,8	0	0	16,1	
	Kapalı Spor Salonu	Frekans	3	24	8	10	3	1	49	
		%	25	25	13,6	29,4	37,5	50	23,2	
	Fitness Merkezi	Frekans	2	16	15	13	2	0	48	
		%	16,7	16,7	25,4	38,2	25	0	22,7	
	Diğer	Frekans	1	12	9	2	2	1	27	
		%	8,3	12,5	15,3	5,9	25	50	12,8	
Hiçbiri	Frekans	1	12	1	2	0	0	16		
	%	8,3	12,5	1,7	5,9	0	0	7,6		
Çalışma Durumu	Evet	Frekans	5	40	23	11	4	0	83	2,622 (0,758)
		%	41,7	41,7	39	32,4	50	0	39,3	
	Hayır	Frekans	7	56	36	23	4	2	128	

		%	58,3	58,3	61	67,6	50	100	60,7	
Rekreasyon Nedir	Boş zamanlarda mutlu olmak	Frekans	10	47	20	4	2	158	22,559 (0,094)	
		%	83,3	78,1	79,7	58,8	50	100		74,9
	Yarışma amaçlı	Frekans	1	5	1	1	2	0		10
		%	8,3	5,2	1,7	2,9	25	0		4,7
	Düzenli spor	Frekans	1	15	9	10	1	0		36
		%	8,3	15,6	15,3	29,4	12,5	0		17,1
	Uyumak, yemek, TV izlemek	Frekans	0	1	2	3	1	0		7
		%	0	1	3,4	8,8	12,5	0		3,3

Tablo 20 sonuçlarına göre, Katılımcıların anne eğitim durumları ile yaptıkları spor faaliyet türü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P < 0,05$). Katılımcıların anne eğitim durumu okur yazar olmayanların büyük çoğunluğu (%58,3)'ü amatör spor yaptığını, en az ise (%8,3) profesyonel spor yaptığını ifade etmiştir. Ayrıca katılımcıların anne eğitim durumları dikkate alındığında yüksek lisans ve doktora eğitimine sahip anne sayısının az olması bu farklılığın ortaya çıkmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Son olarak katılımcıların anne eğitim durumları ile diğer ifade ve sorular arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P > 0,05$).

Tablo 21. Katılımcıların Baba Eğitim Durumu İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişki

			Baba Eğitim Durumu					Genel	Ki-Kare (P-Değeri)	
			Okur Yazar Değil	İlköğretim	Lise	Üniversite	Yüksek Lisans			Doktora
Spor Faaliyeti	Profesyonel	Frekans	0	7	8	6	0	3	24	15,560 (0,412)
		%	0,0	10,6	10,4	11,3	0,0	37,5	11,4	
	Amatör	Frekans	2	30	37	25	3	2	99	
		%	66,7	45,5	48,1	47,2	75,0	25,0	46,9	
	Rekreasyonel	Frekans	0	12	16	15	1	3	47	
		%	0,0	18,2	20,8	28,3	25,0	37,5	22,3	
Hiçbiri	Frekans	1	17	16	7	0	0	41		
	%	33,3	25,8	20,8	13,2	0,0	0,0	19,4		
Spor Etkinlik Nedeni	Rekreasyon Amaçlı	Frekans	2	36	45	40	1	4	128	8,623 (0,125)
		%	66,7	54,5	58,4	75,5	25,0	50,0	60,7	
	Yarışma Amaçlı	Frekans	1	30	32	13	3	4	83	
		%	33,3	45,5	41,6	24,5	75,0	50,0	39,3	

Son 6 ayda fiziksel aktivite	Evet	Frekans	0	39	48	37	4	6	134	9,485 (0,091)
		%	0,0	59,1	62,3	69,8	100,0	75,0	63,5	
	Hayır	Frekans	3	27	29	16	0	2	77	
		%	100,0	40,9	37,7	30,2	0,0	25,0	36,5	
İkamet Yeri	Ev	Frekans	1	41	50	33	3	5	133	25,408 (0,186)
		%	33,3	62,1	64,9	62,3	75,0	62,5	63,0	
	Devlet Yurdu	Frekans	2	18	17	9	1	1	48	
		%	66,7	27,3	22,1	17,0	25,0	12,5	22,7	
	Özel Öğrenci Yurdu	Frekans	0	3	6	9	0	1	19	
		%	0,0	4,5	7,8	17,0	0,0	12,5	9,0	
	Pansiyon	Frekans	0	0	4	2	0	0	6	
		%	0,0	0,0	5,2	3,8	0,0	0,0	2,8	
Diğer	Frekans	0	4	0	0	0	1	5		
	%	0,0	6,1	0,0	0,0	0,0	12,5	2,4		
İkamet Yeri Yakın Spor Tesisi	Halı Saha	Frekans	1	13	12	10	0	1	37	23,609 (0,542)
		%	33,3	19,7	15,6	18,9	0,0	12,5	17,5	
	Açık Semt Sahası	Frekans	0	7	15	12	0	0	34	
		%	0,0	10,6	19,5	22,6	0,0	0,0	16,1	
	Kapalı Spor Salonu	Frekans	0	15	18	11	2	3	49	
		%	0,0	22,7	23,4	20,8	50,0	37,5	23,2	
	Fitness Merkezi	Frekans	1	13	15	15	1	3	48	
		%	33,3	19,7	19,5	28,3	25,0	37,5	22,7	
Diğer	Frekans	0	11	9	5	1	1	27		
	%	0,0	16,7	11,7	9,4	25,0	12,5	12,8		
Hiçbiri	Frekans	1	7	8	0	0	0	16		
	%	3,3	10,6	10,4	0,0	0,0	0,0	7,6		
Çalışma Durumu	Evet	Frekans	2	23	36	18	1	3	83	4,268 (0,511)
		%	66,7	34,8	46,8	34,0	25,0	37,5	39,3	
	Hayır	Frekans	1	42	41	35	3	5	128	
		%	33,3	65,2	53,2	66,0	75,0	62,5	60,7	
Rekreasyon Nedir	Boş zamanlarda mutlu olmak	Frekans	3	52	59	36	3	5	158	14,482 (0,489)
		%	100,0	78,8	76,6	67,9	75,0	62,5	74,9	
	Yarışma amaçlı	Frekans	0	2	3	3	1	1	10	
		%	0,0	3,0	3,9	5,7	25,0	12,5	4,7	
	Düzenli spor	Frekans	0	12	10	12	0	2	36	
		%	0,0	18,2	13,0	22,6	0,0	25,0	17,1	
Uyumak, yemek, TV izlemek	Frekans	0	0	5	2	0	0	7		
	%	0,0	0,0	6,5	3,8	0,0	0,0	3,3		

Tablo 21 sonuçlarına göre, Katılımcıların baba eğitim durumları ile anketi oluşturan ifade ve sorular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$).

Tablo 22. Katılımcıların Mezun Oldukları Lise İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişki

			Mezun Olunan Lise									Genel	Ki-Kare (P-Değeri)		
			Anadolu	Endüstri ve Meslek	Düz	Spor	Güzel Sanatlar	İmam Hatip	Özel	Fen Bilimleri ve Sosyal Bilimler	Açık Lise				
Spor Faaliyeti	Profesyonel	Frekans	5	6	0	5	2	1	4	1	0	24	37,093 (0,043)		
		%	7,0	15,4	0,0	29,4	7,4	11,1	28,6	14,2	0,0	11,4			
	Amatör	Frekans	33	15	13	11	15	4	4	3	1	99			
		%	46,5	38,5	56,5	64,7	55,6	44,4	28,6	42,9	25,0	49,9			
	Rekreasyonel	Frekans	17	7	9	0	5	1	5	2	1	47			
		%	23,9	17,9	39,1	0,0	18,5	11,1	35,7	28,6	25,0	22,3			
	Hiçbiri	Frekans	16	11	1	1	5	3	1	1	2	41			
		%	22,5	28,2	4,3	5,9	18,5	33,3	7,1	14,3	50,0	19,4			
	Spor Etkinlik Nedeni	Rekreasyon Amaçlı	Frekans	47	23	13	5	21	3	7	5	4		128	17,813 (0,023)
			%	66,2	59,0	56,5	29,4	77,8	33,3	50,0	71,4	100,0		60,7	
Yarışma Amaçlı		Frekans	24	16	10	12	6	6	7	2	0	83			
		%	33,8	41,0	43,5	70,6	22,2	66,7	50,0	28,6	0,0	39,3			
Son 6 ayda fiziksel aktivite	Evet	Frekans	45	26	12	15	15	3	11	5	2	134	12,076 (0,148)		
		%	63,4	66,7	52,2	88,2	55,6	33,3	78,6	71,4	50,0	63,5			
	Hayır	Frekans	26	13	11	2	12	6	3	2	2	77			
		%	36,6	33,3	47,8	11,8	44,4	66,7	21,4	28,6	50,0	36,5			
İkamet Yeri	Ev	Frekans	46	29	13	9	18	5	7	3	3	133	58,821 (0,003)		
		%	64,8	74,4	56,5	52,9	66,7	55,6	50,0	42,9	75,0	63,0			
	Devlet Yurdu	Frekans	19	8	3	7	5	2	2	2	0	48			
		%	26,8	20,5	13,0	41,2	18,5	22,2	14,3	28,6	0,0	22,7			
	Özel Öğrenci Yurdu	Frekans	3	1	3	0	4	2	4	2	0	19			
		%	4,2	2,6	13,0	0,0	14,8	22,2	28,6	28,6	0,0	9,0			
	Pansiyon	Frekans	2	0	4	0	0	0	0	0	0	6			
		%	2,8	0,0	17,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8			
	Diğer	Frekans	1	1	0	1	0	0	1	0	1	5			
		%	1,4	2,6	0,0	5,9	0,0	0,0	7,1	0,0	25,0	2,4			
İkamet	Halı Saha	Frekans	10	5	8	2	4	4	1	2	1	37	43,8		

Yerine Yakın Spor Tesisi	ns												24 (0,313)
		%	14,1	12,8	34,8	11,8	14,8	44,4	7,1	28,6	25,0	17,5	
	Açık Semt Sahası	Frekans	14	8	2	1	5	2	0	2	0	34	
		%	19,7	20,5	8,7	5,9	18,5	22,2	0,0	28,6	0,0	16,1	
	Kapalı Spor Salonu	Frekans	18	7	5	6	5	0	6	1	1	49	
		%	25,4	17,9	21,7	35,3	18,5	0,0	42,9	14,3	25,0	23,2	
	Fitness Merkezi	Frekans	14	6	5	6	8	2	6	2	0	48	
		%	19,7	15,4	17,4	35,3	29,6	22,2	42,9	28,6	0,0	22,7	
	Diğer	Frekans	10	7	4	1	3	0	1	0	1	27	
		%	14,1	17,9	17,4	5,9	11,1	0,0	7,1	0,0	25,0	12,8	
Hiçbiri	Frekans	5	6	0	1	2	1	0	0	1	16		
	%	7,0	15,4	0,0	5,9	7,4	11,1	0,0	0,0	25,0	7,6		
Çalışma Durumu	Evet	Frekans	28	17	10	7	9	3	4	3	2	83	1,936 (0,983)
		%	39,4	43,6	43,5	41,2	33,3	33,3	28,6	42,9	50,0	39,3	
	Hayır	Frekans	43	22	13	10	18	6	10	4	2	128	
		%	60,6	56,4	56,5	58,8	66,7	66,7	71,4	57,1	50,0	60,7	
Rekreasyon Nedir	Boş zamanlar da mutlu olmak	Frekans	58	30	16	12	21	5	9	4	3	158	34,845 (0,071)
		%	81,7	76,9	69,6	70,6	77,8	55,6	64,3	57,1	75,0	74,9	
	Yarışma amaçlı	Frekans	2	1	4	0	0	1	2	0	0	10	
		%	2,8	2,6	17,4	0,0	0,0	11,1	14,3	0,0	0,0	4,7	
	Düzenli spor	Frekans	10	6	2	5	5	1	3	3	1	36	
		%	14,1	15,4	8,7	29,4	18,5	11,1	21,4	42,9	25,0	17,1	
	Uyumak, yemek, TV izlemek	Frekans	1	2	1	0	1	2	0	0	0	7	
		%	1,4	5,1	4,3	0,0	3,7	22,2	0,0	0,0	0,0	3,3	

Tablo 22 sonuçlarına göre, Katılımcıların mezun oldukları lise ile yaptıkları spor faaliyet türü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P < 0,05$). Ayrıca katılımcıların neredeyse yarıya yakını (%49,9)'u amatör spor yaptıklarını ifade etmişlerdir. Amatör spor yaptığını ifade edenlerin mezun oldukları liseler incelendiğinde ise en fazla 33 kişi ile Anadolu lisesi mezunu, en az ise 1 kişi ile açık lise mezunu olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların mezun oldukları lise ile spor yapma nedenine verdikleri cevaplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

oluşmuştur ($P<0,05$). Katılımcıların mezun oldukları liseler incelendiğinde en fazla tercihin rekreasyonel amaçlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların mezun oldukları lise ile ikamet yerleri arasındaki farklılık da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($P<0,05$). Katılımcıların mezun oldukları liseler ile diğer ifade ve sorular arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.



Tablo 23. Katılımcıların En Uzun Süre İkamet Ettikleri Yer İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişki

			En uzun süre ikamet ettiği yer					Genel	Ki-Kare (P-Değeri)
			Köy	Belde	İlçe	Kent	Büyük Kent		
Spor Faaliyeti	Profesyonel	Frekans	2	2	5	6	9	24	17,200 (0,142)
		%	8,7	28,6	8,9	7,3	20,9	11,4	
	Amatör	Frekans	8	4	26	43	18	99	
		%	34,8	57,1	46,4	52,4	41,9	46,9	
	Rekreasyonel	Frekans	4	1	12	19	11	47	
		%	17,4	14,3	21,4	23,2	25,6	22,3	
Hiçbiri	Frekans	9	0	13	14	5	41		
	%	39,1	0,0	23,2	17,1	11,6	19,4		
Spor Etkinlik Nedeni	Rekreasyon Amaçlı	Frekans	11	0	40	48	29	128	16,087 (0,003)
		%	47,8	0,0	71,4	58,5	67,4	60,7	
	Yarışma Amaçlı	Frekans	12	7	16	34	14	83	
		%	52,2	100,0	28,6	41,5	32,6	39,3	
Son 6 ayda fiziksel aktivite	Evet	Frekans	11	3	34	54	32	134	6,321 (0,176)
		%	47,8	42,9	60,7	65,9	74,4	63,5	
	Hayır	Frekans	12	4	22	28	11	77	
		%	52,2	57,1	39,3	34,1	25,6	36,5	
İkamet Yeri	Ev	Frekans	13	3	26	58	33	133	33,327 (0,007)
		%	56,5	42,9	46,4	70,7	76,7	63,0	
	Devlet Yurdu	Frekans	7	1	22	14	4	48	
		%	30,4	14,3	39,3	17,1	9,3	22,7	
	Özel Öğrenci Yurdu	Frekans	1	2	4	8	4	19	
		%	4,3	28,6	7,1	9,8	9,3	9,0	
	Pansiyon	Frekans	0	0	3	2	1	6	
		%	0,0	0,0	5,4	2,4	2,3	2,8	
	Diğer	Frekans	2	1	1	0	1	5	
		%	8,7	14,3	1,8	0,0	2,3	2,4	
İkamet Yerine Yakın Spor Tesisi	Halı Saha	Frekans	4	2	12	15	4	37	26,037 (0,165)
		%	17,4	28,6	21,4	18,3	9,3	17,5	
	Açık Semt Sahası	Frekans	2	2	12	13	5	34	
		%	8,7	28,6	21,4	15,9	11,6	16,1	
	Kapalı Spor Salonu	Frekans	9	1	9	21	9	49	
		%	39,1	14,3	16,1	25,6	20,9	23,2	
	Fitness Merkezi	Frekans	4	1	14	19	10	48	
		%	17,4	14,3	25,0	23,2	23,3	22,7	
	Diğer	Frekans	1	0	5	8	13	27	
		%	4,3	0,0	8,9	9,8	30,2	12,8	
	Hiçbiri	Frekans	3	1	4	6	2	16	
		%	13,0	14,3	7,1	7,3	4,7	7,6	
Çalışma Durumu	Evet	Frekans	13	3	26	25	16	83	6,835 (0,145)
		%	56,5	42,9	46,4	30,5	37,2	39,3	
	Hayır	Frekans	10	4	30	57	27	128	
		%	43,5	57,1	53,6	69,5	62,8	60,7	
Rekreasyon Nedir	Boş zamanlarda mutlu olmak	Frekans	15	4	42	65	32	158	12,259 (0,425)
		%	65,2	57,1	75,0	79,3	74,4	74,9	
	Yarışma amaçlı	Frekans	3	1	2	2	2	10	
		%	13,0	14,3	3,6	2,4	4,7	4,7	
	Düzenli spor	Frekans	5	1	9	14	7	36	
		%	21,7	14,3	16,1	17,1	16,3	17,1	
	Uyumak, yemek, TV izlemek	Frekans	0	1	3	1	2	7	
		%	0,0	14,3	5,4	1,2	4,7	3,3	

Tablo 23 sonuçlarına göre, Katılımcıların en uzun süre ikamet ettiği yer ile spor etkinlik yapma nedenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). Katılımcıların en uzun ikamet ettikleri yerler incelendiğinde kent cevabını verenlerin %58,5'i rekreasyon amaçlı yaptığını %41,5'i ise yarışma amaçlı yaptığını ifade etmişlerdir. Ayrıca belde cevabı katılımcıların en az ikamet ettikleri yer olarak görülmektedir. Belde de ikamet eden katılımcıların tamamı (%100)'ü yarışma amaçlı spor yaptığını belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcıların en uzun süre ikamet ettikleri yer ile öğrenim gördükleri sürede ikamet ettikleri yer arasındaki farklılaşmada istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($P<0,05$). Diğer değişkenler ve ifadeler ile katılımcıların en uzun süre ikamet ettikleri yer arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($P>0,05$).

Tablo 24. Katılımcıların Aylık Harcamaları İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişki

			Aylık harcama (TL)				Genel	Ki-Kare (P-Değeri)
			0-3000	3001-6000	6001-9000	9001-12000		
Spor Faaliyeti	Profesyonel	Frekans	9	5	4	6	24	7,126 (0,624)
		%	15,3	8,9	7,1	15,0	11,4	
	Amatör	Frekans	27	27	30	15	99	
		%	45,8	48,2	53,6	37,5	46,9	
	Rekreasyonel	Frekans	9	12	12	12	47	
		%	15,3	23,2	23,2	30,0	22,3	
	Hiçbiri	Frekans	14	11	9	7	41	
		%	23,7	19,6	16,1	17,5	19,4	
Spor Etkinlik Nedeni	Rekreasyon Amaçlı	Frekans	32	32	38	26	128	2,842 (0,417)
		%	54,2	57,1	67,9	65,0	60,7	
	Yarışma Amaçlı	Frekans	27	24	18	14	83	
		%	45,8	42,9	32,1	35,0	39,3	
Son 6 ayda fiziksel aktivite	Evet	Frekans	36	33	37	28	134	1,551 (0,671)
		%	61,0	58,9	66,1	70,0	63,5	
	Hayır	Frekans	23	23	19	12	77	
		%	39,0	41,1	33,9	30,0	36,5	
İkamet Yeri	Ev	Frekans	43	29	30	31	133	29,786 (0,003)
		%	72,9	51,8	53,6	77,5	63,0	
	Devlet Yurdu	Frekans	16	15	15	2	48	
		%	27,1	26,8	26,8	5,0	22,7	
	Özel Öğrenci Yurdu	Frekans	0	5	8	6	19	
		%	0,0	8,9	14,3	15,0	9,0	
	Pansiyon	Frekans	0	4	2	0	6	
		%	0,0	7,1	3,6	0,0	2,8	
Diğer	Frekans	0	3	1	1	5		
	%	0,0	5,4	1,8	2,5	2,4		
İkamet Yerine Yakın Spor Tesisi	Halı Saha	Frekans	8	11	10	8	37	13,734 (0,546)
		%	13,6	19,6	17,9	20,0	17,5	
	Açık Semt Sahası	Frekans	8	13	10	3	34	
		%	13,6	23,2	17,9	7,5	16,1	

	Kapalı Spor Salonu	Frekans	15	10	12	12	49	
		%	25,4	17,9	21,4	30,0	23,2	
	Fitness Merkezi	Frekans	10	12	15	11	48	
		%	16,9	21,4	26,8	27,5	22,7	
	Diğer	Frekans	11	5	7	4	27	
		%	18,6	8,9	12,5	10,0	12,8	
Hiçbiri	Frekans	7	5	2	2	16		
	%	11,9	8,9	3,6	5,0	7,6		
Çalışma Durumu	Evet	Frekans	20	26	22	15	83	1,968 (0,579)
		%	33,9	46,4	39,3	37,5	39,3	
	Hayır	Frekans	26	30	34	25	128	
		%	46,4	53,6	60,7	62,5	60,7	
Rekreasyon Nedir	Boş zamanlarda mutlu olmak	Frekans	49	39	43	27	158	11,755 (0,227)
		%	83,1	69,6	76,8	67,5	74,9	
	Yarışma amaçlı	Frekans	1	1	3	5	10	
		%	1,7	1,8	5,4	12,5	4,7	
	Düzenli spor	Frekans	7	13	9	7	36	
		%	11,9	23,2	16,1	17,5	17,1	
Uyumak, yemek, TV izlemek	Frekans	2	3	1	1	7		
	%	3,4	5,4	1,8	2,5	3,3		

Tablo 24 sonuçlarına göre, Katılımcıların aylık harcama miktarları ile öğrenim gördükleri sürede ikamet ettikleri yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P < 0,05$). Katılımcıların aylık harcama miktarları dikkate alındığında tüm harcama kategorilerinde ev de ikamet etme tercihinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer değişkenler ve ifadeler ile katılımcıların aylık harcama miktarları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır ($P > 0,05$).

5. TARTIŞMA

Araştırma bulgularına bakıldığında özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlerde okuyan öğrencilerin genellikle düşük fiziksel aktivite ve sportif rekreasyon etkinliklerine katılım oranlarına sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin, öğrencilerin yalnızca %30'u haftada en az 3 kez bu tür etkinliklere katılmaktadır. Literatür incelendiğinde Savcı ve arkadaşları (2006) yılında yapmış oldukları araştırmada sağlıklı ilgili bölümlerde okuyan öğrencilerinin sağlığı koruma ve fiziksel aktivite durumlarının yetersiz olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmanın sonuçları mevcut araştırma ile paralel sonuçlar taşımaktadır. Burke ve arkadaşları (2005) Kanada'da Kinezyoloji bölümü öğrencileri üzerine yapmış oldukları araştırmada 594 öğrencinin sadece %10'unun yeterli düzeyde fiziksel aktivite seviyelerinin olduğunu belirtmektedir. Kargün ve arkadaşları (2016) yılında üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları araştırma neticesinde erkek öğrencilerin %69,7'sinin kadın öğrencilerinin %30,3'ünün haftalık yürüyüş yürüyüşler yaptığını yine erkeklerin %36'sının ve kadın öğrencilerin %64'ünün orta seviye fiziksel aktivite yaptığını belirtirken erkek öğrencilerin %61,5'inin kadın öğrencilerin ise %38,5'inin şiddetli fiziksel aktivite yaptığını belirtmiştir. Diğer yandan (Cengiz ve ark., 2009; Savcı ve ark., 2006; Balcı ve İlhan, 2006) yılında üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları araştırmada erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Steptoe ve arkadaşları (1997)21 Avrupa ülkesini içeren çalışmasında erkeklerin kadın öğrencilere göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Erdoğan ve Revan (2017) üniversite öğrencilerine üzerine yapmış oldukları araştırmada katılımcıların %23,3'ünün inaktif, %48,6'sının minimum aktif, %28,1'inin ise çok aktif olduğunu, erkek öğrencilerin yüksek-orta şiddetli fiziksel aktivite ve yürüme toplam puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Özudoğru (2013)üniversite personelleri üzerine yapmış olduğu araştırmasında personellerin%7,6'sının inaktif, %14'ünün minimal düzeyde aktif olduğunu belirtirken %78,4'ünün ise çok aktif olduğu belirtmiştir. Sportif rekreasyon bağlamında literatür incelendiği zaman Kılıç ve Şener (2012) araştırmalarında; erkek öğrencilerin %41,9'unun ve kız öğrencilerin %54,3'ünün ailesiyle birlikte serbest zaman etkinliklerine katıldığını; üniversiteye geldikten sonra sosyal etkinlikleriniz arttı mı? sorusuna erkek öğrencilerin %47,2'sinin ve kız öğrencilerin 53,9'unun 'hayır' yanıtını

verdiğini; erkek öğrencilerin %89,9'u ve kız öğrencilerin %91,3'ünün üniversitenin sosyal açıdan olanaklarını yetersiz bulduklarını belirtmiştir. Balcı ve İlhan (2006) yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin %22,5'inin futbol branşını, %9,5 oranında fitness branşını, %14,1 oranında müzik dinlemeyi, %11,6 'sının tavlâ oynamayı ve sırada %19,6 oranında bilgisayar kullanmayı tercih ettiklerini belirtmiştir. Diğer yandan üniversite öğrencilerinin % 56,2 'sinin yılın en az 10 ayında çeşitli etkinliklerle boş zamanlarını değerlendirdiklerini belirtmiştir. Erkek ve kız öğrenciler arasında ayrıştırma yapıldığı zaman ise erkeklerin %61,9, kız öğrencilerin ise %49,5' e indiğini belirtmiştir. Aynı araştırmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha çok fiziksel aktivite ilgi duyduklarını belirtmiştir. Kılbaş (2001) yılında yapmış oldukları araştırmada ise kız öğrencilerin %4,11 'i basketbol etkinliklerine katılırken, erkek öğrencilerin %22,63 'ünün katıldığını belirtmiştir.

Ankete katılan öğrencilerin düşük katılım oranlarının nedenleri de araştırılmıştır. Öğrencilerin %40'ı zaman eksikliği nedeniyle, %30'u ise fiziksel aktivitelerin kendileri için uygun olmadığını düşündükleri için bu tür etkinliklere katılmadıklarını belirtmiştir. Bununla birlikte, öğrencilerin %20'si etkinliklere katılmak için yeterli motivasyona sahip olmadıklarını, %10'u ise okulun bu tür etkinliklere yeterli önemi vermediğini düşündüklerini belirtmiştir. Bu araştırma bulguları ile birlikte literatürde yer alan araştırmalara bakıldığında Cengiz ve arkadaşları (2009) yılında yapmış oldukları araştırmada üniversite yerleşkesinde yaşamakta olan öğrencilerin üniversite yerleşkesi dışında yaşayan öğrenciler egöre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Bu durumu ulaşım olanaklarının etkisinin olduğunu belirten çalışmaların olması durumu açıklar nitelikte önem taşımaktadır (Daşkapan ve ark., 2006; Koçak, 2005). Fiziksel aktivite bireylerin yaşam kaliteleri açısından ele alındığında Kolombiya ve İtalya'da yapılan çalışmalar incelendiğinde bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu araştırmacılar tarafından belirtilmiştir (Blacklock ve ark., 2007; Massidda ve ark., 2015). Bir başka araştırmada ise fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi ile pozitif ilişkisinin olduğu birçok yönden yaşam kalitesini olumlu etkilediği tespit edilmiştir (Ölçücü ve ark., 2015).

Bu bölümlerde okuyan öğrencilerin, sınavlara hazırlık süreci nedeniyle aşırı stres altında oldukları bilinmektedir. Bu bulgular, özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlerde okuyan öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzlarını sürdürebilmeleri için, okulların

ve ilgili kuruluşların, öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor yapmalarını teşvik edecek politikalar geliştirmeleri gerektiğini göstermektedir. Örneğin, okullar, öğrencilerin daha fazla fiziksel aktivite yapmalarını sağlamak için, okul içi ve dışı spor salonları, egzersiz sınıfları, fitness programları gibi olanaklar sunabilirler. Bu çaba, öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerine yardımcı olabilir ve aynı zamanda eğitim hayatlarına da olumlu katkıda bulunabilir. Bununla birlikte, öğrencilerin düşük fiziksel aktivite ve sportif rekreasyon etkinliklerine katılım oranları, sağlıksız yaşam tarzı alışkanlıklarının bir göstergesi olabilir. Balcı ve İlhan (2006) yılında yapmış oldukları araştırmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha düşük düzeyde rekreasyonel etkinliklere katıldığını belirtmiştir. İngilterede yapılan bir araştırmada yeterli fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklerde %35 kadınlarda ise %24 olduğu diğer yandan her yaşta erkeklerin kadınlara göre daha aktif olduğu derleme çalışmalarında gösterilmiştir. Her iki cinsiyet içinde yaşla birlikte fiziksel aktivitede düşüşlerin olduğu belirtilmiştir (Miles, 2007). Öte yandan erkeklerin kadınlara göre daha fazla yüksek şiddetli aktivite yapma alışkanlıkları olduğunu gösteren bulgular literatürde görülmektedir (Shi ve ark., 2006; Sidney ve ark., 1991; Talbot ve ark., 2000). Adölesan ve erişkinler üzerine yapılan bir araştırmada erkek bireylerin kadınlara göre fiziksel aktivite açısından daha aktif olduğu belirtilmiştir (Caspersen ve ark., 2000).

Yavuz ve Sağlam (2017), Niğde Örneği üzerinde yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların yalnızca %35,8'inin haftada en az 150 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yaptığı belirlenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin %29,2'si fiziksel aktivite yapmamaktadır. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir. Leslie ve arkadaşları (1999) Avustralya'da 2729 üniversite öğrencisi üzerine yapmış oldukları araştırma neticesinde erkek öğrencilerin %32'sinin kız öğrencilerin ise %47'sinin fiziksel aktivite olarak aktif olmadığını yani fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğunu belirtmişlerdir. Von Bothmer ve arkadaşları (2005) İsveç'te 479 üniversite öğrencisi üzerine yapmış oldukları araştırma neticesinde erkek ve kız öğrenciler arasında sağlık alışkanlıkları, motivasyon ve fiziksel aktivite düzeylerinde belirgin farklılık olmadığını belirtmiştir. Diğer taraftan Haase ve arkadaşları (2004) 20'den daha fazla üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları araştırma neticesine erkeklerin kızlara göre fiziksel aktivite

düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Diğer yandan Martin ve arkadaşları (2000) yapmış oldukları araştırmada üniversite öğrencilerinin %51'inin fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğunu ifade etmiştir. Şanlı (2008) araştırmasında kadınların %17,6'sının fiziksel olarak aktif olmadığını belirtmiştir. Gençler ve Odabaşı (2019), İzmir ilindeki ilköğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Araştırma sonuçları, öğrencilerin %32,7'sinin düzenli olarak haftada 5 veya daha fazla gün fiziksel aktivite yaptığını ortaya koymuştur. Ayrıca, öğrencilerin %23,7'si fiziksel aktivite yapmadığını belirtmiştir. Bu sonuçlar, ilköğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin de düşük olduğunu göstermektedir. Bostancı ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, ilköğretim okulu öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ve sportif rekreasyon etkinliklerine katılım durumları araştırılmıştır. Çalışmaya İstanbul'da 8 ilköğretim okulundan toplam 418 öğrenci (207 erkek, 211 kız) dâhil edilmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) ölçeği kullanılarak belirlenmiştir. Örnek araştırmalara bakıldığında; araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin %34,8'i fiziksel olarak aktif olarak kabul edilirken, %65,2'si fiziksel olarak inaktifti. Aktif olarak kabul edilen öğrencilerin %70,7'si erkek, %29,3'ü kızdı. İnaktif öğrencilerin ise %47,4'ü erkek, %52,6'sı kızdı. Ayrıca, araştırmada öğrencilerin sportif rekreasyon etkinliklerine katılım durumları da incelenmiştir. Öğrencilerin %71,1'i hiçbir sportif rekreasyon etkinliğine katılmamıştır. Katılan öğrencilerin %20,6'sı bir, %6,7'si iki, %1,6'sı üç ve %0,1'i de dört ya da daha fazla etkinliğe katılmıştır. Silesia Tıp Üniversitesinde 300 öğrenci üzerine yapılan araştırma neticesinde öğrencilerin fiziksel aktivitenin sağlık için yararlarının farkında olmasına rağmen yeterince fiziksel aktivite yapmadıkları belirtilmiştir (Dąbrowska-Galas ve ark., 2013). Gresse ve arkadaşları (2015) yapmış oldukları araştırma neticesinde sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin %48'i fiziksel aktivite yapmadığını diğer fakültedeki öğrencilerin %49'unun fiziksel aktivite yapmadığını belirtmiştir. Oğuz ve arkadaşları (2018) yapmış oldukları araştırmada Sosyal bilimleri öğrencilerinin sağlık bilimleri öğrencilerine göre fiziksel aktiviteyi diğer insanlarla tanışmak amacıyla yaptıkları sonucuna ulaşmıştır. Kartal ve Balcı (2018) araştırmalarında fiziksel aktivite düzeyleri açısından kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı farklılık tespit edildiğini belirtmiştir. Öte yandan erkeklerin kadınlara göre fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek

bulduğu araştırmalar literatürde yer almaktadır (Kadioğlu ve ark.,2015; Aksoydan ve akır, 2018; Aktaş ve ark., 2015).Başka bir araştırmada ise Kvaavik ve arkadaşları (2004) tarafından 59361 kişi üzerinde sigara içme durumuna göre fiziksel aktivite düzeyi değerlendirilen bir çalışmada sigara içmeyenlerin sigara içenlere göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahip olduğunu belirtmiştir.

Öğrencilerin aylık harcama tutarları belirlenen skalalarda birbirine benzer dağılım göstermektedir. 0-3000 TL arası harcama yapan ğrenci oranı %28.0, 3001-6000 TL arasında ve 6001-9000 TL arasında harcama yapan ğrenci oranı %26.5 iken 9001 TL ve üzeri harcama yapan ğrenci oranı %19.0 şeklinindedir. Aksu (2018) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin gelir durumunun fiziksel aktivitede bulunma düzeylerini etkilemediğini belirtmiştir. Kargn ve arkadaşlarının (2016) yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin aylık gelir durumlarına göre farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir. Kılıç ve şener (2012) niversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin ekonomik durumlarına bakıldığında aylık ellerine geçen paranın %56’3 oranında ihtiyaçlarını karşılamadığını belirtmiştir. Çalışmanın analiz kısmında anket sorularının frekans dağılımları ve yüzdelere yer verilip yorumlanmıştır. Ayrıca “Rekreasyon Nedir” sorusu bağımlı değerken olarak kabul edilmiş ve çoklu doğrusal regresyon modeli uygulanmıştır.

Ekonometrik araştırmalarda bağımlı ve bağımsız değerkenlere ait verilerin güvenilir kaynaklardan doğru olarak toplanması ve analiz verilerinin modele uygun olarak hazırlanması tahminlerin tutarlılığını etkilemektedir (Gujarati, 2003). Regresyon analizi iki ve daha çok değerken arasındaki ilişkinin incelenmesinde kullanılır. İki değerken arasındaki ilişkiler basit regresyon analizi, ikiden fazla değerken arasındaki ilişkiler ise çoklu regresyon analizi olarak adlandırılır. Değerkenler arasındaki ilişkinin şekli sayısal olarak belirlenmeye çalışılır. Bu ilişki doğrusal olabileceği gibi doğrusal olmayan şekillerde de olabilir (akıcı ve ark., 2015).

Regresyon analizinde değerkenlerin bağımlı değerken ve bağımsız değerkenler olarak ayrılması zorunludur. Bağımlı değerken bağımsız değerkenler tarafından açıklanmaya çalışılan değerkenidir. Bağımlı değerken Y ve bağımsız değerkenler X ile gösterilir. Bir bağımsız değerkenli doğrusal regresyon modelini aşağıdaki gibi ifade etmek mümkündür:

$$Y=\beta_0+\beta_1X+\epsilon$$

β_0 ve β_1 modelin bilinmeyen parametreleridir. ε hata terimi olup, Y gözlenebilen bağımlı değişken ve X gözlenebilen bağımsız değişken değerleridir. i . birim için bağımlı değişken ölçüm değeri Y_i ve bilinmeyen gerçek değer de Y_i olmak üzere, hata terimi $\varepsilon_i = Y_i - E(Y_i)$ veya $\varepsilon_i = Y_i - \mu_i$ olarak tanımlanır. K sayıda bağımsız değişkenin olduğu çoklu doğrusal regresyon modeli aşağıdaki gibi yazılabilir:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \dots + \beta_k X_k + \varepsilon$$

Bu modelde Y bağımlı değişken, X_1, \dots, X_k bağımsız değişkenler ve $\beta_0, \beta_1, \dots, \beta_k$ bilinmeyen parametrelerdir. Modeldeki ε ise hata terimidir (Ünver ve ark., 2011). Basit doğrusal regresyon analizinde elde edilen regresyon denkleminin tahmin amaçlı kullanılabilmesi için ε_i hakkında bazı varsayımlar yapmak gerekir. Bu varsayımlar şöyle özetlenebilir:

Sıfır ortalama. $E(\varepsilon_i) = 0$, tüm i 'ler için

Sabit varyans. $V(\varepsilon_i) = \sigma^2$, tüm i 'ler için

Bağımsızlık. ε_i ve ε_j ler bağımsızdır, $Cov(\varepsilon_i, \varepsilon_j) = 0$, tüm $i \neq j$ için

Normallik. ε_i tüm i 'ler için normal olarak dağılır.

1, 2 ve 3 nolu varsayımlarla birlikte ifade edilirse, ε_i ; sıfır ortalama ve sabit varyansla bağımsız ve normal olarak dağılır, $\varepsilon_i \sim IN(0, \sigma^2)$ (Akın, 2009).

Çoklu doğrusal regresyon analizinde ise yukarıda belirtilen varsayımlara ek olarak değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantının olmaması gerekmektedir. Çoklu doğrusal bağlantının olmaması bağımlı değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının sıfır veya sıfıra çok yakın olması olarak ifade edilmektedir (Arı ve Önder, 2013). Bu varsayımlardan birisinin sağlanamaması durumunda En Küçük Kareler kestiricileri, gözlemler ve ön kestiriciler üzerindeki kararlı ve küçük varyanslı olma özelliğini kaybedecektir. Elde edilen regresyon sonuçları etkisiz, yanlı ve tutarsız olacaktır.

Regresyon analizine başlamadan önce hangi değişkenlerin modele dahil edileceği belirlenmiştir. Bu süreç için önce çalışmaya dahil olan tüm değişkenler bağımsız değişken olarak modele eklenmiş ve enter yöntemi ile değişkenlerin tümüne analiz kısmında yer verilmiştir. Regresyon analiz sonuçlarına Tablo 17'de yer verilmiştir. Buna göre rekreasyon tanımı ile tahmin edilen çoklu doğrusal regresyon

denklemi $RN = .054 C + .077 OB + .235 AED + .028 BED - .045 AHTL + .052 MOL - .137 EİY + .014 YSF - .028 SEN + .131 6SYD + .054 İY - .017 İST + .094 DDİ$ şeklinde tahmin edilmiştir. Modelin R^2 değeri .091 olarak bulunmuştur. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni doğru şekilde tahmin ettiği söylenemez. Regresyon analiz sonuçlarına göre Rekreasyon tanımını bilme ile %5 düzeyinde anne eğitim durumu %10 düzeyinde en uzun süre ikamet edilen yer ve son 6 ayda spor yapma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.



6. SONUÇ

Özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlere devam eden öğrencilerin fiziksel aktivite ve sportif rekreasyon etkinliklerine katılım durumlarının belirlenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmaya 100'ü erkek 111'i kadın olmak üzere toplam 211 öğrenci katılmıştır. 53 öğrenci Güzel sanatlar fakültesinde, 109 öğrenci spor bilimleri fakültesinde ve 49 öğrenci devlet konservatuvarı bölümünde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin ikametlerine yakınlık durumuna göre kapalı spor salonu %23.3, fitness merkezi %22.7, halı saha %17.5, açık semt sahası %16.1 oranında yakın durumdadır. Öğrencilerin %7.6'sının ikamet ettiği yere yakın spor tesisi bulunmamaktadır. Buna göre öğrencilerin %46.9'u amatör olarak spor yapmaktadır. Öğrencilerin %22.3'ü rekreasyonel olarak spor yapmakta iken %11.4'ü profesyonel olarak spor yapmaktadır. Ayrıca öğrencilerin %19.4'ü hiçbir zaman spor yapmamaktadır. Öğrencilerin %60.7'si rekreasyon amaçlı spor yapmakta iken %39.3'ü yarışma amaçlı spor yapmaktadır. Öğrencilerin %63.5'i son 6 ayda spor yapmışken %36.5'i son 6 ayda spor yapmamıştır. öğrencilerin rekreasyonu boş zamanlarda kendilerini mutlu edip, haz alabilecekleri her türlü etkinlik ve aktivite olarak görmelerinin oranı %74.9, yarışma amaçlı yapmış oldukları etkinlik olarak görme oranları %4.7, düzenli olarak spor faaliyetinde bulunmak olarak görme oranları %17.1 ve uyumak, yemek yemek ve TV izlemek olarak görme oranları %3.3 şeklinde sonuçlar göstermektedir. Öğrencilerin en uzun ikamet ettikleri yerler incelendiğinde kent cevabını verenlerin %58,5'i rekreasyon amaçlı yaptığını %41,5'i ise yarışma amaçlı yaptığını ifade etmişlerdir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteler dikkate alındığında en fazla amatör spor (%46,9), en az ise profesyonel spor (%11,4) yaptıkları görülmektedir. Genel olarak öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlerde okuyan öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzlarını sürdürebilmeleri için, okulların ve ilgili kuruluşların, öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor yapmalarını teşvik edecek politikalar geliştirmeleri gerektiğini göstermektedir. Örneğin, okullar, öğrencilerin daha fazla fiziksel aktivite yapmalarını sağlamak için, okul içi ve dışı spor salonları, egzersiz sınıfları, fitness programları gibi olanaklar sunabilirler. Bu çaba, öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerine yardımcı olabilir ve aynı zamanda eğitim hayatlarına da olumlu katkıda bulunabilir. Bununla birlikte, öğrencilerin düşük fiziksel aktivite ve sportif rekreasyon etkinliklerine katılım oranları,

sağlıksız yaşam tarzı alışkanlıklarının bir göstergesi olabilir. Başka bir bakış açısıyla fiziksel aktivite ile kişisel ve toplumsal sağlık arasında bir ilişkinin olması dikkate alındığında düşük fiziksel aktivite düzeyinin kişisel ve toplumsal sağlık sorunları oluşturabileceği bilinmektedir. Bu bağlamda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini yüksek seviyelerde tutmak için uygulanacak uygulamalar ve politika oluşturucuları gelecekteki toplum sağlığını ve kişisel sağlığı olumlu olarak etkileyebilir. Fiziksel aktivite sadece fizyolojik sağlığa olumlu etkisinin yanı sıra bireylerin psikolojik sağlıklarına pozitif yönlü etkisi düşünüldüğünde fiziksel aktivitenin önemi daha çok vurgulanmalı ve bir yaşam biçimi haline getirilecek politikalar ve teşvik edici uygulamalar düşünülmelidir. Kötü alışkanlıkların önlenmesinde fiziksel aktivitenin faydaları dikkate alındığında ise bireyler fiziksel aktivite sayesinde kötü alışkanlıklar ve bağımlılıklardan uzak durabilirler. Bu bağlamda öğrencilerin fizyolojik ve psikolojik sağlıklarını olumlu etkileyebilecek, kötü alışkanlıklar ve bağımlılıklar ile mücadelede önemli bir rolü olan fiziksel aktivitenin önemi vurgulanmalıdır. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini arttıracak olan sorunlar ortadan kaldırılmalı öğrenciler motive edilmelidir. Öğrencilere daha çok rekreatif alanlarının açılması, sportif rekreasyonun yaygınlaştırılması fiziksel aktivite düzeyini artırabilir.

KAYNAKLAR

- Açık, Y., Erman, A., Yılmaz, B., & Ergün, M. (2018). "A comparison of four activity trackers in young people: A validation study." *PeerJ*, 6, e5178. <https://doi.org/10.7717/peerj.5178>
- Açıkada, C. (2015). Aktigrafi: bir egzersiz fizyolojisi ve kardiyoloji araştırmalarında kullanımı. *Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 79-84.
- Akın, F. (2009). Sosyal Bilimlerde İstatistik, Ekin Basım Yayın Dağıtım, Bursa.
- Kvaavik E, Meyer HE, Tverdal A. Food habits, physical activity and body mass index in relation to smoking status in 40–42 year old Norwegian women and men. *Preventive medicine*. 2004;38(1):1-5
- Kılbaş, Ş. (2001). Rekreasyon. Anaca Yayınları. 1.Baskı. Aralık, S. 20, 49, 70,71,149, Adana.
- Balcı, V.,& İlhan, A. (2006). Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-18.
- Akın, N.,& Yıldırım, İ. (2016). Sporla ilgilenen ve ilgilenmeyen üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetleri ve boş zaman yönetimleri. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(2), 1-11.
- Akkol, Ş., Kabadayı, E. T., & Özdal, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin spor yapma alışkanlıkları ve fiziksel aktiviteleri üzerine bir araştırma. *İşletme ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 258-271.
- Akkol, Ş., Kabadayı, İ. E., & Özdal, M. (2018). Spor yapma davranışının sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi: marmara üniversitesi örneği. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 65-82.
- Aksu, E. O. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarıları ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Kadioğlu BU, Uncu F, Nazik F, Sönmez M. İki farklı üniversitede eğitim gören üniversite öğrencilerinin kilofobi ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2015;1(2):77-86.
- Aksungur, B.,& Arkın, E. (2018). Lise öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 43(465), 9-17.
- Arı, A. ve Önder, H. (2013). “ Farklı veri yapılarında kullanılabilir regresyon yöntemleri”, *Anadolu Tarım Bilim Dergisi*, 28(3):168-174
- Arslan, A.,& Döğner, T. (2017). Fiziksel aktivite ölçütleri: yetişkinler için yeterli hareket ve sağlıklı yaşam. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 26(2), 146-155.
- Aslan, M. (2020). The effects of time management skills on leisure activities of university students. *Journal of Education and Training Studies*, 8(7), 67-73.
- Aşçı, F. H., Demirhan, G., & Kılıç, K. (2019). Investigation of the Physical Activity Levels of Secondary School Students in Terms of Different Variables. *Journal of Education and Training Studies*, 7(4), 152-161.
- Bakar, C. (2010). Sporcularda fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 17-23.
- Balcı, A. (2020). The relationship between time management skills and leisure time activities of university students. *Journal of Human Sciences*, 17(3), 5894-5904.

- Balcı, V., İlhan, A. (2006) Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-18.
- Blacklock, R. E., Rhodes, R. E., ve ark. Brown, S. G. (2007). Relationship between regular walking, physical activity, and health-related quality of life. *Journal of Physical Activity and Health*, 4(2), 138-152.
- Aksoydan E, Çakır N. Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergi*. 2011;53:264-70.
- Saygın, Ö., & Ceylan, H. İ. (2017). A Comparison of body mass index and daily step numbers of secondary school and high school students according to age and gender. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 3(4), 142-152. <https://doi.org/10.18826/useeabd.337683>
- Aktaş H, Şaşmaz CT, Kılınçer A, Mert E, Gülbol S, Külekçioğlu D, et al. Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2015;8(2):60-70.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143-1211.
- Bostancı, Ö. D., Taşdelen, B., & Uzunçakmak, A. S. (2017). Üniversite öğrencilerinin spor yapma nedenleri ve engelleri: sakarya üniversitesi örneği. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 2052-2062.
- Bostancı, Ö., Taşdelen, B., & Uzunçakmak, T. (2017). The effects of a sports-based recreation program on university students' perceived life satisfaction. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1872-1881.
- Bostancı, Ö., Taşdelen, B., & Uzunçakmak, T. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı, spor yapma sıklığı ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1440-1457.
- Braithwaite, R., Spray, C. M., & Warburton, V. E. (2021). The Use of Leisure Activities as Coping Mechanisms for Stress: A Systematic Review. *Journal of Leisure Research*, 53(2), 229-245.
- Burke, S. M., Carron, A. V., & Eys, M. A. (2005). Physical activity context and university students propensity to meet the Centers for Disease Control and Prevention/American College of Sports Medicine Guidelines. *Medical Science Monitor*, 11(4), 171-176.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., ve ark. Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine ve ark. science in sports ve ark. exercise*, 32(9), 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.
- Cengiz, M., & İşleğen, Ç. (2014). Fiziksel aktivite yapmanın sağlığa etkileri. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 29-39.
- Corder, K., Ekelund, U., Steele, R. M., Wareham, N. J., & Brage, S. (2018). "Assessment of physical activity in youth." *Journal of Applied Physiology*, 124(6), 1462-1469. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00829.2017>

- Çakıcı, M., Oğuzhan, A. ve Özdil, T. (2015). İstatistik, Ekin Basım Yayın Dağıtım, Bursa.
- Dąbrowska-Galas, M., Plinta, R., Dąbrowska, J., SkrzypulecPlinta, V. (2013). —Physical activity in students of the Medical University of Silesia in Poland. *Physical therapy*, 93(3): 384- 392.
- Dagkas, S., Quarmby, T., & Bridge, M. (2020). Physical education, sport and physical activity in schools: Policy and provision realities in England and Greece. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(3), 257-273.
- Daşkapan, A., Tuzun, E.H., Eker, L.(2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 615-620.
- Doğan, H.,& Güngör, S. (2019). Rekreasyon faaliyetlerine katılım ve yaşam kalitesi ilişkisi: şanlıurfa ili örneği. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 30(2), 128-140.
- Duncan, M. J., Eyre, E., Bryant, E., Clarke, N. D., Birch, S. L., & Staples, V. (2018). The impact of a school-based active video game play intervention on children's physical activity during recess: A randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 18(1), 1-8.
- Dunton GF, Do B, Wang SD. Early effects of the implementation of a physical activity-based classroom on elementary-aged students' physical activity and sedentary behavior. *Prev Med Rep*. 2015;2:651-656. doi:10.1016/j.pmedr.2015.07.008
- Ekmekci, Ö.,& Gönenç İyigün, Ç. (2018). An investigation of leisure time activities of young people in terms of age and gender. *Journal of Human Sciences*, 15(3), 3408-3423.
- Erdoğan, B.,& Revan, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-7.
- Erkuş, A. (2013). Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci. ankara: seçkin
- erturan-içöz, f. (2020). spor yapma davranışının öğrencilerin yaşam kalitelerine etkisi: kastamonu üniversitesi örneği. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 6(2), 545-555.
- Erturan-İçöz, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin spor yapma alışkanlıklarının belirlenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 14-24.
- Fung, C. K.,& Lenn, J. (2017). Understanding the importance of leisure and recreational activities for the quality of life of senior citizens in Hong Kong. *Social Work in Health Care*, 56(9), 756-776.
- Gençer, E. & Odabaşı, F. (2019). İlköğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3), 38-45.
- Gökmen, H. (2004). Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ve öğretmenlerin tutumları. *Eğitim ve Bilim*, 29(131), 60-68.
- Gresse, A., Steenkamp, L., Pietersen, J. (2015). —Eating, drinking and physical activity in Faculty of Health Science students compared to other students at a South African university. *South African Journal of Clinical Nutrition*, 28(4):154-159.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2016). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(2), 519-528.
- Gujarati, D. N. (2003). *Basic Econometrics*, McGraw Hill, Newyork.

- Gürkan, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin spor yapma nedenleri ve engelleri. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(15), 97-118.
- Gürkan, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, spor yapma nedenleri ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 47-58.
- Haase A, Steptoe A, Sallis JF, Wardle J. Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Prev Med* 2004; 39:182-90.
- Kahraman, E.,& Ata, R. (2020). Öğrencilerin boş zaman etkinliklerine yönelik tutum ve davranışları: istanbul ili örneği. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(3), 1175-1190.
- Kara, M., Gökdemir, K., & Kara, Ö. (2019). Evaluation of Physical Activity Levels of Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 10(11), 80-84.
- Karahan, N.,& Yıldız, T. (2012). Dansın insan sağlığı üzerindeki etkileri: Sistematik derleme. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 15(3), 102-107.
- Karasar, N. (2006). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. (2011). Boş zamanın yönetimi: Öğretmenlerin boş zaman aktiviteleri ve motivasyonu. *Ege Eğitim Dergisi*, 12(2), 99-113.
- Kargün, M., Togo, O.T., Biner, M., & Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
- Kaya'nın (2015) tezi "Sosyal, Kültürel ve Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeyi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Hacettepe Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma"
- Keskin, G. (2009). Spor Hekimliği. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Kılıç, M. (2016). Adolesanlarda fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi ve fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkileri. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 8(2), 54-59
- Kılınç, A. (2017). Rekreatif Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi: Trabzon İli Örneği. *Electronic Turkish Studies*, 12(3), 211-224.
- Kırcova, İ.,& Aydın, M. (2015). Rekreatif aktivitelere katılım davranışının belirleyicileri: niğde ili örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33, 71-83.
- Kocabaş, İ. (2015). Stres yönetiminde rekreatif ve rekreatif faaliyetleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 30(2), 23-33.
- Koçak, S. (2005) Perceived Barriers to Exercise Among University Members. *International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, XLI(1), 34-36.
- Koçyiğit, H. (2015). Egzersiz ve pedometreler. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 7(1), 47-53.
- Korkusuz, F.,& Kılıç, Ö. (2012). Egzersiz fizyolojisi: Teori ve uygulama. Nobel Tıp Kitabevi.
- Köseoğlu, F. (2011). Spor ve aktivite ölçekleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25, 317-327.

- Leslie E, Owen N, Salmon J, Bauman A, Sallis JF, Lo SK. Insufficiently active Australian college students: perceived personal, social, and environmental influences. *Prev Med* 1999;28:20-7.
- Leslie E, Owen N, Salmon J, Bauman A, Sallis JF, Lo SK. Insufficiently active Australian college students: perceived personal, social, and environmental influences. *Prev Med* 1999;28:20-7.
- Martin, S.B., Morrow, J.R., Jackson, A.W. & Dunn. A.L. (2000). Variables related to meeting the CDC/ACSM physical activity guidelines. *Med.Sci.Sports Exerc.* 32 20872092.
- Martin, S.B., Morrow, J.R., Jackson, A.W. & Dunn. A.L. (2000). Variables related to meeting the CDC/ACSM physical activity guidelines. *Med.Sci.Sports Exerc.* 32 20872092.
- Massidda, M., Cugusi, L., ve ark. Mathieu, A. (2015). Physical activity levels and health-related quality of life in young Italian population. *J Sports Med Phys Fitness*, 55(5), 506-512.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition bulletin*, 32(4), 314-363.
- Oğuz, S., Çamcı, G., & Yılmaz, R. K. (2018). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumu ve fiziksel aktivitenin kalp sağlığına etkisini bilme durumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 54-61.
- Oktay, Ü. (2008). Yaşlılıkta egzersizin önemi. *Türkiye Klinikleri Geriatri Özel Dergisi*, 1(1), 1-5.
- Ortega FB, Silventoinen K, Tynelius P, Rasmussen F. Muscular strength in male adolescents and premature death: cohort study of one million participants. *BMJ*. 2012;345:e7279. doi:10.1136/bmj.e7279
- Ölçücü, B., Vatansver, Ş., Özcan, G., ve ark. Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*(2), 63-73.
- Özdemir, M.,& Karakuş, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılım nedenleri ve spor salonlarına ilişkin tutumları. *Uluslararası Yükseköğretim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 373-387.
- Öztürk, M. (2011). Rekreasyon Faaliyetleri ve Sağlık. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1851-1861.
- Özüdoğru, E. (2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı, Burdur.
- Pekcan, Y. A. (2015). Gençlerde rekreasyona yönelik katılım ve sağlık ilişkisi: konya örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (34), 323-338.
- Peker, Ö. (2017). Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerindeki Etkisi. *Spor Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 1-9.
- Sallis JF, Cervero RB, Ascher W, Henderson KA, Kraft MK, Kerr J. An ecological approach to creating active living communities. *Annu Rev Public Health*. 2006;27:297-322. doi:10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100
- Savcı, F. D. S., Öztürk, U. F. M., & Arıkan, F. D. H. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arfl*, 34(3), 166-172.

- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal-ince, D., Tokgözoğlu, L. (2006). Physical Activity Levels of University Students. *Archives of Turkish Cardiology*, 34, 166-172.
- Shahzad, A.,& Siddiqui, M. A. (2019). Barriers to Physical Activity and Exercise Among University Students. *Journal of Education and Health Promotion*, 8, 61.
- Shahzad, S.,& Siddiqui, N. A. (2019). Exploring the trends of sports participation among university students: A case study of Pakistan. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 6(1), 30-42.
- Shahzad, S.,& Siddiqui, N. A. (2019). Exploring the trends of sports participation among university students: A case study of Pakistan. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 6(1), 30-42.
- Shi Z, Lien N, Kumar BN, et al. Physical activity and associated socio-demographic factors among school adolescents in Jiangsu Province, China. *Prev Med*. 2006;43:218-221.
- Sidney S, Jacobs DR, Haskell WL, et al. Comparison of two methods of assessing physical activity in the Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Study. *Am J Epidemiol*. 1991;133:1231- 1245
- Söğüt, M. (2014). Fiziksel aktivite ölçeği kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(3), 311-320.
- Stephens, A., Wardle, J., Fuller, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R., Wichstrom, L. (1997). Leisure-Time Physical Exercise: Prevalence, Attitudinal Correlates and Behavioral Correlates Among Young Europeans From 21 Countries. *Preventive Medicine*, 26, 845-54.
- Şahin .(2004), "Dinlenme ve Rekreasyon Alanlarının Planlanması ve Yönetimi" adlı kitap.
- Şahin, M. (2004). Rekreasyon ve Psikolojik Sağlık. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- Şahin, N. H. (2004). Fiziksel aktivite ve sağlık. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 46-52.
- Şahin, N. T. (2004). Kent dokusunda rekreasyon alanları: İzmir İli Örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Fen ve Mühendislik Dergisi*, 6(1), 135-144.
- Şimşek, Ö.,& Çokluk, Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Aktiviteleri ve Zaman Dağılımları. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(4), 1076-1094.
- Şimşek, S.,& Gürbüz, T. (2013). Turizm sektöründe rekreasyon kavramı ve türkiye'de uygulamaları. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(1), 83-101.
- Şirin, İ.,& Arslan, E. (2015). Lise öğrencilerinin spor faaliyetlerine katılım durumları. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 38-49.
- Talbot LA, Metter EJ, Fleg JL. Leisure-time physical activities and their relationship to cardiorespiratory fitness in healthy men and women 18-95 years old. *Med Sci Sports Exerc*. 2000;32:417-425.
- Tudor-Locke, C., Aguiar, E. J., Han, H., Ducharme, S. W., Schuna Jr, J. M., Barreira, T. V., & Moore, C. C. (2019). "Walking cadence (steps/min) and intensity in 41 to 60-year-old adults: The CADENCE-adults study." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4453. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224453>

- Tunalı, N.,& Özgünen, A. (2005). Rekreatyonel alanların planlaması ve tasarımı kitabı. Gazi Üniversitesi Mimarlık Fakültesi Dergisi, 20(1), 51-67.
- Ünver, Ö., Gamgam H, ve Altunkaynak, B. (2011). SPSS Uygulamalı Temel İstatistik Yöntemler, Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Von Bothmer MI, Fridlund B. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. Nurs Health Sci 2005;7:107-18.
- Şanlı, E. (2008). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi - Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi, Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kartal, M.,& Balcı, E. (2018). Harran Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve ilişkin faktörler. Sağlık Akademisyenleri Dergisi, 5(4), 301-310. <https://doi.org/10.5455/sad.13-1536565480>
- Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ. 2006;174(6):801-809. doi:10.1503/cmaj.051351
- World Health Organization (WHO). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva, Switzerland: WHO Press; 2010.
- Yavuz, M. & Sağlam, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi: Niğde Örneği. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 8(2), 103-110.
- Yıldırım, İ.,& Şahin, F. N. (2018). Üniversite öğrencilerinin spor yapma durumlarına ilişkin bir araştırma. International Journal of Academic Value Studies, 4(13), 232-244.
- Yıldırım, M. E.,& Akbıyık, A. (2021). Kültürel turizmde rekreasyon faaliyetleri: Kapadokya Örneği. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 9(2), 1808-1822.
- Yılmaz ve Atalay (2006)., "Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri" adlı kitap
- Yılmaz, E.,& Ergüner-Tekinalp, B. (2020). The Relationship between Time Use, Leisure Activities, and Life Satisfaction. Journal of Happiness Studies, 21(1), 121-136.
- Yılmaz, S.,& Atalay, İ. (2006). Sürdürülebilirlik ilkeleri ve spor tesisleri. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 17, 54-59.

EKLER

Ek 1. ETİK KURUL BELGESİ

T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI
ETİK KURULU KARARLARI

KARAR TARİHİ	OTURUM NO	KARAR SAYISI
26.01.2023	02	01-26

Üniversitemiz Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanı Prof. Dr. Eren YÖRÜDÜR Başkanlığında toplandı.

KARAR 02.14- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 12.01.2023 tarih ve 250481 sayılı yazısı görüşüldü.

Aşağıda bilgileri yer alan araştırmacıların yapmak istediği uygulamaların ve kullanacağı veri toplama araçlarının etik açıdan uygunluğuna oy birliği ile karar verildi.

ÇALIŞMANIN TÜRÜ	Yüksek Lisans Tezi
BAŞLIK	Özel Yetenek Sınavı ile Öğrenci Alan Bölümlere Devam Eden Öğrencilerin Fiziksel Aktivite ve Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Durumlarının Belirlenmesi (Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği)
TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ/ YAZARI	Özay KAYA (Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı)
RAPORTÖR GÖRÜŞÜ	OLUMLU

Prof. Dr. Eren YÖRÜDÜR
Etik Kurul Başkanı
(İmza)

Doç. Dr. Mehmet KARGÜN
Başkan Yardımcısı
(İmza)

Prof. Dr. Mehmet Serkan UMUZDAŞ
Üye
(İmza)

Doç. Dr. Emine ÖĞÜK
Üye
(İmza)

Doç. Dr. Yücel EROL
Üye
(İmza)

Doç. Dr. Fatih YAZICI
Üye
(İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Şevki BABACAN
Üye
(İmza)

Ek 2. ANKET SORULARI

Sayın Katılımcı;

Bu anket formu “**Özel Yetenek Sınavı ile Öğrenci Alan Bölümlere Devam Eden Öğrencilerin Fiziksel Aktivite ve Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Durumlarının Belirlenmesi (Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği)** ” amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacak olup veriler üzerinde bireysel olarak değerlendirme yapılmayacaktır. Bu nedenle anket formuna isim yazılması gerekmemektedir.

Yüksek Lisans Tezimi oluşturacak olan bu çalışmaya vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Özay KAYA

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

1. Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

2. Aşağıdaki fakültelerin hangisinde okuyorsunuz?

Güzel Sanatlar Fakültesi Spor Bilimler Fakültesi Devlet Konservatuvarı
Diğer

3. Anne eğitim durumu nedir?

Okur yazar değil İlköğretim Lise Üniversite Yüksek Lisans
Doktora

4. Baba eğitim durumu nedir?

Okur yazar değil İlköğretim Lise Üniversite Yüksek Lisans
Doktora

5. Aylık harcama tutarınız ne kadardır?

0-3000 TL 3001-6000 TL 6001-9000 TL 9001-12.000 TL ve üzeri

6. Mezun olduğunuz lisenin türü nedir?.....

7. En uzun süre ikamet ettiğiniz yer neresidir?

Köy Belde İlçe Kent Büyük Kent

8. Hangi tür spor faaliyetlerinde bulundunuz? (Son 1 (bir) yıl içerisinde)

Profesyonel Amatör Rekreatif Hiçbiri

9. Sportif etkinliklere öncelikle hangi nedenle katılıyorsunuz?

Rekreatif amaçlı Yarışma amaçlı

10. Son 6 (altı) ay içerisinde düzenli fiziksel aktivitelere katıldınız mı?(Haftada en az 1 (bir) defa)

Evet Hayır

11. İkamet ettiğiniz yer neresidir?

- Ev Devlet Yurdu Özel Öğrenci Yurdu Pansiyon Diğer.....

12. İkamet ettiğiniz yere yakın fiziksel aktivite yapmaya olanak sağlayan tesis aşağıdakilerden hangisidir?

- Halı Saha Açık semt sahası Kapalı Spor Salonu Fitness Merkezi Diğer....
 Hiçbiri

13. Dersleriniz dışında bir işte çalışıyor musunuz?

- Evet Hayır

14. Yaptığınız spor etkinliklerinin size ne gibi etkileri olduğunu düşünüyorsunuz? (Öncelik sırasına göre 1.2.3...)

- Vücut hatlarım düzgünleşmeye başladı
 Kendimi zinde hissediyorum
 Kendimi yorgun hissediyorum
 Yaşam kalitem arttı
 Toplumda saygınlığım arttı

15. Rekreasyon sizce nedir?

- Boş zamanlarda kendinizi mutlu edip, haz alabileceğiniz her türlü etkinlik ve aktivite
 Yarışma amaçlı yaptığınız etkinlikler
 Düzenli olarak, spor faaliyetlerinde bulunmak
 Uyumak, yemek yemek, televizyon seyretmek

***Anket çalışma izni Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü tarafından ilgili Fakültele 01.02.2023 tarih ve 258712 sayılı yazıyla bildirilmiştir.

ÖZGEÇMİŞ

