

GİRESUN ÜNİVERSİTESİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN BOŞ ZAMANLARINDA YAPTIKLARI REKREATİF ETKİNLİKLERE OLAN BAKIŞ AÇISININ İNCELENMESİ¹

Sinem AKSU²
Dr. Öğr. Üyesi Aytekin Hamdi BAŞKAN³

ÖZET

Bu çalışmada Giresun Üniversitesinde okuyan öğrencilerin boş zamanlarında yaptıkları rekreatif etkinliklere bakış açısının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler arasından rastgele seçilen 18-28 yaş aralığında 12 kadın (%33.3) ve 24 erkek (%66.7) olmak üzere toplam 36 gönüllüden oluşmaktadır. Çalışmaya katılanların büyük bir çoğunluğu rekreatif faaliyetlerde futbol oynamayı tercih etmiş, bunu 6 kişi voleybol takip etmiştir. Çalışmaya katılanlardan 31 kişi rekreatif etkinlikler hakkında yeterli bilgiye sahip olduklarını belirtirken, 5 kişi ise tam olarak bilgi sahibi olmadıklarını belirtmiştir. Rekreatif yaşamda katılımcıların büyük bir kısmı spor aktivitelerinin kullanılmasının gündelik yaşamda kendilerini olumlu etkilediği kanaati hakimdir. Rekreatif faaliyetlerin ve özellikle içerisinde yer alan sportif aktivitelerin fiziksel ve kişisel gelişim için ne kadar faydalı ve yararlı olduğu bir kez daha kanıtlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif Faaliyetler, Spor, Öğrenci

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

Sinem AKSU
Assist. Prof. Aytekin Hamdi BASKAN

ABSTRACT

In this study, it is aimed to examine the point of view of students studying at Giresun University on recreational activities that they do in their spare time. The study consisted of a total of 36 volunteers, 12 females (33.3%) and 24 males (66.7%), between the ages of 18-28, randomly selected among the students studying at the Department of Physical Education and Sports Teaching at the Faculty of Sport Sciences at Giresun University. The majority of the participants in the study preferred to play football in recreational activities, 6 of them followed volleyball. While 31 people who participated in the study stated that they had sufficient knowledge about recreational activities, 5 people stated that they did not have full knowledge. The majority of the participants in recreational life are of the opinion that the use of sports activities affects themselves positively in daily life. It has been proven once again how beneficial and beneficial recreational activities and especially the sports activities included in it are for physical and personal development.

Keywords: Recreative Activities, Sports, Student

¹ Bu makale Sinem AKSU'nun Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD'nda Dr. Öğr. Üyesi Aytekin Hamdi BAŞKAN'ın danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² Giresun Ün., Spor Bilimleri Fak., ORCID ID: 0000-0002-3252-8286, sinemaksu.28@gmail.com

³ Giresun Ün., Spor Bilimleri Fak., ORCID ID: 0000-0003-4204-7408, aytekin.baskan@giresun.edu.tr

Araştırma Makalesi/Research Article, Geliş Tarihi/Received: 30/05/2023–Kabul Tarihi/Accepted: 12/07/2023

GİRİŞ

Rekreasyon; yeniden tazelenme, yeniden biçimlenme, yeniden yaratma anlamına gelen Latince recreatio kelimesinden gelmektedir. Türkçe karşılığı, rutin iş ve/veya çalışma hayatı için tekrar enerji kazanmak için genellikle çalışma dışı zaman bölümünde, olumlu aktiviteleri içeren ve sosyal yaşamda kabul edilebilen serbest zaman etkinlikleridir. Bireylerin özgür zamanlarında yapmış oldukları aktiviteleri ifade eden rekreasyon; bireyin çalışma saatlerinden sonraki özgür vaktinde dahil olduğu etkinliklerle ilgilidir. Özgür zaman aktiviteleri denildiğinde günlük, hafta sonları, yıllık izinler ve daha uzun dinlenceler ile emeklilik gibi çok çeşitli zamanlarda ve çok çeşitliliği olan etkinlikler akla gelir. Bu etkinliklerin, insanların ayrı ayrı amaç ve istekleri doğrultusunda anlam kazanmasından dolayı rekreasyonun katı bir tanımının yapılmasını zorlaştırır. Fakat geniş bir bakış açısından ve çeşitli yaklaşımlarla bazı tanımları yapılmıştır (Karaküçük, 2008).

Genç yaşta edinilen hareketsiz bir yaşam alışkanlığının daha sonraki dönemlerde değiştirmek çok zordur (Akyol ve ark., 2008). Hızla gelişen kentlerle birlikte insanın doğadan uzaklaşması, kentsel yaşam stresi ve gelişen teknolojinin yaşamı kolaylaştırarak gitgide daha hareketsiz bir hale getirmesi, insanları fiziksel aktivite veya eğlence amaçlı rekreasyon alanlarına yönlendirmiştir (Gümüş ve ark., 2017). Rekreasyonel aktiviteler, olumsuz çevre şartlarının kişide neden olacağı stresi azaltabilmekte bunun yanı sıra, bireyin ruhsal ve bedensel sağlığına ve sosyal hayatının gelişimine olumlu katkılar sunmaktadır (Özer ve Çavuşoğlu, 2014).

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

Rekreasyon talebini karşılaması için kent içi veya kent dışı mekanlarda planlı, amaca uygun ve çevre estetiğine katkı sağlayacak yeşil alanlar, oyun ve spor alanları peyzaj düzenlemelerini gerekli kılmıştır” (Koçan, 2007).

MATERYAL METOD

Araştırmanın Modeli: Bu çalışmada, Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin rekreatif etkinliklere bakış açısının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma nitel bir çalışmadır.

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

Veri Toplama Aracı ve Verilerin Toplanması: Araştırma verileri, bu çalışma için geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Kullanılan formun geliştirilme süreci şu şekilde olmuştur. İlgili literatür incelenmiş, bu çalışmaların ışığı altında formun birinci bölümünde demografik özellikler çalışılmış, ikinci bölümünde çalışmanın ana konusuna yönelik sorular ve konuya ilişkin görüşlerin belirlenmesi için oluşturulmuş sorularla donatılmıştır.

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

Verilerin Analizi: Demografik bilgiler için aritmetik ortalama ve standart sapma çalışıldı. Değişkenler arasında ise Gruplandırılmış Tanımlayıcı İstatistik (Grouped Descriptive Statistics) yapılmıştır. Dilimler üzerinde yüzdeler değerlendirilmiştir. Toplanan veriler içerik analiz tekniği ile analiz edilmiştir. İçerik analizinde temel amaç toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. Betimsel analizde özetlenen ve yorumlanan veriler, içerik analizinde daha derin bir işleme tabii tutulur ve betimsel bir yaklaşımla fark edilemeyen kavram ve temalar bu analiz sonucu keşfedilebilir. Bu amaçla toplanan veriler önce kavramsallaştırılması, daha sonra da ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde düzenlenmesi ve buna göre veriyi açıklayan temaların saptanması amaçlandı. Bilindiği üzere nitel araştırma verileri dört aşamada analiz edilmektedir.

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

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

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

- Görüşme formlarının yapılandırılmasında ve katılımcıların belirlenmesinde alan uzmanlarının farklı görüşlerine başvurulmuştur.
- Bulgular doğrudan alıntılarla tanımlanmış, sonuçlar bu alıntılardan yola çıkılarak açıklanmıştır.
- Araştırmanın yöntemi ve aşamaları açık olarak anlatılmıştır.
- Katılımcılardan elde edilen veriler kayıt cihazına kaydedilerek verilerin kaybı önlenmiştir.
- Aynı şekilde görüşmelerin çözümlenmesinde araştırma problemleri ile ilişkili olmayan ifadelerin ayıklanması sağlanabilmiştir.

• Görüşme ortamlarının sessiz olmasına ve görüşmeler esnasında paydaşlar ile yalnız kalınmaya özen gösterilmiştir. Aşağıdaki örnek açıklamada da görülen kodlama sistemi gösterilmektedir. Örnek: “.....” (G1). G1: Görüşme yapılan gönüllü kişi 1.

BULGULAR

Tablo 1: Çalışmaya Katılan Gönüllü Bireylerin Demografik Bilgileri

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

Bu bölümde araştırmaya katılan bireylerin demografik verilerine ilişkin değişkenlere ait bilgiler; yaş, cinsiyet, yaşadıkları yer ve gelir düzeylerine yer verilmiştir. Katılımcılara G1,G2,G3...gibi kodlamalar verilmiştir, bu kodlamalar; Görüşme yapılan gönüllü kişiler olarak adlandırılmıştır.

Tablo 2: Deneklerin Yaş Bulguları

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

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

Tablo 3: Deneklerin Cinsiyet Bulguları

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

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

Tablo 4: Deneklerin Yaşadıkları Yer Bulguları

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

Çalışmaya katılanların 1'i (%2,8) köyde, 16'sı (%44.4) ilçede, 19'si (%52.8) il merkezinde yaşamaktadır.

Tablo 5: Deneklerin Ekonomik Durum Bulguları

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

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

Tablo 2: Ana Temalar ve Kodlar

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

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

Bu tabloda, katılımcılara temalar ve kodlar verilmiştir. Bu temalar ve kodlarda bireylerin boş zamanlarını değerlendirmeleri ölçülmüştür. Katılımcıların, kodlamalarda bulunan değerler ile eşleştirilerek boş zaman davranışlarındaki kodlamalara girilmiştir.

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

a) Spor branşına özgü yaşamıyla ilgili olan aktiviteleri

- b) Boş zaman aktiviteleri içerisinde sportif aktiviteleri ya da sonrasındaki hissedilen duygular
- c) Spor yapmak ile ilgili analizler
- d) Yaşam kalitesinin etkisi ile ilgili analizler
- e) Gündelik hayatın getirdiği durumlar
- f) Uygunun yaşam kalitesine etkisi
- g) Rekreatif faaliyetlerin faydası
- h) Aile ile ilişkide faydası
- i) Sporun genel anlamda yaşam kalitesine etkisi ve faydası.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Günümüzde teknolojik gelişime paralel olarak, insan hareketlerinde bir azalmanın olduğu herkesin hemfikir olduğu bir husustur. Birçok makinenin otomatik oluşu, robotların insan yerine kullanılması, asansör ve taşıma araçlarına olan talep, okullarda beden eğitimi ve fiziksel aktivite derslerinin azaltılması, televizyon, bilgisayar hatta cep telefonuna olan ilgi nedeni ile insanlar hareketsiz bir yaşama sürüklenmektedir. Bu bağlamda; rekreasyon ya da rekreatif faaliyetlerde ana amacın boş zamanları değerlendirmek değil yaşamın içerisinde olmasını sağlamak, onun için de zaman ayırmak olmalıdır.

Çalışmamızda görüldüğü üzere evrenimizi genç yetişkinler oluşturmaktadır(18-26 yaş). Genç yetişkinlik döneminin yaşları konusunda gelişim psikolojisi kuramcıları arasında görüş birliği oluşmasa da, Havinghurst 18-35, Erikson 20-40, Bühler ise 25-45 yaşlarını genç yetişkinlik dönemi olarak kabul etmektedirler. Katılımcıların çoğu erkektir (24 kişi % 66.7), katılımcıların çoğunluğu il merkezinde yaşamaktadır (19 kişi % 52.8). Katılımcıların kendilerinin ya da ailelerinin ekonomik durumları çoğunlukla (29 kişi %80.6) orta seviyededir. Rekreatif tercihlerde gruplar içinde de yaş, eğitim düzeyi, sosyal sınıf gibi kişisel karakteristiklere bağlı olarak da farklılıklar gözlenebilir. Ayrıca, bayan ve erkeklerin beklenti ve istekleri farklılık gösterebilir (Goodale ve Godbey, 1988).

Ardahan ve Lapa-Yerlisu (2010) yaptıkları bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirmelerinin tatmin seviyesini öğrencilerin gelir durumuna ve cinsiyete göre incelemişlerdir. Toplam 804 üniversite öğrencisine anket düzenlenmiş ve çalışma sonucuna göre ankete katılanların cinsiyetlerine göre tatmin düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını ancak gelir durumuna göre tatmin düzeylerinin farklılaştığı yani gelirin artışıyla birlikte tatmin düzeyinin de yükseldiği sonucuna ulaşmışlardır.

Rekreatif aktiviteler, kişilerin ruhsal acıdan dinlenmelerini ve eğlenmelerini sağlayan, günlük yaşamın rutinlerinden uzaklaşp streslerinden kurtuldukları aktivitelerdir. Toplumu oluşturan her kesim ayrı ayrı incelenerek rekreatif tercihler üzerinde etkili olan faktörler tespit edilmelidir (Blahna, 1992).

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

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

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

Çalışmaya katılanlardan 10 kişi (%28) 9 saat/ gün ve daha fazla uyku uyuduğunu, 10 kişi (%28) 8 saat/ gün civarında uyku uyuduğunu, 8 kişi (%22) 7 saat/ gün civarında uyku uyuduğunu, 8 kişi (%22) 6 saat/ gün ve daha az süre uyku uyuduğunu beyan etmişlerdir. İstatistiksel ve kuramsal olarak rekreatif faaliyetler içerisinde yer alan sportif ve fiziksel aktivitelerin sağlıklı yaşamı desteklediği bilinmektedir. Bu çalışmada da bu görüşü desteklemektedir.

Rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren katılımcılardan 33 kişi (%92) bu tür faaliyetlerin aileleri ile olan ilişkilerinin olumlu yada normal olduğunu ifade etmiştir. Buradan şu sonuca da varabiliriz; rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren katılımcılar aileleri ile iyi-normal ilişkiler içerisinde. Rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren katılımcılardan 27 kişi (%75) sportif aktiviteler için “Benim yaşam kaynağım, olmazsa olmazım ya da yaşam tarzım” gibi olumlu yaklaşımda bulunmaları, onların bu tür aktiviteler için pozitif yaklaşım gösterdiklerinin bir kanıtıdır.

Sonuç olarak; rekreatif faaliyetler içerisinde sportif aktivitelere önem veren genç yetişkin gurubunun oluşturduğu katılımcıların büyük bir kısmı branş olarak halı sahada futbol oynamayı tercih ederken, bu tür aktivitelerin faydalı olduğu bilincinde olduklarını, hem sağlık amaçlı hem de mental yapılarının gelişimi için ve psiko-sosyal yapının gelişimine olan katkılarını bildikleri için yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Birçok çalışmada olduğu gibi bu çalışma da rekreasyonel faaliyetlerin ve özellikle içerisinde yer alan sportif aktivitelerin fiziksel ve kişisel gelişim için ne kadar faydalı ve yararlı olduğu bir kez daha kanıtlanmıştır.

- Rekreasyonel faaliyet ve aktivitelerin tanıtımı ve gerekliliğini ortaya koyan çalışmalar, İl Özel İdareleri, Belediyeler, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü ve taşra teşkilatları, Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve görsel basın tarafından desteklenmeli,

- Özellikle görsel basında rekreatif faaliyetler ile sağlık arasındaki ilişki insanların dikkatini çekecek şekilde dizayn edilmeli. Aletler sürekli bakıma alınmalıdır.

- Özellikle yerel yönetimler bu konuda projeler geliştirerek halkın karşısına daha cesurca çıkabilir. Bilindiği üzere mevcut yasalar yerel yönetimlerin halkın egzersiz ve spor yapmaları ile ilgili alanları tesis etme ve bu konuda halka imkan sunma yükümlülükleri de mevcuttur.

- Uygun yerlere rekreasyonel alanlarının yapımı süratle sağlanmalı. Seçilen alanların ulaşımı yakın olmalı. Alan içerisinde kıyafet değişimi, lavabo-wc gibi ihtiyaçlar giderilmeli. Alanın hijyen ya da temizliğine önem verilmelidir. Bakımlı tesisler daha çok ilgi görecektir.

- Her kademedeki okul alanları öğrencilerin dikkatini çekecek biçimde tanzim edilmeli (renkli alanlar ve oyun malzemeleri gibi).

- Rekreasyon alanlarına ilgili kurumlarca Beden Eğitimi öğretmenleri eğitmen olarak görevlendirilmelidir. İşin uzmanı olmayan kişiler buralarda görevlendirilmemelidir. Fazla istihdam için Spor Bilimleri Fakülteleri ya da Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarındaki öğrenciler bir program ya da iş birliği çerçevesinde part-time, gönüllülük usulüne göre burada görevlendirilebilir.

- Üniversite içerisinde rekreatif faaliyetler arttırılabilir.

KAYNAKLAR

- Akyol, A., Bilgiç, P., Ersoy, G., Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, Sağlık Bakanlığı Yayınları, No:729, Ankara, 7-24 2008
- Blahna, D.J. (1992). Comparing The Preferences Of Black, Asian, Latino, And White. Sherman At Moraine Hills State Park, Illinois. In Chavez D.J. (Ed.), Proceedings of the Symposium on Social Aspects and Recreation Research, General Tech.
- Edwards, P. ve Tsouros, A. (2006). Kentsel Çevrede Fiziksel Aktivite ve Aktif Yaşamın Desteklenmesi: Yerel Yönetimlerin Rolü, Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi Yayınları.
- Gümüş, H., Özgül, S.A. ve Karakılıç, M. (2017). Fiziksel Aktivite için Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörler, Spormetre, 15(1), 31-38
- Goodale, T.L., Godbey, G. (1988). The Evolution Of Leisure. State College, PA, Venture Publishing

- Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon Boş Zamanları Deęerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Koçan, N. (2007). Geleneksel Sporlarımızdan Ciritin Rekreasyon Amacı İle Günümüze Uyarlanması. Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi Issn: 1306-4371 cilt:2 Sayı:1. Elektronik Dergi 31.
- Özer, E. Z. ve Çavuşoğlu, F., (2014). Rekreasyonel Bir Faaliyet Olarak Yerel Etkinliklerin Kırsal Turizme Etkisi. International Journal Of Science Culture And Sport.
- Yerlisu Lapa, T., ve Ağyar, E. (2012). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 23(1), 24-33.