



**BİREYLERİN REKREATİF ETKİNLİKLERE
BİLİNÇLİ KATILIMLARININ FARKLI
PARAMETRELERLE İNCELENMESİ**

Özge SEZİK TANYERİ

**Yüksek Lisans Tezi
Spor Yönetimi Anabilim Dalı
Doç. Dr. Orcan MIZRAK**

2018

Her Hakkı Saklıdır

T.C
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ
SPOR YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİREYLERİN REKREATİF ETKİNLİKLERE
BİLİNÇLİ KATILIMLARININ FARKLI
PARAMETRELERLE İNCELENMESİ

Özge SEZİK TANYERİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Orcan MIZRAK

2018

Her Hakkı Saklıdır



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ
TEZ BEYAN FORMU

17/04/2018

KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
MÜDÜRLÜĞÜNE

BİLDİRİM

Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Uygulama Esaslarının ilgili maddelerine göre hazırlamış olduğum " Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Bilinçli Katılımlarının Farklı Parametrelerle İncelenmesi. " adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Atatürk Üniversitesi Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Uygulama Esaslarının ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim/Raporum sadece Atatürk Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin/Raporumun 1 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

17/04/2018

Özge Sezik TANYERİ



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL TUTANAĞI

KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
MÜDÜRLÜĞÜNE

Doç.Dr.Orcan MIZRAK danışmanlığında, Özge Sezik TANYERİ tarafından hazırlanan bu çalışma 17 / 04 / 2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından. Spor Yönetimi Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç.Dr.Orcan MIZRAK

İmza:

Jüri Üyesi : Doç.Dr. Emre BELLİ

İmza:

Jüri Üyesi : Dr.Öğr.Ü.M.Alparslan KURUDİREK

İmza:

Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim üyelerine aittir. ..18. / ..04.. / ..2018.


Doç.Dr.Fatih KIYICI
Enstitü Müdürü

F-85/01/21.10.2016

İÇİNDEKİLER

ÖZET	III
ABSTRACT	V
TABLolar DİZİNİ	VII
ŞEKİLLER DİZİNİ	VIII
TEŞEKKÜR	IX
GİRİŞ	1
1. GENEL BİLGİLER	2
1.1. ZAMAN KAVRAMI	2
1.2. BOŞ ZAMAN KAVRAMI	4
1.2.1. Boş Zamanın Fonksiyonları	5
1.2.1.1. Dinlenme Fonksiyonu	5
1.2.1.2. Gelişim Fonksiyonu	5
1.2.1.3. Eğlenme Fonksiyonu.....	5
1.2.2. Boş Zamanının Sınıflandırılması	6
1.2.3. Boş Zamanları Değerlendirmenin Yararları	7
1.2.3.1. Fiziksel yararlar.....	8
1.2.3.2. Psikolojik yararlar	8
1.2.3.3. Toplumsal yararlar	8
1.2.4. Boş zaman davranışlarını etkileyen faktörler	9
1.2.4.1. Aile	9
1.2.4.2. Referans grupları	10
1.2.4.3. Önceki fikirler	10
1.2.4.4. Kişilik.....	10
1.2.4.5. Kültür	11
1.2.4.6. Sosyal ve Maddi Durum.....	11
1.2.5. Boş Zaman Katılımı Engelleyen Faktörler	11
1.2.5.1. Sezonluk engeller	12
1.2.5.2. Rekreasyon alanlarının ulaşılabilir olması ve finansal kaynaklar ...	13
1.2.5.3. Cinsiyet ve sosyal sınırlama.....	13
1.2.5.4. Fiziksel kaynaklar ve moda.....	13
1.2.6. Boş Zaman Davranışının Meydana Gelmesinde Tutumlar.....	14
1.2.6.1. Bilişsel tutum	15
1.2.6.2. Duyuşsal tutum.....	15
1.2.6.3. Davranışsal tutum.....	15
1.3. REKREASYON	15
1.3.1. Rekreasyon Kavramı.....	15
1.3.2. Rekreasyonun Özellikleri.....	16
1.3.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Sebepleri.....	17
1.3.4. Rekreasyona Katılımı Destekleyen Faktörler	17
1.3.5. Rekreasyonel Aktivitelerinin Sınıflandırılması	18

1.3.5.1. Mekâna göre aktivite.....	19
1.3.5.2. Mekânının bulunduğu yere göre aktivite	19
1.3.5.3. Aktivitenin içeriği	20
1.3.5.4. Aktivitenin gerçekleştirildiği zaman	20
1.3.6. Rekreatif Aktivitelerin Faydaları	21
1.3.6.1. Fiziksel Yararlar	21
1.3.6.2. Ruhsal Yararlar	22
1.3.6.3. Sosyal Yararlar	24
1.4. BİLİNÇLİ FARKINDALIK.....	25
2. YÖNTEM	28
2.1. ARAŞTIRMANIN AMACI	28
2.2. HİPOTEZLER.....	28
2.3. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	29
2.4. VERİ TOPLAMA ARACI.....	29
2.5. VERİ ANALİZİ	30
3.1. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	31
3.2. Rekreatif Ekinliklere İlişkin Bulgular	32
3.3. Alışkanlıklara İlişkin Bulgular	33
3.3. Bilinçli Farkındalık Algısına İlişkin Bulgular	34
TARTIŞMA SONUÇ	41
KAYNAKÇA.....	46
EKLER	55
EK 1. ANKET FORMU	55
ÖZGEÇMİŞ	58

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİREYLERİN REKREATİF ETKİNLİKLERE BİLİNÇLİ
KATILIMLARININ FARKLI PARAMETRELERLE İNCELENMESİ

Özge SEZİK TANYERİ

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Orcan MIZRAK

2018, sayfa 57

Jüri:

Doç. Dr. Orcan MIZRAK(Danışman)

Doç. Dr. Emre Belli

Dr. Öğr. Üyesi Alparslan KURUDİREK

Amaç: Bu araştırmanın amacı spor bölümü okuyan öğrencilerin rekreatif etkinliklere bilinçli katılımlarının farklı parametrelerle incelenmesidir.

Materyal ve Metot: Araştırma kapsamında 520 kişiye anket dağıtılmıştır. 20 anket tamamen boş gelmiştir. Kalan 500 anket üzerinden çalışma yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket formlarında 5 adet sosyo-demografik bilgilere ilişkin soru, 5 adet rekreatif ekinliklere ilişkin soru, 3 adet alışkanlıklara ilişkin soru ve 15 adet 5’li likert formunda Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) sorusu yer almaktadır. Araştırmada veri analizi SPSS 16 paket programında yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistiklerden (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, basıklık, çarpıklık), Bağımsız örneklerde t testinden ve ANOVA testinden faydalanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete, bölüme, anne ve baba eğitim durumuna ve yaşanılan yer durumuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Rekreatif etkinlikler için plan yapan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Rekreatif etkinliklerin bireye fayda sağladığını düşünen bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Rekreatif

etkinliklerin ders başarısına katkı sağladığını düşünen bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Rekreatif etkinliklerin kişiyi mutlu ettiğini düşünen bireylerin, hobi alışkanlığı olan bireylerin, kötü alışkanlığı olan bireylerin, rekreatif etkinliklerle ilgili bilgi sahibi olan bireylerin, zaman planlaması yapan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Sonuç: Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının rekreatif etkinliklere katılım durumunu olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Rekreasyon



ABSTRACT**MASTER THESIS****EXAMINATION OF INDIVIDUAL'S CONSCIOUS PARTICIPATION IN
RECREATIONAL ACTIVITIES WITH DIFFERENT PARAMETERS****Özge SEZİK TANYERİ****Advisor: Doç. Dr. Orcan MIZRAK****2018, Pages 57****Jüri: Doç. Dr. Orcan MIZRAK (Advisor)****Doç. Dr. Emre Belli****Dr. Öğr. Üyesi Alparslan KURUDİREK**

Objectives:The aim of this study is to examine the conscious participation of students in recreational activities with different parameters.

Materials and methods:520 questionnaires were distributed to 520 person within the scope of the research. 20 surveys are completely empty. The study was carried out through the remaining 500 surveys. The questionnaire was used as a data collection tool in the research. Questionnaires include 5 questions about socio-demographic information, 5 questions about recreational crops, 3 questions about habits and 15 questions about conscious awareness scale (bifö) in 5 likert form. Data analysis was performed in SPSS 16 package program. Descriptive statistics (frequency, percent, mean, standard deviation, minimum, maximum, irregularity, skewness), Bağımsız örneklerde t test and ANOVA test were used in the analysis of data.

Results:In this study, conscious awareness levels did not differ according to gender, Department, mother and father education status and location. Conscious awareness levels of individuals who plan for recreational activities were higher. Conscious awareness levels of individuals who think recreational activities are beneficial to the individual were higher. Conscious awareness levels of individuals who think that recreational activities contribute to the success of the course were higher. Conscious awareness levels of individuals who think that recreational activities make the person happy, individuals who have a hobby habit, individuals who have bad habits,

individuals who have information about recreational activities, individuals who have time planning have been found to be higher.

Conclusion:As a result of the research, it was found that the high awareness level had a positive effect on the participation in recreational activities.

Key Words: Sports, Recreation



TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Zaman Kullanım Bölümleri.....	3
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri	31
Tablo 3. Rekreatif Ekinliklere İlişkin Özellikleri.....	32
Tablo 4. Alışkanlıklara İlişkin Özellikleri.....	33
Tablo 5. Bilinçli Farkındalık Tanımlayıcı İstatistikler	34
Tablo 6. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikler.....	35
Tablo 7. Bilinçli Farkındalık Algısının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	35
Tablo 8. Bilinçli Farkındalık Algısının Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	35
Tablo 9. Anne Eğitim Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları.....	36
Tablo 10. Baba Eğitim Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları.....	36
Tablo 11. Yaşanılan Yer Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı ANOVA Test	36
Tablo 12. Rekreatif Etkinlikler İçin Plan Yapma Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları	37
Tablo 13. Rekreatif Etkinliklerin Bireye Fayda Sağladığını Düşünme Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları	37
Tablo 14. Rekreatif Etkinliklerin Ders Başarısına Katkı Sağlama Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları.....	38
Tablo 15. Rekreatif Etkinliklerin Kişiyi Mutlu Etme Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları	38
Tablo 16. Hobi Alışkanlığının Olma Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları	39
Tablo 17. Kötü Alışkanlığının Olma Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları	39
Tablo 18. Rekreatif Etkinlikler Hakkında Bilgi Sahibi Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları	40
Tablo 19. Zaman Planlaması Yapma Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları	40

ŒEKİLLER DİZİNİ

Œekil 1. Süresine Göre Boş Zamanının Sınıflandırılması..... 6

Œekil 2. Değerlendirme Amacına Göre Boş Zamanının Sınıflandırılması 7



TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tez konusu seçerken isteklerimi dikkate alıp çalışmamın planlanması ve yürütülmesinde ilgi ve desteğini esirgemeyerek beni yönlendiren saygıdeğer danışman hocam Doç. Dr. Orcan MIZRAK'a bana duyduğu güven ve desteklerinden dolayı teşekkürü bir borç bilirim.

Araştırmanın her basamağında görüş ve tavsiyeleri ile bana destek veren, deneyimleri ile katkı sunup bilgilerini paylaşan değerli hocalarım Doç. Dr. Engin GEZER'e , Dr. Öğr. Üyesi Muharrem Alparslan KURUDİREK'e teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca çalışmam boyunca benden bir an olsun yardımlarını esirgemeyen ve her aradığımda zaman ayıran değerli hocalarım Arş. Gör. Fatih BEDİR ve Arş. Gör. Levent ÖNAL'a canı gönülden teşekkür ederim.

Hayatımın her anında olduğu gibi tez çalışmamda yanımda olup desteklerini esirgemeyen kardeşlerim Hakan ve Uğur SEZİK' e sevgili kuzenim Oğuzcan BAYYURT' a ve sevgili aileme, tez çalışmam süresince tüm zorlukları benimle göğüsleyip maddi manevi destek olan değerli eşim Dr. Öğr. Üyesi Levent TANYERİ'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ERZURUM-2018**Özge SEZİK TANYERİ**

GİRİŞ

Boş zaman, bireylerin çalışma, yeme-içme ve uyuma gibi ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra geriye kalan zaman olarak tanımlanmaktadır. Boş zaman bireylerin diledikleri şekilde kullanabilecekleri zaman dilimi olarak ifade edilebilir. Bununla beraber günümüzde boş zamanın verimli şekilde değerlendirilmesi önemli bir konu haline gelmiştir. Bireylerin eğitim seviyelerindeki yükselişe beraber boş zaman etkinliklerinin rekreasyona dönüştürülmesi söz konusu olmuştur.

Rekreasyon kavramı, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek için başvurdukları aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek için yapmış oldukları her türlü aktivite rekreasyon kapsamındadır. Rekreasyon, bireylerin günlük rutinlerinin dışında farklı aktivitelere katılımları olarak ifade edilmektedir. Bireyler rekreasyonla beraber farklı deneyimler ve beceriler kazanabilmekte ve günlük hayatın rutininden kurtulabilmektedirler. Bununla beraber bireylerin kendilerine en uygun rekreasyona katılımları ancak bilinçli farkındalık algılarının yüksek olması ile söz konusu olabilmektedir. Bu araştırmanın amacı bireylerin rekreatif etkinliklere bilinçli katılımlarının farklı değişkenler kapsamında incelenmesidir.

Araştırma üç bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın birinci bölümünde zaman kavramı, boş zaman kavramı, rekreasyon kavramı ve bilinçli farkındalık kavramları hakkında genel bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın ikinci bölümünde anket uygulamasına ilişkin yöntem bilgisi yer almaktadır. Araştırmanın amacı, hipotezler, evren ve örneklem, veri toplama aracı ve veri analizi ile ilgili bilgiler bu bölümde yer almaktadır.

Araştırmanın üçüncü bölümünse ise anket uygulaması kapsamında elde edilen bulgular yer almaktadır.

1. GENEL BİLGİLER

1.1. ZAMAN KAVRAMI

Zaman sahip olunan en değerli kaynak olarak ifade edilmektedir. Literatürde zamanla ilgili birçok tanımlama söz konusudur. Farklı araştırmacılar tarafından zaman kavramı farklı şekillerde tanımlanmıştır. Bununla beraber zamanla ilgili temel kavramlar şu şekildedir (Tutar, 2007):

- Geçmişten gelip geleceğe doğru olayların birbirini izlediği
- Kişilerin kontrolünde olmayan
- Sürekli olarak devam eden süreç

Zaman, insanlar tarafından durdurulamaz veya ara verilemez. Zaman kesintisiz bir süreç olarak sürekli devam etmektedir. Ayrıca zaman depolanabilir bir kaynak değildir (Scoot, 1997).

Zamanın sürekli olarak akması ve depolanamaması nedeniyle zamanın verimli kullanılması önemlidir. Bununla beraber zamanın verimli şekilde kullanılabilmesi ancak bilgi, beceri ve eğitimle mümkün olabilmektedir. Kişilerin kendilerini tanımaları ve kendilerine en uygun şekilde zamanı değerlendirmeleri önem taşımaktadır. Zamanın etkin ve verimli kullanılmasının gerekliliğinin nedenleri şu şekilde sıralanmaktadır (Akgemci vd., 2003):

- Zaman biriktirilemez
- Zaman borç alınamaz veya kiralanamaz
- Zaman çoğaltılamaz
- Zaman para gibi toplanamaz veya hammadde gibi depolanamaz
- Zaman sadece kullanılır ve kaydedilir.

Zamanın değerlendirilmesinde, kişilerin etkinliklere ayırdıkları süreler önem kazanmaktadır. Bununla beraber literatürde farklı araştırmacılar tarafından zamanın bölümlendirilmesine ilişkin farklı yaklaşımlar benimsenmiştir. Aşağıdaki tabloda farklı araştırmacıların zamanı bölümlendirmelerine yönelik gruplamaları yer almaktadır.

Tablo 1. Zaman Kullanım Bölümleri

Araştırmacı	Zaman gruplandırması
Brightbill ve Meyer	<ul style="list-style-type: none"> • Var olmakla ilgili zaman; yemek yeme, uyuma, vücut bakımı. • Geçimle ilgili zaman; çalışma zamanı. • Boş zaman; oyun, dinlenme vb.
Grazia	<ul style="list-style-type: none"> • Çalışma zamanı, • Çalışma ile alakalı etkinliklere ayrılmış olan zaman, • Yaşamı sürdürmeye yönelik etkinlikler için ayrılmış olan zaman, • Boş zaman
Megyeri	<ul style="list-style-type: none"> • Temel ihtiyaçlar için ayrılmış olan zaman (uyku, yemek yeme, temizlik, giyinme), • İş ve iş ile ilgili faaliyetler için ayrılmış olan zaman (iş, yolculuk, öğrenimle geçen zaman), • Etkinlikler için tahsis edilmiş olan zaman (spor, eğlence, dinlenme vb.), • Diğer etkinlikler için ayrılmış olan zaman

Kaynak: Bedir, 2016.

1.2. BOŞ ZAMAN KAVRAMI

Modern toplumlarda boş zaman, ihtiyaçlar arasında yer almaktadır. Boş zaman, bireylerin en fazla ihtiyaç duydukları zaman olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışma hayatının zorlukları karşısında bireylerin en fazla talep ettikleri zaman boş zaman olmaktadır (Kaya, 2003).

Kişiler boş zamanda kendi istedikleri şekilde hareket edebilme özgürlüğüne sahiptirler (Tezcan, 1993). Boş zaman, kişinin zorunluluklar haricinde, istekleri doğrultusunda dilediği şekilde dinlenmesi, eğlenmesi, oyalanabilmesi veya bireysel gelişimi yönünde çeşitli aktivitelerde istediği şekilde bulunabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

Boş zaman kişilerin günlük iş yüklerini üzerlerinden almaktadır. Bireyler boş zamanlarından haz alabilmek adına çeşitli etkinliklerde bulunabilmekte ve istekli olarak bu etkinliklere katılabilmektedir. Kişiler boş zamanlarda çeşitli etkinliklere katılarak, gündelik hayatın monotonluğundan kurtulup, bu zaman boyunca kendilerini mutlu hissedebilirler (Aytaç, 2002).

Çalışma hayatının yorgunluğu ve stresi, bireylerin boş zamana olan ihtiyaçlarını arttırmaktadır. Bununla beraber boş zamanlar her zaman kişilerin isteğine bağlı olarak artmamaktadır. Boş zamanların artmasına neden olan çeşitli sebepler şu şekilde sıralanmaktadır (Johnson vd., 2000):

- İş hayatında zamanla ilgili meydana gelen değişimler
- Sosyal, ekonomik veya teknolojik olarak yaşanan değişimler
- Ekonomik gelirden artışla beraber bireysel harcamalardaki artış
- Ulaşımında zaman tasarrufunun sağlanması
- Bireylerin çeşitli ihtiyaç ve beklentileri yönünde kendilerine daha fazla zaman ayırmaları ve bu yönde iş planlamaları yapmaları
- Kent hayatından kurtulmak adına kırsal bölgelere gitme yatkınlığı şeklinde sıralanmaktadır.

Saçan (1986)'ya göre kişilerin boş zamanı arttırmaları mutlaka iş zamanının azalmasıyla ilgili olmaktadır. İş zamanı ve boş zaman ters orantılıdır. İş zamanının

azalmasıyla kişilere ayrılan boş zaman artmaktadır. Bununla beraber iş zamanının azalmasına neden olan çeşitli sebepler şu şekilde sıralanmaktadır:

- Çalışma günlerinin azalması,
- Hafta tatili,
- Yıllık izinler
- Emeklilik yaşının öne alınmasıdır.

1.2.1. Boş Zamanın Fonksiyonları

Boş zaman, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılama dışındaki kendilerine ayırabildikleri zaman olarak değerlendirilmektedir. Bununla beraber boş zamanın temel olarak üç fonksiyonu bulunmaktadır. Bunlar şu şekildedir:

- Dinlenme Fonksiyonu
- Gelişim Fonksiyonu
- Eğlenme Fonksiyonu

Aşağıda alt başlıklar halinde boş zamanın temel fonksiyonları detaylandırılmıştır.

1.2.1.1. Dinlenme Fonksiyonu

Dinlenme, kişilerin sosyal, fiziksel ve mental olarak yenilenmelerini sağlamaktadır. Dinlenme, boş zamanla en fazla karakterize edilen bir fonksiyondur. Çalışma hayatı açısından dinlenme, bir sonraki iş zamanı için bedenin fiziksel olarak toparlanması anlamını taşımaktadır. Çalışanların yeniden çalışabilmeleri için gerekli olan gücü toplama süreleri dinleme süresi olarak ifade edilmektedir (Karaküçük, 2014)

1.2.1.2. Gelişim Fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, bireyin kendisini geliştirip, kişiliğini gösterme imkanını bulduğu zaman olarak değerlendirilmektedir. Gelişim fonksiyonunda birey boş zamanında bir şeyler öğrenmekte veya öğretmektedir. Gelişim fonksiyonunda, bireyler boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirme ve sosyal aktiviteler içinde bulunma arzusu içinde organizedirler (Sağcan, 1986).

1.2.1.3. Eğlenme Fonksiyonu

Modern insanın ihtiyaçları arasına eğlenme ihtiyacı da girmiştir. Yoğun iş temposu sonucunda bireyler güdüsel bir istek olarak eğlenmeyi istemektedirler.

Kişilerin psikolojik, duygusal ve ruhsal hallerine verdikleri önem artmaya başladıkça eğlenmeye karşı istekleri de artmaktadır (Horner ve Swarbrooke 2005).

1.2.2. Boş Zamanının Sınıflandırılması

Boş zaman, kişilerin ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra tamamen kendilerine ayırabildikleri zaman olarak ifade edilmektedir. Bununla beraber boş zaman kavramı temelde iki gruba ayrılmaktadır. Bu sınıflandırma aşağıdaki şekilde yer almaktadır.

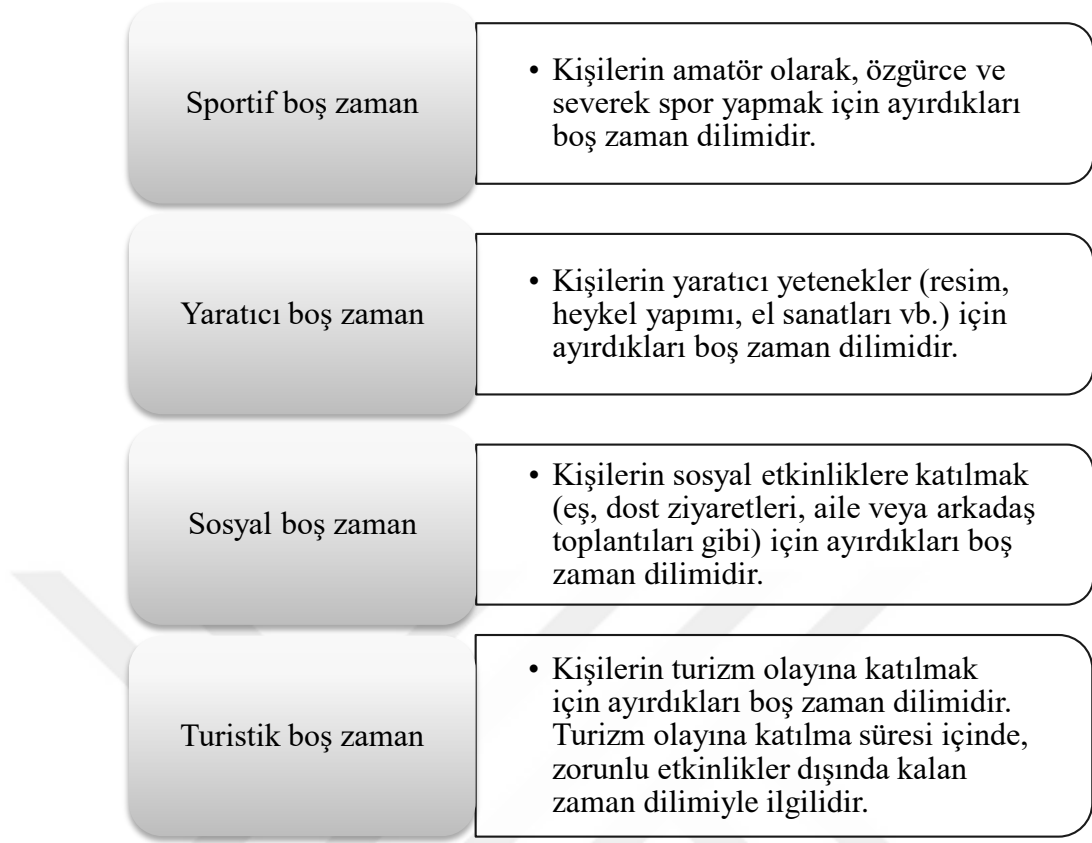


Şekil 1. Süresine Göre Boş Zamanının Sınıflandırılması

Kaynak: Hacıoğlu vd.2003

Boş zaman uzun süreli ve kısa süreli olmakla beraber ikiye ayrılmaktadır. Kısa süreli boş zamanlar aktif çalışma hayatının arasında kişiye ayrılan zamanlar olarak tanımlanırken, uzun süreli boş zamanlar işin olmadığı, bittiği veya uzun süreli olarak duraklatıldığı zamanları ifade etmektedir.

Boş zamanın başka bir sınıflandırma tercihi de değerlendirme amacına göre yapılan boş zaman sınıflandırmasıdır. Değerlendirme amacına göre yapılan boş zaman sınıflandırması aşağıdaki şekilde verilmiştir.



Şekil 2. Değerlendirme Amacına Göre Boş Zamanının Sınıflandırılması

Kaynak: Hazar, 2003

1.2.3. Boş Zamanları Değerlendirmenin Yararları

Boş zamanlarının değerlendirilmesi, bireylere birçok yarar sağlamaktadır. Bireylerin sosyal ve kişisel gelişimleri desteklenmekte ve kendilerini ifade edebilme ve gösterebilme fırsatı yakalamaktadırlar. Kişiler boş zamanlarını değerlendirerek, sosyal ve toplumsal alanda kendilerini tanıma imkanına sahip olmaktadır. Bununla beraber boş zamanın değerlendirilmesi sonucunda kişiye sağlanan yararlar temel olarak üç başlıkta toplanmaktadır. Bunlar şu şekildedir:

- Fiziksel yararlar
- Psikolojik yararlar
- Toplumsal yararlar

Boş zamanın değerlendirilmesinin kişiye sağlamış olduğu yararlar aşağıda alt başlıklar dahilinde detaylandırılmıştır.

1.2.3.1. Fiziksel yararlar

Bireylerin, sağlıklı şekilde yaşamlarını sürdürebilmeleri ve gelişimlerini sağlamaları için uygun fiziksel şartlara sahip olmaları gerekmektedir. Düzenli fiziksel aktivite ile kişiler şişmanlık, kalp rahatsızlıkları ve dolaşım sistemi rahatsızlıkları gibi birçok hastalıktan kurtulmaktadır. Fiziksel aktivite ile kişiler kendilerini daha dinç hissetmekte ve sağlıklarını koruma yönünde önemli adımlar atmaktadırlar (Zülal, 2002).

Fiziksel aktivite, kişilerin yalnızca fiziksel gelişimlerini değil aynı zamanda ruhsal gelişimlerini de desteklemektedir. Fiziksel aktivitelerde bulunan kişiler kendilerini daha aktif hissedecekler ve bu durum sosyal hayatlarını da olumlu yönde etkileyecektir (Erdemli, 2002).

1.2.3.2. Psikolojik yararlar

Günümüzde iş hayatının verdiği stres ve yoğun çalışma temposu, kişilerin psikolojik olarak olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır. Kent hayatının zorlukları, işle ilgili yaşanan problemler ve ailevi sorumluluklar, kişilerin psikolojileri üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Kişilerin bu olumsuzluktan kurtulmak adına değerlendirebilecekleri en iyi zamanlar boş zamanlardır. Boş zamanın en iyi şekilde değerlendirilmesi, kişileri psikolojik olarak desteklemektedir (Karaküçük, 2014).

Boş zamanların bireye fayda sağlayacak şekilde değerlendirilmesi, bireyin psikolojik olarak olumlu gelişimini desteklerken, boş zamanın doğru şekilde değerlendirilmemesi, kişiye çeşitli problemler olarak geri dönebilmektedir. Kişilerin boş zamanlarını kendilerine zararlı olabilecek arkadaşlarla geçirmeleri, alkol veya uyuşturucu kullanımlarına sebebiyet verebilmekte, ruh hali bozukluklarına neden olabilmekte ve tüm bunlar kişiyi suça bulaştırabilmektedir (Atmaca, 1997). Bu nedenle kişilerin psikolojik gelişimlerinin doğru şekilde desteklenmesi için kendilerine uygun ve doğru boş zaman etkinliklerini tercih etmeleri önemlidir.

1.2.3.3. Toplumsal yararlar

Kişiler sadece temel fizyolojik ihtiyaçlarını değil aynı zamanda sosyal ihtiyaçlarını karşılamak adına boş zamanlarını değerlendirme isteği içinde bulunmaktadır. Boş zaman, kişilerin ihtiyaç duydukları sosyalleşmenin temel

kaynaklarından olarak görülmektedir. Boş zaman, kişilerin sosyalleşmesine hizmet etmektedir (Kılbaş, 1994).

Kişiler boş zamanlarını sosyalleşme ile değerlendirerek, toplumsal bir iletişim halinde bulunurlar. Başka insanlarla iletişim ve etkileşim halinde olunması, kişilerin sosyal gelişimleriyle birlikte psikolojik olarak iyilik halini de desteklemektedir. Sosyalleşme sürecinde kişilerin sosyal statüleri yükselir ve kişiler kendilerine yeni bir kimlik yaratma imkanı bulurlar (Cordes ve İbrahim, 1991).

1.2.4. Boş zaman davranışlarını etkileyen faktörler

Bireylerin boş zamanlarını etkileyen birçok faktör bulunmakla beraber her bireyin boş zamanı değerlendirirken etki altında kaldığı faktörde değişiklik göstermektedir. Her bireyin boş zaman değerlendirmesinin tercihinde, etkisi altında kaldığı başka bir durum olabilmektedir. Bununla beraber Morgan, bireylerin boş zaman davranışları üzerinde etkili olan faktörleri beş kategoride incelemektedir. Bunlar şu şekildedir (Bowdin vd., 1999):

- Aile
- Referans grupları
- Önceki fikirler
- Kişilik
- Kültür

Kişiler boş zamanlarını değerlendirirken bu faktörlerin etkisi altında kalabilmektedirler. Bu faktörlere ilişkin açıklamalar aşağıda alt başlıklar dahilinde yapılmıştır.

1.2.4.1. Aile

Ailelerin ekonomik durumları, sosyo-kültürel yapıları veya boş zamanla ilgili talep ve görüşler, aile fertlerinin boş zamanlarını değerlendirmeye yönelik tercihleri üzerinde etkili olmaktadır. Ailelerin imkanları ile aile fertlerinin sorumlulukları, boş zamanın değerlendirilmesi üzerinde etkilidir (Bull vd., 2003).

Birey, kendi alt kültür değerlerini ailesinden öğrenir ve bunu sürdürme eğilimi içinde olur. Kişi aileden öğrendikleri ve ailenin desteklediği değerler kapsamında boş zaman değerlendirmesinde bulunmaktadır. Bununla beraber aile, bireylere boş zaman

değerlendirmesini sistematik olarak öğretmemekte, bu durum tesadüfi ve dağınık olarak gerçekleşmektedir. Bununla beraber boş zamanın değerlendirilmesinde ailenin ekonomik durumu, ait olduğu kültür ve eğitim düzeyi gibi birçok faktör etkili olmaktadır (Emir, 2012).

1.2.4.2. Referans grupları

İnsan, sosyal bir varlıktır. Bu nedenle başka insanların fikir ve görüşlerinden etkilenebilmekte ve tutum ve davranışlarını bu yönde şekillendirebilmektedir. Bireyler, sosyalleşme veya boş zaman değerlendirme tercihlerinde ailelerinin, akrabalarının veya arkadaşlarının fikirlerini, tutumlarını veya davranışlarını referans olarak alabilmektedirler. Kişiler, çevrelerinde bulunan diğer insanları referans olarak çeşitli aktivitelerde sosyalleşme amacıyla bulunabilmektedirler (Kövbaşı, 2006; Güçlü, 2013).

Referans gruplar özellikle genç bireyler üzerinde daha etkili olabilmektedirler. Genç bireylerin tutum ve davranışlarının şekillenmesinde aileleri ve arkadaş çevreleri önemlidir. Genç bireyler için boş zaman aktivitelerine katılmanın ilk nedeni sosyalleşme olarak nitelendirildiğinde, arkadaş edinme isteklerinin baskın geldiği görülmektedir (Yetiş, 2008).

1.2.4.3. Önceki fikirler

Kişiler için dahil oldukları grubun fikir liderlerinin görüşleri önemli olmaktadır. Boş zamanın değerlendirilmesine ilişkin tecrübesi olan kişi fikir lideri olarak yeni boş zaman fikirleri üretmektedir. Grup üyeleri ise bu yeni fikri tartışmakta ve uygulamaya koymaktadırlar (Köybaşı, 2006).

1.2.4.4. Kişilik

Kişilik, boş zamanın değerlendirilmesinde önemli rol oynamaktadır. Kişilerin utangaç, agresif, dinamik, içe veya dışa dönük olmalarına bağlı olarak boş zaman aktiviteleri de farklılık göstermektedir. Kişilik özellikleri boş zamanın değerlendirilmesine yönelik tercihte, etkili faktörlerden biridir. Spor müsabakaları ve avcılık gibi aktiviteler utangaç insanları çekerken, festival, konser gibi etkinlikler dışa dönük insanları çekebilmektedir (Köybaşı, 2006).

1.2.4.5. Kültür

Kişiler, büyüdükleri ve içinde buldukları toplumun bir parçası olarak kültürel değer yargılarını da toplumdan almaktadırlar. Bireyler, toplumsal kültürel yapının etkisi altında kalarak ve bu kültürü içselleştirerek tutum ve davranışlarını bu yönde belirlemektedir. Bu durum kişilerin boş zaman aktiviteleri üzerinde de etkili olmaktadır. Bireylerin tercih ettikleri her boş zaman aktivitesinin içinde kültürel bir temas söz konusu olmaktadır (Emir, 2012).

Farklı kültürlere sahip bireylerin satın alma alışkanlıkları, yaşam tarzları ve boş zaman değerlendirme alışkanlıkları farklıdır. Her kültürün kendi ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik olarak boş zaman değerlendirme tercihi de farklılaşmaktadır (Köybaşı, 2006).

1.2.4.6. Sosyal ve Maddi Durum

Kişilerin içinde buldukları sosyal ve maddi durum boş zamanın değerlendirilmesinde önemli olmaktadır. Kişilerin meslekleri ve iş statüleri, sosyal çevreleri üzerinde etkili olmakta ve bu durum boş zaman aktivitelerini de farklılaştırmaktadır (Güçlü, 2013). Yüksek gelire sahip olan bireylerin boş zaman aktiviteleri ile düşük gelire sahip olan bireylerin boş zaman aktiviteleri birbirinden farklılaşmaktadır. Yüksek gelire sahip bireyler daha fazla para harcayarak boş zamanlarını değerlendirirken, düşük ücrete sahip bireyler para harcamadan boş zamanlarını değerlendirme davranışı içinde olabilirler.

1.2.5. Boş Zaman Katılımı Engelleyen Faktörler

Kişiler, boş zamanlarını değerlendirirken birçok faktörü göz önünde bulundurmaktadırlar. Özellikle kişilerin kendilerine ayırabilecekleri zaman, ekonomik gücün ve boş zaman etkinliği için yeterli alanın olması gerekmektedir. Bununla beraber kişilerin boş zamanlarını değerlendirme tercihlerinde çeşitli kısıtlayıcılar etkili olabilmektedir. Boş zamana katılımda etkili olan çeşitli faktörler şu şekilde sıralanmaktadır (Broadhurst, 2001; Hall ve Page, 2006):

- Eğitim düzeyi
- Aile yapısı
- Yaş

- Meslek
- Şehirleşme
- Nüfus artışı ve hareketliliği
- Teknoloji
- Kitle iletişim araçlarının etkisi, reklam
- Kültürel etki
- Çevre bilinci
- Değişen yeni sağlık bilinci

Boş zaman üzerinde etkili olan engelleyici faktörler şu şekilde gruplandırılmaktadır (Sevil vd., 2012):

- Sezonluk engeller
- Finansal kaynaklar ve rekreasyon alanlarının ulaşılabilir olması
- Cinsiyet ve sosyal sınırlama
- Fiziksel kaynaklar ve moda

Boş zamanı engelleyen faktörlere ilişkin açıklamalar, aşağıda alt başlıklar dahilinde yapılmıştır.

1.2.5.1. Sezonluk engeller

Boş zaman etkinliklerinde mevsimsel koşullar etkili olmaktadır. Açık hava veya kapalı hava olmasının yanı sıra kış sporları gibi etkinlikler için mevsimsel koşulların sağlanması gerekmektedir. Açık hava etkinlikleri genellikle bireylerin sıklıkla tercih ettikleri etkinlikler olarak görülmektedir. Spor aktiviteleri veya çeşitli etkinlikler için bireyler sıklıkla açık hava alanlarını tercih etmektedirler. Bununla beraber kış sezonunda açık hava etkinlikleri yapılamamakta yalnızca snowboard, kayak gibi kış sporları tercih edilebilmektedir (Hall ve Page, 2006).

Kapalı alan etkinlikleri sezonluk engellerden daha az etkilenirken, açık hava etkinlikleri sezonluk engellerden daha fazla etkilenmektedir. Deniz kenarına veya ormanlık alana gitme gibi aktiviteler sıcak günlerde sıklıkla tercih edilmektedir (Sevil vd., 2012).

1.2.5.2. Rekreasyon alanlarının ulaşılabilir olması ve finansal kaynaklar

Kişilerin yaşadıkları fiziki çevre boş zaman değerlendirmelerinde etkili olmaktadır. Kişilerin çabuk ulaşabildikleri, tanıdıkları ve güvendikleri alanlar, boş zaman tercihlerinde etkili olmaktadır. Özellikle Şehir içi boş zaman değerlendirme aktivitelerinde, ulaşım ve güvenlik önemli faktörler olmaktadır. Bununla beraber Őahsi olarak arabaları bulunan kişiler, yaşadıkları bölgelerden daha uzak bölgeleri boş zamanlarını değerlendirmek için tercih edebilirler (Sevil vd., 2012).

Boş zaman etkinliklerine ayrılan finansal kaynaklar, ülkelerin gelişmişlik seviyelerine göre farklılık gösterebilmektedir. Gelişmiş ülkelerde boş zaman aktiviteleri için bireyler daha fazla bütçe ayırabilirken, gelişmekte olan ülkelerde boş zaman aktiviteleri için yeterli bütçeler ayrılmayabilmektedir. Kişilerin ekonomik durumları boş zamanın değerlendirilmesinde önemli rol oynamaktadır. Boş zaman aktivitelerinde, bireyin bilinçli katılım gösterdiği çeşitli aktiviteler, ek finansal ihtiyaçlara neden olabilmektedir. Örneğin aktif spor yapma isteği içinde olan birey için spor kıyafeti ve spor malzemeleri ek harcamalar neden olabilmektedir. Bu nedenle bireyler boş zaman için ayırdıkları bütçeler dahilinde harcamalarını gerçekleştirebilmekte ve bu durum boş zaman aktivitelerinin farklılaşmasına neden olmaktadır (Torkildsen, 1999; Sevil vd., 2012).

1.2.5.3. Cinsiyet ve sosyal sınırlama

Cinsiyet, boş zamanın değerlendirilmesinde önemlidir. Aynı iş temposunda çalışan kadın ve erkeklerin boş zamanları farklılaşmaktadır. Toplumsal kalıplar çerçevesinde kadının üstlenmiş olduğu ev ve çocuk sorumlulukları, boş zamanının sınırlandırılmasına neden olabilmektedir. Erkeklerin kadınlara göre ev ve çocuklara yönelik sorumluluklarının daha düşük seviyede algılanması, erkeklerin daha fazla boş zaman ayırabilmelerine neden olmaktadır. Bununla beraber kadınların üzerinde var olan çeşitli toplumsal baskılarda, kadınların boş zamanlarını diledikleri gibi gerçekleştirememelerine neden olabilmektedir (Broadhurst, 2001).

1.2.5.4. Fiziksel kaynaklar ve moda

Günümüzde modern yaşam koşullarının benimsenmeye başlanmasıyla beraber boş zaman çalışma hayatının bir parçası olarak görülmeye başlanmıştır. Değişen yaşam koşullarıyla beraber insanların yaşamdan beklentileri de farklılık göstermeye başlamış

ve bu durum boş zaman aktivitelerine yansımıştır. Günümüzde insanlar boş zamanlarını hem ruhsal hem de fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına planlamaktadırlar. Boş zamanların sosyal bir etkileşim dahilinde değerlendirilmesi, kişilerin ruhsal ve fiziksel tatmin duygularını yükseltmektedir. Bununla beraber kişilerin boş zaman değerlendirmelerinde özellikle ruhsal tatminlerini arttırmada moda önemli bir faktör olmaktadır. Bireylerin, herkes tarafından onaylanan ve takip edilen aktivitelerde bulunmaları, kişilerin ruhsal tatmin algılarını yükseltmektedir (Dengin ve Koç, 2016).

Modern yaşamın bir parçası olarak popüler kültür, insanlar tarafından takip edilmektedir. Popüler kültürün bir parçası olarak görülen rekreasyon alanları, tüm kesimler tarafından tercih edilebilmektedir. Bu durum ulaşımın önemli olduğu durumlar da dahi geçerli olmaktadır (Broadhurst, 2001; Tellan, 2016).

1.2.6. Boş Zaman Davranışının Meydana Gelmesinde Tutumlar

Tutum, kişileri eyleme yönlendirmektedir. Kişilerin boş zamana karşı olan tutumları da onların boş zaman davranışlarına yönlendirmektedir. Boş zaman aktivitesine ilişkin başka kişilerin tutumları, deneyim veya aktiviteyle ilgili olumlu veya olumsuz görüşler, boş zaman davranışı üzerinde etkili olmaktadır (Akgül, 2011).

Kişilerin boş zaman tutumlarında, yaşama dair genel tutumları önemli olmaktadır. Kişilerin kentsel yaşamdaki yerleri ve gelir seviyeleri, boş zaman tutumlarında etkili olmaktadır. Uzun süredir kentte yaşayan bireylerin boş zaman tutumları ile kısa zaman önce kente yerleşmiş olan kişilerin boş zaman tutumları birbirinden farklı olmaktadır.

Boş zaman tutumunda etkili olan en önemli faktörlerden biri de teknolojidir. Ulaşım ve iletişimin teknolojiyle beraber hız kazanması, kişilerin başka insanlarla olan etkileşimini de farklılaştırmakta ve bu durum kişilerin boş zaman tutumlarını değiştirmektedir (Akgül, 2011).

Boş zaman tutumu genel olarak üç şekilde sınıflandırılmaktadır. Bunlar şu şekildedir:

- Bilişsel tutum
- Duyuşsal tutum
- Davranışsal tutum

Boş zamana ilişkin tutum sınıflandırmaları aşağıda alt başlıklar dahilinde incelenmiştir.

1.2.6.1. Bilişsel tutum

Bilişsel tutum, kişilerin bir durum veya olguyla ilgili düşüncelerini göstermektedir. Kişiler çevrelerinden gelen uyarıcıları da dikkate alarak durum ve olaylar karşısında belli düşüncelere sahip olurlar. Bu durum bilişsel tutumu oluşturmaktadır. Kişilerin boş zaman aktivite tercihlerinin ilk aşaması da bilişsel tutumlarından oluşmaktadır. Boş zamana aktivitesine ilişkin önceden elde edilen fikirler, çevreden gelen uyarıcılar ve bilgiler, kişilerin boş zaman aktivitesine yönelik düşüncelerini yani bilişsel tutumlarını oluşturmaktadır (Taylor vd., 2007).

1.2.6.2. Duyuşsal tutum

Duyuşsal tutum, kişinin herhangi bir nesneye olguya veya duruma karşı verdiği duygusal tepkiler olarak ifade edilmektedir. Kişilerin boş zaman aktivite tercihlerinde duyuşsal tutumları önem kazanmaktadır. Kişinin duygusal olarak olumlu gördüğü çeşitli aktiviteler, tercih nedeni olabilmektedir. Bununla beraber kişinin bu aktivitelere yönelik olumlu duygu durumu devam ettikçe, aktivitenin tercih edilme sürekliliği devam edecektir (Akgün, 2011).

1.2.6.3. Davranışsal tutum

Davranışsal tutum, kişinin duyuşsal ve bilişsel tutumlarını davranışa döktüğü tutum olarak görülmektedir. Kişilerin kültürleri, alışkanlıkları ve çevreleri davranışsal tutumları üzerinde doğrudan etkilidir. Kişilerin boş zaman değerlendirmeye yönelik aktivite seçimlerinde de yine davranışsal tutumları önem kazanmaktadır. Bununla beraber bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tutumların tamamı birbirleriyle ilişkilidir. Kişinin belirli bir yönde olumlu veya olumsuz davranış sergileme durumu, bilişsel ve duyuşsal tutumuyla yakından ilişkili olmaktadır.

1.3. REKREASYON

1.3.1. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon, insanların boş zamanlarında ilgilendikleri aktiviteler olarak görülmektedir. İnsanlar, boş zamanları süresince, dinlenmek, buldukları yerden uzaklaşmak, farklı deneyimler kazanmak, sosyalleşmek, farklı yerler görmek amacıyla

açık veya kapalı alanlarda, aktif veya pasif olarak aktivite içinde bulunabilmektedirler. Tüm bu aktiviteler rekreasyon olarak ifade edilmektedir (Karaküçük, 2014).

Rekreasyon, bireylerin rutin işleri haricinde farklı bir ortamdaki aktivitelere gönüllü olarak katılımlarını ifade etmektedir. Kişiler bu tür aktiviteler sayesinde hayatın tek düzeliğinden kurtulur ve farklı deneyimler kazanırlar. Günümüzde çalışma hayatının yoğun temposunda boş zaman aktiviteleri bir gereklilik olarak görülmektedir (Tütüncü ve Aydın, 2014).

1.3.2. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon, kişilerin gönüllü olarak katılım gerçekleştirdikleri boş zaman aktiviteleridir. Bununla beraber rekreasyonun belli başlı özellikleri bulunmaktadır. Bunlar şu şekildedir (Karaküçük, 2014):

- Aktivite tercihi gönüllü olarak yapılmaktadır.
- Kişilere özgürlük duygusu kazandırmaktadır.
- Aktivitelere katılımla ilgili zorunluluk mevcut değildir.
- Aktiviteler, boş zamanlarda yapılmaktadır.
- Her yaştaki kadın veya erkekler rekreasyona katılabilirler.
- Aktiviteler yılın her dönemine ve her mevsime göre şekillenebilmektedir.
- Rekreasyon yapılması gereken faaliyetleri içermektedir.
- Rekreasyon, farklı birçok etkinlik türünü kapsamaktadır.
- Rekreasyon kişilere neşe ve tatmin sağlamaktadır.
- Rekreasyon, sosyalleşme imkanı tanımaktadır.
- Dünyanın her yerinde rekreasyon faaliyetlerinde bulunulabilmektedir.
- Rekreasyon, insanların kendilerini ifade edebilmelerini sağlarken onları yeni fikirler üretmeye teşvik etmektedir.
- Rekreasyonun amacı her kişiye göre farklılık gösterebilmektedir.
- Rekreasyon, kişilere toplumsal ve bireysel nitelikler kazandırmaktadır.
- Rekreasyon, birden fazla faaliyeti yapabilme imkanı sunmaktadır.
- Rekreasyon faaliyetleri kendiliğinden gelişebilir. Bir uzman yönetiminde olmasının zorunluluğu yoktur.
- Rekreasyon ile katılım gerçekleştirilen faaliyetle ilgili tecrübe kazanılır.

1.3.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Sebepleri

Rekreasyon, bireylere kişisel ve toplumsal faydalar sağlamaktadır. Bu faydalar, kişilerin fiziksel ve ruhsal iyilik hallerini desteklemekte ve kişilerin doyum algılarını yükseltmektedir. Rekreasyona katılım, kişilerin iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Kişisel ve toplumsal yönden rekreasyonun faydaları aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır (Karaküçük, 2014):

Kişisel yönden

- Beden gelişimini destekler,
- Ruh sağlığını korur,
- Sosyalleşme imkanı tanır,
- Beceri ve yeteneklerin gelişimi sağlar,
- Kişilerin yaratıcılıklarını geliştirir,
- İş verimliliğini yükselterek çalışma başarısını artırır,
- Ekonomik hareketliliği geliştirir,
- İnsanlara neşe kazandırır.

Toplumsal yönden

- İnsanlar arasındaki dayanışmayı artırır,
- Toplumsal bütünleşmeyi sağlar,
- Toplumun farklı kesimlerindeki insanların birbirlerini tanımalarını sağlar,
- Bireyler arası etkileşimi güçlendirir,
- Demokratik toplumun oluşmasına katkı sağlar.

1.3.4. Rekreasyona Katılımı Destekleyen Faktörler

Rekreasyona katılımı destekleyen faktörler kişiden kişiye göre farklılaşmaktadır. Birçok faktör rekreasyona katılım üzerinde etkili veya etkisiz olabilmektedir. Bu durum kişilerin yaşadıkları yere, çevreye, aile yapılarına, inançlarına ve kültürlerine göre farklılık gösterebilmektedir (Kılıç ve Şener, 2013).

Rekreasyona katılımı destekleyen birçok faktör bulunmakla beraber genel olarak rekreasyona katılımı etkileyen faktörler şu şekilde sınıflandırılmaktadır (Karaküçük, 2014):

- Harcanabilir gelirde artış,
- Kentleşme,
- Ekonomik verimlilikteki gelişmeler,
- Teknoloji,
- Kitle iletişim araçlarındaki gelişmeleri
- Eğitim düzeyi,
- Kültür seviyesi,
- Çevre bilinci,
- Değer yargılarındaki farklılaşma,
- Doğal zenginliklerin etkisi,
- Eğlence hareketinin etkisi,
- Siyasi otoritenin etkisi,
- Nüfus artışı,
- Araç ve gereçlerin teşviki,
- Rekreatif merkezler.

Tüm bu faktörler rekreasyona katılım üzerinde etkili olmaktadır. Bununla beraber bu faktörlerden kaynaklı rekreasyona katılım derecesi kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir.

1.3.5. Rekreatif Aktivitelerinin Sınıflandırılması

Rekreasyon toplumun ve kişilerin ihtiyaçlarına göre şekillenmektedir. Her toplumun farklı rekreatif aktiviteleri olabilmekle beraber bu aktivitelerle katılımı kişiden kişiye göre farklılık göstermektedir. Bu nedenle araştırmacılar tarafından rekreatif aktivitelerinin sınıflandırılması uygun görülmüştür.

Bucher (1974) rekreatif aktivitelerin oldukça fazla olduğunu ve değerlendirmenin yapılabilmesi için mutlaka sınırlandırılması gerektiğini belirtmiştir. Bu kapsamda faaliyet alanlarına göre sınıflandırma şu şekilde yapılmaktadır:

- Dans aktiviteleri
- Müzik aktiviteleri
- El becerisi ve sanatsal aktiviteler
- Oyun ve spor aktiviteleri

- Sahne aktiviteleri
- Açık hava aktiviteleri
- Hobi oyunları, kart oyunları gibi diğer faaliyetler

Rekreasyonun sınırlandırılmasına yönelik birçok farklı yaklaşım bulunmaktadır. Bununla beraber bir faaliyet birden fazla rekreasyon aktivitesi içinde yer alabilmektedir. Bu açıdan rekreasyon çok yönlüdür ve kesin bir sınıflandırma yapmak çok mümkün değildir. Bununla beraber Hazar (1999) tarafından rekreasyona ilişkin şu sınıflandırma öngörülmüştür:

- Mekân
- Mekânının bulunduğu yere
- Aktivitenin içeriği
- Aktivitenin gerçekleştirildiği zaman

Rekreasyon sınıflandırılması bu dört gruba göre yapılabilmektedir. Bu sınıflandırmalar aşağıda alt başlıklar dâhilinde verilmiştir.

1.3.5.1. Mekâna göre aktivite

Rekreasyonel faaliyetler düzenledikleri ortamın veya mekânın bazı özellikleri ya da kapalı alan ile açık alan kapsamında kategorilere ayrılmıştır. Bu durum karşısında ise birbirlerinin tam tersi iki tür rekreasyon meydana gelmektedir. Söz konusu rekreasyonlar açık ve kapalı hava rekreasyonları olmaktadır (Tutar, 2000).

1.3.5.2. Mekânının bulunduğu yere göre aktivite

Bu sınıflandırma ise aktivitenin yapıldığı yer veya mekânın konumuna göre yapılmaktadır. Mekânının bulunduğu yere göre aktivite birbirlerinin tersi olan iki tip rekreasyon biçimi olarak görülmektedir. Bu iki rekreasyon biçimi şu şekildedir (Tatar, 2000):

- Kentsel Rekreasyon: Genel olarak ikamet alanları içerisinde bulunan, bununla birlikte kent yönetimi tarafından düzenlenen alanlarda yapılan rekreasyon çeşidi olarak karşımıza çıkmaktadır. Kentsel rekreasyon alanlarına örnek olarak çay bahçeleri, semt parkları ve mahalle parkları gibi alanlar sunulabilecektir.

- Kırsal Rekreasyon: Kentin bireyler üzerinde oluşturduğu stres ve kaygıdan uzaklaşmak isteyen kişiler boş vakitlerini kırsal alanlarda geçirmek istemeye başlamıştır. Özellikle kentsel alanlarda ortaya çıkan çevre problemleri bireyleri kırsal alanlara yöneltmeye başlamıştır.

1.3.5.3. Aktivitenin içeriği

Aktivitenin içeriğine göre sınıflandırma genel olarak rekreasyonel aktivitelerin ifade edilmesinde kullanılan bir kavramdır. Kişilerin rekreasyon faaliyetini sürdürürken yararlandığı enerji ile güç bu faaliyetin yapısını tespit etmektedir. Bu açıdan bu sınıflandırma iki başlık altında ele alınmaktadır. Bunlar (Bekdemir, 2009):

- Aktif Rekreasyon: Bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla aktif olarak yaptıkları aktiviteleri ifade etmektedir. Bu bakımdan futbol oynamak, yüzmek, resim yapmak gibi aktivitelere katılmak bu kapsamda ele alınmaktadır.
- Pasif Rekreasyon: Bireylerin içerisine dâhil olmadıkları genellikle izleyicisi oldukları aktiviteleri ifade etmektedir. Tiyatro veya sinemaya gitmek, müzik dinlemek, spor karşılaşmalarını izlemek gibi aktiviteler pasif rekreasyona örnek olarak gösterilebilecektir.

1.3.5.4. Aktivitenin gerçekleştirildiği zaman

Boş zaman aktivitesinin değerlendirildiği zaman dilimine göre yapılan sınıflamayı ifade etmektedir. Bu sınıflandırma kapsamında iki rekreasyon tipi bulunmaktadır. Bu rekreasyon tipi şu şekildedir (Bekdemir, 2009):

- Günlük rekreasyon: Yetişkinler açısından genellikle iş dışında kalan boş zamanlarında yapılan aktiviteleri ifade etmektedir. Çocuklar için ise okuldaki ders ile oyun zamanları dışında kalan aktiviteleri belirtmektedir. Günlük rekreasyon kişinin hayatını sürdürdüğü çevrede genel olarak ortaya çıkmaktadır.
- Tatil rekreasyonu: bireylerin yıllık tatillerinde, emekli olduklarında, hafta sonlarında sürdürdükleri rekreasyon faaliyetleri bu kapsamda yer almaktadır. Bu rekreasyon tipi çoğunlukla kişinin yaşamını sürdürdüğü

çevrenin dışında yapılmaktadır. Bu aktiviteler sırasında bireyler yeni ortamlarında belli süreler konaklamaktadırlar.

1.3.6. Rekreatif Aktivitelerin Faydaları

Rekreatif aktivitelerin sağladığı yararlar çoğunlukla üç başlık altında ele alınmaktadır. Bu başlıklar şu şekildedir (Zülal, 2002):

- Fiziksel Yararlar,
- Ruhsal Yararlar,
- Sosyal Yararlar.

1.3.6.1. Fiziksel Yararlar

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte günümüzde insanlar bedensel olarak daha az çalışmaya başlamışlardır. Söz konusu hareketsizlik ise bireylerin pek çok rahatsızlıkla yüzleşmesine neden olmaktadır. Söz konusu rahatsızlıklardan korunabilmesi açısından da fiziksel aktivitelere yönelmek gerekmektedir. Boş vakitlerin açık, kapalı alan faaliyetleri, dans ve spor gibi etkinliklere ayırmak fiziksel açıdan zinde kalabilmek için önemlidir. İnsanlar fiziksel doğaları gereği hareketli olması gereken canlılardır. Zaten hayatın devam ettirilebilmesi açısından da harekete gereksinim duyulmaktadır. Yapılan çalışmalar kapsamında kalp ve dolaşım sistemi rahatsızlıkları, obezite, kas ve eklem hastalıkları gibi hastalıkların fiziksel aktivitelerle engellenebileceği ifade edilmektedir. Bununla birlikte sportif aktivitelerin sağlığı koruduğu bilimsel çalışmalar tarafından ortaya konulmuştur (Zorba, 2000).

Bireyler hayatlarının her bölümünde stresli bir olayla karşılaşmak durumunda kalmaktadırlar. Stres bazı durumlarda olumlu neticeler sağlayabilmesi açısından önem arz etmektedir. Fakat stres genel olarak bireyler üzerinde negatif etkilere sahiptir. Bu sebeple yaşamdaki güçlükler, zorluklarla mücadele etmek, rol çatışmaları, yaşanan krizler gibi olgular bireyleri stresle mücadele etmek durumunda bırakmaktadır (Goldberger ve Breznitz, 1993).

Bireylerin rahatsızlıklarının ve doktora gitmelerinin %60'ının strese bağlı belirtiler tarafından oluştuğu tahmin edilmektedir. Ruhsal problemler, migren, romatizmal eklem ağrıları, baş ağrısı, tansiyon, ülser, bölgesel bağırsak iltihabı gibi rahatsızlıkların oluşumunda stresin etkili olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte ABD'de akciğer

rahatsızlıkları, kalp krizi, kaza yaralanmaları, intihar ve kanser gibi ölüm sebeplerinin kökeninde doğrudan veya dolaylı yoldan stresin etkili olduğu ifade edilmiştir (Sachs, 1991).

Bireylerin boş vakitlerini kapsayan yaşam stillerinin bireylerin mutluluklarını ve sağlık düzeylerini etkilediği görülmüştür (Sobel, 1995). Yaşlı bireylerin boş vakitlerinde aktivitelere katılmalarının onların yaşam kalitelerini ve yaşam memnuniyetlerini yükseltmelerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu aktivitelerin aynı zamanda yaşlanmayı pozitif açıdan etkilediği ifade edilmiştir (Brown ve diğ., 2008). Söz konusu pozitif etki yaşlı insanların fiziksel olarak daha çok etkin hissedebilmeleri ve sosyal ilişkiler kurabilmelerinden kaynaklı olduğunun üzerinde durulmaktadır (McCory ve diğ., 2009).

1.3.6.2. Ruhsal Yararlar

Ruhsal yararlar denildiğinde ruhsal sağlık kavramı anlaşılmaktadır. Ruh sağlığı bireyin çevresi ve kendisiyle alakalı etkileşimlerinde ve ilişkilerinde sürekli bir uyum ve denge içerisinde olmasını ifade etmektedir. Ruhsal açıdan sağlıklı olan birey davranışları açısından özgür, tutarlı ve diğer insanlarla iletişim kuran ve toplum bilincine sahip olan kişileri ifade etmektedir. Bu bireyler sahip oldukları becerilere göre amaçlarını belirler ve becerilerini bu yönde kullanırlar. Özgüvenleri yüksek olmakla beraber, hoşgörülü bireydirler. Günümüzde bireylerin iş, aile ve okul hayatlarındaki sorumluluklarının fazla olması bireylerin zihnen ve ruhen yorulmalarına neden olmaktadır. Bu durum bireylerin direnç güçlerinin azalmasına sebep olabilmektedir. Bunun neticesinde ise bireylerde ruhsal rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir (Demirel ve Harmandar, 2009).

Rutin olarak yapılan işler, işyerinde ortaya çıkan aksilikler, çok sayıdaki kurallar, rekabet dolayısıyla ortaya çıkan çekişmeler günümüzde stres faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadırlar. Söz konusu stres kaynaklarından uzak durmak ve farklı şartlar içerisine girerek rahatlamak bireyler açısından oldukça önemlidir. Boş vakitlerin farklı aktivitelerle değerlendirilmesi bu açıdan oldukça önemlidir.

Reaktif faaliyetlerin ruhsal açıdan yararlarının şu şekilde ifade edilmesi mümkündür (Demirel ve Harmandar, 2009):

- Birey boş vakitlerinde faydalı aktivitelerde bulunması sebebiyle sosyal, fiziksel ve bilişsel etmenlerin bir araya gelmesi doğrultusunda oluşan pozitif bir karaktere sahip olur.
- Bireylerin takdir görmelerini sağlayan nitelikler kazanmasını sağlar.
- Rekreatif faaliyetlerle cinsel gerilim ve saldırgan tutumların azaltılması gibi unsurlar sağlanabilmektedir.
- Bu faaliyetlerle birlikte bireyler belli bir topluluğun içerisinde girebilmekte ve kendini yalnızlık hissinden kurtarabilmektedir.
- Bireyler Rekreatif etkinliklere dâhil olarak sosyal bir kişilik geliştirme olanağına kavuşmuş olurlar.

Rekreatif aktivitelere katılım bireylerin sağlıklı duygusal gelişim kaydedebilmeleri açısından son derece önemlidir. Farklı alanlarda farklı aktivitelerde bulunan bireyler üzerlerindeki stresi atmaktadırlar. Farklı rekreatif faaliyetler bireyler üzerinde farklı pozitif etkilere sahip olmaktadır.

Günümüzde genç insanlara özgü rekreatif aktiviteler dikkati çekmeye başlamıştır. Özellikle bu tarz aktivitelerin ruhsal sağlık dışında akademik performansla yakından ilişki içerisinde olduğu ortaya konulmuştur (Bartko ve Eccles, 2003). Özellikle doyum sağlamayan iş ile işsizlik sebebiyle ortaya çıkan stresin azaltılmasında rekreatif faaliyetlerin etkili olduğu ortaya konulmuştur (Winefield ve Tiggemann, 1992). Bununla birlikte rekreatif aktivitelerin büyük hayat streslerini kontrol edebilmede etkili oldukları ifade edilmiştir (Trenberth ve Dewe, 2002).

Rekreatif aktiviteler bireylerin bedenlerini ve zihinlerini meşgul ederek onların stresli düşüncelerden ve olaylardan uzaklaşmalarını sağlarlar. Bu açıdan tatil, çay molası gibi boş vakit değerlendirme aktiviteleriyle bireylerin sorunlardan uzaklaşmaları, tazelenmeleri ve toparlanabilmeleri mümkün olmaktadır. Böylelikle bireyler sorunlarla daha kolay başa çıkabilmektedir (Weissinger ve Bandalos, 1995).

Bireyler rekreatif aktivitelerle negatif ruh halinden kurtulabilmekte ve böylelikle stresle daha kolay mücadele edebilmektedir. Bu bakımdan boş vakit aktivitelerinin stresi azaltmak gibi özelliği olmasıyla birlikte olumsuz ruhsal durumun azaltılması veya olumlu ruhsal durumun kazandırılması gibi bir niteliğinin olduğu ifade edilmektedir (Bailey ve McLaren, 2005).

Boş zaman aktivitelerinin mutluluk ve sağlık üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu ve bu aktivitelerin stresi azaltıcı özelliklerinin bulunduğunu ifade eden çalışmalar oldukça fazladır (Iwasaki ve Mannell, 2000). Boş vakitlerde yapılan fiziksel aktivitelerin etkilerinin değerlendirilmesi araştırmacılar açısından önemli bir konu olmuştur. Bu açıdan fiziksel aktivitelerin çocuklar ve gençler üzerinde etkisi incelendiğinde bu faaliyetlerin depresif ruh halini ve depresyonu azalttığı görülmüştür (Biddle ve Mutrie, 2007). Sharp ve Mannel (1996) dul kadınlar üzerinde yaptıkları çalışmada boş vakitlerini aktivitelerle geçiren dul kadınların daha mutlu olduklarını ve daha az depresif olduklarını görmüşlerdir.

Heintzman ve Mannel (2003) 248 Kanadalı yetişkin üzerinde bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmada boş zaman faaliyetlerine katılım, bu faaliyetlere yönelik motivasyon ve boş zamanın kullanılabilirliği parametrelerine odaklanılmıştır. Çalışma neticesinde boş vakit aktivitelerinin yüksek zaman baskısı olan bireylerin rahatlamaları açısından oldukça etkili olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte boş vakitlerin bireylerin ruhsal açıdan rahatlamaları açısından oldukça etkili olduğunu da ifade etmişlerdir. Açık havada zaman geçirmenin ve egzersiz yapmanın stresten kurtulma açısından önemli olduğu söylenmektedir. Bununla birlikte boş zaman aktivitelerinin yaşlı bireylerde mutluluğun ve sağlığın geliştirilmesi açısından bir araç olduğu ifade edilmektedir (McAuley ve Rudolph, 1995).

1.3.6.3. Sosyal Yararlar

İnsanlar doğaları gereği sosyal canlılardır. Toplumsal ilişkiler sadece bireylerin fiziksel gereksinimlerini karşılamamakta bununla birlikte iletişim, kabullenme, kabul görme, beğenilme gibi sosyal ihtiyaçlarını da karşılamaktadır. Bireylerin sosyalleşebilmeleri açısından oldukça fazla vakit gerekmektedir. Sosyalleşebilmek açısından rekreasyonel aktiviteler çeşitli imkanlar sağlayabilecektir. Bununla birlikte rekreasyonel aktiviteler sırasından edinilen tutum ve davranışlar bireylerin tüm hayatına etki edebilecektir. Bireyler sosyalleşme süreçlerinde buldukları toplumun isteklerini ve beklentileri anlamaktadırlar (Aydoğan, 2006).

Orsega-Smith ve diğerleri (2003) tarafından yürütülen bir çalışmada toplumsal temelli bir egzersiz programına katılan yaşlılar değerlendirme altına alınmıştır. Bu değerlendirmede toplumsal temelli egzersiz programına katılan yaşlıların fiziksel ve

ruhsal açıdan daha sağlıklı oldukları ifade edilmiştir. Bununla birlikte bu yaşlıların bu aktivitelerle birlikte daha iyi sosyalleşebildikleri belirtilmiştir.

1.4. BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Bilinçli farkındalık kavramı genel olarak bireylerin dikkatlerini o an içerisindeki gerçekleşen olaya yargılama yapmadan odaklaması anlamına gelmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Germer, Siegel ve Fulton (2005) açısından ise bilinçli farkındalık, hayatı tamamıyla farkında olabilmek adına bir imkan olarak ifade etmektedir. Bu bakımdan bilinçli farkındalık kavramı şimdi var olanlara yönelik olarak aktif olmamızı temin eden bir beceri olmaktadır. Bununla birlikte geçmiş negatif yaşantılarımızı, acılarımızı azaltması ve pozitif hale gelmemizi sağlayan bir etkiye sahip olmaktadır. Bireyler oldukça nadir şekilde bilinçlerini şimdiye odaklayabilmektedirler. Bilinçli farkındalık kapsamında hatırlamada bulunmaktadır ancak bu kavram içerisinde anılarla yaşamını sürdürmek bulunmamaktadır. Farkındalığın ve odağın tamamen istekli bir biçimde şimdiye yönlendirilmesidir. Bu açıdan anı tamamen yaşamayı ifade etmektedir (Yıkılmaz ve Güdül., 2015).

Psikolojik ve ruhsal açıdan mutlu ve iyi olma durumunun temin edilmesinde ve bu durumların geliştirilmesinde bilinç kavramının üzerinde oldukça durulmaktadır (Lykins ve Baer, 2009; Brown ve Ryan, 2003). Bilinçlilikle alakalı olarak en çok yararlanılan tanımlardan biri dikkatli olmayla şu anda olanların farkında olabilmek durumudur (Hansen ve diğ., 2009).

Devamlılık arz edip etmediğine dikkat edilmeden bilinçli farkındalık geliştirilen anılarla alakalı olarak ortak bazı noktalar bulunmaktadır. Bu noktaların şu şekilde ifade edilmeleri mümkündür (Germer, Siegel ve Fulton, 2005):

- Kavramsal olmama: Düşünce aşamalarından geçmeden ortaya çıkan farkındalık halidir.
- Ana odaklılık: Bilinçli farkındalıkta sürekli olarak şimdiye odaklanılmaktadır.
- Yargılayıcı değildir: Anda yaşananların olandan farklı olması arzu ediliyorsa, tam olarak özgür bir şekilde farkındalık oluşmayacaktır.

- Maksatlı olmaktadır: Sürekli olarak belli bir yöne yönlendirilen dikkati gerektirmektedir. Odağın ana yönünden yönlendirilmesi bilinçli farkındalığın devamlılık kazanmasını sağlar.
- Katılımcının gözlemine gerektirmektedir: Durum ve olayların dışında kalan bir gözlemciliği ifade etmemektedir. Bilinçli farkındalıkta beden ve zihnin yakından hissedilmesi söz konusu olmaktadır.
- Sözel değildir: Bilinçli farkındalık tecrübesi sözlere dökülmeden oluşmaktadır.
- Keşfe dayalıdır: Sürekli olarak algının detay seviyelerini araştırmaktadır.
- Özgürleştiricidir: Bilinçli farkındalık sahip olduğu özellikleri kapsamında her anı koşullandırılan kederden kurtulmayı temin etmektedir.

Kişiler bilinçli farkındalık düzeyindeyken niyetlerinin, düşüncelerinin, duygularının bilincinde olmaktadır. Farkındalık ve dikkat kavramları olağan durumlarda işlevsel olmanın genel geçerli kavramları olmalarına rağmen bilinçli farkındalık var olan tecrübeye ya da şimdiki gerçekliğe yönelik olarak artırılan farkındalık ve dikkat olarak tanımlanabilecektir. Her insan doğduğu andan itibaren az veya çok bilinçli farkındalığa sahip olmaktadır (Scale, 2012). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiler, meditasyon, diyalektik davranış terapisi, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma benzeri teşebbüsler bilinçli farkındalık kapasitesini artırmakta ya da açığa çıkarmaktadırlar (Segal, Williams ve Teasdale, 2002).

Kişi, karşılarındaki kişilerin tutum ve davranışlarına farkında olmandan ve dikkat etmeden kendi iç güdülerıyla hareket ettiğinde bilinçli farkındalık düzeyi tehlikeye düşmektedir. Umursamazlık kavramı bilinçli farkındalık kavramının tam zıttı olmaktadır. Bu kavram genel olarak savunma amaçlı olarak ortaya çıkmakla beraber, bireyin bir niyeti, düşüncesi ve duyguyu kabul etmemesi veya bunlarla ilgilenmemeyi istemesi anlamına gelmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalığın en mühim özelliği süregelmekte olan durumların ve tecrübelerin daha çok bilincinde olabilmektir. Bu açıdan bu kavram kabul edici ya da açık farkındalık ve dikkatlilik olarak ifade edilmektedir. Bilinçli farkındalık konusuyla alakalı yapılan çalışmalar bilinç kavramına olan düşünceleri artırmak ile bilinçli farkındalığın ne biçimde oluştuğunu anlamaya yöneliktir. Bununla birlikte bilinçli

farkındalık konusunun tam olarak anlaşılması halinde kişilerin işlevselliklerini de geliştirilebileceği düşünülmektedir (Lykins ve Baer, 2009).

Bilinçli farkındalıkla alakalı sürdürülen çalışmalara göre bilinçli farkındalık seviyesi yüksek olan kişilerin stresle başa çıkma becerilerinin, uyumlu başa çıkma stratejilerinin daha yüksek düzeyde olduğu ifade edilmektedir. Aynı zamanda kaçınan başa çıkma becerilerinin daha düşük düzeyde olduğu belirtilmektedir (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009). Anksiyete problemi olan bireylerde ve özanlayış seviyesi az olan kişilerde bilinçli farkındalık düzeyinin daha düşük olduğu ifade edilmektedir (Roemer ve diğ., 2009). Bununla birlikte yüksek bilişsel farkındalık düzeyinin kişinin hayat kalitesini artıran konularla ilgili olarak bu konulara katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Flugel-Colle ve diğ., 2009). Bireyin iyi olma durumuyla bilinçli farkındalık seviyesinin etkileşim içerisinde olduğu söylenmektedir (Eberth ve Sedlmeier, 2012). Ruhsal uyumla bilinçli farkındalık becerilerinin ilişki içerisinde olduğu ve bununla birlikte uzun zamandır meditasyon yapmış bireylerin normal hayatta bilinçli farkındalık seviyelerinin fazla olduğu ifade edilmektedir (Lykins ve Baer, 2009). Bireylerin bilinçli farkındalık temelli stres düşürme etkinliklerine katılmaları neticesinde stres seviyelerinde düşüşler olduğu neticesine ulaşılmıştır (Carmody ve Baer, 2008).

Bilinçli farkındalık kavramı bireylerin ruhsal açıdan gelişim gösterebilmeleri ve ruhsal problemlerden kurtulabilmeleri açısından oldukça önemli bir kavramdır. Bu kavram sayesinde bireyler olaylara ve çevrelerine odaklanmakta ve duyarlılıkları artmaktadır. Bu durum bireylerin içsel güçlerinin artmasını sağlamakla beraber streslerinin de azalmasına sebep olmaktadır (Özen, 2017).

2. YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin rekreatif etkinliklere bilinçli katılımlarının farklı parametrelerle incelenmesidir.

2.2. HİPOTEZLER

Araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

H₁: Bilinçli farkındalık ile rekreatif etkinliklere bakış açısı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık mevcuttur.

H₁₁: Rekreatif etkinlikler için plan yapma durumuna göre bilinçli farkındalık algısı farklılık göstermektedir.

H₁₂: Rekreatif etkinliklerin bireye fayda sağladığını düşünme durumuna göre bilinçli farkındalık algısı farklılık göstermektedir.

H₁₃: Rekreatif etkinliklerin ders başarısına katkı sağlama durumuna göre bilinçli farkındalık algısı farklılık göstermektedir.

H₁₄: Rekreatif etkinliklerin kişiyi mutlu etme durumuna göre bilinçli farkındalık algısı farklılık göstermektedir.

H₂: Bilinçli farkındalık algısı demografik özellikler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık mevcuttur.

H₂₁: Cinsiyete göre bilinçli farkındalık algısı farklılık göstermektedir.

H₂₂: Fakülteye göre bilinçli farkındalık algısı farklılık göstermektedir.

H₂₃: Anne eğitim durumuna göre bilinçli farkındalık algısı farklılık göstermektedir.

H₂₄: Baba eğitim durumuna göre bilinçli farkındalık algısı farklılık göstermektedir.

H₂₅: Yaşanılan yer durumuna göre bilinçli farkındalık algısı farklılık göstermektedir.

2.3. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim öğretim yılında Kafkas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören farklı bölümlerden öğrenciler oluştururken örneklem grubunu ise Kafkas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören Spor Yöneticiliği, Antrenörlük ve Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü öğrencileri oluşturmaktadır.. Araştırma kapsamında 520 kişiye anket dağıtılmıştır. 20 anket tamamen boş gelmiştir. Kalan 500 anket üzerinden çalışma yürütülmüştür.

2.4. VERİ TOPLAMA ARACI

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket formlarında 5 adet sosyo-demografik bilgilere ilişkin soru, 5 adet rekreatif ekinliklere ilişkin soru, 3 adet rekreatif alışkanlıklara ilişkin soru ve 15 adet 5'li likert formunda Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) sorusu yer almaktadır.

Anket formunda kullanılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Ölçek Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. BİFÖ tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve tek bir toplam puan verir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir. BİFÖ 6 dereceli (Hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman) Likert tipi bir ölçektir. Bu araştırmada ölçek Özyeşil vd. (2011) ölçek geliştirme çalışmasından alınmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Özyeşil vd. (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 15 sorudan oluşmakta ve tek boyutludur. Ölçeğin alt boyutu yoktur. Özyeşil vd. (2011) araştırmasında ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,80 ve test-tekrar test korelasyon 0,86 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,81 olarak tespit edilmiştir. Erdoğan ve Yazıcıoğlu (2004)'e göre Cronbach Alpha değerinin 0,70 üzerinde olması beklenmekte ve 0,80 üzerinde olması "iyi" olarak değerlendirilmektedir.

Özyeşil vd. (2011) araştırmalarında BİFÖ için yapılan geçerlik ve güvenilirlik sonuçları BİFÖ'nün yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu tespit etmişlerdir. Türk kültürüne uyarlanan ölçek, bireyin davranışlarındaki bilinçli

farkındalığı belirlemeye yönelik elverişli araçlardan birisi olabilir. Bu aracı hem görevi bireylere hizmet etmek olan öğretmenler, psikolojik danışmanlar ve psikiyatristler hem de araştırmacılar tarafından kullanılabilir. Sonuç olarak Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen BİFÖ'yü Türk kültürüne kazandırmayı amaçlayan bu çalışma ile BİFÖ'nün tek boyutu ile geçerli ve güvenilir bir ölçüğe ulaşılmıştır.

Ölçeğin değerlendirilmesi 5'li likert formu üzerinden yapılmış ve 1-5 puan arasında değerlendirilmiştir. Puanlama yapılırken 3 orta değer olarak alınmış ve alınan puan arttıkça bilinçli farkındalık düzeyinin arttığı şeklinde yorumlanmıştır.

2.5. VERİ ANALİZİ

Araştırmada veri analizi SPSS 16 paket programında yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde demografik özellikler için frekans analizinden, tanımlayıcı bilgiler için betimsel istatistiklerden, ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklerde t testinden ve ikili grupların üzerinde grupların karşılaştırılmasında ANOVA testinden faydalanılmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	n	%
Kadın	197	39,4
Erkek	303	60,6
Toplam	500	100,0
Bölüm	n	%
Beden eğitimi öğretmenliği	176	35,2
Antrenörlük	58	11,6
Spor yöneticiliği	266	53,2
Toplam	500	100,0
Anne Eğitim Durumu	n	%
İlkokul	259	51,8
Ortaokul	122	24,4
Lise	83	16,6
Lisans	36	7,2
Toplam	500	100,0
Baba Eğitim Durumu	n	%
İlkokul	169	33,8
Ortaokul	159	31,8
Lise	131	26,2
Lisans	41	8,2
Toplam	500	100,0
Yaşanılan Yer Durumu	n	%
Köy	128	25,6
İlçe	136	27,2
Şehir merkezi	236	47,2
Toplam	500	100,0

Araştırmaya katılanların %60,6'sı erkek ve %39,4'ü kadındır. Katılımcıların %53,2'si spor yöneticiliği bölümünde, %35,2'si beden eğitimi öğretmenliği bölümünde ve 11,6'sı antrenörlük bölümünde öğrenim görmektedir. %51,8'inin annesi ilkokul mezunu, %24,4'ünün ortaokul, %16,6'sının lise ve %7,2'sinin lisans mezunudur. %33,8'sinin babası ilkokul mezunu, %31,8'inin ortaokul, %26,2'sinin lise ve %8,2'sinin lisans mezunudur. Katılımcıların %47,2'si şehir merkezinde, %27,2'si ilçede ve %25,6'sı köyde yaşamaktadır.

3.2. Rekreatif Ekinliklere İlişkin Bulgular

Tablo 3. Rekreatif Ekinliklere İlişkin Özellikleri

Rekreatif Etkinlikler İçin Plan Yapma Durumu	n	%
Evet	351	70,2
Hayır	149	29,8
Toplam	500	100,0
Rekreatif Etkinliklerin Bireye Fayda Sağladığını Düşünme Durumu	n	%
Evet	402	80,4
Hayır	98	19,6
Toplam	500	100,0
Rekreatif Etkinliklerin Ders Başarısına Katkı Sağlama Durumu	n	%
Olumlu	395	79,0
Olumsuz	105	21,0
Toplam	500	100,0
Rekreatif Etkinliklerin Kişiyi Mutlu Etme Durumu	n	%
Evet	400	80,0
Hayır	100	20,0
Toplam	500	100,0
Rekreatif Etkinlikler Hakkında Bilgi Sahibi Olma Durumu	n	%
Evet	290	58,0
Hayır	210	42,0
Toplam	500	100,0

Rekreatif ekinliklere ilişkin özellikler incelendiğinde, katılımcıların %70,2'si rekreatif etkinlikler için plan yaptığını ve %29,8'i yapmadığını, %80,4'ü rekreatif etkinliklerin bireye fayda sağladığını düşünürken %19,6'sı fayda sağlamadığını düşünmekte, %79'u rekreatif etkinliklerin ders başarısını olumlu yönde etkilediğini düşünürken %21'i olumsuz yönde etkilediğini düşünmekte, %80'i rekreatif etkinlerin kişiyi mutlu ettiğini düşünürken %20'si mutlu etmediğini düşünmekte ve %58'i rekreatif etkinlikler hakkında bilgi sahibi olduğunu belirtmişken, %42'si bilgi sahibi olmadığını belirtmiştir.

3.3. Alışkanlıklara İlişkin Bulgular

Tablo 4. Alışkanlıklara İlişkin Özellikleri

Hobi Alışkanlığının Olma Durumu	n	%
Evet	368	73,6
Hayır	132	26,4
Toplam	500	100,0
Kötü Alışkanlığının Olma Durumu	n	%
Evet	166	33,2
Hayır	334	66,8
Toplam	500	100,0
Zaman Planlaması Yapma Durumu	n	%
Evet	264	52,8
Hayır	236	47,2
Toplam	500	100,0

Araştırmaya katılan bireylerin alışkanlıklarına ilişkin özellikler incelendiğinde, katılımcıların %73,6'sı hobi alışkanlığının olduğunu, %66,8'i kötü alışkanlığının olmadığını ve %52,8'si zaman planlaması yaptığını belirtmiştir.

3.3. Bilinçli Farkındalık Algısına İlişkin Bulgular

Tablo 5. Bilinçli Farkındalık Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	500	1	5	2,55	,976
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	500	1	5	3,67	1,239
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	500	1	5	3,28	1,167
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	500	1	5	3,09	1,368
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	500	1	5	3,15	1,073
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	500	1	5	3,57	1,027
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum.	500	1	5	3,28	1,128
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	500	1	5	3,43	1,220
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	500	1	5	2,94	1,172
10. İşleri veya görevleri ne yaptığının farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	500	1	5	3,25	1,259
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	500	1	5	3,04	1,157
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	500	1	5	3,54	1,210
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	500	1	5	2,88	1,216
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	500	1	5	3,31	1,121
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	500	1	5	3,31	1,314
BİFÖ	500	1,87	5,00	3,21	0,613

Bilinçli farkındalık ölçeğinde yer alan ifadelerle ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, ortalamaların genel olarak 3'ün üzerinde olduğu görülmektedir. Bu durum katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 6. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikler

	Ortalama	Std. Sapma	Skewness		Kurtosis	
			İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
BİFÖ	3,21	0,613	,232	,109	-,253	,218

Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, değerlerin +1 ile -1 arasında yer aldığı ve sıfıra oldukça yakın oldukları görülmektedir. Bu durum ölçeğin normal dağılım koşullarını sağladığını göstermektedir. Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) araştırmalarında çarpıklık ve basıklık değerlerinin (+)1,96 ile (-)1,96 arasında değişmesi durumunda, serinin durağanlık koşullarını sağladığının varsayılabilceğini belirtmişlerdir.

Tablo 7. Bilinçli Farkındalık Algısının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	s.s.	t	p
BİFÖ	Kadın	197	3,21	,52	0,210	.0834
	Erkek	303	3,22	,66		

*p<0,05 **p<0,01

Katılımcıların Bilinçli Farkındalıklarının cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Bağımsız örneklerde t Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre bilinçli farkındalık toplam puanında cinsiyet değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır (p > 0.05).

Tablo 8. Bilinçli Farkındalık Algısının Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları

	Bölüm	n	\bar{X}	s.s.	F	p
BİFÖ	Beden eğitimi öğretmenliği	176	3,25	,63	0,477	0,621
	Antrenörlük	58	3,20	,71		
	Spor yöneticiliği	266	3,19	,54		

*p<0,05 **p<0,01

Katılımcıların Bilinçli Farkındalıklarının bölüm değişkeni arasındaki ilişkiyi analiz etmek için ANOVA Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre bilinçli farkındalık toplam puanında bölüm değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır (p > 0.05).

Tablo 9. Anne Eğitim Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları

	Anne Eğitim Durumu	n	\bar{X}	s.s.	F	p
BİFÖ	İlkokul	259	3,20	,60	0,579	0,629
	Ortaokul	122	3,19	,57		
	Lise	83	3,29	,56		
	Lisans	36	3,26	,86		

*p<0,05 **p<0,01

Katılımcıların Bilinçli Farkındalıklarının anne eğitim durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi analiz etmek için ANOVA Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre bilinçli farkındalık toplam puanında anne eğitim durumu değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 10. Baba Eğitim Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları

	Baba Eğitim Durumu	n	\bar{X}	s.s.	F	p
BİFÖ	İlkokul	169	3,20	,57	0,440	0,724
	Ortaokul	159	3,18	,59		
	Lise	131	3,26	,59		
	Lisans	41	3,24	,84		

*p<0,05 **p<0,01

Katılımcıların Bilinçli Farkındalıklarının baba eğitim durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi analiz etmek için ANOVA Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre bilinçli farkındalık toplam puanında baba eğitim durumu değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 11. Yaşanılan Yer Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları

	Yaşanılan Yer Durumu	n	\bar{X}	s.s.	F	p
BİFÖ	Köy	128	3,24	,63	1,682	0,187
	İlçe	136	3,28	,67		
	Şehir merkezi	236	3,16	,56		

*p<0,05 **p<0,01

Katılımcıların Bilinçli Farkındalıklarının yaşanılan yer değişkeni arasındaki ilişkiyi analiz etmek için ANOVA Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre bilinçli

farkındalık toplam puanında yaşanan yer değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 12. Rekreatif Etkinlikler İçin Plan Yapma Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları

Rekreatif Etkinlikler İçin Plan Yapma Durumu		n	\bar{X}	s.s.	t	p
BİFÖ	Evet	351	3,25	,60	4,215	0,000**
	Hayır	149	3,13	,63		

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Katılımcıların Bilinçli Farkındalıklarının rekreatif etkinlikler için plan yapma değişkeni arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Bağımsız örneklerde t Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre bilinçli farkındalık toplam puanında rekreatif etkinlikler için plan yapma değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Rekreatif etkinlikler için plan yapan bireylerin ($3,25 \pm 0,60$) bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar, rekreatif etkinlikler için plan yapmayan bireylere ($3,13 \pm 0,63$) göre daha yüksektir. Bu durum rekreatif etkinlikler için plan yapan bireylerin bilinçli farkındalık algılarının daha güçlü olduğunu göstermektedir.

Tablo 13. Rekreatif Etkinliklerin Bireye Fayda Sağladığını Düşünme Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları

Rekreatif Etkinliklerin Bireye Fayda Sağladığını Düşünme		n	\bar{X}	s.s.	t	p
BİFÖ	Evet	402	3,23	,60	3,245	0,000**
	Hayır	98	3,14	,65		

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Katılımcıların Bilinçli Farkındalıklarının rekreatif etkinliklerin bireye fayda sağladığını düşünme değişkeni arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Bağımsız örneklerde t Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre bilinçli farkındalık toplam puanında rekreatif etkinliklerin bireye fayda sağladığını düşünme değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Rekreatif etkinliklerin fayda sağladığını düşünen bireylerin ($3,23 \pm 0,60$) bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar, rekreatif etkinliklerin fayda sağlamadığını düşünen bireylere ($3,14 \pm 0,65$) göre daha yüksektir. Bu

durum rekreatif etkinliklerin bireye fayda sağladığını düşünenlerin bilinçli farkındalık algılarının daha güçlü olduğunu göstermektedir.

Tablo 14. Rekreatif Etkinliklerin Ders Başarısına Katkı Sağlama Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları

Rekreatif Etkinliklerin Ders Başarısına Katkı Sağlama		n	\bar{X}	s.s.	t	p
BİFÖ	Olumlu	395	3,24	,59	3,248	0,000**
	Olumsuz	105	3,12	,65		

*p<0,05 **p<0,01

Katılımcıların Bilinçli Farkındalıklarının rekreatif etkinliklerin ders başarısına katkı sağlama durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Bağımsız örneklerde t Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre bilinçli farkındalık toplam puanında rekreatif etkinliklerin ders başarısına katkı sağlama durumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Rekreatif etkinliklerin ders başarısına katkı sağladığını düşünen bireylerin ($3,24 \pm 0,59$) bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar, rekreatif etkinliklerin ders başarısına katkı sağlamadığını düşünen bireylere ($3,12 \pm 0,65$) göre daha yüksektir. Bu durum rekreatif etkinliklerin ders başarısına katkı sağladığını düşünenlerin bilinçli farkındalık algılarının daha güçlü olduğunu göstermektedir.

Tablo 15. Rekreatif Etkinliklerin Kişiyi Mutlu Etme Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları

Rekreatif Etkinliklerin Kişiyi Mutlu Etme Durumu		n	\bar{X}	s.s.	t	p
BİFÖ	Evet	400	3,23	,60	4,127	0,000**
	Hayır	100	3,13	,65		

*p<0,05 **p<0,01

Katılımcıların Bilinçli Farkındalıklarının rekreatif etkinliklerin kişiyi mutlu etme durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Bağımsız örneklerde t Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre bilinçli farkındalık toplam puanında rekreatif etkinliklerin kişiyi mutlu etme durumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur

($p < 0.05$).Rekreatif etkinliklerin kişiyi mutlu ettiğini düşünen bireylerin ($3,23\pm 0,60$) bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar, rekreatif etkinliklerin kişiyi mutlu etmediğini düşünen bireylere ($3,13\pm 0,65$) göre daha yüksektir. Bu durum rekreatif etkinliklerin kişiyi mutlu ettiğini düşünenlerin bilinçli farkındalık algılarının daha güçlü olduğunu göstermektedir.

Tablo 16. Hobi Alışkanlığının Olma Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları

Hobi Alışkanlığının Olma Durumu		n	\bar{X}	s.s.	t	p
BİFÖ	Evet	368	3,29	,60	3,489	0,000**
	Hayır	132	3,16	,62		

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Katılımcıların Bilinçli Farkındalıklarının hobi alışkanlığının olma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Bağımsız örneklerde t Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre bilinçli farkındalık toplam puanında hobi alışkanlığının olma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$).Hobi alışkanlığı olan bireylerin ($3,29\pm 0,60$) bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar, hobi alışkanlığı olmayan bireylere ($3,16\pm 0,62$) göre daha yüksektir. Bu durum hobi alışkanlığı olan bireylerin bilinçli farkındalık algılarının daha güçlü olduğunu göstermektedir.

Tablo 17. Kötü Alışkanlığının Olma Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları

Kötü Alışkanlığının Olma Durumu		n	\bar{X}	s.s.	t	p
BİFÖ	Evet	166	3,30	,63	2,098	0,037*
	Hayır	334	3,17	,60		

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Katılımcıların Bilinçli Farkındalıklarının kötü alışkanlığının olma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Bağımsız örneklerde t Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre bilinçli farkındalık toplam puanında kötü alışkanlığının olma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Kötü alışkanlığı olan bireylerin ($3,30\pm 0,63$) bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar, kötü alışkanlığı olmayan bireylere ($3,17\pm 0,60$) göre daha yüksektir. Bu durum

kötü alışkanlığı olan bireylerin bilinçli farkındalık algılarının daha güçlü olduğunu göstermektedir.

Tablo 18. Rekreatif Etkinlikler Hakkında Bilgi Sahibi Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları

Rekreatif Etkinlikler Hakkında Bilgi Sahibi Durumu		n	\bar{X}	s.s.	t	p
BİFÖ	Evet	290	3,42	,61	3,541	0,000**
	Hayır	210	3,31	,60		

*p<0,05 **p<0,01

Katılımcıların Bilinçli Farkındalıklarının rekreatif etkinlikler hakkında bilgi sahibi durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Bağımsız örneklerde t Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre bilinçli farkındalık toplam puanında rekreatif etkinlikler hakkında bilgi sahibi durumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Rekreatif etkinliklerle ilgili bilgi sahibi olan bireylerin ($3,42 \pm 0,61$) bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar, bilgi sahibi olmayan bireylere ($3,31 \pm 0,60$) göre daha yüksektir. Bu durum rekreatif etkinliklere ilgili bilgi sahibi olan bireylerin bilinçli farkındalık algılarının daha güçlü olduğunu göstermektedir.

Tablo 19. Zaman Planlaması Yapma Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Algısı Karşılaştırma Sonuçları

Zaman Planlaması Yapma Durumu		n	\bar{X}	s.s.	t	p
BİFÖ	Evet	264	3,25	,59	4,120	0,000**
	Hayır	236	3,19	,63		

*p<0,05 **p<0,01

Katılımcıların Bilinçli Farkındalıklarının zaman planlaması yapma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Bağımsız örneklerde t Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre bilinçli farkındalık toplam puanında zaman planlaması yapma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Zaman planlaması yapan bireylerin ($3,25 \pm 0,59$) bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar, zaman planlaması yapmayan bireylere ($3,19 \pm 0,63$) göre daha yüksektir. Bu durum zaman planlaması yapan bireylerin bilinçli farkındalık algılarının daha güçlü olduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA SONUÇ

Rekreatif etkinlikler, bireyi dinlendiren ve bireyin yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyen faaliyetler olarak ifade edilmektedir. Bu nedenle birçok insan fiziksel, ruhsal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak adına rekreatif etkinliklere katılım göstermektedir. Yapılan birçok araştırmada rekreatif etkinliklerin birey üzerinde olumlu etkiler yarattığı tespit edilmiştir (Mansuroğlu, 2002; Sevil vd., 2012; Kılıç ve Şener, 2013; Tütüncü vd., 2015). Demirel ve Harmandar (2009) spor bilimi dışında ki diğer alanlarda da yapılan çalışmalarda bireylerin kaliteli bir yaşam için boş zamanlarında düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılması gerektiğini belirtmektedir. Coleman ve Iso-Ahola (2001) rekreasyon aktivitelerine katılmanın bireyi strese karşı koruduğunu ayrıca strese karşı mücadele ettiğini, Robinson (2003) rekreasyonun sosyal olarak bütünsel fayda sağladığını ve bunun toplumsal açıdan çok önemli olduğunu belirtmektedir. Tuncay (2000) çalışmasında ise boş zaman etkinliklerinin toplumsal uyumu güçlendirmede ve gençlerin zararlı alışkanlıklardan uzak durmalarında önemli faaliyetler olduğunu değerlendirmiştir.

Rekreatif etkinliklere katılımı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Rekreatif etkinliklere katılım bireylerin kişisel özelliklerine veya yaşam tarzlarına göre değişiklik göstermekle beraber bilinçli farkındalık durumları da etkili olmaktadır. Bilinçli farkındalık bireylerin yaşam kalitelerini olumlu yönde etkileyen önemli durumlardan biri olarak görülmektedir. Literatürde yapılan birçok araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik olarak sağlıklarının daha iyi olduğu tespit edilmiştir (Brown ve Kasser, 2005; Howell vd. 2008; Kong vd. 2014; Wang ve Kong, 2014). Ülev (2014) araştırmasında bilinçli farkındalık düzeyinin stres ve depresyonu açıklamada önemli bir yordayıcı olduğunu tespit etmiştir. Bilinçli farkındalık, yüksek olması stresi azaltmakta ve depresyonu önlemekte önemli bir faktör olarak tespit edilmiştir.

Rekreatif etkinliklere ilişkin özellikler incelendiğinde, katılımcıların %70,2'si rekreatif etkinlikler için plan yaptığını ve %29,8'i yapmadığını, %80,4'ü rekreatif etkinliklerin bireye fayda sağladığını düşünürken %19,6'sı fayda sağlamadığını düşünmekte, %79'u rekreatif etkinliklerin ders başarısını olumlu yönde etkilediğini düşünürken %21'i olumsuz yönde etkilediğini düşünmekte, %80'i rekreatif etkinlerin

kişiyi mutlu ettiğini düşünürken %20'si mutlu etmediğini düşünmekte ve %58'i rekreatif etkinlikler hakkında bilgi sahibi olduğunu belirtmişken, %42'si bilgi sahibi olmadığını belirtmiştir. Tekin vd. (2007) yurttan kalan öğrenciler üzerine yaptıkları araştırmalarında rekreatif etkinliklerin ders başarısını olumlu yönde etkilediği bununla beraber öğrencilerin rekreatif etkinliklere yönelimlerini arttırmak adına imkanların yeterli olmadığı ve yurt personelinin rekreatif etkinlikler konusunda bilgi yetersizliği olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin alışkanlıklarına ilişkin özellikler incelendiğinde, katılımcıların %73,6'sı hobi alışkanlığının olduğunu, %66,8'i kötü alışkanlığının olmadığını ve %52,8'si zaman planlaması yaptığını belirtmiştir. Orak vd. (2009) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin %48,8'inin sigara kullandığını ve %15'inin alkol kullandığını belirterek kötü alışkanlık durumunun yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Bilinçli farkındalık ölçeğinde yer alan ifadelerle ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, ortalamaların genel olarak 3'ün üzerinde olduğu görülmektedir. Bu durum katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete, bölüme, anne ve baba eğitim durumuna ve yaşanan yer durumuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çoruh ve Karaküçük (2014) araştırmalarında demografik özelliklerin rekreatif etkinliklere katılımıda önem gösterdiğini belirtmişlerdir. Özellikle kadınların sakatlanma korkuları nedeniyle erkeklere göre fiziksel aktiviteye dayalı rekreatif etkinliklerden daha uzak durdukları ifade edilmiştir. Özşaker (2012) araştırmasında ise boş zaman etkinliklerine katılımıda, kadınların erkeklere göre daha pasif yaklaştıkları belirlenmiştir. Arslan (2014) araştırmasında ise yaşanan yere göre rekreatif etkinliklere katılımı farklılaştığını tespit etmiştir. Araştırmada, kentlerde yaşayan öğrencilerin aşına oldukları rekreatif etkinliklere katılım düzeyleri, kırsal alandan gelen öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi ile rekreatif etkinlikler için plan yapma durumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Rekreatif etkinlikler için plan yapan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi ile rekreatif etkinliklerin bireye fayda sağlama durumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Rekreatif etkinliklerin bireye fayda sağladığını düşünen bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Özşaker (2012) araştırmasında rekreatif etkinliklerin bireye fayda sağlamasında önemli etkilere sahip olduğunu belirtmiştir. Özellikle bireyin kötü alışkanlıklardan uzak durması ve kendisini olumlu yönde geliştirebilecek alışkanlıklar kazanmasında, rekreatif etkinlerinin rolünün önemli olduğu ifade edilmiştir.

Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi ile rekreatif etkinliklerin ders başarısına katkı sağlama durumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Rekreatif etkinliklerin ders başarısına katkı sağladığını düşünen bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Orak vd. (2009) araştırmalarında sosyo-kültürel etkinliklere bilinçli olarak katılımın ders başarısını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir.

Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi ile rekreatif etkinliklerin kişiyi mutlu etme durumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Rekreatif etkinliklerin kişiyi mutlu ettiğini düşünen bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi ile hobi alışkanlığı olma durumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Hobi alışkanlığı olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi ile kötü alışkanlığı olma durumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Kötü alışkanlığı olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Tuncay (2000) araştırmasında gençlerin kötü alışkanlıklardan vazgeçmeleri ve topluma uyum sağlamalarında rekreatif etkinlikleri önemli faaliyetler olarak değerlendirmişlerdir. Benzer şekilde Özşaker (2012) araştırmasında rekreatif etkinliklerin, bireyin kötü alışkanlıklardan uzaklaşmasında önemli yere sahip olduğunu belirtmiştir. Rekreatif etkinliklere katılım gösteren birey, kötü alışkanlıklarından uzaklaşmak adına önemli bir fırsat yakalayabilmektedir. Zaman değerlendirmesini rekreatif etkinler üzerinden kurgulanması, kötü alışkanlıklara ayrılan zamanın azalmasını sağlayabilmektedir.

Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi ile rekreatif etkinliklerle ilgili bilgi sahibi olma durumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Rekreatif etkinliklerle ilgili bilgi sahibi olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Alexandris ve Carrroll (1997) araştırmasında bireylerin rekreatif etkinliklere katılımı engelleyen en önemli faktörlerden birini bilgi eksikliği olarak açıklamışlardır. Benzer şekilde Demirel ve Harmandar (2009) araştırmalarında bireylerin bilgi eksikliklerinin rekreatif etkinliklere katılımlarını olumsuz yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Yine Ekinci ve ark. (2014) araştırmalarında bilgi eksikliği ve arkadaş eksikliğinin, rekreatif etkinliklere katılımında olumsuz etkilere sahip olduğu üzerinde durmuşlardır.

Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi ile zaman planlaması yapma durumu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Zaman planlaması yapan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

ÖNERİLER

Araştırma kapsamında öneriler şu şekildedir:

Bireyin yaşam şeklinin belirlenmesinde aile önemli bir faktördür. Aile bireylerinin hem kendilerinin hem de çocuklarının boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirmeleri gerekmektedir. Boş zamanın değerlendirilmesi konusunda ailelere yönelik bilgilendirmeler yapılabilir.

Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete, bölüme, anne ve baba eğitim durumuna ve yaşanan yer durumuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu duruma gerekçe olarak araştırma grubunun yaşamış olduğu çevrenin sosyo-ekonomik ve kültürel yönden benzer olması gösterilebilir. Kafkas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu evreninde yapılan bu çalışma farklı üniversitelerde de yapılarak anne baba eğitim durumu yaşanan çevre değişkenlerinin benzer olmaması durumuna göre de değerlendirilebilir.

Bireylerin boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirmeleri ve bu aktiviteler sonucunda memnun olmalarının sağlanması için devletin yeteri sayı ve çeşitlilikte rekreasyon alan ve imkanlarını hizmete sokması gerekmektedir.

Rekreatif etkinliklerin ders başarısına katkı sağladığını düşünen bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre başarısız öğrencileri rekreatif etkinliklere yönlendirmek onları hem başarı hemde bilinçli farkındalık düzeyleri açısından olumlu yönde etkileyecektir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirmeleri ve bu konuda bilgilendirilmeleri

gerekmektedir. Bu bağlamda okul kulüplerinin bu konudaki aktif çalışmaları önem kazanmaktadır.

Bu araştırma yalnızca spor bölümünde okuyan öğrenciler üzerinde yapılmıştır. İleride yapılacak olan çalışmalarda daha fazla fakülte ve bölümde anket araştırması yapılarak bölümler arasında bilinçli farkındalık durumu ve rekreatif etkinliklere katılım durumu karşılaştırılabilir.



KAYNAKÇA

Akgemci, T., Çelik, A., Aydoğan, E., Akatay, A., (2003), Zaman Yönetimi ve Yönetimsel Zamanda Etkinlik, (Editör: M. Şerif Şimşek, Adnan Çelik), Gazi Kitabevi, Ankara.

Akgül, B.M. (2011). Farklı Kültürdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara-Londra Örneği. (Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Alexandris, K., Carroll, B., “Demographic Differences In The Perception Of Constrains On Recreational Sport Participation:Results From A Study In Greece”, *Leisure Studies*, 16, 1997, s. 107-125.

Arslan, H. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Tercihleri: Çankırı Karatekin Üniversitesi Örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (40).

Atmaca, H. (1997). Boş Zaman, Kütüphane Bağlamında Psikolojik ve Sosyolojik Açılardan Birey. *Türk Kütüphaneciliği*. c.11, s.335.

Aydoğan, İ. (2006). Kadın Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Ekinlikleri.

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

Bailey, M., & McLaren, S. (2005). Physical activity alone and with others as predictors of sense of belonging and mental health in retirees. *Aging & mental health*, 9(1), 82-90.

Bartko, W. T.& Eccles J. S. (2003). “Adolescent Participation in Structured and Unstructured Activities: a Person-Oriented Analysis”. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 233-242.

Bedir, F. (2016). Boş Zaman (Rekreasyonel) Aktivitelerinin Stresin Üstesinden Gelebilmek Rolünün İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.

Bekdemir, A.P. (2009). İstanbul-Azizpaşa Ormanı İçerisinde Bir Rekreasyon Planlama Modeli Oluşturulması. İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi.

Biddle, S. J. & Mutrie, N. (2007). Psychology of Physical Activity, Determinants, Well-Being and Interventions. Routledge.

Bowdin, G.A.J. McDonnell, I. Allen, J. and O'Toolo, W. (1999). Events management. Australia: Butter Worth Heinemann.

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

Brown, C. A. Francis, M. Judith, V. (2008). The Link Between Successful Aging and Serious Leisure. Int'l. J. Aging and Human Development. 66 (1), s.73-95.

Brown, K. W. & Kasser, T. (2005) Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. Social Indicators Research. 74, 349-368.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 822-848.

Bucher CH, Bucher CA.(1974). Recreation For Today's Society. New Jersey:1-7.

Bull, C. Hoose, J. and Weed, M. (2003). An introduction to leisure studies. UK: Prentice Hall.

Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a

mindfulness based stress reduction program. Journal of Behavioral Medicine, 31, 23–33.

Coleman Denis; Iso-Ahola, Seppo E. (2001). Effects of Recreation and Park District on Human Development and Other Benefits, Excerpt from CRPD Draft Master Plan Update.

Cordes, K.A. İbrahim, H.M. (1991). Application İn Recreation & Leisure For Today and Future. London: Mosby Company. s.262–268.

Çoruh Y. Karaküçük S. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Rekreatif Eğilimleri Ve Rekreatif Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler*. International Journal of Science Culture and Sport. Special Issue 1. S.854-862.

Demirel M., Harmandar D. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6 (1), 839–846.

Dengin, S., & Koç, F. (2016). Kültür Endüstrisi Bağlamında Moda Ve Gençlerin Modayı Kullanma Durumları. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, (1), 203-222.

Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: a meta-analysis. Mindfulness, 3(3), 174-189.

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

Emir, E. (2012). Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon.

Erdemli, A. (2002). Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi. İstanbul: E Yayınları.

Flugel-Colle, K. F., Vincent, A., Cha, S. S., Laura, L. L., Bauer, B. A., ve Wahner-Roedler, D. L. (2009). Measurement of quality of life and participant experience with the mindfulnessbased stres reduction program. *Complementary Therapies in Clinical Practice*.

Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford.

Goldberger, L. & Breznitz, S. (Eds.). (1993). *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: The Free Press.

Güçlü, M. (2013). Gençlik döneminde boş zaman faaliyetlerinin yeri ve önemi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 1(1):158-169.

Hacıoğlu, Necdet. Gökdeniz, Ayhan. Dinç, Yakup. (2009). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık. c.2, s.55-56.

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

Hansen, E., Lundh, L. G., Homman, A., & Wångby-Lundh, M. (2009). Measuring mindfulness: pilot studies with the Swedish versions of the mindful attention awareness scale and the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(1), 2-15.

Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Hazar, A.(1999). *Turizm İşletmelerinde Animasyon: Rekreasyon, Animasyon Teorisi ve Uygulamalı Animasyon Etkinlikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık

Heintzman, P.& Mannell, R. C. (2003). “Spiritual Functions of Leisure and Spiritual Well-Being: Coping With Time Pressure”. *Leisure Sciences*. 25(2-3), 207-230.

Horner, S. Swarbrooke, J. (2005). *Leisure Marketing: A Global Perspective (Paperback)*. 1st Edition. Oxford: Elsevier Butterworth-Heinemann.

Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K., & Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, wellbeing and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45, 773-777

Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). "Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping". *Leisure Sciences*. 22(3), 163-181.

Johnson J. Bourke M. Morrison D. et al. (2000). *Advanced Leisure and Recreation*. 1st edition. Cambridge: Oxford University Press.

Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. 7.Basım. Ankara: Gazi Kitapevi

Karaküçük, S. Ekenci, G. (1995). Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü. *Milli Eğitim Dergisi*. c.128, s.62-66.

Kaya, S. (2003). *Yetiştirme Yurdunda Kalan Gençlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimi ve Etkinliklerin Sosyalleşmeye Etkisi*. (Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Kılbaş, Ş. (1994). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Yayınları.

Kılıç, M., & Şener, G. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyolojik Etkenler ve Yapısal Kısıtlamalar. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3).

Kong, F., Wang, X. & Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. *Personality and Individual Differences*, 56,165-169.

Köybaşı, N. (2006). *Boş zaman sosyolojisi ve boş zamanları değerlendirme aracı olarak dinlence turizmi ve kültür turizmine katılan yerli turistlerin karşılaştırmalı sosyolojik analizi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Lykins Emily L. B. & Baer Ruth A. (2009). Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation: *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23, 226-241.

Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Mediterranean Agricultural Sciences*, 15(2), 53-62.

McAuley, E. & Rudolph, D. (1995). "Physical Activity, Aging, and Psychological Well-Being". *Journal of Aging & Physical Activity*, 3(1).

Mccrory, J. L. Salacinski, A. J. Hunt, S. E. & Greenspan, S. L. (2009). "Thigh Muscle Strength In Senior Athletes and Healthy Controls". *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(9), 2430-2436.

Mirzeoğlu, N. (2003). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Orak, S., Özen, T., & Orak, M. E. (2009). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin sigara, alkol alışkanlıkları ve sosyokültürel özelliklerinin incelenmesi. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 11(3).

Orsega-Smith, E. Payne, L. L. & Godbey, G. (2003). "Physical and Psychosocial Characteristics of Older Adults Who Participate In A Community-Based Exercise Program". *Journal of Aging and Physical Activity*, 11(4), 516-532.

Özen, Y. (2017). Farkında Mıyız?(Bilişsel Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluşun İçerleşmesi) Özet, *Kesit Akademi Dergisi*, Sayı 7, 167-189.

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

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160):224-235.

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

Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., ve Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40, 142-154.

Sachs, B. C. (1991). "Coping With Stress". *Stress Medicine*, 7, 61–63. Sharp ve Mannel (1996

Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basım Evi.

Scale, A. A. (2012). Psychometric proprieties of Spanish version of Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Esp Psiquiatr*, 40(1), 19-26.

Scout, M., (1997), *Zaman Yönetimi*, Rota Yayınları, İstanbul.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.

Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, O., Çeliksoy, M. A., & Kocaekşi, S. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.

Sobel, D. (1995). "Rethinking Medicine: Improving Health Outcomes With Cost-Effective Psychosocial Interventions". *Psychosomatic Medicine*, 57, 234–244.

Tatar, G. (2000). *Turizm ve Rekreasyon Açısından Karadeniz Ereğli Cehennem ağzı Mağaralarının Kullanıcı İlişkilerinin Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi. Fen Bilimleri Enstitüsü.

Taylor S.E., Peplau, L.A. & Sears, D. O. (2007) *Sosyal psikoloji* (Çeviren, A. Dönmez) İmge.

Tekin, M., Yıldız, M., Akyüz, M., & Uğur, O. A. (2007). Karaman yüksek öğrenim kredi ve yurtlar kurumunda kalan üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım ve beklentilerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1):121-135.

Tellan, D. (2016). Mekân, Eğlence ve Popüler Kültür İlişisini Değerlendirmek. *Eğlence Endüstrisi*, 1(1): 136-148.

Tezcan, M. (1993). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.

Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*. London: E and FN Spon.

Trenberth, L.& Dewe, P. (2002). The Importance of Leisure As A Means of Coping With Work Related Stress: An Exploratory Study. *Counselling Psychology Quarterly*, 15, 59–72.

Tuncay S. (2000). *Türkiye’de Gençlik Sorunlarının Psikolojik Boyutu*. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(1). 244 -251.

Tutar, H. (2000). *Kriz ve Stres Ortamında Yönetim*. İstanbul: Hayat Yayınları. Kişisel Gelişim Dizisi. No.14.

Tutar, H., (2007), *Zaman Yönetimi*, Seçkin Yayıncılık, Ankara.

Tütüncü, Ö., & Aydın, İ. (2014). Toplum ve Açık Hava Rekreasyon Faaliyetleri: ABD Örneği. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 25(1), 118-120.

Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N. & Taş, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 69-83.

Ülev, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi. *Hacettepe*

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Wang, Y. & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research* 116 (3), 843-852.

Weinstein, N., Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.

Weissinger, E. & Bandalos, D. L. (1995). "Development, Reliability and Validity of A Scale To Measure Intrinsic Motivation In Leisure". *Journal of Leisure Research*. 27, 379-400.

Winefield, A. H. Tiggemann, M. & Winefield, H. (1992). "Spare Time Use and Psychological Well-Being In Employed and Unemployed Young People". *Journal of Occupational and Organisational Psychology*, 65, 307-313.

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yetiş, Ü. (2008). Orta öğrenim öğrencilerinin boş zaman değerlendirme eğilimleri. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yıkılmaz, M., & Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.

Zorba, E. Kartal, R. (2000). *Sağlığımız ve Egzersiz*. Ankara: Ata kitapevi.

Zülal, A. (2002). Sağlık İçin Hareket Edin. *Bilim ve Teknik Dergisi*. Ağustos. s.72-75.

EKLER**EK 1. ANKET FORMU****Değerli Öğrenciler:**

Aşağıdaki sorular " Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Bilinçli Katılımlarının Farklı Parametrelerle İncelenmesi " konulu araştırma için düzenlenmiştir. Sorulara vereceğiniz samimi yanıtlar araştırmanın sonuçları açısından son derece önemlidir. Katılımınız için teşekkür ederim.

1) Cinsiyet:

Kadın Erkek

2) Fakülte /Bölüm:

3) Annenizin eğitim durumu:

İlkokul Ortaokul Lise Lisans Yüksek lisans

4)Babanızın eğitim durumu:

İlkokul Ortaokul Lise Lisans Yüksek lisans

5) Yaşadığınız yer:

Köy İlçe Şehir merkezi

6)Rekreatif etkinlikler için planlama yapar mısınız?

EVET HAYIR

7)Rekreatif faaliyetlerin bireye fayda sağladığını düşünüyor musunuz?

EVET HAYIR

8)Katıldığınız rekreatif etkinliklerin, derslerinizdeki başarıyı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

Olumlu Olumsuz

9)Yaptığım rekreatif etkinlikler beni mutlu eder.

EVET HAYIR

10)Rekreatif etkinlikler hakkında bilgi sahibiyim.

EVET HAYIR

11)Hobi alışkanlığım vardır.

EVET HAYIR

12)Kötü alışkanlığım vardır.

EVET HAYIR

13)Zaman planlaması yaparım.

EVET HAYIR

BİFÖ

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 5 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz

	Her Zaman	Çoğu Zaman	Bazen	Oldukça Az	Hiçbir Zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.					
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.					
3.Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.					
4.Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.					
5.Fiziksel gerginlik yada rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.					
6.Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.					
7.Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.					
8.Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.					
9.Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam.					
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.					
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.					
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonrada oraya neden gittiğime şaşırıyorum.					
13.Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.					

14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.					
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.					



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Özge SEZİK TANYERİ
Doğum Yeri ve Tarihi	Sarıkamış / 1985
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Kafkas Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü
Y. Lisans Öğrenimi	Spor Yönetimi Anabilim Dalı
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce
Bilimsel Faaliyetleri	
İş Deneyimi	
Stajlar	Kafkas Üniversitesi Sağlık Kültür Daire Başkanlığı
Projeler	
Çalıştığı Kurumlar	Sarıkamış Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi
İletişim	
E-Posta Adresi	sezikozge@gmail.com
Tarih	17.04.2018