

**T.C.**  
**BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI**  
**SPOR YÖNETİCİLİĞİ BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMANLARINDA**  
**FİZİKSEL ETKİNLİKLERE KATILIMLARINI ETKİLEYEN**  
**FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ “BOLU ABANT İZZET BAYSAL**  
**ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ”**

**YÜKSEKLİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**  
**Murat Fırat BAYDAR**

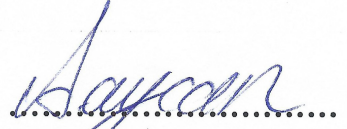
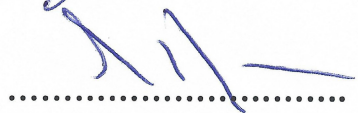
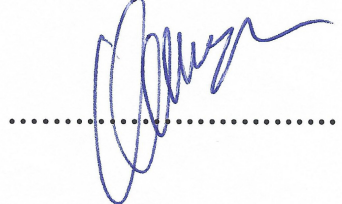
**Danışman**  
**Doç. Dr. Ali AYCAN**

**BOLU 2019**

## Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

Murat Fırat Baydar'a ait "Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Fiziksel Etkinliklere Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi "Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Örneği" adlı çalışma, jürimiz tarafından Spor Yöneticiliği Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliğiyle / ~~oy çokluğuyla~~ kabul edilmiştir.

19.07.2019

	Unvan, Adı, Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı):	Doç. Dr. Ali AYCAN	
Üye :	Prof. Dr. Gazanfer DOĞU	
Üye :	Doç. Dr. Hanifi ÜZÜM	

Sosyal Bilimler Enstitüsü Onayı



Doç. Dr. Yaşar AYYILDIZ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

## ETİK UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum, “**Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Fiziksel Etkinliklere Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi**” başlıklı çalışmanın yazılmasında, bilimsel ve etik kurallara uyulduğunu, başvurulan kaynaklardan yapılan alıntıların bilimsel kurallara uygun olarak metin içinde, dipnotlarda ve kaynaklarda gösterildiğini, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin tamamının ya da bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.



**Murat Fırat BAYDAR**  
19.07.2019

## ÖN SÖZ

Bu tez çalışmasını gerçekleştirmemde rehberlikleriyle, anlayışları ve katkılarıyla bana gerekli zamanı ayırarak çalışmanın her aşamasını titizlikle takip eden, bilimsel yöntem ve görüşleriyle beni cesaretlendiren, manevi desteklerini, iyi niyet ve hoşgörülerini hiçbir zaman esirgemeyen, danışman hocalarım Prof. Dr. Gazanfer DOĞU'ya ve Doç. Dr. Ali AYCAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma için gerekli izinlerin verilmesinde Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Rektörlüğüne, İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı ile Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün tüm çalışanlarına ve araştırma ölçeğinin kullanılmasına izin veren sayın Doç. Dr. Selhan ÖZBEY'e, BAİBÜ Bilgi İşlem Dairesi ile Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı yönetici ve çalışanlarına, yazılımcı Fatih KURNAZ'a, çalışmaya gönüllü olarak katılan tüm öğrencilere, istatistiksel metot ve yöntemde değerli görüşleri ve bilgilerini paylaşarak beni yönlendiren Doç. Dr. Hanifi ÜZÜM'e ve Doç. Dr. Selami ÖZSOY'a, özetin ingilizce yazılmasında yardımını esirgemeyen Öğr. Gör. Özer ÖNER'e, afişlerin hazırlanmasındaki katkıları için Dr. Öğr. Üyesi Serap YASA'ya da vermiş oldukları desteklerden dolayı çok teşekkür ederim.

Ayrıca, çalışmamın tüm safhalarında yanımda olan, her zaman güç ve destek aldığım hayat arkadaşım Meral BAYDAR'a, sabırları ve destekleri için canımdan çok sevdiğim çocuklarım Hasan KAAN ve İrfan OĞUZ'a, beni yetiştirip bu günlere getiren, hayatımın her döneminde desteklerini hiç esirgemeyen annem Ayten BAYDAR ve babam Hasan BAYDAR'a, varlıklarıyla her zaman yanımda olduklarını hissettiğim kardeşlerim Nemide BAYDAR TURAN ve Ozan BAYDAR ile ailelerine de sonsuz minnettarlığımı ve teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, tez metninin değerlendirilmesi s¼recinde g¼stermiř oldukları hassasiyet ve tavsiyeleri ile bu tez çalışmasının daha doğru bir şekilde son halini almasına yardımcı olan tez savunması j¼ri ¼yelerimize de çok teřekk¼r ediyorum.

Saygılarımla.

**Murat Fırat BAYDAR**

**19.07.2019**



## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMANLARINDA FİZİKSEL ETKİNLİKLERE KATILIMLARINI ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ “BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ”

**Murat Fırat BAYDAR**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı**

**Danışman: Doç. Dr. Ali AYGAN**

**Haziran - 2019, 127 + xvii Sayfa**

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımlarını etkileyen faktörlerin düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nin merkez yerleşkesindeki (Gölköy Kampüsü) fakülte ve yüksekokullarda öğrenim gören gönüllü 627 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri internet üzerinden katılım yoluyla elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak “Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrenci, akademik ve idari personelin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılma/katılmama nedenleri” ölçeği (Özbeç 1994) kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların %62,4'ünün serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katıldıkları ve zaman alt boyutunda daha yüksek, aile baskısı-kaygı alt boyutunda ise daha düşük puana sahip oldukları görülmüştür. Yine araştırma sonuçlarına göre, örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin yaşları ile zaman alt boyutu arasında pozitif ve düşük düzeyde, farkındalık alt boyutu arasında negatif ve düşük düzeyde ve beceri-yetenek alt boyutu arasında ise negatif ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde ise, öğrenciler yaş, gelir düzeyi, fakülte, sınıf, katılım zamanı, katılım şekli ve katılım türü değişkenleri açısından serbest zaman fiziksel etkinliklerine

katılımda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara sahiptir: Fakülte grupları arasında “sosyal bilimlerde okuyan öğrenciler”, sınıf grupları arasında “hazırlık ve birinci sınıf öğrencileri”, maddi durumda “düşük gelire sahip olan öğrenciler”, katılım durumuna göre “bireysel etkinliklere katılan öğrenciler”, katılım türüne göre “arkadaşlarıyla katılan öğrenciler” ve katılım zamanına göre “hafta sonu katılım sağlayan öğrenciler” farklılığı oluşturan gruplar olmuştur. Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin uyum süreci, derslerin yoğunluğu, öğrencilerin mesleki ve gelecek kaygıları, etkinliklerin ve tesislerin yetersizliği ile tesislerin kullanım zaman dilimlerinin kısıtlılığı, araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılmalarını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Üniversite Öğrencileri, Serbest Zaman, Fiziksel Etkinlik, Rekreasyon.

## **ABSTRACT**

### **THE INVESTIGATION OF THE FACTORS AFFECTING THE PARTICIPATION TO FREE TIMES PHYSICAL ACTIVITIES OF THE UNIVERSITY STUDENTS: EXAMPLE OF BOLU ABANT IZZET BAYSAL UNIVERSITY**

**Murat Fırat BAYDAR**

**Master Thesis**

**Department of Sports Management**

**Advisor: Assoc. Prof. Dr. Ali AYCAN**

**July 2019, 127 + xvii Pages**

The purpose of this study was to investigate the level of factors that affects the participation to free time physical activities of the university students in terms of several variables. The sample of this study was composed of 627 undergraduate students at Bolu Abant Izzet Baysal University. Research data were obtained through participation on the internet. Datas were collected via “Middle East Technical University students, academic and administrative staff in their free time” scale developed by Özbey (1994). According to the findings of the study, 62.4% of the participants participated in physical activities in their free time and had higher scores in time sub-dimension and lower scores in family pressure-anxiety sub-dimension. According to the results of the research, a significant and positive relationship was found between the age and time subscale of university students in the sample group, negative and low level of awareness sub-dimension and negative and high level between skill and talent sub-dimension. When the results of the research are evaluated in general, students have statistically significant differences in participating free time physical activities in terms of age, income level, faculty, class, participation time, type of participation and type of participation. ‘Students studying in the social sciences’ among the faculty groups,



'preparatory and first-class students' among the class groups, "low-income students" among the income level, 'students participating in individual activities' according to attendance level, 'students participating with their friends' within the participation type, 'students participating at weekends' within the participation time were the groups which make up the difference. It was concluded that the adaptation process of the new students to the university, the intensity of the courses, the vocational and future concerns of the students, the insufficiency of the activities and facilities, and the limitation of the time periods of use of the facilities affected the participation of the students to the physical activities in their free time.

**Key words:** University Students, Free Time, Physical Activity, Recreation.





**Sevgili aileme...**

## İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	ii
ETİK UYGUNLUK BEYANI .....	iii
ÖN SÖZ .....	iv
ÖZET .....	vi
ABSTRACT.....	viii
İTHAF.....	x
İÇİNDEKİLER .....	xi
TABLolar LİSTESİ .....	xv
ŞEKİL VE GRAFİKLER LİSTESİ .....	xvi
KISALTMALAR LİSTESİ .....	vii
GİRİŞ .....	1

### I. BÖLÜM

1. KURAMSAL TEMELLER VE LİTERATÜR TARAMASI .....	15
1.1. Zaman Kavramı .....	15
1.2. Serbest Zaman Kavramı ve Serbest Zamanın Önemi .....	19
1.3. Fiziksel Etkinlik Kavramı, Önemi ve Sporla İlişkisi .....	27
1.4. Rekreasyon Kavramı, İhtiyacı ve Temel Özellikleri .....	35
1.5. Rekreasyonun Yararları .....	40
1.6. Rekreasyon Aktivitelerinin Sınıflandırılması .....	44
1.7. Rekreasyonun Eğitim ile İlişkisi .....	47
1.8. Kampüs Rekreasyon Programları .....	49
1.8.1. Türkiye’de Kampüs Rekreasyonu .....	49
1.8.2. Dünyada Kampüs Rekreasyonu .....	55

## II. BÖLÜM

<b>2. YÖNTEM</b> .....	<b>59</b>
2.1. Araştırmanın Yöntemi, Materyal ve Metodu .....	59
2.2. Araştırmanın Problem Cümlesi ve Alt Problemleri .....	61
2.3. Araştırma Evreni ve Örneklemi .....	61
2.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	62
2.5. Araştırmanın Varsayımları .....	62

## III. BÖLÜM

<b>3. BULGULAR</b> .....	<b>63</b>
3.1. Demografik Veriler/Bulgular.....	63
3.1.1. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları ....	63
3.1.2. Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	64
3.1.3. Katılımcıların Fakülte Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	64
3.1.4. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları....	65
3.1.5. Katılımcıların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları .....	66
3.1.6. Katılımcıların Katılım Durumu Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları .....	66
3.1.7. Katılımcıların Nelere Katılıyor Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları .....	67
3.1.8. Katılımcıların Nasıl Katılıyor Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları .....	67
3.1.9. Katılımcıların Ne Zaman Katılıyor Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları .....	68
3.2. SZFE Alt Boyutlarına İlişkin Genel Tanımlayıcı İstatistikler .....	68
3.3. Üniversite Öğrencilerinin SZFE'ye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin “Yaş” Değişkeni İle İlişkisinin İncelenmesi.....	69
3.4. Üniversite Öğrencilerinin SZFE'ye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin “Fakülte” Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	70

3.5. Üniversite Öğrencilerinin SZFE'ye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin “Sınıf” Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	72
3.6. Üniversite Öğrencilerinin SZFE'ye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin “Gelir Düzeyi” Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	73
3.7. Üniversite Öğrencilerinin SZFE'ye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin “Katılım Durumu” Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	74
3.8. Üniversite Öğrencilerinin SZFE'ye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin “Nelere Katılıyor” Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	75
3.9. Üniversite Öğrencilerinin SZFE'ye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin “Nasıl Katılıyor” Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	76
3.10. Üniversite Öğrencilerinin SZFE'ye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin “Ne Zaman Katılıyor” Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	77
<b>IV BÖLÜM</b>	
<b>4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>79</b>
4.1. Tartışma .....	79
4.2. Sonuç .....	87
4.3. Öneriler .....	87
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>90</b>
<b>EKLER</b>	
Ek-1: Etik Kurul Kararı .....	112
Ek-2: Veri Toplama Aracı Ölçek (Anket) Formu.....	113
Ek-3: Afişler .....	118
Ek-4: Anketin Web Sayfası Görüntüsü .....	120
Ek-5: Araştırma Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirlilik Testi Sonuçları .....	121
Ek-6: BAİBÜ 2018-2019 Eğitim-Öğretim Yılı Öğrenci Sayıları .....	122
Ek-7: Ölçme Aracının –Anketin- Orijinal Sahibinden Alınan İzin .....	123
Ek-8: Afişlerin Öğrenci Duyuru Panolarındaki Görüntüleri .....	124
<b>ÇALIŞMA PLANI .....</b>	<b>125</b>

**ÖZ GEÇMİŞ .....**126



## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 3.1:</b> Araştırma Ölçeği Alt Boyutlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları.....	69
<b>Tablo 3.2:</b> Yaş Değişkenine Göre Faktörlerin Karşılaştırılması.....	69
<b>Tablo 3.3:</b> Fakülte Değişkenine Göre ANOVA ve Tukey Post Hoc (TPH) Sonuçları..	71
<b>Tablo 3.4:</b> Sınıf Değişkenine Göre ANOVA ve Tukey Post Hoc (TPH) Sonuçları.....	72
<b>Tablo 3.5:</b> Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA ve Tukey Post Hoc Sonuçları ....	73
<b>Tablo 3.6:</b> Katılım Durumu Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları.....	74
<b>Tablo 3.7:</b> Nelere Katılıyor Değişkenine Göre ANOVA ve TPH Sonuçları.....	75
<b>Tablo 3.8:</b> Nasıl Katılıyor Değişkenine Göre ANOVA ve TPH Sonuçları .....	76
<b>Tablo 3.9:</b> Ne Zaman Katılıyor Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları .....	77

## ŞEKİL VE GRAFİKLER LİSTESİ

<b>Şekil 1.1:</b> Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	37
<b>Grafik 3.1:</b> Katılımcı Bilgilerinin “Yaş” Değişkenine Göre Dağılımları .....	63
<b>Grafik 3.2:</b> Katılımcıların “Medeni Durum” Değişkenine Göre Dağılımları.....	64
<b>Grafik 3.3:</b> Katılımcıların “Fakülte Grupları” Değişkenine Göre Dağılımları.....	64
<b>Grafik 3.4:</b> Katılımcıların “Sınıf Grupları” Değişkenine Göre Dağılımları.....	65
<b>Grafik 3.5:</b> Katılımcıların Maddi Durum-Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Dağılımları	66
<b>Grafik 3.6:</b> Katılımcıların “Katılım Durumu” Değişkenine Göre Dağılımları.....	66
<b>Grafik 3.7:</b> Katılımcıların “Nelere Katılıyor” Değişkenine Göre Dağılımları .....	67
<b>Grafik 3.8:</b> Katılımcıların “Nasıl Katılıyor” Değişkenine Göre Dağılımları .....	67
<b>Grafik 3.9:</b> Katılımcıların “Ne Zaman Katılıyor” Değişkenine Göre Dağılımları .....	68



## KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
ACSM	: Amerikan Spor Hekimleri Birliği
akt.	: Aktaran
ark.	: Arkadaşları
BAİBÜ	: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Bkz.	: Bakınız
çev.	: Çeviren
DPT	: Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı (2011 yılında lağvedildi)
IP	: İnternet Protokol
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
s.	: sayfa numarası
SKS	: Sağlık, Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığı
SB	: T.C. Sağlık Bakanlığı
SZFE	: Serbest Zaman Fiziksel Etkinlikleri
T.C.	: Türkiye Cumhuriyeti
TDK	: Türk Dil Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
vd.	: ve diğerleri
YÖK	: Yüksek Öğretim Kanunu
WHO	: World Health Organization -Dünya Sağlık Örgütü-

## GİRİŞ

Bireylerin yaşam biçimi, kişisel özellikleriyle birlikte ailesi ve sosyal çevresi, içinde bulunduğu coğrafyası, sosyo-kültürel ve fiziksel özellikleri gibi birçok değişken nedeniyle farklılık gösterebilmektedir.

Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından “toplum hâlinde bir kültür çevresinde yaşayan, düşünme ve konuşma yeteneği olan, evreni bütün olarak kavrayabilen, bulguları sonucunda değiştirebilen ve biçimlendirebilen canlı” (TDK 2018), olarak tanımlanan insanlar; yaşamlarını idame ettirebilmek için öncelikle temel gereksinimlerini karşılamak durumundadır. İnsanlar bu ihtiyaçlarını karşılayabilmek için de bilhassa yeni bilgileri öğrenmeye, beceri ve yeteneklerini geliştirmeye ve bunun için beden sağlığına da ihtiyaç duyarlar.

İnsanlar, bir taraftan yaşantılarını iyi bir şekilde idame ettirmeye çaba gösterirken, diğer taraftan da sahip olduğu her türlü kaynaklarının ve kaybedildiğinde geri dönüşü çok mümkün olmayan zaman ve sağlık gibi değerlerinin kıymetini bilmek ve kendi hedefleri doğrultusunda bütün bu kaynaklarını iyi yönetmek durumundadırlar. Ancak, hayatımıza yön veren bilhassa teknoloji alanında yaşanan değişim ve gelişmelerin insan ve toplum sağlığına etkileriyle birlikte hızlı kentleşme, sanayileşme, dijital bağımlılık ile yoğun sosyal medya kullanımı nedeniyle ortaya çıkan anti sosyalleşmenin olumsuz etkileri, bireylerin yaşam şekillerinin değişmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle günümüzde toplumun büyük bir çoğunluğunun hareketsiz ve tekdüze bir yaşam sürdüğü söylenebilir.

Zamanla değişen yaşam biçiminden ya da eğitim ve iş hayatının yoğun ve yorucu yapısından olsa gerek, daha pasif bir yaşam süren bireyler, kimi zaman içinde buldukları stresli ortamlardan uzaklaşabilmek, sosyalleşmek, keyif almak, kimi

zaman ise sağlıklı yaşam için; özgür iradesiyle eğlenmek, dinlenmek, bilgi birikimi ve deneyimlerini artırmak ya da geliştirmek amaçlı bilişsel, sanatsal, kültürel veya sportif faaliyetlere ihtiyaç duyabilmektedirler. İnsanlar, çalışarak giderebildikleri beslenme, barınma, güvenlik, sağlık ve eğitim gibi en temel ihtiyaçları dışındaki gereksinimlerinin önemli bir kısmını da çeşitli bilimsel, sanatsal, sosyal ve kültürel ya da bedensel etkinliklere katılarak elde etmeye çalışırlar. Bireyler kimi zaman da bu ihtiyaçlarını kendisine sunulan fırsatlarla veya alandaki uzmanlarca hazırlanıp sunulan planlı ve programlı organizasyonlarda giderebilirler.

Bireyler, tüm bunları yaparken ise sahip oldukları kişilik özelliklerine göre ya da kendi istekleri ve hedefleri doğrultusunda seçici-farklı davranış sergileyebilirler. Bireyleri belirli bir amaç doğrultusunda isteklendiren ve bu isteğinin sürekliliğini sağlayan, yine davranışlarını olumlu yönde etkileyebilen çabalar ise motivasyon olarak tanımlanmıştır. Motivasyonun temel kaynağı olan güdü ise, bireyi hedefleri doğrultusunda, tüm engellere rağmen istek ve hedeflerine ulaşmaya kadar tüm aşamalarda harekete geçiren ya da bu yönde etkileyen önemli bir güçtür. Bireyleri belirli bir davranışa yönelten ve bilim insanları tarafından içerik ve süreç teorileri olarak açıklanan motivasyon teorilerinin başında da Maslow'un *İhtiyaçlar Hiyerarşisi* teorisi gelmektedir (Şekil:1.1, kaynak:[https://tr.wikipedia.org/wiki/Maslow\\_teorisi](https://tr.wikipedia.org/wiki/Maslow_teorisi)).

Maslow'un bu teorisi incelendiğinde; ihtiyaçların en son basamağında kendini gerçekleştirme –ideallere ulaşma, yetenekleri sergileyebilme- basamağının yer aldığı görülmektedir. Kendini gerçekleştirme gereksinimi, bireyin hayatını doyusuya yaşama isteğiyle eş anlamlıdır. İnsanlar, bir taraftan çalışırken, diğer taraftan rekreatif etkinlikler yoluyla kendini gerçekleştirme ihtiyacını karşılayabilir, dinlenme, eğlenme, bilgilerini ve deneyimlerini artırma fırsatını da yakalayabilirler. Kendini gerçekleştirme noktasında yeterli özgürlüğü bulamayan, rekreatif faaliyetlerle dinlenme, eğlenme, stres atma fırsatını bulunmayan insanlar daha mutsuz olurlar (Karaküçük 1997:82,83). Bu nedenledir ki! Üniversite eğitimi alan genç bireylerin ideallerine ulaşabilmeleri için; eğitim kurumlarının en önemlisi konumundaki üniversitelerin, temel yararlanıcıları olan öğrencilerinin gereksinimlerini ve tercihlerini iyi bilmeleri, onları motive edebilecek "aidiyet ve güven duygusunu aşılama, karar süreçlerine katılımı sağlama, ödüllendirme,

çeşitli statüler verme, çalışma fırsatlarıyla maddi ve manevi destek sağlama” gibi motivasyon faktörlerini de harekete geçirmeleri gerekmektedir.

Daha genel bir ifadeyle, üniversiteler temel yararlanıcıları olan öğrencilerini harekete geçirecek her türlü motivasyon kaynaklarını etkin ve nitelikli bir şekilde kullanmalıdırlar. Bu şekilde öğrenciler de, geleceklerini pozitif yönde etkileyecek davranışlarını ve düşüncelerini şekillendirebilir, rekreatif faaliyetlerden elde edebilecekleri olumlu değerler ve deneyimler sayesinde de kendilerini geliştirebilir ve kendini gerçekleştirme fırsatını yakalayabilirler. Çünkü Maslow’un teorisine göre; bireylerin hedeflerine ulaşabilmesi için onu harekete geçirecek bir güç gerekiyor, bunu da ancak motivasyon kaynakları –motivatörler- sağlayabilir (Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi, Şekil:1.1).

Bireyler sahip oldukları kişisel, fiziksel, bilişsel ve duygusal vb. özellikleri sayesinde sergiledikleri zorunlu davranışlarını, tercihleriyle uyumlu hale getirebildiğinde daha kaliteli bir yaşam sürdürebilir ve kendisini gerçekleştirebilirler. Ancak, insanların yaşamları birtakım küresel değişim ve gelişmelere paralel olarak sürekli bir dönüşüm halindedir. Bilhassa yorucu ve karmaşık iş ve eğitim hayatı, hareketsiz ve monoton yaşam biçimi ile sağlıksız koşullar ve stres; insanların fiziksel, bilişsel, kültürel ve sosyal hayatlarının aksamasına, bu durum da kişilerin yaşam kalitelerinin giderek azalmasına neden olabilmektedir (Özer ve Baltacı 2008:12).

İnsanlar, bir taraftan günlük yaşantılarının tekdüzeliğinden, sıradanlığandan ve çevresindeki olumsuzluklardan uzaklaşmak, iş ya da eğitim hayatının yarattığı ruhsal ve bedensel yorgunluğunu atmak, daha aktif olmak veya kendini gösterebilmek için, diğer taraftan da vücut sağlığını koruyarak sağlıklı yaşam için ilgi duyduğu ve yeteneğine uygun sosyal ve fiziksel etkinliklere gönüllü olarak yönelebilirler. Bu nedenle, genç-yaşlı, öğrenci-çalışan, engelli ya da engelsiz tüm bireylerin rekreatif etkinliklere gereksinimlerinin bulunduğu ve tüm bireylerin bu fiziksel aktivite ihtiyaçlarının da zamanla arttığını söyleyebiliriz.

Değişen yaşam standartları, gelişen yeni teknolojiler ve hızlı kentleşmeyle (TÜİK'in 2017 yılı verilerine göre Türkiye'de kentleşme oranı % 92,3'tür. Kaynak: <http://www.TÜİK.gov.tr>, 01 Mart 2019'da erişildi) birlikte, nitelikli ulaşım araçlarının çoğalması, televizyon, cep telefonu, internet ve sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, hayat şartlarının giderek zorlaşması, insanların eğlenmeye, dinlenmeye ve sosyalleşmeye ayıracak gelir kaynaklarının azalması, robot ve otomasyon sistemlerinin gelişmesinin de olumsuz etkileriyle ortaya çıkan bu hareketsiz ve pasif yaşam biçimi, insanların bedensel enerji harcama düzeylerini azaltmaktadır. Bunun sonucunda ise bireylerde, hareketsizlik, mental –zihinsel- bir yorgunluk, anti sosyalleşme ve rekreatif etkinliklere katılım ile spor yapma alışkanlıklarında giderek azalma görülmektedir. Bilakis, fiziksel etkinliklerin bireylerin sağlıklı yaşamları için ihtiyaç duyulan bir aktivite olduğunu, fiziksel hareketin de toplum sağlığının korunması ve iyileştirilmesinde etkin bir rol oynadığı söylenebilir. Çünkü fiziksel aktivitelerin bireylerde, bilişsel işlevler ve ruh sağlığına kattığı olumlu etkiler yoluyla, kişisel gelişime ve öğrenme süreçlerine de olumlu katkıları da yadsınamaz (Satman 2018:158-178).

Fiziksel hareketsizlik aynı zamanda, akıp giden zamanla birlikte bir salgın haline dönüşerek insanları bir dizi kronik hastalık (diyabet, obezite ve kalp hastalıkları vb.) ya da erken ölüm oranlarıyla karşı karşıya bırakabilmektedir. Ding ve arkadaşlarına göre, ortaya çıkan bu önemli sorunların ise ülke ekonomilerine maliyetleri oldukça yüksek olup, morbidite –hastalık hali- ve erken ölüm oranlarına ilave olarak önemli bir ekonomik yükten de fiziksel hareketsizlik sorumludur (Ding vd. 2016:1311-1324).

Fiziksel aktivite, her yaş grubunun gereksinimi olan, her geçen gün önemi daha çok anlaşılan, toplumun geneli için fiziksel ve zihinsel bozuklukların en ekonomik şekilde engellenmesini sağlayabilecek bir olgudur (Antunes vd. 2006:97-102). Her yönden aktif -hareketli- bireylerin yaşam süreleri, diğer insanlara göre daha uzun olabileceği gibi, çeşitli sağlık sorunlarıyla (kalp hastalığı, diyabet, obezite ve bazı kanserler vb.) da daha az karşılaşabilirler. Fiziksel aktiviteler, kronik hastalıkları olan kişilerde; hastalık sırasında ortaya çıkan ve hastalığın temel özellikleriyle ilişkili

olmayan her türlü olumsuz sağlık olayını veya sürecini iyi yönetmeye de yardımcı olabilir. Fiziksel etkinliklerin birey ve toplum sağlığına olan faydaları konusunda günümüze kadar bilim insanları tarafından çok sayıda bilimsel araştırma yapılmıştır. ABD’de yayınlanan “2018 Yılı Fiziksel Aktivite Rehberi”nin ikinci baskısının sağlık ve insani hizmetler bölümünde, fiziksel aktivitenin tanımlanmış faydaları konusunda bilimsel kanıtlar şöyle sıralanmıştır:

- ✓ 3-5 yaşındaki çocuklarda kemik sağlığı ve kilo kontrolünü sağlama.
- ✓ 6-13 yaş gençlerde dikkat, bellek ve görsel algı gibi bilişsel işlevleri geliştirmesi, zihinsel gelişim.
- ✓ *14 yaş ve üzeri yaştaki genç bireyler için ise beyin sağlığı, kaygıyı azaltma, uyku ve yaşam kalitesini iyileştirme, kanser risklerini azaltma.*
- ✓ Yaşlılar için düşmeye bağlı yaralanma riskleriyle çeşitli kronik hastalık risklerini azaltma ve yaşam kalitelerini geliştirme (Physical Activity Guidelines for Americans, 2018).

Alan yazın incelendiğinde, gerçekleştirilen çok sayıda bilimsel araştırmada, “bireylerin bedensel, sportif, kültürel ve sosyal etkinliklere harcadıkları serbest zaman düzeyleri ile üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere (SZFE’ye) katılıp katılmadıklarının incelendiği ve onların katılımlarını etkileyen kişisel, toplumsal, çevresel, ekonomik, sosyal, kültürel ve ruhsal faktörlerin ele alınarak farklı boyutlarıyla (yaş, eğitim, gelir düzeyi, medeni durum, cinsiyet, farkındalık, zaman, tesis, aile ve sosyal çevre vb.) incelendiği” görülmüştür: Kraus 1971, Özbey 1994, Süzer 2000, Hansen ve Scullard 2002, Hansen vd. 2008, Sabiston ve Crocker 2008, Demirel ve Harmandar 2009, Ardahan ve Lapa 2010, Akgül 2011, Emir 2012, Özşaker 2012, Doğaner 2013, Güçlü 2013, Diane L.Gill vd. 2013, Tercan 2013, Binbaşoğlu ve Tuna 2014, Özbey ve Çelebi 2014, Ekinci vd. 2014, Ağaoğlu ve Boyacı 2015, Akyüz 2015, Gürbüz vd. 2015, Barkın 2016, Karaküçük ve Akgül 2016, Kargün vd. 2016, Serdar ve Ay 2016, Sevinç ve Aktan 2017, Eskiler ve Karataş 2017, Akdeniz vd. 2017, Kıran vd. 2017, Uzun ve Gözaydın 2017, Yaşartürk vd. 2017, Bosna vd. 2018, Oğuz vd. 2018 ve Gümüş vd. 2019, bunlardan bazılarıdır.

Türkiye’de yapılan araştırmalardan elde edilen bulgulara göre; bireylerin serbest zamanlarının büyük bir bölümünü sosyalleşmek için ayırdığı, yaş, eğitim durumu, medeni durum, sağlık durumu, ailenin gelir düzeyi vb. demografik özellikleriyle serbest zaman etkinliklerine katılma düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki olduğu (Kızılırmak ve Köse 2019:60-72), yine üniversite öğrencilerinin eğitim-öğretim zamanları dışında, hafta içi veya hafta sonu yeteri kadar serbest zamanlarının bulunduğu, ancak kendilerinin bunun farkında olmadıkları ya da bu zamanlarını nitelikli değerlendiremedikleri ve her türlü sosyal etkinliklerini, sosyal çevrenin ve toplumsal değerlerin de etkisi nedeniyle sınırladıkları, bu nedenle rekreasyonel faaliyetlere katılımın da kişisel açıdan farklılıklar gösterebildiği belirlenmiştir (Somuncu vd. 2015:304-316).

Kişilerin olayları algılama biçimi, yorumlama şekli ile beceri ve yeteneklerini sunuş şekli ile bilgiyi öğrenme stilleri kendi içinde farklılık gösterebilir. Kimi okuyarak, kimi görerek, kimi de deneyerek öğrenebilir. Eğitim, gözlem veya deneyimler sonucu bireylerde oluşan davranış değişiklikleri ise öğrenme olarak tanımlanmaktadır. Bloom taksonomisine (taksonomi: sınıflandırma, kural ve prensipler, TDK 2018) göre öğrenmedeki eğitim aktiviteleri: bilişsel, duyuşsal ve psikomotor etkinliklerdir (Bloom1956. <http://bilgitimi.com/bloom-taksonomisi-html>,10 Mart 2019’da erişildi).

Eğitim, toplumsal hayatımızın vazgeçilemez unsurlarından birisi olarak, bireylerin yeteneğini, bilgi ve becerilerini, tercihlerini, tutum ve davranışlarını pozitif yönde geliştiren önemli bir süreçtir. Bireylerin hem bilişsel, hem bedensel, hem de zihinsel gelişimi eğitim taksonomisinin önemli bir parçasıdır (taksonomi: sınıflandırma, kural veya prensiplerdir, TDK-2018). Farklı bir ifadeyle eğitim, bireyin toplumsal hayata daha sağlıklı, daha bilinçli ve daha duyarlı bir şekilde hazırlanmasını kendine amaç edinmiştir. İnsanlar, kendisini hayata hazırlayacak birtakım yeni bilgileri farklı kaynaklardan okuyarak, dinleyerek ya da katılımcı olarak buldukları ortamlarda gözlem yaparak, kimi zamanda bunları uygulayarak öğrenebilmektedirler. Sosyoloji biliminin önemli isimlerinden E. Durkheim’e göre, eğitimde süreklilik söz konusudur ve bireyler kendisini toplumsal hayata hazırlayacak bilgi ve becerileri aldıkları

eğitimleri sayesinde başarılı bir toplumsallaşma süreci geçirmektedirler (akt. Dever 2010:167).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, 2017 yılı sonu itibariyle Türkiye nüfusunun %16,1'ini –yaklaşık 13milyon- genç nüfus kabul edilen 15-24 yaş grubu oluşturmaktadır (TÜİK 2017). Hansen ve arkadaşlarına göre, gençlere uzun bir bağımsızlık süresi sağlayan kültürlerde, *18-25 yaş aralığı* farklı bir ifadeyle üniversite yılları, onları ergenlik ve genç yetişkinlikten ayıran benzersiz bir kimlik arayışıyla birlikte, önemli bir gelişim evresini de temsil etmektedir (Hansen vd. 2008:133-145).

Sirgy ve arkadaşları (2007) tarafından gerçekleştirilen bilimsel bir araştırmada, akademik ve sosyal hayattan memnuniyetin, toplum tarafından genç bireyler olarak kabul gören 18-25 yaş aralığında olan üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini pozitif yönde etkilediği bulunmuştur (akt. Jordan vd. 2018:90-106). Bu nedenle, akademik eğitim-öğretim hizmetlerinin yürütüldüğü kurumlar olan üniversiteler, bünyesinde barındırdığı genç bireylerin eğitim hayatlarının en önemli basamağı olmalarının yanı sıra, aynı zamanda bilim, teknoloji, spor, sanat ve kültür merkezleriyle öğrencilerinin bilimin ışığında bilişsel, bedensel, sosyal ve kültürel gelişimlerini de sağlayarak geleceğe sağlıklı bir şekilde hazırlayan basamağın da önemli bir adımıdır. Her yönüyle nitelikli bir eğitim sürecinden geçen ve yeni bilgi ve becerilerle donatılmış bireylerin toplumsallaşma konusunda sıkıntı yaşamayacakları, diğer bireylerden daha kolay sosyalleşebilecekleri ve geleceklerine daha sağlıklı bakabilecekleri de kaçınılmaz bir gerçektir.

Üniversiteler, insana ve bilime değer veren, özgüvenleri yüksek, ahlaklı ve dürüst, araştırmacı, yenilikçi, geleceğini planlayabilen, pozitif düşünen ve misyon sahibi nitelikli insan yetiştiren kurumlardandır. Gelecekteki mirasçılarımız olan gençlerin, akademik eğitimlerindeki başarılarıyla birlikte bilişsel, bedensel, zihinsel ve sosyo-kültürel olarak her alanda iyi ve donanımlı bireyler olarak yetiştirilmeleri ve eğitim-öğretimlerini sorunsuz bir şekilde tamamlayabilmeleri de üniversitelerin sorumluluğundadır. Üniversiteler üstlendikleri bu sorumlulukları gereği, akademik eğitim-öğretim programları ile öğrencilerine mesleki bilgi ve deneyim



kazandırmalarının yanında, yaptığı bilimsel çalışmalar ve araştırmalarla bilgi üreterek toplumun her kesiminin eğitim, bilgi ve kültür seviyelerine katkı yapmayı, bünyesindeki genç bireylere görev ve sorumluluklar yükleyerek onları hayata hazırlamayı da amaç edinmişlerdir.

Yükseköğretim kurumları olan üniversiteler, paydaşları olan öğrencilerinin sürekli etkileşim içinde buldukları eğitimcilerden, arkadaşlarından ya da sosyal çevrelerinden, güvenli bir ortamda ve ilerideki yaşamlarında kullanabilecekleri bilgi, beceri ve değerleri öğrendikleri ve bunları paylaştıkları eğitim kurumlarının en başında gelmektedirler. Bu nedenle üniversiteler, eğitim ve araştırmalardaki başarılarını arttırmanın yanında, paydaşları olan öğrencilerin memnuniyetleri ve yararları için mevcut imkânlarını zenginleştirerek daha etkin ve daha nitelikli bir şekilde kullanmalı, bunları yaparken de öğrencilerinin de aidiyet duygularını geliştirerek kurumlarına olan saygınlığı ve güveni sağlamalıdır. Bu durumda, serbest zamanın bireysel ve toplumsal yararlar bakımından olumlu değerlendirilmesi olarak bilinen rekreasyonu “amacına ve yapıma şekline göre nitelik kazanabilen, aynı zamanda serbest zamanın bireyler tarafından bilişsel, sosyal, kültürel ve fiziksel değerlendirilmesi” olarak da tanımlayabiliriz.

Üniversite kampüslerindeki faaliyetler, bilgi ve beceri odaklı yapılabileceği gibi, kimi zaman da dinlenmek, stres atmak, keyif almak için ya da serbest zamanları daha nitelikli ve daha eğlenceli bir duruma getirmek için yapılabilirler. Bu faaliyetleri hazırlayıp gerçekleştirebilmek için ise; çok amaçlı kullanılacak salonlara, yeşil alanlara ve açık sahalara, kafeteryalara, oyun alanlarına, okuma alanlarına, farklı amaçlarla kullanılabilen tesislere vb. gereksinim duyulmaktadır. Üniversite gençliğinin ders dışı serbest zamanlarında rekreasyonel faaliyetlere katılmasında, kurumsal yapının önemli bir etken olduğu varsayıldığında; üniversite kampüslerinde öğrencilerin kişilik gelişimlerinin desteklenebilmesi, yetenek ve becerilerinin ortaya çıkarılması, fiziksel ve ruhsal sağlıklarının korunarak sosyalleşebilmeleri için, üniversite yönetimlerinin sunacağı açık ya da kapalı rekreasyon alanlarının yeterli ve nitelikli olması gerekmektedir.

Üniversitelerin bir diğere görevi de, ihtiyaç duyulan rekreasyon alanlarını öğrencilerin yararına olacak şekilde çoğaltmak, var olan etkinlik alanlarını ise nitelikli hale getirmek ve bu alanlardan öğrencilerin yeterince yararlanmasını sağlamaktır. Üniversite yönetimleri tarafından kampüs alanları içinde ya da dışında oluşturulacak alanlar genç bireylerin bilgi, beceri, deneyim ve kişilik gelişimlerini pozitif yönde etkileyecek rekreatif alanlardandır. Doğal yaşam ve aktivite alanları, parklar, sinema vb. salonlar, yeşil alanlar, parkurlar, eğlence dinlenme ve alışveriş merkezleri, kamp alanları, parklar ve sportif sahalar vb. rekreasyon alanları, tüm bireylere temel gereksinimlerine ayırdıkları zaman dışında dinlenme ve rahatlama fırsatı yaratabilir, onlara motivasyon kaynağı olarak önemli fırsatlar / faydalar yaratabilirler.

Gümüş ve arkadaşlarına göre, öğrencilerin tercih ettiği veya kullandığı rekreasyon alanlarının belirlenmesinde en büyük etken ise bu alanların sunduğu spor çeşitliliğidir (Gümüş vd. 2019:151). Spor, bireyin bilişsel ve fiziksel becerilerini ruhsal ve sosyal davranışlarını amaç edinen eğitimsel, bedensel ve sosyal faaliyetler olarak tanımlanmıştır (Bektaş 2010:9). Bu nedenle sporun, günümüzün en temel fiziksel aktivitelerinin başında geldiğini söyleyebiliriz.

Spor, mevcut eğitim sisteminde nitelikli insan yetiştirme yanısıra sağlıklı yaşamın da en önemli araçlarından birisidir. Bireyler, sporu bir araç olarak kullanarak uzun dönemdeki fiziksel ve ruhsal hasarlardan arınabilirler. Spor, bu avantajlarını kullanarak zamanla çeşitlenmekte ve birbirinden farklı dallarıyla da çoğalmaktadır. Dünyanın her köşesinde milyonlarca insan, çeşitli zaman dilimlerinde farklı alanlarda (parklarda, salonlarda, doğa içerisinde, kamplarda vb.) kendisine sunulan imkânlar ölçüsünde spor yapmakta ya da sportif etkinliklere katılmaktadırlar. Dolayısıyla spor, insan hayatının her döneminde önemli bir değer olmuş ve olmaya da devam etmektedir.

Spor ile eğitime bir bütün olarak baktığımızda ise, bu kavramların birbiriyle sürekli etkileşim halinde olduğunu görebilmekteyiz. Çünkü spor, yüzyıllardır temel eğitimin içerisinde yer almakta ve bireylerin bedensel ve zihinsel gelişimine katkıda bulunmaktadır (Dever 2010: 167-169). Bununla birlikte spor, kimi zaman uyumsuzlukların çözüm sürecini destekleyen ve topluluklar arasında güven oluşturan,

kimi zaman da bireylere hoşgörölü ve dürüst olmayı, paylaşmayı ve tarafsız olmayı da öğreten bir araçtır.

Fişek, sporu serbest zamanları değerlendirme aracı veya can sıkıntısını gidererek mutlu olma sanatı olarak tanımlamıştır (Fişek 1985: 8). Savaş (1997) ise sporun tanımını, spor genel kültür isimli kitabında “bedensel ve zihinsel yetilerin gelişimini sağlayan, eğitici ve eğlendirici bir uğraş” olarak yapmıştır. Çelik’e göre de, insanların serbest zaman etkinliklerini değerlendirme biçimleri veya serbest zaman etkinliklerine katılma amaçları farklılık gösterse de, buradaki ortak nokta –ortak fayda- bu etkinliklerden keyif alarak mutlu olmalarıdır (Çelik 2011: 1-81).

Genellikle spor olarak tanımlanan fiziksel aktiviteler de çeşitli amaçlar için yapılabilirler. Spor faaliyetleri, üst düzey performansa yönelik olarak ya da ticari ve mesleki amaçla yapılmasının dışında, keyif almak için ya da sağlıklı yaşam için yapılıyor ise, bu durumda yapılan bu aktiviteler rekreatif spor faaliyetleri olmaktadır. Bilim insanı Doğu (2014), spor faaliyetlerinin genel amacını “bir kamu hizmeti olarak sağlıklı bir toplumun yetişmesine katkıda bulunabilmek -sosyal amaç-, spor yoluyla bütün vatandaşlara fırsat eşitliği sağlamak” olarak açıklamıştır.

Türkiye’de, rekreasyonel sporla ilgili olarak kurumsal bir yönetim anlayışının tam anlamıyla oluşmamış olması ve sporun işlevsel olarak da teşkilatlandırılmamış olması nedeniyle; yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve özel girişimciler ülke insanının sportif yaşamlarına destek olabilecek bu tür faaliyetleri üstlenmiş durumdadırlar (Ardahan vd. 2016:299). Türkiye’de, kurulan “Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK)” gibi komiteler, “Fair-play Konseyi” gibi konseyler, “Türk Spor Vakfı” ve “Türkiye Engelliler Spor Yardım ve Eğitim Vakfı” gibi vakıf ya da sivil toplum kuruluşları, sayısı 100’e yakın “spor federasyonları” ile hızla artan üniversite ve spor bölümlerin sayısı; rekreasyonun çok değerli ve gelişmekte olan bir alan olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, alandaki bilimsel çalışmaların, organizasyonların ve programların ise Avrupa ülkeleri ve ABD’den daha geride olduğunu görülmektedir (akt. Yerlisu Lapa vd. 2018: 89).

Toplumsal yaşam içerisinde, üniversitelerin sosyalleşmenin en yoğun yaşandığı yerler olması nedeniyle, öğrencilerinin gereksinimlerine ve tercihlerine karşı duyarlı olmak, onların memnuniyetini, saygınlığını ve güvenini sağlamak üniversite yönetimleri için önemli bir faktördür. Üniversite öğrencilerinin ders dışı serbest zamanlarında rekreatif etkinliklerde geçirdikleri zamanları onların sosyalleşmelerini sağlar. Çünkü rekreasyonel faaliyetlere katılarak kendilerini rahatça gösterebilen -ifade edebilen- öğrenciler, buldukları monoton ortamlardan dış dünyaya açılarak beceri ve yeteneklerini sergileyebilmekte, sosyalleşmektedirler (Serçek ve Serçek 2015:1-19). Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin eğitimlerinin yanında bireysel ve toplumsal gelişimleri de, üniversitelerde kendilerine sunulacak bilişsel, sosyal, kültürel veya sportif etkinliklerle her zaman desteklenmelidir. Üniversite öğrencileri, derslerinden arta kalan serbest zamanlarında kampüslerinde katılacakları –yapacakları- etkinlikler sayesinde; dinlenebilir, eğlenebilir, psikolojik sıkıntılarını atabilir, sosyalleşebilir, genel kültürünü artırabilir ve bedensel gelişimleri ile kişisel sağlıklarını da destekleyebilir, koruyabilirler.

Gelinen noktada, küresel dönüşümlere bağlı olarak değişen ve gelişen yaşam standartlarıyla birlikte, serbest zamanın nitelikli değerlendiril(e)memesi ve hareketsizlik toplumsal yapı içerisinde önemli bir olgu, sorun haline gelmiştir (Handerson, 2010:391-400). Dolayısıyla, insan sağlığını tehdit eden en önemli risk faktörlerinden birisi de fiziksel hareketsizliktir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 2016 yılı itibarıyla dünya genelinde 1,9 milyar insanın aşırı kilolu ya da obez olduğunu raporunda açıklamış ve sağlıksız hava koşulları, sigara-alkol vb. alışkanlıklardan kaynaklı hastalıklar, doğal olmayan ürünlerin kullanılması, düzensiz beslenme ile fiziksel aktivite eksikliğinin yarattığı sağlık sorunlarının da giderek arttığını açıklamıştır (WHO 2016). Yine, Dünya Sağlık Örgütü'nün 2017 yılı verilerinde de fiziksel aktivite eksikliği, küresel ölüm oranlarını etkileyen faktörler arasında dördüncü sırada yer almaktadır (WHO 2017).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 2019 yılı ilk döneminde yayımladığı raporunda ise; küresel sağlığımızı tehdit eden önemli faktörlerin arasında ikinci sırada “Bulaşıcı Olmayan Hastalıkları” (diyabet, kanser ve kalp hastalıkları vb.) açıklamış ve bu hastalıkların nedeni olarak ta tütün kullanımı, *fiziksel hareketsizlik*, alkol, sağlıksız diyet

ve hava kirliliği olarak beş ana risk faktörünü belirlemiş ve bu faktörler arasında da fiziksel hareketsizliği en önemli başlık olarak ele almıştır. Raporda ayrıca, “Bireyler için risk faktörlerinin erken yaşlardan itibaren önlenmesi gerektiği, aksi durumda ortaya çıkabilecek zihinsel sağlık sorunlarını şiddetlendireceği, hatta 15-20 yaş aralığındaki genç bireylerde tespit ve tedavi edilemeyen intihar vakalarının da önemli bir sorun olacağı, fiziksel hareketsizliği azaltma politikaları konusunda, insanların daha fazla aktif kalmasına yardımcı olacak eylemler için ülke yönetimlerinin eğitim, sağlık ve spor gibi birimlerinin birlikte çalışmasının gerekliliği” vurgulanmıştır (WHO 2019).

Tüm bunlarla birlikte bireylerin sağlıklı yaşam, kişisel gelişim, duygusal anlamda iyilik hali ya da serbest zamanlarını nitelikli değerlendirebilmesi için; gereksinim duydukları çeşitli rekreatif aktivitelere -etkinliklere- katılmalarını etkileyen birçok faktör söz konusudur. Alexandris ve Carroll’e (1997) göre “yaş, medeni durum, gelir düzeyi, sosyal çevre, farkındalık, ilgi ve eğitim düzeyi” bu faktörlerden bazılarıdır. Yine Demirel ve Harmandar’ın (2009), “üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılmalarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi” adlı çalışmalarının sonuçlarına göre; tesis ve ulaşım, sosyal ortam ve bilgi eksikliği ile birey psikolojisi alt boyutlarında farklı üniversitelere göre anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Türkiye’de, üniversite kampüslerinde öğrencilere yönelik yapılan serbest zaman fiziksel etkinliklerinin (SZFE’lerin) ve kampüs rekreasyon programlarının kişisel, çevresel veya yönetsel vb. nedenlerle sürdürülebilir olmadığı, mevcut olanlarının ise sayıca az olduğu ve niteliklerinin de yetersiz olduğu düşünülmektedir. Kaba, Türkiye’de üniversite kampüslerinde yapılan fiziksel etkinliklerin ve kampüs rekreasyon programlarının tesis ve personel yetersizliği, yapısal ya da yönetsel nedenlerle sürdürülebilir olmadığını, mevcut olanlarının ise sayıca az olduğunu ve bu etkinliklerin öğrenci tercihlerine yönelik planlanmadığını ve öğrencilerinin de fiziksel etkinliklere katılmaları için teşvik edilmeleri gerektiğini açıklamıştır (Kaba 2009:1-131).

Uzun yıllar önce ABD’de yayınlanan bir kaynakta, “Beden eğitiminin, çocuk ve gençlerin toplam büyümesi ve gelişmesi açısından önemine vurgu yapılarak, intramural programların (okul içi aktiviteler), temel eğitimin bir parçası olarak düşünülmesi

gerektiği, genel eğitim ile intramural programların felsefelerinin de birbirine paralel olduğu söylenmiştir. Yine eğitim faaliyetlerindeki öğrenme ürünlerinin ise doğrudan ve dolaylı öğrenmeden oluştuğu ve bu öğrenme ürünlerinin de düzenli fiziksel eğitim faaliyetlerine katılımı gelişebileceği” belirtilmiştir (Beeman, H.F. ve Humphrey, J.H. 1960:5). Çünkü çocukluktan itibaren beden eğitimiyle sportif faaliyetlere katılımı içselleştiren bireyler, bedenini daha iyi tanıma ve yeteneklerini sergileme fırsatını yakalayabilir. Beden eğitimi dersi etkinlikleri, öğrencilerin daha mücadeleci ve çalışkan kişiler olmasını, kişilik ve karakter yapılarının da daha sağlam olmasını sağlayabilir. Bu etkinlikler bireylere kurallara uyma, başkalarının haklarına saygı gösterme, yardımlaşma ve işbirliğine dayalı yaşam biçimi gibi alışkanlıkları kazandırabilmektedir.

Alan yazın incelendiğinde; Avrupa'nın seçkin üniversitelerinde ve ABD gibi gelişmiş ülkelerde kampüs rekreasyon programlarının nicelik ve nitelik bakımından daha iyi planlandığı, mevcut imkânlarını zenginleştirerek öğrencilerinin memnuniyetleri ve yararları için etkin bir şekilde kullanmaya çalıştıkları ve rekreasyon alanlarını çok amaçlı ve gelecek düşünülerek oluşturdukları belirtilmiştir. Yine öğrencilerin yoğun kullanabilmeleri için çok sayıda aktivite merkezlerinin kurulduğu, rekretif programların daha zengin ve öğrencilerin derslerine engel olmayacak şekilde onların tercih ve gereksinimlerine göre yapıldığı görülmektedir. Buradaki programlarda, “serbest zaman etkinliklerinin tüm öğrencilere yönelik yapıldığı ve her öğrencinin de bu faaliyetlere kolay ulaşabildiği görülmektedir. Üniversite yönetimlerinin ise kendilerini daha ileriye taşıyabilecek stratejik planlamalarında öğrencilerin istek ve tercihlerine cevap verebilecek unsurları dikkate aldıkları, öğrencilerin kurumlarına olan güvenlerini ve bağlılıklarını artırmaya çalıştıkları” görülmektedir: Ciccinnati Üniversitesi Kampüs Rekreasyon Merkezi, Oclahama State Üniversitesi Colvin Rekreasyon Merkezi, Cambridge Üniversitesi Spor Merkezi, Stony Brook Üniversitesi Walter J.Hawrys Dinlenme ve Sağlık Merkezi gibi.

#### Araştırmanın Konusu

Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımlarını etkileyen faktörlerin düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi bu araştırmanın konusunu oluşturmuştur.

### Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin ders dışı serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımlarında etkili olan faktörlerin (zaman, farkındalık, karar verme, estetik, aile baskısı-kaygı, maddi durum, ilgi-merak, sosyal uygunsuzluk, beceri-yetenek ve tesis durumu), öğrencilerin bazı demografik özelliklerine göre ne yönde farklılaştığının tespit edilmesidir.

### Araştırmanın Önemi

Üniversite kampüsleri aynı zamanda birbirinden farklı demografik özelliklere sahip binlerce genci bir arada bulunduran yaşam alanlarıdır. Bu nedenle öğrencilerin bu yaşam alanlarında ihtiyaçlarını, isteklerini ve gelişimlerini karşılayabilecek imkânlarla sahip olmaları önemlidir. Bunların başında da üniversite gençlerinin serbest zamanlarını etkin ve faydalı –nitelikli- serbest zaman faaliyetleriyle değerlendirmelerinin çok yönlü gelişmelerinde önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu faaliyetlerin en önemlilerinden birisi de bedensel etkinliklerdir. Bu etkinliklerin gerçekleştirilmesinin önündeki engellerin bilinmesi, üniversite yönetimleri tarafından gerekli düzenlemelerin yapılabilmesi açısından önem arz etmektedir.

Bu çalışma Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi öğrencileri örneğinde konuya ilişkin bazı bulguların ortaya çıkarılması ve ilgili sorunların çözümüne yönelik önerilerin sunulması açısından önemlidir. Ayrıca bu çalışmanın başta üniversite yönetimlerine, alan yazına ve diğer uygulayıcılara önemli bir katkı sağlayacağı, yine çalışma ile elde edilen bulguların ve bilgilerin kazandıracığı toplumsal yararların, eğitim ve spor zümreleri açısından da konunun önemine dikkat çekmek bakımından değerli olacağı düşünülmektedir.

# I. BÖLÜM

## 1. KURAMSAL TEMELLER VE LİTERATÜR TARAMASI

### 1.1. Zaman Kavramı

Zaman, bireyler için tasarruf edilemeyen, çoğaltılamayan, kullanıldıkça tüketilen -depo edilemeyen-, aktarılamayan ya da kaybedildiğinde geri getirilemeyen çok önemli ve değerli bir kaynaktır.

Zaman kelimesinin sözlük anlamına bakıldığında, birbirine benzer çok sayıda tanımı olduğu görülmektedir. Ancak, Türk Dil Kurumu (TDK), büyük Türkçe sözlüğünde zamanı: “Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit” olarak tanımlamaktadır.

Zaman, sistematik bir düzen içinde hızla akıp giden ve tüm bireylerin eşit şekilde sahip olduğu çok önemli bir değerdir (Akatay 2003:283). Güven ve Yeşil ise zamanı insanın duyu organları ile algılayamadığı fiziksel, felsefi, psikolojik ve sosyolojik boyutları olan bir olgu ve gerçek olup, belli bir işi yapabilmek için ihtiyaç duyulan süre olarak tanımlamıştır (Güven ve Yeşil 2011:60).

Zaman, kişilerin yaşantılarını organize etmek için yaptıkları planlama ya da tasarlanan bu planlara uyum sağlayabilmek için kullandıkları en önemli kaynaklar(ın)dandır. Ancak, yaşayan her birey bu eşsiz kaynağa eşit ölçüde sahip olsa da bu kaynağını aynı şekilde ve nitelikli kullanamayabilir. Baltaş, zamanı hayatla bir tutmuş ve zamanı boşa harcamanın hayatı boşa harcamak olduğunu söylemiştir (Baltaş 1987:241).



Zamanın saniye, dakika, saat gibi somut yönlerinin yanı sıra, düşünce ve duygularımızın niteliklerini de ifade eden soyut yönleri de bulunmaktadır. Sabahları uyanma saatimiz, kahvaltı ve yemek saatleri, derslerin başlangıç ve bitişi, sevdiğimiz programların başlama ve bitiş saatleri, öğlen araları ve hafta tatilleri, okul servis araçlarının saatleri, dışı randevumuzun saati, arkadaşlarımızla buluşma saatimiz ve uyku saatimiz gibi örnekleri çoğaltmamız mümkündür (Özbey ve Çelebi 2014:270-300).

Albert Einstein tarafından 1905 yılında *Annalen der Physik* dergisinde açıklanan fizik kuramı *İzafiyet Teorisi*'ne göre; “bütün varlıklar ve varlığın fizikî olayları izafidir”. Başka bir ifadeyle zaman, mekân-yer- ve hareket birbirlerinden bağımsız değildir. Bilakis bunların hepsi birbirine bağlı göreceli olaylardır. Cisim zamanla, zaman da cisimle; mekân hareketle, hareket de mekânla; dolayısıyla hepsi birbiriyle bağımlıdır. Cisim, hareket ve zamandan birinin diğerine hiçbir önceliği yoktur” (Bilim ve Teknik Dergisi, 2019). Buradan çıkarımla; zaman, her türlü koşulda hayatımızla iç içe olan ve her an bizlere varlığını hissettiren ve bizler yaşadığımız sürece bizimle birlikte var olacak kıymetli bir hazinedir.

Zaman kavramı günlerle, aylarla ve yıllarla ifade edilen somut bir kavram gibi görünse de, aynı zamanda parayla satın alınamayan, depo edilemeyen -tasarrufu yapılamayan-, bir başkasının kullanımına devredilemeyen, kullanıldığında tükenmiş olan, etkin ve verimli kullanılmadığında kaybedilen özellikleri olan soyut da bir kavramdır. Addington'a göre, zaman bir nesnenin uzaydaki bir noktadan başka bir noktaya geçmesidir (akt. Özbey ve Çelebi 2014:270). Bu nedenle başlangıcı ve sonu belirlenemeyen, her birey tarafından da farklı algılanabilen ve kullanılabilen zaman, yaşantımızdaki en paha biçilemez kaynağımızdır.

Ancak, zamanın kullanılmasında hâkimiyetin bireylerde olması halinde, başka bir ifadeyle zamanın kullanımı kişinin kendi iradesinde olduğunda, onu etkin ve nitelikli kullanmak mümkün olabilir. Zamanın iyi planlanması ve yönetilmesi de ayrı bir zorunluluktur. Çünkü zamanın kimine göre eşsiz ve nazik, kimine göre ise hayattaki en

acımasız ve en temel kaynaklarımızdan birisi olması, zamanın iyi yönetilmesini zorunlu hale getirmiştir (Ardahan vd. 2016:3).

Zaman yönetimi, insanların gereksinimlerini karşılayabilmek için önceliklerini ve hedeflerini belirleyerek tüm zamanını planlaması, programlaması ve uyumlaştırmasıdır (Francis vd. 1999:333). Zamanını doğru planlayarak iyi yönetebilen, nitelikli ve etkin kullanabilen bireylerin eğitim ve kültür seviyeleri de yüksek olabilmektedir. Tüm bu nedenlerdir ki! Zamanın nitelikli kullanılıp kullanılmadığı ya da nasıl yönetildiği, bireysel ve toplumsal fayda açısından çok önemlidir. Sahip olduğu zamanın kıymetini bilen ve verimli kullanan bireyler; kendini yenileme ve geliştirme, ruhsal açıdan rahatlama, dinlenme, eğlenme, sosyalleşme, geleceği iyi planlayabilme, iyi bir meslek sahibi olabilme ve kaliteli yaşam sürebilme gibi fırsatları da yakalayabilirler.

Silahtaroglu'na göre, birey ne kadar planlı ve programlı olabilirse, zamanını da o kadar verimli kullanmış olur. Kimi zaman yapılması gereken işlerin kısa sürede ve en verimli şekilde bitirilebilmesi için zamanın düzenlenmesi, kimi zaman ise gereksinimlerin ve hedeflerin de belirli bir organizasyon çerçevesinde yürütülmesi gerekmektedir (Silahtaroglu 2004: 5).

Ardahan, zamanın kullanımını etkileyen faktörleri; kişinin kendisinden kaynaklanan alışkanlıkları nedeniyle kişisel faktörler; yaşadığımız toplumdan veya etkileşim halinde olduğumuz kültürden kaynaklanan çevresel faktörler; ait olduğumuz organizasyonların yönetim sisteminden ve işletme kültüründen kaynaklanan örgütsel faktörler; son olarak da kamu kurumlarındaki bürokrasi gibi çevresel faktörler; şeklinde sınıflandırmıştır (Ardahan 2016: 4).

Kendisini sürekli yenileyen ve geliştiren, bilgi-beceri ve yeteneklerle donatılmış bireylerin oluşturduğu toplumların, kalkınma ve gelişmelerinin de ileri düzeyde olabileceği açıkça görülebilmektedir. Bu nedenle insanların, gerek yeme-içme ve uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için ayırdıkları zorunlu zamanlarını ve gerekse serbest zamanlarını, kendi hedefleri ve istekleri doğrultusunda, toplumsal yararları da

gözeterek olumlu kullanmaları gerektiğinin bilincinde -farkında- olmaları gerekmektedir.

Zamanın, hem bireysel hem de toplumsal faydalar bakımından verimli kullanıl(a)maması durumunda ise; plansızlık ve hareketsizlikten kaynaklı sağlıksız bir yaşam başta olmak üzere, karmaşık ve değişken öncelikler, bir türlü bitmeyen işler, detaylar üzerinde yoğunlaşarak ayrıntılarda boğulma, çok fazla iş yoğunluğundan acele ve çabuk kararlar vermek veya yapmamız gereken işleri zamanında yapmayarak reddetmek, ertelemek veya yetiştirememek, geç vakitlere kadar çalışıp dinlenmeye, eğlenmeye ve ailemize zaman ayıramamak” gibi birçok durum bizim için kaçınılmaz olabilmektedir (Ardahan 2016: 5).

Genç bireylerin de akademik eğitim aldıkları üniversite yıllarında, üniversite kampüslerinin işlevselliğinin bir bütün olarak geliştirilmesi, üniversite ile öğrencileri arasındaki iletişim ve ilişkinin sekteye uğramadan yürütülebilmesi ve tüm bunların kampüs alanlarında planlı ve sistematik düzen içerisinde planlanması da üniversitelerin misyonlarından olmalıdır.

Çünkü, Medeiros’un gerçekleştirdiği bir araştırma; rekreasyon alanları, erişilebilirlik, personel yetersizliği ve kampüs içi bölümler arası işbirliğinin önündeki engellerin bertaraf edilmesi halinde ve öğrencilerle işbirliği yapılması durumunda, üniversite yöneticilerinin kurumlarındaki öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun (%80), sağlıklı ve başarılı olmalarında etkili olduklarını ortaya koymuştur (Medeiros 2017: 2-18).

Açıklamaya çalıştığımız bütün bu nedenlerden dolayıdır ki; tüm insanların bilhassa gelecekte toplum liderleri olacak genç bireylerin, hem eğitim hayatlarında geçen zamanlarının değeri, hem de serbest zaman dilimlerinde yapacakları rekreasyonel etkinlikler ile elde edilecek faydaların değeri çok önemlidir.

Sonuç olarak, genç bireylerin eğitim-öğretim hayatlarındaki tüm zamanlarının nitelikli olarak değerlendirilmesinin, onların kişisel sağlığı ve gelişimleri bakımından önemli bir etken olabileceği kaçınılmazdır.

## 1.2. Serbest Zaman Kavramı ve Serbest Zamanın Önemi

Serbest zaman kavramı, çeşitli tarihlerde birçok araştırmacı tarafından farklı tanımlamalar ile açıklanmaya çalışılmıştır. Latince “licere” olan bu kelimenin Türkçe’de yaygın ve daha doğru bir şekilde kullanımı serbest zamandır (Özbey ve Çelebi 2003:231).

Serbest zaman, insanların hiçbir işle uğraşmadıkları -hiçbir iş yapmadıkları- bir boş zaman olarak değerlendirilmemeli, bilakis bireylerin hiçbir mecburiyet olmadan yapabilecekleri faaliyetlerin zamanı olarak düşünülmelidir. Serbest zaman, bireylerin istediklerini özgürce yapmalarına imkân sağlayan vakitleridir (Enke 1968: 437-440). Daha geniş bir ifadeyle serbest zaman: insanların yemek, uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması ve ailevi işler ile eğitim ve çalışma hayatları faaliyetlerinin dışında kalan, kendi istek ve tercihleriyle tek başlarına, aileleriyle, arkadaşlarıyla ya da çeşitli sivil oluşumlar halinde özgür iradeleriyle yapacakları sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere ayırdıkları zaman, kısaca zorunlu olmadan kullandığımız zaman dilimi olarak da algılanabilir. Serbest zamanın etkin ve verimli bir şekilde kullanılması durumunda, insanlar hareketsiz-monoton yaşamlarının dışına çıkabilecek ve toplum içerisinde daha aktif olabilecektir.

Birleşmiş Milletler (BM) Genel Kurulu'nun 10 Aralık 1948 tarih ve 217-A (III) sayılı kararıyla ilan ettiği İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'nin 24'üncü maddesinde “Herkesin dinlenmeye, *serbest zamana*, özellikle çalışma saatlerinin kabul edilebilir ölçüde sınıflandırılmasına hakları vardır” denilmektedir. Bu durumda, evrensel bir insan hakkı olarak kabul gören serbest zamanın, günümüze gelinceye kadar toplumsal değişimlere ve gelişmelere paralel olarak, insanların daha etkin ve verimli kullandıkları bir zaman dilimi olarak önemli bir konuma sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Antik Yunan Filozofu Aristoteles ise serbest zaman etkinliklerini, “başka hiçbir amaç olmadan, yalnızca yapılan bir etkinliğin içinde bulunma durumu” şeklinde ifade etmiştir (akt. Balcı 2003:158). Torkidsen’e göre ise, serbest zaman etkinlikleri sanayi devriminden sonra çalışma koşullarının iyileşmesi ve ekonomik gelişmelere birlikte bireylerin sosyal yaşantılarını iyileştirmek, fiziksel ve mental –zihinsel- yorgunluklarını gidererek sağlıklı olma istekleri sonucunda oluşan alanlardan birisidir (Torkildsen 2005: 49). Ancak, serbest zaman günümüzde herkes için farklı anlamlar taşıyabilmekte ve aynı rekreatif etkinlik farklı kişilerde farklı etki yaratabilmektedir.

Kelly, serbest zamanı iş olarak kabul edilmeyen faaliyetler olarak tanımlamıştır. Ona göre, “rekreasyonel aktiviteler, bireyin iş dışında yer almayı seçtiği aktivitelerdir. Serbest zaman aktivitelerinin yaşama ya da hayatta kalma için gerekli olmadığı düşünülebilir. Serbest zaman etkinlikleri çalışma ortamı dışında yapmayı seçtiğimiz, temel olmayan görevlerdir” (Kelly 2009: 439-451).

Kılbaş’a göre ise serbest zaman, bir özgürleşme ya da tatildir, rutinden özgürleşmeye ve kendi içinde seçim yapmaya olanak sağlar (Kılbaş 2004:4). Yine Mansuroğlu, serbest zamanı “kişilerin içinde buldukları sosyal yapıda yaşamlarını idame ettirebilmek ve daha refah bir seviyeye ulaştırabilmek için zorunlu olarak yaptıkları çaba ve eylemler dışında kendi isteklerine göre değerlendirmede serbest oldukları süre” olarak tanımlamıştır (Mansuroğlu 2002: 53-62).

Serbest zaman, yaşamın her anında bilhassa da çocukluk ve ergenlik döneminde bilişsel, sosyal, kültürel, duygusal ve bedensel gelişim bakımından çok çeşitli faydalar sunan bir kaynak olarak görülmeli, daha ileriki yaşlarda -yetişkinlikte- ise serbest zaman etkinlikleri stres ve rutinden kurtulmaya, genel doyuma da katkı sağlayan bir faktör olarak da düşünülmelidir (Parham 1996, akt. Gökçe ve Orhan 2011: 140).

Lee ve arkadaşları (2001), serbest zaman konusundaki ilk bilimsel çalışmaların ABD’de 1950’li yıllarda etkinliklere katılım ile sosyo-ekonomik yapı arasındaki ilişkiyi belirlemek maksatlı yapıldığını, 1960’lı yıllarda araştırmaların daha çok ırkçılık ve milliyetçilik üzerinde yoğunlaştığını açıklamış, daha sonraki yıllarda yaşam biçimiyle

ve serbest zamana katılımı ile ilgili çalışmaların yapıldığını, 1980'lere gelinceye kadar bütün bu etkenlerin tek başına ele alınırken, 1990'lardan sonra yaşam biçimi ile serbest zaman etkinliklerine katılımın birlikte değerlendirilmeye başlandığını açıklamışlardır (akt. Mansuroğlu 2002: 54 ).

Cushman (1996) ise, serbest zaman ile ilgili modern araştırmaların 1960'larda ABD'de ortaya çıktığını, Birleşik Devletler Açık Alan Rekreasyon Kaynaklarını Belirleme Komisyonunun (United States, Outdoor Recreation Resources Review Commission: ORRRC) rekreatif etkinliklere katılım envanterini oluşturabilmek için geniş kapsamlı olarak yürüttükleri çalışmaları kapsadığını, diğer batılı ülkelerin de bu araştırmaları takip ederek kendilerine uyarladıklarını belirtmiştir (akt. Ardahan vd. 2016: 9).

Serbest zamanların verimli değerlendirilmesi gerekliliği ve gerçekliği günümüzde de var olan bir durumdur (Can 2010: 861). Serbest zamanlar spor yapmak, sağlıklı olmak ve kültürel etkinliklere katılmak gibi "pozitif" ya da çeşitli suçlar, uyuşturucu bağımlılığı ve şiddet gibi "negatif" olarak da değerlendirilebilir. Ancak, rekreasyonun öğretilbilir ve öğrenilebilir olması ve eğitim dönemlerinde içselleştirilebilmesiyle, kimi zaman şiddetin engellenmesindeki rolü de, genç bireylerin gelecekteki alışkanlıklarının yönlendirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Burkeen ve Alston 2001, akt. Mansuroğlu 2002: 54). Bu nedenle rekreasyonu, yaygın eğitim niteliğinde olan etkinlikler bütünü olarak da görebiliriz.

İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'nin 27. maddesinde "Herkes toplumun kültürel yaşamına serbestçe katılma, güzel sanatlardan yararlanma, bilimsel gelişmeye katılma ve bundan yararlanma hakkına sahiptir" ifadesine yer verilmiş ve bireylerin özgür iradeleriyle toplumsal yaşamdaki kültürel ve sanatsal faaliyetlere katılmaları ve bilimsel çalışmaların sonucunda ortaya çıkan gelişmelerden faydalanma haklarına vurgu yapılmıştır.

T.C. Anayasası'nın 17'nci maddesinde "Herkes yaşama, maddi ve manevi varlığını koruma ve geliştirme hakkına sahiptir" denilerek insanların yaşam haklarının

dokunulmazlığına, 42'nci maddesinde ise “Kimse, eğitim ve öğrenim hakkından yoksun bırakılamaz” ifadeyle tüm bireylerin eğitim alma hakkı olduğu açıklamıştır. Yine T.C. Anayasası 58'inci maddesine ise “Devlet gençleri alkol ve uyuşturucu maddelerden, suç işleme, kumar gibi kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır” denilerek, insanların zihinsel, sosyal ve bedensel yönlerden geliştirilmeleri, nitelikli eğitim ve öğretim programlarıyla serbest zamanlarının kendilerine ve topluma faydalı bir şekilde değerlendirmelerinin gerekliliğine ve önemine vurgu yapılmıştır.

Yüksek Öğretim Kanunu'nun 47.maddesinde ise: “Yüksek Öğretim Kurumlarının yapacağı plan ve programlar uyarınca, öğrencilerin beden ve ruh sağlığının korunması, barınma, beslenme, çalışma, dinlenme ve boş zamanlarını değerlendirme gibi sosyal istek ve ihtiyaçlarını karşılamak, bu amaçla bütçe imkânları nispetinde okuma salonları, yataklı sağlık merkezleri, mediko-sosyal merkezleri, öğrenci kantin ve lokantaları açmak, toplantı, sinema ve tiyatro salonları, spor salon ve sahaları, kamp yerleri sağlamakla ve bunlardan öğrencilerin en iyi şekilde yararlanmaları için gerekli önlemleri almakla görevlidirler” denilmektedir.

Türkiye’de üniversite öğrencilerinin sosyal, kültürel ve sportif etkinlikleri, 2547 Sayılı Yüksek Öğretim Kanunu (YÖK) madde-47’de Anayasal bir hak olarak tanımlanmış ve bu görevi yerine getirmek üzere üniversitelerin idari yapılanması içerisinde Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlıkları (SKS’ler) oluşturulmuştur. Bilim yuvaları olan üniversiteler, gençlerin eğitim hayatlarının en üst basamağı olmakla birlikte, kişiliklerinin olgunlaştığı, sorumluluklarının ve yeteneklerinin bilincine vardıkları dönem olması münasebetiyle yaşam mücadelelerinin de ilk basamağıdır. Üniversite yıllarının aynı zamanda, akademik eğitim alan öğrencilerin meslek seçimlerini şekillendirdikleri, sorumlu bireyler olarak toplumun geleceğine hangi alanda, ne düzeyde yön vereceklerine karar verme süreçlerinin de başlangıç dönemi olduğunu söyleyebiliriz.

Bu nedenle, gerek ülke yönetimlerindeki organlar ve gerekse üniversite yönetimleri stratejik plan ve programlarında, genç bireylerin hem eğitim ve meslek hayatlarını kolaylaştırmaya yönelik bilimsel çalışmalar, hem de bilgi ve becerilerini

geliştirmeye yönelik rekreasyonel faaliyetler yer almalı ve bu görev ve sorumluklarını hem bireyler hem de toplum yararına planlı-programlı bir şekilde gerçekleştirmelidirler.

Üniversite öğrencilerinin serbest zamanı algılamalarını, serbest zaman kullanım şekillerini ve serbest zaman etkinliklerine katılım kararlarını etkileyen faktörler ile ilgili alan yazın incelendiğinde, bilim insanları tarafından bugüne kadar yerli veya yabancı kaynaklı çok sayıda bilimsel çalışmada; üniversite öğrencilerinin SZFE'lere katılıp katılmamalarındaki kişisel, toplumsal, ekonomik, çevresel, sosyal, kültürel ve ruhsal yönden etken olan birçok faktörün (yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, farkındalık, zaman, aile ve sosyal çevre vb.) var olduğu ve bu faktörlerin farklı boyutlarıyla ele alınarak incelendiği görülmüştür: Özbey 1994; Süzer 2000; Sabiston ve Crocker 2008; Akkaya 2008; Demirel ve Harmandar 2009; Kaba 2009; Ardahan ve Lapa 2010; Akgül 2011; Erdem 2011; Emir 2012; Özşaker 2012; Doğaner 2013; Güçlü 2013; Tercan 2013; Binbaşıoğlu ve Tuna 2014; Özbey ve Çelebi 2014; Ekinci vd. 2014; Ağaoğlu ve Boyacı 2015; Akyüz 2015; Gürbüz vd. 2015; Barkın 2016; Karaküçük ve Akgül 2016; Kargün ve ark. 2016; Serdar ve Ay 2016; Sevinç ve Aktan 2017; Eskiler ve Karataş 2017; Akdeniz vd. 2017; Kıran ve ark. 2017; Yaşartürk vd. 2017; Bosna vd. 2018; Oğuz vd. 2018; çalışmaları vb.

Ayrıca, alan yazını incelendiğinde serbest zaman ve rekreasyon, serbest zaman eğitimi, üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerinin belirlenmesi ve bu etkinliklere yönelik tutumları ile serbest zaman etkinliklerinin öğrencilerin yaşam tatminlerine ve sosyal uyumlarına etkileri gibi konu başlıkları altında da çok sayıda yerli ve yabancı bilim insanına ait benzer çalışmaların da olduğu görülmüştür. Bunlardan bazıları; Serbest zaman ve rekreasyon konusunda Kraus 1971; serbest zaman eğitimi ile ilgili Ağaoğlu ve Boyacı 2015; üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi konusunda Süzer 2000; Harmandar ve Demirel 2009; Erdem 2011; Doğaner 2013; Barkın 2016; Sevinç ve Aktan 2017; üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumların belirlenmesi konu başlığı altında: Akgül 2011; Binbaşıoğlu ve Tuna 2014; Akyüz 2015; serbest zaman etkinliklerinin yaşam tatminine etkisi ve algılanan özgürlük düzeyleri konusunda Ardahan ve Lapa 2010; Tercan 2013; Serdar ve Ay 2016; Eskiler ve Karataş



2017; ergenlik döneminde genç bireylerin serbest zaman etkinlikleri konu başlığında ise Sabiston ve Crocker 2008; Özşaker 2012; Güçlü 2013; araştırmalarıdır.

Özbey'in "Orta Doğu Üniversitesi bayan öğrenci, personel ve öğretim üyelerinin fiziksel rekreatif aktivitelere katılım oranlarını etkileyen faktörler" isimli yüksek lisans tez çalışmasında; bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılmalarını etkileyen çeşitli faktörler (zaman, para, tesisler, aile, bilinçli olma, ilgi, karar verme, vücut görünümü, beceri ve sosyal uygunsuzluk vb.) incelenmiştir. Yapılan pilot çalışmanın sonucunda anketin güvenilirliği ve geçerliliği saptanmış, gerçek çalışmada ise bunlara ek olarak, fiziksel etkinliklere katılım oranını etkileyen diğer faktörlerden; yaş, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim seviyesi ve aktiviteye yönelimleri de dikkate alınmıştır. Araştırmada farklı statülerdeki bayanlar ve engelleyici faktörler arasında ilişki bulunmuş ve bu engelleyici faktörlerden asgari etkilenen grubu öğrencilerin oluşturduğu belirlenmiştir (Özbey 1994: 1-71).

Emir (2012) ise, "rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin belirlenmesi: üniversite öğrencileri örneği" adlı yüksek lisans tez çalışmasında ise; üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında rekreatif etkinliklere katıl(ma)malarının önündeki engelleri belirlemeyi ve bu engellerin bağımsız değişkenlere göre farklılaşmadığını ortaya koymayı amaçlamış ve araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin serbest zaman engel algıları ile cinsiyet, öğrenim gördükleri üniversite, gelir durumu ve geçmişte herhangi bir spor dalı ile ilgilenme durumu değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir.

Rekreatif etkinliklerin genç bireyler açısından bu denli önemli olduğu görülmüş ve buradan hareketle bu araştırmada, "Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi (BAİBÜ) merkez yerleşkesinde öğrenim gören lisans düzeyindeki fakülte ve yüksekokul öğrencileri" örneklem grubu olarak belirlenmiştir. Diğer bir gerekçe de üniversitelerin yükseköğretim eğitimi vermeleri ve ülkemizde nüfus yoğunluğunun büyük bir bölümünü oluşturduğu kabul edilen 18-25 yaş aralığındaki genç bireylerin yoğun olarak bu eğitim kurumlarında bulunmasıdır. Çünkü Arnett'e göre: bireylere uzun bir bağımsızlık süresi sağlayan kültürlerde, *18-25 yaş aralığı*, onları ergenlik ve genç

yetişkinlikten ayıran yeni bir kimlik arayışıyla birlikte, her yönden gelişim evrelerini de temsil etmektedir (akt. Hansen vd. 2008: 133-145).

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin toplumsal kalkınma ve büyüme düzeyleri incelendiğinde, akademik eğitim düzeyleri ve sağlıklı yaşamın ne kadar önemli etken olduğu görülebilmektedir. Öğrencilerin bu genç yaşlarında almış oldukları üniversite eğitimlerinin nitelikli olmasının yanında, onların ileride sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri, toplumun sağlık harcamalarının da kontrol edilebilmesiyle ülke ekonomilerine olumlu katkı yapacağı da bir gerçektir.

Bireylerin sosyal hedefleri de serbest zaman aktivitelerinin seçiminde etken ve önemli bir faktördür. Ağaoğlu (2002), üniversite öğrencilerinin gereksinimleri ve tercihleri doğrultusunda hazırlanan SZFE'nin, bireylerin bu etkinlikleri yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde alışkanlık haline dönüştürmelerine ve sağlıklı bir kişilik oluşturmalarına da katkı sağlayacağını açıklamıştır (akt. Sevinç ve Aktan 2017: 28-43).

Bilim insanı Sankır'ın 2001 yılında yapmış olduğu araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik özellikleri ve serbest zamanı değerlendirme ile ilgili beklentileri ve düşünceleri açıklanmaya çalışılmış ve üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında ilk sırada tercih ettikleri faaliyet türünün kitap okumak olduğu, ikinci tercihlerinin ise müzik dinlemek, sinemaya ve konsere gitmek, televizyon izlemek, arkadaşları ile gezmek olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin büyük çoğunluğunun serbest zamanlarını pasif faaliyetlerle değerlendirdikleri tespit edilmiştir (akt. Sahin 2003: 34). Hâlbuki! Serbest zamanını iyi yönetebilen ve aktif olarak değerlendirebilen bireyler, rekreatif etkinliklere daha yoğun katılım sağlayacak, bunun sonucunda da yaşam kaliteleri değişecek ve gelişebilecektir.

Bayazıt ve arkadaşlarının, 2017 yılında Türkiye'de gerçekleştirilen Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi'nde sundukları, "üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında rekreasyonel etkinliklere katılımlarına engel olan faktörlerin incelenmesi" konu başlıklı çalışmada: zaman, ilgi eksikliği ve bireyin ruhsal durumu alt boyutlarının rekreatif faaliyetlere katılımlarına engel olduğu, bu nedenle öğrencilerin büyük bir

çoğunluğunun serbest zamanlarını kampüslerinin dışında geçirdiklerinin görüldüğünü belirtilmiştir (Bayazıt vd. 2017: 208-209).

Serbest zamanı verimli kullanma olgusunun her yaşta ele alınması ve değerlendirilmesi gerektiğinin, özellikle de genç bireylerin karakterlerinin şekillendiği dönemlerdeki pozitif etkilerinin çok önemli olduğu bilinmelidir. Ayrıca, genç bireylerin üniversite yıllarında kazanacakları serbest zaman etkinliklerine katılma alışkanlıklarının da, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde sürdürülebilir olacağı da bir gerçektir. Bilhassa açık havada etkileşim halinde olmanın genç bireyler açısından hem zihinsel hem de bedensel yararları göz ardı edilemez.

Çakır ve arkadaşlarının, “üniversitede öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman algı düzeyleri ile problem çözme becerilerini belirlemek ve bu iki kavram arasındaki ilişkiyi ortaya koymak” ve “üniversitede öğrencilerinin serbest zaman algı düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki” başlıklı çalışmalarında; araştırmalara katılan öğrencilerin serbest zaman algı düzeyleri ile problem çözme becerilerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği ve problem çözme becerilerinin serbest zaman algı düzeylerini etkilediği belirlenmiştir. Aynı çalışmalardan elde edilen diğer bulgularda “serbest zaman algı düzeyleri ile mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği, serbest zaman algı düzeyleri artan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin de arttığı” açıklanmıştır (Çakır vd. 2017: 549-560).

Üniversite öğrencilerinin SZFE’ye katılımlarını etkileyen faktörlerin olumlu ya da olumsuz etki düzeylerinin belirlenmesinin ve bilime sunulmasının; daha yoğun ve daha nitelikli bir rekreasyonel hayata sahip olabilmeleri bakımından üniversite öğrencileri için önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Kısaca özetleyecek olursak; serbest zamanların etkin ve nitelikli kullanılmasıyla hem kişisel hem de toplumsal gelişme sağlanmış olur. Bu önemli kaynağımızın olumsuz kullanılması durumunda ise stres, bunalım, verimsizlik, mutsuzluk, mental-zihinsel- yorgunluk gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Balcı 2003: 158-173).

### 1.3. Fiziksel Etkinlik Kavramı, Önemi ve Spor ile İlişkisi

Son yıllarda dünya genelinde olduğu gibi, Türkiye’de fiziksel aktivitelerin yeterli düzeyde ve nitelikte yapıl(ma)maması, bireyler açısından önemli bir sorun haline dönüşmeye başladığı görülmektedir.

Gün içerisinde yürümek, düzenli koşu, atlamak, zıplamak, yüzmek, bisiklete binmek, dans etmek ve eğlence amaçlı sportif yarışmalara katılmak vb. faaliyetler bireyler için yaşam boyu yararlı ve gerekli rekreatif aktivitelerdir. Bu nedenle çocukluktan ergenliğe, hatta yaşlılığa kadar geçen süre içerisinde yapacağımız tüm sosyal, kültürel, bilişsel ve bedensel aktiviteler, genel bir ifadeyle rekreasyonel etkinlikler temel ihtiyaçlardan bağımsız olarak yaşantımızın vazgeçilmez fonksiyonlarından.

Türk Dil Kurumu (TDK) etkinlik kavramını “Bir canlının iç veya dış uyaranların etkisiyle giriştiği çalışma durumu, insanın çevresiyle olan her türlü eylemi, etkin olma durumu, faaliyet ve aktivite” olarak tanımlamaktadır. Dolayısıyla bedensel olarak yapılan her türlü eylemleri, faaliyet ve aktiviteleri “fiziksel etkinlik” olarak adlandırabiliriz. Fiziksel etkinlikler hayatımızın her döneminde hem zihinsel, hem ruhsal hem de bedensel olarak insan sağlığını pozitif yönde etkilemektedir (Arabacı ve Çankaya 2007: 1-15).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yaşam kalitesini “kişilerin ilgileri, beklentileri, hedefleri ve standartları, yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi” olarak tanımlamıştır (akt. Zorba 2008:82-85). Dolayısıyla kaliteli yaşam süren sağlıklı bireylerin ve yaşam süreleri uzamış daha sağlıklı toplumların meydana gelebilmesi için bireylerin farkındalıklarını sağlamak ve kendileri için en uygun fiziksel aktivitelere teşvik edilmeleri gerekmektedir (Yüksel 2001: 1-667).

Fiziksel aktiviteler, hayat standartlarımızı geliştirerek uzun yaşayabilmek, sağlıklı bireyler olabilmek ve yaşımıza bağlı olarak ileride ortaya çıkabilecek sağlık

sorunları (obezite, diyabet, kronik ve ortopedik hastalıklar gibi.) risklerini asgariye indirebilmek için gerekli olan en temel gereksinimlerden (Vural vd. 2010: 69-75). Beden eğitimi ve spor ise eğitim sistemi içerisinde, nitelikli bireyler yetiştirmenin en önemli araçlarından (Yetim 2000: 128-131).

Geldiğimiz noktada, fiziksel aktivitelerin giderek önemli bir konuma gelmesi nedeniyle, SZFE konusunda bilim insanları tarafından yapılan araştırmalarda önemli ölçüde artış olduğu da görülmektedir: Özbey ve Çelebi 2014; Ekinci vd. 2014; Gürbüz vd. 2015; Karaküçük ve Akgül 2016; Ding vd. 2016; Kargün vd. 2016; Akdeniz vd. 2017; Eskiler ve Karataş 2017; Yaşartürk vd. 2017; Kıran vd. 2017; Medeiros 2017; Bosna vd. 2018 ve Oğuz vd. 2018 vb.

Farklı disiplinlerde gerçekleştirilen çok sayıda bilimsel araştırmada, insanların kaliteli bir yaşam sürebilmeleri için serbest zamanlarında düzenli ve yoğun olarak fiziksel aktivitelere katılmaları gerektiği açıklanmıştır. Örneğin; Haase ve arkadaşlarının 2004 yılında üniversite öğrencilerinin zorunlu olarak kullandıkları zamanları dışında kalan serbest zamanlarında katıldıkları fiziksel aktiviteleri inceledikleri çalışmada, katılım sıklığı ile katılımdan beklenen faydalar arasında önemli bir ilişkinin olduğu, yoğun katılım halinde elde edilen faydaların da buna paralel olarak arttığı açıklanmıştır (akt. Demirel ve Harmandar 2009).

Hansen ve arkadaşları ise, serbest zaman aktivitelerinin bireylerde sağladığı pozitif etkileri ve önemi konusunda birçok disiplinin (sosyoloji, kültürel antropoloji ve psikoloji disiplinleri vb.) perspektifinden yapılan birçok araştırmadan söz etmiştir. Bunlar: Serbest zamanların bireylerin davranışları üzerindeki sosyalleşme etkisi (Reitzes, Mutran ve Verrill 1995); aile refahı ve evlilik tatmini (Hansen 2001); stresi azaltmada serbest zaman katılımının katkısı (Melamed vd. 1995); serbest zaman katılımının kariyer gelişimine etkisi (Bachiochi 1993); serbest zamanın iş yorgunluğuna ve can sıkıntısını iyileştirmesi (Sonnentag 2003); kişisel gelişim “öz benlik saygısını artırmak, liderliğe teşvik etmek ve özgüveni artırmak” (Tinsley ve Eldredge 1995) konularındaki araştırmalardır (Hansen vd. 2008: 133-145).

Fiziksel aktivitelerin yararlarından bir diğeri de zamanın iyi yönetilmesine yaptığı katkıdır. Kıran ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir çalışma, fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapmayan üniversite öğrencilerine göre zaman yönetim becerilerinin de daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Kıran vd. 2017: 227).

Satman, fiziksel aktivitelerin bireyler üzerinde her yaş döneminde nörolojik, bilişsel ve akademik başarıda pozitif etkilerinin olduğunu, özellikle Türkiye’de gençlerin yoğun ders müfredatı ve sınavlarla geçen üniversite yıllarının, nitelikli yapılacak fiziksel aktivite imkânlarıyla hem daha etkin hem de sağlıklı geçirilebileceğini, öğrencilerin bu eğitim-öğretim dönemlerinde elde edecekleri zamanı nitelikli değerlendirmek gibi kazanımlardan tüm yaşamları boyunca faydalanabildiklerini belirtmiştir (Satman 2018: 161-173).

Teknolojinin sürekli olarak yenilenmesi ve sinsice gelişmesi, özellikle çocuk ve genç bireylerde hareketsizliğe neden olmuş, sanal ortam oyunlarının gelişmesine bağlı olarak, insanlar için rekreasyonel aktiviteler de değişmeye başlamıştır (Kargün vd. 2016: 61-72). Yapılan bir çalışmadan elde edilen sonuçlara göre de, bireylerin serbest zamanlarını ya hiçbir etkinliğe katılmayarak ya da pasif etkinliklere katılarak değerlendirdikleri tespit edilmiştir (Temir ve Gürbüz 2012: 190-195). Bireylerin demografik özellikleriyle serbest zaman etkinliklerine ilgileri, etkinlik türü ve etkinlik zamanı tercihleri ile katılım düzeyleri arasında yakın bir ilişki olduğu, yine ailelerinden, sosyal çevrelerinden ve geleneklerinden etkilenmeleri nedeniyle de mevcut alışkanlıklarından vazgeçemedikleri ve SZFE’yi sınırlayarak hareketsiz bir yaşam sürdürdükleri düşünülmektedir.

Günümüze gelinceye kadar gerçekleştirilen bilimsel araştırmalar, üniversitelerde öğrenim gören genç bireylerin eğitim-öğretim zamanları dışında, başka bir ifadeyle ders dışı zamanlarında ya da hafta sonu tatil dönemlerinde yeteri kadar serbest zamana sahip olduklarını, ancak yaş, zaman, gelir düzeyi, ilgi ve farkındalık, sosyal çevre ve aile baskısı-kaygı, derslerin yoğunluğu ile rekreasyon alanlarının durumu ve ulaşımı gibi nedenlerle mevcut serbest zamanlarını nitelikli ve faydalı değerlendirmediklerini ortaya

koymuştur. Müderrisoğlu ve arkadaşları, rekreasyonel faaliyetlere katılımı etkileyen faktörlerden en çok zaman yetersizliği, organizasyon eksikliği ve mevcut alanların yetersizliğinin etkili olduğunu, en az etkili olanların ise yaralanmaktan korkmak, beceri-yetenekli olmaması, özgüven eksikliği, sosyal uygunsuzluk, sağlık problemleri, fiziksel güç ve yeterlilik eksikliği olduğunu açıklamıştır (Müderrisoğlu vd. 2015: 40-44).

Amerikan Spor Hekimleri Birliği (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir (Akt. Savcı vd. 2006: 166-172). Çünkü Ding ve arkadaşları fiziksel hareketsizliğin ekonomik yükü, bulaşıcı olmayan hastalıkların analizi adlı çalışmada; fiziksel hareketsizliğin çeşitli kronik hastalıklarda ve erken ölümlerde önemli bir etken olduğunu ve bu nedenle önemli bir ekonomik yük oluşturduğunun da altını çizmişlerdir (Ding vd. 2016: 1311-24).

Türkiye İstatistik Kurumu (TUIK) verilerine göre ise, Türkiye’de obez (aşırı kilolu) gençlerin oranı 2014 yılında %3,3 iken, 2016 yılında bu oran %3,8’e yükselmiştir (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27598>, 01 Mart 2019’da erişildi). T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu’nun 2014 yılında yayınladığı Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberinde ise “Dünya Sağlık Örgütü’nün (World Health Organization- WHO) 2004 yılı raporuna göre hareketsiz yaşamın, tüm dünyada bulaşıcı olmayan hastalıklardan meydana gelen ölümlerin temel risk faktörleri arasında yer aldığı ve hareketsizliğin yılda yaklaşık üç milyon kişinin ölümüne yol açtığı” belirtilmiş, yine WHO’nun 2008 yılındaki raporunda da “dünya genelinde 15 yaş ve üzeri yetişkinlerin %31’inin yeterince hareketli olmadığı” kamuoyunun bilgisine sunulmuştur. Türkiye’de sağlık sorunlarının ve çözüm önerilerinin açıklanmaya çalışıldığı ve fiziksel etkinliğin önemine vurgu yapılan Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberinde ayrıca, “T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından 2011’de yapılan Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırmasına göre Türkiye genelinde kadınların %87’si, erkeklerin %77’sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığının belirlendiği ve bu oranların hareketsiz yaşam tarzının ülkemiz için ciddi boyutlarda olduğu, yapılan araştırmalarla yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmayan bireylerin haftada 4-5 gün ve günde 30 dakika hafif veya orta şiddette fiziksel aktivite yapan bireylere göre ölüm

riskinin %20 -30 arasında arttığı tespit edildiği, yetişkinlerde haftada 150 dakikalık fiziksel aktivitenin kalp hastalığı riskini %30, tip II diyabet riskini %27, meme ve kolon kanseri riskini de %20-25 civarında azalttığını ortaya çıkardığı belirtilmiştir. Yine söz konusu rehberde “fiziksel aktivitenin kişinin enerji harcamasını artırdığı için, modern toplumların karşı karşıya kaldığı en önemli sağlık problemlerin önlenmesinde ve enerji dengesiyle vücut ağırlığının kontrolünün sağlanmasında önemli bir unsur olduğu vurgulanarak, hareketli yaşamın etkilerinin sadece diyabet, obezite gibi hastalıkların önlenmesiyle sınırlı olmadığı, düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin hipertansiyon ve inme riskini azalttığı, kan yağlarını ve kolesterolü düzenlediği, kemik yapısını güçlendirerek osteoporoz ve düşmeye bağlı kemik kırıkları riskini azalttığı” da açıklanmıştır.

Rehberde ayrıca “bu konuda yapılan çalışmalardan elde edilen bulgularla, fiziksel aktivitelerin kişinin özgüvenini geliştirdiği ve psiko-sosyal gelişimini de olumlu etkilediği, fiziksel hareketsizliğin yalnızca yetişkinler için değil, çocuklar ve gençler için de ciddi bir sağlık riski taşıdığı, bu nedenle, bebeklik çağından itibaren çocuklarda hareketin artırılmasının ve gün içerisinde hareketsiz olarak geçirilen sürenin azaltılmasının ayrı bir önemi olduğu açıklanmıştır. Temelleri çocuklukta atılan pek çok hastalığın önlenmesi için özellikle okul çocuklarında düzenli fiziksel aktivitenin ve sporun, eğitim sisteminin temel stratejileri arasında yer alması gerektiği belirtilerek, düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin, çocuk ve genç bireylerde bilişsel gelişime katkı sağlayarak onların okul başarısının olumlu şekilde etkilendiği ve daha sosyal ve düzenli bir yaşam alışkanlığı kazanmalarını sağladığı” ifade edilmiştir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi 2014).

Türkiye İstatistik Kurumunun (TUIK) 2017 yılı verilerine göre, Türkiye’de genç nüfus olarak kabul edilen 15-24 yaş aralığındaki bireyler toplam nüfusun %16,1’ini oluşturmaktadır (TUIK 2017). Türkiye Hane Halkı Sağlık Araştırması sonuçlarına göre de, Türkiye’de günlük fiziksel aktivite zamanının ortalama 30 dakika olarak hesaplandığı, nüfusun %43,6’sının yetersiz düzeyde fiziksel aktivitede bulunduğu, etkili bir fiziksel aktiviteye katılanların oranının da % 18,7 olarak tespit edildiği açıklanmıştır. Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu ise, büyük bir çoğunluğu



üniversite öğrencilerinden oluşan obez -aşırı kilolu- gençlerin oranının yüzde beş (%5) civarında olmasıdır. Yine T.C. Sağlık Bakanlığı "Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2018" sonuçlarına göre ise toplumumuzun büyük bir kesiminin hareketsiz yaşam sürdüğü, belirlenmiştir (<https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/WHOTurkeyRiskFactorsA4 TR19.06.2018. pdf. 03.03.2019>'da erişildi).

Hareketsiz bireylerin aktif yaşam tarzının iyileştirilmesi/arttırılması, ulusal ve uluslararası alanda halk sağlığı konusundaki çalışmaların da önemli bir gündem maddesini oluşturmaktadır. Fiziksel aktivitelerden istediğimiz ölçüde fayda elde edilebilmemiz için hareketi, günlük yaşamımızın bir parçası hâline getirmemiz gerekmektedir. Çünkü belirli sürelerde ve sıklıkta yaşam boyu sürdürülen düzenli fiziksel aktiviteler hem bireysel ve hem de toplumsal sağlığımızı geliştirmekte ve iyileştirebilmektedir. Dünya genelinde fiziksel hareketsizlik ve kötü beslenmenin neden olduğu sağlık sorunları için yapılan harcamalar ortalama toplam sağlık harcamalarının yaklaşık %2'sini oluşturmaktadır. Avrupa bölgesinde ise fiziksel hareketsizliğin kişi başı yıllık yaklaşık 150- 300 Euro maliyeti olduğu tahmin edilmektedir.

Bu nedenle, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi, fiziksel aktivitenin yararları konusunda toplum bilincini oluşturmak, iyi uygulamalara dikkat çekmek ve sağlıklı yaşam şeklini teşvik etmek için, 10 Mayıs günü "Sağlık için Hareket Et Günü" olarak belirlenmiş ve Türkiye'de çeşitli etkinliklerle her yıl kutlanmaktadır (kaynak: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-haberler/2628-10-may%C4%B1s-d%C3%BCnyasa%C4%9Fl%C4%B1k-i%C3%A7in-hareket-et-g%C3%BCn%C3%BC.html>).

Joseph ve arkadaşlarının 2014 yılında üniversite öğrencileri arasında fiziksel aktiviteyle yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırdıkları bir çalışmada; fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin öz yeterlik, öz saygı ve fiziksel özgüvenlerinin daha fazla olduğunu ve bunların yaşam kalitesiyle dolaylı olarak ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmadan elde edilen diğer bulgularda ise, öğrencileri düzenli fiziksel aktiviteye teşvik etmenin ve fiziksel özgüvenlerini arttırmak için tasarlanacak sağlık eğitimi programlarının genç erişkinlerde yaşam kalitesini arttırmada etkili olabileceği

görülmüştür (Joseph vd. 2014: 661-669). Bu nedenle serbest zamanlarda yapılacak fiziksel etkinliklerin, genç bireylerin yaşam kalitelerine pozitif yararlarıyla fiziksel özgüvenlerini sağlamasına ve sosyalleşmelerine katkı yapması bakımından önemli faaliyetler olduğu söylenebilir.

Eğitim sistemi içerisinde, nitelikli insan yetiştirme en önemli aracı ise beden eğitimi ve spordur (Yetim 2000: 128-131). Spor, evrensel bir değer içeren toplumsal bir eylem olmasının yanında, insanların kültürel, zihinsel ve bedensel performanslarının da bir ifadesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel etkinlik ya da fiziksel aktiviteler denildiğinde, ilk aklımıza gelen kavram da “spor” olmaktadır. Spor, organizasyonlarının ve aktivitelerinin her geçen gün çeşitlenerek ve nitelikli bir şekilde çoğalması (gençlik yaz ve kış olimpiyatları, okul sporlarında uluslararası yarışmalar, üniversitelerarası ligler vb.) nedeniyle insan hayatının her döneminde önemli bir etken olmuş ve olmaya da devam etmektedir.

Spor olarak yaygın bir şekilde tanımlanan fiziksel aktiviteler ise çeşitli amaçlarla yapılabilirler. Spor faaliyetleri üst düzey performansa yönelik mesleki ya da ticari amaçlar için yapılmasının yanında keyif almak, stresten kurtulmak ve kişisel tatmin için de yapılabilirler. İşte bu durumda yapılan bu aktiviteler rekreatif birer spor faaliyetleridir. Spor faaliyetlerinin genel amacı ise, bir kamu hizmeti olarak sağlıklı bir toplumun yetişmesine katkıda bulunabilmek (sosyal amaç), spor yoluyla bütün vatandaşlara fırsat eşitliği sağlamaktır (Doğu 2014: 1-13).

Spor, sosyal değişim aracı olarak ta kullanılabilir. Çünkü spor eylemleri, dinamik bir yapı olarak diğer insanlarla iletişim kurmaya da yardımcı olabilmektedir. Spor faaliyetleriyle hareket etmeyi içselleştiren bireyler, toplumsal deneyimler kazanabilir, kendisini ifade etme fırsatı bulabilir, toplumsal birlikteliğin yanı sıra hem bedensel ve zihinsel doyuma ulaşabilir hem de sağlıklı yaşamına değer katabilir.

Bununla birlikte, spor ile eğitim birbiriyle uyumlu değerlerdir. Spor bireysel yapılabileceği gibi toplu olarak da yapılabilmesi nedeniyle, sosyalleşmeyi ve başkalarıyla etkileşimi de teşvik edebilmektedir. Spor, sadece teknik becerileri

öğrenmek için değil aynı zamanda kimlik, motivasyon, işbirliği, güven, karşılıklı etkileşim ve iletişim, disiplin, sorumluluk, adalet, yüksek ahlak anlayışı, saygı ve aidiyet duygusu gibi değerleri öğrenmek ve iletmek için de çok önemli fırsatlar sunmaktadır. Akdeniz ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada; spor faaliyetlerine katılan üniversite öğrencilerinin öfke kontrol düzeylerinin olumlu yönde etkilendiği, stresli dönemlerinde spor yapan öğrencilerin üzerlerindeki baskılarını daha kolay atabildikleri belirlenmiştir (Akdeniz vd. 2017: 46-60).

İnsanlar, serbest zamanlarını spor yoluyla değerlendirmek için, fiziksel etkinliklerde bizzat yer alarak aktif ya da seyirci olarak pasif katılım sağlayabilir. Bunu bir spor kulübünde grup halinde yapabileceği gibi, bisiklet sürmek, doğada yürüyüş yapmak gibi bireysel de yapabilir. Ancak, yapılan spor faaliyetlerinin rekreasyon amaçlı olabilmesi için bireyin kontrolünde ve yönetiminde olması gerekir, aksi durumda, yani birey sporun emrinde olursa bu faaliyetler rekreatif değil mesleki veya ticari faaliyet özelliği taşımış olurlar.

Fiziksel etkinliklerin spor ile etkileşim halinde olmasının kazandıracığı kişisel, sosyal, toplumsal ve fiziksel yararlarını, Daly dört başlık altında şöyle açıklamıştır;

- Kişisel Yararlar: Rekreasyon ve spor tüm yaştaki bireylerin bilişsel, bedensel ve duygusal gelişimlerine olumlu katkı sağlaması vb.
- Sosyal ve Toplumsal Yararları: Takım çalışması ve grup uyumu, örgüte bağlılık, güven, saygınlık, sosyal uyum, toplumsal yaşamda gelişme, aile bağlarının güçlenmesi, statü kazandırması vb.
- Ekonomik Yararları: Düzenli fiziksel aktivitelerle toplum sağlığın korunması ve sağlık harcamalarındaki azalma, rekreasyon ve spor alanlarında kişilere iş imkanı sağlaması, iç ve dış turizme hareket katması, dinlenen ve eğlenen çalışanların iş verimliliğini arttırmasına yardımcı olması vb.
- Planlama ve Çevresel Yararları: Yeni alanlar ve tesislerin oluşturulmasında yol gösterici olması, çevre kirliliğinin ve gürültünün önlenmesiyle toplumun çevresel sağlığını koruması, rekreasyon konusunda eğitimlerle bireylere çevre bilincini aşılması, onların kişisel gelişimlerine katkı yapması vb. (akt. Özbey ve Çelebi 2014: 297).

Sporun ve dolayısıyla rekreasyonun insanların yaşamlarına pozitif yönde dokunduğunu, bununla birlikte farklı özelliklere sahip insanları birleştirme gücüne sahip bir araç olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca katılım sağlayan bireyler de spor aracılığıyla öz değerlerini ve kültürlerini öğrenme ve aktarma fırsatlarını da yakalayabilir.

Bu nedenle de, bilimsel araştırmalar yaparak bilgi üreten ve akademik eğitim veren üniversitelerin, temel yararlanıcıları olan öğrencilerin gereksinimleriyle istek ve tercihlerine cevap verebilmeleri sayesinde; bu genç bireylerin hem bilişsel, ruhsal, sosyo-kültürel açıdan kişisel gelişimleri desteklenebilecek, hem de fiziksel olarak en aktif yıllarını geçirdikleri akademik eğitim dönemleri de daha nitelikli ve sağlıklı olabilecektir.

#### 1.4. Rekreasyon İhtiyacı ve Rekreasyonun Temel Özellikleri:

Rekreasyon, Latince “recreatio” kelimesinden gelmektedir. Türkçe karşılığı ise “İnsanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler” dir (TDK 2018).

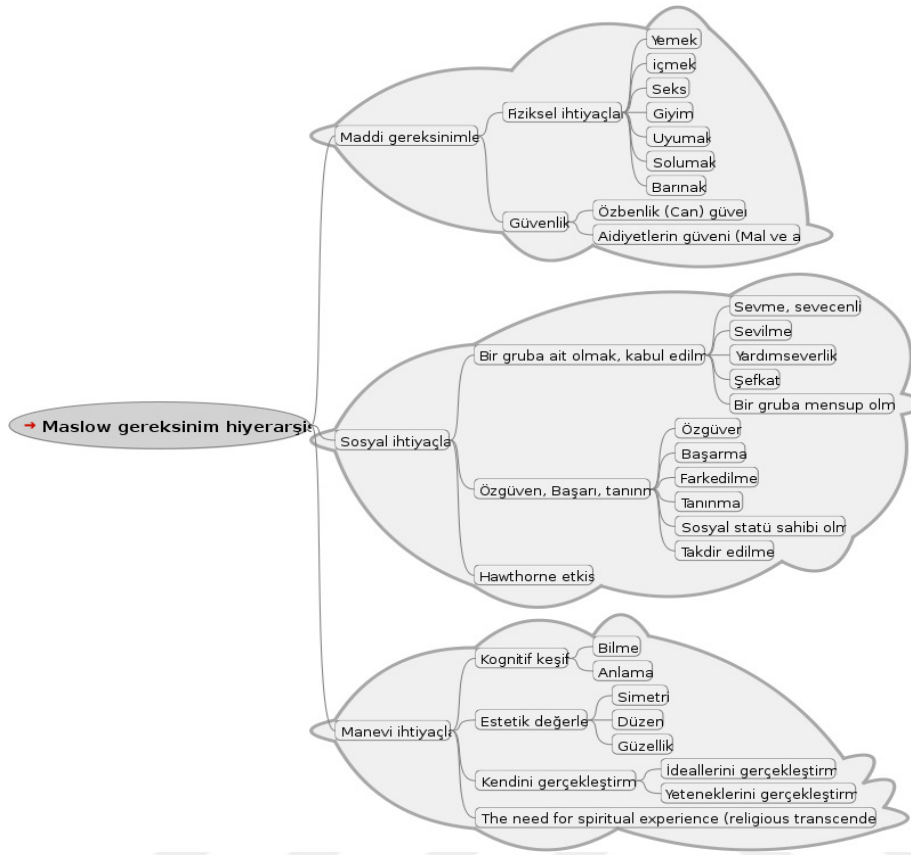
Roosman ve Schlatter (2000), zihinsel sağlığın yanında fiziksel sağlığın da insanlar için oldukça önemli olduğunu, bu nedenle bireyin serbest zamanlarında gönüllü olarak katılacağı, kişisel gelişimlerini ve sağlıklarını destekleyebilecek rekreasyonel faaliyetlerin çok değerli bir kazanım olduğunu açıklamışlardır (akt.Ardahan vd. 2016: 11). Sağcan’a göre rekreasyon faaliyetleri, insanların bedensel ve ruhsal yorgunluklarını giderip onlara fiziksel, ruhsal ve yaratıcı bir güç kazandırmakta, kişiliklerini zenginleştiren olanaklar sunmaktadır (Sağcan 1986: 124).

Hızlı kentleşme, endüstrileşme, gelişen ve değişen yeni teknolojilerle birlikte ortaya çıkan yaşam şekli nedeniyle, toplumun ve bireylerin rekreasyonel aktivitelere olan gereksinimi de giderek artmaktadır. Günümüzde insanların büyük bir bölümünün nüfusun yoğun olduğu yerleşim alanlarında konuşlanması, hareketsiz yaşam ile birlikte çevresel ve sosyal sorunlar ile kitle iletişim araçlarının yaygın kullanılmasıyla ortaya çıkan değişimler insanların yaşamlarını olumsuz yönde etkilemekte, bu durum ise stres

ve kaygı yaratarak onları mutsuzluğa itebilmektedir. Bu nedenle insanlar, ruh ve beden sağlığını kaybetme riskini azaltabilmek için rekreasyona yoğun bir şekilde gereksinim duymaktadırlar (Uzun ve Müderrisoğlu 2010: 67-82).

Rekreatif faaliyetlere –rekreasyona- duyulan gereksinimin, bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişimlerine pozitif etkisi, onların sosyalleşmelerini sağlaması, yaşam kalitelerinin artmasına yardımcı olması, iş ve eğitimlerine katkısı, onları mutlu etmesi, toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi yaratması gibi kişisel ve toplumsal faydalarından kaynaklandığını söyleyebiliriz. Ancak gereksinimler, her insan için aynı olmasının yanında, kişiden kişiye farklılık gösterebilen bir yapıya da sahip olabilmektedir. Amerikalı psikolog Abraham Maslow, 1943 yılında yayınladığı bilimsel bir çalışmada ileri sürdüğü ve sonrasında geliştirdiği insan psikolojisi teorisinde; gereksinimleri /ihtiyaçları şu şekilde kategorize etmektedir (Bkz. Şekil: 1.1):

- Fizyolojik gereksinimler: solunum, beslenme, cinsellik, uyku, denge vb.
- Güvenlik gereksinimi: beden, iş, aile, sağlık ve mülkiyet güvenliği vb.
- Ait olma ve sevgi gereksinimi: arkadaşlık, aile vb.
- Saygınlık gereksinimi: kendine saygı, güven, başarı, saygı görme vb.
- Kendini gerçekleştirme gereksinimi: yaratıcılık, doğallık, problem çözme, önyargısız olma ve erdem vb.



(Kaynak: [https://tr.wikipedia.org/wiki/Maslow\\_teorisi](https://tr.wikipedia.org/wiki/Maslow_teorisi)).

**Şekil:1.1** Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi.

Bu teoriye göre: insanların belirli kategorilerdeki ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri neticesinde, sistematik bir şekilde daha üst gereksinimleri tatmin etme arayışına girdiklerini ve bireyin kişilik gelişiminin, o an için baskın olan ihtiyaç kategorisinin niteliği tarafından belirlendiğinin söz konusu olduğu ve her ihtiyaç kategorisine bir kişilik gelişme düzeyinin karşılık geldiği açıklanmıştır ([https://tr.wikipedia.org/wiki/Maslow\\_teorisi](https://tr.wikipedia.org/wiki/Maslow_teorisi), 7 Kasım 2018'de erişildi).

Maslow'un bu teorisinden de anlaşılacağı gibi, insanların en temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kendisini gerçekleştirebileceği en son basamağa kadar olan (sağlıklı ve güvenli yaşama, mutlu olabilme, başarma, kendine toplum içerisinde bir statü sağlama ve saygınlık kazanma ile sosyalleşme vb.) istek ve ihtiyaçları onun kişisel gelişiminin mihenk taşlarıdır. Bu nedenle insanların ihtiyaçlarını bir şekilde gidermesi gerekmektedir. Bireyler, fizyolojik ihtiyaçları dışında kalan gereksinimlerinin çoğunu

kendi amaçları ve tercihlerine göre gerçekleştireceği bilişsel, sosyal, kültürel ve fiziksel faaliyetlerle, rekreasyonla karşılayabilirler.

Genellikle “serbest zaman dilimlerinde bireyler tarafından yapılan bir dizi etkinlikler” olarak tanımlanan rekreasyonu; bireylerin tüm zamanlarını iyi planlanması ve kullanması sonucu ortaya çıkan serbest zamanlarında özgür iradeleriyle eğlenmesi, dinlenmesi, sosyalleşmesi ya da sağlıklı olabilmek ve keyif almak amacıyla yaptıkları bilişsel, ruhsal, sosyo-kültürel ve fiziksel etkinlikler olarak da tanımlayabiliriz.

Rekreatif etkinliklerin dinlendirici, eğlendirici, keyif veren ve kişiyi harekete geçiren ve yaşamına renk katan, kötü alışkanlıklardan uzak tutan, pozitif özelliklerinin yanında, ruhen ve bedenen de kişiyi her zaman canlı tutan, hedeflerine giden yolda onu motive eden ve yaratıcı gücüyle üstün özelliklerinin ortaya çıkmasına yardımcı olan taraflarının da bulunması, insanları bu faaliyetlere katılmaya sevk edebilmektedir. Rekreasyon etkinlikleri aynı zamanda okul ve eğitim yaşamının da bir parçasıdır. Bugün zamanın büyük bir bölümünü sınıflarda, laboratuvarlarda ya da çalışma masalarında geçiren her öğrencinin rekreatif etkinliklere katılım ihtiyacı vardır (Zorba vd. 2006: 43).

ABD’de, 2018 yılında yayınlanan fiziksel aktivite rehberinin sağlık ve insani hizmetler bölümünde: resmi ve sivil toplum kuruluşlarının fiziksel aktiviteyi geliştirmesi için en önemli konunun eğitim olduğu açıklanmış, tüm eğitim ortamlarında bireylerin yaşlarına uygun fiziksel imkânlar sağlamanın öncü bir güç olabileceği, burada yapılacak etkinliklerin fırsata dönüştürülmesi gerektiği, okul sonrasında beden eğitimi ve spor ile genişletilmiş intramural (kampüs içi) etkinliklerin önemine vurgu yapılmıştır ([https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical\\_ActivityGuidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_ActivityGuidelines_2nd_edition.pdf), 07.1.2019’da erişildi).

Üniversite gençlerinin ders dışı zamanlarını nitelikli bir şekilde değerlendirmeleri ve SZFE’ye katılımları, üniversite eğitimleri sırasında okulların kendilerine sunduğu olanaklar dâhilinde yarı örgütlü bir şekilde gerçekleşmekte, üniversiteler de öğrencilerinin ders müfredatları dışında kalan zamanlarını iyi bir

şekilde değerlendirmeleri için yönlendirici rol üstlenmektedirler (Özşaker 2012: 126-131).

Bilim insanları Önder (2003) ve Karaküçük (2005), rekreasyonun temel özelliklerini şöyle sıralamışlardır:

- Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır.
- Rekreasyon her bireye göre farklı amaçlarla yapılabilir, ancak gönüllülük esastır, kişinin özgür iradesi hâkimdir.
- Rekreasyon toplumun örf ve adetlerine, ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlerimize ters düşmemelidir.
- Rekreasyon faaliyetleri tek başına ya da toplu olarak, açık veya kapalı alanlarda her mevsimde, her iklimde ve her türlü saha koşullarında yapılabilirdir.
- Rekreatif faaliyetler serbest zamanlarda gerçekleşir, her yaş ve cinsiyetteki bireylerin faaliyetlere katılma imkânı vardır.
- Rekreasyon kişiye özgürlük hissi verir, haz ve neşe sağlayan bir faaliyettir,
- Rekreatif faaliyetler kişisel ve toplumsal kazanımlar sağlar.
- Rekreasyon bireylerin kendisini ifade edebilmesine ve yaratıcılığına imkân sağlayan faaliyetler içermelidir (akt. Ardahan vd. 2016: 12-13).

Özbey ve Çelebi ise, rekreasyonun özelliklerini:

- Tembellik karşıtı bilişsel, fiziksel ve duygusal aktiviteler olması,
- Rekreasyon için harcanan zamanın zorunlu olarak harcanmayan zamanı kapsamaması, kişilerin bu tür aktivitelere ilgi duyarak ve severek katılması,
- Rekreasyondan beklenen faydanın katılımcıya ahlaki-zihni ve fiziksel iyiliği için olumlu yardım sağlaması,
- Etkinlikler sayesinde kişilerde tazelenme ve yenilenme sağlanması,
- Bireylerin beklenti ve davranışlarına göre farklılık göstermesi,
- En önemlisinin de sağlığa yararlı ve sosyal açıdan kabul edilebilir olması, şeklinde açıklamışlardır (Özbey ve Çelebi 2014: 276-277).



Rekreatif etkinliklerde bilgi ve becerilerini eğlenerek geliştiren, aynı zamanda kendi yeteneklerini sergileyebilen, üzerindeki baskıları, stresi ve kaygıyı dinlenerek atabilen gençlerin yaşamlarına olan bağları güçlenmekte, bununla birlikte kişilik gelişimleri de burada desteklenebilmektedir. Sahip olduğu tüm bu özellikleri nedeniyle, temel gereksinimler için ayrılan zaman dışındaki serbest zamanlarda rekreatif faaliyetlere –rekreasyona- olan ihtiyacın bireyler için her geçen gün çok önemli ve değerli bir gereksinim haline gelmeye başladığını söyleyebiliriz.

Serbest zamanlarda yapılan rekreatif etkinlikler, gençlerin önemli bir zaman dilimini kapsamaktadır. Bu nedenle toplum içerisinde genç bireyler olarak kabul edilen üniversite öğrencilerinin, üniversite kampüslerindeki rekreasyon ihtiyaçları daha da anlamlı ve önemlidir (Kaba 2009: 1-131).

#### 1.5. Rekreasyonun Yararları

Rekreasyonun bireyler açısından yararlarını; bireylere yaşayarak öğrenmeyi, duygusal öğrenmeyi sağlaması, yarışmayı, kazanmayı ya da kaybetmeyi öğretmesi, sosyalleşmeyi ve Fair-Play'ı (dürüst oyunu) sağlaması, bilhassa genç bireylerin tutum ve davranışlarına yön vererek onların kişilik gelişimlerine de yardımcı olması şeklinde belirtebiliriz.

Bireylerin duygusal, sosyal, kültürel, bilişsel ve fiziksel gelişimlerinde SZFE'ler önemli bir rol oynamaktadır. SZFE ile kişi kendi kimliğini tanıyabilme fırsatını yakalayabilir, çeşitli sosyal kulüplerde, spor takımlarında, gönüllü komitelerde ve sivil toplum kuruluşlarında arkadaşlıklar edinebilir ve sosyal ihtiyaçlarını buradan giderebilir. Başka bir ifadeyle, bireyler bir gruba dâhil olurken, o topluluk içerisinde alacağı rolleri ve sorumlulukları, burada elde edebileceği sosyal pozisyonları ile bu rol ve pozisyonun kendisinden beklediği davranış ve becerileri öğrenip içselleştirebilirler.

Rekreasyonel faaliyetlerin içinde barındırdığı sosyal, kültürel, bilişsel, sanatsal ve sportif etkinlikler; eğlence, sağlıklı yaşam, bilgi, beceri ve genel kültür ile eğitim gibi gereksinimlerini giderebildiği gibi, sosyal boyutuyla da diğer insanlarla etkileşimleri

için de fırsatlar sunabilmektedir. Grup-takım çalışmalarıyla, bireylerde sorumluluk alma duygusunu ve işbirliğini geliştiren, onlara girişimci ve liderlik özellikleri kazandırabilen her türlü yararlı faaliyetler, rekreasyon yoluyla duygusal ve toplumsal sorunların çözülmesine de katkı sağlayabilmektedir (Metin 2013: 541-543).

Rekreasyon, aynı zamanda insanların nesnelere ve diğer bireylerle ilişkilerini geliştirebilmesine, çevresinde olup biteni algılayarak öğrenmesine ve deneyim kazanmasına yardımcı olmak suretiyle, bireyin sosyal yeteneklerinin, değerlerinin ve olumlu davranışlarının ortaya çıkmasını da sağlayabilmektedir. Bütün bu nedenlerle, bireyler serbest zamanlarını verimli değerlendirmek, dinlenmek, eğlenmek, kalıcı arkadaşlıklar kurmak, kendini geliştirmek, sağlıklı olabilmek ve sosyal statü sağlayabilmek gibi birçok amaçla rekreasyonel etkinliklere katılmak isteyebilirler. Bu tür etkinliklere katılan bireyler, bu sayede yeteneklerinin farkına varır, kişilik ve davranışlarını değiştirebilir, sağlıklı bir duygu süreci de yaşayabilirler. Rekreasyon kişilerin bedensel, duygusal ve zihinsel tecrübelerini kontrol ederek onların kişilik gelişimlerine de olumlu katkılar sağlayabilmektedir.

Bireyler yaşamları boyunca sürekli bir fiziksel değişim ve gelişim hali içerisindeyler. Bu nedenle fiziksel uygunluk da sağlıklı yaşamın temel unsurlarındandır. Bireyler kendileri için uygun fiziksel aktiviteleri bulmak ve sağlıklı yaşam için aktif olmak -hareket etmek- durumundadırlar. Fiziksel aktivitelerde harcanan enerji nedeniyle, bireyler fiziksel etkinliklere düzenli olarak katılım sağlayarak; obezite, diyabet, kalp hastalıkları gibi sağlık sorunlarına karşı önlem olarak hareket etmeyi tercih edebilirler. Çünkü düzenli egzersizlerle kişisel sağlığı korumak bilimsel olarak açıklanmıştır (Açıkada ve Ergen 1990: 1-141).

Oğuz ve arkadaşlarının, “üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumu ve fiziksel aktivitenin kalp sağlığına etkisini bilme durumu” isimli çalışmasında; araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli olmadığı ve zaman yetersizliğinin bunda etken olduğu saptanmıştır. Çalışmada ayrıca, üniversite öğrencilerinin kalp hastalıkları ve diğer metabolik hastalıklar bakımından risk

altında oldukları için fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleri gerektiğinin de altı çizilmiştir (Oğuz vd. 2018: 54-61).

Üniversite öğrencilerinin kampüs yaşam memnuniyetlerinin artırılması ve kullanılabilir rekreasyon kaynaklarının da öğrenciler tarafından bilinmesi önemlidir. Çünkü SZFE'nin, öğrencilerin sosyal ortamlarda bedensel ve zihinsel hareket yeteneğinin gelişmesine olan katkısı, onların buldukları ortamlarda gösterebilecekleri olumsuz davranışların azalmasına etkisiyle oluşabilecek sorunları engelleyerek diğer bireylerle arasındaki iletişimin güçlenmesine katkısı da, kampüs rekreasyon faaliyetlerinin göz ardı edilemeyecek yararlarındandır. Üniversite öğrencileri, akademik eğitim aldıkları üniversitelerde kendileri için hazırlanacak nitelikli programlar sayesinde, ders programları dışındaki zamanlarında SZFE'ye katılabilirler.

Üniversite kampüslerindeki rekreasyon faaliyetlerinin, öğrencilerin yaşam kalitesini artırması, sağlıklı bireyler olarak yetişmelerine katkısı, etkili bir sosyalleşme aracı olması, kişiler arası ilişkiler kurabilme ile seçim yapma ve sorumluluk alma yeteneğinin gelişmesine katkı sağlaması bakımından çok değerli olduğu düşünülmektedir. Yaşartürk ve arkadaşlarına göre, SZFE'ye katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin, bazı faktörlerin etkisi sayesinde sıklık düzeylerinde azalma ve yaşam doyum oranlarında artış görülmektedir. Ayrıca bu tür etkinliklere katılım sağlayan öğrencilerin, içinde yer aldıkları rekreatif faaliyetlerde daha iyi ve daha nitelikli zaman geçirebildikleri söylenebilir (Yaşartürk vd. 2017: 239-252).

Ancak, Mansuroğlu'nun Cardinal ve arkadaşlarından aktardığı bilgilere göre; ABD'de üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada, öğrencilerin beşte birinin (1/5'inin) fazla kilolu ya da obez olduğu ve bu grupta yer alan öğrencilerin herhangi bir aktivite ile uğraşmadıkları ve az enerji harcanan aktiviteleri seçtikleri belirlenmiştir. Bu nedenle ABD üniversitelerinin %63'ünde öğrencilerin mezun olabilmek için bazı fiziksel kurslardan geçmeleri istenmektedir. Bu sistemin de öğrencilerin hem davranışlarını hem de alışkanlıklarını olumlu yönde değiştirdiği saptanmıştır (Mansuroğlu 2002: 54).

Üniversitelerdeki rekreatif faaliyetlerin, öğrenciler üzerindeki depresyonu ve stresi azaltma, muhakeme yeteneklerini geliştirmeyi sağlama ve bu hedefler doğrultusunda daha zinde, daha hareketli ve daha özgür öğrenciler yetiştirme gibi özelliklerinin de farkına varılmalıdır. Üniversite yönetimlerinin yükseköğrenim gören öğrencileri için yerleşkelerinde hazırlayıp uygulayacakları planlı ve başarılı SZFE'ler sayesinde; sorumluluk duyguları gelişen, kurallara ve etik ilkelere uygun hareket eden, yüksek ahlaki davranışları benimseyen üniversite öğrencilerinin aktif olmaları, sosyalleşmeleri ve yeni becerileri geliştirmeleri sağlanabilir.

Genç bireyler de, üniversite kampüslerindeki rekreasyonel etkinlikler sayesinde kendilerini geleceğe hazırlayacak olumlu değerleri ve davranışları öğrenme fırsatı yakalamış olurlar. Bu nedenle üniversite yönetimleri, daha sağlıklı, daha eğlenceli ve daha nitelikli kampüs alanlarına sahip olmak, yüksek beceri ve yeteneklerle donanımlı daha dinamik öğrencilerin topluma kazandırılabilmesi için, rekreatif etkinlik alanlarını nitelikli hale getirmeli ve çeşitlendirmelidir. Aynı zamanda sürdürülebilir rekreasyon programlarının da ortaya konulması gerekmektedir.

Bunların gerçekleşmesi halinde; fiziksel, bilişsel, sportif, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılan öğrencilerde kişisel beceri ve gelişimlerle birlikte sorumluluk bilinci gelişebilecek ve üniversitelerine olan bağlılıkları ve aidiyet duyguları da artabilecektir. Yine, üniversite öğrencileri rekreatif faaliyetler yaparken, ekip çalışmalarıyla sağlıklı ilişkiler kurarak sosyal çevre edinebilecek, daha hızlı ve doğru kararlar alabilecek/verebilecek, okul performanslarında artış olabileceği gibi sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanılması gibi kötü alışkanlıklarından, bağımlılıklardan uzak duracak, aynı zamanda fiziksel ve ruhsal hasarlara da maruz kalmayabilecekler.

Kısacası, serbest zaman etkinlikleri: sağlıklı yaşamın önemli bir parçası olmasının yanı sıra, bireylerin hayatın karmaşık yapısından uzaklaşarak sosyalleşmelerine ve ruhsal, fiziksel gerginliklerini gidermelerine yardımcı olan, onların motivasyonlarını artırarak özgüvenlerini ve yaratıcılık güçlerini geliştirebilen, onların daha donanımlı bireyler olmasını sağlayarak kişisel gelişimlerine katkı yapan ve kimi zaman keyif veren faaliyetlerdir.

### 1.6. Rekreasyon Aktivitelerinin Sınıflandırılması

Rekreasyon oldukça geniş bir kavramdır. Bu nedenle bireylerin davranışlarına, amaçlarına ve beklentilerine göre ya da zamana, eylem çeşidine veya yapıldığı alana göre de farklılık gösterebilir. Rekreasyon, bireyler tarafından zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışındaki serbest zamanlarda dinlenmek, eğlenmek ve rehabilite amacıyla yapılabildiği gibi sanatsal, kültürel ve sportif amaçlı da yapılabilmektedir. Rekreasyon aynı zamanda bireylere aidiyet duygusunu öğretebilen ve saygınlık kazandırabilen, yine insanların duygusal gelişimlerini destekleyerek çalışma ve verimliliklerini artıran ve en önemlisi de toplumsal dayanışma ile kaynaşmayı sağlayan önemli faaliyetler bütünüdür.

Alan yazında, rekreasyonun sınıflandırılması konusunun bilim insanları tarafından gerçekleştirilen çok sayıdaki araştırmalarda ele alındığı ve açıklanmaya çalışıldığı görülmüştür. Söz konusu çalışmalardan birisinde Leitner (2004), rekreasyon aktivitelerinin sınıflandırmasını on üç başlık altında ve şu şekilde sıralamıştır:

- Basit eğlenceler: sinemaya gitmek, konsere gitmek, TV izlemek vb.
- Zihinsel /Bilişsel Aktiviteler: gazete, dergi okumak, beceri kursları vb.
- Spor ve Egzersiz: basketbol, masa tenisi, yelken, kayak vb.
- Müzik: amatörce müzikle uğraşmak, konsere gitmek vb.
- Resim: sergiye katılmak, fotoğrafçılık, vb.
- Dans: bale, halk oyunları vb.
- Hobiler: el sanatları, koleksiyonculuk vb.
- Oyunlar: satranç, dama, puzzle, bilgisayar oyunları vb.
- Dinlenme-Rahatlama: yoga, müzik dinleme vb.
- Sosyal Aktiviteler: ziyaretler, kulüp toplantıları vb.
- Toplum Yararına Hizmetler: engelli ve yaşlı bireylerle etkinliklere katılmak, gönüllü yardım organizasyonları, yardım kuruluşlarıyla işbirliği vb.
- Açık Hava ve Geleneksel Aktiviteler: avcılık, kampçılık, bahçe düzenleme, doğa yürüyüşü vb. (akt. Özbey ve Çelebi 2014: 277).

Gelişen ve değişen yeni teknolojilerle birlikte, sosyal medyanın da yaygın kullanımı nedeniyle bağımlılık haline gelen dijital oyunları, e-spor faaliyetlerini ve bu

alanda yapılan ulusal ya da uluslararası yarışmaları da bu sınıflandırmalara ilave edebiliriz.

Chelladurai, rekreasyon ve spor hizmetlerini katılımcı hizmetleri ve izleyici hizmetleri olarak iki başlık altında sınıflandırmıştır (Chelladurai 1994:7-21). Karaküçük ve Akgül ise, rekreasyonu amaçlarına ve çeşitli kriterlere göre iki başlık altında ele almıştır: Amaçlarına göre rekreasyon etkinliklerini; dinlenme, kültürel, toplumsal, sportif, turizm, ve sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri olarak, çeşitli kriterlere göre rekreasyon etkinliklerini ise; yaş faktörü, katılımcı sayısı, zaman, kullanılan mekan ve sosyolojik içerik şeklinde sınıflandırmışlardır. (Karaküçük ve Akgül 2016: 61-62).

Kesim ve Karaküçük ise, rekreasyonu program çeşitliliği bakımından şöyle sınıflandırmışlardır. Bunlar:

- Kamu Rekreasyon programları: Bireysel ve toplumsal sağlık amaçlı, geniş olanaklara sahip ve kar amaçlı yapılmayan programlar.
- Ticari Rekreasyon Programları: Kar amaçlı yapılan, farklı rekreasyonel uygulamaların yer aldığı programlar.
- Gönüllü ve Özel rekreasyon Programları: Sosyal, kültürel ve sağlık amaçlı programları hazırlayan ve kar amacı olmayan kurum ve kuruluşların engelliler, yaşlılar ve kimsesiz çocuklar vb. için yaptıkları programlar.
- Terapi Rekreasyon Programları: Ağırlıklı olarak engelliler için uygulanan, fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal sorunlu bireylerin gelişimleri ve kendilerini ifade edebilmeleri için yapılan programlar.
- Okul Rekreasyon Programları: Üniversiteler başta ve ağırlıklı olmak üzere, öncelikle öğrencilerin rekreatif gereksinimlerini karşılamak için uygulanan “*Kampus Rekreasyonu*” programlarıdır.
- Sosyal Rekreasyon Programları: Genellikle sivil toplum kuruluşlarının engelliler, yoksullar, sosyal sorunlu bireyler veya çevre sorunlarıyla ilgili hazırladıkları programlar.
- Fiziksel Rekreasyon Programları: Açık ya da kapalı alanlarda yapılan sportif faaliyetleri kapsayan programlar bu kapsamda anılmaktadır.

- Özel Eko-rekreasyon Programları: Doğa ile ilgili aktiviteleri (kamplar, doğa yürüyüşü vb.) içeren programlardır (Kesim, 2003; Karaküçük,2008:69).

Kampüs rekreasyonu, öğrencilerin üniversite eğitimleri süresinde ileri düzeyde gelişimlerini ve olgunlaşmalarını hedeflemekle birlikte, onların sağlıklı iletişim, işbirliği, sosyalleşme, kişilik gelişimi ve özgüven gibi özelliklerini de açığa çıkarmaktadır.

Üniversite rekreasyon hizmetlerinin misyonu da üniversite öğrencilerine ve diğer mensuplarına sportif rekreasyon hizmetlerini, açık hava eğitim programlarını, topluma hizmet programlarını, öğrencilerin akademik yeteneklerini keşfetme ve saygın ve güvenilir bir üniversite kültürü oluşturmayı amaçlar (Kesim 2008: 33-40).

Ardahan ve arkadaşları ise rekreasyonu, “eylem çeşidine göre: aktif ve pasif rekreasyon, mekânsal sınıflamaya göre: açık ve kapalı alan rekreasyonu, amaçlarına göre: dinlenme, kültürel, toplumsal, sportif, turizm ve sanatsal amaçlı rekreasyon, çeşitlerine göre: yaş faktörü, katılımcı sayısı, zaman, mekan ve sosyolojik amaçlı rekreasyon, özel işlevlerine göre: ticari, sosyal, estetik, fiziksel, orman, sağlık, hastane, park, işyeri ve kampüs rekreasyonu, yerel sınıflamaya göre: kentsel ve kırsal rekreasyon, yapısal sınıflamaya göre: mücadele gerektiren, rekabetçi ve yaratıcılık gerektiren rekreasyon; yaşam biçimine göre: ciddi boş zaman ve gündelik rekreasyon”, olarak sınıflandırmışlardır (Ardahan vd. 2016: 19-36).

Rekreasyonun sınıflandırılması konusunda yapılan bütün bu araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde; rekreatif etkinliklerin çıkış noktalarının bireylerin serbest zamanlarını verimli değerlendirme isteklerinden kaynaklandığı, rekreatif faaliyetlere katılma amacı ve serbest zamanı kullanım şeklinin sağladığı kişisel ve toplumsal yararların da çok önemli olduğu ve rekreasyon aktivitelerinin sınırsız olabileceği gibi program çeşitliliğinin de sayıca fazla ve nitelikli yapılabileceği görülmektedir.

### 1.7. Rekreasyonun Eğitim ile İlişkisi

İnsanların zorunlu davranışlarıyla tercihlerinin birbiriyle uyum sağlaması, ya da bu iki unsurun birbiriyle bağlantılı olması durumunda, hedeflerine ulaşmaları daha kolay olabilecektir. Bu nedenle, rekreasyonun bireyleri fiziksel ve ruhsal yönden olgunluğa erdirmeye amacını gütmeye ve eğitimin genel amacının da çocukların ve gençlerin donanımlı bireyler olarak iyi yetiştirilmesi olması nedeniyle, rekreasyon ve eğitim kavramlarının birlikte ele alınması gerektiği düşünülmektedir.

M.Ö.700 ile M.S.500 yılları arası Antikçağ döneminde (ortaçağa kadar uzanan tarihsel kent yaşamı döneminde), fiziki ve ahlaki anlamda iyi bireyler yetiştirmeye büyük önem veren Yunanistan'da, gençlerin yetiştirilmesinde beden eğitimi ve sporun önemli rolü olduğu fark edilmiş ve kent yönetimleri tarafından spor faaliyetlerinin belirli bir intizam ve kurallar çerçevesinde uygulanmasına yönelik eğitim kurumları olan Gymnasion'lar kurulmuştur. Bu kurumlar geniş bir spor tesisi görünümüne sahip olsalar da, bu eğitim kurumlarında atletizm, binicilik, güreş gibi fiziksel aktivite sayılan sporların yanında dil ve gramer, güzel konuşma, coğrafya, resim ve müzik gibi sanatsal ve kültürel ağırlıklı dersler ile sağlıklı yaşama yönelik çeşitli uygulamaların da yer aldığı görülmektedir (Başgelen 2009: 8-11).

Eğitimin temel amacı, doğal koşullarda kişinin büyüme ve gelişmesine yardımcı olmak, toplum yaşamına uyum sağlayabileceği alışkanlık ve davranışlar ile becerilerle donatmak, geleceğe bilgili ve iyi bireyler olarak hazırlanmasını sağlamaktır. Serbest zamanın hem toplumsal hem de bireysel faydalar sağlaması yönünden nitelikli değerlendirilebilmesi, rekreasyon eğitiminden geçmektedir. Bu nedenle, rekreasyonun bireylerin öğrenim sürecinin önemli bir bölümünde var olduğu düşünüldüğünde, rekreatif etkinlikler de eğitim sisteminde önemli bir kaynak olarak görülebilir.

Türkiye'de bir takvim yılı içerisinde resmi tatil günlerinin ve izinlerinin oldukça fazla olduğu düşünüldüğünde, insanların çok fazla serbest zamanları olduğu ortaya çıkmaktadır. Şimdilerde ismi "Kalkınma Bakanlığı" olarak bilinen ve 2011 yılında kapatılan Devlet Planlama Teşkilatı (DPT) tarafından 1993 yılında yürütülen önemli bir



araştırmada; hem kentsel hem de kırsal kesimde yaşayan vatandaşlarımızın serbest zamanlarını daha çok pasif rekreasyon olarak değerlendirdikleri ve bu konuda gelişmiş bir egzersiz bilincinin bu yıllarda Türkiye’de henüz oluşmadığı açıklanmıştır (DPT 1993: 142). Şimdilerde de durumun farklı olmadığı, Türkiye’de serbest zaman yönetiminde bilinçlenmenin tam anlamıyla sağlanamadığı ve insanların da kaliteli bir rekreasyon eğitimi almadıkları için genellikle serbest zamanlarını nitelikli değerlendiremedikleri görülebilmektedir. Oysaki serbest zamanın hem toplumsal hem de bireysel faydalar sağlaması yönünden nitelikli değerlendirilebilmesi ancak rekreasyonun toplum tarafından iyi öğrenilmesinden ve iselleştirilmesinden geçmektedir.

Rekreasyon, serbest zamanın kullanım şekline ve süresine, katılım düzeyine, ekonomik ve coğrafi koşullara, ilgiye, ihtiyaç ve tercihlere ya da toplumun kültürel değerlerine göre farklılık gösterebilir. İnsanlar, yoğun ve yorucu işlerinden fırsat bulduklarında çevreyi -dış meknları- görmek, incelemek ve öğrenmek için ziyaret etmektedirler. Rekreasyon öğrenmek için bir fırsattır, bu nedenle rekreasyon ve eğitimin birbirinden ayrı tutulmaması gerekmektedir (Wells ve Merriman 2002, akt. Mansuroğlu 2002: 54 ).

Her yaştaki birey için bir gereksinim olan SZFE’ler, gelişmiş ülkelerde uzun yıllar öncesinde temel eğitim programlarına kadar girmiştir. Amerika Birleşik Devletlerinde yayımlanan bir kaynakta ‘‘Beden eğitiminin ocuk ve gençlerin toplam büyümesi ve gelişmesi açısından önemine vurgu yapılarak, intramural programların (okul içi sporlar, okul içi aktiviteler), tüm eğitim planlamasının bir parçası olarak düşünülmesi gerektiği belirtilmiştir. Hatta daha ileri gidilerek, genel eğitim ile intramural programların felsefesinin birbirine paralel olduğu, eğitim faaliyetlerindeki öğrenme ürünlerinin; doğrudan ya da dolaylı öğrenmeden oluştuğu ve bu öğrenme ürünlerinin de düzenli fiziksel eğitim faaliyetlerine katılımı gelişebileceği’’ açıklanmıştır (Beeman, H.F. ve Humphrey, J.H. 1960: 5).

Yine, ABD’de niversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ise; ‘‘her beş öğrenciden birinin normalden fazla kilolu olduğu ve bunların hiçbir fiziksel aktiviteye

katılmadıkları ya da daha az güç gerektiren aktiviteleri tercih ettikleri belirlenmiştir. Bu nedenle ABD üniversitelerinin % 63'ünde öğrencilerin mezun olabilmek için bazı fiziksel aktivite kurslarından geçmeleri istenmektedir. Bu sistemin, genel anlamda öğrencilerin davranış ve alışkanlıklarını olumlu yönde değiştirdiğinin saptandığı" açıklanmıştır (Mansuroğlu 2002: 54). İster doğrudan, ister dolaylı ya da tesadüfi öğrenme yollarından olsun; serbest zamanlarında okul içi rekreatif faaliyetlere katılımı elde edebilecekleri bilişsel, ruhsal, sosyal, duygusal ve fiziksel öğrenmenin; üniversite öğrencileri açısından da ne kadar önemli ve değerli olduğu görülebilmektedir.

## 1.8. Kampüs Rekreasyon Programları

### 1.8.1. Türkiye'de Kampüs Rekreasyonu

Türkiye'de kamu veya özel kurumların veya yerel yöneticilerin sosyal, kültürel, sportif, sanatsal, sağlık ve eğitim içerikli her türlü rekreatif faaliyetlere –rekreasyona-yönelik bireysel ve toplumsal algıyı korumaları vazgeçilemez bir unsurdur (Şimşek ve Mercanoğlu 2014: 159-171).

Türkiye'de de son zamanlarda rekreasyon konusunda ciddi bir bilinçlenme söz konusudur. Hızlı kentleşme (TUIK verilerine göre, 2018 yılında Türkiye'de kentleşme oranı %92,3. <http://www.tuik.gov.tr>), teknolojideki gelişme ve değişimlerle birlikte, aile ve komşuluk ilişkilerindeki zayıflamanın da etkisiyle bireylerin giderek yalnızlaşması, bireylerin daha kaliteli yaşam arzuları, ulaşımdaki kolaylıklar, çevre bilincinin gelişmesi (doğa turizmi vb.), eğlence ürünlerinin artması, hareket bilincinin çeşitli sağlık ve spor kurumları tarafından toplumda yaygınlaştırılması (herkes için spor vb.), basın yayın organlarının ve sosyal medya (internet, facebook, twitter vb.) kullanımının artmasıyla birlikte, doğal ve tarihi zenginliklerden insanların haberdar olmaları ve bunlara ulaşım alternatiflerinin çoğalması (turizm gezileri vb.) ve sosyalleşme şeklinin değişmesi gibi nedenlerle rekreasyona olan ilginin ve talebin de ülkemizde giderek arttığını söyleyebiliriz (Ardahan vd. 2016: 96).

Bilim insanlarından Şimşek, 2018 yılında “Türk rekreasyon endüstrisinin yapısını ortaya koyacak bir modeli önermek” amacıyla yapmış olduğu çalışmada; kendi düşünce, tecrübe ve bakış açısıyla bir rekreasyon endüstrisi modeli oluşturmuştur. Araştırmacı bu modelini kamu-özel ve gönüllü sektör olarak üç ana başlıkta ele almıştır. Söz konusu model önerisinde işletmelerin rekreasyon hizmetleri de dokuz alt başlıkta değerlendirmiş ve *kampüs rekreasyonu* da bunlar arasında yerini almıştır (Şimşek 2018: 1558).

Kampüs alanlarının bulunduğu en önemli kurumlar üniversitelerdir. Eğitim, bilgi ve teknoloji, beslenme, barınma, eğlenme, sosyalleşme, iletişim, teknoloji, dinlenme ve rekreasyon gibi işlevlerinin sağlandığı ve paydaşlar arasında sağlıklı iletişimin kurulduğu yerleşkelere ise üniversite kampüsü denir (Brase 1987: 45).

Türkiye’de yükseköğretimde eğitim veren üniversitelerin sayısı, 2018 yılı verilerine göre 183 olup, bunlardan 112’si devlet üniversitesi, 71’i ise özel ya da vakıf üniversiteleridir (<http://yok.gov.tr>, 23 Ocak 2019’da erişildi). Günümüzde devlet veya özel girişimciler tarafından kurulan üniversiteler, bilimsel faaliyetlerinin yanı sıra; sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif vb. işlevlerini sağlayabileceği kampüslerinin açık ve kapalı alanlarını planlarken; hem çevresel, sosyal ve kültürel özellikleri hem de bünyelerinde barındırdıkları öğrencilerin tercihleri ve beklentilerini de göz önünde bulundurmalarıdır.

Türkiye’de, üniversite öğrencilerinin sosyal, kültürel ve sportif etkinlikleri 2547 Sayılı YÖK Kanunu madde 47’de tanımlanmış ve bu görevi yerine getirmek üzere Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlıkları -SKS’ler- oluşturulmuştur. Görevleri kanunla tanımlanmış olan SKS’lerin sorumluluklarını en iyi şekilde yerine getirebilmesi için de öğrencilerin gereksinimleri ve tercihlerini iyi analiz etmesi / bunların farkında olması gerekmektedir. SKS’lerin yapacağı sosyal, kültürel, bilimsel ve sportif etkinlikler, aynı zamanda üniversite öğrencileri arasında aidiyet duygusunun gelişmesini sağlayarak mezuniyet sonrasında da üniversitelere bağlılıklarını ve desteğini yaratabilecektir. Böylece üniversitelerdeki kurum kültürünün geliştirilmesine ve kuruma olan güven ve saygınlığın da artmasına katkı yapılmış olacağı kanaatindeyiz.

Üniversitelerdeki öğrenci memnuniyetlerinin eğitim performansındaki önemi göz önünde bulundurulduğunda; farklı coğrafik bölgelerden ve farklı kültürlerden gelen çok sayıda üniversite öğrencisinin doğup-büyüyüp-yetiştikleri ortamlardan ayrı bir yer olan kampüs hayatına ve yeni yaşantılarına alışmaları ve uyum sağlamaları oldukça önemlidir.

Bilimsel araştırmalar yaparak bilgi üreten ve akademik eğitim veren üniversitelerin, temel yararlanıcıları olan öğrencilerine yönelik her türlü işlevlerini yerine getirmeleri sayesinde, bu genç bireylerin hem bilişsel, hem sosyo-kültürel hem de sağlık açısından kişisel gelişimleri desteklenebilecek, fiziksel olarak en aktif yıllarını geçirdikleri akademik eğitimleri de daha nitelikli olabilecektir.

Türkiye’de üniversite kampüsleri, birçok fonksiyonu içinde barındıran karmaşık yapılar olarak bilinmektedir. Bu nedenle üniversite kampüsleri, yalnızca binalarla veya laboratuvarlarla donatılmış eğitim kurumları olarak değil, aynı zamanda açık alanları ve çevresiyle de sosyal yaşam alanı olarak ta tasarlanmalıdırlar. Üniversiteler, kampüslerinin açık ve kapalı alanlarını planlarken hem çevresel, sosyal ve kültürel özellikleri hem de öğrencilerin tercihleri ve beklentileriyle ilgi alanlarını da göz önünde bulundurmalıdırlar.

Üniversite kampüslerdeki rekreatif faaliyetlerin en önemli tarafı, bütün üniversite mensuplarına, öğrenciler ve ailelerine çok yönlü programlar sunmalarıdır. Üniversite kampüslerinde, bilimsel faaliyetlerin yanında çeşitli yarışmalar, eğlenceler, sosyal ve kültürel etkinlikler ile toplum yararına gönüllü faaliyetler de yürütülmektedir.

Bu nedenle, yükseköğretim kurumlarında yer alan “Kampüs Alanları” nın oluşturulma amacının, derslerin öğrencilere vermiş olduğu stres ve yorgunluğu hafifletmek ve öğrencilerin üzerinde psikolojik baskıyı azaltmak ya da ortadan kaldırmak ve öğrencilerin sosyal, kültürel, bedensel ve zihinsel açıdan kendilerini geliştirmelerine ve motivasyonlarının artmasına yarar sağlamak olduğunu söyleyebiliriz.

Gerçekleştirilen bir araştırmada, kampüs rekreasyon programlarına katılımın, lisans öğrencilerinin akademik başarıları ve kariyer hedeflerine ulaşabilmeleri açısından çok değerli ve gerekli olduğu, her yıl yapılan karşılaştırmalarda rekreasyonel faaliyetlere katılım sağlayan öğrencilerin anlamlı düzeyde yüksek not ortalamasına sahip oldukları belirlenmiş, üniversitelerin de akademik başarıyı etkileyecek faktörleri tanımları gerektiği ve hazırlayacakları rekreatif programlara katılım için öğrencileri teşvik ederek onları her yönden destekleyecek stratejileri geliştirmeleri gerektiği açıklanmıştır (Kiss, J.E. 2017: 1-178). Öğrencilerin bireysel ve toplumsal gelişimleri, üniversitelerdeki sosyal, kültürel ve sportif amaçlı kullanılan alanlarla ve bu alanların yoğun ve nitelikli kullanımları ile doğrudan ilişkili olabileceği düşünölmektedir.

Crowe (1979)'e göre, kampüslerin dört temel işlevi var ve bu kampüslerdeki alanlar da bu işlevlerin gerçekleştirmesi amacıyla oluşturulmaktadır. Bu alanlar: eğitim, barınma, dinlenme- rekreasyon ve ulaşım alanlarıdır. Bu alanları örneklerle şöyle açıklayabiliriz: *Eğitim alanları*: derslikler, anfiler vb. *Araştırma alanları*: kütüphaneler, laboratuvarlar vb. *Barınma alanları*: yurtlar ve lojmanlar vb. *Dinlenme-rekreasyon alanları*: kafeteryalar, açık-kapalı spor tesisleri, yeşil alanlar, sinema, tiyatro ve sergi salonları vb. ve *Ulaşım alanları*: taşıt ve yürüme yolları gibi. Söz konusu alanlar, aynı zamanda değişik coğrafyalardan, birbirinden farklı kültürlerden gelen, birbirinden bağımsız geleneklere ve kişiliklere sahip olan öğrencilerin aynı çatı altında birliğini sağlayabilme özelliğine sahiptir (akt. Düzenli vd. 2017: 768).

Üniversite kampüsleri aynı zamanda verilen akademik eğitim dışında, üniversite bünyesindeki öğrenci topluluklarının ya da yönetim organları veya SKS'lerin bu alanlarında düzenleyeceği faaliyetler (eğlenceye yönelik yarışmalar, sineme, tiyatro, sergi, konser, spor yarışmaları) ile de öğrencilerin toplum hayatına hazır bireyler olarak yetişmelerine büyük ölçüde katkılar sağlayabilmektedir.

Driskell'e göre, "öğrencilerin eğitim ortamları; hem fiziksel, hem de sosyal ve psikolojik açıdan çok önemlidir. Çünkü bireyler sosyal çevreleriyle sürekli etkileşim halindedirler. Bu nedenle fakölte ve yüksekokullardaki eğitim avluları (üstü açık, duvarlarla çevrili alanlar); öğrencilerin çevresiyle ilişkilerini artırmaya ve akranlarıyla

sosyalleşmelerine fırsat tanıyan, aynı zamanda becerilerini geliştirme ve problem çözebilmek, yeni fikirler geliştirebilmek, toplum yararına faaliyetler için de etkinliklere katılmayı da sağlayan önemli alanlardandır” (akt. Düzenli vd. 2017: 766-772).

Lower ve arkadaşları, üniversite kampüslerindeki öğrenci rekreasyon merkezlerinin –alanlarının- ve programlarının, birbirinden farklı fonksiyonları ve sağladığı avantajlar nedeniyle önemli olduğunu açıklamışlardır (Lower vd. 2013: 66-83).

Kaba, Türkiye’deki üniversitelerde kampüs rekreasyonunun mevcut durumu ve kampüs rekreasyon modellemesi konu başlıklı çalışmasında, öğrencilerin yaş ve eğitim gibi demografik özellikleriyle rekreasyon faaliyetlerinin amaçları, çeşitleri, bu faaliyetler için ayrılan bütçeler ve insan kaynakları gibi boyutların incelenmesiyle elde edilen bulgularında; tesis ve personel yetersizliği, rekreasyon programlarını yürütecek birimlerin olmayışı, rekreasyon kültürünün oluşmaması gibi yapısal ve yönetsel nedenlerin Türkiye’deki kampüs rekreasyonlarının daha nitelikli olarak planlanıp uygulanmasına engel teşkil ettiği sonucuna ulaşmıştır (Kaba 2009: 110-113).

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri konulu başka bir çalışmada Savcı ve arkadaşları ise, sağlıkla ilgili birimlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeylerine etki eden faktörleri araştırmış ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri belirgin oranda düşük olduğunu, üniversite öğrencilerinde sağlığın korunması ve geliştirilmesi için fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik gerekli destek, eğitim ve fırsat verilmesi gerektiği sonucuna ulaşmışlardır (Savcı vd. 2006:166-172). Üniversite öğrencilerinin SZFE’ye daha yoğun ve düzenli katılımları sağlanabildiğinde ise; onların derslerinden arta kalan zamanlarında toplumsal ilişkilerini geliştirerek sosyalleşmelerine, bilgi birikimlerini artırmalarına, ruhsal gerginliklerini gidermelerine, hayata bakış açılarını geliştirmelerine, genel kültür ve deneyimlerine da katkı yapılmış olacaktır.

Rekreatif amaçlı yapılan ve nitelikli olan her türlü faaliyeti eğitim-öğretim programlarının bir parçası olarak kabul etmemiz gerekmektedir. Bu nedenle

yükseköğretim kurumlarının, en az dört yılını üniversite kampüsünde geçirecek gençlerin eğitim-öğretim, beslenme, barınma ve güvenlik gibi temel gereksinimlerinin yanında sosyal, kültürel, bilişsel ve sportif ihtiyaçlarını da gidermek için kampüs alanlarını kullanım amaçlarına göre sürekli geliştirmesi gerekmektedir. Aynı zamanda üniversiteler, toplumsal fayda için bir değer yaratmak, aidiyet duygusunu öğrencilerine aşılamak ve onların güven duymalarını sağlayarak kurum kültürlerini de öğrencilerine öğretmelidirler.

Türkiye’de üniversitelerin kampüs rekreasyon alanlarının öğrencilerin akademik eğitimlerindeki yeri ve önemi konusunda yapılan çalışmalardan birisinde, Düzenli ve arkadaşları “Üniversite kampüsü açık mekânlarının gençler tarafından kullanım amaçlarının belirlenmesi” başlıklı araştırmada; üniversite gençlerinin en çok bölümlerinin çevresinde yer alan eğitim alanlarını ve diğer sosyal alanları kullandıkları belirlenmiştir. Yeme ve içme, dinlenme, sohbet, müzik dinleme, eğlenme, ders çalışma, buluşma, güneşlenme, satranç gibi eğlenmeye yönelik oyunlar oynama, şarkı söyleme gibi etkinliklerle, sosyalleşme ihtiyaçlarını gidermek için buldukları bölümlerinden /alanlardan bağımsız olarak parklar, yeşil alanlar, oyun ve spor sahaları, aktivite merkezleri gibi rekreasyon alanlarının gençler tarafından kullanıldığı açıklanmıştır (Düzenli vd. 2017: 766-772).

Üniversite kampüslerinde yapılan faaliyetlerin bazıları bilgi odaklı yapılırken, bazıları ise keyif almak için ya da serbest zamanları daha eğlenceli hale getirmek için yapılabilirler. Bu faaliyetleri gerçekleştirmek için; çok amaçlı spor salonlarına, açık ve yeşil alanlara, kafeteryalara, açık tenis kortlarına, basketbol sahalarına, oyun ve bilardo vb. salonlarına, çeşitli amaçlarla kullanılan sahalara ve kütüphanelere ihtiyaç duyulmaktadır.

Üniversitelerde düzenlenen, kariyer günleri, zirveler, paneller, yarışmalar, bahar şenlikleri, konserler, çeşitli turnuvalar, danslar, halk oyunları ve üniversite öğrencilerinin kurmuş olduğu toplulukların yapmış olduğu faaliyetler kampüs içerisinde gerçekleşen rekreasyon faaliyetleridir. Üniversitelerin görevi de, kampüslerindeki

rekreasyon alanlarının sayısını artırmak, mevcut olanları daha nitelikli hale getirmek ve bu alanlardan öğrencilerin yeterince yararlanılmasını sağlamak olmalıdır.

Türkiye’deki üniversitelerin kampüs alanlarında yapılan serbest zaman rekreatif faaliyetleri -rekreasyonel etkinlikleri- örnekleriyle şöyle sıralayabiliriz:

- Bahar Etkinlikleri ve Şenlikleri: ODTÜ Bahar Şenlikleri, Koç Spor Fest Bahar Oyunları vb.
- Öğrenci Şenlikleri: Çanakkale 18 Mart Üniversitesi TROYA Yılı Öğrenci Şenliği (Mayıs 2018) vb.
- Kültür ve Sanat Festivalleri: Gaziantep Üniversitesi Kültür ve Sanat Festivali vb.
- Sportif Etkinlikler: Boğaziçi Üniversitesi Spor Şenlikleri, Üniversite Oyunları, Üniversiteler Ligi yarışmaları, Koç Spor Fest Kış Oyunları Şubat-2019, vb.
- Kamp ve Doğa Etkinlikleri: BAİBÜ Besyo “Aladağ kampı-2000”, Gençlik Spor Bakanlığı yaz kampları, Sportif havacılık kulübü etkinlikleri, vb.
- Sahne Sanatları: Müzik Festivalleri-Konserler, tiyatrolar, vb.
- Su Sporları: Boğaziçi kürek yarışları, havuz oyunları, vb.
- Özel Etkinlikler: özel gün partileri, satranç kulübü etkinlikleri, vb.
- Yaratıcı Sanatlar: el işi, takı-tasarım yapımı vb.
- Macera Gezileri ve Kültürel Turlar: İznik-Kapadokya gezileri, kaya tırmanışı, mağaracılık vb.
- Oryantasyon Günleri: Girne Amerikan Üniversitesi “2016 Oryantasyon Günleri” etkinlikleri, vb.

#### 1.8.2. Dünyada Kampüs Rekreasyonu

Bilim insanı Henchy, üniversitelerin öğrenciler tarafından tercih edilebilmeleri ve öğrencileri de kampüslerde tutmanın önemli olduğunu, kampüslerin akademik olmayan yönlerinin öğrencilerin yaşamlarını olumlu yönde etkileyebileceğini açıklamıştır (Henchy 2011:174-181).



Çünkü üniversite kampüslerindeki bilişsel, sosyal, kültürel ve sportif amaçlı rekreatif faaliyetler; öğrencilerin yaşam kalitesini arttırmayı, onların sağlıklı bireyler olarak yetiştirmelerini, sosyalleşmelerini ve kişiler arası ilişkiler/iletişim kurabilmelerini, tercih yapma sorumluluk alma ve muhakeme yeteneklerini geliştirmeyi, kısacası genç üniversite öğrencilerinin kişisel ve toplumsal gelişmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Bununla birlikte gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler, öğrencilerin yaşam memnuniyetlerinin artmasını sağlama, kullanılabilir rekreasyon kaynakları ile ilgili farkındalık yaratma, sosyal bir ortamda hareket yeteneğinin gelişmesi, yıkıcı ve bozucu davranışların azalması, oluşabilecek depresyon, stres gibi sorunları engellemek, tüm paydaşlar arasında iletişimin güçlenmesini sağlama ve bu hedefler doğrultusunda daha iyi daha zinde öğrenciler ve daha özgür öğrenciler yetiştirmeyi de amaçlamaktadırlar.

Amerika Birleşik Devletlerinde yayımlanan bir kaynakta “Beden eğitimin çocuk ve gençlerin toplam büyümesi ve gelişmesi açısından önemine vurgu yapılmış, intramural programların (okul içi sporlar, okul içi aktiviteler gibi), temel eğitimin bir parçası olarak düşünülmesi gerektiği ve genel eğitim ile intramural programların felsefelerinin de birbirine paralel olduğu” belirtilmiş, yine “eğitim faaliyetlerindeki öğrenme ürünlerinin ise doğrudan veya dolaylı öğrenmeden oluştuğu ve bu öğrenme ürünlerinin de düzenli fiziksel eğitim faaliyetlerine katılımı ile gelişebileceği” açıklanmıştır (Beeman, H.F. ve Humphrey, J.H. 1960: 5).

Cardinal ve arkadaşlarının, ABD’de üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada; üniversitelerde her beş öğrenciden birinin fazla kilolu -obez- olduğu ve bunların efor gerektirecek herhangi bir fiziksel aktivite ile uğraşmadıkları belirlenmiştir. Bu nedenle ABD üniversitelerinin % 63’ünde öğrencilerin mezun olabilmek için bazı fiziksel aktivite kurslarından geçmeleri istenmektedir. Bunun nedeninin ise öğrencilerin davranış ve alışkanlıklarını olumlu yönde değiştirmesi olduğu açıklanmıştır (Akt. Mansuroğlu 2002: 53-54).

Avrupa'nın seçkin üniversitelerinde ve ABD gibi gelişmiş ülkelerde kampüs rekreasyon programlarının nicelik ve nitelik bakımından daha iyi planlandığı, mevcut imkânlarını zenginleştirerek öğrencilerinin memnuniyetleri ve yararları için etkin bir şekilde kullanılmaya çalışıldığı, rekreasyon alanlarının çok amaçlı ve gelecek düşünülerek oluşturulduğu, öğrencilerin yoğun kullanabilmeleri için çok sayıda aktivite merkezlerinin kurulduğu, rekreasyon programların daha zengin ve öğrencilerin derslerine engel olmayacak şekilde hazırlandığı ve onların istek ve gereksinimlerine göre yapıldığı görülebilmektedir.

Buralardaki kampüs rekreasyon programlarında, “serbest zaman etkinliklerinin tüm öğrencilere yönelik hazırlandığı ve her öğrencinin de bu faaliyetlere ulaşabilir olduğu, yine üniversite yönetimlerinin ise kendilerini daha ileriye taşıyabilecek stratejik planlamalarında öğrencilerin istek ve tercihlerine cevap verebilecek unsurları da ön plana çıkardıkları, öğrencilerin de kurumlarına olan güvenlerini sağlayarak bağlılıklarını artırmaya çalıştıkları” görülebilmektedir. Örneğin; Ciccinnati Üniversitesi Kampüs Rekreasyon Merkezi, Oclahoma State Üniversitesi Colvin Rekreasyon Merkezi, Cambridge Üniversitesi Spor Merkezi, Stony Brook Üniversitesi Walter J.Hawrys Dinlenme ve Sağlık Merkezi gibi.

Dünyanın birçok üniversitesinde de benzer rekreasyon alanları-sahaları- oluşturulmuştur. Söz konusu alanlarda genel olarak; dinlenme ve eğlence bölümleri, konferans, sinema ve tiyatro salonları, kişisel eğitim odaları, kafeteryalar, egzersiz stüdyoları modern teknolojilerle donatılmış spor salonları ve sahaları, atletizm pistleri, tırmanma duvarları, tenis kortları, birbirinden farklı parkurlar, açık ve kapalı yüzme havuzları, küçük grup eğitim odaları ile egzersiz ve fitnes alanları kamp alanları, çok amaçlı aktivite salonları, koşu parkurları ve sağlık ve danışma hizmetlerinin sunulduğu birimler yer almaktadır.

Bu alanların en önemli amaçları ise, üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal, kültürel ve kişisel ihtiyaçları göz önünde bulundurularak, ortak müfredat önerilerine duyarlı davranmak ve hassas stratejiler geliştirmek için alanda uzman insanlarla işbirliği yaparak; yaşları, fikirleri, bakış açıları, engellilik, etnik köken, cinsiyet kimliği, ulusal köken, ırk, dini ve manevi inançlar, cinsiyet, cinsel yönelim ve

sosyoekonomik ve coğrafi durumlara bakılmaksızın, tüm bireylerin kampüs rekreasyonu etkinliklerine katılmalarını ve mevcut imkânları- alanları- tanınmalarını sağlamak, yerleşke topluluğunun tüm üyelerine fayda sağlayacak etkili bir çalışma ortamı yaratmaktır. Bu alanlarda yapılan etkinliklere örnek olarak; Girne Amerikan Üniversitesi Beşeri Bilimler Fakültesi'nin düzenlemiş olduğu “Bilişsel Davranış Terapisi ile Çözüm Odaklı Terapi ve Kişisel Uygulama Atölye Çalışmalarını”, Colvin Rekreasyon Merkezi (Colvin Recreation Center) “Cankurtaran ve Yüzme Kurslarını” ve Cincinaty Üniversitesi “Bahar 2019 Spor Etkinliklerini” gösterebiliriz.



## II. BÖLÜM

### 2. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma yöntemi, materyal ve metodu, araştırmanın problem cümlesi ve alt problemleri, araştırmanın evreni, örnekleme ve sınırlılıkları ile varsayımları üzerinde durulmuştur.

#### 2.1. Araştırmanın Yöntemi, Materyal ve Metodu

Bu araştırma kesitsel -anlık tanımlayıcı- bir saha çalışmasıdır. Araştırma verileri, internet ortamında ve randomize –rastgele- yöntemle, 2018-2019 yılında Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi merkez kampüsünde öğrenim gören fakülte ve yükseköğrencilerine - 01.11.2018 / 31.01.2019 tarihleri arasında - anket uygulanarak elde edilmiştir. Ölçme aracı olarak, Özbey'in (1994) "Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrenci, akademik ve idari personelin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılma/katılmama nedenleri" başlıklı anketi (Ek:2) kullanılmıştır. Ölçek toplam 50 soru ve 10 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar: zaman, farkındalık, karar verme, estetik, aile baskısı-kaygı, maddi durum-gelir düzeyi, ilgi-merak, sosyal uygunsuzluk, beceri-yetenek ve tesis durumu olarak isimlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama aracının örneklem grubu için güvenilirliğinin test edilmesinde kullanılan yöntemde "Cronbach's Alpha" ( $\alpha=0,845$ ) olarak hesaplanmıştır (Ek: 5).

Çalışmada ilk önce gerekli izinler ve etik kurul onayı (Ek:1) alınmıştır. Araştırma verilerinin etkin, doğru ve güvenli bir şekilde toplanabilmesi, azami sayıda üniversite öğrencisine ulaşabilmek ve onların yoğun katılımlarını teşvik etmek için; ölçme aracı anketin internet üzerinden uygulanması kararlaştırılmıştır. Söz konusu

anket, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nin Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı web sayfasında duyurular bölümünde yayımlanmış (Ek:4) ve ankete yalnızca merkez kampüste öğrenim gören fakülte ve yüksekokul öğrencilerinin erişim sağlayabilmesi için IP sınırlaması yapılmıştır. Ayrıca, öğrencilerin araştırmaya katılımını teşvik etmek için hazırlanan afişler (Ek:3), üniversitenin fakülte ve yüksekokullarının öğrenci ilan panolarına asılmış (Ek:8), yine üniversitenin öğrenci konseyi başkanı aracılığıyla tüm öğrenci topluluklarına ve öğrenci temsilciliklerine bilgilendirme yapılmıştır. Ayrıca, öğrencilerin çok yoğun olarak takip ettikleri sosyal medya hesaplarından (facebook.com/AibuSosyalMedya, <https://twitter.com/AibuSosyalMedya> ile <http://instagram.com/aibusocialmedia>) çalışmaya katılım için bilgilendirmeler yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin, serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmanın örneklem genişliğini hesaplamada, her değişken için Power (Testin Gücü) en az 0,80 ve 1. Tip Hata 0,05 alınarak belirlenmiştir. Çalışmadaki sürekli (nicel) değişkenler için tanımlayıcı istatistikler; “ortalama, standart sapma” olarak ifade edilirken, kategorik değişkenler sayı ve yüzde şeklinde verilmiştir. Değişkenlerin homojen olup olmadığına Skewness-Kurtosis ile bakılmış ve bunun sonucunda değişkenlerin homojen bir yapıya sahip olduğu (normal dağıldığı) tespit edildikten sonra parametrik hipotez testlerinin kullanılmasına karar verilmiştir ( $p < 0.05$ ).

Grup sayısı iki olan değişkenler arasındaki farklılıklara bağımsız gruplar t-testi (Independent - Samples T Test) ile grup sayısı ikiden fazla olan değişkenler arasındaki farklılıklara tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve farklılıkları oluşturan grupları belirlemede ise Tukey Post Hoc (TPH) analizleri kullanılmıştır. Hesaplamalarda istatistik anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmış ve hesaplamalar için SPSS (IBM SPSS for Windows, ver. 24) istatistik paket programı kullanılmıştır.

## 2.2. Araştırmanın Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde okuyan lisans öğrencilerinin serbest zamanlarında katıldıkları üniversite içi rekreatif fiziksel etkinliklere katılımlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi ve üniversitenin sağladığı fiziksel olanakların yeterliliğinin tespiti bu araştırmanın problemini oluşturmuştur.

### Araştırma Alt Problemleri

- Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mı?
- Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımları ile eğitim aldıkları fakülte grupları arasında anlamlı bir farklılık var mı?
- Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımları ile okudukları sınıf grupları arasında anlamlı bir farklılık var mı?
- Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mı?
- Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım durumları ile SZFE alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık var mı?
- Üniversite öğrencilerinin katıldıkları etkinlik türü ile SZFE alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık var mı?
- Üniversite öğrencilerinin serbest zaman fiziksel etkinliklere katılım şekli ile SZFE alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık var mı?
- Üniversite öğrencilerinin serbest zaman fiziksel etkinliklere katılım zamanı ile SZFE alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık var mı?

## 2.3. Araştırma Evreni ve Örnekleme

- Bu araştırmanın evrenini BAİBÜ öğrencileri oluşturmaktadır.

- Bu araştırmanın örneklemini, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nin merkez yerleşkesindeki (Gölköy Kampüsü) fakülte ve yüksekokullarda öğrenim gören ve tesadüfi yöntem ile seçilen -gönüllü olarak internet üzerinden ankete katılan- 627 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.

#### 2.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma, 2018-2019 eğitim ve öğretim döneminde BAİBÜ merkez kampüsündeki fakülte ve yüksekokullarda öğrenim gören lisans öğrencileriyle sınırlıdır.
- Ölçeğin internet ortamında bulunduğu 01.11.2018-31.01.2019 tarihleri arasında elde edilen veriler ile sınırlıdır.

#### 2.5 Araştırmanın Varsayımları

- Kullanılan veri toplama aracının (ölçeğin) geçerli, güvenilir ve çalışmanın amacına uygun olduğu,
- Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin, ölçme aracı anket sorularını samimi ve gerçeklere uygun olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.

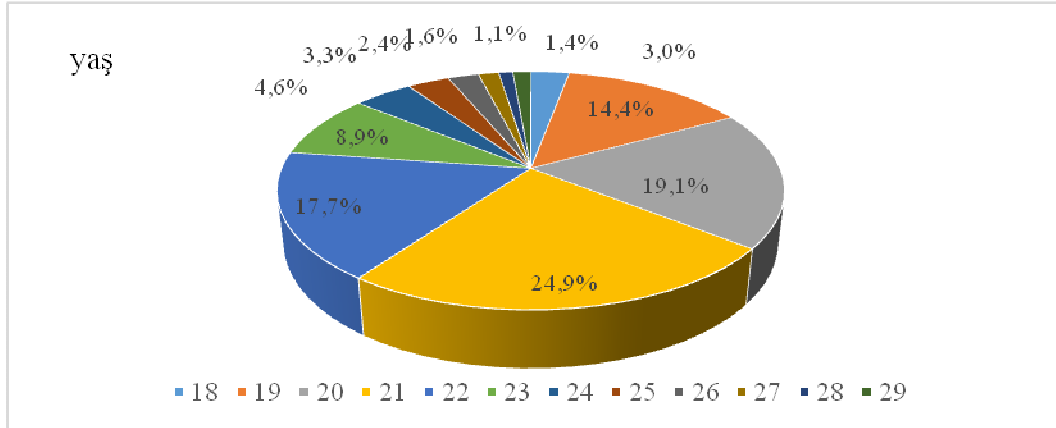
## III. BÖLÜM

### 3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımlarını etkileyen faktörlere ve katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

#### 3.1. Demografik Bulgular

##### 3.1.1. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin “Yaş” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları



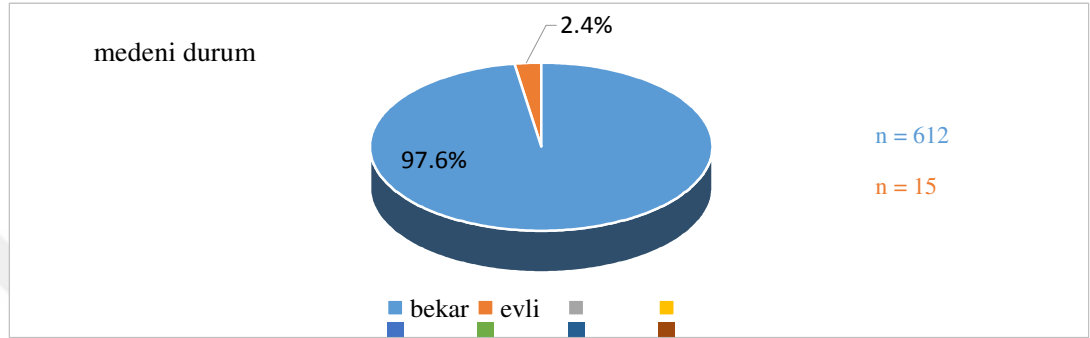
**Grafik 3.1:** Katılımcıların “yaş” değişkenine göre dağılımları

Araştırmaya katılan toplam 627 üniversite öğrencisinin demografik özellikleri incelendiğinde; katılımcıların %3,3’ünün 18 yaşında, %14,5’inin 19 yaşında, %19,1’inin 20 yaşında, %24,9’unun 21 yaşında, % 17,7’sinin 22 yaşında, % 8,9’unun 23 yaşında, %4,6’sının 24 yaşında, %3,3’ünün 25 yaşında, %2,4’ünün 26 yaşında, %1,6’sının 27



yaşında, %1,1'inin 28 yaşında ve %1,4'ünün ise 29 yaşında oldukları anlaşılmaktadır. Yaş değişkenine ait elde edilen bulgular Grafik 3.1'de gösterilmiştir.

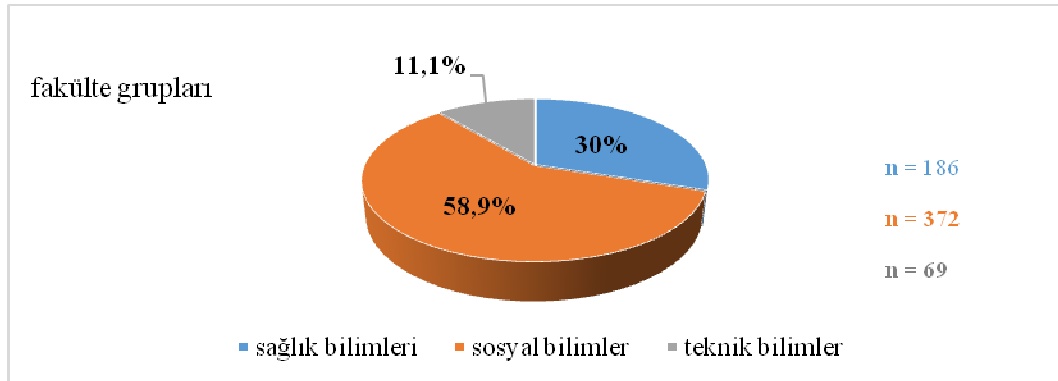
### 3.1.2. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerin “Medeni Durum” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları



**Grafik 3.2:** Katılımcıların “medeni durum” değişkenine göre dağılımları

Araştırmaya katılan toplam 627 üniversite öğrencisinin demografik özellikleri incelendiğinde; katılımcıların %97,6'sının bekâr ve %2,4'ünün ise evli oldukları anlaşılmaktadır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “medeni durum” değişkenine göre dağılımları Grafik 3.2'de gösterilmiştir.

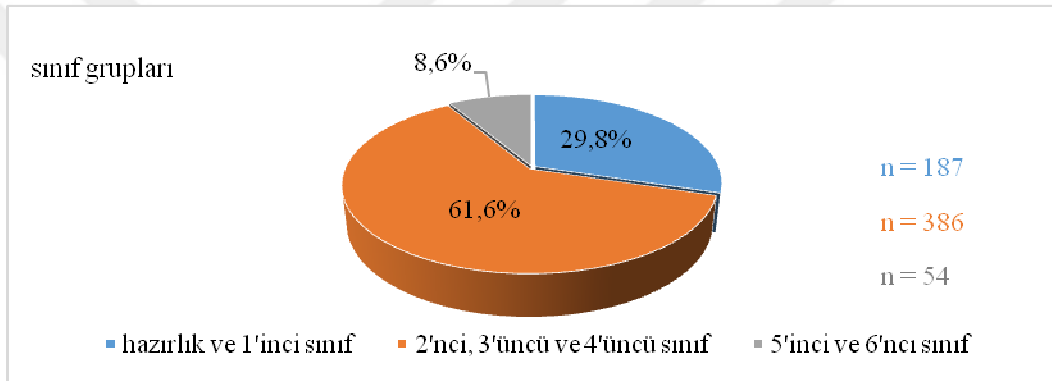
### 3.1.3. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerin “Fakülte Grupları” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları



**Grafik 3.3 :** Katılımcıların “fakülte grupları” değişkenine göre dağılımları

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların % 30'unun Sağlık Bilimleri, %58,9'unun Sosyal Bilimler ve %11,1'inin ise Teknik Bilimlerde öğrenim gördüğü anlaşılmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin "fakülte" değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları Grafik 3.3'de gösterilmiştir.

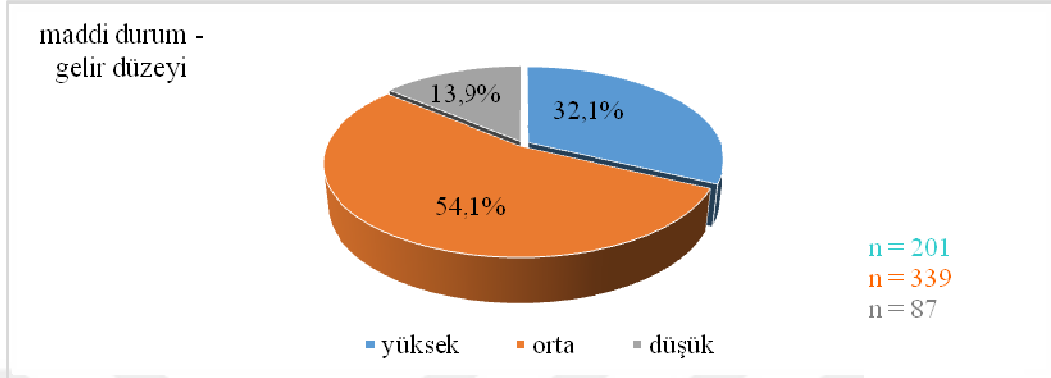
#### 3.1.4. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerin "Sınıf Grupları" Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları



**Grafik 3.4:** Katılımcıların "sınıf grupları" değişkenine göre dağılımları

Bu araştırmaya katılan toplam 627 üniversite öğrencisinin demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların %29,8'inin hazırlık ya da 1'inci sınıfta, %61,6'sının 2'nci, 3'üncü ya da 4'üncü sınıfta, %8,6'sının ise 5'inci ya da 6'ncı sınıfta öğrenim gördüğü anlaşılmaktadır. Katılımcıların "sınıf" değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları Grafik 3.4'de gösterilmiştir.

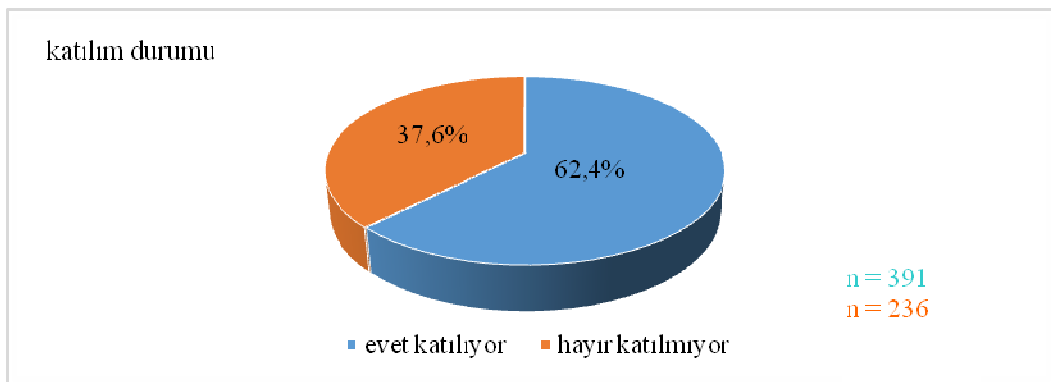
### 3.1.5. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerin “Maddi Durum-Gelir Düzeyi” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları



**Grafik 3.5:** Katılımcıların “maddi durum/gelir düzeyi” değişkenine göre dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir düzeyleri incelendiğinde, katılımcıların %32,1’inin yüksek-iyi düzeyde, %54,1’inin orta düzeyde ve %13,9’unun ise düşük-kötü düzeyde gelire sahip oldukları anlaşılmaktadır. Katılımcıların “maddi durum / gelir düzeyi” değişkenine göre dağılımları Grafik 3.5’de gösterilmiştir.

### 3.1.6. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerin “Katılım Durumuna” Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

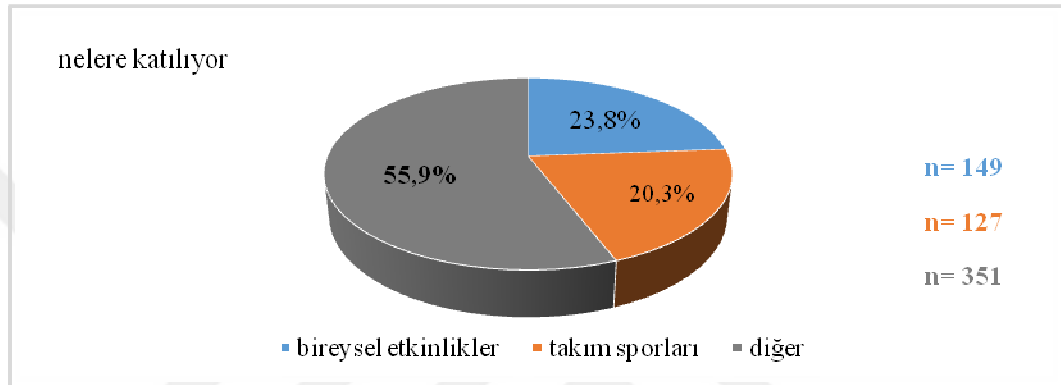


**Grafik 3.6:** Katılımcıların “katılım durumu” değişkenine göre dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin SZFE’ye katılım durumları incelendiğinde, katılımcıların % 62,4’ünün serbest zamanlarında fiziksel etkinliklerine katıldıkları ve

%37,6'sının ise katılmadıkları anlaşılmaktadır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin “katılım durumu” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları Grafik 3.6’de gösterilmiştir.

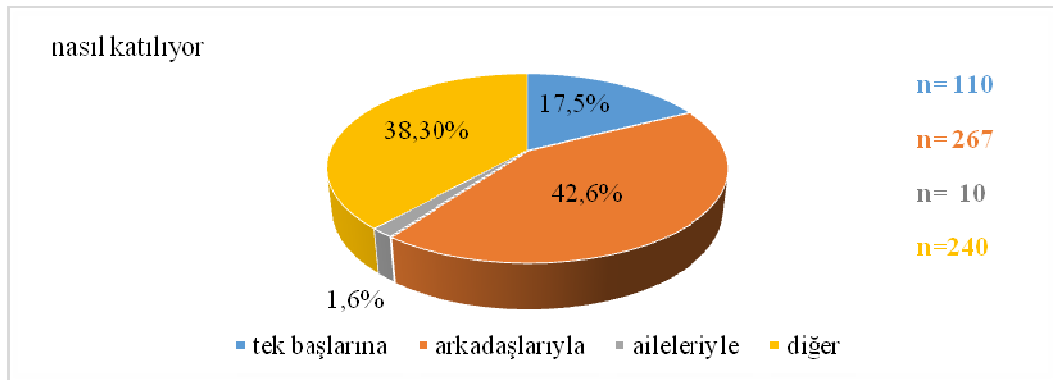
### 3.1.7. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin “Nelere Katılıyor” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları



**Grafik 3.7:** Katılımcıların “nelere katılıyor” değişkenine göre dağılımları

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin SZFE’ye katılım durumları incelendiğinde, katılımcıların % 23,8’inin serbest zamanlarında bireysel etkinliklere, % 20,3’ünün de takım sporları etkinliklerine katıldıkları anlaşılmaktadır. Katılımcıların “nelere katılıyor” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları Grafik 3.7’de gösterilmiştir.

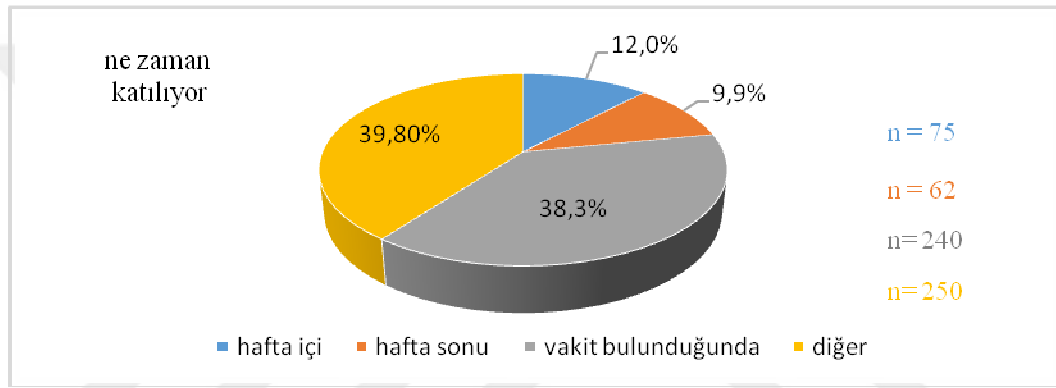
### 3.1.8. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin “Nasıl Katılıyor” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları



**Grafik 3.8:** Katılımcıların “nasıl katılıyor” değişkenine göre dağılımları

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere nasıl katıldıkları durumu incelendiğinde, katılımcıların % 17,5’inin tek başlarına, % 42,6’sının arkadaşlarıyla, % 1,6’sının ise aileleriyle birlikte serbest zaman etkinliklerine katıldıkları anlaşılmaktadır. Araştırmaya katılan üniversite ğrencilerinin “nasıl katılıyor” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları Grafik 3.8’de gösterilmiştir.

### 3.1.9. Araştırmaya Katılan Üniversite ğrencilerinin “Ne Zaman Katılıyor” Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları



**Grafik 3.9:** Katılımcıların “ne zaman katılıyor” değişkenine göre dağılımları

Bu araştırmaya katılan üniversite ğrencilerinin, SZFE’ye “ne zaman katılıyor” durumları incelendiğinde, katılımcıların % 12’sinin hafta içi, % 9,9’unun hafta sonu ve %38,3’ünün ise vakit bulunduğunda bu etkinliklere katıldıkları anlaşılmaktadır. Katılımcıların “ne zaman katılıyor” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları Grafik 3.9’da gösterilmiştir.

### 3.2. SZFE Alt Boyutlarına İlişkin Genel Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmaya katılan üniversite ğrencilerinin, serbest zaman fiziksel etkinlikleri (SZFE) alt boyutlarına ilişkin puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 3.1’de verilmiştir.

**Tablo 3.1** Araştırma ölçeği alt boyutlarının aritmetik ortalama ve standart sapmaları

	Katılımcı Sayısı (n)	Aritmetik Ortalama ( $\bar{x}$ )	Standart Sapma (Sd)
Zaman	627	3,36	,93
Farkındalık	627	2,80	,99
Karar verme	627	2,69	,79
Estetik	627	1,99	,86
Aile baskısı – kaygı	627	1,98	,67
Maddi durum –gelir düzeyi	627	2,88	1,02
İlgi- merak	627	2,20	,76
Sosyal uygunsuzluk	627	2,71	,88
Beceri – yetenek	627	2,48	,97
Tesis durumu	627	3,18	1,00

Tablo 3.1. incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımlarını etkileyen faktörler sırasıyla “zaman” ( $\bar{x}=3,36\pm 0,93$ ), “farkındalık” ( $\bar{x}=2,80\pm 0,99$ ), “karar verme” ( $\bar{x}=2,69\pm 0,79$ ), “estetik” ( $\bar{x}=1,99\pm 0,86$ ), “aile baskısı-kaygı” ( $\bar{x}=1,98\pm 0,67$ ), “maddi durum” ( $\bar{x}=2,88\pm 1,02$ ), “ilgi-merak” ( $\bar{x}=2,20\pm 0,76$ ), “sosyal uygunsuzluk” ( $\bar{x}=2,71\pm 0,88$ ), “beceri-yetenek” ( $\bar{x}=2,48\pm 0,97$ ), ve “tesis durumu” ( $\bar{x}=3,18\pm 1$ ), oldukları görülmektedir. Bu sonuçlara bakıldığında; katılımcıların “zaman” ve “tesis durumu” alt boyutunda diğer alt boyutlara göre daha yüksek, “aile baskısı-kaygı” alt boyutunda ise daha düşük puana sahip oldukları anlaşılmaktadır.

### 3.3. Üniversite Öğrencilerinin SZFE’ye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin “Yaş” Değişkeni ile İlişkisinin İncelenmesi

**Tablo 3.2.** “Yaş” değişkenine göre faktörlerin karşılaştırılması

	zaman	farkındalık	karar verme	estetik	aile baskısı kaygı	maddi durum	ilgi- merak	sosyal uyum	beceri- yetenek	tesis durumu
cor	<b>,147<sup>xx</sup></b>	<b>-,157<sup>xx</sup></b>	-,76	-,61	,052	,062	-,027	-,039	<b>-,081<sup>x</sup></b>	,037
sig	<b>,000</b>	<b>,000</b>	,058	,129	,196	,122	,498	,332	<b>,043</b>	,357
F	3,840	2,149	,677	,966	,724	1,990	,758	,482	1,498	1,056

P<0,05, \*\*Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed), \*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımlarını etkileyen faktörler ile yaşları arasında ilişkiyi belirlemek amacı ile yapılan pearson

korelasyon katsayısı analiz sonuçları Tablo 3.2’de verilmiştir. Tablo 3.2. incelendiğinde; araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşları ile “zaman” alt boyutu arasında pozitif ve düşük düzeyde ( $r=0,147$ )\* anlamlı ilişki görülmektedir. Bunun yanında, üniversite öğrencilerinin yaşları ile “farkındalık” alt boyutu arasında negatif/ters orantılı ve düşük düzeyde ( $r=-0,157$ )\* ve yaşları ile “beceri-yetenek” alt boyutu arasında negatif/ters orantılı ve yüksek düzeyde ( $r=-0,81$ )\* anlamlı bir ilişki görülmektedir.

#### 3.4. Üniversite Öğrencilerinin SZFE’ye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin “Fakülte Grupları” Değişkenine göre Karşılaştırılması

Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarda fiziksel etkinliklere katılımlarını etkileyen faktörlerin *fakülte gruplarına göre* anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan tukey post hoc analizi sonuçları Tablo 3.3’te verilmiştir.

**Tablo 3.3.** Fakülte değişkenine göre ANOVA ve Tukey Post Hoc (TPH) sonuçları

		n	$\bar{x}$	Sd	F	*p.	*TPH sonucu
<b>zaman</b>	A-Sağlık bilimleri	186	3,66	,97	21,87	<,001	B-CC
	B-Sosyal bilimler	372	3,16	,87			
	C-Teknik bilimler	69	3,61	,88			
<b>farkındalık</b>	A-Sağlık bilimleri	186	2,93	,97	12,31	<,001	A-B, A-C -C
	B-Sosyal bilimler	372	2,65	,96			
	C-Teknik bilimler	69	3,22	1,04			
<b>karar verme</b>	A-Sağlık bilimleri	186	2,90	,74	10,25	<,001	A-B,A-C B-C
	B-Sosyal bilimler	372	2,58	,82			
	C-Teknik bilimler	69	2,76	,71			
<b>estetik</b>	A-Sağlık bilimleri	186	2,17	,90	6,80	<,001	A-B, A-C B-C
	B-Sosyal bilimler	372	1,89	,82			
	C-Teknik bilimler	69	2,07	,88			
<b>aile baskısı - kaygı</b>	Sağlık bilimleri	186	1,97	,60	,89	,388	
	Sosyal bilimler	372	1,97	,71			
	Teknik bilimler	69	2,08	,67			
<b>maddi durum – gelir düzeyi</b>	A-Sağlık bilimleri	186	2,66	1,02	6,42	<,001	B-A, C-A
	B-Sosyal bilimler	372	2,98	1,02			
	C-Teknik bilimler	69	2,99	,97			
<b>ilgi-merak</b>	A-Sağlık bilimleri	186	2,44	,77	13,35	<,001	A-B, A-C
	B-Sosyal bilimler	372	2,09	,72			
	C-Teknik bilimler	69	2,19	,81			
<b>sosyal uygunsuzluk</b>	A-Sağlık bilimleri	186	2,74	,80	6,06	,002	C-A, C-B
	B-Sosyal bilimler	372	2,64	,90			
	C-Teknik bilimler	69	3,04	,88			
<b>beceri-yetenek</b>	A-Sağlık bilimleri	186	2,74	,97	15,60	<,001	A-B, C-B
	B-Sosyal bilimler	372	2,30	,91			
	C-Teknik bilimler	69	2,71	1,07			
<b>tesis durumu</b>	A-Sağlık bilimleri	186	3,24	,95	5,67	,003	C-A,C-B
	B-Sosyal bilimler	372	3,09	1,00			
	C-Teknik bilimler	69	3,51	1,10			

\* ANOVA ve Tukey Post Hoc (TPH) test sonuçları: A,B,C gruplar arası farklılığı gösterir.

Tablo 3.3'te yer alan verilere göre; fakülte grupları değişkenine göre üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımlarında zaman (F=21,87; p<0,05), farkındalık (F=12,31; p<0,05), karar verme (F=10,25; p<0,05), estetik (F=6,80; p<0,05), maddi durum (F=6,42; p<0,05), ilgi-merak (F=13,35; p<0,05), sosyal uygunsuzluk (F=6,06; p<0,05), beceri-yetenek (F=15,60; p<0,05) ve tesis durumu (F=5,67; p<0,05) faktörlerinde anlamlı farklılıklar görülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, SZFE'ye katılımı etkileyen bütün faktörlerin, "sosyal bilimler" öğrenci grubu açısından daha az etkili olduğu görülmektedir.



3.5. Üniversite Öğrencilerinin SZFE'ye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin  
“Sınıf Grupları” Değişkenine göre Karşılaştırılması

**Tablo 3.4.** Sınıf değişkenine göre ANOVA ve Tukey Post Hoc (TPH) sonuçları

		n	$\bar{x}$	Sd	F	*p	*TPH sonucu
zaman	A- Hazırlık-1. sınıf	187	2,99	,88	24,33	<,001	C-A, C-B B-A
	B- 2-3-4. sınıf	386	3,47	,90			
	C- 5-6. sınıf	54	3,80	,94			
farkındalık	Hazırlık-1. sınıf	187	2,84	,98	,96	,384	
	2-3-4. sınıf	386	2,80	1,01			
	5-6. sınıf	54	2,63	,97			
karar verme	Hazırlık-1. sınıf	187	2,61	,78	1,91	,149	
	2-3-4. sınıf	386	2,72	,80			
	5-6. sınıf	54	2,81	,83			
estetik	Hazırlık-1. sınıf	187	1,90	,79	1,76	,173	
	2-3-4. sınıf	386	2,04	,88			
	5-6. sınıf	54	2,02	,91			
aile baskısı- kaygı	A-Hazırlık-1. sınıf	187	1,89	,58	5,73	,003	C-A, C-B
	B- 2-3-4. sınıf	386	2,00	,68			
	C- 5-6. sınıf	54	2,23	,84			
maddi durum – gelir düzeyi	Hazırlık-1. sınıf	187	2,73	,94	3,25	,059	
	2-3-4. sınıf	386	2,95	1,05			
	5-6. sınıf	54	2,93	1<,001			
ilgi - merak	Hazırlık-1. sınıf	187	2,10	,69	2,62	,073	
	2-3-4. sınıf	386	2,24	,79			
	5-6. sınıf	54	2,32	,79			
sosyal uygunsuzluk	Hazırlık-1. sınıf	187	2,68	,79	,21	,815	
	2-3-4. sınıf	386	2,73	,91			
	5-6. sınıf	54	2,71	,91			
beceri - yetenek	Hazırlık-1. sınıf	187	2,42	,97	,53	,589	
	2-3-4. sınıf	386	2,50	,95			
	5-6. sınıf	54	2,52	1,07			
tesis durumu	Hazırlık-1. sınıf	187	3,12	,92	,51	,604	
	2-3-4. sınıf	386	3,21	1,05			
	5-6. sınıf	54	3,23	,97			

\* ANOVA ve Tukey Post Hoc (TPH) test sonuçları; A,B,C gruplar arası farklılığı gösterir.

Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarda fiziksel etkinliklere katılımlarını etkileyen faktörlerin *sınıf gruplarına göre* anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan TPH analizi sonuçları Tablo 3.4'te verilmiştir. Tablo 3.4 incelendiğinde; sınıf grupları değişkenine göre üniversite öğrencilerinin SZFE'ye katılımlarında zaman (F=24,33; p<0,05) ve aile baskısı-kaygı (F=5,73; p<0,05) faktörlerinde anlamlı farklılıklar görülmektedir. Genel olarak

değerlendirildiğinde, SZFE'ye katılımı etkileyen bütün faktörlerin, “hazırlık ve 1.sınıf” öğrenci grubu açısından daha az etkili olduğu görülmektedir.

### 3.6. Üniversite Öğrencilerinin SZFE'ye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin “Gelir Düzeyi-Maddi Durum” Değişkenine göre Karşılaştırılması

**Tablo 3.5.** Gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA ve Tukey Post Hoc (TPH) sonuçları

		n	$\bar{x}$	Sd	F	*p	*TPH sonucu
zaman	A-yüksek	201	3,30	,99	3,20	,042	C-A, C-B
	B-orta	339	3,33	,91			
	C-düşük	87	3,59	,86			
farkındalık	yüksek	201	2,80	1,03	,25	,781	
	orta	339	2,78	,974			
	düşük	87	2,86	1,00			
karar verme	yüksek	201	2,69	,80	,96	,385	
	orta	339	2,67	,80			
	düşük	87	2,80	,77			
estetik	yüksek	201	2,01	,88	,08	,928	
	orta	339	1,98	,82			
	düşük	87	1,99	,97			
aile baskısı-kaygı	A-yüksek	201	1,96	,67	3,92	,020	C-A, C-B
	B-orta	339	1,95	,62			
	C-düşük	87	2,17	,85			
maddi durum – gelir düzeyi	A-yüksek	201	2,31	,78	119,45	<,001	C-B, C-A B-A
	B-orta	339	2,93	,91			
	C-düşük	87	4,03	,88			
ilgi-merak	yüksek	201	2,30	,80	2,25	,106	
	orta	339	2,15	,71			
	düşük	87	2,21	,83			
sosyal uygunsuzluk	A-yüksek	201	2,65	,92	7,78	<,001	C-A, C-B
	B-orta	339	2,67	,82			
	C-düşük	87	3,06	,92			
beceri-yetenek	yüksek	201	2,52	1,05	,62	,536	
	orta	339	2,44	,90			
	düşük	87	2,54	1,05			
tesis durumu	A-yüksek	201	3,15	1,02	4,70	,009	A-B, A-C
	B-orta	339	3,13	,96			
	C-düşük	87	3,49	1,10			

\* ANOVA ve Tukey Post Hoc (TPH) test sonuçları; A,B,C gruplar arası farklılığı gösterir.

Tablo 3.5.'te yer alan verilere göre; gelir düzeyi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin SZFE'ye katılımlarında zaman (F=3,20; p<0,05), aile baskısı-kaygı (F=3,92; p<0,05) maddi durum (F=119,45; p<0,05), sosyal uygunsuzluk (F=7,78; p<0,05) ve tesis durumu (F=4,70; p<0,05) faktörlerinde anlamlı farklılıklar

görülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, SZFE’ye katılımı etkileyen bütün faktörlerin, “düşük gelir düzeyi” öğrenci grubu açısından daha etkili olduğu görülmektedir.

### 3.7. Üniversite Öğrencilerinin SZFE’ye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin “Katılım Durumu” Değişkenine göre Karşılaştırılması

**Tablo 3.6.** Katılım durumu değişkenine göre t-testi sonuçları

		n	$\bar{x}$	Sd	t	*p.
zaman	evet katılıyor	391	3,20	,89	-5,52	<,001
	hayır katılmıyor	236	3,61	,93		
farkındalık	evet katılıyor	391	2,52	,89	-9,71	<,001
	hayır katılmıyor	236	3,26	,98		
karar verme	evet katılıyor	391	2,43	,77	11,73	<,001
	hayır katılmıyor	236	3,13	,62		
estetik	evet katılıyor	391	1,79	,75	-7,99	<,001
	hayır katılmıyor	236	2,33	,92		
aile baskısı – kaygı	evet katılıyor	391	1,89	,66	-4,79	<,001
	hayır katılmıyor	236	2,15	,66		
maddi durum-gelir düzeyi	evet katılıyor	391	2,75	,95	-4,31	<,001
	hayır katılmıyor	236	3,11	1,08		
ilgi - merak	evet katılıyor	391	1,99	,70	-9,84	<,001
	hayır katılmıyor	236	2,57	,72		
sosyal uygunsuzluk	evet katılıyor	391	2,54	,91	-6,68	<,001
	hayır katılmıyor	236	3,01	,73		
beceri yetenek	evet katılıyor	391	2,18	,84	10,74	<,001
	hayır katılmıyor	236	2,97	,97		
tesis durumu	evet katılıyor	391	3,11	1,05	-2,31	,021
	hayır katılmıyor	236	3,30	,90		

\* t- test sonucu;  $p \leq 0.05$

Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımını etkileyen faktörlerin *katılım durumu* değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile uygulanan bağımsız gruplar t-testi analizi sonuçları Tablo 3.6’da verilmiştir. Tablo 3.6. incelendiğinde; “katılım durumu” değişkenine göre katılımcıların -üniversite öğrencilerinin- SZFE’ye katılımı etkileyen faktörlerde anlamlı farklılıklar bulunmaktadır: zaman ( $t=-5,52$ ;  $p=,000$ ), farkındalık ( $t=-9,71$ ;  $p=,000$ ), karar verme ( $t=11,73$ ;  $p=,000$ ), estetik ( $t=-7,99$ ;  $p=,000$ ), aile baskısı-kaygı ( $t=-4,79$ ;  $p=,000$ ), maddi durum ( $t=-4,31$ ;  $p=,000$ ), ilgi-merak ( $t=-9,84$ ;  $p=,000$ ), sosyal uygunsuzluk ( $t=-6,68$ ;  $p=,000$ ), beceri/ yetenek ( $t=10,74$ ;  $p=,000$ ) ve tesis durumu ( $t=-$

2,31; p=0,21). Genel olarak değerlendirildiğinde, SZFE’ye katılımı etkileyen bütün faktörlerin, “katılmayan öğrenci grubu” açısından katılan gruba oranla daha etkili olduğu görülmektedir.

### 3.8. Üniversite Öğrencilerinin SZFE’ye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin “Nelere Katılıyor” Değişkenine göre Karşılaştırılması

**Tablo 3.7.** Nelere katılıyor değişkenine göre t-testi sonuçları

		n	$\bar{x}$	Sd	t	*p.
<b>zaman</b>	bireysel etkinlik	149	3,27	,84	1,24	,215
	takım sporu	127	3,14	,90		
<b>farkındalık</b>	bireysel etkinlik	149	2,72	,90	3,51	<b>,001</b>
	takım sporu	127	2,35	,84		
<b>karar verme</b>	bireysel etkinlik	149	2,63	,78	3,50	<b>,001</b>
	takım sporu	127	2,30	,79		
<b>estetik</b>	bireysel etkinlik	149	1,99	,85	3,72	<b>,000</b>
	takım sporu	127	1,64	,73		
<b>aile baskısı -kaygı</b>	bireysel etkinlik	149	2,04	,65	2,88	<b>,004</b>
	takım sporu	127	1,81	,70		
<b>maddi durum – gelir düzeyi</b>	bireysel etkinlik	149	2,90	,95	2,23	<b>,026</b>
	takım sporu	127	2,64	,93		
<b>ilgi - merak</b>	bireysel etkinlik	149	2,21	,70	4,10	<b>,000</b>
	takım sporu	127	1,85	,76		
<b>sosyal uygunsuzluk</b>	bireysel etkinlik	149	2,79	,86	3,25	<b>,001</b>
	takım sporu	127	2,43	,96		
<b>beceri-yetenek</b>	bireysel etkinlik	149	2,50	,88	5,56	<b>,000</b>
	takım sporu	127	1,93	,80		
<b>tesis durumu</b>	bireysel etkinlik	149	3,31	,96	2,48	<b>,014</b>
	takım sporu	127	3,00	1,10		

\* t- test sonucu; p  $\leq$  0.05

Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımını etkileyen faktörlerin, *nelere katılıyor* değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile uygulanan bağımsız gruplar t-testi analizi sonuçları Tablo 3.7’de verilmiştir. Tablo 3.7’de yer alan veriler incelendiğinde; “nelere katılıyor” değişkenine göre üniversite öğrencilerinin SZFE’ye katılımını etkileyen faktörlerde anlamlı farklılıklar bulunduğu anlaşılmaktadır: farkındalık (t=3,51; p=,001), karar verme (t=3,50; p=,001), estetik (t=3,72; p=,000), aile baskısı-kaygı (t=2,88; p=,004), maddi durum (t=2,23; p=,026), ilgi-merak (t=4,10; p=,000), sosyal uygunsuzluk (t=3,25; p=,001), beceri-yetenek (t=5,56; p=,000) ve tesis durumu (t=2,48; p=,014).

Genel olarak değerlendirildiğinde, SZFE’ye katılımı etkileyen bütün faktörlerin, “bireysel etkinliklere katılım sağlayanlar” grubu açısından daha önemli düzeyde olduğu görülmektedir.

### 3.9. Üniversite Öğrencilerinin SZFE’ye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin “Nasıl Katılıyor” Değişkenine göre Karşılaştırılması

**Tablo 3.8.** Nasıl katılıyor değişkenine göre ANOVA ve TPH sonuçları

		n	$\bar{x}$	Sd	F	*p.	*TPH sonucu
zaman	tek basıma	110	3,23	,90			
	arkadaşlarımla	267	3,20	,90			
	ailemle	10	3,20	,81			
farkındalık	tek basıma	110	2,52	,84			
	arkadaşlarımla	267	2,50	,91			
	ailemle	10	2,60	,66			
karar verme	A-tek basıma	110	2,64	,75	6,23	,002	A-B
	B-arkadaşlarımla	267	2,35	,77			
	C-ailemle	10	2,75	,70			
estetik	A-tek basıma	110	1,92	,84	6,17	,002	B-C
	B-arkadaşlarımla	267	1,73	,71			
	C-ailemle	10	2,45	,78			
aile baskısı - kaygı	A-tek basıma	110	1,98	,55	8,40	<,001	A-C B-C
	B-arkadaşlarımla	267	1,83	,67			
	C-ailemle	10	2,59	,76			
maddi durum – gelir düzeyi	tek basıma	110	2,89	,98	1,99	,138	
	arkadaşlarımla	267	2,68	,92			
	ailemle	10	2,70	,58			
ilgi - merak	A-tek basıma	110	2,13	,68	8,98	<,001	A-B,A- C B-C
	B-arkadaşlarımla	267	1,92	,69			
	C-ailemle	10	2,68	,58			
sosyal uygunsuzluk	tek basıma	110	2,69	,80	2,48	,085	
	arkadaşlarımla	267	2,48	,93			
	ailemle	10	2,74	,61			
beceri-yetenek	A-tek basıma	110	2,35	,88	4,06	,018	A-B
	B-arkadaşlarımla	267	2,11	,84			
	C-ailemle	10	2,57	,52			
tesis durumu	tek basıma	110	3,09	,97		,953	
	arkadaşlarımla	267	3,10	1,07			
	ailemle	10	3,20	,98			

\* ANOVA ve Tukey Post Hoc (TPH) test sonuçları; A,B,C gruplar arası farklılığı gösterir.

Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarda fiziksel etkinliklere katılımını etkileyen faktörlerin, *nasıl katılıyor* değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve

farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan tukey post hoc (TPH) analizi sonuçları Tablo 3.8’de verilmiştir. Tablo 3.8’de yer alan veriler incelendiğinde; nasıl katılıyor değişkenine göre üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere (SZFE’ye) katılımlarında karar verme (F=6,23; p=0,002), estetik (F=6,17; p<0,05), aile baskısı-kaygı (F=8,40; p<0,01), ilgi merak (F=8,98; p<0,01) ve beceri-yetenek (F=4,06; p=0,018) faktörlerinde anlamlı farklılıklar görülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, SZFE’ye katılımı etkileyen bütün faktörlerde, “arkadaşlarımla katılıyorum” ölçek puanlarının diğer katılım şekillerinden daha düşük olduğu görülmektedir.

### 3.10. Üniversite Öğrencilerinin SZFE’ye Katılımlarını Etkileyen Faktörlerin “Ne Zaman Katılıyor” Değişkenine göre Karşılaştırılması

**Tablo 3.9.** Ne zaman katılıyor değişkenine göre t-testi sonuçları

		n	$\bar{x}$	Sd	t	*p.
zaman	hafta içi	75	3,02	,82	-2,62	<b>,010</b>
	hafta sonu	62	3,39	,80		
farkındalık	hafta içi	75	2,40	,91	-2,66	<b>,009</b>
	hafta sonu	62	2,85	1,04		
karar verme	hafta içi	75	2,32	,79	-2,78	<b>,006</b>
	hafta sonu	62	2,69	,72		
estetik	hafta içi	75	1,74	,80	-2,10	<b>,037</b>
	hafta sonu	62	2,02	,76		
aile baskısı-kaygı	hafta içi	75	1,81	,72	-2,68	<b>,008</b>
	hafta sonu	62	2,13	,63		
maddi durum – gelir düzeyi	hafta içi	75	2,56	,92	-2,00	<b>,047</b>
	hafta sonu	62	2,88	,98		
ilgi - merak	hafta içi	75	1,94	,68	-2,40	<b>,018</b>
	hafta sonu	62	2,21	,63		
sosyal uygunsuzluk	hafta içi	75	2,25	,87	-3,88	<b>&lt;,001</b>
	Hafta sonu	62	2,80	,79		
beceri-yetenek	hafta içi	75	2,07	,79	-2,59	<b>,011</b>
	hafta sonu	62	2,43	,85		
tesis durumu	hafta içi	75	2,68	,94	-4,48	<b>&lt;,001</b>
	hafta sonu	62	3,40	,93		

p<0,05

Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımlarını etkileyen faktörlerin, *ne zaman katılıyor* değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip

göstermediğini belirlemek amacı ile uygulanan bağımsız gruplar t-testi analizi sonuçları Tablo 3.9’da verilmiştir.

Tablo 3.9’da yer alan veriler incelendiğinde; “ne zaman katılıyor” değişkenine göre üniversite öğrencilerinin SZFE’ye katılımlarını etkileyen faktörlerde anlamlı farklılıklar bulunduğu anlaşılmaktadır: zaman ( $t=-2,62$ ;  $p=,010$ ), farkındalık ( $t=-2,66$ ;  $p=,009$ ), karar verme ( $t=-,78$ ;  $p=,006$ ), estetik ( $t=-2,10$ ;  $p=,037$ ), aile baskısı-kaygı ( $t=-2,68$ ;  $p=,008$ ), maddi durum ( $t=-2,00$ ;  $p=,047$ ), ilgi-merak ( $t=-2,40$ ;  $p=,018$ ), sosyal uygunsuzluk ( $t=-3,88$ ;  $p<,000$ ), beceri-yetenek ( $t=-,59$ ;  $p=,011$ ) ve tesis durumu ( $t=-4,48$ ;  $p<0,00$ ). Genel olarak değerlendirildiğinde, serbest zamanlarda fiziksel etkinliklere katılımı etkileyen bütün faktörlerin, *hafta sonu* katılım sağlayan öğrenci grubu açısından daha yüksek düzeyde etkili olduğu görülmektedir.

## IV. BÖLÜM

### 4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımlarını etkileyen faktörlerin incelenmesine ilişkin bulgular tartışılmıştır. Ayrıca, araştırmaya ilişkin sonuçlar ve önerilere de bu bölümde yer verilmiştir.

#### 4.1. Tartışma

Araştırma bulguları incelendiğinde, SZFE'ye katılımında üniversite öğrencilerinin yaşları ile “zaman” alt boyutu arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ( $r = 0,147$ ), “farkındalık” alt boyutu arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ( $r = -0,157$ ), “beceri-yetenek” alt boyutunda arasında ise negatif yönde ve yüksek düzeyde ( $r = -0,81$ ) anlamlı bir ilişki görülmektedir (Tablo 3.2).

Bu sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinin SZFE'ye katılımlarında “yaş” faktörünün önemli bir etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. Diğer bir ifadeyle, küçük yaştaki katılımcıların büyük yaştakilere göre SZFE'ye katılımlarında zaman faktörünün etkisi azalırken, farkındalık ve beceri-yetenek faktörlerinde ise etkisi artmaktadır. Bunun nedeni olarak, küçük yaştaki katılımcıların üniversite eğitimlerine yeni başlamış olmalarından dolayı yeteri kadar serbest zamanlarının olmasına rağmen, çevreyi tanıma ve oryantasyon sürecinde oldukları için kampüsteki SZFE'lerin farkında olmamaları gösterilebilir. Ayrıca, küçük yaştaki katılımcıların yapılan faaliyetlerin niteliklerini ve çeşitlerini bilmemeleri beceri-yetenek faktörünün etkisinin yüksek olmasının nedeni olarak görülebilir.



Türkiye’de 18-24 yaş aralığındaki genç bireylerin serbest zaman etkinliklerini büyük yaş gruplarındaki bireylere göre daha çok tercih ettikleri, bu yaş grubundaki öğrencilerin serbest zaman rekreatif etkinlikleri tercih şekilleri ile diğer yaş gruplarının tercihleri oranları arasında anlamlı farkların bulunduğu belirlenmiştir (Demirtaş 2018; Ekinci vd. 2014). Amin ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise, bireylerin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımlarına etki eden faktörler ile yaş değişkeni arasında ilişki incelenmiş ve 18-22 yaş aralığındaki katılımcıların zaman boyutu ve tesis yetersizliği alt boyutlarında daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür (Amin vd. 2011:774-785). Yaş faktörü ile serbest zaman engelleri arasında ters yönde bir ilişki bulunmaktadır (Alexandris ve Carroll, 1997:107-125). Başka bir ifadeyle, bireylerin yaşı ilerleyip olgunlaştığı, kendisinin ya da ailesinin temel gereksinimlerini giderebilmek ve kendi ayakları üzerinde durabilmek ve hedeflerini gerçekleştirmek için çaba gösterdiği ileri yaş dönemlerinde SZFE’ye katılımlarının azaldığı görülmüştür. Türkiye’de 17-20 yaş aralığındaki öğrencilerin rekreasyon faaliyetleri tercih şekli ile 21 yaş ve üstü öğrencilerin rekreasyon tercihleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Aynı çalışmada rekreasyon etkinliklerine katılımı; öğrencilerin yaşları ve gelir düzeylerinin, kampüslerin fiziki şartlarının, rekreasyonel etkinliklerinin niteliklerinin ve katılım şekilleri ile rekreasyona yüklenen anlamın etkilediği sonucuna varılmıştır (Paksoy vd. 2016, 39-50). Mansuroğlu, 17-29 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu bir çalışmada, gelişen teknolojilerle birlikte insanların serbest zamanlarındaki artış oranı, eğitim ve gelir düzeylerinin yükselmesi ile yaşam sürelerinin uzaması gibi etkenlerin sonucu olarak rekreasyonel etkinliklere olan talebin de arttığını açıklamıştır (Mansuroğlu 2002:53-62). Öğrencilerin yaşı arttıkça kişilik gelişimleriyle birlikte tecrübe ve deneyimlerinin de etkisiyle, çeşitli amaçlar için farklı ilgi alanlarına yönelebildikleri ya da gelecek kaygısıyla kendi mesleki eğitimlerine daha fazla zaman ayırdıkları düşünülebilir.

Üniversite öğrencilerinin SZFE’ye katılımlarını etkileyen faktörlerin “*fakülte grupları*” değişkenine göre karşılaştırılması için yapılan analizler sonucunda; fakülte grupları arasında zaman, farkındalık, karar verme, estetik, maddi durum, ilgi-merak, sosyal uygunsuzluk, beceri-yetenek ve tesis durumu alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 3.3). Elde edilen bulgulara göre; fakülte grupları içerisinde sosyal

bilimler öğrencilerinin zaman, farkındalık ve beceri-yetenek alt boyutları, sağlık bilimleri öğrencilerinin karar verme, estetik, maddi durum ve ilgi-merak alt boyutları ve teknik bilimlerdeki öğrencilerin de sosyal uygunsuzluk ve tesis alt boyutları puanlarının daha yüksek olduğu, başka bir ifadeyle bu boyutların SZFE'ye katılımlarını olumsuz yönde etkileyen önemli faktörlerden olduğunu söyleyebiliriz. Bu faktörler bilhassa sosyal bilimlerdeki katılımcıları diğer fakülte gruplarına göre daha düşük düzeyde etkilemektedir. Bu bulguya neden olarak, öğrencilerin bölümlerindeki derslerinin ağırlığı ve yoğunluğu, fakülte kültürleri, SZFE alanlarına olan uzaklıkları ve sahipliklerinin farklılığı gösterilebilir. Araştırma bulgularına benzer şekilde gerçekleştirilen bir araştırmada, serbest zamanlarını iyi yöneten bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin fakülteye göre anlamlı farklılık gösterdiği, bilhassa mimarlık fakültesi (teknik bilimler) öğrencilerinin diğer fakülte öğrencilerine göre daha düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir (Cengiz vd. 2009:23-32). Kibar ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakülteye göre zamanlarını yönetme becerilerinin farklılaştığı tespit edilmiştir (Kibar vd. 2014: 136-153). Çamcı ve arkadaşları ise, sağlık bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal bilimlere göre fiziksel aktivitelerin yaşam kalitesi ve kalp sağlığına olumlu etkisinin farkında olduklarını, sosyal bilimler öğrencilerinin ise fiziksel aktiviteleri yalnızca sosyalleşebilmek için yaptıklarını açıklamışlardır (Çamcı vd. 2018: 54-61).

Üniversite öğrencilerinin SZFE'ye katılımlarını etkileyen faktörlerin “*sınıf grupları*” değişkenine göre karşılaştırılması için yapılan analizler sonucunda; sınıf grupları arasında zaman ve aile baskısı-kaygı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür (Tablo 3.4). Sınıf grupları değişkenine göre farklılıkları oluşturan gruplar: zaman alt boyutunda bütün sınıf grupları arasında (hazırlık-1.sınıf, 2-3-4. sınıf ve 5-6. sınıf arasında), aile baskısı-kaygı alt boyutunda ise farklılığı oluşturan grup 5-6. sınıf grubu olmuştur. Hazırlık ve 1. sınıftaki katılımcıların zaman alt boyutundaki puanlarının düşük olmasının, küçük yaş grubundaki katılımcılara benzer nedenlerden dolayı SZFE'ye katılmak için daha fazla serbest zamanlarının olması gösterilebilir. Bilhassa 5. ve 6. sınıflardaki katılımcıların, mezun olma çabası içerisinde oldukları, mesleki anlamda gelecek kaygılarının yoğun yaşandığı ve ailelerinin de kendilerinden

beklentilerinin arttığı bir dönemde bulunmaları, SZFE'ye katılımlarındaki “aile baskısı-kaygı” boyutu etkisinin artmasının nedeni olabilir. Kibar ve arkadaşları yapmış oldukları bir çalışmada, sınıf düzeylerine göre serbest zaman kullanımlarının ve zaman yönetimi becerilerinin farklılaştığı (Kibar vd. 2014: 136-153), İşcan ise 3. sınıf öğrencilerinin diğer sınıflardaki öğrencilere göre zaman yönetiminde daha başarılı oldukları (İşcan 2008: 49) bulgusuna ulaşmışlardır. Balcı ve Doğanay, SZFE'ye katılan öğrencilerden 4.sınıftakilerin kendilerini daha özgür hissetme, yapılan fiziksel etkinlikleri sevmeye, sosyal çevre edinme ve yeni beceriler kazanma amacını güttükleri için düzenli olarak yapılan egzersizleri tercih ettiklerini, ancak 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin ise düşük gelir düzeyi, yapılan etkinliklerin farkında olamama ve bilgi eksikliği gibi nedenlerle SZFE'ye zaman ayırmadıklarını belirlemişlerdir (Balcı ve Doğanay 2017:126). Bosna ve arkadaşları, üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre rekreasyonel etkinliklere katılımlarına engel olan faktörleri inceledikleri çalışmalarında, zaman, ilgi eksikliği ve birey psikolojisi alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulduklarını belirtmişlerdir (Bosna vd. 2018: 200-211).

Üniversite öğrencilerinin SZFE'ye katılımlarını etkileyen faktörlerin “*maddi durum-gelir düzeyi*” değişkenine göre karşılaştırılması için yapılan analizler sonucunda; gelir grupları (yüksek-orta-düşük) arasında zaman, aile baskısı-kaygı, maddi durum, sosyal uygunsuzluk ve tesis durumu alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür (Tablo 3.5). Buradaki farklılığı oluşturan gruplar; zaman, aile baskısı-kaygı ve sosyal uygunsuzluk alt boyutlarında “düşük gelir düzeyi” grubu, tesis durumu alt boyutunda “yüksek gelir düzeyi” grubu olurken, maddi durum alt boyutunda ise bütün gelir düzeyi grupları olmuştur. Düşük gelir düzeyi grubunun, diğer gruplarla arasında farkın olduğu alt boyutları SZFE'ye katılımında diğer gruplara göre daha büyük bir engel olarak gördükleri söylenebilir. Bunun nedeni olarak, gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin; SZFE'ye katılım için kendilerini maddi yönden yetersiz görebilecekleri, gelecek kaygılarının daha fazla olabileceği ve bu nedenle akademik gelişimlerine daha fazla zaman ayırmış olabilecekleri gösterilebilir. Bunun yanında, yüksek gelir düzeyine sahip grubun mevcut tesisleri ve yapılan rekreatif faaliyetleri kendileri açısından diğerlerine oranla düşük bir engel olarak görmeleri, bu grubun üniversite dışında ücretli

tesisleri kullanabilecek maddi imkânlara sahip olmaları ve arkadaş gruplarındakilerin daha yüksek gelire sahip öğrenciler olmasından kaynaklanabileceği söylenebilir.

Müderrişoğlu ve arkadaşları, kırsal kesimden gelen ve maddi durumları düşük düzeyde olan 1.sınıf üniversite öğrencilerinin SZFE'ye katılım düzeylerinin daha düşük olduğunu, diğer öğrencilere göre özgüven eksikliği ve içsel nedenlerin bu durumu ortaya çıkarttığı sonucuna ulaşmışlardır (Müderrişoğlu vd. 2015: 43). Balcı ve Doğanay tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, yüksek gelire sahip üniversite öğrencilerinin sağlığına daha çok dikkat ettikleri, eğlence ve sosyal çevre amaçlı sportif etkinliklere katıldıkları, diğer taraftan düşük gelire sahip öğrencilerin ise insanlardan uzak kalmak istedikleri, derslerine daha fazla yoğunlaştıkları ve egzersiz yapabilecekleri uygun ortam bulamadıkları için katılım sağla(ya)madıkları sonucuna varmışlardır (Balcı ve Doğanay 2017: 126).

Paksoy ve arkadaşlarına göre, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarını; öğrencilerin yaşlarının yanı sıra gelir düzeylerinin de etkili olmaktadır (Paksoy vd. 2017: 239-252). Holman ve Epperson ise, ailenin gelir düzeyinin artmasının bireylerin SZFE davranışları üzerinde pozitif yönde etkili olduğunu belirtmişlerdir (Holman ve Epperson 1984:277-294). Hawkins ve arkadaşları (1999) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmaya göre; bireylerin gelir düzeyleri arttıkça, rekreasyonel faaliyetlere katılım için en önemli engellerden birisinin ortadan kalkacağını ifade etmişlerdir (akt. Özkan 2018: 62).

Üniversite öğrencilerinin SZFE'ye katılımlarını etkileyen faktörlerin “*katılım durumu*” değişkenine göre karşılaştırılması için yapılan analizlerden elde edilen bulgularda, zaman, farkındalık, karar verme, estetik, aile baskısı-kaygı, maddi durum, ilgi-merak, sosyal uygunsuzluk, beceri/ yetenek ve tesis durumu alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 3.6). Araştırmadan elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, SZFE'ye katılımı etkileyen bütün faktörlerin, serbest zamanlarında bu etkinliklere katılmayan öğrenci grubu açısından katılan gruba oranla daha etkili olduğu görülmektedir. Bu duruma katılımcıların SZFE konusunda

motivasyonlarının yeteri kadar sağlanamaması, SZFE'nin önemini ve yararlarını yeteri kadar içselleştirememeleri etken olarak gösterilebilir.

Rekreatif etkinliklere katılımın bireylerin demografik özelliklerine göre farklılaşması, rekreasyonun doğasından kaynaklanır (Argan 2007: 1-46; Popham ve Mitchell 2006: 270-274). Kiss'e göre, kampüs rekreasyon programlarına katılımın üniversite öğrencilerinin akademik ve kariyer hedeflerine ulaşabilmelerinde değerli olması nedeniyle, üniversitelerin serbest zaman programlarına katılım için öğrencileri teşvik etmesi gerekmektedir (Kiss 2017:1-178). Kaba'nın üniversite öğrencilerinin ders dışı zamanlarında rekreatif etkinliklere katılım sıklığını incelediği araştırmasında; öğrencilerin %55'inin haftada bir kez, %5'inin iki haftada bir kez, %15'inin ayda bir kez ve %25'inin ise yılda bir kez bu tür etkinliklere katıldıkları bulgusuna ulaşılmıştır (Kaba 2009:63-106). Çamcı ve arkadaşlarına göre, rekreatif etkinliklerin sağlıklı yaşam ve kalp sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin de üniversite öğrencileri tarafından bilinmesine rağmen, öğrencilerin çoğunluğunun yeterince fiziksel etkinlik yapmadıkları ve hatta önemli sağlık problemleriyle karşılaştıkları, ayrıca sosyal bilimler öğrencilerinin ise fiziksel aktivitelere yalnızca sosyalleşebilmek için katılmaktadır (Çamcı vd. 2018: 60).

Üniversite öğrencilerinin SZFE'ye katılımlarını etkileyen faktörlerin “*nelere katılıyor*” değişkenine göre karşılaştırılması için yapılan analizler sonucunda; farkındalık, karar verme, estetik, aile baskısı-kaygı, maddi durum, ilgi-merak, sosyal uygunsuzluk, beceri-yetenek ve tesis durumu alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu ve bireysel etkinliklere katılım sağlayanların puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 3.7). Genel olarak değerlendirildiğinde; hem bireysel hem de grup etkinliklerine katılanlar açısından SZFE'ye engel teşkil eden en etkili faktörlerin tesis ve zaman olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak, üniversite kampüsündeki tesislerin yetersizliği ve bu tesislerin kullanım zaman dilimlerinin kısıtlılığı gösterilebilir. Tesislerin grup faaliyetlerine izin veren yapıları, öğrenci topluluklarının faaliyetleri ve grup halinde tesis kullanımı ile ilgili karşılaşılan problemlerin çözümünün kolaylığı vb. faktörler bu grubun diğer gruba göre SZFE'ye katılımı daha düşük etken olarak algılanmasının nedeni olabilir.

Balcı ve İlhan'ın üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirdiği bir araştırmada, , grup halinde yapılan sportif etkinliklerin bireysel etkinliklere oranla daha fazla tercih edildiği sonucuna ulaşılmıştır. (Balcı ve İlhan 2006: 11-18). Lapa ve Ardahan'ın üniversite öğrencileriyle ilgili yapmış oldukları bir çalışmada ise, öğrencilerin serbest zamanlarını büyük oranda kampüs dışında geçirdiklerini, bunun nedeni olarak da kampüste yeterli ve ilgi çekici etkinliklerin olmaması ve öğrencilerin bu etkinliklerden haberdar olmamasını göstermişlerdir (Lapa ve Ardahan 2009).

Üniversite öğrencilerinin SZFE'ye katılımlarını etkileyen faktörlerin “*nasıl katılıyor*” değişkenine göre karşılaştırılması için yapılan analizler sonucunda; karar verme, estetik, aile baskısı-kaygı, ilgi-merak ve beceri-yetenek alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu ve arkadaşlarıyla katılıyorum grubunun puanlarının diğerlerinden (tek başıma ve ailemle) daha düşük olduğu görülmüştür (Tablo 3.8). Bunun nedeni olarak, grup halinde serbest zaman etkinliklerine katılanlar karşılaştıkları sorunları grup dinamiği içinde daha kolay çözebilmeleri nedeniyle SZFE'ye katılımı etkileyen faktörleri daha düşük etken olarak algılamaları gösterilebilir.

Turhan ve arkadaşları, üniversite öğrencilerinin sportif rekreatif aktivitelere düzenli katılımlarına yönelik ilgilerinin değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, katılımcıların serbest zamanlarında sporu sağlıklı yaşam için (%1,0) değil, en fazla monotonluktan kurtulmak (%16,3) için yaptıklarını, katılımcıların bu faaliyetlere katılım şeklinin en çok (%61,7) ile kendi ilgi ve isteği ile olduğunu görmüşlerdir (Turhan vd. 2018: 113). Yine, SZFE'nin üniversite öğrencilerinin hem fiziksel hem de psikolojik olarak iyi olmalarını teşvik edebilme potansiyeline sahip olması, yine tesislerde sunulan SZFE programlarının bireylerin kendisini kabul etmesi, diğer insanlarla etkili bir iletişim kurabilmesi, açık havada etkileşim içinde olması, yaşamını anlamlı kılması ve çevresel olanakları kullanarak kişisel gelişimini sağlaması esasına dayalı refahın teşvik edilmesi konusunda daha fazla çaba gösterilmesi gerektiği bilimsel olarak açıklanmıştır (Ryan ve Deci 2001: 141-166).

Üniversitelerin kampüs kültürleri öğrencilerin SZFE'ye katılımlarını, kişilik ve yaratıcılık güçlerinin gelişimlerini, iletişim ve işbirliğini öğrenmelerini ve sağlıklı yaşam ile üretme yeterliliği kazanmalarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle, katılım ister bireysel, ister arkadaş çevresiyle isterse aileleriyle olsun, SZFE'ler üniversite yönetimleri tarafından teşvik edilmelidir.

Üniversite öğrencilerinin SZFE'ye katılımlarını etkileyen faktörlerin “*ne zaman katılıyor*” değişkenine göre karşılaştırılması için yapılan analizler sonucunda; zaman, farkındalık, karar verme, estetik, aile baskısı-kaygı, maddi durum, ilgi-merak, beceri-yetenek ve tesis durumu alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür (Tablo 3.9). Genel olarak değerlendirildiğinde; hafta sonu katılımcılarının tüm faktörleri daha yüksek oranda SZFE'ye katılımı etkileyen faktör olarak algıladıkları söylenebilir. Bunun nedeni olarak, akademik faaliyetlerin büyük bir kısmının hafta içinde yapılıyor olması dolayısıyla, hafta içi SZFE'ye katılımında zorluk yaşayanlar mecburi olarak hafta sonu bu etkinlikleri gerçekleştirmek zorunda kalmaktadırlar. Fakat hafta sonu üniversite kampüsündeki tesislerin sınırlı düzeyde kullanıma açık olması verilen hizmetin yetersizliğine neden olabilmekte ve bu durumun katılımcıların SZFE'ye katılımına engel oluşturabileceği söylenebilir. Yine, üniversite yerleşkesinin bulunduğu coğrafi bölgenin iklim koşulları da, özellikle eğitim öğretim döneminde dış alan sportif etkinliklerin yapılmasını zorlaştırmaktadır. Tesislerin konumu ve kampüs yerleşkesine dağılımı ile hafta sonlarında etkin kullanıl(a)maması ve dış mekan etkinliklerine katılımın da zorlukları nedeniyle hafta sonu katılımcıları açısından SZFE'ye katılımı etkileyen faktörlerin daha belirleyici olduğu söylenebilir.

Somuncu ve arkadaşları, üniversite öğrencilerinin eğitim-öğretim zamanları dışında hafta içi ve hafta sonu yeteri kadar serbest zamanlarının bulunduğu, ancak öğrencilerin bunun farkında olamadıklarını ya da bu zamanlarını iyi planlayamadıklarını ve sosyal çevrenin ve toplumsal değerlerin etkisi nedeniyle her türlü sosyal etkinliklerini sınırladıklarını belirlemişlerdir (Somuncu vd. 2015:304-316). Düzenli ve arkadaşları ise, üniversite kampüsünde yer alan açık mekânların, havanın iyi olduğu hafta içi ve hafta sonu 12:00-13:25 ve 17:00-18:25 saatleri arasında en yoğun kullanım düzeyine eriştiğini tespit etmişlerdir (Düzenli vd. 2019 : 36).

#### 4.2. Sonuç

Bu bölümünde, araştırmada elde edilen bulguların tartışılması neticesinde tespit edilen sonuçlar yer almaktadır. Buna göre:

- 1 Öğrencilerin SZFE'ye gün içerisinde yeteri kadar zaman ayıramamalarına derslerin yoğunluğu neden olmaktadır.
- 2 Bilhassa oryantasyon sürecindeki hazırlık veya birinci sınıf öğrencileri için zaman faktörü SZFE'ye katılımlarında en önemli etkidir.
- 3 Araştırmaya katılan son sınıflardaki öğrencilerin ise mesleki ve gelecek kaygıları SZFE'ye katılımlarına engel teşkil etmektedir.
- 4 Öğrencilerin SZFE'ye katılımlarına kampüsündeki serbest zaman etkinliklerinin yetersizliği engel olarak algılanmaktadır.
- 5 Üniversitedeki mevcut rekreatif tesislerin verimli ve etkin kullanılmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

#### 4.3. Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma sonucunda yapılabilecek öneriler yer almaktadır. Buna göre;

Gelecek araştırmalara yönelik öneriler:

- 1 Araştırmanın daha fazla sayıda öğrenci ile yapılması ve öğrencilerin cinsiyetlerinin bilinmesi sayesinde daha farklı sonuçlara ulaşılabilir.
- 2 Öğrencilerin benzeri araştırmalara katılımının farklı yöntemlerle de teşvik edilmesi, yeni bulgulara ulaşılmasına katkı sağlayabilir.
- 3 Araştırmalarda kampüslerde konaklayan öğrenciler ile kampüs dışında özel yurtlarda veya evlerde kalan öğrencilerin ayrımının yapılarak, fark yaratıp yaratmadığına bakılabilir.
- 4 Verilerin, akademik takvimin farklı zaman dilimlerinde aynı ölçek üzerinden tekrarlanarak elde edilebilir ve sonuçlar karşılaştırılabilir.



- 5 Öğrencilerle yapılan bu çalışma, kampüslerdeki diğer paydaşlar ile birlikte de yapılabilir.

Üniversite yönetimlerine yönelik öneriler:

- 1 Rekreasyon ve SZFE felsefesi, üniversite yönetimleri tarafından üniversite öğrencileri için akademik eğitimin bir parçası olarak algılanmalıdır.
- 2 Kampüs rekreasyon programlarının önemi ve yararları öğrencilere öğretilmeli ve tüm üniversite öğrencilerinin SZFE'ler ile ilgili farkındalıkları sağlanmalıdır. Bunun için üniversitede düzenlenen oryantasyon programları daha etkin kullanılmalı ve öğrencileri kampüs rekreasyonuna yönlendirmek için özel programlar yapılmalıdır.
- 3 Üniversitelerdeki ortak kullanım alanları, kampüsün yerleşim planına, mevsim şartlarına ve öğrencilerin ihtiyaç ve tercihlerine göre konuşlandırılmalı ve rekreatif etkinlik alanları ve merkezlerinin öğrencilerin bütüncül yaşam kalitesi yararına kullanılması sağlanmalıdır.
- 4 Rekreatif alanlar ve programlar hazırlanırken, temel eğitimin amaçlarıyla birlikte öğrencilerin gereksinimleri ile tercihleri göz önünde bulundurulmalı, SZFE'lere katılım için öğrencilere müredat programları üzerinden serbest zaman yaratılmalıdır. Bunun için kişisel, kurumsal ve çevresel faktörler birlikte dikkate alınmalıdır.
- 5 SZFE'lere katılımı etkileyen faktörler (bürokratik engeller, etkinliklerin ve etkinlik zamanlarının gerçekçi olarak sunulmaması -söylemlerde kalması-, tesislerin güvenlik ve sağlık önlemleri ve açık tutulma zamanları, etkinliklere kolay ulaşım sağlanması, parasal unsurlar-maliyetler ve etkili iletişim-bilgilendirme vb.) iyileştirilmeli ya da engeller kaldırılmalıdır.

- 6 Kampüslerdeki rekreasyonel faaliyetlerin erişilebilirlikleri daha kolay olmalı ve öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımları için teşvik edici farklı yöntemler (ödüllendirme, hediye, madalya vb.) uygulanmalıdır. Bunun için üniversite gençlerini, yoğun internet ve sosyal medya kullanımından uzaklaştırmak, sınıflarda, kafelerde ve evde oturmaktan kurtaracak çevreyle uyumlu yeni ortamlar ve nitelikli etkinlikler yaratılmalı, öğrencilerin rekreasyon etkinliklerinden daha fazla yararlanabilmeleri için etkili iletişim araçları (sosyal medya vb.) ve çeşitli motivasyon kaynakları (ödüllendirme, takdir etme, sosyal destek vb.) kullanılmalıdır.
- 7 Üniversiteler, Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Başkanlıkları (SKS'ler) aracılığıyla, öğrencilerin ilgi alanlarına göre boş zamanlarını değerlendirmeleri, birlikte dinlenme ve eğlenme alışkanlığı kazanmalarını, kültürel ve sanatsal faaliyetlere katılmalarını temin ve teşvik etmek amacıyla; öğrenci toplulukları, öğrenci kulüpleri ve bunların faaliyetlerini organize etmeleri daha yoğun bir şekilde desteklenmeli, mevcut öğrenci toplulukları ile kulüplerinin sayısı ve niteliği de artırılmalıdır.
- 8 Öğrencilerin kendi aralarında, bölümler arasında, fakülteler arasında ya da diğer üniversitelerle düzenlenecek daha nitelikli sanatsal, kültürel, bilimsel ve sportif etkinliklere, turnuva ve yarışmalara katılmaları sağlanmalıdır.
- 9 Öğrencilerin daha çok takım etkinliklerini tercih etmeleri ve şehir merkezlerindeki rekreatif alanlara ulaşamamaları nedeniyle; ders aralarında, öğlen aralarındaki kısıtlı zamanlarında ve hafta sonlarında kullanabilecekleri yeni imkânlar, alanlar yaratılmalıdır.

## KAYNAKLAR

- ABD Fiziksel Aktivite Rehberi, 2018. (<https://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/Health/index.html>., 19 Aralık 2018'de erişildi).
- Açıkada, Caner ve Ergen, Emin (1990). *Bilim ve Spor*, Ankara, Büro Tek Ofset Matbaacılık, 1990: 1-141.
- Ağaoğlu, Yavuz (2002). “*Türkiye’deki Üniversitelerin Rekreasyon Programlarının Geliştirilmesi*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun:Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Ağaoğlu, Yavuz ve Boyacı, Mehmet (2015). “Serbest Zaman Eğitimi”. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri* , 8/1, s.17-23.
- Akatay, Ayten (2003). “Örgütlerde Zaman Yönetimi”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, S.10: 282-300.
- Akdeniz, Hakan vd. (2017). “Üniversite Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması, Kocaeli Üniversitesi Örneği”. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1): 46-60.
- Akgül, Beyza (2011). “*Farklı Kültürlerdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara-Londra örneği*”, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akkaya, Serenay (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Popüler Kültür Etkinlikleri ve Boş Zaman Alışkanlıkları*, Yüksek lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi SBE, Eskişehir.

- Akyüz, Hayri (2015). “*Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi, Bartın Üniversitesi örneği*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Albinson, JG. (1974). “Fiziksel Olarak Aktif ve Aktif Olmayan Üniversitelilerin Yaşam Stili”. *Uluslararası Spor Psikolojisi Dergisi*.
- Alexandris, Konstantinos ve Carroll, Bob (1997). “Demographic Differences in the Perception of Constrains on Recreational Sport Participation: Results From a Study in Greece”. *Leisure Studies*, 16, 107–125.
- Antunes, Hanna vd. (2006). “Reviewing on physical exercise and the cognitive function”. *Rev Bras Med Esporte*. 12(2): 97-102.
- Arabacı, Ramiz ve Çankaya, Cemali (2007). “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması”, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Dergisi*, Yıl 2007 Cilt 20, Sayı 1;1-15.
- Ardahan, Faik vd. (2016). *Her Yönüyle Rekreasyon*. 1. Baskı Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ardahan, Faik ve Yerlisu Lapa, Tennur (2010). “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi”. *Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi* (21) 4: 129-136.
- Argan, Metin (2007). *Eğlence Pazarlaması*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Aydın, Deniz (2003). Üniversite Kampüs Tasarımı Üzerine Düşünceler. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Uygulama Gazetesi*, S: 50.
- Bakır, Müslim (1990). “*Rekreasyon ve Turizm İlişkisinin Turizm Politikalarının Önemi*”, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi.

- Balcı, Velittin (2003).“Ankara’daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması”, *Milli Eğitim Dergisi*, (158): 1-173.
- Balcı, Velittin ve İlhan, Aydın (2006). “Türkiye’deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi”. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2006, IV (1) 11-18.
- Balcı, Velittin ve Doğaner, Seçkin (2017). “Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zamanlarda Egzersize Katılma Sıklıkları ve Nedenleri”. *Spormetre*, 2017, 15(3): 119-128.
- Baltaş, Acar ve Baltas, Zuhul (1987). *Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres ve Başa Çıkma Yolları*. 5. Baskı, Remzi Yayınevi, İstanbul, s: 241-247.
- Barkın, Emrah (2016). “Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Başgelen, Nezih (2009). “Antikçağ Kent Yaşamında Kamusal Spor Mekanları ve Anadolu Gymnasionları Genel Bir Bakış”. *Arkeoloji ve Sanat Yayınları*, 2009:8-11.
- Beeman, Harris F. ve Humphrey, Jenny H. (1960). “Intramural Sports”, *A Text and Study Guide*, USA, 1960:5.
- Bektaş, Fatma (2010). “Kaçkar Havzası Treking Parkurlarının Spor Turizmi Bakımından Değerlendirilmesi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Berger, Bonnie G. ve Owen, David R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: Swimming, body conditioning, htha yoga , and fencing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59: 148-159.

- Bilim ve Teknik Dergisi, 2019. ( <http://www.bilimteknik.tubitak.gov.tr/content/izafiyet-teorisi>, 02 Ocak 2019'da erişildi).
- Binbaşoğlu, Hulusi ve Tuna, Hakan (2014). “Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları: Doğu Anadolu Bölgesindeki MYO Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma”. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi, Kış 2014*, 5(2), s.74-93.
- Bloom, Benjamin 1956. (<http://bilgitimi.com/bloom-taksonomisi-html>, 10 mart 2019'da erişildi).
- Bosna, Şükrü vd. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Olan Faktörlerin İncelenmesi (Üsküdar Üniversitesi Örneği)”. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), s.200-211.
- Brase, Wilhelm (1987). "Interesting Physical Planning With Academic Planning", *Planning For Higher Education*, 16(4), s.41-52.
- Brown, James D. ve Siegel, Jerome M. (1988). “Exercise As A Buffer of Life Stress: A Prospective Study of Adolescent Health”. *Health psychology*, 7(4):341.
- Bucher, Charles (1972). “*Foundations of Physical Education*”, The C.U., Mosby Company, Saint Louis,1972:4.
- Butler, George (1968). “*Introduction To Community Recreation*”, Mc Graw-Hill Book Company, New York -ABD.
- Büyükşahin, Süheyla ve Çınar, Kerim (2012). “Üniversite Kampüs Yerleşkelerinde Ortak Kullanım Mekânlarının İncelenmesi: Selçuk Üniversitesi Aleaddin Keykubat Kampüsü Örneği”. *Selçuk Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 27(2),61-72. (<http://dergipark.gov.tr/search?q=KAMP%C3%9CS&section=articles>).

- Can, Süleyman (2010). “Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Öğrenci Ailelerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Belirlenmesi”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*,18(3), 861-870.
- Cengiz, Cevdet vd. (2009). “Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Fiziksel Aktivite Tercihleri”. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2009),2: 23-32.
- Chelladurai, Pachinatthan (1994). “Sport Management: Defining the field.” *European for Sport Management*, (1): 7-21.
- Chow, Hsueh ve Dong, Yin Han (2013). *Relationship Between Participation in Leisure Activities And Constraints On Taiwanese Breastfeeding Mothers During Leisure Activities*, *BMC Public Health*, 13(410). Cüceloğlu, D. (1996), *İçimizdeki Biz*, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Crowe, S. ( 1979). “*Site Planning, Landscape Techniques*”, London: Buller and Tanner Ltd Ltd Yayınları (akt. Yılmaz, Serap 2015:15(2),297-307).
- Çakır, Veli Ozan vd. (2017). “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Algı Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki” *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2017; 4(18): 549-560.
- Çamcı, Gülşah vd. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumu ve Fiziksel Aktivitenin Kalp Sağlığına Etkisini Bilme Durumu”. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2018; 7(1): 54-61.
- Çelik, Gülsün (2011). “*Kamu Kuruluşlarında Çalışan Engelli Bireylerin Serbest Zaman Engellerinin ve Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi, Antalya Örneği*”. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2011:1-81.
- Danıştay Başkanlığı, (<https://www.danistay.gov.tr/upload/insanhaklarievrenselbeyannamesi.pdf.03>, 17 Ocak 2019’da erişildi).

- Demirel, Mehmet ve Harmandar, Duygu (2009). “Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi”. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 6:1. (Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>).
- Dever, Ayhan (2010). Spor Sosyolojisi, Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum. Birinci Baskı, İstanbul: *Başlık Yayın Grubu, İstanbul*. 2010: 13-272.
- Diane L.Gill, vd. (2013). “Physical Activity and Quality of Life”, *Journal of Preventive Medicine & Public Health*, 46(1): 28-34.
- Ding, Ding vd. (2016). Physical activity series 2 executive committee. “*The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases*”, PubMed-NCBI,388:1311-24.article/pii/S014067361630383X?via%3Dihub.
- Doğaner, Seçkin (2013). “*Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Egzersize Katılım Sıklıkları ve Nedenleri*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Doğu, Gazanfer (2014). “Spor Yönetimi ve Organizasyon Temelleri”. *Spor Bilimlerine Giriş Dergisi*, Spor Yayınevi ve Kitapevi:3, Ankara. 2014 (6): 243-266.
- DPT (1993). Türkiye’de Ekonomik ve Sosyal Sektördeki Gelişmeler. *DPT Yayınları*, Ankara, 1993: 142.
- Dünya Sağlık Örgütü-World Health Organization: WHO(2016-2019). 10 facts on physical activity. (<https://www.who.int/features/physical-activity/en/> 12 Aralık 2018’de erişildi, <https://www.who.int/emergencies/ten-threats-to-global-health-in-2019>, 23 Ocak 2019’da erişildi, <http://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>, 7 Mart 2019’da erişildi).



- Düzenli, Tuğba vd. (2017). “Üniversite Kampüsü Açık Mekanlarının Gençler Tarafından Kullanım Amaçlarının Belirlenmesi”. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi- The Journal of International Social Reserch*, 10(49), Nisan 2017: 766-772.
- Düzenli, Tuğba vd. (2019). “Gençlerin Açık Mekân Kullanımları: KTÜ Kanuni Kampüsü Örneği”, *Social Sciences(NWSASOS)*, 14(1): 33-45, DOI:10.12739/NWSA.2019.14.1.3C0182.
- Ekinci, Nurullah vd. (2014). “Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi”, *Sportif Bakış:Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014, 1(1): 1-13.
- Emir, Esra (2012). “*Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi:Üniversite Öğrencileri Örneği*”, Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Enke, Stephen (1968). “On the Economics of Leisure”. *Journal of Economic Issues*, 2(4),437-440.
- Erenci, Tuncay (2006). “*Bir Üniversite Yerleşkesinde Rekreasyon İhtiyacı ve Planlanması , Umuttepe Örneği*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erdem, B (2011). “*Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Belirlenmesi ve Sportif Faaliyetlerin Bu Katılımdaki Yeri*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erkman, Uğur (1990). “Büyüme ve Gelişme Açısından Üniversite Kampüslerinde Planlama ve Tasarım Sorunları”, *İstanbul: İTÜ Mimarlık Baskı Atölyesi*.

- Eskiler, Ersin ve Karataş, Gizem (2017). “Sakarya Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman İlgilenimleri ile Davranışsal Niyetleri Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi”. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), s.10-24. (06 Şubat 2019’da erişildi).
- Fişek, Kurthan (1985). “100 Soruda Türkiye Spor Tarihi”. *Gerçek Yayınevi*, İstanbul. 1985:8.
- Gökçe, Hüseyin ve Orhan Kamil (2011). “Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması”. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe- J. of Sport Sciences* 2011, 22 (4), 139–145.
- Güçlü, Mustafa (2013). “Gençlik Döneminde Boş Zaman Faaliyetlerinin Yeri Ve Önemi”. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, (1), s.: 158-170.
- Gümüş, Hüseyin vd. (2019). “Perceived Social Support in Recreational Activity Participation A Study on Students”. *Higher Education Studies*; (9)1,2019:151-158. (<https://www.researchgate.net/publication/331198616>, 22 Şubat 2019 ‘da erişildi).
- Gürbüz, Bülent vd. (2015). “Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, III. Türkiye, Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım, Eskişehir.
- Gürbüz, Mehmet ve Aydın Hamdi (2012). “Zaman Kavramı ve Yönetimi”, *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, *KSU Journal Of Social Sciences* 9(2):1-20.
- Güven, Sami (1999). *Toplumbilim*, Bursa: Ezgi Kitapevi.
- Hanneman, BT.(2006); Houston (2005); Macdonald (2006); Tokarski (2004), akt: Tütüncü vd. (2011), *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 2011 22(2):69-83.

- Hansen,Jo-Ida, Dik,Brayn & Zhou, Shuangmei (2008). “An Examination of the Structure of Leisure Interests of College Students Working-Age Adults, and Retirees”. *Journal od Counseling Psychology*, 2008, Vol.55 N.2 :133-145.
- Henchy, Alexandra (2011).“The Influence of Campus Recreation Beyond The Gym”. *Recreational Sports Journal*, 35(2), 174–181. (<https://doi.org/10.1123/rsj.35.2.174>, 23Kasım 2018’de erişildi).
- Henderson, Kellina (2010). “Leisure Studies İn The 21St Century: The Sky is Falling?”. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 2010;21(4):391-400.
- Holman, Thomas ve Epperson, Arlin (1984). “Family and Leisure: Areview of The Literature with Resarch Recommendations”. *Journal of Leisure Reserch*, 16(4):277-294.
- Honça, Ayşe ve Çetinkaya, Turan (2017). “Perpection of Participation Obstacles to Recreational Activities: Sample of University Students”. *International Journal of Recreation and Sport Science*, 2017;1(1);30-37.
- İşcan, Seher (2008). “Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi”, *Denizli: Pamukkale Üniversitesi SBE Yüksek Lisans Tezi*.
- Joseph, Rodney vd. (2014). “Physical Activity And Quality Of Life Among University Students: Exploring Self-Efficacy, Self-Esteem, And Affect As Potential Mediators”. (**Hata! Köprü başvurusu geçerli değil.**,01 şubat 2019’da erişildi).
- Kaba, Cem İ. (2009). “Türkiye’ deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonunun Mevcut Durumu ve Kampus Rekreasyon Modellemesi”. İstanbul:Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

- Karaküçük, Suat (1997). *Rekreasyon Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma* (İkinci Baskı), Ankara: Seren Ofset.
- Karaküçük, Suat (2005). *Rekreasyon*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük, Suat ve Gürbüz, Bülent (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*, Gazi Kitabevi, Ankara. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014, 1(1), 1-13.
- Karaküçük, Suat (2008). “*Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*”, 6.Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük, Suat ve Akgül, Merve B. (2016). “*Rekreasyon ve Çevre*”. Ankara:Gazi Kitabevi.
- Kargün, Mehmet vd. (2016). “Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi”. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 61-72. Retrieved from (<http://dergipark.gov.tr/musbd/issue/23780/302374>, 17 Aralık 2018’de erişildi).
- Kelly, John R. (2009). “Work and leisure: A simplified paradigm”. *Journal of Leisure Research*, 41(3), 439-451.
- Kesim, Ümit (2003). “*Türkiye’de İşyerlerinde Rekreasyon Uygulamaları*”, Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kesim, Ümit (2008). “*Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar*”. İ.T.Ü. Beden Eğitimi. İstanbul: İTÜ Rektörlüğü Yayın No: 1651: 33-40.
- Kılbaş, Şükran (2004). “*Rekreasyon, Boş Zamanı Değerlendirme*”, (3.Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kıran, Zeynep vd. ( 2017). “ *Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri*”. Manisa: Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, s:227.

Kızar, Oktay vd. (2016). “Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi”. *Marmara Üniversite Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt1, Sayı1, Haziran 2016, s:63-74.

Kızılırmak, Almina ve Köse, Tekin (2019). Determinants of Leisure Time Use in Turkey. *Gazi İktisat Ve İşletme Dergisi*, 5 (1), 60-72. (DOI: 10.30855/gjeb.2019.5.1.005).

Kızılot, Şükrü (2009). “Neriman Teyzenin Torunu Evlenince Vergiden Kurtulacak”. *Hürriyet Gazetesi*. 7 Kasım 2009:31.

Kıbar, Burcu (2014). “Öğrencilerin Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarıları Arasında İlişiki: Karabük Üniversitesi”. *Business & Management Studies: An International Journal*, 2(2): 136-153.

Kiss, Jessica E. (2017). “*The Relationship Between Participation In Campus Recreation Programs And College Student Academic Success*” (Order No. 10684817). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1975764929). (Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1975764929?accountid=15310>).

Kraus, Richard (1971). “*Recreation and Leisure in Modern Society*”, TACC, USA.

Kraus G. Richard (1977). “*Recreation Today: Program Planning and Leadership*”. Second Edition, Goodyear Publishing Company, California, USA.

- Lapa, Tennur ve Ardahan, Faik (2009). “Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri Ve Değerlendirme Biçimleri”. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (4), 132-144. (Retrieved from <http://dergipark.org.tr/sbd/issue/16391/171414>).
- Lower, Leann, Turner, Brian & Petersen, Jeffrey (2013). “A Comparative Analysis of Perceived Benefits of Participation Between Recreational Sports Programs”. *Recreational Sports Journal*, 37(1), s:66-83.
- Mansuroğlu, Sibel (2002). “Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi”, *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2),s:53-62.
- Maslow, Abraham H. (1943). “A Theory of Human Motivation”. *Psychological Review*, 50:370-396.
- Medeiros, Janete (2017). “The Role of a University in Shaping College Students' Nutrition and Physical Activity Behaviors: A Qualitative Case Study”. *ProQuest Dissertations & Theses Global*. ([https://search.proquest.com/docview/1909385232/1575C3E4313D4\\_C26PQ/1?accountid=15310](https://search.proquest.com/docview/1909385232/1575C3E4313D4_C26PQ/1?accountid=15310), 15Şubat 2018'de erişildi).
- Milli Eğitim Temel Kanunu (24 Haziran 1973). *Resmi Gazete*, 1739/14574.
- Mutlu, İlknur (2008). “Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma: Kayseri İli Örneği”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde: Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Müderrişoğlu, Haldun vd. (2005). “Kırsal Rekreasyonel Faaliyetlerde Kısıtlayıcılar”, *Tarım Bilimleri Dergisi* 2005, 11 (1) 40-44.

Oğuz, Sıdıka vd. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumu ve Fiziksel Aktivitenin Kalp Sağlığına Etkisini Bilme Durumu”. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 54-61.

Özbey, Selhan (1994). “ODTÜ Bayan Öğrenci, Personel ve Öğretim Üyelerinin Fiziksel Rekreatif Aktivitelere Katılım Oranlarını Etkileyen Faktörler”, Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Yüksekokulu.

Özbey Alkurt, Selhan ve Çelebi Müberra (2004). “*The Social Impact of Recreational Sports Activities in Their School on Turkish School Girls*”. 10.th World Congress Sport Forall, Rome-Italy, 11–14.th November, 2004.

Özbey, Selhan ve Çelebi, Müberra (2014). “*Spor Bilimlerine Giriş*”. 9.Bölüm Rekreasyon Temelleri, 6.Baskı Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara, s:270-300.

Özer, Derya ve Baltacı, Gül (2008). “*İşyerinde Fiziksel Aktivite*”. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müd., Klasmat Matbaacılık, 730, (1):12. Ankara.

Özkan, Serkan (2018). “*Kamu Personelinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımlarına Engel Teşkil Eden Faktörler İle Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımı Kolaylaştıran Faktörlerin İncelenmesi*”. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans tezi, 2018: 1-101.

Özşaker, Murat (2012). “Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılmama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme”, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,14(1): 126-131.

Öztürk, Füsun (1998). Toplumsal Boyutlarıyla Spor. *Bağırhan Yayınevi*, Ankara.

- Paksoy, Meltem vd. (2016). “Abdullah Gül Üniversitesi Öğrencileri Rekreasyon Etkinliklerine Katılımını Etkileyen Faktörler”. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4 (Special Issue 1), 39-50. (Retrieved from <http://dergipark.org.tr/intjcs/issue/24486/259530>).
- Pala, Fatih ve Dinç, Sırrı C. (2013). “Kamu Kurumlarında Görev Yapan Personelin Serbest Zaman Etkinlikleri Katılımını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi”, II. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Aydın:632-637.
- Popham, Frank ve Mitchell, Richard (2006). *Leisure Time Exercise And Personal Circumstances In The Working Age Population: Longitudinal Analysis Of The British Household Panel Survey*, *J Epidemiol Community Health* 2006, (60):270-274.
- Physical Activity Guidelines for Americans (2018). ([https://health.gov/paguidelines/secondedition/pdf/Physical\\_Activity\\_Guidelines2nd.edition.pdf](https://health.gov/paguidelines/secondedition/pdf/Physical_Activity_Guidelines2nd.edition.pdf), 07.01.2019’da erişildi).
- Robertson, Ivan & Francis Smythe, J.A (1999); “On The Relationship Between Time Management and Time Estimation,” *British Journal of Psychology*, Vol:90,p. 333-347
- Rossmann, Robert J.& Schlatter, Elword B. (2000). *Recreation Programming Design Leisure Experiences, (3rd Edition)*. Sagamore Publishing, Campaign IL. ([https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=BR5iju4IQCIC&oi=fnd&pg=PR8&dq=Rossmann,+R.J.+ve+Schlatter,+E.B.+\(2000\).+Recreation+Programmin g+Design+Leisure+Experiences&ots=TpEXFL81ng&sig=uRJyctVRJUrkFa9iqPEvj9EnFSE&redir\\_esc=y#v=onepage&q=rosman&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=BR5iju4IQCIC&oi=fnd&pg=PR8&dq=Rossmann,+R.J.+ve+Schlatter,+E.B.+(2000).+Recreation+Programmin g+Design+Leisure+Experiences&ots=TpEXFL81ng&sig=uRJyctVRJUrkFa9iqPEvj9EnFSE&redir_esc=y#v=onepage&q=rosman&f=false), 28.08.2018 da erişildi).



- Ryan, Richard M. ve Deci, Edward L. (2001). "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being". *Annual Review of Psychology*, 52: 141-166 (<http://journals.sbmu.ac.ir/en-be/article/view/14088>).
- Sabiston, Catherine M. ve Crocker, Peter R.E. (2008). "Exploring Self-Perception and Social Influences as Correlates of Adolescent Leisure-Time Physical Activity". *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 30. 3-22. (<https://doi.org/10.1123/jsep.30.1.3>, 1 şubat 2019'da erişildi).
- Sağcan, Mustafa (1986). *Rekreasyon ve Turizm*, İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Satman, Mehmet C. (2018). "Fiziksel Aktivite: Bilinenin Çok Ötesi". *Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (4), 158-178 (<http://dergipark.gov.tr/spormetre/issue/40788/456024>, 02.02.2019'da erişildi).
- Savaş, İsa (1997). Spor Genel Kültürü, *İnkılap Kitabevi*, İstanbul. 1997:304.
- Savcı, Sema vd. (2006). "Physical Activity Level Of University Students". *Türk Kardiyol Dern Ars*. 2006;34(3): 166-172.
- Serdar, Emrah ve Mungan Ay, Serap (2016). "Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi". *Spor Bilimleri Dergisi*, 2016, Cilt 6, Sayı: 2, 1303-1414.
- Serçek Özaltaş, Gülseren ve Serçek, Sadık (2015). "Serbest Zaman Etkinlikleri Olarak Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılmaları Ve Sosyalleşmeleri Arasındaki İlişki". *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 2015, 51:1-19. (<http://www.akademikbakis.org>).

- Sevinç, Ömer S. ve Aktan, Osman (2017). “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerinin Belirlenmesi (Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Örneği)”, *Determining Free Time Activities Of University Students. Asya Öğretim Dergisi*, 5 (1), 28-43. (<http://dergipark.gov.tr/aji/issue/31255/340397>, 21 Ocak 2019’da erişildi).
- Silahtaroglu, Feyza (2004). “Akademisyenlerde Zaman Yönetimi”. Tokat: Gaziosmanpaşa Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Tokat.
- Sirgy, Joseph, Grzeskowiak,S. & Rahtz,D.(2006). “*Social Indicators Research*” 2007, 80: 343–360. (<https://doi.org/10.1007/s11205-005-5921-9>).
- Somuncu, Mehmet vd. 2015. “Ankara’daki Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Eğilimlerinin Saptanması”, *III.Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı*, 5-7 Kasım 2015, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir:304-316.
- Süzer, Melda (2000). “Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları”. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8), 123-133. Denizli.
- Şahin, Çalışkan, Mehtap (2003).“*G.S.G.M. Merkez Teşkilatında Çalışan Personelin Rekreasyona Bakış Açısı ile Rekreasyonel Spora Katılım İlişkisi*”, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi , Bolu:Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2003.
- Şimşek, Kerem Y. 2018. “*Türk Rekreasyon Endüstrisi Modeli*”, 16. Spor Bilimleri Kongresi, Antalya:1556-1560.
- Şimşek, Kerem Y. ve Mercanoğlu, Anıl O. (2014), “Spor Tüketicisi Tatmin Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Rekreatif Spor Tüketicisi Örneği”. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4):159-171.

T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu “*Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*  
*Ankara*

(2014). (<https://dosyaism.saglik.gov.tr/Eklenti/12302,2014-fiziksel-aktivite-rehberipdf.pdf?0>, 23 Ocak 2019’da erişildi).

Temir, Seda Ö. ve Gürbüz, Bülent (2012). “Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Önündeki Engellerin İncelenmesi”. *I.Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, Antalya:190-195.

Tercan, Evren (2013). “*Rekreatif Aktivitelere Katılımla İlişkili Olarak, Yaşam Tatmini, Psikolojik İyi Olma Hali ve Serbest Zaman Tatmininin İncelenmesi*”. II. Rekreasyon Araştırma Kongresi. 219-231. Kuşadası 31 Ekim-03 Kasım 2013.

Torkildsen, Peter G. “*Recreation and Leisure Management*”. London, Taylor and Francis Group, 2005:49.

TUIK, 2017. (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27598>, 01 Mart 2019’da erişildi)

Turhan, Aydın vd. (2018). “Öğrencilerin Sportif Rekreatif Aktivitelere Düzenli Katılmalarına Yönelik İlgilerinin Değerlendirilmesi”. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 3(1):106-121.

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası (1982).

Türk Dil Kurumu (TDK), 2018. (<http://www.tdk.gov.tr/>, 30 Ekim 2018’de erişildi).

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (<http://fizikselaktivite.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-ile-ilgili-bilgiler/fiziksel-aktivite-nedir/>) ve (<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/ulkemizde-durum.html>, 07Ocak2019’da erişildi).

Türkiye İstatistik Kurumu, 2019. (<http://www.resmiistatistik.gov.tr/>, [http://www.tuik.gov.tr/Pre,01Mart2019’da erişildi](http://www.tuik.gov.tr/Pre,01Mart2019'da%20erişildi)).

- Tütüncü, Özkan vd. (2011). Üniversite Öğrencileri Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe- J. of Sport Sciences*, 2011, 22 (2), 69–83.
- Uzun, Serin ve Müderrisoğlu, Haldun (2010). “Kırsal Rekreasyon Alanlarında Kullanıcı Memnuniyeti: Bolu Gölcük Orman İçi Dinlenme Yeri Örneği”. *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 1, 67-82.
- Uzun, Meliha ve Gözaydın, Gülçin (2017). Tercih Edilen Rekreatif Alan Ve Aktivite Çeşitlilikleri: Çanakkale Örneği. *Kilis:7Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-14.
- Vural, Özkan vd. (2010). “Masa Başı çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi”, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 8.cilt, 2. Sayı ;69-75.
- Yaşartürk, Fatih vd. (2017). “Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *International Journal of Cultural and Social Studies (intJCSS)*, December, 2017,3:239-252.
- Yerlisu Lapa, Tennur vd. (2018). “Türkiye’de yapılan Rekreasyon Araştırmaları: Sistematik bir Derleme.” *Spor Bilimleri Dergisi*, 29 (2), 87-102.
- Yetim, Ahmet A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık, 2000:128-131.
- Yetim, Azmi. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,1(5).
- Yılmaz, Serap (2015). “Bir kampüs Açık Mekanın Çevresel Tasarımı: Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Binası 15(2),297-307.

Yüksek Öğretim Kanunu (6 Kasım 1981). *Resmi Gazete*, 17506.

Yüksel, Evren (2001). “*Çalışan Kadınların Fiziksel Aktivitelerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*”. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara: 1-667.

Zerengök, Devrim (2016). “*Uluslararası Öğrencilerin Serbest Zaman Etkinliklerine Aktif Katılımları Yoluyla Sosyal Uyumlarının Analizi, Celal Bayar Üniversitesi Örneği*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zorba, Erdal vd. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi (Muğla Üniversitesi Örneği), *9.Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı*, 43-44.

Zorba, Erdal (2008). Yaşam ve Egzersiz. *Gazi Haber Dergisi*, Eylül2007, Ankara, s:44-47.

Zorba Erdal (2008). “Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite”. 10Th. *International Sports Sciences Congress*, 82–85, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2008.

<https://www.tbmm.gov.tr/anayasa.htm>.

<http://yok.gov.tr>.

[https://tr.wikipedia.org/wiki/Maslow\\_teorisi](https://tr.wikipedia.org/wiki/Maslow_teorisi) (7 Kasım 2018’de erişildi).

[http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5bea7c93da6884.84922241](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5bea7c93da6884.84922241), (12 Kasım 2018’de erişildi).

[http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c231999ecd5c5.33449449](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c231999ecd5c5.33449449) (3 Aralık 2018’de erişildi).

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/index.html> (9 Aralık 2018).

<http://fizikselaktivite.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-ile-ilgili-bilgiler/fiziksel-aktivite-nedir/>  
(13 Aralık 2018’de erişildi).

<http://www.bilimteknik.tubitak.gov.tr/content/izafiyet-teorisi>, (2 Ocak 2019’da erişildi).

<http://dergipark.gov.tr/sybtd/issue/11431/136494>, (04 Ocak 2019’da erişildi).

<http://hes.ccsenet.org> Higher Education Studies Vol. 9, No. 1; 2019, (05 Ocak 2019’da erişildi).

[http://ziraatdergi.akdeniz.edu.tr/\\_dinamik/144/318.pdf](http://ziraatdergi.akdeniz.edu.tr/_dinamik/144/318.pdf), (6 ve 8 Ocak 2019’da erişildi).

[https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical\\_ActivityGuidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_ActivityGuidelines_2nd_edition.pdf), 07 Ocak 2019’da erişildi).

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/ulkemizde-durum.html> (07 Ocak 2019’da erişildi).

[https://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli\\_Egitim\\_Dergisi/158/balci.htm](https://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/158/balci.htm). (09 Ocak 2019’da erişildi).

<https://www.danistay.gov.tr/upload/insanhaklarievrenselbeyannamesi.pdf.03>, (17 Ocak 2019’da erişildi).

<https://www.tbmm.gov.tr/komisyon/insanhaklari/pdf01/203-208.pdf>, (10 Şubat 2019’da erişildi).

<http://dergipark.gov.tr/mausbid/issue/33478/360797>, (21 Şubat 2019’da erişildi).

<http://rekreatifhaber.com/turizm/kampus-ici-rekreasyon-aktiviteleri-2/>, (22 Şubat 2019’da erişildi)

<http://www.tuik.gov.tr>, (01 Mart 2019'da erişildi).

<https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/WHOTurkeyRiskFactorsA4TR>, 19.06.2018  
(3 Mart 2019'da erişildi).

<http://bilgitimi.com/bloom-taksonomisi-html>, 10 mart 2019'da erişildi).

<http://www.resmiistatistik.gov.tr/> (1 Nisan 2019'da erişildi).

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp>, (1 Kasım 2018 ile 1 Mayıs  
2019 tarihlerinde erişim sağlandı).

**Not:** İnternet kaynakları, erişim tarihine göre sıralanmıştır.



**EKLER**



**Ek-1: Etik Kurul Kararı**

**Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu**

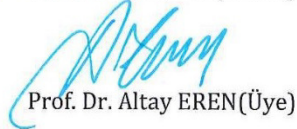
**Murat Fırat BAYDAR**  
 Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi  
 Sosyal Bilimler Enstitüsü,  
 Spor Yöneticiliği ABD

Sayın **Murat Fırat BAYDAR,**

“**Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Fiziksel Aktivitelere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Örneği**” adlı İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvuru (Protokol NO. 2018/233) kurulumuzun 21.11.2018 tarihli ve 2018/09 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur/~~bulunmamıştır.~~ Bilgilerinize sunarız.

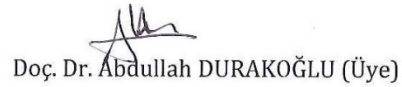
  
 Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)

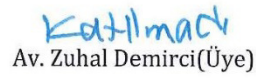
  
 Prof. Dr. Mehmet ERYİĞİT (Üye)

  
 Prof. Dr. Altay EREN (Üye)

  
 Doç. Dr. H. Birol YALÇIN (Üye)

  
 Doç. Dr. Seval ALKOY (Üye)

  
 Doç. Dr. Abdullah DURAKOĞLU (Üye)

  
 Av. Zuhale Demirci (Üye)

**Ek-2: Veri Toplama Aracı (Anket) Formu****ANKET****I. BÖLÜM**

Bu ANKET, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde Öğrenim Gören Fakülte ve Yüksekokul Öğrencileri için hazırlanmıştır. Çalışma sonucunda elde edilecek verilerin analizleri yapılarak, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarındaki fiziksel etkinlik tercihlerinin incelenmesi ve tespit edilen unsurların düzeylerinin belirlenmesiyle; öğrencilerin serbest zaman fiziksel etkinliklere daha yoğun katılmaları için teşvik edilmeleri sağlanabilecek, daha sonra yapılacak bilimsel çalışmalara ışık tutacak ve en önemlisi de sağlıklı bir üniversite gençliğinin yetişmesine bilimsel katkıda bulunmak mümkün olabilecektir. Fiziksel (bedensel) etkinlik; serbest zamanlarda gün içerisinde vücudun hareket etmesini, sportif faaliyetleri, egzersizleri, dansı, oyunları ve temiz havada isteyerek ve keyif alarak yapılan fiziksel aktiviteleri içermektedir.

1. Doğum Tarihi : Yıl ..... Ay .....
2. Medeni Durumunuz : ( ) 1. Bekâr ( ) 2. Evli
3. Sosyal Pozisyonunuz : BÖLÜM SINIF  
 ( ) 1. Fakülte Öğrencisi: .....  
 ( ) 2. Yüksekokul Öğrencisi .....
4. GELİR DÜZEYİ: Kendi (kişisel) maddi durumunuzu nasıl görüyorsunuz?  
 ( ) 1. Çok iyi (İhtiyacımdan çok fazla param var)  
 ( ) 2. İyi (Harcama gücüm yok)  
 ( ) 3. Orta (Param ihtiyacımı ancak karşılıyor)  
 ( ) 4. Kötü (Param ihtiyacımı tam karşılamıyor)  
 ( ) 5. Çok Kötü (Geçimde ve harcamada çok güçlük çekiyorum)
5. Fiziksel (bedensel) beceri gerektiren aktivitelere katılıyor musunuz?  
 ( ) 1. Evet  
 ( ) 2. Hayır

Not: Eğer 5. soruya cevabınız evet ise;

6. Neler ?

- 1. Bireysel (yürüyüş, hafif koşu vb.)
- 2. Takım Sportu (basketbol, voleybol vb.)
- 3. Dış mekân etkinlikleri (Dağcılık, kampçılık, piknik vb.)
- 4. Diğer (Lütfen açıklayınız) .....

7. Nasıl ?

- 1. Tek başına
- 2. Arkadaşlarla
- 3. Ailece
- 4. Diğerleri (Lütfen açıklayınız) .....

8. Ne Zaman?

- 1. Hafta içi
- 2. Hafta sonu
- 3. Tatillerde
- 4. Vakit bulunabilen her zaman
- 5. Diğer (Lütfen açıklayınız) .....

## II. BÖLÜM

Her cümle 5 (beş) seçenek içermektedir. Eğer yazılan cümleye;

Kuvvetle katılıyor iseniz 5'i,

Sadece katılıyor iseniz 4'ü,

Kararsız iseniz 3'ü,

Katılmıyor iseniz 2'yi,

Eğer şiddetle karşı iseniz 1'i,

Lütfen, her soruyu okuyup dikkatlice işaretleyiniz.

1. Bu tür etkinliklere katılacak yeterli serbest zamanım yok. (5) (4) (3) (2) (1)
2. Çok yoğun bir çalışma tempom var. (5) (4) (3) (2) (1)
3. Zaman ayırmak benim için problem oluyor. (5) (4) (3) (2) (1)
4. Okul/iş programımda bu tür etkinlik için zaman yok. (5) (4) (3) (2) (1)
5. Okul/iş çalışmalarına öncelik tanıyorum. (5) (4) (3) (2) (1)
6. Serbest zamanlarımda diğer konulara öncelik tanıyorum. (5) (4) (3) (2) (1)
7. Fiziksel etkinliğe katılmak için kendimi çok yorgun hissediyorum. (5) (4) (3) (2) (1)
8. Benim için fiziksel etkinlik öncelik taşıyor. (5) (4) (3) (2) (1)
9. Kullanabileceğim kaynakları bilmiyorum. (5) (4) (3) (2) (1)
10. Fiziksel etkinliklerin nasıl yapıldığını bilmiyorum. (5) (4) (3) (2) (1)
11. Mevcut olan fiziksel etkinliklere nasıl ulaşmam gerektiğini bilmiyorum. (5) (4) (3) (2) (1)
12. Fiziksel etkinliklerde neler yapıldığından emin değilim. (5) (4) (3) (2) (1)
13. Katılıp-katılmamaya karar vermekte güçlük çekiyorum. (5) (4) (3) (2) (1)
14. Çevremde beni bu tür etkinliğe yönlendirecek kimse yok. (5) (4) (3) (2) (1)
15. Neler yapacağımı planlamakta güçlük çekiyorum. (5) (4) (3) (2) (1)

- |                                                                                             |     |     |     |     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 16. Bu tür etkinliğe başlamak zor geliyor.                                                  | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 17. Bu tür etkinliklere zamanımı boşa harcadığımı düşünüyorum.                              | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 18. Fiziksel etkinlikleri severek yapmıyorum.                                               | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 19. Vücudumu fiziksel bir etkinliğe katılacak kadar uygun (sağlıklı) görmüyorum.            | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 20. Bu tür etkinliklere katılacak kadar fiziksel yeteneğim olmadığını düşünüyorum.          | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 21. Vücudumun görünümünü bu tür etkinliklerde hayal bile edemiyorum.                        | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 22. Fiziksel etkinliklere katılacak kadar cesaretli değilim, Kendime güvenmiyorum.          | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 23. Sosyal pozisyonum gereği katılamıyorum.                                                 | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 24. Ailem bu tür etkinliklere katılmam için izin vermiyor.                                  | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 25. Bu etkinliğe birlikte katılabileceğim bir arkadaş grubum yok.                           | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 26. Aile yapımız bu tür etkinliklere katılmama olanak vermiyor.                             | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 27. Ailemin ve arkadaşlarımla farklı beklentileri bu tür etkinliklere katılmamı engelliyor. | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 28. Ailem bu tür etkinliklere katılmamı istemiyor.                                          | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 29. Okul / ev işleri ve ailemin ihtiyaçlarından dolayı katılamıyorum.                       | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 30. Bu tür etkinlikleri yürütecek param yok.                                                | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 31. Para benim için her zaman engel teşkil ediyor.                                          | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 32. Bu tür etkinlikleri çok pahalı buluyorum.                                               | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 33. Bu tür etkinliklerdeki yarış bana göre değil.                                           | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 34. Aktivitelere karşı hiç ilgi duymuyorum.                                                 | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |

35. Bu tür etkinliklere katılma alışkanlığım yok. (5) (4) (3) (2) (1)
36. Bu konuda geçmişte yaşadığım kötü deneyimden dolayı katılamıyorum. (5) (4) (3) (2) (1)
37. Bu tür etkinliklere katılma bana cazip gelmiyor. (5) (4) (3) (2) (1)
38. Çevremde bu tür etkinlikler yok. (5) (4) (3) (2) (1)
39. Çevremde etkinlikler yeterli ve düzenli değil. (5) (4) (3) (2) (1)
40. Çevre baskısından dolayı katılamıyorum. (5) (4) (3) (2) (1)
41. Çevrem bu tür etkinlikler için uygun ortam değil. (5) (4) (3) (2) (1)
42. Çevremde beni yönlendirecek kimse yok. (5) (4) (3) (2) (1)
43. Fiziksel yeteneklerim hakkında pek bilgim yok. (5) (4) (3) (2) (1)
44. Fiziksel aktivitelere yeteneğim yok. (5) (4) (3) (2) (1)
45. Kendi kendime uygun olan aktiviteleri bulamıyorum. (5) (4) (3) (2) (1)
46. Bu aktiviteler için uygun tesis yok. (5) (4) (3) (2) (1)
47. Bu etkinliği yürüteceğim tesisler genelde dolu. (5) (4) (3) (2) (1)
48. Bu etkinlikler için gerekli malzeme yok. (5) (4) (3) (2) (1)
49. Tesisler bu tür etkinlikler için yaygın kullanılmıyor. (5) (4) (3) (2) (1)

50. Ekleme istediğiniz özel bir husus varsa lütfen açıklayınız.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Ek-3: Afifler

Kampüs Rekreasyon Hizmetlerini Geliştirme Projesi Kapsamında  
Serbest Zamanlarında Yapacakları Fiziksel Aktivitelere

# KENDİ AKTİVİTENİ KENDİN SEC



<http://oidb.ibu.edu.tr/>

Linkte bulunan ankete ilgi göstererek, projeye destek olmuş,  
aktivitelerin zenginleştirilmesine destek vermiş olursunuz.



# KAMPÜS REKREASYONU GELİŞTİRME PROJESİ



BAİBÜ'DE REKREASYON AKTİVİTELERİNİN İYİLEŞTİRİLMESİ İÇİN LÜTFEN  
AŞAĞIDA BULUNAN LİNKTEKİ ANKETİ CEVAPLANDIRINIZ.

<http://oidb.ibu.edu.tr/>



## Ek-4. Anketin Web Sayfası Görüntüsü

YAPI

- Menü(ler)
- Modüller

KULLANICILAR

- Kullanıcılar

YAPILANDIRMA

- Şablonlar
- Diğer(ler)

LOGGED-İN USERS	
Emel Yönetim	2019-06-14 08:55

POPULAR ARTICLES	
754201 DERS KAYITLARI	2016-05-12 13:07
583467 YATAY GEÇİŞ DUYURULARI	2016-06-21 09:38
526229 BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ AKADEMİK TAKVİM	2016-05-03 11:38
438837 Mezun Olan Öğrencilerimize Duyuru	2016-06-27 11:45
381460 AF YASASI DUYURUSU	2016-06-27 11:46

RECENTLY ADDED ARTICLES	
2018-2019 Eğitim Öğretim Yılı Bahar Donemi Yatay Geçiş Duyuruları Emel	2019-01-31 08:52
Geçici Kayıt Yapıran Öğrencilerin Dikkatine Emel	2018-12-21 10:37
BAİBÜ ÖĞRENCİ ANKETİ Emel	2018-12-01 19:15
2018 YKS EK YERLEŞTİRME Duyurusu Emel	2018-10-01 09:49
2018-2019 Yabancı Uyruklu Öğrenci Alımı Duyuruları/International Students Notices Emel	2018-07-17 14:45

Makaleler: Düzenle Joomla!

Kaydet Kaydet & Kapat Kaydet & Yeni Kopya Olarak Kaydet Sürümter Kapat Yardım

Başlık \* BAİBÜ ÖĞRENCİ ANKETİ Kod Ad baibu-ogrenci-anketi

İçerik Resimler ve bağlantılar Seçenekler Yayınlama Düzenleme Ekranını Yapılandır İzinler

Dosya Düzenle Ekle Görüntüle Biçim Tablo Araçlar

B İ U S G Biçimler Paragraf Tahoma Opt İmajlar Mühtesem İletişim Makale

Resim Sayfa Sonu Devamını Oku

Üniversite Öğrencilerin Fiziksel Etkinliklere Katılımını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi Anketi

Durum Arşiflenmiş

Kategori \* Duyurular

One Çıkan Evet Hayır

Erişim Public

Site Dil Tümü

Etiketler Bazı seçenekleri yazın ya da seçin

Sürüm Notu

**Bağlantı ekle**

Url

Görünen yazı

Başlık

Rel

Hedef

Tamam İptal

oidbeski.ibu.edu.tr

ANASAYFA AKADEMİK TAKVİM HARÇLAR DERS KAYITLARI FORMLAR

**YAZ ÖĞRETİMİ**

Duyurular

DERS KAYITLARI	1
YAZ ÖĞRETİMİ	3
YATAY GEÇİŞ DUYURULARI	3
Geçici Kayıt Yapıran Öğrencilerin Dikkatine	2
BAİBÜ ÖĞRENCİ ANKETİ	1
667 Sayılı KHK Uyarınca Kayıt Yapıran Öğrencilerin 2018-2019 Eğitim Öğretim Yılı Öğrenim Ücretleri	1
Mezun Olan Öğrencilerimize Duyuru	0
bys.ibu.edu.tr Şifre Değişikliği-İk. Şifre Oluşturma	1
YENİ KAYITLAR (OSYM, Ek Yerleştirme, DGS, Özel Yetenek)	0

## Ek: 5 Araştırma Ölçeği Geçerlilik-Güvenirlilik Testi

alpha.spv [Document13] - IBM SPSS Statistics Viewer

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Direct Marketing Graphs Utilities Add-ons Window Help

Output

- Log
- Reliability
  - Title
  - Notes
  - Active Dataset
  - Scale: ALL VARIAB
  - Title
  - Case Proces
  - Reliability Sta
  - Item Statistic
  - ANOVA with T

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	627	100,0
Excluded <sup>a</sup>	0	,0
Total	627	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,845	10

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
zaman	3,3557	,92926	627
farkındalık	2,7959	,99399	627
kararverme	2,6954	,79523	627
estetik	1,9928	,85928	627
ailebaskısıyığı	1,9834	,67337	627
maddidurum	2,8836	1,01834	627
ilgimerak	2,2057	,75992	627
sosyaluygunsuzluk	2,7152	,87599	627
beceriyetenek	2,4779	,97027	627
tesisdurumu	3,1854	1,00359	627

Windows'u Etkinleştir  
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

IBM SPSS Statistics Processor is ready

11:50  
10.05.2019

**Ek-6 : BAİBÜ 2018-2019 Eğitim-Öğretim Yılı Öğrenci Sayıları (Lisans)**

Sağlık Bilimleri Fakülte ve Yüksekokul Öğrenci Sayıları : 2.435

Dış Hekimliği Fakültesi .....: 455

Tıp Fakültesi .....: 864

Bolu Sağlık Y.O. ....: 706

Kemal Demir FTR Y.O.....: 410

Sosyal Bilimler Fakülte ve Yüksekokul Öğrenci Sayıları: 14.483

Eğitim Fakültesi.....: 3319

Fen Edebiyat Fakültesi.....: 3279

Güzel Sanatlar Fakültesi.....: 223

İktisadi ve İdari Bilimler Fak.....: 4803

İlahiyat Fakültesi .....: 1120

İletişim Fakültesi .....: 405

BESYO .....: 787

Bolu Turizm ve Otelcilik Y.O.....: 373

Yabancı Diller Yüksekokulu .....: 174

Teknik Bilimler Fakülte ve Yüksekokul Öğrenci Sayıları : 2164

Mimarlık Fakültesi .....: 344

Mühendislik Mimarlık Fakültesi .....: 1427

Ziraat ve Doğa Bilimleri Fakültesi .....: 393

## Ek-7: Ölçme Aracının -Anketin- Orijinal Sahibinden Alınan İzin

EK-8

118

Zimbra: Re: yüksek lisans tezi X  
 https://mail.libu.edu.tr/#3  
 Posta Kişiler Takvim Görevler Evrak Çantası Tercihler Ara Re: yüksek lisans tezi İşlemler  
 Kapat Yanıtla Tümüne Yanıt Ver İlet Alışveriş İletim İşlemler Posta  
**Re: yüksek lisans tezi**  
 Kimden: Selhan ÖZBEY  
 Kimne: Murat BAYDAR  
 Muratım kullanabilirsin...basanlar dilerim  
 Murat BAYDAR <baydar\_m@libu.edu.tr>, 18 Eki 2018 Per, 12:18 tarihinde şunu yazdı:  
 Sayın Doç. Dr. Selhan ÖZBEY,  
 Çok saygıdeğer hocam, ben BAİBU BESYO Spor Yöneticiliği Bölümünde Yüksek lisans öğrencisiyim.  
 Danışmanım Prof. Dr. Gazanfer DOĞU ile tez çalışmaya bu dönem başladım. Tez konusu olarak "Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında etkileyen faktörlerin incelenmesi, BAİBU Örneği" konu başlığını belirledik ve onaylandı.  
 Tez çalışmamızda daha önceki görüşmelerimize dayanarak sizin ODТУ de hocam ile yapmış olduğunuz çalışmamızdaki anketi kullanmaya karar için (etik kurul başvurusuna eklenmesi gerekiyormuş) ise ölçek kullanım izniniz gerekmektedir.  
 Bilgilerinize arz ederim.  
 Saygılarımla.  
 Murat Fırat BAYDAR  
 AİBU, Tıp Fak. Dekanlığı  
 Hastane Müdürü  
 baydar\_m@libu.edu.tr

## Ek-8: Afişlerin Öğrenci Duyuru Panolarındaki Görüntüleri

EK-9

H9



## ÇALIŞMA PLANI

- ✓ Tez Konusunun belirlenmesi ve Spor Yöneticiliği ADAK kararının alınarak BAİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsüne Bildirilmesi (29.08.2018).
- ✓ Tez çalışmasında verilerin toplanması için kullanılacak ölçme aracının –anketin- orijinal sahibinden izin alınması (19.10.2018).
- ✓ Tez çalışmasında kullanılacak ölçme aracı anketin internet ortamında BAİBÜ öğrencilerine uygulanması için izin alınması (25.10.2018).
- ✓ Araştırma ile ilgili BAİBÜ İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan onay alınması (Tarih: 21.11.2018, protokol: 2018/233 ).
- ✓ Ölçme aracı anketin internet ortamında yayınlanarak uygulanması (01.11.2018 / 31.01.2019).
- ✓ Anketin sosyal medya kaynaklarından (facebook, twitter, whats-up vb.) ve hazırlanan ve örnekleri eklerde yer alan afişlerin üniversite fakülte ve yüksekokullarının öğrenci ilan panolarına asılarak gerekli duyuruların yapılması (02.11.2018).
- ✓ Tez konusunda literatür taramalarının yapılması (22.11.2018 – 31.03.2019).
- ✓ Anket verilerinin Bilgi İşlem Dairesi Başkanlığı veri tabanından temin edilerek SPSS programına işlenmesi (Nisan 2019).
- ✓ Verilerin istatistiksel analizlerinin ve yorumlarının yapılması (Nisan-Mayıs 2019).
- ✓ Tezin sonuç ve öneri bölümlerinin oluşturulması (Mayıs-Haziran 2019).
- ✓ Tezin Enstitüye teslimi (Temmuz 2019).

## ÖZ GEÇMİŞ

**Adı ve Soyadı** : Murat Fırat BAYDAR

**Doğum Tarihi** : 23.01.1972

**Doğum Yeri** : Çıldır/Ardahan

**Eğitim Durumu** : 2017 – 2019 Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Spor Yöneticiliği Yüksek Lisans Eğitimi.

1997-1998 İşletme Yüksek Lisans, özel öğrenci.

1990-1994 İktisat Fakültesi Lisans Eğitimi

1988-1990 Yıldız Teknik Üniversitesi İşletme Ön Lisans

1985-1988 Cumhuriyet Lisesi (Kars)

**Yabancı Diller** : İngilizce (Orta derecede)

**Deneyimler** : Üniversite eğitimi sonrasında, 1992’de yapılan sınavda başarılı olarak 657 Sayılı Devlet Memurları Kanunu kapsamında devlet memurluğuna geçti. Sırasıyla mali işler, ayniyat saymanlığı, yüksekokul sekreterliği gibi çeşitli unvanlarda bu görevlerini sürdürdükten sonra, 2001 yılında Tıp Fakültesi Hastanesine kurucu müdür olarak görevlendirildi ve sonrasında asaleten bu kadroya atandı. Halen Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezinde Hastane Müdürü olarak görev yapmakta.

**Diğer (hobiler, sosyal faaliyetler):** 2001’de TRT-1 televizyon kanalında “Kazandıran Numaralar” isimli yarışma programında birincilik kazandı. Amatör olarak üniversite tiyatro topluluğuyla birlikte merhum Kemal Sunal anısına hazırlanan “Buzlar Çözülmeden” adlı tiyatro oyununda önemli bir rol aldı. Yaklaşık 2 yıl “TMTF Bolu İl Temsilciliği yaptı ve Ulusal Masa Tenisi Hakemliği lisansına sahip. Farklı zamanlarda masa tenisi amatör yarışmalarında dereceleri bulunmaktadır. Ayrıca seyahat etmeyi, doğayı, sağlıklı

yaşam için spor yapmayı ve her fırsatta ailesiyle birlikte vakit geçirmeyi tercih etmekte.

