



**T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON FARKINDALIK VE
SOSYAL BAŞARI HEDEFLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜMMÜHAN TINAZ

DANIŞMAN: PROF. DR. NURULLAH EMİR EKİNCİ

**YALOVA
ŞUBAT 2025**



T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON FARKINDALIK VE
SOSYAL BAŞARI HEDEFLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜMMÜHAN TINAZ
218132051

DANIŞMAN: PROF. DR. NURULLAH EMİR EKİNCİ

YALOVA
ŞUBAT 2025

ETİK BEYAN

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım “**Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Farkındalık ve Sosyal Başarı Hedeflerinin İncelenmesi**” başlıklı bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin tespiti halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi taahhüt ve beyan ederim.

Ümmühan TINAZ

218132051

ÖNSÖZ

Günümüz dünyasında bireylerin sosyal başarıları ve serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirme becerileri, eğitim, psikoloji ve sosyal bilimler alanlarında giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu tez, üniversite öğrencilerinin karşılaştığı akademik, sosyal ve kişisel zorluklar bağlamında, rekreasyon farkındalığı ve sosyal başarı hedefleri arasındaki ilişkiyi inceleme amacıyla hazırlanmıştır. Rekreatif faaliyetlerin bireylerin sosyal etkileşimlerine, grup dinamiklerine uyumlarına ve bireysel gelişimlerine olan katkıları, bu çalışmanın odak noktalarını oluşturmuştur. Bu araştırma hem teorik hem de uygulamalı olarak alana katkı sunmayı hedeflemektedir. Tezde sunulan bulguların, özellikle üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerinin ve serbest zaman farkındalığının artırılmasına yönelik politika ve programların geliştirilmesine ışık tutacağına inanıyorum. Bu tezin hazırlanması sürecinde, yol gösterici bilgileri ve yapıcı eleştirileriyle beni her zaman destekleyen değerli danışman hocam Prof. Dr. Nurullah Emir Ekinci'ye en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Onun rehberliği ve bilgi birikimi, çalışmamın kapsamını ve kalitesini büyük ölçüde şekillendirmiştir. Ayrıca, her zaman yanımda olan ve beni destekleyen aileme sonsuz teşekkür ederim. Onların sabrı ve inancı, bu sürecin en büyük motivasyon kaynağı olmuştur. Bununla birlikte, araştırmama katılan ve değerli zamanlarını ayırarak bu çalışmanın temelini oluşturan katılımcılara da minnettarım.

Bu tezin yalnızca akademik bir kaynak olarak kalmayacağını, aynı zamanda bireylerin sosyal becerilerinin ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesine katkı sunacak çalışmalara ilham vereceğini umut ediyorum.

Son olarak, bu çalışmada, boş zaman, serbest zaman ve özgür zaman kavramları genel olarak tek bir anlam yarattığı için yazarların bu kavrama yaklaşımlarına saygı duyulmuştur.

Ocak – 2025

Ümmühan TINAZ

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	ii
ÖNSÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
KISALTMALAR LİSTESİ	vi
TABLolar LİSTESİ	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	2
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri.....	2
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	2
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Zaman Kavramı	4
2.1.1. Boş Zaman Kavramı.....	4
2.2. Rekreasyon.....	5
2.3. Rekreasyonun Tarihsel Gelişimi	6
2.4. Rekreasyonun Özellikleri.....	7
2.5. Rekreasyonun Amacı	8
2.6. Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	9
2.7. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	10
2.7.1. Psikolojik Nedenler	11
2.7.2. Fiziksel Nedenler.....	11
2.7.3. Sosyal Nedenler.....	11
2.8. Farkındalık Kavramı	12
2.9. Rekreasyon Farkındalığı Kavramı	12
2.10. Sosyal Başarı Kavramı.....	13
2.10.1. Başarı Kavramı.....	13
2.10.2. Hedef Kavramı	13
2.11. Sosyal Başarı Hedeflerinin Yaklaşımları	14
2.11.1. Sosyal Performans Kaçınma Hedefleri.....	14
2.12. Sosyal Performans Yaklaşım Hedefleri	15

3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	17
3.1. Araştırmanın Amacı.....	17
3.2. Araştırma Modeli.....	17
3.3. Evren Örneklem.....	17
3.4. Veri Toplama Araçları.....	17
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	18
3.4.2. Sosyal Başarı Hedefleri Ölçeği.....	18
3.4.3. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği.....	18
3.5. Verilerin Analizi.....	19
4. BULGULAR.....	20
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	28
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	31
KAYNAKLAR.....	32
ÖZGEÇMİŞ.....	38
EKLER.....	39
Ek-1: Etik Kurul Onayı.....	39
Ek-2: Kişisel Bilgi Formu.....	40
Ek-3: Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği.....	41
Ek-4: Sosyal Başarı Hedefi Ölçeği.....	42

KISALTMALAR LİSTESİ

KISALTMALAR

SBHÖ	: Sosyal Başarı Hedefleri Ölçeği
RFÖ	: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği
TDK	: Türk Dil Kurumu



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.	Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamalarının t- testi ile karşılaştırılması.	20
Tablo 2.	Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre SBHÖ alt boyutları puan ortalamalarının t-testi ile karşılaştırılması.	20
Tablo 3.	Katılımcıların Kulüp/dernek Üyeliği değişkenine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamalarının t-testi ile karşılaştırılması	21
Tablo 4.	Katılımcıların Kulüp/dernek Üyeliği değişkenine göre SBHÖ alt boyutları puan ortalamalarının t-testi ile karşılaştırılması	21
Tablo 5.	Katılımcıların Aktif Spor Yapma Durumu değişkenine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamalarının t-testi ile karşılaştırılması.....	22
Tablo 6.	Katılımcıların aktif spor yapma göre SBHÖ alt boyutları puan ortalamalarının t- testi ile karşılaştırılması.....	22
Tablo 7.	Katılımcıların sınıf değişkenine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları.....	23
Tablo 8.	Katılımcıların sınıf değişkenine göre SBHÖ alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları	23
Tablo 9.	Katılımcıların serbest zaman süresine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları.....	23
Tablo 10.	Katılımcıların serbest zaman süresine göre SBHÖ alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları.	25
Tablo 11.	Katılımcıların gelir durumlarına göre RFÖ alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları.....	25
Tablo 12.	Katılımcıların gelir durumlarına göre SBHÖ alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları.	26
Tablo 13.	Katılımcıların SBHÖ alt boyutları ve RFÖ alt boyutları arasındaki korelasyon analizi katsayıları.	26

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON FARKINDALIK VE SOSYAL BAŞARI HEDEFLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalığı ile sosyal başarı hedeflerini incelemeyi amaçlamaktadır. Rekreasyon farkındalığı, bireylerin serbest zamanlarını verimli ve sağlıklı bir şekilde değerlendirme konusundaki bilgi ve tutumlarını ifade ederken; sosyal başarı düzeyi, bireylerin toplumsal etkileşimlerdeki yeterliliklerini ve sosyal ilişkilerdeki başarılarını yansıtır. Düzenli olarak rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin sosyal becerilerini geliştirdiği, grup dinamiklerine uyum sağladığı ve toplumsal ilişkilerde daha başarılı oldukları literatürde sıkça vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, çalışmanın literatüre sağlayacağı katkı oldukça önemlidir. Araştırmanın örneklemini, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 253 erkek ve 247 kadın olmak üzere toplam 500 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formuna ek olarak Aslan ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 11 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşan Sosyal Başarı Hedefi Ölçeği ile Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen 41 madde ve 3 faktörden oluşan Rekreasyon Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 24.0 paket programı ile yapılmıştır. Normal dağılım gösteren veriler için bağımsız örneklem t-testi, üç veya daha fazla gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için One-Way ANOVA, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson Korelasyon ve Regresyon analizleri uygulanmıştır. Analiz sonuçları, kadın katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Ölçeği puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu, erkek katılımcıların ise Sosyal Başarı Hedefi Ölçeği'nin "Performans Yaklaşma" alt boyutunda kadınlardan daha yüksek puan aldığını göstermiştir. Ayrıca, aktif spor yapma durumuna göre Rekreasyon Farkındalık Ölçeği ve Sosyal Başarı Hedefi Ölçeği'nin çeşitli alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bununla birlikte, Sosyal Başarı Hedefi Ölçeği'nin "Beceri" alt boyutu puanı arttıkça, Rekreasyon Farkındalık Ölçeği alt boyutlarının da arttığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, bireylerin serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmelerini teşvik etmek için özellikle aktif spor yapma alışkanlıklarını artırıcı programların uygulanması gerektiğini göstermektedir. Sosyal başarı hedeflerinin rekreasyonel faaliyetlerle entegrasyonunun desteklenmesi, bireylerin hem sosyal becerilerinin gelişimine hem de sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Sosyal Başarı, Rekreatif Farkındalık

EXAMINATION OF UNIVERSITY STUDENTS' RECREATION AWARENESS AND SOCIAL ACHIEVEMENT GOALS

ABSTRACT

This study examines the relationship between university students' recreation awareness and their social achievement goals. Recreation awareness refers to individuals' knowledge and attitudes about utilizing their free time efficiently and healthily, while social achievement level reflects their competence in social interactions and success in building social relationships. The literature frequently emphasizes that individuals who regularly participate in recreational activities improve their social skills, adapt more effectively to group dynamics, and achieve greater success in social relationships. In this context, the study is significant for its contribution to the existing body of knowledge. The study sample consisted of 500 volunteer participants (253 males and 247 females) enrolled at Bartın University's Faculty of Sport Sciences. Data collection tools included a personal information form prepared by the researcher, the Social Achievement Goal Scale, comprising 11 items and 3 sub-dimensions, adapted into Turkish by Aslan et al. (2017), and the Recreation Awareness Scale, comprising 41 items and 3 factors, developed by Ekinçi and Özdilek (2019). Data were analyzed using the SPSS 24.0 software package. For normally distributed data, independent samples t-tests were conducted, while One-Way ANOVA was used to examine differences among three or more groups. Pearson correlation and regression analyses were applied to identify relationships between variables. The analysis revealed that female participants scored higher on the Recreation Awareness Scale compared to male participants. Conversely, male participants outperformed females on the "Performance Approach" sub-dimension of the Social Achievement Goal Scale. Additionally, significant differences were observed in various sub-dimensions of the Recreation Awareness Scale and Social Achievement Goal Scale based on participants' active sports engagement. Furthermore, it was found that as the "Skill" sub-dimension score of the Social Achievement Goal Scale increased, the scores on the sub-dimensions of the Recreation Awareness Scale also increased. These findings highlight the need to implement programs that encourage individuals to engage in active sports to utilize their free time more effectively. Integrating social achievement goals with recreational activities can foster the development of social skills and contribute to a healthier lifestyle.

Keywords: Recreation, Social Success, Recreationa Awareness

1. GİRİŞ

Günümüzde üniversite öğrencilerinin bireysel ve toplumsal gelişim süreçlerinde rekreasyonel faaliyetlerin önemi giderek artmaktadır. Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan faydalı etkinliklerle değerlendirmesini sağlarken, aynı zamanda sosyal başarı düzeylerinin gelişimine de katkıda bulunmaktadır. Sosyal başarı, bireylerin toplumla uyumlu bir şekilde iletişim kurma, iş birliği yapma ve sosyal rollerini etkin bir şekilde yerine getirme yeteneklerini ifade eder. Üniversite yılları, genç bireylerin hem akademik hem de sosyal kimliklerini şekillendirdiği kritik bir dönemdir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık düzeylerinin sosyal başarılarına etkisini anlamak, onların daha dengeli ve üretken bireyler olmalarına katkıda bulunabilmektedir.

Serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetler, bireyler üzerinde olduğu kadar toplum üzerinde de etkili olmuştur. Bu nedenle, bireylerin rekreasyonel farkındalıklarının sahip olduğu önem oldukça büyüktür (Kılıçman, 2021). Rekreasyonu şekillendiren bir unsur veya onu ortaya çıkaran bir faktör olarak "farkındalık" kavramı, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılmasının temel nedenlerinden biri ya da rekreasyonun plan ve programlarının ana unsurlarından biri olarak değerlendirilebilir (Barnett, 2005). Rekreasyon farkındalığı bağlamında bakıldığı zaman; geri döndürülemeyen zamanın verimli bir şekilde kullanılmaması, yalnızca bireyleri değil, aynı zamanda toplumu da olumsuz etkileyebilecek sorunlara yol açabilir. Bu sebeple, bireylerin serbest zamanlarını etkili ve faydalı bir şekilde değerlendirmesi oldukça önemlidir (Tsaur vd., 2012). Sanayileşme ile çalışma saatlerinde yapılan düzenlemeler, bireylerin serbest zamanlarında artış sağlamıştır. Bu durum, bireylerin zorunlu görevlerini ve sorumluluklarını daha planlı bir şekilde organize ederek kişisel serbest zamanlarını artırabilme imkânı sunduğunu göstermektedir. Ancak, bu zaman diliminin etkili şekilde planlanması ve verimli kullanılması hem bireylerin hem de toplumun huzuru ve refahı açısından büyük bir öneme sahiptir (Eren, 1991; Karaküçük, 2005; Kılıçman, 2020).

Rekreasyon farkındalığı, bireylerin boş zamanlarını fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını geliştirecek şekilde etkin bir şekilde değerlendirme istekliliğini ifade ederken, sosyal başarı hedefi, bireylerin toplumsal etkileşimlerdeki yeterliliklerini ve ilişkilerdeki başarılarını hedeflemektedir. Bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımı, sosyal becerilerini geliştirmelerine, grup dinamiklerine uyum sağlamalarına ve toplumsal ilişkilerde daha başarılı olmalarına yardımcı olabilir. Bu bağlamda, yüksek rekreasyon farkındalığı, bireylerin sosyal başarı hedeflerine ulaşmalarında önemli bir faktör olabilir, çünkü sosyal etkileşimleri

zenginleştirerek özgüvenlerini artırır ve toplumsal başarılarını pekiştirir. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmada, üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık ve sosyal başarı düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

1.1. Araştırmanın Problemi

Çalışmanın problem cümlesi Üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık düzeyleri ile sosyal başarı hedefleri arasındaki nasıl bir ilişki olduğunu belirlemektir?

1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

- Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre rekreasyon farkındalığı ve sosyal başarı hedefleri arasında anlamlı fark var mıdır?
- Katılımcıların sınıf değişkenine göre rekreasyon farkındalığı ve sosyal başarı hedefleri arasında anlamlı fark var mıdır?
- Katılımcıların gelir düzeyleri değişkenine göre rekreasyon farkındalığı ve sosyal başarı hedefleri arasında anlamlı fark var mıdır?
- Katılımcıların serbest zaman süreleri değişkenine göre rekreasyon farkındalığı ve sosyal başarı hedefleri arasında anlamlı fark var mıdır?
- Katılımcıların aktif spor yapma durumu değişkenine göre rekreasyon farkındalığı ve sosyal başarı hedefleri arasında anlamlı fark var mıdır?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

- **Hipotez.** Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre rekreasyon farkındalığı ve sosyal başarı hedefleri arasında anlamlı fark vardır.
- **Hipotez.** Katılımcıların sınıf değişkenine göre rekreasyon farkındalığı ve sosyal başarı hedefleri arasında anlamlı fark vardır.
- **Hipotez.** Katılımcıların gelir düzeyleri değişkenine göre rekreasyon farkındalığı ve sosyal başarı hedefleri arasında anlamlı fark vardır.
- **Hipotez.** Katılımcıların serbest zaman süreleri değişkenine göre rekreasyon farkındalığı ve sosyal başarı hedefleri arasında anlamlı fark vardır.
- **Hipotez.** Katılımcıların aktif spor yapma durumu değişkenine göre rekreasyon farkındalığı ve sosyal başarı hedefleri arasında anlamlı fark vardır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Bu çalışmada uygulanan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmada yer alan bireylerin veri toplama araçlarına verdikleri cevapların çalışmanın ciddiyeti dâhilinde, samimi ve gerçeklere uygun olarak verildiği varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Çalışma Bartın Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.
- Çalışma katılımcıları ölçek maddelerine verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

Zaman kavramı, felsefeden sosyolojiye, psikolojiden biyolojiye pek çok farklı bilim dalı tarafından ele alınmakla birlikte, bilim insanlarının ve araştırmacıların kavrama olan farklı Yaklaşımları ve birikimleri, zaman kavramının pek çok tanımının ortaya çıkmasını sağlamıştır.

Zaman kavramı, herhangi bir olguyu daha iyi anlamlandırabilmek için gerek duyulan çevresel bir bileşendir (Kant, 2023). Farklı bir felsefe perspektifinde Aristo zamanı nicelik olarak görmektedir. Aristoya göre, zamanın bölümleri bulunmakta ve bu bölümler belirli düzen içerisinde birbirine bağlı şekilde işleyenini devam ettirmektedir. Şimdi hem geçmişe hem de geleceğe bağlıdır görüşü bulunmaktadır (Hart-Davis, 2013).

2.1.1. Boş Zaman Kavramı

İngilizce'deki "boş zaman" anlamına gelen "leisure" kelimesi, Latince'de "izin vermek" veya "özgür olmak" anlamına gelen "licere" kelimesinden türemiştir. Bunun yanı sıra, Fransızca'da "boş zaman" anlamına gelen "loisir" kelimesi ile İngilizce'de "özgürlük" ve "lisans" anlamlarına gelen "liberty" ve "licence" terimleri de aynı kökten türemiştir (Aytaç, 1997).

Boş zaman, bireylerin kişisel gereksinimlerini gidermek ve hayatını sürdürebilmesi için çalıştığı zamanın dışında kendi arzusuyla dinlenmek, eğlenmek ve kendini yenilemek için aktivitelere yöneldiği bir zaman dilimi şeklinde belirtilmektedir (Torkildsen, 2005). Boş zaman, bireylerin günlük çalışma rutininin dışına çıkmasını sağlayan, fiziksel ve mental olarak rahatlatan, çalışma hayatına dönerken ruhsal ve mental açıdan daha iyi olduklarını ifade etmektedir (Karaküçük, 2008). İnsanlar boş zamanlarında oldukları çevreden ayrılarak dinlenme, arkadaş edinme, eğlenme, sosyalleşme, sağlıklı bir birey olma, kendini gerçekleştirme gibi çok farklı sebeplerle çeşitli faaliyetler yapabilmektedirler (Albayrak, 2012).

En genel anlamıyla boş zaman, zorunlu işlerin dışında kalan; rahatlama, dinlenme, yenilenme ve kendini yeniden yapılandırma süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda boş zaman, stresten uzaklaşma, monoton yaşamın ve sorumlulukların getirdiği yüklerden kaçış ve özgürlük kavramını da içermektedir (Uygurtaş, 2011).

Bireyler çevreden kaynaklanan sağlıksız koşulların olumsuz etkilerini azaltmak, sağlıklarını korumak, çalışma ve eğitimle azalan mental enerjiyi geri edinmek amacıyla boş zamanlarını

olumlu etkinliklerle değerlendirme fikri içerisinde girmişlerdir. Boş zamanı değerlendirmenin en etkili türü spor, kültür veya sanat ile ilgili çeşitli rekreasyonel faaliyetlerdir. Demokratik olarak yönetilen bir toplumda, boş zaman kişinin özel bir farklılığıdır. Boş zamanın bilinçli kullanımı ile bireyin davranış, tutum ve arzularında istenilen değişiklikleri sağlamak mümkündür. Boş zaman sadece kişiler için değil, onların var ettiği toplumlar için de önemlidir. Kaliteli bir kültürün oluşturulmasında topluma faydalı vatandaşlar yetiştirmek, başarılı bir öğretim süreci ve boş zamanın olumlu değerlendirilmesi ile yakından ilişkilidir. Rekreasyon kavramı, farklı mevzuları içerisinde bulunduran bir yapısı var olduğundan çeşitli kategorilere ayrılmış ve karmaşık yapısı nedeniyle belirli tasniflere tabi tutulmuştur (Tekin, 2009).

Geçmişten beri çalışma zamanı insanı dönüştürmüş, çalışmanın harici kalan zaman ise bireyin bizzat kendi için farklı şeyler yapmasına, kısaca kendini gerçekleştirme imkân vermiştir. Bu sebeple bireyler çalışma zamanına gösterdikleri özen harici çalışma dışı zamanında üzerinde durmuşlardır. Tarihten bugüne çalışma harici kalan zamanın yani serbest zamanın kullanılması rekreasyon kavramını var etmiştir ve insanoğlu rekreasyon kavramını gün geçtikçe çeşitlendirmiştir (Soyer, 1997).

Boş zaman etkinlikleri, günlük yaşamda çalışma saatleri ve diğer etkinliklerin monotonlaşması nedeniyle insanların yaşamlarında ciddi bir unsur olarak vardır. Bu nedenle bireylerin boş zamanlarını değerlendirmelerine imkân tanıyarak; birçok hizmet seçeneğinin olduğu büyük bir sektör ortaya çıkmıştır (Özşaker, 2012).

2.2. Rekreasyon

Rekreasyonun çeşitli disiplin ve bilim alanlarına hitap etmesi, onu çok yönlü bir konu haline getirmektedir. Bireylerin bireysel veya grup olarak katılabileceği, aktif veya pasif olabilecek birçok farklı faaliyeti içerir. Bu aktiviteler, spor, sanat, kültür gibi alanlarda olabilir ve insanların eğlenmelerini, ihtiyaçlarını karşılamalarını sağlar. Ayrıca sosyal ve kültürel ilişkileri güçlendirir ve insanların yaşamlarına olumlu etkiler yapabilir. Bu tür faaliyetler, insanların streslerini azaltmalarına, ruh hallerini iyileştirmelerine ve genel refahlarını artırmalarına yardımcı olabilir. Dolayısıyla rekreasyon, insan hayatında önemli bir role sahiptir ve birçok açıdan iyileşme sağlayabilir (Varol vd., 2019). Kişi bu tür etkinliklerde rahatlama, yenilenme, günlük hayattan uzaklaşma ve değişim gibi duygular yaşayarak, bedenini, ruhunu ve zihnini temizleyip dinginleştirebilmektedir (Bammel & BurrusBammel, 1996).

İnsan, doğası gereği rekreasyona ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaç, insanlık tarihinin en eski

dönemlerinden itibaren, avcı-toplayıcı topluluklardan yerleşik hayata ve medeniyetler dönemine kadar her zaman varlığını sürdürmüştür. Rekreatyon, insanın temel gereksinimlerinden biri olarak değerlendirilebilir. Nefes almak, uyumak ve yemek yemek gibi, insanların anlık tepkilerle gerçekleştirdiği zorunlu davranışlar bu temel ihtiyaçlara örnek gösterilebilir. Rekreatyon ise, bireyin herhangi bir gelir kaynağına bağlı olmaksızın, boş zamanlarında zihinsel rahatlama ve huzur hissini deneyimlemek amacıyla yaptığı faaliyetlerin bir bütünüdür (Özdede ve Gültekin, 2018).

Bu kapsamda gerçekleştirilen etkinliklere rekreatyoneel ya da rekreatif faaliyetler, bu faaliyetlerin gerçekleştirildiği yerlere ise rekreatyon alanı veya rekreatyoneel alanlar denilmektedir. Rekreatyon, pek çok faktöre bağlı olarak farklılık göstermektedir ve bu durum araştırmanın ilerleyen bölümlerinde ayrıntılı şekilde ele alınmıştır. Bireysel özgürlüğün en belirgin şekilde ortaya çıktığı alanlardan biri olan rekreatyon, belirli bir zaman veya mekân kısıtlaması gerektirmemektedir (Çay, 2015).

Rekreatyon bağlamında zaman kavramı, çeşitli görüş ayrılıkları etrafında şekillenmiştir. Bazı araştırmacılar bu konuya bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşırken, Jensen gibi bazıları ise zamanı bölümlere ayırarak değerlendirme yapmayı tercih etmiştir. Jensen, zamanı üç ana başlıkta incelemiştir: varoluş zamanı, çalışma zamanı ve boş zaman. Bu zaman dilimlerinin her biri, zamanın bir parçası olmakla birlikte kendi içinde farklı özellikler taşımaktadır. Varoluş zamanı, bireyin temel ihtiyaçlarını karşılamaya ayırdığı süreyi ifade eder. Çalışma zamanı, bireyin temel gereksinimlerini veya kişisel arzularını karşılamak için ihtiyaç duyduğu maddi kaynakları elde etmeye yönelik olarak harcadığı zamandır. Boş zaman ise, çalışma ve varoluş zamanından bağımsız olarak kalan süreyi ifade eder (Jensen, 1995).

2.3. Rekreatyonun Tarihsel Gelişimi

Rekreatyon kavramı, insanlık tarihi boyunca günlük yaşamın bir parçası olmuştur. Günümüzde ticari amaçlarla rekreatyoneel faaliyetlerin sunulması yaygın olsa da bireyin kendi başına hoş vakit geçirme arzusu ve bu faaliyetlere özgürce katılımı, modern çağa özgü bir olgu değildir. Tarihsel bir perspektifle değerlendirildiğinde, paleolitik dönemden itibaren rekreatyoneel faaliyetlerin varlığını düşünmek doğru bir yaklaşım olacaktır. Bunun sebebi, o dönemin avcı- toplayıcı yaşam tarzıdır; avdan sonra geriye kalan zaman, tamamen bireyin kendisine ayırabileceği bir dönem olarak görülmüştür. Rekreatyonun tarihsel başlangıç noktasını kesin olarak belirlemek mümkün değildir. Ancak insanlık tarihinde önemli dönüm noktaları, rekreatyon açısından da kritik değişimler yaratmıştır. Bu duruma en çarpıcı

örnekler, yerleşik hayata geçiş ve Sanayi Devrimi olarak gösterilebilir.

Kronolojik bir perspektifle konu ele alındığında, ilk olarak avcı-toplayıcı dönemden bahsetmek gerekir. Bu dönemde bireylerin gündelik bir yaşam düzenine sahip olması tesadüf değildir. Hayatta kalanların avdan döndüğü ve her gün benzer bir döngünün tekrarlandığı bu yaşam biçiminde, rekreasyon avlanma sürecinin bir parçası değil, bu faaliyetin dışında kalan zaman diliminde gerçekleşmiştir. O dönemde avcılık, yaşamın sürdürülebilmesi için bir zorunluluk olduğundan, rekreasyonel bir etkinlik olarak değerlendirilmesi mümkün değildir (Scott, 2019). Geçmişe yönelik rekreasyonel faaliyetlere dair göstergeler şu şekilde sıralanabilir: spor, müzik, oyun, resim, el sanatları gibi aktiviteler (McLean ve Hurd, 2012).

Her bir unsur, kendi başına detaylı bir araştırma konusu olmakla birlikte, burada rekreasyon ile olan ilişkilerine kısaca değinilecektir. Sportif etkinlikler denildiğinde akla ilk gelenlerden biri, Yunan Olimpiyatlarıdır. Rekreasyonel bir faaliyet alanı olarak bilinen ve tarihsel kalıntıları günümüze ulaşan gymnasium, rekreasyonun oldukça eski dönemlerde de var olduğuna işaret etmektedir (Tekin ve Tekin, 2014). Olimpiyat oyunlarının kökeni ise Minos Uygarlığına kadar uzanmaktadır (İkibeş, 2020).

Olimpiyatların devam ettiği her dönemde çeşitli spor dalları icra edilmiştir. Bu sporlar arasında at yarışları, boks ve diğer dövüş müsabakaları, koşu yarışları gibi etkinlikler yer almaktadır (Tekin ve Tekin, 2014). Eski medeniyetlerin çoğunda bu tür oyunlar görülmektedir. Masa oyunları her ne kadar doğrudan sportif bir faaliyet olarak kabul edilmese de zihinsel gelişimi desteklediği için "beyin sporu" olarak nitelendirilebilir ve aynı zamanda bir rekreasyon etkinliği olarak değerlendirilebilir. Antik dönemde, Doğu kökenli bir oyun olan satranç, masa oyunlarına örnek olarak verilebilir. Satranç oyununun tarihsel süreçte çeşitli değişimler geçirdiği bilinse de, günümüzdeki haline benzer şekillerde geçmişte de oynandığı kaydedilmiştir (Ercan, 2021). Benzer şekilde, Mezoamerikan medeniyetlerinin geçmişinde de top oyunları her zaman önemli bir yer tutmuştur (Blomster ve Vasquez, 2020).

2.4. Rekreasyonun Özellikleri

Kişiler (bireyler) zihinsel, bedensel, ruhsal bakımdan rahat hissetme, isteklerini taleplerini karşılamada tatmin edilme hazzı kapsamında özellikleri olarak rekreasyon aktivitelerine yönelim göstermektedirler. Bahse konu olan bu aktiviteleri diğer aktivitelerden ayıran pek çok temel özellik yer almaktadır. Rekreasyon kavramının asıl özelliğine bakıldığında aşağıda bahsedilen unsurların ön planda olduğu gözlemlenmektedir (McLean vd., 2008);

- Rekreasyon, insanların dış iş zamanlarında gerçekleştirdikleri faaliyetlerden oluşur.

- Rekreasyon, özgürlüğe dayalı esasına dayanır.
- Rekreasyon, kişiliğinde tatmin duygusu veya iyiliğinin yaratmayı hedefler.
- Rekreasyon, tembellik ya da aylaklık değil, fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlere katkı sağlayan etkinlikler içerir.
- Rekreasyon; spor, el sanatları, müzik, hobiler, güzel sanatlar gibi çeşitli aktiviteler yer almaktadır.
- Rekreasyon, zevk almayı ön planda tutmakla birlikte fiziksel katılım, entelektüel gelişim gibi üretim de tercih edilebilir.
- Rekreasyon, bireylere özgürlük hissi verir, Rekreasyona katılma, süreklilik ya da kalıcıdır.
- Rekreasyon, boş zamanlarda yapılan aktiviteleri ifade eder.
- Rekreasyon, her yaş grubunda ve onun cinsiyetten gerçekleştirilebilmesine katılabilmesine olanak tanır.
- Rekreasyonel etkinlikler, mevsim ve hava koşullarında bağımsız olarak hem kapalı hem de açık alanlarda yapılabilir.

Rekreasyonel faaliyetler, çalışma dışındaki zamanlarda, bireyin kendi özgür iradesiyle seçtiği etkinliklerdir. Kişi, bu tür aktiviteleri kendini rahatlatmak, kendini gerçekleştirmek ve keyif almak gibi bireysel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla yapar (Canbolat, 2019).

2.5. Rekreasyonun Amacı

İnsan, varoluşundan bu yana, zamanını bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde ihtiyaçlarına göre düzenlemek zorunda kalmıştır. İnsanlık geliştikçe, bu ihtiyaç da artmış ve ilkel dönemden günümüze kadar yaşanan toplumsal, endüstriyel ve teknolojik gelişmeler, serbest zamanın ve rekreasyonun oluşumunu önemli ölçüde etkilemiştir. İlkel dönemde doğaüstü güçlere adanan ritüeller, dini törenler ve av organizasyonları gibi etkinlikler, serbest zaman ve rekreasyonun ilk örnekleri olarak kabul edilebilir. Toprağın işlenmesi ve tarıma geçiş süreci, rekreasyon üzerinde büyük bir değişim yaratmamış olsa da, toplumsal örgütlenmenin artmasıyla birlikte dini törenlerin gelişmesi, hasat ve bahar şenlikleri, topluluklar arası düğün gibi kutlamalar ortaya çıkmıştır.

Endüstriyel gelişmeler ve üretim şekillerindeki değişimlerle birlikte çalışan sınıfların serbest zamanlarında artış gözlemlenmiştir. İnsanlar daha organize bir şekilde hareket ederek rekreasyonun gelişimine katkıda bulunmuşlardır. Teknolojik ilerlemeler ve kentleşmeyle birlikte modern yaşam tarzı, rekreasyona olan ihtiyacı artırmış ve bu alanı bir sektör haline

getirmiştir. Günümüzde, bireyler sahip oldukları serbest zamanı verimli bir şekilde değerlendirmek için rekreasyona yönelmektedir. Alandaki araştırmalara göre, rekreasyonu şekillendiren faktörler şu şekilde sıralanabilir (Karaküçük, 2008).

Çalışma sürelerinin azalması ve serbest zamanların artması, üretim devrimi ile mümkün hale gelmiştir. Makinelerin devreye girmesiyle birlikte, bir insan gücüyle üretilen birimlerin miktarı katlanarak artmış, bu da tarla veya fabrikalarda çalışanların iş yükünün büyük bir kısmının makineler tarafından karşılanmasını sağlamıştır. Bu gelişme, çalışanların serbest zamanlarının artmasına olanak tanımıştır. Aynı zamanda verimlilik yükselmiş, çalışma koşulları iyileştirilmiş ve evden ya da uzaktan çalışma gibi yeni mesai düzenleri geliştirilerek serbest zamanın artmasına katkı sağlanmıştır. Kentleşme bağlamında, Endüstri Devrimi önemli bir tarihsel dönüm noktası olarak değerlendirilmektedir. Bu süreç, nüfusun artmasına ve köylerden kentlere göç hareketlerinin hızlanmasına neden olmuştur (Adıgüzel ve Yüksel, 2011). Kentler, günlük yaşam, çalışma şartları ve toplumsal ilişkiler açısından köylerden önemli ölçüde farklılık gösterir. Kent yaşamında, görünürde pek çok insanla etkileşimde bulunulsa da, bu ilişkiler genellikle yüzeysel ve soyut kalmaktadır. "Kendini yalnız hisseden birey, kent içindeki açık ya da kapalı alanlara veya doğrudan kentin dışındaki doğal alanlara yönelmektedir" (Karaküçük, 2008).

2.6. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyonun sınıflandırılması, bireylerin amaçları, istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda uygun aktivitelere katılmalarını sağlamak için önemlidir. Bu sınıflandırmalar, kişilerin rekreasyonel aktiviteler arasından seçim yaparken dikkate almaları gereken temel belirleyicileri ortaya koymaktadır. rekreasyon kavramı oldukça geniş bir kapsama sahiptir ve farklı şekillerde sınıflandırılabilir (Mansuroğlu, 2002). Bazı sınıflandırma yöntemleri şunlar olabilir (Şentürk, 2020):

1. Amaçlarına Göre Sınıflandırma: Rekreasyon aktiviteleri, bireylerin amaçlarına göre farklılık gösterebilir. Örneğin, spor yapma, dinlenme, eğlence, doğa yürüyüşü gibi farklı amaçlarla yapılan aktiviteler sınıflandırılabilir.

2. Yapılan Mekâna Göre Sınıflandırma: Rekreasyon aktiviteleri, yapıldığı mekâna göre de sınıflandırılabilir. Örneğin, açık hava rekreasyonu (doğa yürüyüşü, kamp, piknik) ve kapalı mekân rekreasyonu (spor salonu, sinema, müze ziyareti) gibi.

3. Zamana Göre Sınıflandırma: Rekreasyon aktiviteleri, yapıldığı zaman dilimine göre de sınıflandırılabilir. Örneğin, hafta sonu rekreasyonu, tatil rekreasyonu, günlük rekreasyon gibi.

4. Yapılış Şekline Göre Sınıflandırma: Rekreasyon aktiviteleri, yapılış şekline göre de sınıflandırılabilir. Örneğin, bireysel rekreasyon (kitap okuma, yürüyüş), grup rekreasyonu (takım sporları, grup gezileri) gibi.

5. Bedensel-Zihinsel Faktörlere Göre Sınıflandırma: Rekreasyon aktiviteleri, bedensel veya zihinsel faktörlere göre de sınıflandırılabilir. Örneğin, fiziksel aktiviteler (spor, dans) ve zihinsel aktiviteler (satranç, müzik dinleme) gibi.

2.7. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Rekreasyonun fiziksel sağlığı destekleyerek geliştirmesi, ruhsal sağlığın olumlu yönde etkilenmesi, sosyal etkileşimi artırarak bireyleri topluma katması, mutluluk hissiyatı sağlaması, yaratıcılığı teşvik ederek kişisel gelişime katkıda bulunması, iş başarısı ve verimliliği artırması, demokratik bir toplum yapısının oluşturulmasına destek vermesi gibi faktörler, rekreasyonun gerekliliğini ortaya çıkaran önemli faktörlerdir (Karaküçük, 2005: 94). 1. Rekreasyon, dünya çapında, özellikle gelişmiş ülkelerde, önemli bir pozisyonda bulunmaktadır ve toplumsal fayda olarak kabul edilmektedir.

Kılbaş'a (2010) göre, bireylerin rekreasyona olan ihtiyaçları şu şekildedir:

- Yenilenme gereksinimi
- Gelişim gereksinimi
- Etkileşim gereksinimi
- Kendini ödüllendirme gereksinimi
- Öğrenme gereksinimi
- Kaynaşma gereksinimi

İnsanların boş zaman etkinliklerine katılım amaçlarının, beklentilerinin, doyum düzeylerinin ve tercih ettikleri aktivitelerin bireysel faktörlere göre değiştiği kabul edilse de, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımındaki ana güdüsel faktörleri belirlemeye yönelik yapılan araştırmalar, genellikle benzer sonuçlar ortaya koymaktadır (Gürbüz ve Karaküçük, 2007). Örneğin, Sevil ve arkadaşları, rekreasyona duyulan temel ihtiyaçları veya rekreasyonun faydalarını üç ana başlık altında toplamış ve şu şekilde sıralamışlardır (Sevil ve ark., 2012).

2.7.1. Psikolojik Nedenler

Her birey kendine ait ihtiyaçlara sahiptir. Bu ihtiyaçlar bireyde belli başlı davranışların gösterilmesi güdülenmeye sebep olur. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine bakıldığında ilk olarak bireyin fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesi gerekmektedir. Bireylerin ihtiyaçlarının tamamını veya mükemmel bir seviyede tatmin edebilmesi nadiren oluşan bir durumdur. Bu bağlamda bireyler bir şeyin eksikliğini hissettikleri zaman bu eksikliği ortadan kaldırabilme amacıyla eylemlerde bulunarak tatmin olmak isterler (Sarol, 2013; Ekinci, 2017). Rekreatif faaliyetler bireylerin serbest zamanlarını keyifli ve tatmin edici şekilde değerlendirmelerine olanak tanır. Bu tür faaliyetlerin psikolojik nedenleri ve faydaları geniş bir yelpazeyi kapsar. Rekreatif faaliyetler, iş veya günlük yaşamın getirdiği stres ve baskılardan uzaklaşmak için önemli bir fırsat sunar. Spor yapmak, doğada yürüyüşe çıkmak veya hobi edinmek, stres hormonlarının düşürdüğü ve genel rahatlama sağladığı görülmektedir. Yoğun iş temposu veya zorlayıcı görevler, zihinsel yorgunluğa yol açabilir. Rekreatif faaliyetler, zihni dinlendirir ve yaratıcılığı artırır. Yaratıcı hobiler veya yeni beceriler öğrenme gibi aktiviteler, zihinsel yenilenmeye yardımcı olabilir. Sosyal etkinlikler, insanlarla etkileşimde bulunma ve sosyal bağları güçlendirme fırsatı sunar. Arkadaşlarla vakit geçirmek veya grup aktivitelerine katılmak, sosyal destek ve aidiyet duygularını artırabilir. Eğlenceli ve keyifli aktiviteler, olumlu duyguları teşvik eder.

2.7.2. Fiziksel Nedenler

Teknolojik ilerlemelerle birlikte artan makineleşme ve masa başı işler, insanların günlük yaşamlarındaki hareketliliği ve enerji harcamasını önemli ölçüde azaltmıştır. Bu hareketsizlik, çeşitli fizyolojik hastalıklara yol açmaktadır. Bu sorunlardan kurtulmanın en etkili yollarından biri, fiziksel aktivitelere yönelmektir. Rekreatif faaliyetleri içinde özellikle aktif rekreatif sınıfta yer alan etkinlikler, fiziksel aktivite düzeyini artırmada önemli bir rol oynamaktadır (Çoruh, 2013).

2.7.3. Sosyal Nedenler

Rekreatif faaliyetler bireyler için bedensel ve duygusal katkıları bulunan sosyal bir harekettir. Yoğun çalışma hayatı içerisinde olan bireylerin sosyal yaşantılarına yeterince vakit ayıramaması durumu bireyleri psikolojik açıdan olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bağlamda rekreatif aktivitelerin bireylerin sosyal hayatlarında da önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Rekreatif bireylerde sosyal olarak bütünsel fayda sağlar aynı zamanda bunun toplumsal olarak bireylerin hayatında da etkisi bulunmaktadır (Robinson, 2003).

Rekreatif faaliyetlere katılan kişiler, bulunduğu ortama aidiyet duygusuyla kendilerini ifade etme imkânı bulur, faaliyetlerdeki kurallara dikkat ederek sosyalleşme sürecince olurlar (Demir, 2003).

Rekreatif faaliyetler, bireyin birlikte vakit geçirmekten zevk alacağı ve ilgi duydukları etkinliklerin aynı olduğu farklı insanlar ile tanışma ve kaynaşmasına yardımcı olur. Örneğin, farklı sportif faaliyetler yapmak kişiler arası etkileşimi arttıracığından iş ortamındaki ilişkilerinin daha iyi olmasını sağlar. Bu yönden rekreatif faaliyetlerin sosyalleşme yönünden azımsanmayacak şekilde katkısının bulunduğu söylenebilir (Çadır, 2021). Aynı zamanda toplumsal etkinlikler, bireyler için güvenli ve destekleyici sosyal alanlar yaratabilir. Bu alanlar, sosyal etkileşimin daha rahat ve doğal bir şekilde gerçekleşmesini sağlayabilir.

2.8. Farkındalık Kavramı

Farkındalık, köklerini Doğu'nun meditasyon ve tefekkür geleneklerinden alır ve sıklıkla bu geleneklerdeki farkındalık meditasyonu uygulamalarıyla ilişkilendirilir. Farkındalık, Budist meditasyonun "kalbi" olarak nitelendirilmiştir (Kabat-Zinn, 2003). Ancak farkındalık meditasyondan çok daha fazlasıdır. Farkındalık, kişinin mevcut deneyimlerine bilinçli bir şekilde katılmasını içeren doğal bir bilinç durumudur (Brown ve Ryan, 2003). Meditasyon pratiği ise, farkındalık halini veya becerisini geliştirmek için kullanılan bir yöntemdir (Kabat-Zinn, 2005).

2.9. Rekreasyon Farkındalığı Kavramı

Rekreasyonel farkındalık, doğası gereği belirli bir rekreatif aktiviteye odaklanmaktan ziyade, bireyin günlük yaşamın yükümlülüklerini yerine getirirken yaşadığı yorgunluğu hafifletebilecek, zihinsel, fiziksel ve ruhsal yenilenmeye katkı sağlayan aktivitelerin varlığını fark etmesi anlamına gelir. Bu farkındalığa sahip birey, belirli bir rekreatif faaliyeti gerçekleştirmek yerine, bu tür yenileyici aktivitelerin varlığını bilmenin getirdiği doyumunu hisseder. Başka bir ifadeyle, bireyin doğrudan bir yenileyici faaliyette bulunması gerekmemekte; bu tür bir imkânın farkında olmak dahi onu, daha güçlü ve tatmin edici bir yaşam düzeyine yönlendirmektedir (Kılıçman, 2020). Rekreasyon farkındalığı veya boş zaman farkındalığı, içsel ve dışsal farkındalık süreçlerini kapsayabilir (Mundy ve ark., 1992).

Bireyin, yaşadığı yıpranmanın farkında olması ve bu yıpranmanın ardından yenilenmek ve gelişmek için sahip olduğu zamanın bilincine varması, onu rekreasyon bilincine ulaştırır ve öznel başarısına katkıda bulunur (Kılıçman, 2020). Farklı gelenekler, insanların boş zaman

farkındalıklarını ve bu zaman diliminde gerçekleştirdikleri etkinliklere katılımlarını etkileyebilir. Yeni bir ülkeye vardıklarında, boş zaman ihtiyaçlarını karşılamak için insanların farkındalık düzeyinde veya yaşam tarzında değişiklikler meydana gelebilir (Lin, 1997). Bununla birlikte, çeşitli etkinlikler sunularak rekreasyon farkındalık düzeyi artırılabilir ve böylelikle bireylerin bu etkinliklere katılımı ve rekreasyonel hizmetlerden faydalanmaları sağlanabilir (Tufan, 2024).

2.10. Sosyal Başarı Kavramı

Latince “socius” kelimesinden türeyen sosyal terimi, “arkadaş” anlamına gelmektedir. Farklı anlamlara sahip olan sosyal (social) kelimesi, genellikle ‘başkalarıyla işbirliği yapma ve karşılıklı ilişkiler kurma eğilimi’ olarak tanımlanır. Bir başka kaynağa göre ise sosyal, ‘bir grubun veya topluluğun üyeleri arasında gerçekleşen etkileşim’ olarak açıklanmaktadır (APA, 2019). Bu bağlamda, sosyalleşme terimiyle benzer anlamlar taşıdığı söylenebilir, ancak sosyalleşme bir süreç olarak tanımlanırken, sosyal terimi bu süreçte aktif olan bireyi tanımlar. Sosyalleşme sürecinde, bireyler çeşitli geçiş törenleri aracılığıyla belirli haklar ve yükümlülükler kazanır (bu haklar arasında mevcut sosyal ilişkileri yeniden üretme ve sosyal yapıyı değiştirme de yer alır). Psikanaliz bağlamında ise sosyalleşme, kişinin içgüdüsel enerjilerini daha yüksek ve sosyal açıdan kabul edilebilir davranış biçimlerine dönüştürme süreciyle, yani yüceltme ile eşdeğer kabul edilir (Budak, 2005).

2.10.1. Başarı Kavramı

Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde başarı, “başarma işi, muvaffakiyet” olarak tanımlanmıştır (bt). Ülgen (1997), başarıyı öğrencilerin eğitim hedefleri doğrultusunda ilerlemeleri süreci olarak açıklamıştır. Akça (2002)’ye göre başarı, istenilen yöntemler ile istenilen zamanda hedefe ulaşılmasıdır. Bloom (2012) ise başarıyı öğrenenin çevresi ile etkileşimi sonucu ortaya çıkan ürün olarak ifade etmiştir. Özgüven (2014)’e göre başarı, öğrencilerin okuldaki derslerden ne düzeyde yararlandıklarının bir göstergesidir. Başarı, hayatın her alanında insanların ulaşmak istediği bir idealdir. Başarının diğer kavramlarla ilişkisi, başarının tanımının yapılmasını zorlaştırmaktadır. Başarı genel olarak bireyin belirlenen hedefe ulaşması olarak tanımlanabilir (İçdi, 2020).

2.10.2. Hedef Kavramı

Hedef kavramının tanımlanması, hedeflerin nasıl ve neden ortaya çıktığına dair soruları yanıtlamak ve hedefleri daha iyi anlayabilmek için önemlidir. Ancak, bir kişinin diğerlerinden

neden daha fazla performans gösterdiği veya daha başarılı olduğu ve bu başarı ya da başarısızlık durumuna karşı bireylerin verdikleri tepkiler, psikoloji literatüründe önemli bir araştırma konusu olarak kabul edilmektedir (Erhan, 2018).

2.11. Sosyal Başarı Hedeflerinin Yaklaşımları

Sosyal başarı hedefleri, bireyi beceri geliştirmeye yönlendirdiği ve ilişkisel süreçte problem çözme yaklaşımını benimsemesine olanak tanıdığı söylenebilir (Ryan ve Shim, 2006). Sosyal gelişim hedefleri ise, sosyal bağlamda yeterliliğin artmasını ve sosyal ilişkilerde kullanılan becerilerin geliştirilmesini (örneğin, arkadaşlık ilişkileri veya diğer bireylerle daha sağlıklı ilişkiler kurma yolları) sağlamaya yönelik farkındalık oluşmasına yardımcı olur (Shim, Cho ve Wang, 2013).

2.11.1. Sosyal Performans Kaçınma Hedefleri

Sosyal performans-kaçınma hedefleri, kişinin sosyal yeterlilikten yoksun olduğunu göstermemeye odaklanması ile ilgilidir. Odak noktası, başkalarından olumsuz yargılara neden olacak ve sosyal açıdan dışlanmaya neden olabilecek davranışları yapmaktan kaçınmaktır. Sosyal performans kaçınma hedefi belirgin kişiler için başarı, başkalarının olumsuz yargılarından kaçınmak ve sosyal olarak garip veya etkisiz olarak değerlendirilmemektir (Frewen, 2006).

Sosyal performans-kaçınma hedeflerinin uyumsuz (maladaptif) inanç ve davranışlarla ilişkili olması beklenir. Kişiyi olumsuz olasılıklara odaklar ve böylece sosyal etkileşimlere katılımını ve sosyal uyumu azaltan davranışların ortaya çıkmasına sebep olur. Kişi, sosyal durumlardan kaçınma davranışının, kendisini sosyal ortamlarda ortaya çıkabilecek olumsuz durumlardan koruduğunu ve daha güvende olduğunu düşünmektedir. Bu durum, bireyin çevresiyle olan ilişkisinin azalmasına ve yeni veya zorlayıcı durumlar yerine, bilinen durumları yeğlemesine neden olur. Akran ilişkilerinin kalitesi de olumsuz etkilenir, aşırı korumacı ve başarısızlıktan korkan bir davranış örüntüsü akranlarla olan olumlu etkileşimlerini azaltır, sorunlu ilişkiler oluşmasına yol açar. Sonuç, sosyal performans-kaçınma hedefinin sosyal uyumu azaltma etkisinin olduğundan söz edilebilir (Frewen, 2006).

Sosyal performans-kaçınma hedefleri her zaman olumsuz bir durum ortaya çıkarmayabilir. Kişi olumsuzluk ortaya çıkaracak davranışlarının kendisini sosyal olarak olumsuz bir duruma sokacağı ve zayıflıklarını ortaya çıkarabileceği düşüncesiyle bu davranışlarda bulunmayabilir. Olumsuz bir davranış göstermek yerine sessiz kalarak kaçınma davranışı sergileyebilir (Shim

ve ark., 2013).

Performans-kaçınma hedeflerine sahip bireyler sahip oldukları beceri ve yeteneklerin olumsuz bir biçimde değerlendirileceğine yönelik kaygılara sahiptirler. Olumsuz bir biçimde değerlendirilecekleri düşüncesiyle performans göstermelerine neden olabilecek ortam ve davranışlardan kaçınmaya çalışırlar. Performans-yaklaşım hedeflerine sahip olan kişiler diğer kişilere yetenekli biri gibi görünmeyi hedeflerken; performans-kaçınma hedeflerine sahip olanlar ise diğerlerine yeteneksiz görünmemek için performans gerektiren durumlardan kaçınmaya çalışırlar (Elliot, 1999, Elliot, 1997). Sosyal performans-kaçınma hedefleri olan kişiler, sosyal olarak garip veya soğuk olarak görülmekten korkarlar (Jones ve Ford, 2014).

Geçmişte yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal performans-kaçınma hedefleri ile kişinin akademik öz yeterlilik değerlendirmesi arasında negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu negatif ilişki performans-kaçınma hedefine sahip olan bireylerin öz yeterlilik algılarının düşük olduğunu göstermektedir. Sınav kaygısı, anksiyete ve yardım istemekten kaçınma davranışları ileyse pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Middleton, 1997).

2.12. Sosyal Performans Yaklaşım Hedefleri

Bir sosyal performans yaklaşım hedefinin hem uyum sağlayıcı hem de uyumsuz davranışlarla ilişkili olabileceği söylenebilir. Sosyal performans yaklaşım hedefinin içsel boyutu göz önüne alındığında, bu hedefin, sosyal etkinliklere ve durumlara akranlarla katılmaya (yani, sosyal etkileşimleri başlatmaya veya katılmaya) pozitif bir şekilde bağlı olduğu söylenebilir. Öğrenciler genellikle akran gruplarında sosyal statü elde etmeyi arzuladıkları için, sosyal başarıya odaklanan öğrencilerin genellikle etkili hissetmeleri ve hedeflerine ulaşmaya yönelik çaba göstermeleri muhtemeldir. Ayrıca, başkalarının görüşlerine dikkat etmek, onlara uymak ve onlarla iyi ilişkiler kurmak, sosyal etkileşimde faydalı ve gereklidir (Ryan ve Shim, 2006).

Bununla birlikte, sosyal performans yaklaşım hedefi olan öğrenciler, sosyal olarak avantajlı olarak gördükleri kişilerle veya durumlarla ilişkiler kurmaya daha yatkındır. Bilinmeyen durumlar, hatalara ve yanlış anlamalara yol açabilir. Bu nedenle, bu hedeflere sahip bireylerin yeni veya zorlayıcı sosyal durumları (diğerlerinin sosyal özelliklerinin veya gerekli sosyal becerilerin bilinmediği durumlar) tehdit edici olarak algılaması ve bu tür durumlardan kaçınmaya çalışması muhtemeldir. Yeni ya da zorlayıcı durumlar, kaygıyı artırıcı olabilir çünkü başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme olasılığı bulunmaktadır. Sosyal gösterim yaklaşım hedefleri, genellikle bireyin sosyal olarak nasıl algılandığına dair bir kaygıyı içerir ve bu sebeple bireyi genellikle gerçek bir ilişki kurmak yerine, karşısındaki kişi üzerinde

pozitif bir izlenim bırakmaya yönlendirir. Özetle, bir sosyal gösterim yaklaşım hedefinin, uyum açısından hem olumlu hem de olumsuz etkileri olması beklenmektedir (Ryan ve Shim, 2006).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık ve sosyal başarı düzeylerinin karşılaştırılması ve arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenerek farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi için gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın yöntem ve gereç kısmında araştırmanın modeli, evren örneklem büyüklüğü, veri toplama araçları, verilerin analiz edilmesine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Amacı

Rekreasyon farkındalığı, bireylerin boş zaman etkinliklerine yönelik tutum ve algılarını ifade ederken, sosyal başarı düzeyi ise bireylerin toplumsal etkileşimlerdeki yeterliliklerini ve sosyal ilişkilerdeki başarısını yansıtmaktadır. Bu doğrultuda çalışmada, üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık düzeyleri ile sosyal başarı hedefleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu iki kavram arasındaki etkileşimi değerlendirmek amaçlanmıştır.

3.2. Araştırma Modeli

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık ve sosyal başarı hedeflerinin tespit edilmesi için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişkenin birlikte değişim gösterip göstermediğini tespit etmeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2016).

3.3. Evren Örneklem

Araştırmanın evreni üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma örneklemini ise Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 253 erkek ve 247 kadın toplam 500 bireyden oluşmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik bilgilerini tanımlamaya yönelik kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Ryan ve Hopkins (2003) tarafından geliştirilen ve (Arslan ve ark., (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Sosyal Başarı Hedefleri Ölçeği' 11 madde ve 3 alt boyuttan oluşan form kullanılmıştır. Üçüncü bölümde ise Ekinci ve Özdilek, (2019) tarafından geliştirilen 'Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (RFÖ)' 41 maddeli 3 faktörden oluşan anket formu kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek için cinsiyet, sınıf, gelir düzeyi, serbest zamanlarında neler yaptığı, aktif spor yapma durumu ve serbest zaman süresi gibi kişisel bilgilerini belirlemeye yardımcı araştırmacı tarafından geliştirilen 10 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.4.2. Sosyal Başarı Hedefleri Ölçeği

2003 yılında Ryan ve Hopkins tarafından geliştiren 22 maddelik Sosyal Başarı Hedefleri Oryantasyonu ölçeği, daha sonra 2007 yılında Horst, Finney ve Barron tarafından yenilenmek suretiyle 13 maddelik Sosyal Başarı Hedefi Ölçeği oluşturulmuştur (Horst ve ark., 2007). 2017 yılında Arslan ve ark. (2017) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve iki tane madde güvenilirlik ve geçerlik düşürdüğü gerekçesiyle ölçekten çıkarılmıştır (Bu nedenle Sosyal Başarı Hedefi Ölçeği Türkçe formu; (1) beceri boyutu, (2) performans- yaklaşım boyutu, (3) performans-kaçınma boyutu olmak üzere toplam üç boyuttan ve 11 maddeden oluşmaktadır. Sosyal Başarı Hedefi Ölçeğinin beşli Likert tipinde maddeleri ise hiç doğru değil (1) ile bazen doğru (2) ile kısmen doğru (3) ile çoğu zaman doğru (4) ile çok doğru

(5) şeklinde 1-5 arasında cevaplanmaktadır. Ölçekte olumsuz veya ters çevrilmesi gereken herhangi bir madde bulunmamaktadır. Bu çalışma için ölçeğin genel Cronbach Alpha değeri 0,96 olarak belirlenmiştir.

3.4.3. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği

Rekreasyon Farkındalık ölçeği, Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen bir öz bildirim ölçeği olup, toplamda 41 madde ve Haz/ Eğlence, Sosyal/Başarı ve Kendini Geliştirme şeklinde 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğe verilen cevaplar 1 (hiç katılmıyorum), 5 (tamamen katılıyorum) şeklinde 5' li Likert tipindedir. Ölçek alt boyutlarından alınan puanların yüksekliği, öz farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. Cronbach Alpha değerleri Ekinci ve Özdilek tarafından genel toplam 0,94, Haz/Eğlence Alt boyutu için 0,88, Sosyal/Başarı Alt boyutu için 0,90 ve Kendini Geliştirme Alt Boyutu için 0,88 olarak bulunmuştur. Bu çalışma da Cronbach Alpha genel toplam değeri 0,96, Haz/Eğlence Alt boyutu için 0,91, Sosyal/Başarı Alt boyutu için 0,93 ve Kendini Geliştirme Alt Boyutu için 0,90 olarak belirlenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Veriler, bilgisayar ortamında kullanılacak olan SPSS 24.0 paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Öncelikle verilerin nasıl bir dağılıma sahip olduğunu belirlemek için Kolmogorov-Smirnov ve Kruskal-Wallis analiz sonuçları incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdikleri tespit edilerek parametrik test varsayımları kabul edilerek analiz yöntemleri belirlenmiştir. Değişkenler arası farkların belirlenmesi için t-test ve ANOVA uygulanmıştır. Ayrıca ortalama puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson Korelasyon Katsayıları hesaplanarak değerlendirmeler yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde hata payı 0,05 olarak belirlenmiştir.



4. BULGULAR

Bu bölümde, Bartın üniversitesi spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 253 erkek, 247 kadın, toplam 500 katılımcının sosyal başarı hedefleri ve rekreatif farkındalık düzeylerini ölçmek için anket aracılığıyla verilerinin istatistiksel sonuçları ile elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamalarının t-testi ile karşılaştırılması.

Cinsiyet		N	Ort	Ss.	t	p
Haz, Eğlence	<u>Erkek</u>	253	40,69	7,07	-,650	,516
	<u>Kadın</u>	247	41,08	6,13		
Sosyal Başarı	<u>Erkek</u>	253	70,60	12,50	-1,294	,196
	<u>Kadın</u>	247	71,93	10,28		
Kendini Geliştirme	<u>Erkek</u>	253	50,41	8,57	-2,099	,036
	<u>Kadın</u>	247	53,87	6,90		

Tablo 1 incelendiği zaman, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre RFÖ “Kendini Geliştirme” Alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlılığa rastlanmıştır ($p < 0.05$). RFÖ ilişkin diğer alt boyut puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0.05$). Elde edilen verilere göre RFÖ “Kendini Geliştirme” alt boyutunda kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre SBHÖ alt boyutları puan ortalamalarının t-testi ile karşılaştırılması.

Beceri	<u>Erkek</u>	253	19,27	3,42	-1,295	,196
	<u>Kadın</u>	247	19,64	2,87		
Performans Yaklaşım	<u>Erkek</u>	253	8,81	4,69	3,851	,000*
	<u>Kadın</u>	247	7,31	3,94		
Performans Kaçınma	<u>Erkek</u>	253	2,59	1,56	,910	,363
	<u>Kadın</u>	247	2,47	1,45		

Tablo 2 incelendiği zaman katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre SBHÖ alt boyutları puan ortalamaları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Ortalama puanlarının karşılaştırılması sonucunda SBHÖ “Performans Yaklaşım” alt boyut puan ortalamasında istatistiksel açıdan anlamlılığa

rastlanırken ($p<0,05$); diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Elde edilen verilere göre SBHÖ ‘‘Performans Yaklaşım’’ alt boyutunda erkek katılımcıların puan ortalamaları kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek düzeydedir.

Tablo 3. Katılımcıların Kulüp/dernek Üyeliği değişkenine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamalarının t-testi ile karşılaştırılması

	Kulüp/Dernek Üyeliği	N	Ort	Ss	t	p
Haz, Eğlence	Evet	290	41,46	6,66	2,306	,022
	Hayır	210	40,09	6,50		
Sosyal Başarı	Evet	290	72,36	11,49	2,558	,011
	Hayır	210	69,74	11,27		
Kendini Geliştirme	Evet	290	54,00	7,51	2,955	,003
	Hayır	210	51,92	8,09		

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların kulüp/dernek üyeliği değişkenine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamaları karşılaştırıldığında ‘‘Haz, Eğlence [$t=-2,306$; $p<0,05$].’’ ‘‘Sosyal Başarı [$t=-2,558$; $p<0,05$].’’ ‘‘Kendini Geliştirme [$t=-2,955$; $p<0,05$].’’ alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Elde edilen verilere göre RFÖ alt boyutları puan ortalamaları karşılaştırıldığında çalışmadıklarını kulüp/dernek üyeliği bulunan katılımcıların, üyeliği bulunmayan katılımcılara göre daha rekreasyonel etkinliklerden tüm alt boyutlar açısından daha fazla fayda hissettiklerini belirtmişlerdir

Tablo 4. Katılımcıların Kulüp/dernek Üyeliği değişkenine göre SBHÖ alt boyutları puan ortalamalarının t-testi ile karşılaştırılması

	Kulüp/Dernek Üyeliği	N	Ort	Ss.	t	p
Beceri	Evet	290	19,60	3,11	1,234	,196
	Hayır	210	19,25	3,25		
Performans Yaklaşım	Evet	290	8,06	4,34	-,039	,000*
	Hayır	210	8,08	4,48		
Performans Kaçınma	Evet	290	2,60	1,53	1,172	,363
	Hayır	210	2,44	1,48		

Tablo 4 incelendiği zaman katılımcıların kulüp/dernek üyeliği değişkenlerine göre SBHÖ alt boyutları puan ortalamaları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Ortalama puanlarının karşılaştırılması

sonucunda ‘‘Performans Yaklaşım’’ alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlılık belirlenmiştir ($p<0,05$). Diğer alt boyutlar incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamadığı anlaşılmaktadır ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Aktif Spor Yapma Durumu değişkenine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamalarının t-testi ile karşılaştırılması

Aktif Spor Yapıyor musunuz?		N	Ort	Ss.	t	p
Haz, Eğlence	Evet	194	42,59	6,52	4,670	,000
	Hayır	306	39,81	6,47		
Sosyal Başarı	Evet	194	74,04	10,85	4,390	,016
	Hayır	306	69,50	11,51		
Kendini Geliştirme	Evet	194	54,74	7,58	3,719	,115
	Hayır	306	52,11	7,81		

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların aktif spor yapma durumu değişkenine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamaları karşılaştırıldığında ‘‘Haz, Eğlence [$t= 4,670$; $p<0,05$].’’ ‘‘Sosyal Başarı [$t= 4,390$; $p<0,05$]’’ istatistiksel açıdan anlamlılık gözlemlenirken; ‘‘Kendini Geliştirme [$t= 3,719$; $p<0,05$]’’ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Elde edilen verilere göre RFÖ alt boyutları puan ortalamaları karşılaştırıldığında aktif spor yapan katılımcıların yapmayanlara kıyasla daha fazla fayda hissettiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 6. Katılımcıların aktif spor yapma göre SBHÖ alt boyutları puan ortalamalarının t- testi ile karşılaştırılması

Aktif Spor Yapıyor musunuz?		N	Ort	Ss.	t	p
Beceri	Evet	194	19,39	3,11	-,372	,710
	Hayır	306	19,50	3,21		
Performans Yaklaşım	Evet	194	8,66	4,73	2,412	,016
	Hayır	306	7,69	4,13		
Performans Kaçınma	Evet	194	2,67	1,51	1,580	,115
	Hayır	306	2,45	1,50		

Tablo 6 incelendiği zaman katılımcıların aktif spor yapma değişkenlerine göre SBHÖ alt boyutları puan ortalamaları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Ortalama puanlarının karşılaştırılması

sonucunda ‘‘Performans Yaklaşım’’ alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlılık belirlenmiştir ($p<0,05$). Diğer alt boyutlar incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamadığı anlaşılmaktadır ($p>0,05$).

Tablo 7. Katılımcıların sınıf değişkenine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları

Değişkenler		Sıralar Toplamı	sd	Sıralar Ort.	F	p	Fark
Haz, Eğlence	Gruplararası	260,420	4	65,105	1,489	,204	-
	Grupiçi	21650,530	495	43,738			
	Toplam	21910,950	499				
Sosyal Başarı	Gruplararası	963,974	4	240,994	1,845	,119	-
	Grupiçi	64649,178	495	130,604			
	Toplam	65613,152	499				
Kendini Geliştirme	Gruplararası	330,897	4	82,724	1,356	,248	-
	Grupiçi	30203,125	495	61,016			
	Toplam	30534,022	499				

0=Hazırlık, 1= 1. Sınıf, 2=2. Sınıf, 3=3. Sınıf, 4=4. Sınıf

Tablo 7’de katılımcıların sınıf değişkenine göre RFÖ alt boyutları ortalama puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları incelenmiştir. RFÖ alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların sınıf değişkenine göre SBHÖ alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları

Değişkenler		Sıralar Toplamı	sd	Sıralar Ort.	F	p	Fark
Beceri	Gruplararası	15,915	4	3,979	,394	,813	-
	Grupiçi	5004,203	495	10,110			
	Toplam	5020,118	499				
Performans Yaklaşım	Gruplararası	211,626	4	52,906	2,774	,027	0-2
	Grupiçi	9441,782	495	19,074			
	Toplam	9653,408	499				
Performans Kaçınma	Gruplararası	9,840	4	2,460	1,075	,368	-
	Grupiçi	1132,512	495	2,288			
	Toplam	1142,352	499				

0=Hazırlık, 1= 1. Sınıf, 2=2. Sınıf, 3=3. Sınıf, 4=4. Sınıf

Tablo 8’de katılımcıların sınıf değişkenine göre SBHÖ alt boyutları ortalama puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları incelenmiştir. Tabloda ‘‘Performans Yaklaşım’’ alt boyutunda

Hazırlık Sınıfında öğrenim gören bireylerin ortalama puanlarının, 2. sınıfta öğrenim gören bireylerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F_{(2,774)}=,027$; $p<0,05$]. SBHÖ diğer alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların serbest zaman süresine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları.

Değişkenler		Sıralar Toplamı	sd	Sıralar Ort.	F	p	Fark
Haz, Eğlence	Gruplararası	472,068	1	472,068	10,966	,001	1-3
	Grupiçi	21438,882	498	43,050			
	Toplam	21910,950	499				
Sosyal Başarı	Gruplararası	2192,069	1	2192,069	17,213	,000	1-3
	Grupiçi	63421,083	498	127,352			
	Toplam	65613,152	499				
Kendini Geliştirme	Gruplararası	963,272	1	963,272	16,222	,000	2-3
	Grupiçi	29570,750	498	59,379			
	Toplam	30534,022	499				

1= 1-2 Saat, 2=3-5 Saat, 3=6-8 Saat, 4=9 Saat ve Üzeri

Tablo 9’da katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılma sürelerine göre RFÖ alt boyutları ortalama puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları incelenmiştir. Tabloda “Haz, Eğlence” alt boyutunda 1=2 saat ve üzeri serbest zaman katılım sağlayan bireylerin ortalama puanlarının, 6=8 saat katılım sağlayan bireylerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F_{(10,966)}=,001$; $p<0,05$]. Ayrıca tabloda “Sosyal Başarı” alt boyutunda da yine 1=2 saat ve üzeri serbest zaman katılım sağlayan bireylerin ortalama puanlarının, 6=8 saat katılım sağlayan bireylerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F_{(17,213)}=,000$; $p<0,05$]. RFÖ’nün diğer alt boyutu olan “Kendini Gerçekleştirme” alt boyutunda ise 3=5 saat serbest zaman katılım sağlayan bireylerin ortalama puanlarının, 6=8 saat katılım sağlayan bireylerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F_{(16,222)}=,000$; $p<0,05$].

Tablo 10. Katılımcıların serbest zaman süresine göre SBHÖ alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları.

Değişkenler		Sıralar Toplamı	sd	Sıralar Ort.	F	p	Fark
Beceri	Gruplararası	9,707	1	9,707	,965	,326	-
	Grupiçi	5010,411	498	10,061			
	Toplam	5020,118	499				
Performans Yaklaşım	Gruplararası	16,021	1	16,021	,828	,363	-
	Grupiçi	9637,387	498	19,352			
	Toplam	9653,408	499				
Performans Kaçınma	Gruplararası	1,587	1	1,587	,693	,406	-
	Grupiçi	1140,765	498	2,291			
	Toplam	1142,352	499				

1=1-3 Saat, 2= 4-8 Saat, 3= 9 Saat ve üzeri

Tablo 10’da katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılma sürelerine göre SBHÖ alt boyutları ortalama puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları incelenmiştir. SBHÖ alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 11. Katılımcıların gelir durumlarına göre RFÖ alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları.

Değişkenler		Sıralar Toplamı	sd	Sıralar Ort.	F	p	Fark
1 Haz, Eğlence	Gruplararası	128,666	3	42,889	,977	,403	-
	Grupiçi	21,782,284	496	43,916			
	Toplam	21910,950	499				
2 Sosyal Başarı	Gruplararası	61,377	3	20,459	,155	,927	-
	Grupiçi	65551,775	496	132,161			
	Toplam	65613,152	499				
3 Kendini Geliştirme	Gruplararası	43,889	3	14,630	,238	,870	-
	Grupiçi	30490,133	496	61,472			
	Toplam	30534,022	499				

1=Kötü, 2= Normal, 3= İyi, 4= Çok İyi

Tablo 11’de katılımcıların gelir durumlarına göre RFÖ alt boyutları ortalama puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları incelenmiştir. Tabloda RFÖ alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 12. Katılımcıların gelir durumlarına göre SBHÖ alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları.

Değişkenler		Sıralar Toplamı	sd	Sıralar Ort.	F	p
Beceri	Gruplararası	28,725	3	9,575	,951	,415
	Grupiçi	4991,393	496	10,063		
	Toplam	5020,118	499			
Performans Yaklaşım	Gruplararası	128,215	3	42,738	2,225	,084
	Grupiçi	9525,193	496	19,204		
	Toplam	9653,408	499			
Performans Kaçınma	Gruplararası	3,376	3	1,125	,490	,689
	Grupiçi	1138,976	496	2,296		
	Toplam	1142,352	499			

1=Kötü, 2= Normal, 3= İyi, 4= Çok İyi

Tablo 12’de katılımcıların gelir durumlarına göre SBHÖ alt boyutları ortalama puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları analiz edilmiştir. Tabloda SBHÖ alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 13. Katılımcıların SBHÖ alt boyutları ve RFÖ alt boyutları arasındaki korelasyon analizi katsayıları.

		RFÖ – Alt Boyutları		
		Haz, Eğlence	Sosyal Başarı	Kendini Gerçekleştirme
SBHÖ Alt Boyutları	Beceri	.290*	.271*	.330*
	Performans Yaklaşım	-,006	,041	,025
	Performans Kaçınma	.022	.028	.023

* $p<0,05$

Tablo 13’de anlaşılmaktadır ki; katılımcılardan elde edilen verilere göre, SBHÖ alt boyutları ortalama puanları ile RFÖ ortalama puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre; SBHÖ, “Beceri” alt boyutu ile RFÖ “Haz,

Eğlence ($r = .29$), “Sosyal Başarı ($r = .27$)” ve “Kendini Gerçekleştirme ($r = .33$)” arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Diğer alt boyutlar arasındaki ilişki değerlendirildiği zaman ise herhangi bir anlamlılığın olmadığı anlaşılmaktadır. Elde edilen bulgulara göre Sosyal Başarı Hedefleri Ölçeği ‘‘Beceri’’ alt boyutu ortalama puanı arttıkça Rekreasyon Fayda Ölçeği alt boyut ortalama puanları da artmaktadır diyebiliriz.



5. TARTIşMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcıların cinsiyet, sınıf, gelir durumu, serbest zaman süresi ve aktif spor yapma durumu değişkenlerine göre RFÖ ve SBHÖ alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları karşılaştırılmıştır.

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların, cinsiyet değişkenine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamaları arasında kadın katılımcıların ‘kendini geliştirme’ alt boyutu puan ortalamalarının erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akyüz (2015) yapmış olduğu çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla rekreatif tutuma sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç bizim çalışma sonucumuz ile benzer niteliktedir diyebiliriz.

Tablo 2’de görüldüğü gibi, cinsiyet değişkenine göre SBHÖ alt boyutları puan ortalamalarına bakıldığında, erkek katılımcıların ‘performans yaklaşım’ alt boyutu puan ortalamalarının kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Bahar ve ark., (2018) bulguları da bu araştırmayı destekler niteliktedir. Sosyal gösterim hedeflerinin, arkadaşlık ilişkilerinde popülerlikle bağlantılı olduğu; aynı zamanda sosyal kaygı ve saldırgan davranışlarla da ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Ryan ve Shim, 2008; Shim ve ark., 2013). Buna karşılık, erkeklerin daha çok arkadaş grubu içinde sosyal statü kazanmaya ve bu statüyü korumaya odaklandığı belirlenmiştir (Anderman ve Anderman, 1999; Kiefer ve Ryan, 2008).

Tablo 3’e bakıldığında, kulüp/dernek üyeliği değişkenine göre RFÖ alt boyutları (Haz, Eğlence, Sosyal Başarı ve Kendini Geliştirme) puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlılığın olduğu saptanmıştır. Tablo 4’e bakıldığında, kulüp/dernek üyeliği değişkenine göre SBHÖ alt boyutları puan ortalamaları incelendiğinde ‘Performans Yaklaşım’ alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlılığın olduğu saptanmıştır. Kulüp/dernek üyeliği bulunmayan katılımcıların ‘Performans Yaklaşım’ alt boyutu puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 5 incelendiği zaman; aktif spor yapma durumu değişkenine göre RFÖ alt boyutları (Haz, Eğlence, Sosyal Başarı ve Kendini Geliştirme) puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlılığın olduğu saptanmıştır. Aktif spor yapan bireylerin yapmayanlara göre daha fazla fayda hissettikleri söylenebilir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde Ekinci (2017) ve Bebek (2020) yaptıkları çalışmalarda katılımcıların spor yapma durumu ile rekreasyon

farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna karşın Kılıçman (2020) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada rekreasyon farkındalık düzeyleri ile spor yapma değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir.

Tablo 6 incelendiği zaman; aktif spor yapma durumu değişkenine göre SBHÖ alt boyutlarından ‘performans yaklaşım’ alt boyutu bağlamında istatistiksel anlamlılığın olduğu görülmektedir. Gerçekleştirilen bir araştırmada, Gezer ve ark., (2017), Sporun, bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan bir etkinlik olmasından dolayı, kişinin sosyalleşmesinde ve sosyal becerilere sahip olmasında önemli bir rolü olduğunu vurgulamışlardır. Diğer yandan; Tepeköylü ve ark., (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri karşılaştırılmış olup, spor yapanların daha yüksek bir iletişim becerisine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7’ye bakıldığı zaman; katılımcıların sınıf değişkenine göre RFÖ alt boyutları (Haz, Eğlence, Sosyal Başarı ve Kendini Geliştirme) puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlılığın olmadığı saptanmıştır. Literatür incelendiğinde ise Geven, (2022) çalışmasında RFÖ kendini geliştirme alt boyutunda 2.sınıfların ortalamaları 1.sınıflara göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Tablo 8’e bakıldığı zaman; katılımcıların sınıf değişkenine göre SBHÖ alt boyutlarından ‘performans yaklaşım’ alt boyutu bağlamında istatistiksel anlamlılığın olduğu görülmektedir.

Tablo 9’da katılımcıların serbest zaman süresi değişkenine göre RFÖ alt boyutları (Haz, Eğlence, Sosyal Başarı ve Kendini Geliştirme) puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlılığın olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde Üstün vd., (2013) beden eğitimi öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada katılımcıların %30’unun haftalık 16 saat ve üzeri serbest zaman sahip oldukları görülmektedir. Tablo 10’da katılımcıların serbest zaman süresi değişkenine göre SBHÖ alt boyutlarında (Beceri, performans yaklaşım ve performans kaçınma) alt boyutları bağlamında istatistiksel anlamlılığın olmadığı görülmektedir. Lindsey (2012)’in üniversite kampüsünde yapmış olduğu bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin kampüs rekreasyon alanlarına aktif katılım sağlamaları ile iletişim becerilerinin arttığı belirlenmiştir.

Tablo 11’de katılımcıların gelir durumlarına göre RFÖ alt boyutları (Haz, Eğlence, Sosyal Başarı ve Kendini Geliştirme) puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlılığın olmadığı saptanmıştır. Gelir düzeyinin bireylerin serbest zaman aktivitelerinden sağladıkları faydalar üzerindeki etkisini ele alan araştırmalara bakıldığında; yüksek gelir grubundaki

bireylerin genellikle daha yüksek kaliteli rekreasyonel etkinliklere erişim sağladıklarını gözlemlenmiştir (Godbey ve ark., 2010). Tablo 12’de katılımcıların gelir durumlarına göre SBHÖ alt boyutlarında (Beceri, performans yaklaşım ve performans kaçınma) alt boyutları bağlamında istatistiksel anlamlılığın olmadığı görülmektedir.

Tablo 13’ bakıldığı zaman; RFÖ ve SBHÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Tabloya göre, SBHÖ beceri alt boyutu ile RFÖ alt boyutları arasında (Haz, Eğlence, Sosyal Başarı ve Kendini Geliştirme) pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki saptanmıştır. Camiré vd. (2009)’nin lise öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada, okul merkezli rekreasyon ve spor faaliyetlerinin öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirdiği tespit edilmiştir. Serçek ve Serçek (2015)’in üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliğine katılma eğilimlerini belirlemek ve aynı zamanda bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları rekreasyon etkinliklerinin, kişilerin sosyalleşme durumlarına ne denli etkide bulunduğunu tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen araştırmada; bireysel farklılıklara rağmen rekreasyon aktivitelerine katılmanın sosyalleştirici ve bütünleştirici bir özelliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; rekreasyonel aktivitelere katılım ve rekreasyonel farkındalık, bireylerin sosyal başarı hedeflerine ulaşmalarını olumlu yönde etkileyebilir. Bu tür aktiviteler, bireylere sosyal becerilerini geliştirme, empati kurma ve topluluk içinde daha güçlü bağlar oluşturma fırsatları sunabilir. Rekreasyonel faaliyetlerde yer almak, kişinin kendine güvenini artırabileceğinden, sosyal çevresinde daha tanınan ve kabul gören bir pozisyona gelmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, grup içindeki iş birliği ve iletişim becerilerinin gelişmesi, bireylerin sosyal statülerini güçlendirir ve onları toplumsal düzeyde daha etkili ve saygı duyulan bireyler haline getirebilir.

Bu bağlamda;

- Yerel yönetimler ve topluluk merkezleri, çeşitli yaş gruplarına yönelik sosyal ve rekreasyonel etkinlikler düzenleyebilir. Spor turnuvaları, açık hava konserleri, doğa yürüyüşleri veya sanat atölyeleri gibi etkinlikler, bireyleri rekreasyonel aktivitelere katılmaya teşvik edebilir.
- Rekreasyonel faaliyetlere katılımı artırmak için toplumda fiziksel altyapıların iyileştirilmesi önemlidir. Parklar, yürüyüş yolları, bisiklet yolları ve spor alanlarının sayısının artırılması, herkesin bu aktivitelerden faydalanabilmesini sağlayabilir.
- Rekreasyonel aktivitelerin sağlığa ve sosyal bağlara olan faydaları hakkında toplum genelinde farkındalık oluşturulabilir. Okullarda ve iş yerlerinde sağlık, spor ve sosyal etkinliklerin önemine dair eğitim programları ve kampanyalar düzenlenebilir.
- Toplumda aktif yaşam tarzını teşvik etmek için hükümetler ve yerel yönetimler, spor salonlarına, kulüplere veya rekreasyonel alanlara katılım için maddi destekler veya teşvikler sağlayabilir. Ayrıca, bu tür aktiviteler için ücretsiz veya düşük maliyetli erişim imkânları sunulması, daha geniş bir kitlenin katılımını teşvik edebilir.

KAYNAKLAR

- Adıgüzel O. ve Yüksel H. (2011). Tarihsel Süreçte Çalışma Kavramı ve Bir Kırılma Noktası Olarak Sanayi Devrimi. *Finans Politik & Ekonomik Yorumlar*, 48(553): 69 – 81
- Akça, H. (2002). Başarının Sekiz Temel Direği. Ankara: Tuğra Yayınevi.
- Akyüz H. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Bartın Üniversitesi Örneği. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Bartın: Bartın Üniversitesi, 2015.
- Albayrak, A. (2012). İstanbul'daki Konaklama İşletmelerinin Rekreasyon Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi. *Çevrimiçi Akademik Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 3(8), 43- 58.
- Anderman, L. H., & Anderman, E. M. (1999). Social Predictors Of Changes İn Students' Achievement Goal Orientations. *Contemporary Educational Psychology*, 24(1):21- 37.
- Arslan, N., Turhan, N., Bingöl, T., Öztapak, M., & Çetintaş, Ş. (2018). Sosyal başarı hedefi ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 47(47), 39-50.
- Aytaç, Ö. (1997) Modern toplumda boş zaman olgusu. Dünya'da ve Türkiye'de Sosyolojik Gelişmeler, Ankara, Sosyoloji Derneği Yayınları (1), 341–356.
- Bahar, M., Uğur, H., ve Asil, M. (2018). Social Achievement Goals And Students' SocioEconomic Status: Cross-Cultural Validation And Gender İnvariance. *Issues in Educational Research*, 28(3): 511.
- Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1996). *Leisure & human behavior* (3rd ed.). London: Brown & Benchmark Publishers.
- Bebek, S. (2020). Kadınların bedeni beğenme tutumları rekreasyon farkındalık düzeyleri ve arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmış), Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Erzincan.
- Blomster, J. P. and Vasquez, V. E. (2020). Origins of the Mesoamerican Ballgame: Earliest Ballcourt from the highlands found at Etlatongo Oaxaca, Mexico. *Science Advances*, 6 (11), 1-9.
- Bloom, B. S. (2012). İnsan Nitelikleri ve Okulda Öğrenme (2. Baskı). (D. A. Özçelik, Çev.). Ankara: Pegem Akademi.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. Ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations And Evidence For İts Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.

- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları. Cambridge
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2009). “High School Athletes’ Perspectives on Support, Communication, Negotiation and Life Skill Development”, *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(1), 72-88.
- Choi, B., & Park, S. (2018). Validation Of The Korean Version Of Social Achievement Goals For Adolescents: Paths From Social Achievement Goals Through Social Behaviour To Social Adjustment. *Asia Pacific Journal of Education*, 1–17.
- Çadır, K. (2021). Fitness merkezinde hizmet alan bireylerin sağlık çıktıları ile yaşam kalitesi ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Bilim Dalı.
- Çay, R. D. (2015). Recreation and urban park management. R. Efe, İ. Cürebal, and C. Bizzarri içinde, *Environment and Ecology at the Beginning of 21st Century* (s. 302-312). Sofia: St. Kliment Ohridski University Press.
- Çoruh, Y. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimleri Ve Rekreatif Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği) Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi Ankara.
- Demir C. (2003). Demografik Özellikler ile Sağlanan İmkanların Sportif Faaliyet Tercihleri Üzerine Etkileri. *Üniversite Gençliğine Yönelik Bir Uygulama. 1. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu*. Ankara: Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği.
- Ekinci, N. E. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinlikler hakkındaki farkındalıklarının araştırılması. Doktora Tezi (Yayınlanmamış), Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya, s.19.
- Ekinci, N. E., & Ozdilek, C. (2019). Investigation of university students’ awareness of recreational activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2), 53-66.
- Elliot, A.J. and M.A. Church, (1997). *A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation*. *Journal of personality and social psychology*, 72(1): p. 218.
- Elliot, A.J., (1999). *Approach and avoidance motivation and achievement goals*. *Educational psychologist*, 34(3): p. 169-189.
- Ercan, A. B. (2021). Satranç: doğu medeniyetinin batıya bir hediyesi. *HUMANITAS-Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (18), 74-95.
- Erhan, T. (2015). *Akademisyenlerin motivasyon kaynaklarının ve değerlerinin çoklu başarı hedefleri üzerinde etkileri* (Doktora Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Frewen, P.A. and D.J. Dozois, *Social, achievement, and control dimensions of personality-life event vulnerability to depression*. *Cognitive therapy and research*, 2006. 30(1): p. 1-17.

- Geven, C. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Farkındalık Ve Yükseköğrenim Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi Bartın.
- Gezer, Ed., Aslan, Cs., , Dalkıran O., Kılıcıgil, E. (2017). Farklı Spor Branşlarındaki Elit Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Seçilmiş Değişkenler Açısından Karşılaştırılması [Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi](#) 9(22):251-258
- Godbey G, Crawford DW, Shen XS. Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 2010; 42 (1): 111-134
- Gülbüz B, Karaküçük S. Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2007; XII (1): 3-10.
- Hart-Davis, A. (2013). Zaman Kitabı; Zamanın Gizemi nedir, Nasıl İlerler, Nasıl Ölçeriz? NTV yayınları.
- Horst, S.J., S.J. Finney, and K.E. Barron, (2007). *Moving beyond academic achievement goal measures: A study of social achievement goals*. *Contemporary Educational Psychology*, 2007. 32(4): p. 667-698.
- İçdi, C. (2020). İlkokul Öğrencilerinin ve Öğretmenlerinin Başarıya, Başarısızlığa, Başarı ve Başarısızlık Korkusuna İlişkin Metaforik Betimlemeleri Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi Afyonkarahisar.
- İkibeş, S. (2020). Antik Yunan olimpiyatları ve ölüm sporu pankreas. ÇAKÜ Sosyal Bilimler Karaküçük, S., (2008). Rekreasyon (Serbest Zamanları Değerlendirme). 6.Baskı. Ankara: Gazi Enstitüsü Dergisi, 11 (1), 253-267.
- Jensen, C. R. (1995). *Outdoor recreation in America*. Illinois: Human Kinetics
- Jones, M.H. and J.M. Ford, (2014). *Social achievement goals, efficacious beliefs, and math performance in a predominately African American high school*. *Journal of Black Psychology*, 40(3): p. 239-262.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Interventions In Context: Past, Present And Future*. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming To Our Senses*. New York: Hyperion. Kant, I. (2023). Arı usun eleştirisi. İdea Yayınevi.
- Karaküçük, S. (2005), Rekreasyon, Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kılbaş, Ş. (2010), Rekreasyon: Boş zamanı değerlendirme (4. bs.), Gazi Kitabevi

- Kılıçman, İlker. (2020). Rekreasyon farkındalığı ve sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerine etkilerinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. KMÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Karaman
- Kiefer, S. M., & Ryan, A. M. (2008). Striving for social dominance over peers: The Implications For Academic Adjustment During Early Adolescence. *Journal of Educational Psychology*, 100(2): 417.
- Lindsey, R. R. (2012). "The Benefits and Satisfaction of Participating in Campus Recreational Sports Facilities and Programs Among Male and Female African American Students: A pilot study", *Recreational Sports Journal*, 36(1), 13-24.
- Lin, J. F. H. (1997). Leisure awareness, recreational needs, and lifestyle changes of Taiwanese students in Oklahoma (Doctoral dissertation, Oklahoma State University).
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekân rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz University Journal of the Faculty of Agriculture*, 15(2), 53-62.
- McLean, D. and Hurd, A. (2012). Early history of recreation and leisure. D. Mclean and A. Hurd in, Kraus' *Recreation and Leisure in Modern Society* (s. 49-91). Jones & Barlett Learning
- Middleton, M.J. and C. Midgley, *Avoiding the demonstration of lack of ability: An underexplored aspect of goal theory*. *Journal of educational psychology*, 1997. **89**(4): p. 710.
- Mundy, J., Ibrahim, H., Robertson, B., Bedingfield, W., & Carpenter, G. (1992). Quincentennial Leisure Awareness: The 500-Year Journey. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 63(8), 50-55.
- Özdede, S. ve Gültekin, P. (2018). Rekreasyonel aktivitelere katılımın mental sağlığa etkilerinin değerlendirilmesi: Düzce kenti örneği. *Türkiye Peyzaj Araştırmaları Dergisi*, 1 (1), 26-41.
- Özgüven, İ. E. (2014). *Bireyi Tanıma Teknikleri* (10. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126- 131
- Robinson J.A (2003). *Perceived Freedom and Leisure Satisfaction of Mothers With Preschool-Aged Children*, Master Thesis.Ohio University Faculty of College of Healt and Human Services, Ohio.
- Ryan, A. M., & Shim, S. S. (2006). Social Achievement Goals: The Nature And Consequences Of Different Orientations Toward Social Competence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(9): 1246–1263.
- Ryan, A., & Shim, S. S. (2008). An Exploration Of Young Adolescents' Social Achievement Goals And Social Adjustment İn Middle School. *Journal of Educational Psychology*, 672-687.

- Sarol H. (2013). Uyarlanmış rekreasyonel fiziksel aktivitenin otizmli bireylerin yaşam kalitesi üzerine etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Scott, J. C. (2019). Tahıla karşı. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Serçek, S., & Serçek, G. Ö. (2015). “Serbest Zaman Etkinlikleri Olarak Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılmaları ve Sosyalleşmeleri Arasındaki İlişki”, Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı: 51, 1-21.
- Sevil T, Şimşek K.Y, Katırcı H, Çelik OV, Çeliksoy M.A. (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. 1. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Shim, S. S., Cho, Y., & Wang, C. (2013). *Classroom Goal Structures, Social Achievement Goals, And Adjustment In Middle School. Learning and Instruction, 23: 69–77.*
- Soyer, F. (1997). Üniversite öğrencilerinin boş zaman alışkanlıkları ve sportif eğilimlerinin mesleki yönelişlerine göre karşılaştırılması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Şentürk, O. (2020). Gençlik ve spor il müdürlüğü çalışanlarının rekreasyonel aktivitelere katılımlarının sorgulama becerileri, merak ve keşfetme düzeyleri açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tekin, A. ve Tekin, G. (2014). Antik Yunan dönemi: spor ve antik olimpiyat oyunları. *Journal of History Schools, 7 (XVIII), 121-140.*
- Tekin, G. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6 (1).*
- Tepeköylü, Ö. Ö., Soytürk, M., Ada, E. N. D., & Çamlıyer, H. (2011). “Üniversite Takımlarında Sporcu Olan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin İletişim Becerisi Düzeylerinin Karşılaştırılması”, *Spor Bilimleri Dergisi, 22(2), 43-53.*
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management. (5th. Edition).* Taylor and Francis Group. USA.
- Tufan, E. (2024) Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Farkındalıklarının Satın Alma Tarzlarına Olan Etkisi Eskişehir Teknik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı Spor Yönetimi ve Rekreasyon Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi Eskişehir.
- Uygurtaş, M. (2011). Alışveriş merkezlerinde çalışan gençlerin serbest zaman kullanımları üzerine bir çalışma. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ülgen, G. (1997). Eğitim Psikolojisi (3. Baskı). İstanbul: Alkım Yayınevi.
- Üstün, Ü.D. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmış), Dumlupınar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya, s.7.

Varol, F., Köseoğlu, A. ve Kuzu, Ö. H. (2019). Turizm fakülteleri'nin rekreasyon eğitimi üzerine bir araştırma. Uluslararası Tarih ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 21, 197- 218.



ÖZGEÇMİŞ

İlk ve orta öğrenimini Bolu’da tamamladım. 2017 yılında başladığım Bartın Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Bölümünden 2021 yılında mezun oldum. 2021 yılında Yalova Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde yüksek lisans eğitimime devam etmekteyim.

TEZDEN ÜRETİLEN YAYIN

Bu Tezden üretilen herhangi bir yayın ve eser bulunmamaktadır.

DİĞER YAYIN VE ESERLER

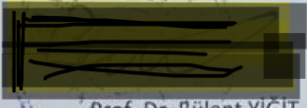
Investigation of Moral Decision-Making Attitudes of Youth Athletes, Sport and Society,
Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports, Volume 24, Issue 2, 2024



EKLER

Ek-1: ETİK KURUL ONAYI

T.C. YALOVA ÜNİVERSİTESİ İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARARI		PROTOKOL NO: 2023/55
ARAŞTIRMA BAŞLIĞI	Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Farkındalık ve Sosyal Başarı Hedeflerinin İncelenmesi	
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	1- Nicel Araştırma -İlişki Arayıcı Araştırma 2- Yüksek Lisans Tez Çalışması	
ARAŞTIRMACILAR	1- Sorumlu Araştırmacı : Ümmühan TINAZ 2- Tez Danışmanı : Doç. Dr. Nurullah Emir EKİNCİ	
KARAR	Etik Yönden Onay Verilmiştir.	



Prof. Dr. Bülent YİĞİT
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU BAŞKANI

TARİH
13.03.2023

Ek-2: Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı;

Yüksek lisans tezi kapsamında oluşturulmuş olan bu anketin amacı, üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalıkları ile sosyal başarı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bu araştırmadan elde dılecek bulgular, yalnızca bilimsel amaçlı bir çalışmada kullanılacak olup; vereceğiniz cevaplar kesinlikle araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır. Dolayısıyla isim belirtmenize gerek yoktur. Anketi cevaplama süresi ortalama beş dakikadır. Yardımlarınız ve ilginizden dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

DEMOGRAFİK BİLGİLER FORMU

1.	Cinsiyetiniz:	Erkek ☐		Kadın ☐		
2.	Sınıfınız?	Hazırlık ☐	1. Sınıf ☐	2. Sınıf ☐	3. Sınıf ☐	4. Sınıf ☐
3.	Aktif olarak spor yapıyor musunuz?	Evet ☐			Hayır ☐	
4.	Herhangi bir kulübe/derneğe (sosyal-kültürel-sportif) üye misiniz?	Evet ☐			Hayır ☐	
5.	Ailenizin gelir düzeyi nedir? (Lütfen asgari ücreti temel alarak belirtiniz)	Kötü ☐	Normal ☐	İyi ☐	Çok iyi ☐	
6.	Not (GANO 4 üzerinden) ortalamanız kaçtır?					
7.	Günlük Serbest/Boş zaman sürenizi belirtiniz?	1-2 Saat ☐	3-5 Saat ☐	6-8 Saat ☐	9 Saat ve Üzeri ☐	
8.	Serbest zamanlarınızı çoğunlukla nasıl değerlendirirsiniz?	Aktif ☐			Pasif ☐	
9.	Yettiğiniz çevre?	Köy/Kasaba ☐	İlçe ☐	İl ☐	Metropol ☐	
10.	Üniversitedeki yakın arkadaş sayınız?	Yok ☐	1 - 2 ☐	3 - 4 ☐	5 - 6 ☐	7 ve üzeri ☐

Ek-3: Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği

Narullah Emir Ekinci & Çetin Özüllek

Table 3. Recreational Awareness Scale (Original Version)

REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILMAK	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsız	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
HAZ – EĞLENCE					
1- Fiziksel tatmin sağlar.	1	2	3	4	5
2- Zindelik kazandırır.	1	2	3	4	5
3- Ruhunu dinlendirir.	1	2	3	4	5
4- Günlük sıkıntılardan uzaklaşmamızı sağlar.	1	2	3	4	5
5- Boş zaman tatmini sağlar.	1	2	3	4	5
6- Heyecan verici deneyimler yaşatır	1	2	3	4	5
7- Eğlendiricidir.	1	2	3	4	5
8- Yaşam kalitesini artırır.	1	2	3	4	5
9- Yenilenmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
10- Olumsuz düşüncelerden arındırır.	1	2	3	4	5
SOSYAL – BAŞARI					
11- Zamanı iyi planlamamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
12- Suç oranını azaltır	1	2	3	4	5
13- Çalışma kapasitesini artırır.	1	2	3	4	5
14- Yeni yetenek ve bilgilerin kazanımı için fırsatlar sağlar	1	2	3	4	5
15- Başarı duygusu kazandırır.	1	2	3	4	5
16- Toplumsal fayda sağlar.	1	2	3	4	5
17- Kültürel çeşitliliği ve bütünlüğü sağlar	1	2	3	4	5
18- Aldiyet duygusu kazandırır	1	2	3	4	5
19- Yeni arkadaşlıklar kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
20- Sosyal tatmin sağlar.	1	2	3	4	5
21- Eğitimde başarıyı artırır.	1	2	3	4	5
22- İyi bir gelecek kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
23- Statü kazandırır.	1	2	3	4	5
24- Boş zamanın verimli kullanımına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
25- Yaratıcılık becerisi kazandırır.	1	2	3	4	5
26- Sosyal davranışlarımızı kontrol etmemize yardımcı olur.	1	2	3	4	5
27- Sosyalleştirir	1	2	3	4	5
28- Toplumsal kurallara uygun yaşamamıza sağlar	1	2	3	4	5
KENDİNİ GELİŞTİRME					
29- Zamanı iyi kullanmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
30- Düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyonu geliştirir	1	2	3	4	5
31- Yeniliklere açık olma hissi kazandırır.	1	2	3	4	5
32- Doğa bilincini geliştirir	1	2	3	4	5
33- Sağlıklı iletişim kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
34- Bireyin çevresini tanımasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
35- Özgüveni artırır.	1	2	3	4	5
36- Doğa ile olan bağlarımızı güçlendirir.	1	2	3	4	5
37- Stres ve kaygıyı azaltır.	1	2	3	4	5
38- Bireyin kendisini tanımasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
39- Öz saygıyı artırır	1	2	3	4	5
40- Kendini değerli görmesine katkı sağlar.	1	2	3	4	5
41- Bağımsız hareket edebilmesini sağlar.	1	2	3	4	5

Ek-4: Sosyal Başarı Hedefi Ölçeği

Sosyal Başarı Hedefi Ölçeği

Aşağıdaki ifadeler ilişkiler hakkındaki genel tutumlarımızı ilgilendiriyor. Lütfen ifadelerin sizin için ne kadar doğru olduğunu belirtiniz. Eğer açıklamanın sizin için çok doğru olduğunu düşünüyorsanız, 5'i işaretleyin. Eğer açıklama sizin için bir parça doğruysa, 3'ü işaretleyin. Eğer açıklama sizin için hiç doğru değilse, 1'i işaretleyin. Eğer açıklama sizin için az çok doğruysa, 1 ve 5 arasında sizi en çok tanımlayan sayıyı bulun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sadece olabildiğince doğru cevap verin.

1 2 3 4 5
Hiç doğru değil Kısmen doğru Çok doğru

1	Benim için beni gerçekten anlayan arkadaşlara sahip olmak önemlidir.	1	2	3	4	5
2	Birlikte vakit geçirmekten hoşlandığım arkadaşlarımın olduğunu hissetmem benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3	Benim için beni gerçekten önemseyen arkadaşlara sahip olmak önemlidir.	1	2	3	4	5
4	Benimle ilgilenen arkadaşlara sahip olmak isterim.	1	2	3	4	5
5	Arkadaşlarımla olan ilişkilerimin kalitesini arttırmak üzerine çalışmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
6	Birçok arkadaşı varmış gibi görünmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
7	Popüler insanlarla arkadaş olmak istiyorum.	1	2	3	4	5
8	Başkalarının benim popüler olduğumu düşünmesi benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
9	Çoğu sosyal durumlarda amacım başkalarını etkilemektir.	1	2	3	4	5
10	Amacım başkalarının benimle alay etmesine sebep olacak şeyleri yapmaktan kaçınmaktır.	1	2	3	4	5
11	İnsanlarla dışarıdayken aptalca bir hata yaparak karızmamı çizdirmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5