



**T.C.
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**GİRESUN ÜNİVERSİTESİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN BOŞ
ZAMANLARINDA YAPTIKLARI REKREATİF ETKİNLİKLERE OLAN
BAKİŞ AÇISININ İNCELENMESİ**

SİNEM AKSU

DR. ÖĞRETİM ÜYESİ AYTEKİN HAMDİ BAŞKAN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

GİRESUN - 2021

T.C.
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**GİRESUN ÜNİVERSİTESİNDE OKUYAN
ÖĞRENCİLERİN BOŞ ZAMANLARINDA
YAPTIKLARI REKREATİF ETKİNLİKLERE
OLAN BAKIŞ AÇISININ İNCELENMESİ**

SİNEM AKSU

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Aytekin Hamdi BAŞKAN

GİRESUN-2021

TEZ ONAYI

Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürünün onayı.

Prof. Dr. Selçuk TAKIR

...../10/2021

Enstitü Müdürü

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı standartlarına uygun olduğunu onaylarım.

Doç.Dr. Şevki KOLUKISA

Anabilim Dalı Başkanı

Bu tezi okuduğumuzu ve Yüksek Lisans tezi olarak bütün gerekliliklerini yerine getirdiğini onaylarız.

Dr.Öğr.Üyesi Aytekin Hamdi BAŞKAN

Danışman

Jüri Üyeleri ve Üniversiteleri

Doç. Dr. Özgür DİNÇER Ordu Üniversitesi BESYO

Dr. Öğr. Üyesi Aytekin Hamdi BAŞKAN Giresun Üniversitesi SBF.....

Dr. Öğr. Üyesi Halil ÇOLAK Giresun Üniversitesi SBF

TEZ BİLDİRİMİ

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Sinem AKSU



TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın tüm aşamalarında her türlü bilimsel desteği sağlayan, akademik bilgi ve tecrübeleri ile beni yönlendiren, sabırla yanımda olan değerli tez danışmanım Dr. Öğrt. Üyesi Aytekin Hamdi BAŞKAN'a, ayrıca fikirleriyle katkı sağlayan benden yardımlarını esirgemeyen ve desteğiyle bana her zaman güç veren değerli hocam Dr. Öğrt. Üyesi Halil ÇOLAK'a ve çalışmama gönüllü olarak katılan Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin değerli öğrencilerine teşekkür ederim.

Ayrıca tez çalışmam sırasında maddi ve manevi yardımlarını esirgemeyen aileme sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunarım.

Sinem AKSU

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar DİZİNİ	iii
ŞEKİLLER DİZİNİ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Rekreasyon Kavramı	6
2.2. Rekreasyonun Tarihi Süreci	7
2.3. Rekreasyon Özellikleri.....	8
2.4. Rekreasyonun Yararları	10
2.5. Rekreasyonun Sınıflandırılması	12
2.6. Rekreasyonun Etkinlik Alanları.....	14
2.7. Rekreasyon İhtiyacı.....	15
2.8. Rekreasyon ve Aile	18
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	19
3.1. Araştırmanın Amacı ve Modeli.....	19
3.2. Evren ve Örneklem	19
3.3. Veri Toplama Aracı ve Verilerin Toplanması	19
3.4. Verilerin Analizi.....	20
3.5. Geçerlik ve Güvenirlik.....	20
4. BULGULAR.....	22
4.1. Çalışmaya Katılan Gönüllü Bireylerin Cinsiyet, Yaş, Yaşadığı Yer ve Ekonomik Duruma Göre Dağılımları	25
4.2. Kodlamalarla İlgili Bulgular	31
4.3. Katılımcıların Sözlü İfadelerinden ve Anketlerinden Doğan Hikayeleri.....	36
5. TARTIŞMA	50
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	54
KAYNAKÇA.....	55
ÖZGEÇMİŞ	60

TABLÖLAR DİZİNİ

	S.
Tablo 4.1. Çalışmaya Katılan Gönüllü Bireylerin Demografik Bilgileri	22
Tablo 4.2. Deneklerin Yaş Bulguları	23
Tablo 4.3. Deneklerin Cinsiyet Bulguları	23
Tablo 4.4. Deneklerin Yaşadıkları Yer Bulguları	24
Tablo 4.5. Deneklerin Ekonomik Durum Bulguları	25
Tablo 4.6. Ana Temalar ve Kodlar	28



ŞEKİLLER DİZİNİ

	S.
Şekil 2.1.Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	16
Şekil 4.1.Deneklerin Yaş Dağılımı	23
Şekil 4.2.Deneklerin Cinsiyet Dağılımı	24
Şekil 4.3.Deneklerin Yaşadıkları Yer Dağılımı	24
Şekil 4.4.Deneklerin Ekonomik Durum Dağılımı	25
Şekil 4.5. Erkek Katılımcıların Yaşadığı Yer	25
Şekil 4.6. Kadın Katılımcıların Yaşadığı Yer	26
Şekil 4.7. Erkek Katılımcıların Ekonomik Durumu	26
Şekil 4.8. Kadın Katılımcıların Ekonomik Durumu	26
Şekil 4.9. 18-25 Yaş Grubu Katılımcıların Yaşadığı Yer	27
Şekil 4.10. 26 ve Üstü Yaş Katılımcıların Yaşadığı Yer	27
Şekil 4.11. Ekonomik Durumu Kötü Olan Katılımcıların Yaşadığı Yer	27
Şekil 4.12. Ekonomik Durumu Orta Olan Katılımcıların Yaşadığı Yer	28
Şekil 4.13. Ekonomik Durumu İyi Olan Katılımcıların Yaşadığı Yer	28
Şekil 4.14. Spor Branşına Özgü	31
Şekil 4.15. Spor Yaparken Hissedilenler	31
Şekil 4.16. Rekreatif Etkinlikler ile İlgili Bilgi Yeterliliği	32
Şekil 4.17. Spor Yapmak ile İlgili Analizler	32
Şekil 4.18. Rekreatif Etkinliklerin Yaşam Kalitesine Etkisi ile İlgili Analizler	33
Şekil 4.19. Gündelik Hayatın Getirdiği Durumlar Karşısındaki Tavrı	33
Şekil 4.20. Yaşam Kalitesinin Uykuya Etkisi	34
Şekil 4.21. Rekreatif Faaliyetler Faydalı mıdır?	34
Şekil 4.22. Aile ile İlişkide Faydası	35
Şekil 4.23. Spor Yapmak Sizin İçin Ne Anlam Taşımaktadır?	35

ÖZET

GİRESUN ÜNİVERSİTESİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN BOŞ ZAMANLARINDA YAPTIKLARI REKREATİF ETKİNLİKLERİN AKADEMİK YAŞAMA ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Amaç: Bu çalışmada Giresun Üniversitesinde okuyan öğrencilerin boş zamanlarında yaptıkları rekreatif etkinliklere bakış açısının incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler arasından rastgele seçilen 18-28 yaş aralığında 12 kadın (%33.3) ve 24 erkek (%66.7) olmak üzere toplam 36 gönüllüden oluşmaktadır.

Bulgular: Çalışmaya katılan sporcuların 18'i (%54.55) İl merkezlerinde yaşarken, 14'ü (%42.42) ilçelerde ve 1'i (%3.03) köyde yaşamaktadır. Çalışmaya katılanların büyük bir çoğunluğu rekreatif faaliyetlerde (n:15- %42) futbol oynamayı tercih etmiş, bunu 6 kişi (% 16) ile voleybol, takip etmiştir. Boş zaman aktivitelerinde spor yapmayı tercih ettiğini beyan eden katılımcılardan 19 kişi (%53), bu eylemi gerçekleştirirken ve sonrasında kendilerini mutlu, 12 kişi de (%33) enerjik hissettiklerini söylemişlerdir. Çalışmaya katılanlardan 31 kişi (%86) rekreatif etkinlikler hakkında yeterli bilgiye sahip olduklarını belirtirken, 5 kişi (%14) ise tam olarak bilgi sahibi olmadıklarını belirtmiştir. Çalışmaya katılanlardan 16 kişi (%44), boş zaman aktivitelerinde spor yapmayı tercih etme nedenlerini sağlıklı olabilmek için yaptığını beyan ederken, 9 kişi (%25) mutlu olmak için diye beyanda bulunmuştur. Rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren katılımcılardan 12 kişi (%33), gündelik hayatın getirdiği durumlar karşısında neşeli olduğunu, 11 kişi (%31) hareketli bir yapıya sahip olduğunu, 9 kişi (%25) sakin kalabildiğini, ifade etmişlerdir. Rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren katılımcılardan 24 kişi (%67) bu tür aktivitelerin faydası olduğu kanaati hakim iken 8 kişi (%22) faydanın kısmen olduğu belirtmiştir. Rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren katılımcılardan 27 kişi (%75) bu tür faaliyetlerin aileleri ile olan ilişkilerinin olumlu olduğunu beyan etmişlerdir. Rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem

veren katılımcılardan 11 kişi (%31) sportif aktiviteler “*yaşam kaynağı*” olarak görürken, 8 kişi (%22) “*olmazsa olmaz*”, 8 kişi (%22) “*yaşam tarzı*” olarak nitelendirmiştir.

Sonuç: Rekreatif yaşamda katılımcıların büyük bir kısmı spor aktivitelerinin kullanılmasının gündelik yaşamda kendilerini olumlu etkilediği kanaati hakimdir.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif Faaliyetler, Spor, Öğrenci



ABSTRACT

EXAMINING THE EFFECTS OF ACADEMIC LIFE OF RECREATIVE ACTIVITIES STUDENTS WHO ARE STUDYING IN GİRESUN UNIVERSITY

Aim: In this study, students studying at Giresun University are intended to examine the viewpoint of recreative activities in their free time.

Material and Method: The study consists of a total of 36 volunteers, who between 18-28 years old 12 women (33.3%) and 24 male (66.7%), which were randomly selected from the students of Giresun University Faculty of Sport Sciences.

Finding: While 18 (54.55%) of the study participated in the study are living in the city centre ,14 people (42.42%) are living in the districts and 1 (3.03%) person lives in the village. The majority of the participants who participated in the study preferred to play football in recreative activities (15 kişi 42%), followed by 6 people (16%) volleyball . 19 people (53%) of the participants who declared that they prefer sports in leisure activities (53%), while performing these actions, and after they were happy, 12 people (33%) were felt energetic. 31 people (86%) from the participants of the study indicating that they have sufficient information on recreative events, 5 people (14%) stated that they have not fully informed. While 16 people (44%) declared to be healthy in order in leisure activities in leisure activities, 9 people (25%) were declared to be happy. 12 people (33%) of the participants who care for sporting activities in recreative activities (33% were cheerful in the face of the cases that the casual life has a moving structure, 9 people (25%) could remain calm, and said. 24 people (67%) of the participants who are important to sports activities within recreative activities, and 8 people (22%) were partially due to the benefit of such activities. 27 people (75%) of the participants who are important to sportive activities have been positive relationship with their family. In recreative activities, 11 people (31%) from the participants that are important to sports activities described as the "life source" , 8 people (22%) described as “the indispensable” and 8 people (22%) described as "lifestyle".

As a result: A large part of the participants in recreative life dominates the use of sport activities positively affects themselves in daily life.

Key Words: Recreative Activities, Sports, Student



1. GİRİŞ

Rekreasyon; yeniden tazelenme, yeniden biçimlenme, yeniden yaratma anlamına gelen Latince recreatio kelimesinden gelmektedir. Türkçe karşılığı, rutin iş ve/veya çalışma hayatı için tekrar enerji kazanmak için genellikle çalışma dışı zaman bölümünde, olumlu aktiviteleri içeren ve sosyal yaşamda kabul edilebilen serbest zaman etkinlikleridir. Kısaca rekreasyon bireylerin ya da grupların serbest zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinliklerdir.

Bireylerin özgür zamanlarında yapmış oldukları aktiviteleri ifade eden rekreasyon; bireyin çalışma saatlerinden sonraki özgür vaktinde dahil olduğu etkinliklerle ilgilidir. Özgür zaman aktiviteleri denildiğinde günlük, hafta sonları, yıllık izinler ve daha uzun dinlenceler ile emeklilik gibi çok çeşitli zamanlarda ve çok çeşitliliği olan etkinlikler akla gelir. Bu etkinliklerin, insanların ayrı ayrı amaç ve istekleri doğrultusunda anlam kazanmasından dolayı rekreasyonun katı bir tanımının yapılmasını zorlaştırır. Fakat geniş bir bakış açısından ve çeşitli yaklaşımlarla bazı tanımları yapılmıştır (Karaküçük, 2008).

Boş zaman, kişinin kendisi ve başkaları için bütün gerekliliklerinden veya bağlantılarından bağımsız ve kendi isteği ile seçeceği bir etkinlikle uğraşacağı zamandır. Boş zaman genellikle çalışma dışında kalan zaman dilimidir. Diğer bir ifadeyle, kişinin çalışması ve çalışmasıyla ilgili sorumluluklarına, kendisine ve ailesine ayırdığı zaman dışında kalan, dolayısıyla zorunlulukların olmadığı, bir zaman birimidir. Bireyin iş dışında kalan zamanının kendi hayat tarzına veya yönelimine özgü, kendi başına ya da bir başkasıyla geçirmeyi hak ettiği zaman dilimidir (Hacıoğlu ve ark., 2017). Bu tanımdan hareketle şunu söyleyebiliriz: Rekreasyon için temel olan, kişinin zaman dilimi olarak serbest bir zamana ihtiyaç duymasıdır. Bu zaman dilimi, kişinin yaşam şekline paralel olarak ilgi duyduğu bir aktiviteyle tamamlanabilir.

Serbest zaman kişilerin yaşamları sürecinde daha yüksek bir kalitede yaşam sürebilmesi için kendi iradeleri ile zorunlu olmayan eylemleri kapsayan ve özgür denebilecek aktiviteleri yaptığı süre olarak tanımlanabilir. Rekreasyon ise bu kişilerin serbest zamanları içerisinde, disiplinli günlük yaşamın sıkıcı ve monoton geçen sürede hoşça vakit geçirmek amacıyla gösterdikleri tüm aktiviteleri kapsar (Mansuroğlu, 2002). Mansuroğlu'nun bu tanımından hareketle rekreasyonla ilgili şu yorumu

yapabiliriz: Rekreasyon zaman dilimimizin güzel geçmesini sağlarken buna bağlı olarak bir üst kalitede yaşam sürebilmemize katkıda bulunur.

Zamanı iyi kullanabilmek, insanın kendisine, çalışma hayatına, sosyal hayatına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır.

Zamanı anlayabilmek zamanın iyi kullanılmasını sağlayabilir. Çoğu insan elindeki değerini onu kaybedince anlar. Zamanda hiç durmadan akıp gitmektedir. İnsan zamanı iyi kullanmak zorundadır. Çünkü zaman; tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan, kiralanamayan, çoğaltılamayan, sadece kullanılan ve kaybedilendir (Tezcan,1992).

Zamanı iyi kullanmak için, öncelikle kişinin kendisini iyi tanıması gereklidir. Yani ne yapacağını, hedeflerinin, amaçlarının ne olduğunu iyi kavramalıdır. Neyi yapıp yapamayacağını sınırlarını iyi çizmelidir. Düşünce ve ayrıntılarla zaman kaybetmeyip, kısa zamanda çok iş yapmak, zamanı iyi kullanmak anlamına gelmemektedir. Tam tersi olarak amaç ve öncelikler iyi belirlenip, sadece yapılmak istenenlerin yapılması, zamanın iyi kullanılması demektir (Baltaş ve Baltaş, 1987; Uzunoğlu,1992). Bireyin zamanını iyi kullanabilmesi ona hem beden hem ruh sağlığı açısından katkıda bulunacağı gibi daha üretken ve başarılı olmasını da sağlayabilir (Yetim, 2000). Buna göre, rekreasyon öncesinde esas alınması gereken, kişinin kendisinin ne olduğunu bilmesi, nelere yeterliliğinin olup olmadığını ortaya koymasıdır. Bu değerlendirmeyi yapmış olan birey rekreasyon esnasında düşünmeyle zaman kaybetmeyip yalnız yapmak istediğine odaklanacaktır. Rekreasyon esnasında kendini bilerek hareket eden ve kararsızlık içerisinde kalmayan birey daha verimli ve buna bağlı olarak başarılı olacak, sonuç olarak bilişsel, duyuşsal ve fiziksel olarak kendini daha fazla geliştirmiş olacaktır.

Bireyler, sahip olduğu serbest zamanı açık ya da kapalı alanlarda pasif ya da aktif bir şekilde verimli geçirme isteği içerisinde (Yerlisu-Lapa ve Ağyar, 2012). İnsan sosyal bir varlıktır, başka insanlarla etkileşim ihtiyacı içindedir. Bu ihtiyacın merkezinde bireysel yetilerini ortaya koyarak doyum sağlama isteği bulunmaktadır. Bireysel yetiler birey yalnızken anlamlı değildir. Bir topluluk içinde değer kazanmakta ve doyum sağlamaktadır. Karşılıklı etkileşim ve sürekli değişim içinde olan sistem sayesinde, insan kendisini diğer canlı türlerinden ayıran niteliklerini ortaya çıkarmakta, sosyalleşmekte, geliştirmekte ve kültürünü yaymaktadır (Bardakçı, 2010).

Milletlerin geleceği yetişmiş ve yetişmekte olan gençlerin fiziksel ve ruhsal olgunluğuna bağlıdır. Uygarlık bireye verilen önem ve bu önemle bağlantılı olarak ona verilen eğitime dayanır (Erkal, 1986).

Üniversite öğrencilerinin boş vakitlerini değerlendirmeleri ve rekreasyon aktivitelerine katılımları, üniversite eğitimleri süresinde okulların kendilerine sunduğu imkanlar dahilinde yarı örgütlü bir şekilde gerçekleşmekte; bu bağlamda üniversiteler öğrencilerinin resmî eğitimleri dışında kalan zamanlarını iyi bir şekilde değerlendirmeleri için de yönlendirici rol üstlenebilmektedirler (Balcı, 2003).

Boş zaman yerinde ve değerli kullanılabilirse insana; zevkini, hevesini, yeteneğini, sorumluluğunu ve özgürlüğünü yaşama, zamanını kullanma, iş ve çalışmada kendi isteğine göre bir seçim yapma, böylece kendi kendini bulma imkanı vermektedir. Ters durumlarında ise, çoğu zaman ve özellikle genç kuşağı etkileyen olumsuz ve zararlı alışkanlıklara yönelme söz konusu olabilmektedir (İnan, 1971).

Rekreasyon yerinde ve verimli geçebilirse kişiye yaşamına yönelik birçok olumsuz noktayı düzeltebilmesi için olanak sağlayabilir. Kişinin verimli geçirdiği zaman dilimi, kendisine olan saygısını artıracak; kendisine saygısı artan kişi ise olumsuz davranış ve zararlı alışkanlıklardan uzak duracaktır.

Kentleşme ile şu an genç olan çocukların yaşam biçimi değişmiştir. Buna uyum sağlayan gençlerin yaşamlarının üçte birini oluşturan serbest zaman aktiviteleri de farklılaşmış, hatta genç nesilde gelişen teknoloji ile serbest zaman aktiviteleri boyut değiştirmiştir (Okuyucu ve ark., 2006). Gençler, gelişen teknoloji ile zamanının çoğunu teknolojik cihazlar karşısında ev gibi kapalı ortamlarda geçirmektedir. Bu da hareketsiz bir yaşamı doğurmaktadır.

Türkiye’de bu durumun değerlendirilmesi amacıyla yapılan politikaların başında ‘2015- 2020 Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı ve Uygulama Programı’ gelmektedir. Buna göre sağlık hizmetlerine daha kolay erişimini sağlayarak ihtiyaçlarına daha iyi cevap verebilmek adına yetişkin birey sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesi ve sürdürülmesinde fiziksel aktivitenin önemi büyüktür. OECD sağlık sistemi incelemelerine (2001-2004) göre teknolojiye bağlı olarak oluşan hareketsiz yaşamın ortaya çıkardığı obezite, hipertansiyon, diyabet vb. rahatsızlıkların orta yaş insanları arasında dünyada en çok Meksika, Amerika, Güney Asya ve Türk vatandaşlarında görüldüğü, bu oranın Kore, Çin ve Japon vatandaşlarından çok daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tambağ’a (2013) göre toplumumuzun bu gibi

sağlık sorunları ile baş edebilmesi ve yaşam doyum düzeylerini geliştirebilmeleri için sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından birisi olarak kabul edilen fiziksel aktivitelere katılım sağlamaları gerekmektedir.

Almanya, Danimarka, Finlandiya gibi gelişmiş ülkelerin 2004 yılında uygulamaya başladığı pilot programlardan bir tanesi “Gün Boyu Okul (Allday School)” projesi örnek bir programdır. Bu projede, öğrencilere öğlene kadar eğitim verilirken öğleden sonra tüm gün rekreasyon programları sunulmaktadır. Bu örnek uygulamanın, öğrencilerin başarı ve motivasyonunu önemli ölçüde artırdığı belirlenmiştir (Doll-Tepner, 2004). Bucher ise okul içi rekreasyon programlarını eğitim programını destekleyen bir yardımcı veya “yaşam laboratuvarı” olarak gördüğünü belirtmektedir (Bucher, 1972). “Gün Boyu Okul” projesi, rekreasyonun, öğrencinin eğitim hayatı süresince uygulanabilmesi açısından önemlidir.

Öğrencilerin, yorgunluk duymaksızın eğitim faaliyetleri dışındaki zamanlarını daha etkili geçirebilmesi, başarılarına ve derse yoğunlaşmalarına büyük ölçüde etki sağlayacaktır.

Bulduğumuz çağda teknolojinin ve şehirleşmenin birey üzerinde oluşturduğu stresi engellemek ve gerginliği en aza indirmek için kalan zamanın çeşitli etkinliklerle değerlendirilmesi önemlidir (Tekin ve ark., 2004).

Genç yaşta edinilen hareketsiz bir yaşam alışkanlığının daha sonraki dönemlerde değiştirmek çok zordur (Akyol ve ark., 2008). Hızla gelişen kentlerle birlikte insanın doğadan uzaklaşması, kentsel yaşam stresi ve gelişen teknolojinin yaşamı kolaylaştırarak gitgide daha hareketsiz bir hale getirmesi, insanları fiziksel aktivite veya eğlence amaçlı rekreasyon alanlarına yönlendirmiştir (Gümüş ve ark., 2017). Özellikle son zamanlarda, pandemi sürecinde insanların evlere hapsolmesi, hareketsiz bir biçimde ev içerisinde boş vakit geçirmeye başlamaları rekreasyonun önemini daha da arttırmıştır.

Fiziksel aktivite sadece spor aktiviteleri ve planlı eğlencelerle sınırlı değildir. Fiziksel aktivite olanakları, insanların yaşadıkları ve çalıştıkları yerlerde, mahallelerde, eğitim ve sağlık kuruluşlarında, kısacası her yerdedir (Edwards ve Tsouros, 2006). Rekreasyon, herhangi bir yerle sınırlandırılmaz, yapılacak olan aktivite bulunan yere göre ve kişinin kendisini iyi hissedebileceği bir etkinliğe göre esas alınmalıdır.

İnsanların eğlenme ve dinlenme ihtiyaçları, serbest zamanlarını iyi bir şekilde değerlendirilmesiyle karşılanırsa onların hayata bağlılıkları güçlenir, mutlu, işinde

başarılı, tutarlı ve dengeli bir kişilik, fiziksel ve ruhsal yönden sağlıklı bir gelişme sağlar ki buda serbest zamanın önemini göstermektedir. Bir başka yönüyle serbest zaman faaliyetleri bireylerin sosyalleşmesi, toplumla bütünleşmesi ve üretken bir hale gelmesinde etkilidir. Serbest zaman faaliyetleri eğitime katkıda ve başarıyı arttırmada bir etken olarak görünebilir (Tezcan, 1992).

Bütün tanımları ele alarak rekreasyonla ilgili şu kanıya varabiliriz: Kişinin boş zamanlarını verimli ve etkili bir şekilde değerlendirmesi, kendi kişisel kalitesini artırarak başarı oranını yükseltir; kişinin yaşam kalitesine katkı sağlar. Dolaylı yoldan kişinin yapıcı bir birey olmasına, topluma daha iyi adapte olmasına yardımcı olur.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon, yabancı kaynaklarda bir hastalıktan sonra eski haline gelmek, yenilenmek, tazelenmek, yorgunluğunu gidermek ve aynı zamanda iyi bir hal alarak başarısını tekrar elde etmek, anlamlarını ifade etmektedir. Ayrıca rekreasyon zamanla eğitimin içerisine girerek insanların boş zamanlarını değerlendirebilmesini belirtmeye başlamıştır. Rekreasyon, insanın kişiliğine uygun, yapmaktan hoşlandığı bir aktiviteye katılması ile sıradan modern hayat ve hayat kavgasının sıkıcı havasından uzaklaşarak kendisini ifade edebilmesinin yanında kendi duygularına ortak olacak insanlarla tanışıp kaynaşarak zevk içerisinde sosyal bir kişilik kazanmasıdır (Erkan,1995).

“Rekreasyon sadece serbest zamanda yapılan, bireye göre bir amacı bulunan, kişisel tatmin ve gönüllülük esasına dayalı, başkasına devredilemeyen, bireyi canlandıran ve mutluluk veren, aktif ve pasif olarak yapılan ve her türlü fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal etkinlikler dizisidir (Güngörmüş, 2007).

“Ülkelerin özellikle sosyal hayatlarında, gelişmişlik derecelerine paralel olarak gittikçe önemi artan rekreasyon, çeşitli ülkelerde ya aynı isim altında ya da eğlence 14 sanat, kültürel faaliyetler ile birlikte beden eğitimi ve sporda, dans, avcılık, balık tutma vb. gibi serbest zamanların bileşenleri ile ifade edilmektedir (Zorba, 2008).

“Rekreasyon, yeniden yaratılma, yenilenme ya da yeniden yapılanma anlamına gelen latince “**recreatio**” kelimesinden gelmektedir. Dilimizde karşılığı ise boş zamanları değerlendirilmesi olarak kullanılmaktadır (Karaküçük,2005).

Daha genel anlamıyla ise boş zaman kişinin özgürce kullanabileceği zaman dilimini ifade etmektedir”.Rekreasyonel etkinliklere katılım için kişinin özgürce kullanabileceği bu zaman diliminin tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında olması gerekmektedir (Demirel ve Harmandar, 2009).

“Rekreasyon insanların boş zamanlarında yaptıkları dinlenme, hava değişimi, uzaklaşma, gezme/görme, beraber olma, sağlık, farklı yaşantılar elde etme, heyecan duyma gibi pek çok amaçla ev dışı ya da içi, açık veya kapalı alanlarda aktif olarakörneğin halı saha maçına oyuncu olarak katılmak veya pasif olarak halı saha maçında seyirci olarak gitmek. Yani rekreasyon insanların boş zamanlarında yaptıkları aktif ve pasif etkinliklerin hepsini kapsayan bir kavramdır.” (Demirel,2009). Rekreasyon aynı

zamanda uygarlığın göstergesidir. Boş zaman insanlığın gelişmesine yardımcı olduğu ve kötü olarak kullanılmadığı sürece değerlidir (Kılbaş,2004).

Rekreasyon kavramının literatürde birçok tanımlaması bulunmaktadır. Özellikle son yıllarda oldukça popüler bir araştırma konusu olan rekreasyon kentleşme ve teknolojik gelişmeler nedeniyle dahada ön plana çıkmıştır (Aktan,2003).

Rekreasyon kavramları ile birlikte ortaya çıkan rekreasyon aktiviteleri (sinema, tiyatro gibi kültürel aktiviteler, spor aktiviteleri, kafe, restoran gibi sosyal birlikteliğin ve sosyal ilişkilerin sağlandığı aktiviteler, parklar, eğlence aktiviteleri gibi) ise günümüzde hızla gelişen bir endüstrinin lokomotifi olarak görülmektedir (Aktaş, 2011).

2.2. Rekreasyonun Tarihi Süreci

İlk medeniyetlerde insanlar yaşam boyunca katlandıkları tüm yorgunluklardan, sıkıntılardan uzaklaşmanın manevi alemde ve ebedi huzurla mümkün olabileceği inancındaydılar. Sonraları bu ihtiyaçlar yaşlılıkta, dinlenme, mevsimlik tatil yapma, hafta sonu tatil yapma ve en nihayet günün boş vakitlerinde rekreasyona yönelme şeklinde gelişmiştir (Hazar, 2003).

Preklasik (İsa'dan hemen önceki dönem) dönemde özellikle Mısır'da sürekli kültür karmaşıklığı vardı. Ekonomik sistemde ziraat temel unsurdur. Devlet yöneticileri, mutlak ve ilahi konumdaydılar. Kamu kurumlarının zorlayıcı yönetimi, zorunlu çalışma sistemi, sosyal hayatın genellikle zenginliğe dayanması, orta sınıfın boş zamanlarının olmaması dönemin başlıca özelliklerindendi. Dönemin bu özelliklerinden dolayı orta sınıf vatandaş rekreasyona vakit ayıramamış, imkan bulamamıştır. Sadece ayrıcalıklı sınıfı oluşturan bazı küçük aile grupları spor, savaş oyunları, avcılık vb. gibi rekreasyon etkinliklerine katılabilmişlerdir (Hazar, 2003).

Klasik dönemde ise kırsal yaşama, doğaya ve insana önem verme; güzelliklere karşı ilgi ve sevgi duyma, sosyal organizasyonların kurulmasında etkili olmuştur. Genç nesil, kültürel değerlerin öğrenilmesi konusunda aileleri tarafından yetiştirilmiştir. Halk kitleleri; spor gösterileri, toplu geziler, müzik-tiyatro gösterileri, sergi vb. rekreatif etkinliklerden geniş ölçüde yararlanmışlardır (Hazar, 2003).

19. yüzyılda gerçekleşen endüstrileşme süreci, insan yaşamında yeni gelişmelere zemin hazırlamıştır. Aşırı şehirleşme, nüfus artışı, yoğun çalışma ve yaşam şartları, çevre kirliliği (hava kirliliği, gürültü gibi) vb. faktörlerden kaynaklanan streten

kurtulma ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Bu ihtiyaçların rekreatif etkinliklere olan ihtiyacı da arttırdığı savunulmuştur (Hazar, 2003).

20. yy. başlarında, özellikle I. Dünya savaşında başta sanayileşmiş batı toplumlarında olmak üzere, yeni bir toplumsal değer ve anlayışın geliştiği görülmüştür. Bu anlayışa göre; sanayi toplumu içerisinde, sadece verimli ve çok çalışkan insan bütünüyle refaha ve huzura kavuşamamaktadır. Disiplinli, kalıplaşmış ve monoton bir çalışma düzeni; yabancılaşma, işe uyumsuzluk, manevi tatminsizlik gibi kişisel ve toplumsal birçok sorunun kaynağını oluşturmuştur. Bu sorunların çözümüne yönelik tepki, sadece dinlenme ve yeniden işe dönme anlayışından uzak, eğlenme ve diğer moral etkinliklerinin de içinde yer alacağı, işten arda kalan boş zamanın arttırılması ve değerlendirilmesi şeklinde bir anlayışın doğmasıyla kendini göstermiştir. Buna göre; fazla çalışan bir insanın veriminin yükselmeyeceği hatta düşeceği ileri sürülmüştür. Yapılan araştırmalar sekiz saatin üzerinde çalışıldığında verimin hızla düştüğünü ortaya koymuştur. Bu anlayış paralelinde, çalışanın çalışma dışında kalan boş zamanlarının nasıl etkili değerlendirileceği düşünölmeye başlanılmıştır (Hazar, 2003).

Günümüzde hızla önemi artan rekreasyon faaliyetlerini daha etkili ve daha verimli hale getirebilmenin yolları aranmaktadır. Bu anlamda rekreasyon sürekli değer kazanan bir ivmeyle önemini arttırdığını söyleyebiliriz (Ulubey, 2010).

2.3. Rekreasyon Özellikleri

Rekreasyon, serbest zaman aktivitelerinin bireysel veya grup olarak doğrudan kullanılması ile beraber özgürlük ve bunun yanında zevkli bir şekilde ihtiyaçların karşılanması için önemlidir. Bu yüzden rekreasyon çok değerlidir. Kişilerin kendi istekleri ile katıldıkları ve kişisel gelişimlerini destekleyen bir serbest zaman deneyimi (Rossman ve Schlatter, 2000), olurken aynı zamanda organizmayı dinlendirici, düzenleyici, sağlık güç kazandırıcı, ruh ve beden sağlığı yönünden koruyucu, iyileştirici ve kişiliğin gelişmesini sağlayıcı özellikte olması da gereklidir (Ergin, 1972).

Rekreasyonun temel özellikleri kapsamlı olarak şu şekilde belirtmiştir;

- Rekreasyonel etkinlikler özgürlük hissi verir,
- Rekreasyon, boş zamanda yapılır,
- Rekreasyonel aktiviteler her cinsteki ve yaştaki bireylerin aktivitelere katılımlarına fırsat tanır,

- Rekreasyon aktivitelerinde inisiyatif bireyin kendisine bırakılmalıdır,
- Rekreasyonel aktiviteler, her çeşit açık veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim koşullarında uygulanabilmektedir,
- Rekreasyon bir aktiviteyi gerektirir, aktivitelere devam ve katılım zorunluluğu bulunmamalıdır,
- Rekreasyon faaliyetlerinin seçiminde birey gönüllü olmalıdır,
- Rekreasyon değişik aktiviteleri kapsar,
- Rekreasyon zevk ve mutluluk hissi veren bir aktivitedir,
- Rekreasyon faaliyetleri dünya genelinde geçerli niteliktedir,
- Rekreasyon, bireyin kendisini gerçekleştirmesine fırsat ve destek verecek aktiviteleri kapsamalıdır,
- Rekreasyonun bireysel farklılıklara göre amaçları da farklıdır,
- Rekreasyon aktiviteleri katılım sağlayan bireye şahsi ve içtimai özellikler kazandırması söz konusudur,
- Rekreasyon, toplumun törelerine, geleneklerine, örf ve adetleri ile aynı doğrultuda olmalı toplumsal değerlerle çatışmamalıdır,
- Rekreasyon aktiviteleri icra edilirken bir veya birden fazla etkinliğe zemin hazırlanması ve gerçekleştirme fırsatı sağlar,
- Rekreasyon aktiviteleri, rekreasyon uzmanları tarafından yapılır. Bu aktiviteler ve uğraşlar başka biri tarafından, bir başkası için yerine getirilemez,
- Rekreasyon faaliyeti, önceden plan yapmadan, yetenekli veya yetenek sahibi olmayan kişilerle rastgele ve sıradan mekanlarda doğal olarak gerçekleştirilebilir,
- Rekreasyon, rekreatif etkinliklere dahil olma ile oluşan bir tecrübedir katılma sonucu oluşan bir deneyimdir (Karaküçük, 2005).

Torkildsen (1999) rekreasyonun temel özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- Rekreasyon bireyselliği ifade etmektedir. Bu tür aktivitelere katılım sonucu da bireysel doyum elde edilir.
- Rekreasyonel aktivitelere katılımda gönüllülük esastır. Bu sebeple kişilere özgürce seçim yapabileceği aktiviteler sunulmalıdır.
- Fizikse, zihinsel ve sosyal faydalar rekreasyonel aktivitelere elde edilebilir. Bu nedenle, programlar insanların bütünsel gelişimine yönelik olmalıdır.

- Rekreatyonel aktiviteler özendirici olmalı, katılımcılara neşe vermelidir.
- Rekreatyonel aktiviteler genellikle bir oyunla ortaya çıkar.
- Rekreatyonel aktivitelerin her biri kendine has özelliklere sahiptir ve birbirinden farklıdır.

2.4. Rekreatyonun Yararları

İhtiyaç olarak hissedilen rekreatyon ve rekreatyon faaliyetleri bireye ve topluma kazandırdığı yararlardan dolayı olmaktadır. Bireysel açıdan; fiziksel olarak sağlığın iyi duruma getirilmesi, ruhsal ve zihinsel sağlığın olması, sosyal bir birey olması, iş verimliliği ve buna paralel iş başarısı, ekonomik olarak aktifleşme, mutlu bir birey olması, toplum açılarından; toplumun dayanışma, bütünleşme ve birlikte hareket etmeyi sağlaması ve toplumun demokratik olgularını sağlamlaştırması, gibi nedenler sayesinde rekreatyona ihtiyaç duyulur (Karaküçük, 2005).

Rekreatif etkinlikler aktif ya da pasif, tek başına ya da grupla, genç yaşlı, erkek kadın, kapalı veya açık alanlarda herhangi bir zamanda yapılabilecek etkinlikler olduğundan dolayı insanların dinlenme, eğlenme ve gelişmelerini sağlayan ve kapsam alanı sınırsız her bireye her zaman ve her yerde hitap edebilecek etkinliklerdir (Tamer, 1998).

Rekreatyonel aktiviteler, olumsuz çevre şartlarının kişide neden olacağı stresi azaltabilmekte bunun yanı sıra, bireyin ruhsal ve bedensel sağlığına ve sosyal hayatının gelişimine olumlu katkılar sunmaktadır (Özer ve Çavuşoğlu, 2014).

• Fiziksel Faydaları

Değişik yaş gruplarına – özellikle orta yaş üstü gruplara – fiziksel fayda sağlar. Teknoloji gelişince makineleşme arttı. Makinelerin kullanılması ile beraber bireylerin hareketleri kısıtlandı. Bu eylemsizlik yanında birçok rahatsızlığı da getirmektedir.

Hastalıklardan kurtulmanın en tesirli yolu fiziki aktivitelerdir. Rekreatyon etkinliklerinden biri olan sporun, kapalı ve açık mekân eğlencelerinin faydaları inkâr edilemez. İnsan sürekli hareket eden bir varlık olduğu için hantallık rahatsızlık verir. Çocuğun doğumuyla organları ve vücut düzenleri gelişir ve büyümeye başlar. Hayatın devam ettirilebilmesi için eyleme gereksinim vardır. Sağlıklı yaşam için uygun bir fiziksel yapı ve fiziksel aktivite şarttır. Düzenli fiziksel aktivite birçok rahatsızlığı

önlemede tesirlidir. Beden sağlığıyla beraber psişik ve tinsel yaşamda da sağlıklı gelişim gereklidir (Koçyiğit ve Yıldız, 2014).

- **Toplumsal Faydaları**

İnsanlar doğal özellikleri bakımından sosyal bir varlıktır. İnsanlar birbiriyle sadece temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için ilişki kurmazlar aynı zamanda sosyal ihtiyaçlarını da gidermek için de ilişki kurarlar. Sosyalleşme süreci uzun bir zaman dilimidir. Rekreasyon aktiviteleri toplumsallaşma için bir fırsattır ve bakım evresidir. Rekreasyonda edinilen tutumlar bütün hayatı etkiler. Bu süreçte arkadaş grupları ve aile önemli vasıtalarlardır. Birey grup faaliyetlerine katılarak sosyal gereksinimlerini karşılar veya ortam oluşturur. Bu bireyde doyum duygusu oluşturur. Böylece birey kendini tanır ve kimliğini tanımlayabilir. Birey serbest zaman etkinliklerine girerek kendisi için ikinci bir kimlik oluşturma fırsatı yakalar. Serbest zaman etkinliklerine katılmak birçoğu için statü yükseltme anlamına gelir. Komşuluk, birlik ve arkadaşlık bağları bu etkinliklerle güçlenir. Serbest zaman etkinliklerine gruplar halinde katılanlar arasında bir dayanışma oluşur. Bu faaliyetlerde üyeler tanışır. Böylece serbest zaman faaliyetleriyle toplumda yaşamın niteliği gelişir (Kılıç, 2015).

- **Psikolojik Faydaları**

Olgun insan demek ruhsal olarak sağlıklı birey anlamına gelir. Ruhsal bakımdan sağlıklı, olgun insan hoşgörülü ve güvenilirdir. Böyle bir kişiliğe sahip olan insan toplumda bir yeri ve görevi olduğunun bilincindedir. Yeteneklerini yararlı işlerde kullanır. Çağdaş yaşamın yoğunluğu ve problemleri bireyin sinir sistemini deforme ederek yorulmasına ve tahammül gücünün azalmasına neden olabilir. Yenilenmek ve uzaklaşmak için bireyler değişik bir çevre içerisine katılıp moral kazanmak ihtiyacı hissederler. İnsan serbest zamanlarını pozitif biçimde değerlendirince fiziki, zihni unsurların birleşmesinden doğan bir şahsiyet edinir. Bu etkinlikler sebebiyle bireyler hoşgörülü olur ve saldırganlık eğilimleri azalır. Serbest zaman faaliyetleri yalnızlığı giderir. Birey dışa dönük kişilik geliştirir. Ortam değiştirme ile bireyler, üzerlerinde olan baskıdan kurtulurlar. Rekreasyon aktiviteleri pozitif psikolojik etkiler yapar. Rekreasyon yalnız rahatsızlıkların önlenmesi için değil aynı zamanda psikolojik sıhhatin korunmasında da bir vasıta (Kılıç, 2015). Rekreasyon faaliyetleri bir bütünlük içinde olursa hem fiziksel hem de ruhsal yararlar sağlanır. Serbest zamanı değerlendirmenin bireylere sağlayacağı psikolojik faydalar şu şekilde sıralanabilir:

- Çevre değişimi, doğal ve kırsal alanlar ruhsal gerginlikleri giderir.
- Kişide bir tatmin yaratır, bireye moral verir ve onu mutlu eder.
- Rekreasyon faaliyetlerine katılmak insanların statüsünü yükseltir.
- İnsan karakterinin gelişmesine yön verir.
- Kişinin suça yönelimini azaltır.
- Yaratıcı gücü geliştirir.
- Entelektüel hayatı geliştirir.
- Kişisel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağlar.
- Çalışma başarısı ve iş verimini yükseltir.
- Grup halinde rekreasyon faaliyetleri bireylerin yalnızlığını giderir.
- Bu etkinlikler bireye dışa dönük kişilik geliştirme imkânı verir. Sosyalleşme sağlar(Kayhalak, 2018).

2.5. Rekreasyonun Sınıflandırılması

“Rekreasyonu sınıflandırılmasında esas alınan prensip genellikle, kişinin rekreasyon faaliyetlerine katılmasına sebep olan amaçlar, istekler ve zevkler olmaktadır”.

Bu sınıflandırmalar içerisinde rekreasyonu öncelikle 1. Amaçlarına göre, 2. Çeşitli kriterlere göre olmak üzere iki bölüme ayırarak gruplayabiliriz.

1. Amaçlarına göre rekreasyonun sınıflandırılması

- **Dinlenme** amacıyla yapılan rekreasyon etkinlikleri. Boş zamanın tamamen dinlenmek, yani beden ve ruh sağlığının devam ettirilmesi veya korunması için yapılan etkinliklerle değerlendirilmesidir.
- **Kültürel** amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri. Boş zamanın, eski sanat ve tarihi eserlerin, müzelerin gezilmesi ve diğer kültürel faaliyetlerle değerlendirilmesidir.
- **Toplumsal** amaçlı yapılan yapılan rekreasyon etkinlikleri. Toplumsal ilişkiler kurmak ve geliştirmek amacına yönelik boş zaman değerlendirme etkinlikleridir.
- **Sportif** amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri. Aktif spor yaparak veya pasif şekliyle seyirci, taraftar, yönetici veya başka bir şekilde boş zamanın sportif etkinliklerle değerlendirilmesidir.

- **Turizm** amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri. Öncelikle tatil dönemlerinde bulunduğu mekandan, başka mekanlara gezmek, görmek amacıyla gitmek suretiyle boş zamanı değerlendirmektir.
- **Sanatsal** amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri. Sanatın birçok dalından biri veya birkaçı ile uğraşarak boş zamanların değerlendirilmesidir.

2. Çeşitli kriterlere göre rekreasyonun sınıflandırılması

- **Yaş faktörüne göre:** Çeşitli yaş gruplarının kendi özelliklerine göre tercih ettikleri etkinliklerdir.
- **Faaliyete katılanların sayısına göre:** Ferdi, grupta, kitlesel veya aile olarak iştirak edilen rekreatif etkinlikler.
- **Zamana göre:** Yazın, kışın veya başka bir mevsim de yapılabilen rekreatif etkinlikler. Ayrıca günlük ve hafta sonları ile emeklilik dönemlerini kapsayan uzun boş zamanlarda gerçekleştirilen etkinlikler.
- **Kullanılan mekana göre:** Açık veya kapalı alanlarda yapılan etkinlikleri kapsamaktadır.
- **Sosyolojik muhtevaya göre:** Lüks, geleneksel ya da belirli halk kesimlerinin desteklenmesiyle katılımın sağlandığı rekreasyon etkinlikleri (Karaküçük, 2005).

Rekreasyon özel işlevleri dikkate alınarak belirli eylem ve durgunluk hallerine göre de sınıflandırılmaktadır (Akesen, 1978). Buna göre:

- **Ticari Rekreasyon:** İnsanlar rekreatif ihtiyaçlarını çeşitli kurum ve kuruluşların sunduğu hizmetlerden masrafsız olarak giderebilecekleri gibi kar amacıyla sunulan hizmetleri de aynı amaçla satın alabilir. Bu tür hizmetle rekreasyoniste büyük kolaylıklar sağlamaktadır.
- **Sosyal Rekreasyon:** Çeşitli şekillerde insanların bir araya gelip yemek yemeleri gibi eylemleri içerir. Bu tip eylemler gelir düzeyi ile ilişkilidir. Gelir düzeyi arttıkça sosyal rekreasyon faaliyetleri de artmaktadır.
- **Uluslararası Rekreasyon:** Gelişen boş zaman anlayışı ile beraber, şehir içi rekreasyondan sonra kırsal ve sonrasında da eylemler, uluslararası seyahatler ve etkinlikler olarak kendisini göstermeye başlamıştır.
- **Estetik Rekreasyon:** Pasif bir nitelik taşıyan bu eylemler, daha çok yüksek eğitim ve kültür düzeyli insanlar için söz konusu olmaktadır. Etkin bir

rekreasyondan hoşlanmayan insanlar için sanat olaylarını izleme, ünlü müzik yapıtlarını dinleme gibi eylemleri oluşturmaktadır.

- **Fiziksel Rekreasyon:** Açık veya kapalı alanlarda yapılan tüm spor çeşitlerini kapsar. Oldukça masraf gerektirmektedir. Ancak yüzme havuzu, spor sahaları gibi tesisleri daha çok insanın yararlanacağı şekilde düzenlemek bu masrafı azaltmaktadır.
- **Orman Rekreasyonu:** Arazi ve su kullanımı rekreasyon eylemlerinin çoğunda önemli bir yer tutmaktadır. Bu imkanları ise, ormanlar sağlamaktadır. Kullanım açısından orman rekreasyon eylemleri; yoğun, az yoğun veya dağınık eylemler olarak planlanabilmektedir.

Yoğun eylemler oldukça merkezileştirilmiş ve kullanım için geliştirilmiş olanlar için de uygulanmaktadır. Örneğin; piknik ve yürüyüşlerin bazı tipleri gibi. Dağınık orman rekreasyonunuz ise, orman içi sulara balık avcılığı, kara avcılığı, trekking gibi herhangi bir alan geliştirilmesine gerek duymadan ve geniş alanlar içinde, yapılan eylemler oluşturmaktadır.

2.6. Rekreasyonun Etkinlik Alanları

Rekreasyon programlarının her kesimden insanın ihtiyaç ve ilgi alanlarını kapsayarak, kişilerin rahatlıkla uygulayabileceği ve hünelerlerini gösterebileceği alanları içermeleri gerekmektedir. Bu anlayışla rekreasyon etkinlik alanları şu şekilde tanımlanabilir (Karaküçük,2005).

- Spor faaliyetleri,
- Müzik faaliyetleri,
- Sanat ve hünere gerektiren faaliyetler,
- Oyunlar,
- Dans,
- Mekân dışı faaliyetler
- İlmi ve kültürel faaliyetler

2.7. Rekreasyon İhtiyacı

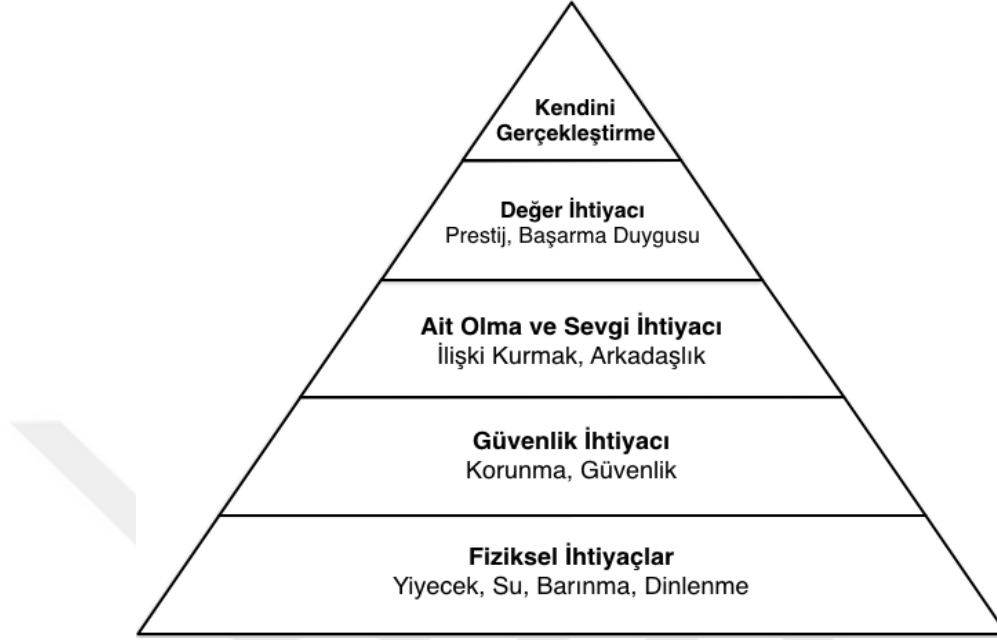
“Rekreatif etkinlikler, sosyal, ekonomik ve eğitim farklılıkları olmaksızın her kesimden insanın ortak zevklerini içeren aktivitelerde bir araya gelerek sosyal ilişkiler kurmasında büyük rol oynayıp insanların beceri, yetenek ve yaratıcılık gücünün, ortaya çıkmasına ve geliştirilmesine hizmet eder. İnsanların rekreasyona olan talep ve eğilimlerinde meydana gelen artış, yoğun kent hayatından ve hareketsizlikten kaçış olarak, özellikle açık alanları rekreatif etkinliklerinde tercih etmeleri sonucu daha belirgin şekilde ortaya çıkmaktadır. Rekreasyon talebini karşılaması için kent içi veya kent dışı mekanlarda planlı, amaca uygun ve çevre estetiğine katkı sağlayacak yeşil alanlar, oyun ve spor alanları peyzaj düzenlemelerini gerekli kılmıştır” (Koçan, 2007).

Bunun yanında kişilerde sevmek, sevilme, toplumsal olarak kabul görme, tanınma, bağlılık, güvenlik, başarılı olma, güç kazanma, kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçlar da psikolojik ihtiyaçlar arasındadır (Oksal, 1986).

İhtiyaçlar, her insan için aynı olmasına karşın, çeşitlilik ve şiddet bakımından farklılıklar taşımaktadır. Bazı insanlarda öncelikle iyi beslenme söz konusuysa, bazılarında eğlenme ön plana çıkabilir. Eğlenirken ise, kimileri ihtiyacını tiyatroya, maça giderek tatmin ederken, kimileri de daha farklı şeyler bulurlar veya bizzat tiyatrodan veya maçta aktif olarak görev alırlar. Görüldüğü gibi, ihtiyaçlar aynı tip de değildir ve insandan insana farklılıklar gösteren bir yapıya sahiptir. İhtiyaçları değişik şekillerde sınıflandırmak mümkündür. Öncelikle bu sınıflandırma; birinci derecede temel ihtiyaçlar (birincil ihtiyaçlar) ve ikinci derecede tamamlayıcı ihtiyaçlar (ikincil ihtiyaçlar) olarak yapılabilir (Eren, 1991).

- Birincil İhtiyaçlar; insanın yaşamını devam ettirebilmek ve gerekli etkinlikleri yapabilmek için yemek, içmek, sıcaktan ve soğuktan korunmak, dinlenmek, uyumak ve soyunu devam ettirebilmek için cinsellik gibi faktörleri kapsamaktadır.
- İkincil İhtiyaçlar ise; düşünce ve duygularla ilgili olduğundan, sosyal ve psikolojik bir özelliğe sahiptir. Kişisel takdir, görev sorumluluğu, hissetme, iddia etme, şefkat duyma, yakınlık kurma gibi ihtiyaçlar buna örnek olarak verilebilir. İkincil ihtiyaçlar, insan yaşamının ilk yıllarından itibaren ortaya çıkar, zamanla bilgi, görgü ve tecrübe arttıkça gelişir ve şiddetlenir.

İnsan ihtiyaçlarını, Maslow beş aşamalı hiyerarşik bir yapı içerisinde sınıflandırmıştır.



Şekil 2.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

- **Fizyolojik İhtiyaçlar:** İnsan hayatını devam ettirecek eylemlerdir. Açlıktan ölmek üzere olan bir insan için sevgi, özgürlük, eğlenme, güvenlik, dostluk gibi kavramlar pek bir şey ifade etmemektedir. Bu yüzden fizyolojik ihtiyaçlar hiyerarşinin en alt basamağında yer almaktadır.
- **Güvenlik İhtiyaçları:** Can ve mal tehdidi altındaki bir insan için güvenlik arama ihtiyacı, yerine göre birinci derece önem kazanabilir.
- **Sosyal İhtiyaç:** İnsanın fizyolojik ve güvenlikle ilgili ihtiyaçları giderildikten sonraki düzeyde sosyal ihtiyaçlar önemli olmaktadır. İnsan ait olmak, başkaları ile bir arada olmak, onlar tarafından kabul görmek, arkadaş olmak, arkadaş olarak kabul edilmek ve çevresini etkilemek ister.
- **Saygı Görme İhtiyacı:** İnsan hem kendine hem de başkalarına karşı önemli görünme ihtiyacı duyar. İnsan, kendine güven duygusu edinmeye ve her yönüyle hak edilen bir prestij sağlamaya çalışır. Bu ihtiyaç tatmin edilmezse, insanda aşağılık duyguları oluşabilir. Bunun için saygı görme ihtiyaç düzeyine ulaşan insanlar, oturdukları konutlara, kullandıkları arabalara, konuştukları insanlara, yaptıkları sporlara veya sanat çalışmalarına özel bir önem verirler.

- **Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı:** İhtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamağında yer alan bu ihtiyaç türü, daha alt düzeydeki ihtiyaçların tatmini gerçekleşmeden ortaya çıkmaz. Bu ihtiyaçlar, kişinin kendi potansiyellerinin farkına varması, bir işi yalnız başına yapması, yaratıcı olabilmek için kendini sürekli bir gelişime tabi tutması ile ilgili ihtiyaçlardır.

Bu ihtiyaçların belirli türleri, insandan insana sonsuz sayıda değişebilir. Şöhretli bir sporcu olmak, başarılı bir yönetici olmak, siyasal bir partide yükselmek, şiirler, resimler, hikayeler bunlara sadece birkaç örnek teşkil eder.

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, insanın temelde tüm potansiyelini gerçekleştirme, hayatını dolu dolu yaşama ihtiyacını ifade etmektedir (Müftügil, 1993). Yani, kendini gerçekleştirme, rekreasyon yaşantısı ile aynı duyguları yaratmaktadır.

O halde, rekreasyon uygulama hedeflerini, Maslow'un ihtiyaç hiyerarşisinin en tepesinde bulunan kendini gerçekleştirme ihtiyacı çerçevesinde değerlendirmemiz mümkün görünmektedir.

Maslow'a göre insan ihtiyaçlarının kaynağını güdülenme (motivasyon) oluşturmaktadır. İhtiyaçlar genel olarak biyolojik ve içgüdüsel, genetik temelli olarak insanları karakterize ederek bilinçleri dışında etkilemektedir.

İnsan davranışlarının sebeplerinin anlaşılması ile ihtiyaçlarının tatmin edilmesi bağlantılıdır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında insanın bir ihtiyacı tatmin edildiğinde davranışı etkilemeyi bırakır ve bir başka yeni ihtiyaç insanın davranışı üzerinde etkili olmaya başlar. İhtiyaçların insan davranışlarını etkilemesi ve giderilen ihtiyaçların yerini yenilerinin alması süreci insan yaşamı boyunca devam eder. Maslow'a göre insanların ihtiyaçları bir sıra düzeni içinde görülür. Bu düzen içerisinde Maslow fizyolojik ihtiyaçları ilk başta, kendini gerçekleştirme ihtiyacını ise en sonda olarak sıralamaya tabi tutmuştur.

Maslow'un iddiasına göre insanlar fizyolojik (açlık, susuzluk, cinsiyet vs.) güvenlik ve sosyal (ait olma ve sevgi) ihtiyaçlarını düzenli olarak giderebilirler fakat saygınlık (takdir edilme ve saygı) ve son basamakta yer alan kendini gerçekleştirme ihtiyacı çok az sayıda insan tarafından giderilebilir. Kendini gerçekleştirme basamağına peygamberler, azizler, erenler, liderler, büyük sanatkarlar, büyük bilim adamları vs. erişebilmektedir. Ancak bu basamağa erişenler sadece ünlü insanlar değildir. Yapıcı, insanlara karşılıksız olarak fayda sağlayan ve hayatı anlamlı gören insanlar da kendini gerçekleştirmiş insan olarak tanımlanır (Cüceloğlu, 2007).

2.8. Rekreatyon ve Aile

Aile ortamı, kişinin hayata gözlerini açtığı andan itibaren içerisinde yer aldığı, hayatını sürdürebilmesinde ihtiyaç duyulan bakım ve desteğin verildiği sosyal bir oluşumdur (Yıldırım, 2012). Aile kişinin yetişmesinde rekreatyon etkinliklerini gerçekleştirebilecek ve destekleyebilecek bir kurumdur (Gençlik Şurası, 1988).

Boş zamanın değerli olarak kullanılması evde başlar. Fakat aile, boş zaman değerlendirme etkinliklerini sistematik olarak öğretmez. Bir ailenin, bireylerine öğretimde bulunacağı boş zaman değerlendirme etkinlikleri, genellikle o ailenin ekonomik düzeyine bağlıdır. Ülkemizde çocuğun hangi etkinliği seçeceği, genellikle aileyi oluşturan kişilerin ortak dileklerine bağlı olmakla birlikte, kısmen de anne ya da babanın yetkili olarak karışması biçiminde oluşmaktadır (Tezcan, 1992). Serbest zamanların değerlendirilmesi konusunda bilinçli aileler, her konuda olduğu gibi, bu konuda da çocuklarının yanında olurlar. Ancak geleneksel Türk ailesi, katı kuralların titizlikle uygulandığı, disiplin ve otoritenin ağır bastığı bir yapıya sahiptir (Bayraktar, 2003).

Aile gençlerin boş zaman tercihlerini etkileyen önemli bir etkidir. Çünkü aile kurumunda bireyin rolü; boş zamana katılımını, kaynak ve fırsatlarını oldukça etkilemektedir. Gençlerin boş zaman yaşam stilleri, ailenin sahip olduğu imkanları yanında sorumluluk ve görevleriyle yakından ilgilidir. Yine aile yapısında meydana gelen evlenme, boşanma, dul olma gibi durumlarda boş zaman davranışını etkilemektedir. Gençlerin aile içi etkileşim yoluyla edindiği değer ve normlar boş zamanını değerlendirme konusunda sahip olduğu tutum ve davranışları etkilemektedir. Ailenin sahip olduğu değer ve normlar, sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik özellikleri ile kırsal ve kentsel aile oluşuna göre farklılıklar göstermektedir.

Yapılan araştırmalar, sporda beklenen başarıya ulaşabilmek için çocuğun mümkün olan en küçük yaşta beden eğitimi ve sporla ilgili aktivitelere başlamasını gerektirmektedir. Çocukların erken yaşlarda belli bir spor dalından daha çok hareket gelişimi içeren oyunlara ve çeşitli spor aktivite programlarına katılmaları gerekir (Demirel ve ark., 2016).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı ve Modeli

Bu çalışmada, Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin rekreatif etkinliklere bakış açısının incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma nitel bir çalışmadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklerini, Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler arasından rastgele seçilen 12 kadın ve 24 erkek olmak üzere toplam 36 gönüllüden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Aracı ve Verilerin Toplanması

Araştırma verileri, bu çalışma için geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır (EK). Kullanılan formun geliştirilme süreci şu şekilde olmuştur.

İlgili literatür incelenmiş, bu çalışmaların ışığı altında formun birinci bölümünde demografik özellikler çalışılmış, ikinci bölümünde çalışmanın ana konusuna yönelik sorular ve konuya ilişkin görüşlerin belirlenmesi için oluşturulmuş sorularla donatılmıştır. Son şekli verilen formun sağlıklı bir veri toplama aracı olabileceği kanaatine varılmıştır.

Görüşmeler SONY marka dijital ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Sözlü ve yazılı olarak görüşlerini büyük bir samimiyet içerisinde aktarmışlardır. Görüşmelerden elde edilen kayıtlar, daha sonra araştırmacı tarafından deşifre edilmiştir. Deşifreler Word dosyasında metin şekline dönüştürülmüştür. Oluşturulan metin belgelerinde ortaya çıkabilecek olan eksiklik ya da hataların önüne geçmek için ses dosyaları yazılı görüşme metni okunur haldeyken bir kez daha dinlenmiş, böylece metin dosyalarının eksiksiz olmaları sağlanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Demografik bilgiler için aritmetik ortalama ve standart sapma çalışıldı. Değişkenler arasında ise Gruplandırılmış Tanımlayıcı İstatistik (Grouped Descriptive Statistics) yapılmıştır. Dilimler üzerinde yüzdelikler değerlendirilmiştir.

Toplanan veriler içerik analiz tekniği ile analiz edilmiştir. İçerik analizinde temel amaç toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. Betimsel analizde özetlenen ve yorumlanan veriler, içerik analizinde daha derin bir işleme tabii tutulur ve betimsel bir yaklaşımla fark edilemeyen kavram ve temalar bu analiz sonucu keşfedilebilir. Bu amaçla toplanan veriler önce kavramsallaştırılması, daha sonra da ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde düzenlenmesi ve buna göre veriyi açıklayan temaların saptanması amaçlandı. Bilindiği üzere nitel araştırma verileri dört aşamada analiz edilmektedir.

- Verilerin kodlanması
- Temaların bulunması
- Kodların ve Temaların düzenlenmesi
- Bulguların tanımlanması ve yorumlanması

Bu çalışmada verilerin analizinde ilk olarak görüşme metinleri araştırmacılar tarafından dikkatle okunarak incelenmiştir. Ardından veriler kodlanmış, kodlanan verilerden temalar oluşturulmuş ve bulgular tanımlanarak yorumlanmıştır.

3.5. Geçerlik ve Güvenirlik

Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirliğin sağlanmasına yönelik bazı öneriler vardır. Araştırmacının araştırma sürecinde kendi konumunu açık hale getirmesi, araştırma da veri kaynağı olan bireylerin açık şekilde tanımlanması, araştırma sürecinde oluşan sosyal olayların ve süreçlerin tanımlanması, elde edilen verilerin analizinde kullanılan kavramsal çerçevenin ve varsayımların tanımlanması veri toplama ve analiz yöntemlerinin ayrıntılı olarak açıklanması, bu öneriler arasındadır. Araştırma bulguların iç ve dış geçerlilik ile güvenilirlik sorunlarını gidermek üzere alınan bazı önlemler şunlardır:

- Görüşme formlarının yapılandırılmasında ve katılımcıların belirlenmesinde alan uzmanlarının farklı görüşlerine başvurulmuştur.

- Bulgular doğrudan alıntılarla tanımlanmış, sonuçlar bu alıntılardan yola çıkılarak açıklanmıştır.
- Araştırmanın yöntemi ve aşamaları açık olarak anlatılmıştır.
- Katılımcılardan elde edilen veriler kayıt cihazına kaydedilerek verilerin kaybı önlenmiştir.
- Aynı şekilde görüşmelerin çözümlenmesinde araştırma problemleri ile ilişkili olmayan ifadelerin ayıklanması sağlanabilmiştir.
- Görüşme ortamlarının sessiz olmasına ve görüşmeler esnasında paydaşlar ile yalnız kalınmaya özen gösterilmiştir.

Aşağıdaki örnek açıklamada da görülen kodlama sistemi gösterilmektedir.

Örnek: “.....” (G1).

G1: Görüşme yapılan gönüllü kişi 1

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan bireylerin demografik verilerine ilişkin değişkenlere ait bilgilere yer verilmiştir (Tablo 4.1).

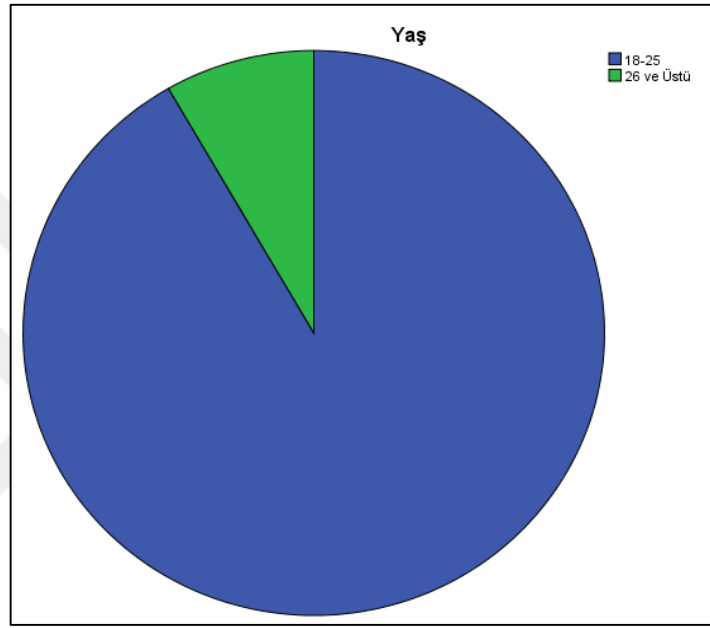
Tablo 4.1. Çalışmaya Katılan Gönüllü Bireylerin Demografik Bilgileri

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Yaşadığı Yer	Ekonomik Durum
G1	20	Kadın	İl	Orta
G2	19	Kadın	İl	Orta
G3	19	Kadın	İlçe	Orta
G4	23	Erkek	İl	Orta
G5	20	Kadın	İlçe	Orta
G6	20	Kadın	İl	Orta
G7	24	Kadın	İl	Orta
G8	18	Kadın	İl	Orta
G9	18	Kadın	İl	Orta
G10	20	Erkek	İlçe	Orta
G11	20	Erkek	İlçe	Orta
G12	19	Erkek	İl	Orta
G13	21	Erkek	Köy	Orta
G14	21	Erkek	İl	Orta
G15	20	Erkek	İlçe	Kötü
G16	20	Erkek	İlçe	Orta
G17	19	Erkek	İlçe	İyi
G18	21	Erkek	İl	Orta
G19	22	Erkek	İlçe	Orta
G20	20	Erkek	İl	Orta
G21	20	Erkek	İl	Orta
G22	21	Erkek	İlçe	Orta
G23	21	Erkek	İlçe	Orta
G24	24	Erkek	İl	Orta
G25	20	Erkek	İlçe	Orta
G26	19	Erkek	İl	İyi
G27	19	Erkek	İlçe	Kötü
G28	18	Erkek	İl	Orta
G29	20	Erkek	İl	İyi
G30	22	Kadın	İlçe	Orta
G31	26	Erkek	İlçe	Orta
G32	20	Kadın	İl	İyi
G33	25	Erkek	İl	İyi
G34	19	Kadın	İlçe	Orta
G35	20	Kadın	İl	Orta
G36	26	Erkek	İlçe	Orta

Tablo 4.2. Deneklerin Yaş Bulguları

		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid	18-25	33	91,7	91,7	91,7
	26 ve Üstü	3	8,3	8,3	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Çalışmaya katılanların 33'ü (%91.7) 18-25 yaş aralığında olup 3'ü (%8.3) 26 ve üstüdür.

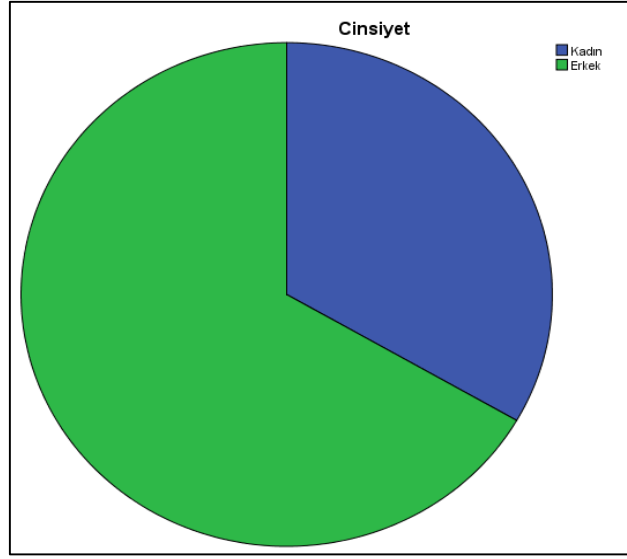


Şekil 4.1.Deneklerin Yaş Dağılımı

Tablo 4.3. Deneklerin Cinsiyet Bulguları

		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid	Kadın	12	33,3	33,3	33,3
	Erkek	24	66,7	66,7	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Çalışmaya katılanların 12'si (%33.3) kadın, 24'ü (%66.7) erkektir.

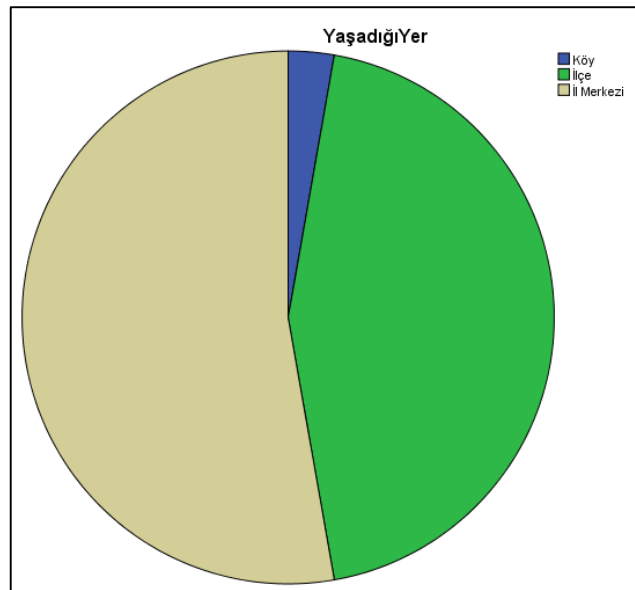


Şekil 4.2.Deneklerin Cinsiyet Dağılımı

Tablo 4.4. Deneklerin Yaşadıkları Yer Bulguları

		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid	Köy	1	2,8	2,8	2,8
	İlçe	16	44,4	44,4	47,2
	İl Merkezi	19	52,8	52,8	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Çalışmaya katılanların 1'i (%2,8) köyde, 16'sı (%44,4) ilçede, 19'si (%52,8) il merkezinde yaşamaktadır.

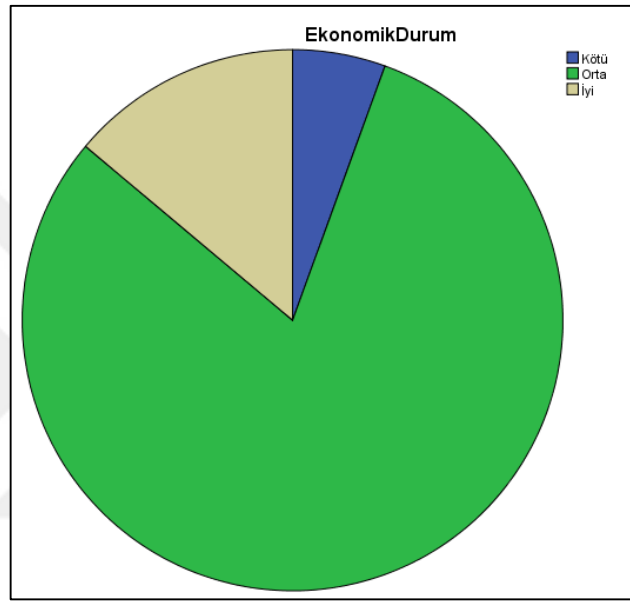


Şekil 4.3.Deneklerin Yaşadıkları Yer Dağılımı

Tablo 4.5. Deneklerin Ekonomik Durum Bulguları

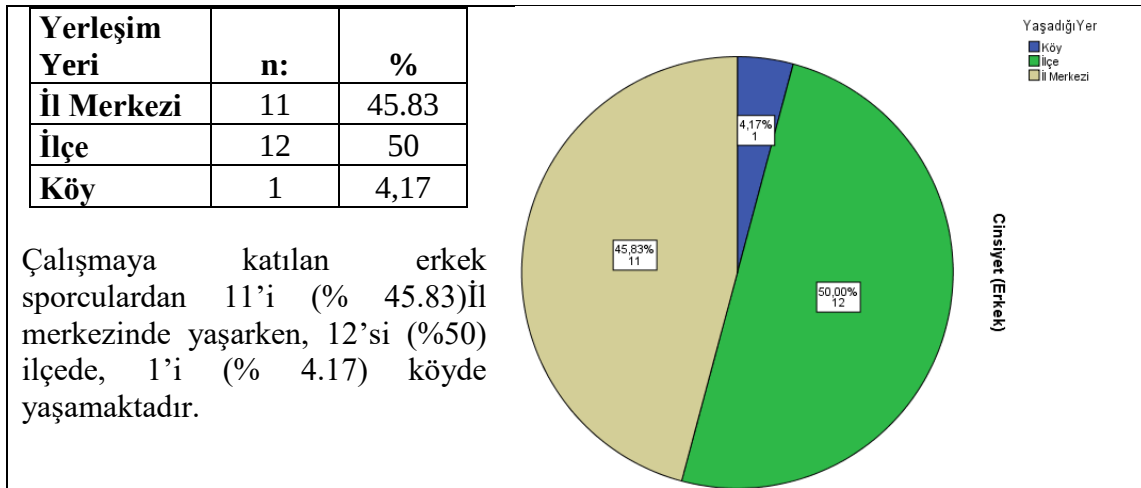
		Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
Valid	Kötü	2	5,6	5,6	5,6
	Orta	29	80,6	80,6	86,1
	İyi	5	13,9	13,9	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Çalışmaya katılan 2 kişinin (%5.6) ekonomik durumu kötü olup, 29 kişinin (%80.6) orta ve 5 kişinin (%13.9) ise ekonomik durumu iyidir.

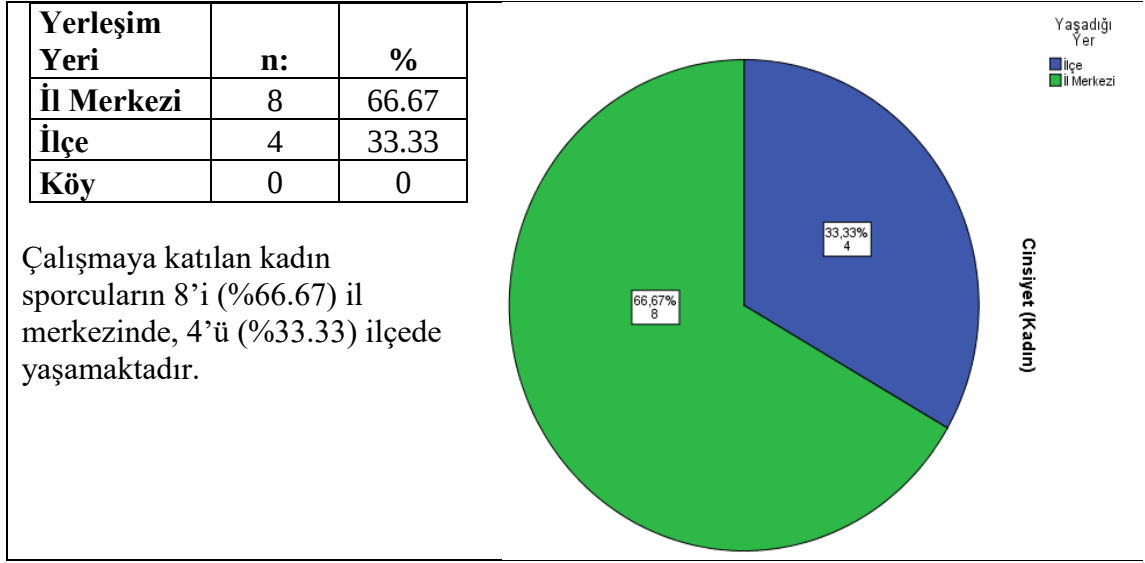


Şekil 4.4. Deneklerin Ekonomik Durum Dağılımı

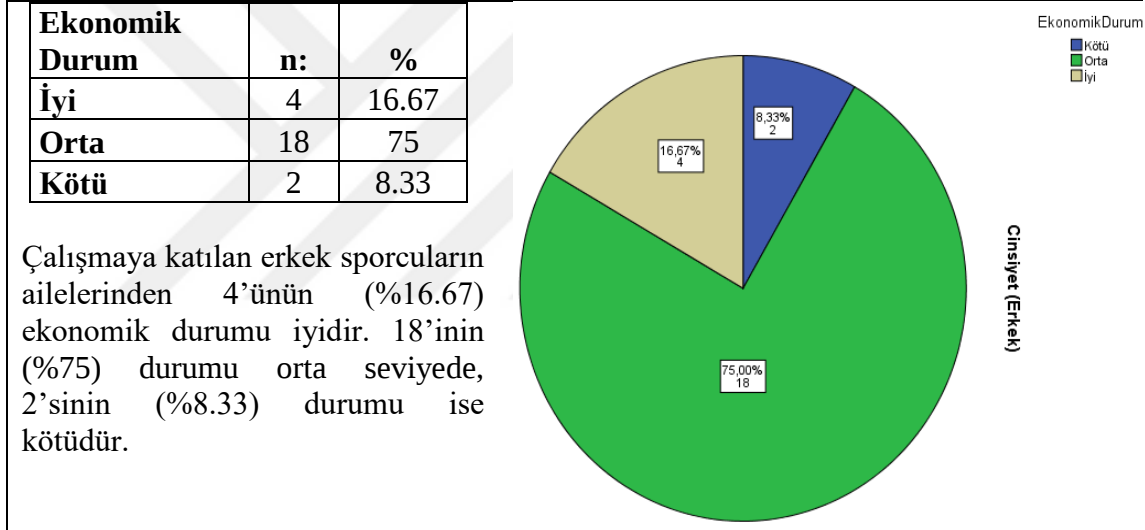
4.1. Çalışmaya Katılan Gönüllü Bireylerin Cinsiyet, Yaş, Yaşadığı Yer ve Ekonomik Duruma Göre Dağılımları



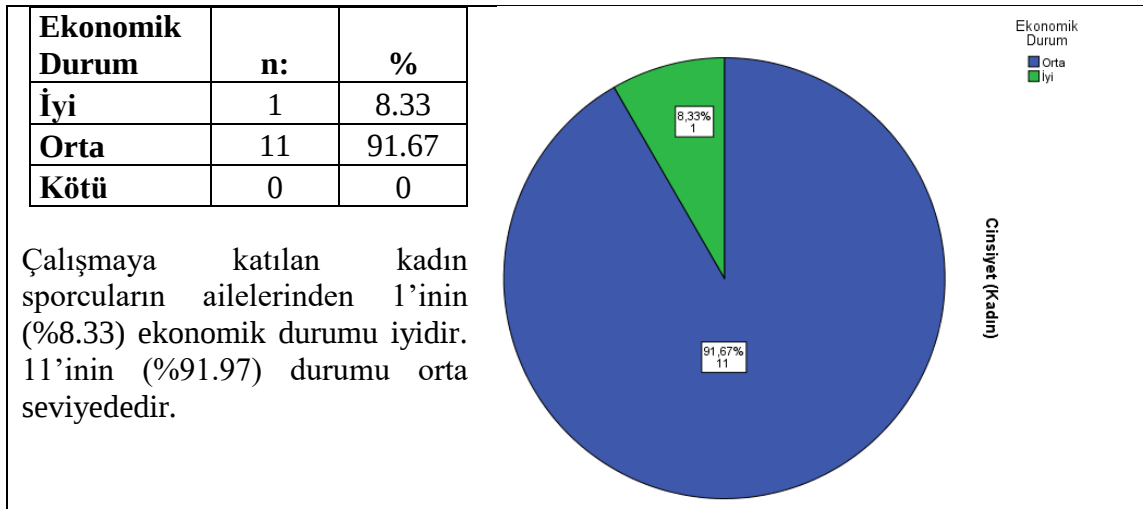
Şekil 4.5. Erkek Katılımcıların Yaşadığı Yer



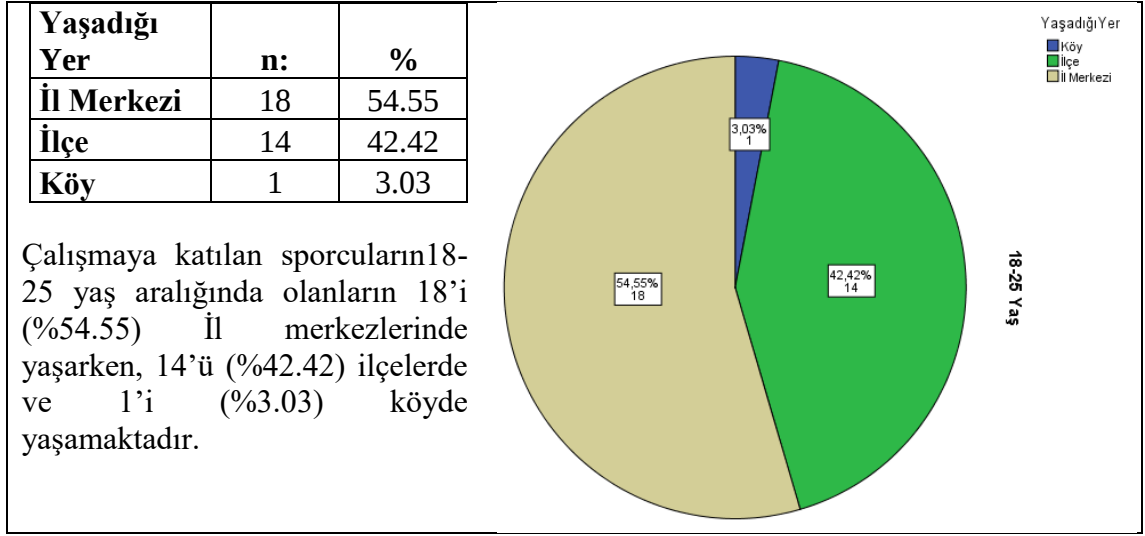
Şekil 4.6. Kadın Katılımcıların Yaşadığı Yer



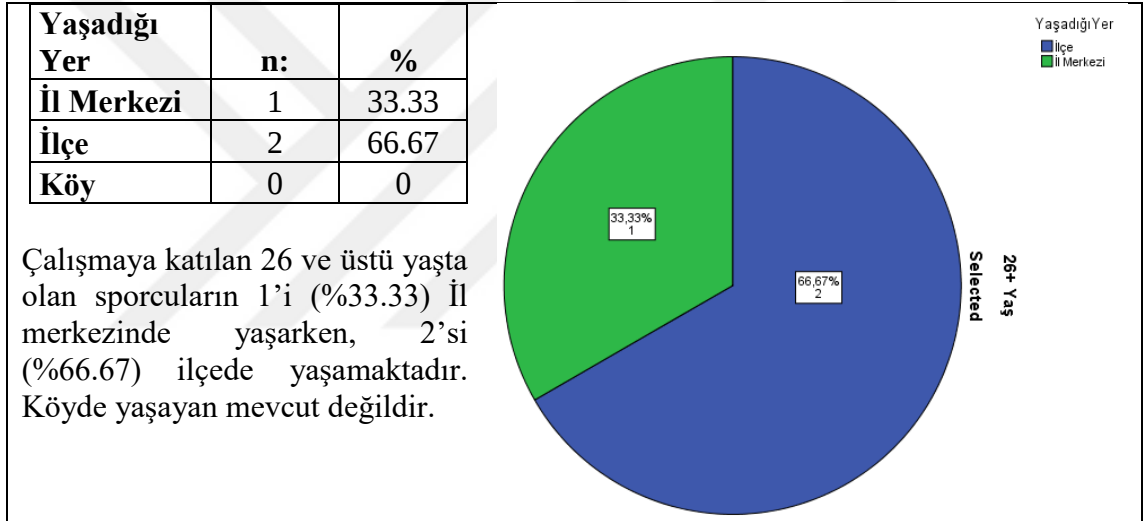
Şekil 4.7. Erkek Katılımcıların Ekonomik Durumu



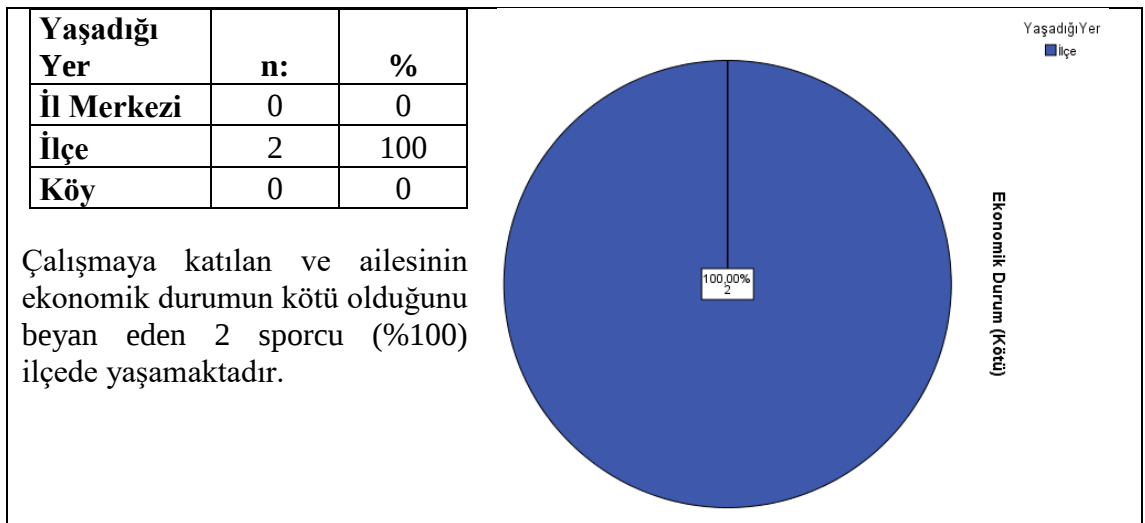
Şekil 4.8. Kadın Katılımcıların Ekonomik Durumu



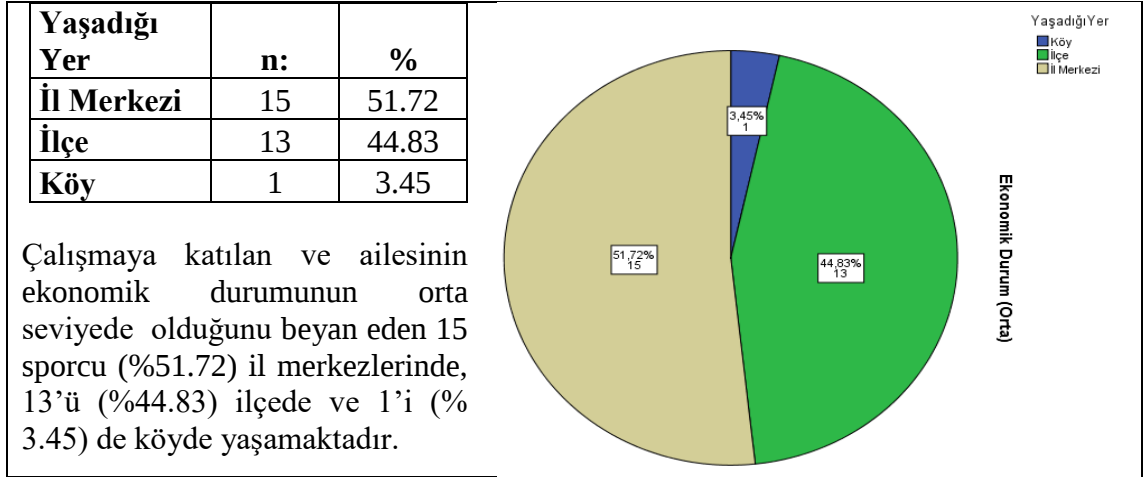
Şekil 4.9. 18-25 Yaş Grubu Katılımcıların Yaşadığı Yer



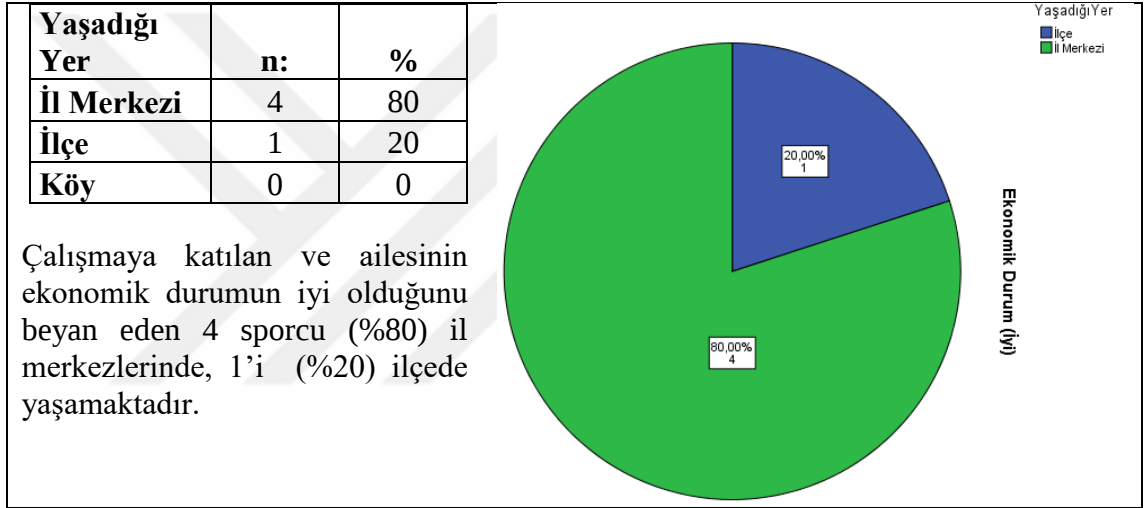
Şekil 4.10. 26 ve Üstü Yaş Katılımcıların Yaşadığı Yer



Şekil 4.11. Ekonomik Durumu Kötü Olan Katılımcıların Yaşadığı Yer



Şekil 4.12. Ekonomik Durumu Orta Olan Katılımcıların Yaşadığı Yer



Şekil 4.13. Ekonomik Durumu İyi Olan Katılımcıların Yaşadığı Yer

Tablo 4.6. Ana Temalar ve Kodlar

Temalar	Kodlar	Katılımcılar
Spor Branşı	Masa Tenisi	G1,G3,G17
	Wushu	G2,G11
	Judo	G2,G26
	Bisiklet	G4
	Futbol	G5,G9,G10,G12,G13,G14,G16,G19,G20,G23,G24,G27,G28,G29, G35
	Basketbol	G6,G15,G18
	Hentbol	G7, G22, G32
	Voleybol	G8,G24,G25,G30, G34, G36
	Boks	G11,G21
	Taekwando	G11
	Atletizm	G13,G14,G30,G31
	Yüzme	G30, G33
	Tenis	G31

Tablo 4.6. (devam)

Temalar	Kodlar	Katılımcılar
Spor Yapmak ve Hissetmek	Rahatlamış	G1, G2, G5, G9, G11, G19, G21, G22, G23, G27, G28
	Mutlu	G2, G3, G4, G6, G8, G10, G12, G15, G18, G19, G21, G23, G24, G25, G26, G28, G29, G30, G32
	Enerjik	G2, G3, G5, G7, G8, G11, G12, G16, G17, G32, G35, G36
	Özgür	G4, G9, G29, G30, G36
	Öz güvenli	G5, G14, G20, G23, G31, G33, G34, G35
	Güçlü	G10, G13, G14, G24, G33, G36
	Sağlıklı	G14, G17, G28, G35
Rekreatif Etkinlik	Evet, bilgim var	G1, G2, G3, G5, G6, G7, G8, G9, G10, G11, G12, G13, G14, G15, G16, G18, G19, G21, G23, G24, G25, G26, G28, G29, G30, G31, G32, G33, G34, G35, G36
	Hayır, bilgim yok	G4, G17, G20, G22, G27
Spor Yapmak Ne İfade Ediyor	Zinde Olma	G1, G31, G36
	Yenilenme	G2, G8, G17
	Disiplin	G2, G13, G18
	Başarı	G2, G26
	Enerji	G2, G10
	Sağlık	G3, G4, G5, G6, G15, G19, G21, G23, G27, G28, G29, G30, G32, G33, G34, G35
	Sosyalleşme	G19, G23, G24, G34
	Mutluluk	G4, G7, G11, G12, G16, G20, G25, G28, G35
	Özgürlük	G9, G14, G22, G36
Yaşam Kalitesi	Spor	G1, G2, G3, G4, G6, G7, G8, G9, G10, G11, G12, G13, G14, G15, G17, G18, G19, G20, G21, G24, G25, G28, G31, G32, G34, G36
	Hedefler	G4, G26, G32
	Araştırma Yapmak	G5, G7, G9, G11, G12, G16, G18, G22, G24, G25, G27, G30, G32, G34, G35
	Düzenli Uyku	G8, G21
	Düzenli Beslenme	G4, G10, G11, G17, G19, G21, G30, G32, G33, G36
	Müzik	G7, G9, G15
	Seyahat Etmek	G12, G15, G20, G32
	İletişim	G23, G29, G36
Gündelik Hayat	Sakin	G1, G6, G7, G15, G20, G22, G24, G25, G36
	Neşeli	G2, G4, G8, G10, G15, G19, G21, G23, G28, G33, G34, G35
	Hareketli	G3, G6, G13, G15, G19, G22, G26, G29, G31, G32, G35
	Agresif	G5, G11, G14, G17, G27
	Samimi	G9, G12, G16, G18, G21, G27, G30
	Hırslı	G14, G16

Tablo 4.6. (devam)

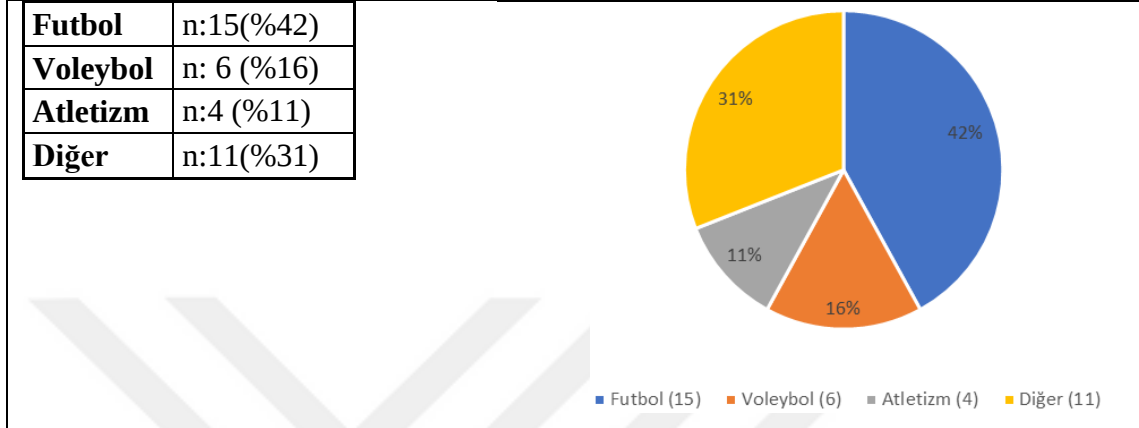
Temalar	Kodlar	Katılımcılar
Uyku	5 saat	G22, G31
	6 saat	G6, G7, G17, G20, G21, G28
	7 saat	G4, G13, G15, G26, G29, G33, G35, G36
	8 saat	G1, G2, G8, G9, G10, G12, G24, G27, G30, G34
	9 saat	G3, G5, G11, G14, G16, G18, G19, G23, G25, G32
Rekreasyonel Faaliyet	Kısmen	G1,G2,G5,G21,G26, G27,G33, G36
	Evet	G3,G6,G7,G8,G9,G10, G11, G12, G13, G14, G15, G16, G18, G19,G22,G23,G24,G25,G28,G29,G30,G31,G32,G34
	Hayır	G4,G17,G20,G35
Aile ile İlişki	Standart	G1, G2, G3, G5, G7, G8
	Olumlu	G4, G6, G9, G10, G11, G12, G13, G14, G15, G17, G18, G19, G20, G21, G23, G24, G25, G26, G27, G28, G29, G30, G31, G33, G34, G35, G36
	Olumsuz	G16, G22, G32
Spor Benim İçin	Yenilenmek	G1, G5
	Terapi	G2
	Sağlık	G3, G18
	Olmazsa olmaz	G4,G8,G19,G28,G30,G31,G32,G35
	Yaşam Kaynağı	G6,G7,G10,G11,G12, G13,G14,G15,G16,G17,G20,G25,G33,G36
	Özgürlük	G9,G36
	Yaşam Tarzı	G18,G21,G23,G24,G27,G28,G32,G34
	Başarı	G22, G26, G36
	Varoluş	G29

Yapılan görüşmeler sonucunda, bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ile ilgili on(10) tema öne çıkarılmıştır. Boş zamanlarda yapılan aktivitelerin;

- Spor branşına özgü yaşamıyla ilgili olan aktiviteleri
- Boş zaman aktiviteleri içerisinde sportif aktiviteleri ya da sonrasındaki hissedilen duygular
- Spor yapmak ile ilgili analizler
- Yaşam kalitesinin etkisi ile ilgili analizler
- Gündelik hayatın getirdiği durumlar
- Uykunun yaşam kalitesine etkisi
- Rekreasyonel faaliyetlerin faydası
- Aile ile ilişkide faydası

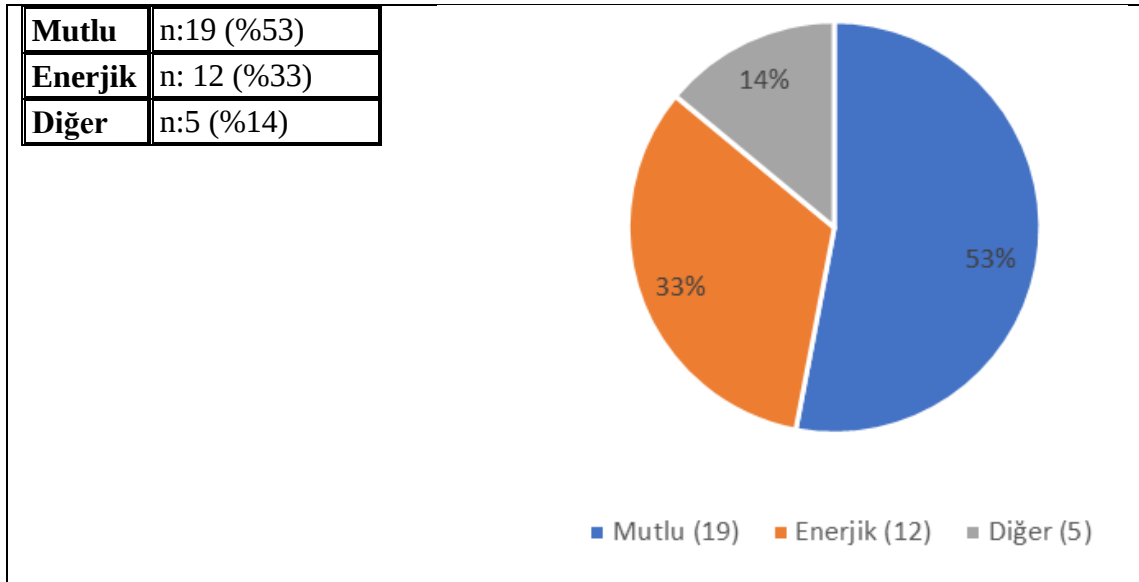
i) Sporun genel anlamda yaşam kalitesine etkisi ve faydası.

4.2. Kodlamalarla İlgili Bulgular



Şekil 4.14. Sportif faaliyetler branş dağılımı

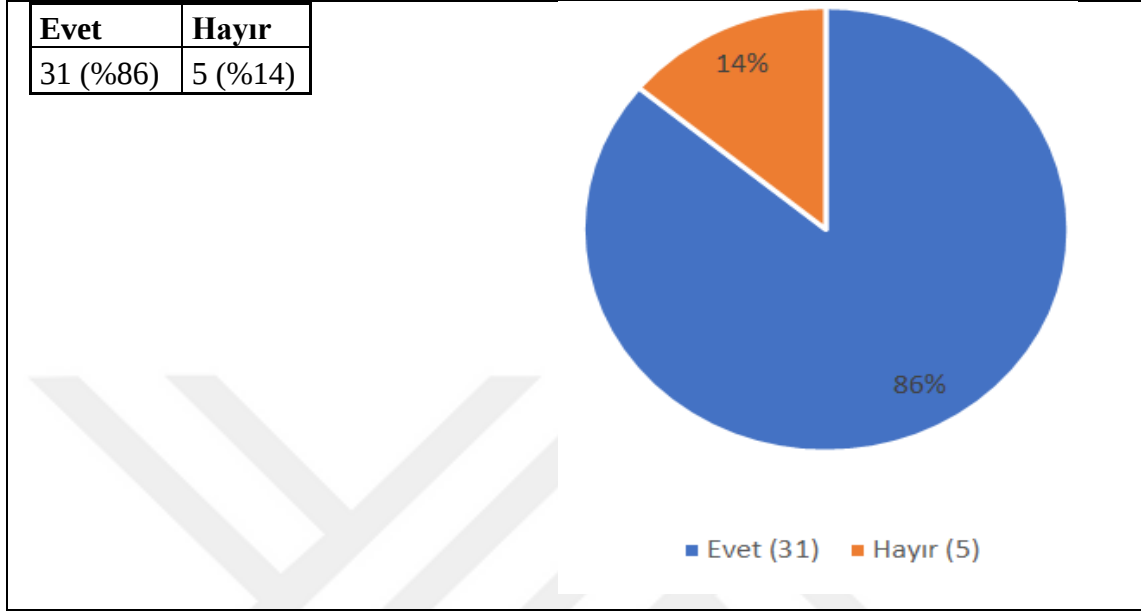
Şekil. 4.14’de de görüldüğü üzere çalışmaya katılanların büyük bir çoğunluğu rekreatif faaliyetlerde (n:15- %42) futbol oynamayı tercih etmiştir. Bunu 6 kişi ve % 16 ile voleybol, 4 kişi ve %11 ile koşu ve yürüyüşlerin tercih edildiği atletizm tercih edilmiştir. Futbolun tercih edilmesindeki en büyük nedenlerden biri; hobinin yanı sıra, halı sahaların rahatlıkla bulunabilmesi olabilir.



Şekil 4.15. Spor Yaparken Hissedilenler

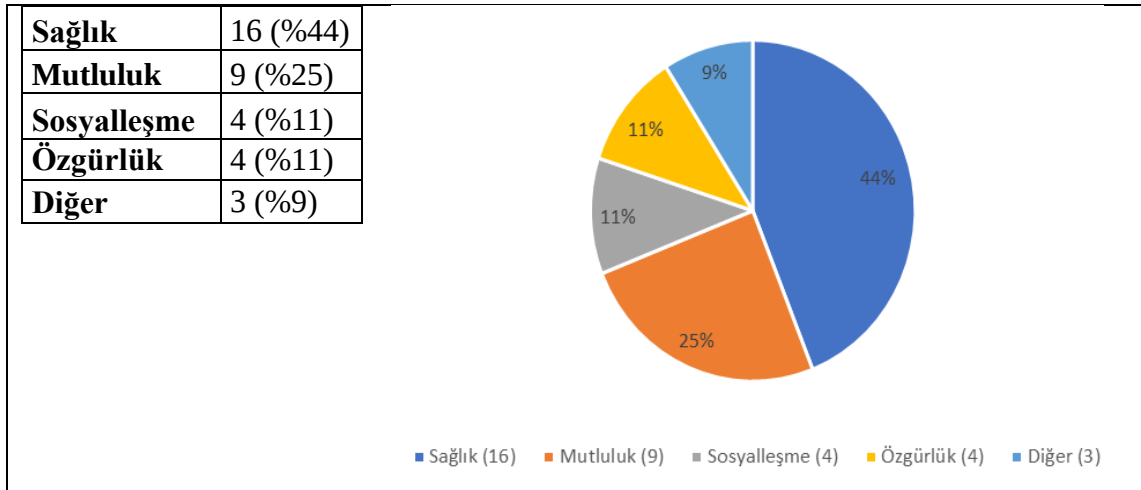
Boş zaman aktivitelerinde spor yapmayı tercih ettiğini beyan eden katılımcılardan 19 kişi (%53), bu eylemi gerçekleştirirken ve sonrasında kendilerini mutlu, 12 kişi de

(%33) enerjik hissettiklerini söylemişlerdir. Geri kalan 5 kişi de (%14) değişik beyanlarda bulunmuşlardır. Çoğunluğun bu tür aktiviteler ile kendilerinde olumlu bir havada hissetmeleri fiziksel aktivitelerin sosyo-psikolojik etkilerini ortaya koymaktadır.



Şekil 4.16. Rekreatif Etkinlikler ile İlgili Bilgi Yeterliliği

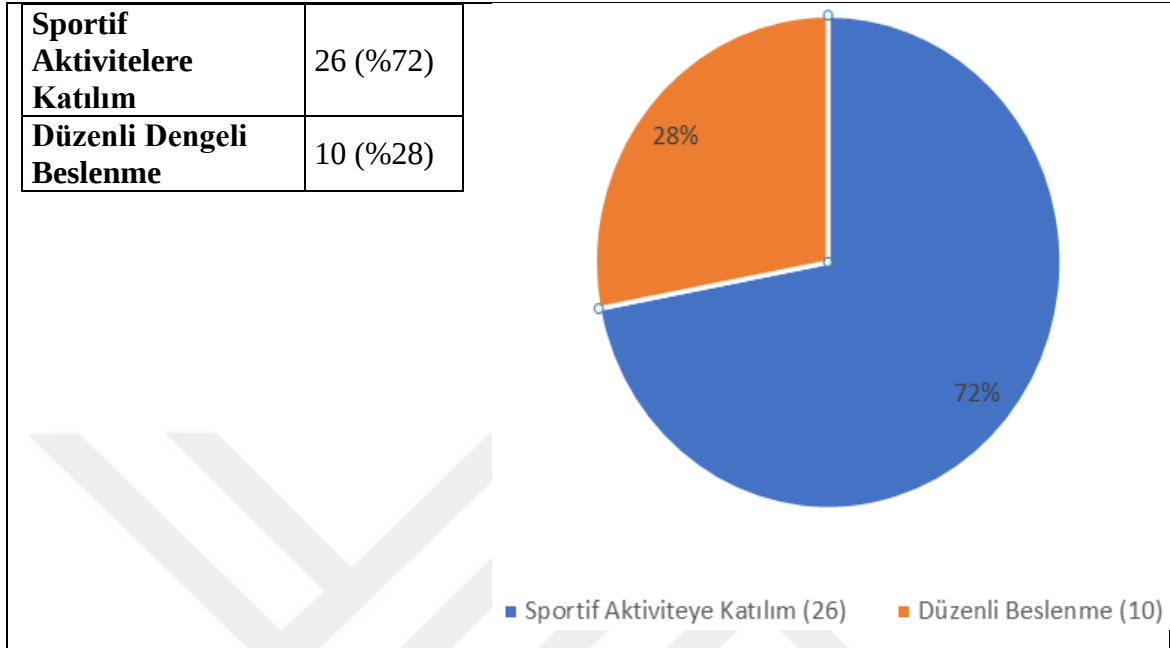
Çalışmaya katılanlardan 31 kişi (%86) rekreatif etkinlikler hakkında yeterli bilgiye sahip olduklarını belirtirken, 5 kişi (%14) ise tam olarak bilgi sahibi olmadıklarını belirtmiştir.



Şekil 4.17. Spor Yapmak ile İlgili Analizler

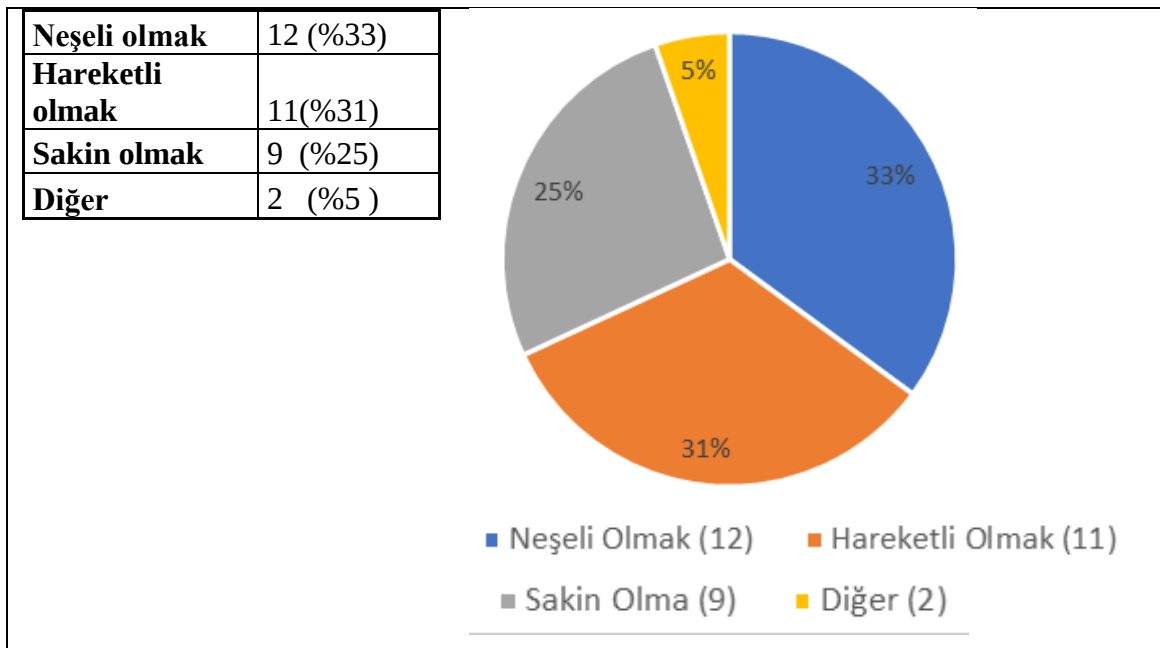
Çalışmaya katılanlardan 16 kişi (%44), boş zaman aktivitelerinde spor yapmayı tercih etme nedenlerini sağlıklı olabilmek için yaptığını beyan ederken, 9 kişi (%25) mutlu olmak, 4 kişi (%11) sosyalleşmeye fırsat tanıdığı için, 4 kişi (%11) ise kendini bu

tür faaliyetlerde özgür hissettiği için, 3 kişi de (%9) diğer nedenlerden dolayı olduğunu ifade etmişlerdir.



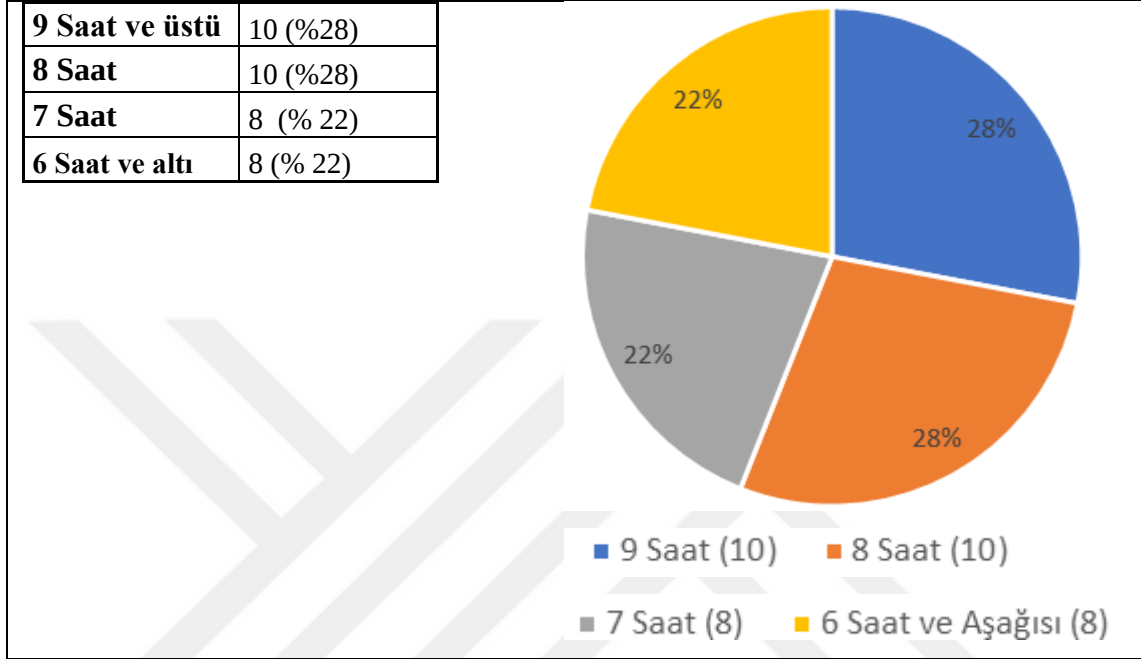
Şekil 4.18.Rekreatif Etkinliklerin Yaşam Kalitesine Etkisi ile İlgili Analizler

Rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren katılımcılardan 26 kişi (%72) asıl amaçlarının bu tür faaliyetlere katılım olarak belirtirlerken geri kalan 10 kişi (%28) bu tür aktiviteler ile beslenmeyi daha düzenli ve dengeli bir hale getirerek yaşam kalitesini daha iyi bir hale getirebileceklerini ifade etmişlerdir.



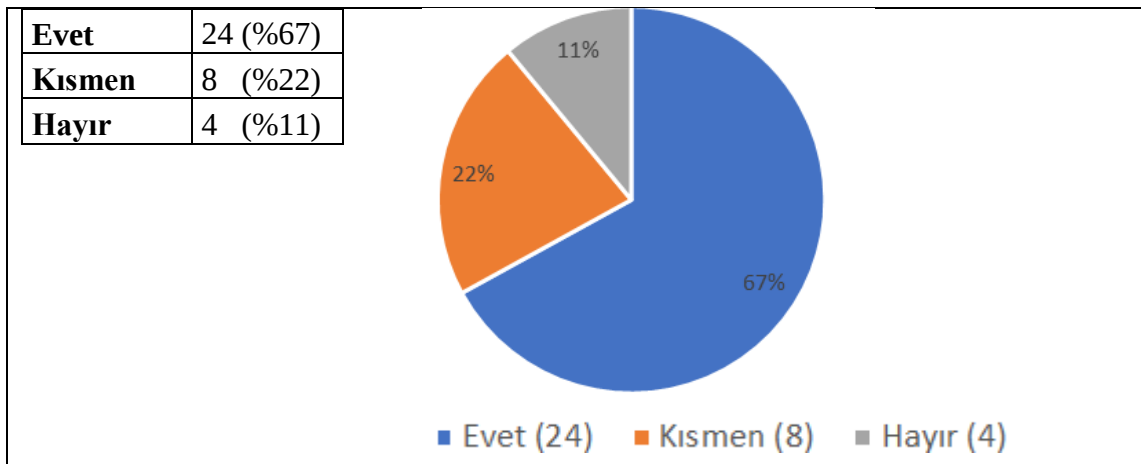
Şekil 4.19.Gündelik Hayatın Getirdiği Durumlar Karşısındaki Tavrı

Rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren katılımcılardan 12 kişi (%33), gündelik hayatın getirdiği durumlar karşısında neşeli olduğunu, 11 kişi (%31) hareketli bir yapıya sahip olduğunu, 9 kişi (%25) sakin kalabildiğini, 2 kişi de (%5) daha farklı bir durum gösterdiklerini ifade etmişlerdir.



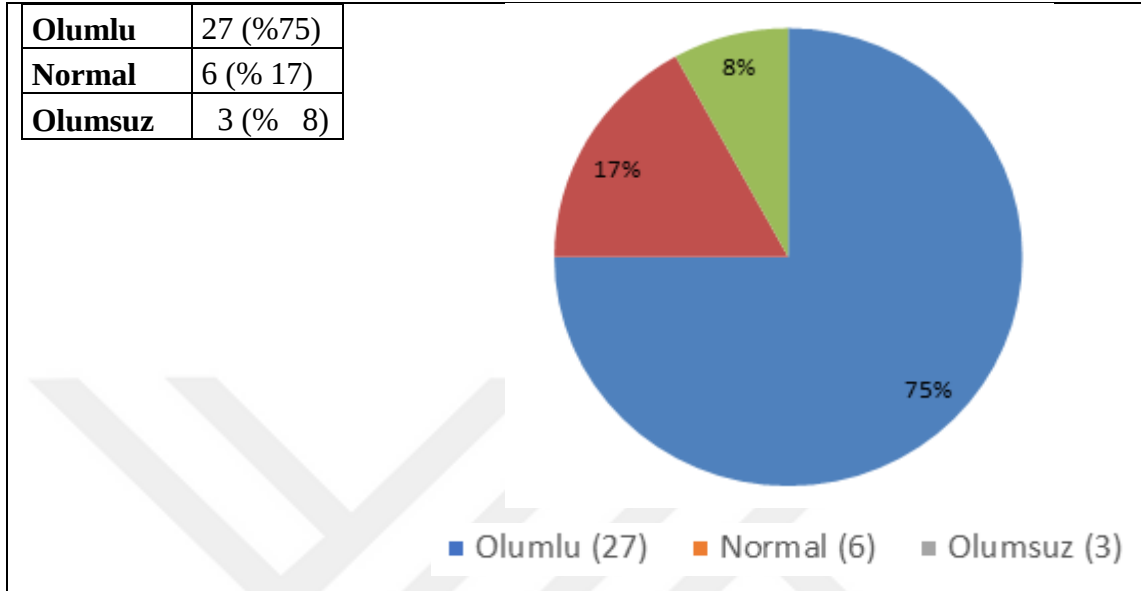
Şekil 4.20.Yaşam Kalitesinin Uykuya Etkisi

Çalışmaya katılanlardan 10 kişi (%28) 9 saat/gün ve daha fazla uyku uyuduğunu, 10 kişi (%28) 8 saat/gün civarında uyku uyuduğunu, 8 kişi (%22), 7 saat/gün civarında uyku uyuduğunu, 8 kişi (%22) 6 saat/gün ve daha az süre uyku uyuduğunu beyan etmişlerdir.



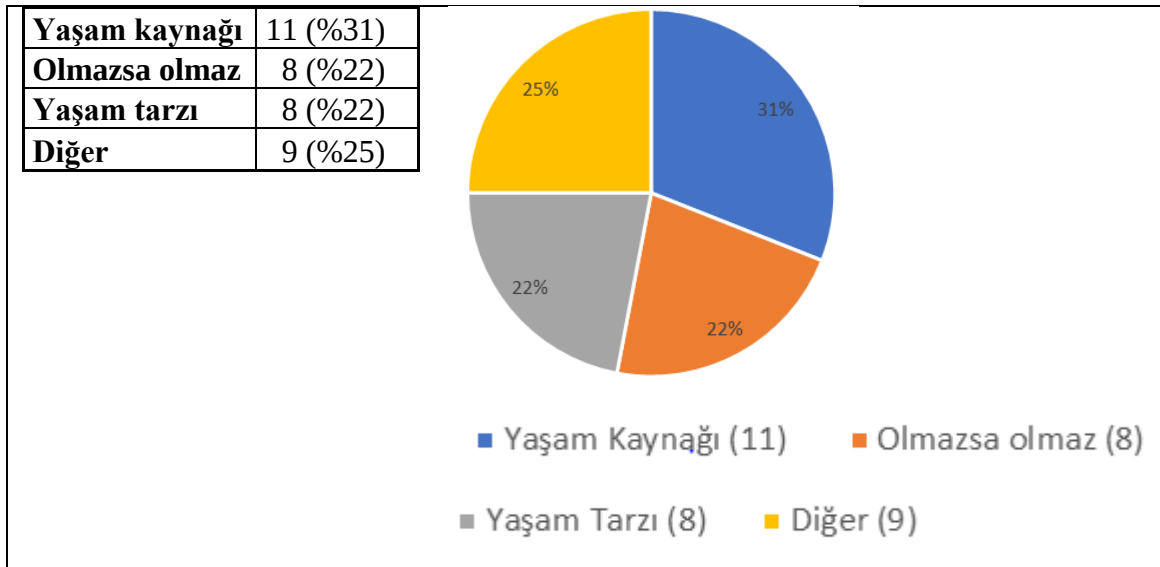
Şekil 4.21. Rekreasyonel Faaliyetler Faydalı Mıdır?

Rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren katılımcılardan 24 kişi (%67) bu tür aktivitelerin faydası olduğu kanaati hakim iken 8 kişi (%22) faydanın kısmen olduğu, 4 kişi ise (%11) bu tür aktivitelerin bir faydası olmadığı kanaatindedir.



Şekil 4.22.Aile ile İlişkide Faydası

Rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren katılımcılardan 27 kişi (%75) bu tür faaliyetlerin aileleri ile olan ilişkilerinin olumlu olduğunu, 6 kişi (%17) ilişkilerinin normal seyrettiğini, 3 kişi ise (%8) ilişkilerinin iyi olmadığını beyan etmişlerdir.



Şekil 4.23.Spor Yapmak Sizin İçin Ne Anlam Taşımaktadır?

Rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren katılımcılardan 11 kişi (%31) sportif aktiviteler “yaşam kaynağı” olarak görürken, 8 kişi (%22) “olmazsa olmaz”, 8 kişi (%22) “yaşam tarzı” olarak nitelendirmiştir. Geri kalan 9 kişi (%25) de farklı farklı beyanlarda bulunmuştur. Cevaplardan da görüldüğü üzere katılımcıların büyük bir bölümü için sportif aktiviteler için olumlu görüş bildirmiştir.

4.4. Katılımcıların Sözlü İfadelerinden ve Anketlerinden Doğan Hikayeleri

Yaşının 20, cinsiyetinin kadın, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü bir kişisi(G1) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Branşım masa tenisi, spor yapınca kendimi Nirvanada hissediyorum, ruhsal olarak iyi geliyor ve beni stresten uzaklaştırıyor. Psikolojik terapi gibi her şeyi unutup spora odaklanıyorum. Hareket etmek, terlemek hafif hissettiriyor. Spor yaptığım günlerin gecesi daha kaliteli geçiyor ve uyku uyuduğumu hissediyorum. Rekreatif etkinlikler hakkında pek bir bilgim yok. Fakat serbest zamanlarımda bir rekreasyonist olduğumu zaman zaman düşünüyorum. Spor yapmak benim için kısaca zinde olmayı ifade ediyor diyebilirim. Yaşam kalitemi artırmak için yapacağım şey ise eşyalarımın ve dağınıklığının olmasından dolayı yakın zamanda minimalist yaşam tarzına geçmek ve sporu gelişigüzel değil de düzen ve sistematik bir şekilde yapmak. Gündelik hayatta sakin ve duygusal bir insanım. Acıkınca yemek yer, uyku gelince uyurum. Kendime vakit ayırmayı, üçüncü tekil kişilerden üstün tutarım. Sanırım biraz da bencil ve sıkıcıyım. Ama tek başıma çok eğleniyorum. Belirli hobilerim ve ilkelerim var. Günde ortalama 8 saat uyuyorum. Rekreasyonel faaliyet olarak yoga yapıyorum, enstrüman çalmayı seviyorum. Daha çok oturmaya bağlı olarak gerçekleştirdiğim aktivitelerim var. Spor ailemle olan ilişkilerimi pek değiştirmedim standart şekilde ailem ile olan ilişkim devam ediyor. Spor benim için yenilenmek yani canlanmaktır”(G1).

Yaşının 19, cinsiyetinin kadın, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü iki kişisi (G2) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Wushu ve judo branşı ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi mutlu, enerjik, stresten arınmış ve yenilenmiş hissediyorum. Rekreatif etkinlikler hakkında evet, bilgim var. Spor yapmak benim için yenilenmeyi, disiplini, başarıyı ve enerjiyi ifade ediyor. Tıpkı spor yaparken hissettiklerim gibi. Yaşam kalitemi artırmak için egzersiz yapıyorum ve sağlığıma dikkat ediyorum. Hayatımda sakin, neşeli ve hareketli biriyimdir. Günde ortalama 8 saat uyurum. Bazen rekreatif faaliyetlerde bulunurum. Spor yapmadan önce ailemle aramda bir iletişim kopukluğu ve sorun yoktu yaptığım spor ile de herhangi bir değişim olmadı. Katkı sağladı ve ya sağlamadı diyemem. Spor benim için terapi demektir”(G2).

Yaşının 19, cinsiyetinin kadın, yaşadığı yerin ilçe, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü üç kişisi (G3) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Masa tenisi branşı ile uğraşıyorum. Spor yapınca gün içinde kendimi dinç hissediyorum ve mutlu oluyorum. Rekreatif etkinlik deyince benim aklıma spor yapmak, hareket halinde olmak geliyor. Spor yapmak benim için; genç kalmayı, sağlıklı kalmayı ifade ediyor. Bu yüzden yaşam kalitemi artırmak için spor yapıyorum. Gündelik hayatımda hareketli birisiyimdir. Günde 9 saat uyuyorum. Boş zamanlarımda bisiklet sürerim. Spor yapmak ailemle olan ilişkimde bir etki sağlamadı. Spor demek benim için; sadece boş zamanlarımızı değerlendireceğimiz bir aktivite değildir. Bu yüzden spora sadece boş zamanlarımızda değil düzenli olarak sürekli zaman ayırmalıyız. Ayrıca sağlıklı olmak için de spor yapmalıyız”(G3).

Yaşının 23, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü dört kişisi (G4) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Benim ilgilendiğim spor branşı bisiklet. Ben spor yapınca kendimi özgürleşmiş, dertlerimden ve sıkıntılarımdan uzaklaşmış hissediyorum. Mutlu oluyorum ve ayrıca yoruluyorum bu da bana iyi geliyor. Rekreatif etkinlikler hakkında bir bilgim yok fakat spor yapmak deyince benim aklıma sağlıklı ve fit bir vücut geliyor. Kilo almamı engelleyen bir uğraş ve mutluluk verici. Yaşam kalitemi artırmak için iyi maaşlı bir iş ararım, güzel yemekler yerim ve düzenli şekilde sporumu yaparım. Ben günlük hayatımda pek konuşmayan bir insanım. Yabancılarla ve sevmediğim insanlara karşı soğuk dururum, sevdiğim insanlara karşı ise komik ve neşeliyimdir. Zaman zaman sinirlendiğim de oluyor tabi. Ortalama 7 saat uyuyorum. Aktif olarak spor yaptığım için rekreatif faaliyetlere gerek duymuyorum. Sporda elde ettiğim başarılar ile mutlu oluyorum. Bu da ailem ile olan ilişkiye olumlu etki ediyor ben mutlu olunca onlar da mutlu oluyor. Bazen de spordan dolayı müsabakalarım olabiliyor bu nedenden dolayı okulum aksıyor bu yüzden ailem ile olumsuzluğa sebep verebiliyor. Spor benim için çok acı çekip, bazen başarı elde edemeyip bırakmak istediğim ama hayatımın ta kendisi olduğu için vazgeçemediğim bir sevda”(G4).

Yaşının 20, cinsiyetinin kadın, yaşadığı yerin ilçe, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü beş kişisi (G5) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Branşım futbol. Spor yapınca kendimi rahatlamış, enerjik ve özgüvenli hissediyorum. Boş zamanlarda yapılan rekreatif etkinlikler ile ilgili bilgiye sahibim. Spor yapmak benim için sağlıklı ve stressiz bir yaşamı ifade ediyor. Yaşam kalitemi artırmak için sürekli olarak kendimi geliştirmeye çalışırım. Yeni bilgiler edinmeyi ve araştırmayı seviyorum. Gündelik hayatımda sinirli, agresif, karamsar ve sessiz biriyimdir. Günde ortalama olarak 9 saat uyuyorum. Plan yapmadığım için değişebiliyor ara sıra rekreasyonel faaliyetlerde bulunurum. Yaptığım spor ailem ile olan ilişkiye herhangi bir

etki sağlamadı. Spor benim için stres attığım, mutlu olduğum ve yapmaktan zevk aldığım bir aktivitedir”(G5).

Yaşının 20, cinsiyetinin kadın, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü altı kişisi (G6) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Basketbol ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi mutlu hissediyorum. Rekreatif faaliyetler ile ilgili bilgiye sahibim. Spor yapmak benim için sağlıklı bir yaşamı ifade ediyor. Ben de yaşam kalitemi artırmak için spor yaparım. Gündelik hayatta bazen pasif bazen hareketli oluyorum değişiyor. Günde 6-7 saat uyuyorum. Boş zamanlarımda yürüyüş yapıyorum, arkadaşlarımla vakit geçirmeyi seviyorum. Yaptığım sporun ailem ile olan ilişkiye olumlu yönleri oldu. Ailemin bana olan güveni arttı ve neler başarabileceğimi gördüler. Spor benim için yaşam kaynağı demek”(G6).

Yaşının 24, cinsiyetinin kadın, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü yedi kişisi (G7) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Hentbol branşı ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimin farkına varıyorum, kendimi daha enerjik hissediyorum. Rekreatif faaliyetler hakkında bilgim var. Bunlar; insanı sosyalleştiren, mutlu eden, merak veren, bedensel ve zihinsel gelişimine katkı sağlayan, boş zamanlarda yapılan aktivitelerdir. Spor yapmak benim, çok sıradan bir olayın hayatıma renk kattığı bir durumdur. Hobi olmaktan ziyade tüm yaşamımda yanımda olmasını isterim çünkü mutluluk verir ve huzurlu bir yaşam sunar bana. Yaşam kalitemi artırmak için kıskançlık yapmıyorum, kişisel gelişim kitapları okuyorum, kendimle ilgileniyorum, takımımdan ayrılmak zorunda kalsam da bireysel sporlarla ilgileniyorum ve saz çalmayı pekiştiriyorum. Hayatımda olaylara karışmayan, kendi halinde olan, mutfakta zaman geçirmekten hoşlanan, sakinlikten yana olan biriyimdir. Günde 6-7 saat uyuyorum. Boş zamanlarımda dağlara yürüyüş yapmaya çıkarım. Benim ailem hep sağlıklı ya da daha gözde meslekler ile ilgilenmemi istedi. Hemşirelik ve ya hukuk okumam onların gözünde beni daha başarılı bir insan yapacaktı. Ama ben sporu seçtim. Spor ailemle olan ilişkimizi pek etkilemedi. Spor benim için yaşamın bir parçası ve bana gücümü gösteren, özgüvenimi yerine getirip bana mutluluk veren bir iş”(G7).

Yaşının 18, cinsiyetinin kadın, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü sekiz kişisi (G8) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Branşım voleybol. Spor yapınca kendimi psikolojik olarak daha mutlu, fiziksel olarak daha dinç hissediyorum. Rekreatif etkinlik deyince benim aklıma; bisiklete binmek, yürüyüşe çıkmak, kayak yapmak gibi aktiviteler geliyor. Spor yapmak bence bireyin kendini geliştirmesi için en önemli etkenlerden birisidir. Yaşam kalitemi artırmak için uyku saatime dikkat ederim, sağlıklı yemekler yerim ve düzenli spor yaparım. Gündelik hayatımda genel olarak neşeli biriyim. Ortalama 8 saat uyurum. Boş zamanlarımda rekreatif faaliyetler ile ilgileniyorum. Bisiklet sürerim ve

yürüyüş yaparım. Spor ailem ile olan ilişkiye olumlu ve ya olumsuz bir etki sağlamadı. Spor demek benim için; psikolojik terapi gibi rahatlatıcı bir aktivitedir. Kendimi güçlü hissetmeme yardımcı olur, özgüvenimi yerine getirir. Kısaca hayatımın bir parçası olan en önemli günlük faaliyettir”(G8).

Yaşının 18, cinsiyetinin kadın, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü dokuz kişisi (G9) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Futbol ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi rahatlamış ve özgür hissediyorum. Rekreatif faaliyetler genel olarak aktivitenin gerçekleştirildiği mekana, aktivitenin içeriğine ve katılımcı sayısına göre sınıflandırılıyor. Spor yapmak benim için; özgürlüğü hissettiriyor. Kendimi tamamen kafa olarak antrenmana veriyorum antrenman yaparken sosyal hayatım hiç aklıma gelmiyor. Yaşam kalitemi artırmak için kitap okuyorum, yürüyüş yapıyorum, müzik dinliyorum. Bireysel olarak yaptığım işler hoşuma gidiyor. Gezmeyi seven, sabırlı, uyumlu ve samimi biriyimdir. Günde 8 saat uyuyorum. Boş zamanlarımda futbol oynuyorum ve yürüyüş yapıyorum. Ailem spor yapmama ilk başlarda karşı çıksalar da şimdi beni destekliyorlar. Şimdi ise iletişimimize olumlu katkı sağladı. Onlarla konuşabiliyorum ve bana güveniyor ve gurur duyuyorlar. Spor benim için özgürlük demek”(G9).

Yaşının 20, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin ilçe, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü on kişisi (G10) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Futbol branşı ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi güçlü ve mutlu hissediyorum. Spor yaşama olan bağlılığı artırıyor. Rekreatif etkinlikler hakkında bilgiye sahibim. Spor yapmak benim için motivasyondur. Enerji kaynağını ifade ediyor. Yapmayınca kendimi kötü ve eksik hissediyorum. Yaşam kalitemi artırmak için düzenli olarak spor yaparım, sağlıklı ve dengeli beslenirim. Gündelik hayatımda neşeli biriyim, küçük nedenler için kendimi üzmem, olumsuz bir şeyde karamsarlığa kapılmam. Her şeye umutla bakarım. 8 saat uyuyorum günde. Rekreatif faaliyetlerde bulunuyorum. Bunlardan bazıları; ailemle piknik yapmaya giderim, arkadaşlarımla hafta sonu bisiklet sürerim, fırsat buldukça balık tutmaya giderim. Spor ailemle olan ilişkiye olumlu etki sağladı. Çünkü babam ve abimle aynı spor branşını gerçekleştiriyoruz. Aynı takımda oynuyoruz. Böyle olması da bana farklı bir heyecan katıyor. Her zaman birbirimizi destekliyoruz. Spor benim için vazgeçilmez bir şeydir. Hayatımdan koparamayacağım bir parçamdır”(G10).

Yaşının 20, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin ilçe, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü on bir kişisi (G11) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Boks, taekwando ve wushu branşı ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi rahatlamış ve daha dinç hissediyorum. Rekreatif faaliyetler hakkında biraz bilgiye sahibim, boş zamanlarda yaptığım aktiviteleri daha doğru yapmak

için gerekli araştırmalar yaparım ve o konuda uzmanlaşmış kişilerden destek alırım. Çok küçük yaştan itibaren spor yaptığım için spor benim için yaşamımdan bir parça haline geldi. Spor yapmadığım zamanlarda kendimi huzursuz hissediyorum. Yaşam kalitemi artırmak için yapmayı sevdiğim konularda kendimi en iyi şekilde yetiştirmeye çalışıyorum, sürekli antrenman yapıyorum, sağlık ve spor hakkında araştırmalar yapıyorum ve beslenmemi buna göre ayarlamaya çalışıyorum. Gündelik hayatımda yaptığım işte en iyi olmaya çalışan birisiyim. İnançlıyım ve maalesef çabuk sinirlenen birisiyim ama öfkeme hakim olmayı kendime öğrettim. Günde kaç saat uyuduğum sürekli olarak değişiyor fakat ortalama 9 saat olmasına özen gösteririm. Boş zamanlarımda dövüş sanatları ile ilgili antrenmanlar yaparım, spor hakkında araştırmalar yaparım. Film izlemeyi seviyorum. Spor ailemle olan ilişkilerimde olumlu etki sağladı. Ailem spor hayatım boyunca her zaman arkamda durdu böylece kendimi yalnız hissetmedim bu aramızdaki bağları güçlendirdi. Spor benim için çok önemli bir yere sahip çünkü yaşıntımın bir parçası haline geldi”(G11).

Yaşının 19, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü on iki kişisi (G12) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Futbol ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi daha canlı, daha enerjik ve mutlu hissediyorum. Spor yaparken diğer tüm işleri unuttuğum için yaptığım işe odaklanıyorum. Rekreatif etkinlikler hakkında bilgim var. Rekreatif etkinliği boş zamanlarımızda, gönüllü olarak, kar amacı gütmeyen, açık ve kapalı alanlarda yaptığımız aktiviteler olarak tanımlayabilirim. Örneğin; müzik ile ilgili uğraşlar, dans faaliyetleri... Spor yapmak benim için hayatın en önemli parçasıdır. Spor yaparken çok mutlu oluyorum. Ben yaşam kalitemi artırmak için görmediğim yerleri gezerim, branşım haricindeki spor branşlarını da yapmaya çalışırım ve kitap okurum. Gündelik hayatımda güler yüzlü, samimi, yardımsever, çalışkan olduğum gibi doğal da bir insanım. Günde 8 saat uyumaya çalışırım. Rekreasyonel faaliyetlerde bulunurum. Kaya tırmanışı yapmayı severim, kamp yaparım, balık tutarım ve müzeleri gezerim. Ailem yapmış olduğum sporda beni hep desteklediler. Bu durum da bizde olumlu bir etki bıraktı. Spor benim için hayattır, spor olmadan bir yaşam düşünemiyorum”(G12).

Yaşının 21, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin köy, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü on üç kişisi (G13) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Ben futbol ve atletizm ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi fevkalade, çok güçlü ve dirençli biri gibi hissediyorum. Boş zamanlarımda dağ yürüyüşü ve spor salonuna gitme gibi aktiviteler yaparım. Spor yapmak benim için; kendime ve bedenime olan saygımı ifade ediyor. Bol bol spor yaparım böylece kaliteli yaşadığımı düşünüyorum. Aktif bir insanımdır. Günde 7 saat uyuyorum. Ben spor yapınca ailemin bana olan saygınlığı artıyor bu durum da olumlu bir etki bırakıyor bende. Spor benim için hayattır”(G13).

Yaşının 21, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü on dört kişisi (G14) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Branşım futbol fakat atletizm ve fitness ile de kısa bir dönem uğraştım. Spor yapınca daha güçlü, motive, mutlu, özgüvenli ve daha sağlıklı hissediyorum. Rekreatif etkinlikleri boş zamanlarımızda yaptığımız aktiviteler olarak değerlendirebilirim. Spor yapmak, yürüyüşe çıkmak, kitap okumak ve ya film izlemek gibi örnekler verilebilir. Spor yapmak benim için yaşam tarzıdır. Özgürlüğümü bana yaşatan bir aktivite de diyebilirim. Yaşam kalitemi artırmak için stres yapmamaya özen gösteririm ve tabi ki spor yaparım. Gündelik hayatımda espri yapmayı sevsem de çoğu zaman ağır başlı biriyim ve çok çabuk sinirlenirim. Sohbet etmeyi severim, hırslı biriyimdir. Ortalama olarak 9 saat uyurum ama durumdan duruma değişiklik göstermekte. Ben boş zamanlarımda film izlemeyi ve spor yapmayı severim. Spor ailemle olan ilişkimde olumlu etki sağladı çünkü benim spor yaptığımı gördükleri zaman onlarda spor yapmaya başlıyor bu da bizi mutlu ediyor. Spor benim için yaşam felsefesidir”(G14).

Yaşının 20, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin ilçe, ekonomik durumunun kötü olduğunu söyleyen Gönüllü on beş kişisi (G15) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Basketbol branşı ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi mutlu ve heyecanlı hissediyorum. Rekreatif etkinlik hakkında bilgim var. Boş zamanlarda yapılan müzik uğraşları, spor, oyun, açık hava etkinlikleri olarak sıralayabilirim. Spor yapmak benim için adanmışlığı ifade ediyor. Aynı zamanda sağlıklı ve kaliteli yaşam için gerekli bir ihtiyaçtır. Yaşam kalitemi artırmak için spor yaparım, müzik dinlerim, film izlerim, kitap okurum ve seyahat ederim. Ben gündelik hayatta düşünceli, dinlemeyi iyi bilen, yeri geldiğinde eğlenen, hareketli yeri geldiğinde sakin biriyim. Günde ortalama 7 saat uyurum. Bulunduğum rekreasyonel faaliyetler spor yapmak ve enstrüman öğrenmek. Yaptığım spor ailemle olan ilişkimde olumlu etki sağladı. Benimle gurur duydular. Spor benim için yaşam kaynağıdır”(G15).

Yaşının 20, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin ilçe, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü on altı kişisi (G16) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Futbol ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi daha dinamik ve daha enerjik hissediyorum. Estetik görünüm açısından da kendimi iyi hissettiriyor. Rekreatif etkinlikler insanların boş zamanlarında hiçbir zorlama olmadan gönüllü olarak yaptıkları aktivitelerdir. Dağcılık gibi. Spor yapmanın benim için çok iyi şeyler ifade ettiğini söyleyebilirim. Çünkü insanı çok mutlu ediyor. Tabi ki benim de hayat felsefem oldu. Yaşam kalitemi artırmak için sürekli yeni şeyler öğrenmeye çalışırım. Satranç ile uğraşıyorum, zihnimi sürekli aktif tutmaya çalışırım ve maç izlemeyi severim bana iyi geliyor. Gündelik hayatta insanlara yardım etmeyi seven birisiyim, bazen agresif bazen sakin biriyim ve hırslıyım. Günde ortalama 8-9 saat

uyumaya özen gösteririm. Boş zamanlarımda futbol ve basketbol oynarım, yürüyüş yaparım. Spor ailemle olan ilişkimde olumlu bir etki yaratmadı çünkü derslerimde aksaklık yaşadım ve bu durum onları memnun etmedi. Spor benim için hayatımın anlamı diyebilirim. Çocukluğumdan beri içinde olduğum ve bundan sonra da ölene kadar spor için uğraşıp gelecekteki öğrencilerime sporu aşılamak istiyorum”(G16).

Yaşının 19, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin ilçe, ekonomik durumunun iyi olduğunu söyleyen Gönüllü on yedi kişisi (G17) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Masa tenisi ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi sağlıklı, zinde ve hiperaktif hissediyorum. Rekreatif faaliyetler hakkında bir bilgiye sahip değilim ama araştıracağım. Spor yapmak benim için yenilenmek demek. Yaşam kalitemi artırmak için hareket ederim, günlük sporumu yaparım, bol su içerim ve dengeli beslenirim. Gündelik hayatımda çoğu zaman agresif biriyimdir. Ortalama 6 saat uyuyorum. Pek rekreasyonel faaliyetlerde bulunmuyorum. Spor benim ailem ile olan ilişkiyi hem ruhsal hem de fiziken olumlu etkiledi. Spor benim için yaşamı devam ettirme yoludur”(G17).

Yaşının 21, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü on sekiz kişisi (G18) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Branşım basketbol. Spor yapınca kendimi mutlu ve heyecanlı hissediyorum. Rekreatif etkinlikler ile ilgili biraz bilgi sahibiyim. Spor yapmak benim için disiplini ve asla pes etmemeyi ifade ediyor. Yaşam kalitemi artırmak için kitap okuyorum, spor yapıyorum, yeni bilgiler öğrenmeye çalışıyorum. Gündelik hayatımda meraklı, sevecen, komik, konuşkan ve üşengeç biriyimdir. Günde 8-9 saat uyuyorum. Evet, rekreasyonel faaliyetlerde bulunmuyorum. Bunlardan bazıları spor yapmak, film-dizi izlemek ve müzik ile uğraşmak. Yaptığım spor ailem ile olan ilişkimde olumlu etki sağladı. Bana daha çok destek ve yardımcı olmaya çalıştılar. Spor benim için yaşam tarzıdır ve en önemlisi sağlıklı bir hayat sürmektir”(G18).

Yaşının 22, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin ilçe, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü on dokuz kişisi (G19) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Futbol ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi keyifli ve rahatlamış hissediyorum. Rekreatif faaliyetler hakkında bilgiye sahibim. Spor yapmak benim için rekabet etmeyi ve sosyalleşmeyi ifade ediyor. Yaşam kalitemi artırmak için her gün yarım saat koşarım. Bol su içmeye özen gösteririm. Gündelik hayatımda hareketli ve neşeli biriyimdir. Ortalama 9 saat uyuyorum. Yaptığım spor ailem ile ilişkimde olumlu bir etki sağladı. Ailemde futbolla ilgilenen insanlar bu yüzden benimle gurur duyuyorlar. Spor benim için hayatımda vazgeçmeyeceğim şeylerden biridir”(G19).

Yaşının 20, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü yirmi kişisi (G20) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Branşım futbol. Spor yapınca kendimi hırslı ve öz güvenli hissediyorum ve sadece o ana odaklanıyorum. Rekreatif faaliyetler hakkında bilgiye sahip değilim. Spor yapmak benim için gergin ortamda bile sakin kalabilmeyi ifade ediyor. Ben yaşam kalitemi artırmak için yeni insanlar tanırım, seyahat yaparım. Gündelik hayatımda suskun biriyim, konuşmayı sevmem. Günde ortalama 6 saat uyurum. Spor ailem ile olan ilişkimde ilk 2-3 yıl kötü bir etki bıraktı. Fakat başarı kazandıkça ailem ile ilişkilerim düzeldi benimle gurur duydular. Spor demek benim için hayatın kendisidir. Çünkü sevinci, kederi, zor ve iyi günleri sporla birlikte öğrendim. Eğer sınıksız tutulursan hayatın karşılığı seni bulur”(G20).

Yaşının 20, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü yirmi bir kişisi (G21) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Boks branşı ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi mutlu, huzurlu, tatmin ve stresten arınmış hissediyorum. Rekreatif etkinlikler, açık alanda yapılan her türlü sportif ve doğa temelli faaliyetleri kapsamaktadır. Spor yapmak benim için ihtiyaç, gereksinim ve iştir. Sağlıklı bir yaşam için spor yapmalıyız. Yaşam kalitemi artırmak için hayatımda her işimi düzenli yapıyorum ve stresten uzak durmaya çalışıyorum. Gündelik hayatımda sakin, eğlenceli, güler yüzlü ve sevecen biriyimdir. Günde 6 saat uyumaya özen gösteririm, fazla uyuyunca o günüm yorgun geçiyor. Sık sık olmasa bile rekreasyonel faaliyetlerde bulunuyorum, açık alanda yürüyüşler ve doğa koşulları yapıyorum. Spor ailemle olan ilişkimde olumlu etki sağladı. Aileme karşı daha sakin ve mutlu yaklaşımlarda bulunuyorum. Ailemi spor konusunda bilinçlendiriyorum. Spor yaptıktan sonra yorgun olduğum için ailemle ve evimle daha çok vakit geçiriyorum. Spor benim için mutlu, sakin ve hedeflerime yol çizen yaşam stilidir”(G21).

Yaşının 21, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin ilçe, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü yirmi iki kişisi (G22) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Hentbol branşı ile ilgileniyorum. Spor yapınca yorgunluğum gidiyor, spor bana rahatlık hissi veriyor. Rekreatif etkinlikler hakkında bilgiye sahip değilim. Spor yapmak benim için hayatı güzel ve dolu dolu özgür yaşamayı ifade ediyor. Yaşam kalitemi artırmak için insanlara hayır demeyi öğrendim, genelde kendi istediğim şeyleri yaparım. Kendimi sürekli geliştirmek için okurum, araştırma yaparım. Gündelik hayatımda eğlenceli, sorumluluk sahibi, sportif ve enerjik bir insanım. Günde 5 saat uyuyorum, zamanımı uyku ile geçirmek istemiyorum. Boş zamanlarımda stadyuma koşmaya giderim. Yaptığım spor ailem ile olan ilişkiye olumlu etki sağlamadı. Maçlara gittiğim için yüzlerini göremez oldum. Spor benim için elde ettiğim başarılarla geleceğimi şekillendirecek bir basamaktır”(G22).

Yaşının 21, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin ilçe, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü yirmi üç kişisi (G23) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Branşım futbol. Spor yapınca kendimi rahat, özgüvenli, mutlu ve pozitif bir insan olarak hissediyorum. Rekreatif etkinlikler hakkında bilgiye sahibim. Genel olarak insanın yaşamını canlandırması ve yenilemesi demektir. Bedeni ve ruhu çeşitli etkinliklerle dinlendirme olarak tanımlayabilirim. Spor yapmak benim için, kötü alışkanlıklardan uzaklaşmayı, sosyalleşmeyi ve motivasyonu yüksek tutmayı ifade ediyor. Yaşam kalitemi artırmak için sürekli bir etkinlik içinde olmayı, insanlarla iletişim kurmayı denerim. Gülmeyi ve güldürmeyi seven biriyim. Hareketli, eğlenceli, düşünerek hareket eden ve sürekli empati yapan birisiyimdir. Günde 8-9 saat uyuyorum. Evtrekreasyonel faaliyetlerde bulunuyorum daha çok müzik dinlemeyi ve aileme vakit ayırmayı seviyorum. Yaptığım sporun ailem ile olan ilişkiye hiçbir olumsuz yanı olmadı. Onları gururlandırıyorum, onları mutlu etmeyi seviyorum. Başarı kazandıkça da bunların hepsi oluyor. Spor benim için hayattan zevk alabilmek, sağlıklı olabilmek ve kafa dağıtmaktır, yaşam tarzı haline gelmiştir”(G23).

Yaşının 24, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü yirmi dört kişisi (G24) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Voleybol ve futbol ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi dinamik ve mutlu hissediyorum. Rekreatif etkinlikler boş zamanlarımızda yaptığımız aktivitelerdir. Piknik yapmak, yüzmek, yürüyüş gibi... Spor yapınca hayatın diğer alanlarında daha etkin ve motive oluyorsunuz. Ben yaşam kalitemi artırmak için kitap okumak ve film izlemek dışında birçok fiziksel aktivitelerde bulunuyorum. Gündelik hayatımda ağırbaşlı ve mütevazı bir insanımdır. Öyle olduğumu söylüyorlar. Günde ortalama 8 saat uyurum. Boş zamanlarımda futbol, basketbol ve voleybol oynamak gibi faaliyetlerde bulunuyorum. Spor ailemle aramdaki ilişkiyi şöyle sağlıyor; hoşlandığım bir sporu yaptığımdan dolayı mutlu oluyorum, benim mutluluğum onları da mutlu ediyor. Böyle olumlu bir yanı var. Spor benim için insan yaşamına renk katan, hayatı olumlu etkileyen ve insan bedenine verim sağlayan, insanı ruhsal yönden rahatlatan bir yaşam aktivitesidir”(G24).

Yaşının 20, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin ilçe, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü yirmi beş kişisi (G25) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Voleybol ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi çok mutlu hissediyorum, zamanımı çok iyi bir şekilde zevkli değerlendiriyorum. Sporcu olduğum için genellikle voleybol ile ilgileniyorum. Onun dışında yüzmek, yürümek boş zaman aktivitelerimdir. Spor yapmak insanın hayatını güzelleştiriyor. Yaşam kalitemi artırmak için geliştirici kitaplar okurum, kitap okumayı seviyorum ve yürüyüş yapıyorum. Ortama uyum sağlayan ve iyilik peşinde olmayı seven bir insanım. Yardımsever biri olduğumu düşünüyorum. Günde 9-11 saat arası uyuyorum. Yaptığım spor ailem ile olan ilişkiye herhangi

bir olumsuz etki sağlamadı. Ailem benim her zaman arkamdadır. Sporcu olduğum için spordan kazancım var aileme ve kendime maddi açıdan faydam bile dokunuyor. Spor benim için yaşam kaynağıdır”(G25).

Yaşının 19, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun iyi olduğunu söyleyen Gönüllü yirmi altı kişisi (G26) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Benim branşım judo. Spor yaptığım zaman kendimi daha dinamik ve mutlu hissediyorum. Bazı rekreatif faaliyetler hakkında bilgiye sahibim. Spor yapmak benim için başarı ve motivasyonu ifade ediyor. Yaşam kalitemi artırmak için kendime ufak ufak hedefler belirleyerek o hedefleri gerçekleştirmeye çalışırım ve hayatımda olan olumsuzluklardan ders çıkarmaya çalışırım. Gündelik hayatımda sabırsız, konuşmayı seven ve hareketli birisiyim. Günde 7 saat uyuyorum. Bazen rekreasyonel faaliyetlerde bulunuyorum. Spor aileme daha fazla bağlanmamı sağladı. Spor benim için, başarıyı hedeflediğim bir etkinliktir”(G26).

Yaşının 19, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin ilçe, ekonomik durumunun kötü olduğunu söyleyen Gönüllü yirmi yedi kişisi (G27) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Futbol ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi rahatlamış ve arınmış bir şekilde hissediyorum. Spor yapmak ruh dinginliği ve fiziksel gelişimim için çok önemlidir. Hayatımda yer edinmiş bir şeydir. Yaşam kalitemi artırmak için gelişmelerden haberdar olur ve onları takip ederim. Gündelik hayatımda deli dolu, cana yakın bazen de sinirli bir insan olabiliyorum. Günde 8 saat uyuyorum. Spor ailem ile olan ilişkimde olumlu etki sağladı. Bana olan bakış açıları değişti ve başarılı olduğum için benimle gurur duydular. Bu benim doğru yolda olduğumu hissetmemi sağladı. Spor benim için bir yaşam tarzıdır”(G27).

Yaşının 18, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü yirmi sekiz kişisi (G28) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Futbol ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi mutlu, sağlıklı ve rahat hissediyorum. Rekreatif faaliyetler anladığım kadarıyla boş zaman aktiviteleri demek oluyor. Kişinin bulunduğu boş zamanlarında kendini rahat hissetmesi için yapmaktan hoşlandığı aktiviteler diyebilirim. Spor benim için; sağlık, mutluluk, hobi ve genel olarak hayatımın büyük bölümüdür. Yaşam kalitemi artırmak için genellikle kendimi rahat hissettiğim ve beni mutlu eden aktiviteleri, rahat olmamı sağlayacak her türlü işi yaparım, sürekli pozitif olmaya çalışırım. Neşeli, kötü enerjilerden uzaklaşan pozitif birisiyim. Günde en az 6 saat uyurum. Buna çok dikkat ederim. Evetrekreasyonel faaliyetlerde bulunuyorum. Genellikle spor ağırlıklı aktiviteler... Spor ailemle ilişkimde gayet olumlu bir etki sağladı. Sportif anlamda her zaman en büyük destekçim ailem olmuştur. Spor benim için; olmazsa olmaz, hayatımın büyük bir çoğunluğunu oluşturan, kendimi rahat ve mutlu hissettiğim bir aktivite ve ya da hayatımın parçasıdır”(G28).

Yaşının 20, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun iyi olduğunu söyleyen Gönüllü yirmi dokuz kişisi (G29) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Futbol ile ilgileniyorum. Spor yaptığımda öncelikle o günüm daha dinç geçiyor kendimi daha özgür hissediyorum. Günlük biriken yorgunluğumu üzerimden aldığını düşünüyorum. Bu benim kendimi daha mutlu hissetmeme yardımcı oluyor. Evetrekreatif faaliyetler hakkında bilgim var. Çevremde baktığımda bu faaliyetlere doğa yürüyüşlerini, kampları, koşu gibi aktiviteleri söyleyebilirim. Spor yapmak insanın kendisine bahşedilen bedeni uzun yıllar geliştirmek ve sağlığın korunmasında, hastalıkların önlenmesinde öncü olan bir faaliyet alanıdır. Yaşam kalitesini artırmak için öncelikle kendimizi kabul edip, kendimizin farkında olarak ve bu farkındalığı kazandıktan sonra da bunu geliştirip sadece kişisel olarak değil toplum olarak çevremizi de bu konuda bilinçlendirmeliyiz. Gündelik hayatta gezmeyi, yeni yerler görmeyi, yeni insanlar tanımayı ve elimden geldiğince sportif faaliyetlerde gezmeyi seven birisiyim. Günde ortalama 7-8 saat uyumaktayım. Evet boş zamanlarımda faaliyetlerde bulunuyorum. Yaptığım spor doğrudan olmasa bile dolaylı olarak yaşantının getirdiği günlük stresi herhangi bir kişiye değil de bir spor dalı aracılığı ile örneğin futbolda topa vurma, koşma gibi aktivitelerle bu kötü enerji ve stres içimden atıldığı için mutlu oluyorum. Spor ailemde sağlıklı ilişkiler geliştirmeme yardımcı oluyor. Spor benim için yok oluşun önüne geçen bir varoluş”(G29).

Yaşının 22, cinsiyetinin kadın, yaşadığı yerin ilçe, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü otuz kişisi (G30) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Voleybol, yüzme ve atletizm ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi mutlu ve özgür hissediyorum. Daha rahat nefes aldığımı düşünüyorum. Rekreatif faaliyetler hakkında biraz bilgiye sahibim. Mesela sağlık için yaptığımız spor faaliyetleri olabilir.

Spor yaptığım her an hayata bir adım daha attığımı ve sağlıklı bir ömür geçirmeyi ifade ediyor. Yaşam kalitemi artırmak için bana faydası olmayan, zarar veren insanlarla zaman harcamamaya çalışırım. Daha çok bilgi almak için araştırma yaparım. Sağlıklı beslenmeye dikkat ederim çünkü yaşam kalitemi artırmak için daha çok yaşamalıyım. Konuşkan, arkadaş canlısı, gülen ve mutlu olmaya çalışan birisiyim. Ortalama 8 saat uyurum. Boş zamanlarımda kitap okurum, saz çalmaya çalışırım. Koşuya ve spor salonuna giderim. Arkadaşlarımla zaman geçiririm. Spor ailemle olan ilişkimde olumlu etki sağladı. Benden daha çok beklenti içinde oldular. Spor benim için vazgeçilmez bir tutkudur”(G30).

Yaşının 26, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin ilçe, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü otuz bir kişisi (G31) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Tenis ve atletizm ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi öz güvenli hissediyorum. Çünkü bir işi başarabildiğimin farkına varıyorum. Evet, rekreatif faaliyetler hakkında birkaç bilgiye sahibim. Spor yapmak benim

için sonraki günlerime iyi bir başlangıç yapmam için gerekli bir iştir. Teknoloji çağının verdiği rahatsızlıktan dolayı hareketsiz yaşama teşvik edilmiş bir toplum konumundayız. Hareketsizlik nedeniyle ortaya çıkan hastalıklara engel olmak ve ya topluluğu spora teşvik etmek amaçlı sporla uğraşıyoruz. Boş durmayı sevmeyen aktif bir kişiliğim var. 5-6 saat uyumaya çalışırım. Ben boş zamanlarımda insanları bilinçlendirmeyi seviyorum. Onlara sporun faydalarını anlatıyorum. Sporun ailem ile olan ilişkiye olumlu bir etkisi oldu. Spor benim için olmaza olmazdır”(G31).

Yaşının 20, cinsiyetinin kadın, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun iyi olduğunu söyleyen Gönüllü otuz iki kişisi (G32) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Hentbol ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi daha mutlu, daha enerjik ve daha dinamik hissediyorum. Spor yapmak insanın kendine verebileceği en güzel hediyelerden biridir. Evet, rekreatif faaliyetler hakkında bilgim var. İnsanlar yoğun iş hayatında bir robot gibi çalışmayacakları için boş zamanlarını çeşitli aktivitelerle geçirmek isterler. Örnek verecek olursak sahilde yapılan yürüyüş, bisiklete binmek, kamp yapmak. Bunları rekreatif faaliyetler olarak sayabiliriz. Spor yapmak bana göre insanın geleceğine yaptığı bir yatırımdır. Her şeyin başı sağlık deriz. Sağlık için yapılması gerekenlerin en önemlilerinden biri de spor yapmaktır. Spor yapan insan zihinsel ve fiziksel olarak gelişim gösterir. Sadece kendimize değil ruhumuza da katkı sağlar. Öncelikle sağlıklı olmak gerekiyor. Sağlığımız yoksa diğer birçok şeyin varlığı pek anlamlı olmuyor. Yaşam kalitemizi artırmak için sağlığımıza dikkat etmeliyiz. Bunun için dengeli beslenip, spor yapmalıyız. Onun haricinde kişinin kendini geliştirmesi yaşam kalitesinin artması noktasında önemli bir konudur. Bol bol kitap okumalı, araştırma yapmalı, gezip görmeliyiz. Diğer önemli bir konu ise bana göre ekonomik şartların iyi olmasıdır. Bunun için de öğrenim hayatımızı iyi geçirip güzel bir iş sahibi olmalıyız. Benim için kendi halinde biri diyebiliriz. Uyumayı severim, eğer işim yoksa kahvaltımı geç saatlerde yaparım, kolay sinirlenmem, günümü dolu dolu geçirmeye çalışırım, kitap okurum, normalde sosyal bir insanım ama pandemi sebebiyle sosyal hayatla arama mesafe koymak zorunda kaldım. Günde 9 saat uyuyorum. Evet sporla ilgileniyorum. Sahilde yürüyüş yapıyorum. Hafta sonları köye çıkıp bağ bahçe işleri ile uğraşıyorum. Başarılı bir öğrenci olduğumdan dolayı ailem sporu sadece aktivite olarak yapmamı istedi. Ben ise profesyonel olarak devam ettim. Yani sporcu olmam çok hoş karşılanmadı. Zamanla kendi çizimde ilerledim. Spor benim için heyecan duyduğum, vazgeçemediğim, sosyal, ekonomik, fiziksel ve ruhsal olarak bana birçok katkısı bulunan bir olgudur”(G32).

Yaşının 25, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun iyi olduğunu söyleyen Gönüllü otuz üç kişisi (G33) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Yüzme ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi güçlü ve özgüvenli hissediyorum. Evet var. Yürüyüş yapmak, müzik dinlemek gibi boş zaman aktiviteleri olarak biliyorum. Atatürk'ün “Sağlam kafa sağlam vücutta

bulunur.” Sözünden hareketle spor yapmak benim için hayattaki önceliklerim arasında birinci sıradadır, bir yaşam şekli haline gelmesi için çabaladığım olmaza olmazıdır. Öncelikle sağlıklı belenmeye çalışırım. Tüketmiş olduğum gıdaların besin değerlerini inceleyip sonrasında vücuduma yetecek kadarını almaya çalışırım. Ayrıca gün içerisinde hareketsiz kalmamaya çalışırım. Gün içerisinde ruh halim değişebiliyor. Çoğunlukla neşeli biriyim ancak yorgun olduğum zaman konuşmayı sevmem. Günde ortalama 7 saat uyuyorum. Ara sıra bisiklet sürmek, günün belli saatlerinde kitap okumak gibi aktivitelerde bulunuyorum. Günümüzün teknolojik çağı olduğunu düşünürsek insanların birbirleriyle iletişiminin teknolojik araçlar ve sosyal medya nedeniyle hemen hemen çok az olduğu bu zaman diliminde, aileme yapmış olduğum egzersizler ile bilgi vermek hatta sabahları ailemle birlikte spor yapmak aramızdaki iletişimi artırdı. Her şeyin başı sağlıktır anlayışından hareketle spor benim için yaşamımda temel ihtiyaçtır. İnsanın doğası gereği yürümek, koşmak ve hatta güçlü olmak için spor en önemli aktivitedir. Bu nedenle spor benim hayat demektir”(G33).

Yaşının 19, cinsiyetinin kadın, yaşadığı yerin ilçe, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü otuz dört kişisi (G34) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“İlgilendiğim branş voleyboldur. Spor yapınca kendimi iyi ve özgüvenli hissediyorum. Sinirli olduğum zaman spor yapmaya ihtiyaç duyuyorum. Çünkü beni sakinleştiriyor. Rekreatif etkinlik kural olmaksızın yapılan, fiziksel etkinliğe dayalı bir eğlencedir. Kazanç amacı gütmeyen, sosyalleşmeyi sağlayan verimli bir zaman geçirme yoludur. Kendimi her zaman iyi hissetmenin yolu benim için spor yapmak olmuştur, spor yapmadığım zaman kendimi boşlukta hissediyorum. Benim için spor yapmak; yaşam tarzı, kendine güvenmek, sağlığını korumak ve dengeli beslenmektir. İnsanların yaşam kalitesi boş zamanını nasıl değerlendirdiği ile ilgilidir.

Ben yaşam kalitemi artırmak için kaliteli bir insan olmak istiyorum. Bunun içinde çok okuyorum. Zinde ve sağlıklı olmak için spor yapıyorum. Çok hareketli birisiyim. Zamanımı iyi değerlendiriyorum. Gün içerisinde bazen stresli bazen mutlu oluyorum. Pandemi döneminde olduğumuz için spora gidemiyorum fakat evde egzersiz yapıyorum. Günde yaklaşık 8 saat uyuyorum. Evet, rekreasyonel faaliyetlerde bulunuyorum. Egzersiz yapıyorum, futbol maçlarına gitmeyi seviyorum, kitap okuyorum. İlk başlarda spora başladığımda güzel tepki verdiler. Liseyi Spor Lisesinde okumak istedim. Ailem bu konuda aceleci davrandığını düşündü. Fakat sporu çok sevdiğimi ve çabaladığımı gördüler. Şimdi gayet memnunar. Mesleğimi severek okumam onları mutlu ediyor. Spor benim için yaşama biçimim, kendimi ifade etme şeklimdir”(G34).

Yaşının 20, cinsiyetinin kadın, yaşadığı yerin il, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü otuz beş kişisi (G35) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Futbol ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi sağlıklı, özgüvenli ve daha dinç hissediyorum. Evet bilgim var. Kendi branşımızdan farklı olarak başka bir spora yönelmek diye biliyorum. Ayrıca fazla ekonomik harcama gerektirmeyen, profesyonellikten ziyade basit rekreasyon tesisler bulunan yerlerde de yapılabilir. Böylelikle hem farklı aktivitelere eşlik etmiş oluyoruz hem de kaliteli zaman geçiriyoruz. Spor yapmak benim için kaliteli ve sağlıklı bir bedene ulaşmamızı sağlayan bir aktivite. Benim için bir ihtiyaç haline geldi, alışkanlık yaptı. Her anımın içinde spor var ve çok mutlu oluyorum. Yaşam kalitemi artırmak için değişik etkinliklere katılırım. Kendi alanım ile ilgili kişisel gelişim kurslarına yönelirim ve yabancı dil öğrenmeye çalışırım. Hiperaktif, çılgın, her şeye kahkaha atabilen, yeni uğraşlar bulan ve öğrenmeyi seven birisiyim. Günde 7 saat uyuyorum. Son zamanlarda covid-19 salgını nedeni ile boş zamanlarımda dışarıda faaliyetlerde bulunamıyorum. Fakat onun öncesinde salon sporları ve doğada spor yapıyordum. Yaptığım sporu hepsi seviyordu ve bana saygı duyuyorlardı. Aynı zamanda en büyük destekçim ailemdi. Spor ailemle aramdaki bağı kuvvetlendirdi. Spor benim için vazgeçilmez bir olgudur. Çünkü hemen hemen hayatımın her evresinde spor var”(G35).

Yaşının 26, cinsiyetinin erkek, yaşadığı yerin ilçe, ekonomik durumunun orta olduğunu söyleyen Gönüllü otuz altı kişisi (G36) sorduğumuz sorulara aşağıda yazıldığı gibi cevap vermiştir;

“Voleybol ile ilgileniyorum. Spor yapınca kendimi özgür hissediyorum. Bir an da tüm olumsuz düşüncelerimi kenara bırakıp daha enerjik daha güçlü hissediyorum. Evet rekreasyonel faaliyetler hakkında bilgim var. Gelişen teknoloji sayesinde artık insanlar daha sabit ve hareketsiz bir hayat sürmekte. Bu hareketsiz durum da hastalık getiriyor. İnsanlar boş zamanlarını bisiklet sürerek, yürüyüş yaparak, ya da diğer etkinlikler ile geçirebilirler. Spor yapmak çoğu insan için sadece vücudu zinde tutmak ama benim gibi küçük yerlerde doğup büyüyenler için bir kurtuluş mücadelesiydi. Şimdi ise bana göre kendini özgür hissetme hali diyebilirim. Yaşam kalitemi artırmak için sağlığı ilk başta tutuyorum. Her şeyin başı sağlık. Öncelikle sağlıklı olmak için spora ve beslenmeye önem veriyorum. Sadece bununla da olmuyor. Ekstradan kitap okuyorum, sosyal ilişkilerimi geliştiriyorum. Günlük hayatımda yorgun ve sakin biriyim. Bir plan doğrultusunda dersimi çalışır, yapmam gereken işleri yaparım. Her gün mutlaka kitap okurum. Standart bir hayatım var. Günde 7 saat uyuyorum. Sürekli olmasa da boş zamanlarımı dolu geçirmeye çalışırım. Antrenmanlardan fırsat buldukça 20-30 dakikalık yürüyüşler yaparım. Bazen de bisiklete binerim. Spor sayesinde ailemi daha çok anlamaya başladım. Takım sporları sayesinde paylaşma duygusunu daha çok benimsedim. Kardeşlerimle daha iyi anlaşmaya başladım. Yani sporun olumlu bir etkisi oldu üzerimde. Spor benim için ilk başladığım anlarda kurtuluş aracıydı. Ama yıllar geçtikçe hayatımın bir parçası haline geldi diyebilirim. Spor sağlam dostluk demek, kendine inanç, başarıma arzusu, disiplin demek, özgür olmak demek. Kısaca her şey demek”(G36).

5. TARTIŞMA

Günümüzde teknolojik gelişime paralel olarak, insan hareketlerinde bir azalmanın olduğu herkesin hemfikir olduğu bir husustur. Birçok makinenin otomatik oluşu, robotların insan yerine kullanılması, asansör ve taşıma araçlarına olan talep, okullarda beden eğitimi ve fiziksel aktivite derslerinin azaltılması ya da hepten kaldırılması, televizyon, bilgisayar hatta cep telefonuna olan ilgi nedeni ile insanlar inaktif bir yaşama sürüklenmektedir. İnaktivitenin getirdiği çok ciddi rahatsızlıkların (kanser, diyabet, kalp damar rahatsızlıkları, karaciğer böbrek rahatsızlıkları vb.) ya da hipokinetik yaşamın getirdiği rahatsızlıklar (Parkinsonizm (Akinezi / Bradikinezi) Apraksi, bloke edici tikler, kas katılığı (stiffness), rijidite, donma fenomeni, katapleksi, hipotiroidi gibi rahatsızlıklar), ek olarak kemik eklem rahatsızlıkları (osteoporosis: kemik erimesi, osteoarthritis: kireçlenme vb) ayrıca psikososyal hastalıklar (depresyon, obsesif kompulsif bozukluklar, sosyal fobi, panik bozukluklar, bipolar bozukluklar, erişkin dikkat eksikliği ve hipetaktivite bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu vb.) sayılabilir. Bu tür rahatsızlıkların artması, tedavi için çoğunlukla fiziksel terapi önerilmesi, görsel medyada bol bol dile getirilmesi kişilerin fiziksel aktivite, egzersiz ve rekreasyon kavramına sıcak bakmasına neden olmuş. Sağlık amaçlı spor salonlarının modernizasyonu, halı sahaların çoğalması, Belediye ve İl Özel İdareler tarafından halkın hizmetine sunulan açık spor alanları ve rekreasyon alanlarının çoğalması yine bu tür aktivitelere olan ilgiyi artırmıştır. Bu bağlamda; rekreasyon ya da rekreatif faaliyetlerde ana amacın boş zamanları değerlendirmek değil yaşamın içerisinde olmasını sağlamak, onun için de zaman ayırmak olmalıdır.

Tablo 2. de de görüldüğü üzere evrenimizi genç yetişkinler oluşturmaktadır(18-26 yaş). Genç yetişkinlik döneminin yaşları konusunda gelişim psikolojisi kuramcıları arasında görüş birliği oluşmasa da, Havinghurst 18-35, Erikson 20-40, Bühler ise 25-45 yaşlarını genç yetişkinlik dönemi olarak kabul etmektedirler (Onur, 2011).

Tablo 3'te görüldüğü üzere katılımcıları çoğu erkektir (24 kişi % 66.7), katılımcıların çoğunluğu il merkezinde yaşamaktadır (19 kişi % 52.8). Katılımcıların kendilerinin ya da ailelerinin ekonomik durumları çoğunlukla (29 kişi %80.6) orta seviyededir.

Ardahan ve Lapa-Yerlisu (2010) yaptıkları bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirmelerinin tatmin seviyesini öğrencilerin gelir

durumuna ve cinsiyete göre incelemişlerdir. Toplam 804 üniversite öğrencisine anket düzenlenmiş ve çalışma sonucuna göre ankete katılanların cinsiyetlerine göre tatmin düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını ancak gelir durumuna göre tatmin düzeylerinin farklılaştığı yani gelirin artışıyla birlikte tatmin düzeyinin de yükseldiği sonucuna ulaşmışlardır.

Tablo16.da rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktiviteleri seçenlerin büyük bir çoğunluğu (15 kişi-%42) uğraş olarak futbolu seçmiştir. Burada futbolu seçmenin nedenleri şunlar olabilir;

- Yaş itibarı ile fiziksel kapasitenin en uygun olduğu dönem,
- Özellikle halı sahaların rahatlıkla buluna bilmesi,
- Genel hobi olarak çoğunluk tarafından tercih edilmesi,
- Malzemelerin kolaylıkla temini,
- Hemen her mevsim ve şartlarda oynanabilmesi,
- Diğer branşların bu kadar ilgi görmemesi gibi.

Boş zaman ve rekreasyon etkinlikleri üzerine bir çok çalışma bulunmaktadır. Balcı ve İlhan (2006) Türkiye’deki 7 üniversitede, üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının düzeyi üzerine araştırma yapmış ve çalışmalarında öğrencilerin; ilk sırada futbolu, sonrasında ise sırayla fitness etkinliklerine katılmayı, müzik dinlemeyi, tavla oynamayı ve son olarak bilgisayar kullanmayı tercih ettikleri sonucuna ulaşmıştır

Ancak yıllar geçtikçe, hem fiziksel kapasite ve uygunluğun yetmemesi, hem de daha kolay olması, bir çok rekreasyon aktivite alanlarının inşaa edilmesi nedeni ile jogging ve yürüyüş daha çok tercih edilen olacaktır.

Boş zaman aktivitelerinde spor yapmayı tercih ettiğini beyan eden katılımcılardan 19 kişi (%53), bu eylemi gerçekleştirirken ve sonrasında kendilerini mutlu, 12 kişi de (%33) enerjik hissettiklerini söylemişlerdir. Bu durum; fiziksel aktiviteler ya da sportif faaliyetler ile belki de stres, can sıkınlığı, sıkıntıların oluşturduğu olumsuz havayı dağıtması nedeni ile kişinin kendini daha rahat ve canlı hissetmesi, kişi davranışlarını etkileyen hormonların (dopamin hormonu, oksitazin hormonu, serotonin hormonu, endorfin hormonudur. Dopamin Hormonu: Kişiyi harekete geçirmek ve motive etmek için salgılanan bir hormondur) aktive edilmesi kişiyi hem mutlu kılar hem de enerjik kılar. Dolayısı ile verilen cevaplar ile bilinenler birbirini desteklemektedir.

Çalışmaya katılanlardan 31 kişi (%86)rekreatif etkinlikler hakkında yeterli bilgiye sahip olduklarını belirtirken, 5 kişi (%14) ise tam olarak bilgi sahibi olmadıklarını belirtmiştir. Aslında buradaki proporsiyonların bir önceki tespit ile birebir örtüşmektedir. Şöyle ki; boş zaman aktivitelerinde spor yapmayı tercih ettiğini beyan eden katılımcılardan 31 kişi, sonuçta bu aktivitelerden olumlu yönde faydalandıklarını bu bölümde de rekreatif aktiviteler konusunda bilgi sahibi olanlarla aynı orana sahip oldukları görülmektedir.

Çalışmaya katılanlardan 16 kişi (%44), boş zaman aktivitelerinde spor yapmayı tercih etme nedenlerini sağlıklı olabilmek için yaptığını beyan ederken, 9 kişi (%25) mutlu olmak, 4 kişi (%11) sosyalleşmeye fırsat tanıdığı için, 4 kişi (%11) ise kendini bu tür faaliyetlerde özgür hissettiği için, 3 kişi de (%9) diğer nedenlerden dolayı olduğunu ifade etmişlerdir. Burada da; fiziksel aktivitelerin kişiler üzerindeki fiziksel, mental ve sosyal yapıya olan pozitif etkilerinin doğruluğu yeniden tescillenmektedir.

Yaşam kalitesi ile analizde katılımcıların çoğunluğu (26 kişi %72) asıl amaçlarının bu tür faaliyetlere katılım olarak belirtirlerken geri kalan 10 kişi (%28) amaçlarının dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığını edinmek olduğunu belirtmiştir. Böylelikle sağlıklı yaşamın devamı için egzersiz ve dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığını birlikte planlanması ve uygulanmasının gerekliliği vurgulanmıştır.

Rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren katılımcılardan 12 kişi (%33), gündelik hayatın getirdiği durumlar karşısında neşeli olduğunu, 11 kişi (%31) hareketli bir yapıya sahip olduğunu, 9 kişi (%25) sakin kalabildiğini, 2 kişi de (%5) daha farklı bir durum gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Bu bulgularda göstermektedir ki; rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren katılımcıların neredeyse tamamına yakını (%98'i) gündelik hayatın getirdiği durumlar karşısında pozitif bir duruş sergilemektedirler.

Çalışmaya katılanlardan 10 kişi (%28) 9 saat/ gün ve daha fazla uyku uyuduğunu, 10 kişi (%28) 8 saat/ gün civarında uyku uyuduğunu, 8 kişi (%22) 7 saat/ gün civarında uyku uyuduğunu, 8 kişi (%22) 6 saat/ gün ve daha az süre uyku uyuduğunu beyan etmişlerdir. İstatistiksel ve kuramsal olarak rekreatif faaliyetler içerisinde yer alan sportif ve fiziksel aktivitelerin sağlıklı yaşamı desteklediği bilinmektedir. Bu çalışmada da bu görüşü desteklemektedir. Sağlıklı bir yaşam içerisinde genç yetişkinlerin uyku süresi 6 saat ile 10 saat arasında değişmektedir (Güçlücan, 2019;HisarHospital, 2021). Bu çalışmaya katılanların uyku süreside sağlıklı uyku süresine uymaktadır.

Rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren katılımcılardan 24 kişi (%67) bu tür aktivitelerin faydası olduğu kanaati hakim iken 8 kişi (%22) faydanın kısmen olduğu, 4 kişi ise (%11) bu tür aktivitelerin bir faydası olmadığı kanaatindedir. Rekreatif faaliyetler hakkında bilgi sahibi olan kişi sayısı (31 %86) ile rekreatif faaliyetlerin faydalı olduğunu bilenlerin sayıları (32 kişi % 89) sayısı hemen hemen aynıdır. Bu da rekreasyonel faaliyetlerin faydalı olduğunu bilerek yapanların oranının aynı olduğunu göstermektedir.

Rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren katılımcılardan 33 kişi (%92) bu tür faaliyetlerin aileleri ile olan ilişkilerinin olumlu yada normal olduğunu ifade etmiştir. Buradan şu sonuca da varabiliriz; rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren katılımcılar aileleri ile iyi- normal ilişkiler içerisinde.

Rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren katılımcılardan 27 kişi (%75) sportif aktiviteler için “*Benim yaşam kaynağım, olmazsa olmazım ya da yaşam tarzım*” gibi olumlu yaklaşımda bulunmaları, onların bu tür aktiviteler için pozitif yaklaşım gösterdiklerinin bir kanıtıdır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren genç yetişkin gurubunun oluşturduğu katılımcıların büyük bir kısmı branş olarak halı sahada futbol oynamayı tercih ederken, bu tür aktivitelerin faydalı olduğu bilincinde olduklarını, hem sağlık amaçlı hem de mental yapılarının gelişimi için ve psiko-sosyal yapının gelişimine olan katkılarını bildikleri için yaptıklarını ifade etmişlerdir. Birçok çalışmada olduğu gibi bu çalışma da rekreasyonel faaliyetlerin ve özellikle içerisinde yer alan sportif aktivitelerin fiziksel ve kişisel gelişim için ne kadar faydalı ve yararlı olduğu bir kez daha kanıtlanmıştır.

- Rekreasyonel faaliyet ve aktivitelerin tanıtımı ve gerekliliğini ortaya koyan çalışmalar, İl Özel İdareleri, Belediyeler, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü ve taşra teşkilatları, Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve görsel basın tarafından desteklenmeli,
- Özellikle görsel basında rekreatif faaliyetler ile sağlık arasındaki ilişki insanların dikkatini çekecek şekilde dizayn edilmeli. Aletler sürekli bakıma alınmalıdır.
- Özellikle yerel yönetimler bu konuda projeler geliştirerek halkın karşısına daha cesurca çıkabilir. Bilindiği üzere mevcut yasalar yerel yönetimlerin halkın egzersiz ve spor yapmaları ile ilgili alanları tesis etme ve bu konuda halka imkan sunma yükümlülükleri de mevcuttur.
- Uygun yerlere rekreasyonel alanlarının yapımı süratle sağlanmalı. Seçilen alanların ulaşımı yakın olmalı. Alan içerisinde kıyafet değişimi, lavabo-wc gibi ihtiyaçlar giderilmeli. Alanın hijyen ya da temizliğine önem verilmelidir. Bakımlı tesisler daha çok ilgi görecektir.
- Her kademedeki okul alanları öğrencilerin dikkatini çekecek biçimde tanzim edilmeli (renkli alanlar ve oyun malzemeleri gibi).
- Rekreasyon alanlarına ilgili kurumlarca Beden Eğitimi öğretmenleri eğitmen olarak görevlendirilmelidir. İşin uzmanı olmayan kişiler buralarda görevlendirilmemelidir. Fazla istihdam için Spor Bilimleri Fakülteleri ya da Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarındaki öğrenciler bir program ya da iş birliği çerçevesinde part-time, gönüllülük usulüne göre burada görevlendirilebilir.
- Üniversite içerisinde rekreatif faaliyetler artırılabilir.

KAYNAKÇA

- Akesen, A. (1978).** Türkiye’de Ulusal Parkların Açık hava Rekreasyonu Yönünden Nitelikleri ve Sorunları (Örnek: Uludağ Ulusal Parkı), İ.Ü. Yayını, İstanbul.
- Aktan, M. (2003).** Isparta İlindeki Bazı Rekreasyon Alanlarının Mevcut Potansiyellerinin Belirlenmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi Seri: A, Sayı: 2, Yıl: 2003, Issn: 1302-7085, Sayfa: 115- 132. (Erişim: file:///C:/Users/yavuz/Desktop/407-1435-1-PB.pdf).
- Aktaş,G.,G. (2011).** Çağdaş Alışveriş Merkezlerinde, Rekreasyonel İç Mekan Organizasyonu Önerileri. Anadolu Üniversitesi Yayınları; No. 2419. Güzel Sanatlar Enstitüsü Yayınları; No. 3. (pdf Dosyası erişim link:http://www.std.anadolu.edu.tr/sites/www.std.anadolu.edu.tr/files/files/sayilar/files/sayilar/SAYI1_0.pdf).
- Akyol, A., Bilgiç, P., Ersoy, G.,** Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, Sağlık Bakanlığı Yayınları, No:729, Ankara, 7-24 2008.
- Balcı, V. (2003).***Ankara’daki üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması.* Milli Eğitim Dergisi, 158, 161-173.
- Baltaş, A ve Baltaş, Z;** Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres ve Başarma Yolları, 5.Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1987.
- Bardakçı, S. (2010).***Çevrimiçi Öğrenme Ortamında Algılanan Sosyalleşme Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakülte Dergisi, 43 (1): 21 – 25.*
- Bayraktar, G. (2003).** “ Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Anlayış ve Anlayışlarının İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Bucher, A.C. (1972).** “Foundations of Physical Education” , the C.U.,Mosby Company, Saint Louise.
- Cüceloğlu, D. (2007).** İnsan ve Davranışı/Psikolojinin Temel Kavramları, İstanbul: Remzi Kitapevi.

Demirel, M. (2009).Rekreasyonel Etkinliklere Katılım ve Çevresel Duyarlılık. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, ANKARA

Demirel, M.,Harmandar, D. (2009).Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi, Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi Cilt:6 Sayı:1.

Demirel, N.,Şirinkan, A., Şirinkan, Ş.Ö. (2016). Yaz spor okulunda cimnastik eğitimi alan okul öncesi çağı öğrencilerinin eurofit testleriyle fiziksel gelişimlerinin incelenmesi (Erzurum örneği). International Journal of SocialSciencesandEducationResearch, 2(2): 850-858.

Doll-Tepper, G. (2004). “SportandLeisure in Schools-A EuropeanPerspective on InnovativeDevelopments”, International Conference on Leisure, Tourism&Sport-Education, Integration, Innovation, Colegne, Germany.

Edwards, P. ve Tsouros, A. (2006). Kentsel Çevrede Fiziksel Aktivite ve Aktif Yaşamın Desteklenmesi: Yerel Yönetimlerin Rolü, Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi Yayınları.

Eren, E.*Yönetim ve Organizasyon*, İstanbul Üniversitesi Yayını, İstanbul, 1991.

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

Ergin, G. (1972). Boş Zaman Değerlendirme Eğitimi, Beden Eğitimi Dergisi, 25, 24-25.

Gençlik Şurası, (1988). “ Gençliğin Serbest Zaman Faaliyetleri” , Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayını, Ankara.

Gümüş, H., Özgül, S.A. ve Karakılıç, M. (2017).*Fiziksel Aktivite için Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörler*,Spormetre, 15(1), 31-38.

Güngörmüş, H.A. (2007).*Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Güdüleyen Faktörler. Doktora Tezi.* Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Hacıoğlu, N, Gökdeniz, A, Dinç, A, (2015), Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi, Detay Yayıncılık, Ankara.

İnan,R. Orta Avrupa’da Gelişmenin ve Demokrasinin Temeli Eğitim, TİB yayını, Ankara, 1971.

Karaküçük, S. Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. 5. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi, 24- 94, 2005.

Kayhalak,Fikret,(2018).“Rekreasyon İhtiyacı ve Rekreasyonun Yararları”, <https://www.rekreasyonist.com/rekreasyon-ihtiyaci-ve-rekreasyonunyararlari>,(ET: 21.01.19).

Koçan,N.(2007). Geleneksel Sporlarımızdan CiritinRekreasyon Amacı İle Günümüze Uyarlanması. Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi Issn: 1306-4371 cilt:2 Sayı:1. Elektronik Dergi 31.

Koçyiğit M, Yıldız M.(2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. International Journal of ScienceCultureandSport, 2: 211-23.

Kılbaş, Ş., (2004). Rekreasyon, Boş Zamanı Değerlendirme (3.Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Kılıç SS, (2015). Zaman Yönetimi ve Zamanı Etkin Kullanma (Rize Aile Hekimliği Çalışanları Örneği). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi.

Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon – Boş Zaman Değerlendirme, Ankara. Gazi Kitabevi5.Basım.

Karaküçük, S. (2008).*Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme.* Ankara: Gazi Kitabevi.

Luthans, F. Organizational Behavior. Fifth Edition. Mc Graw Mili, New York, 1989.

Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi, Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, Antalya.

Müftügil, S.“Dinlenme ve Turizm İlişkisi”, Derleyen: Ş. Yarcın, Seyahat Yönetimi, Boğaziçi Üniversitesi Yayını, İstanbul, 1993.

Oksal, A. (1986). Davranışlarımızın Kaynakları: Güdüler. Davranış Bilimleri I, Anadolu Üniversitesi Yayınları, No: 144, Ankara.

Okuyucu, C., Ramazanoğlu, F., ve Tel, M. (2006).*Teknolojik Gelişim İle Serbest Zaman Faaliyetleri İlişkisi.* Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, 3, 58- 60.

Özer, E. Z. ve Çavuşoğlu, F., (2014).*Rekreasyonel Bir Faaliyet Olarak Yerel Etkinliklerin Kırsal Turizme Etkisi.* International Journal Of Science Culture And Sport.

Rossmann R.J., Schlatter E.B. (2000).Recreation Programming Design Leisure Experiences, Third Edition, Sagamore Publishing, United States.

Tambağ, H. (2013). Yaşlılarda sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam doyumu. Mustafa Kemal Üniv. Tıp Derg, 4(16), 23-31.

Tamer, K. (1998).*Sportif rekreasyon etkinliklerine liderlik eden antrenörlerin lider davranış boyutları,* Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.

Tekin, A., Ramazanoğlu, F. ve Tekin, G. (2004).*Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular-1,* Bıçaklar Kitabevi, Ankara

Tezcan, M. (1992). *Sosyolojik Açısından Boş Zamanların Değerlendirilmesi,* A.Ü. Yayını, Ankara.

Torkildsen, G. (1999).Leisure and recreation management. (Fourth edition), London: E& FN Spon Press, 73.

Uzunoğlu, S.; “Zaman Sermayesi”, Zaman Gazetesi, 13 Nisan 1992, 27 Nisan 1992.

Yerlisu Lapa, T., ve Ağyar, E. (2012).*Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük.* Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 23(1), 24-33.

Yetim, A. (2000). “Sosyoloji ve Spor”. Topkar Matbaacılık, Ankara.

Yıldırım M. (2012). Kuruma dayalı aile eğitim programlarının ilköğretim 5. Sınıf öğrencilerinin okul başarılarına etkileri (Yüksek lisans tezi).

Zorba, E. (2008).*Türkiye’de Rekreasyona Bakış Açısı ve Gelişimi.* Gazi Haber Dergisi, 52-55.



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Sinem AKSU

Yabancı Dili : İngilizce

Derece	Bölüm/Program	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Yıl
Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Giresun Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi	2018
Lise	Spor	Giresun Spor Lisesi	2014

İş Deneyimi:

Görev	Görev Yeri	Yıl
Cimnastik Antrenörlüğü	Giresun Valiliği Çocuk Evleri Sitesi	2019-2020

Yayınlar: -

Ödüller/Sertifikalar:

1. 2021-2022 Eğitim Dönemine Giriş | Çocuk Gelişimi Zirvesi
2. Çocuk Atletizmi Eğitmenliği
3. 2. Kademe Masa Tenisi Antrenörlüğü