



SPOR FAKÜLTESİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN REKREATİF FAALİYETLERE KARŞI İLGİ VE MUTLULUK DÜZEYLERİ: SİNOP ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

Ercan KARAÇAR *1

¹Sinop Üniversitesi, Turizm İşl. ve Otelcilik Yüksekokulu, Dr. Öğr. Üyesi, Sinop, TÜRKİYE

ÖZET

Orijinal Makale

Çalışma Sinop Üniversitesi Spor Fakültesinde okuyan öğrencilerin rekreatif faaliyetlere karşı ilgilerini ve mutluluk düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu anket Sinop üniversitesindeki Spor Fakültesindeki 135 öğrenciden 35'i ile yapılmıştır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre spor yapan bireylerin çoğunluğu yaptıkları spordan verim aldıklarını belirtmişlerdir. Sinop Üniversitesi Spor Fakültesi öğrencileri baz alınarak spor yapan kişilerin mutluluk düzeylerinin ve sosyal hayatlarında motivasyonlarının yüksek olduğu görülmüştür. Kişilerin spora olan eğilimleri küçük yaştan itibaren süregeldiği ortaya konmuştur. Kişiler yer yer monotonluktan kurtulmak yer yerse hayatlarını düzene sokmak ve dış görünüşlerini değiştirmek adına spor yapıyorlardır. Ancak Sinop Üniversitesi Spor Fakültesi bölümü öğrencileri üniversitenin sportif faaliyet yetersizliğinden dolayı bu etkinliklerini sürdürmemektedirler. Yapılan araştırmada öğrencilerin bölümlerinin açılışlarının yakın tarihli olduğunu belirterek eksikliklerinin fazla olduğunu belirtmişlerdir. Belirtilen sebepler sadece üniversiteyle sınırlı kalmamakla birlikte Sinop ilinin yetersizliğini kapsamaktadır. Sinop ili ve Sinop Üniversitesi yetersizlikleri göz önünde bulundurularak yatırım ve çeşitlilik için çalışmalarını artırmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Rekreasyon, Mutluluk, Sinop.

THE INTEREST AND HAPPINESS LEVELS AGAINST RECREATIVE ACTIVITIES OF THE STUDENTS READING IN THE FACULTY OF SPORTS: THE EXAMPLE OF SINOP UNIVERSITY

ABSTRACT

Original Article

The aim of this study is to measure the interest and happiness levels of recreational activities of Sinop University Faculty of Sports.. This survey was conducted with 35 out of 135 students at the Faculty of Sport at Sinop University. According to the results of the research, the majority of the individuals who do sports stated that they get the yield from the sport. It was observed that the happiness levels and the motivation of the people doing sports based on the students of the Faculty of Sport of Sinop University were high in their social lives. It has been revealed that individuals tend to have a tendency towards sports from a young age. If people get rid of the monotony in places, they are doing sport to regulate their lives and change their appearance. However, the students of the Department of Sports of Sinop University cannot pursue these activities due to lack of sporting activities of the university. In the research, the students stated that the opening of the departments was recent and the deficiencies were high. The stated reasons include the inadequacy of the city of Sinop although it is not limited to the university. Considering the inadequacies of Sinop City and Sinop University, it should increase its activities for investment and diversity.

Keywords: Sport, Recreation, Happiness, Sinop

* Sorumlu yazar: ercan_karacar@hotmail.com, Tel: +905078687520

1. GİRİŞ

Sözcük anlamı olarak rekreasyon; İngilizce, yaratmak-oluşturmak anlamına gelen “create” eyleminin önüne; yeniden, tekrar anlamına gelen “re” ön ekinin getirilmesiyle meydana gelen, çalışma ve diğer etmenler tarafından yıpranan, yorulan kişilerin tekrar canlanması anlamına gelmektedir (Axelsen, 2009).

İnsanoğlunun özgür zamanlarında yapmış oldukları faaliyetleri anlatım eden bir kavram olan rekreasyon; bireyin çalışma saatlerinden sonraki özgür vaktinde dahil olduğu etkinliklerle ilgilidir. Özgür zaman etkinlikleri denildiğinde günlük, hafta sonları, yıllık izinler ve daha uzun tatiller ile emeklilik gibi çok çeşitli zamanlarda ve çok çeşitliliği olan etkinlikler laf konusudur. 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).

Genel anlamda bireylerin serbest zamanlarında eğlence ve tatmin dürtüleri ile gönüllü olarak etkinliklere katılımı olarak açıklanan rekreasyon , içerik ve türüne göre değişiklik gösteriyor olsa da bir yere bağlı olma, aitlik, gelişim, kendini ifade etme ve duyarlılık gibi önemli psikolojik ihtiyaçları tatmin eden serbest zaman etkinlikleri, bireylerin; sosyalleşme gelişiminde , çalışma hayatından doğan stres seçeneklerinden uzaklaşmalarında ve psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerinde önemli rol oynamakta olduğu belirtilmektedir. Bazı araştırmacılar rekreasyonun bir etkinlik olduğuna odaklanan tanımlara atıfta bulunurken; diğerleri “toplumsal kabul görme” durumunu üzerinde durmaktadırlar. Örneğin; toplumbilim sözlüğüne göre, rekreasyon; serbest zaman süresince, gerek bireysel gerekse topluca yapılan özgür ve keyif dolu, kendisi dışında bir ödül arayışı olmayan ve kendiliğinden çekici her türlü serbest zaman etkinliğidir. Rekreasyon; bireysel ve toplumsal başarıların geliştiği serbest zamandır (Kılbaş, 2004).

Rekreasyon terimine açıklanmasında birçok tanım yapılsa da, sözcüğün yabancı bir dilden dilimize aktarılmış olması, aslında bu alanın ülkemizde anlaşılmasını da sınırlamaktadır. Karşılığı olabilecek sözcüklerin Türkçeye doğrudan yabancı bir dilden tahsis edilmesi, bireylerimizin o kelimeyi kavramalarında ve algılamalarında birtakım zorlukları beraberinde getirmektedir. Normal şartlarda Türkçe de bu kelimeyi anlamasını anlam karmaşasına sebep olabilir. Oysaki bu kelimenin tam anlamıyla Türkçe karşılığı bulunmaktadır. Rekreasyon’a rahatlıkla “Dinlence” denilebilir (Gül, 2014).

İlk çağlardan bu yana toplumların gelişmesinde önemli bir yer tutan spor, dünya genelinde çok sayıda insanın boş zamanlarında katıldığı bir etkinlik olmuştur. Spor, insanların fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişimlerini ve bu etkenler arasındaki uyum yeteneğini sağlayan önemli bir etkinliktir. Son zamanlarda sporun geniş kitlelere yaygınlaştırılmasında aktif bir rol oynayan kitle iletişimi ve halkla ilişkilerin gelişmesi, spor bilincinin yayılmasına da katkı sağlamıştır (Ceyhun, 2008: 327). Çağdaş toplumlar için spor ve fiziksel aktivite etkinlikleri oldukça önemlidir. Nitekim birçok birey için spor ve fiziksel etkinlikler geniş anlam içermektedir. Birçok insan sporun ne demek olduğuna dair aynı düşüncelere sahip olsakta, bazı farklı kişiler için farklı şeyleri ifade edebilmektedir. Genel olarak futbol spordur, ancak balo salonunda dans etmek değil; motor yarışı spor, ancak işe motorla (ya da herhangi bir araçla) gitmek değil; okyanusta bot üzerinde yelken yapmak spor, ancak yelkenli ile petrol teslim etmek için (ticaret amacıyla) aynı işi yapmak spor değildir (Laker, 2001: 4).

Spor birbiriyle yakından bağlı olan hedef odaklı, rekabetçi ve yarışma tabanlı aktiviteler olarak da tanımlanabilir. Spor hedef odaklıdır, çünkü sporla alakalı durumlar genellikle birbiriyle alaka içinde olan yetenek, yeterlilik, çaba, zorluk

derecesi, ustalık veya performans düzeyine göre bir amacı kapsar (Hinch & Higham, 2001: 48). Rekreatif bir etkinlik olarak spora katılım, genellikle “seyirci olarak pasif katılım” ve “sporcu olarak aktif katılım” başlıkları altında iki gruba ayrılmaktadır (Karaküçük, 2014: 194).

Sporun doğrudan ne anlama geldiği kelimelerle zor bir durumdur; çünkü aynı spor farklı bireyler için farklı anlamlar taşıyabilmektedir. Tenis örneğini ele aldığımızda, profesyonel bir tenis oyuncusu için tenis oynamak bir iştir; ancak işin içine rekabet de girdiğinde bir kulüp oyuncusunun tenis oynaması ise aslında bir rekreatif etkinliktir (Laker, 2001: 4). Kısaca, spor yaparak para kazanan kişiler için yaptıkları spor iş niteliği taşıdığından rekreasyonel etkinlik sayılmaz, fakat yaptıkları aynı sporu iş dışında ve boş zamanlarında arkadaşlarıyla tamamen zevk alma amacıyla yaparlarsa bu aktiviteler rekreasyonel bir etkinlik haline gelmektedir (Sevil, 2012: 7).

Memnuniyet duygusu sağlayan, belirli bir yaşam tarzını içeren, inançlar oluşturan ve ideal yaşamın ifade şeklini temsil eden serbest zaman; sağlıklı bedene ulaşmak ve yüksek kalitede yaşama sahip olmak gibi mutluluk hissinin karşılanmasında kullanılmaktadır. Aynı zamanda serbest zaman ilgilenimi kronik ve diğer hastalıkların riskini azaltıcı bir etkiye sahip olduğu, sağlık durumunda olumlu yönde gelişmeler sağladığı ve kas gücü gibi çeşitli fiziksel kapasitemizde hissedilir derecede artış sağladığı bilinmektedir. Serbest zaman ilgilenimi hakkında yapılan çalışmalar da; yaşlı bireylerin mutluluk, hoşnutluk ve olumlu duygu gibi fiziksel ve zihinsel açıdan geliştirici yönde yarar sağladığını göstermektedir. Dolayısı ile fiziksel etkinliklere katılan birey, mutluluk ve yaşam tatmin düzeylerinin artacağı söylenebilir çünkü deneysel birçok araştırma; serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Mutluluğun belirleyici araçları arasında; serbest zamandan alınan tatmin, fiziksel etkinlik sıklığı, bireyin eğitim ve gelir seviyesi, evlilik ve fiziksel sağlık durumu sayılabilir. Bunun yanında sosyal etkileşim araçları; arkadaş sayısı, sosyal etkinliklerin sıklığı (düzenli/düzensiz) gibi etmenler mutluluk seviyesi üzerinde önemli etkilere sahiptir (Bailey ve Fernando, 2012).

2. MATERYAL ve YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma görüşme tekniği ile yapılmıştır. Hazırlanan görüşme soruları Sinop Üniversitesi Spor Fakültesi öğrencilerine yüz yüze şeklinde sorulup cevapları alınmıştır.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Sinop Üniversitesinde Spor fakültesinde okuyan 135 kayıtlı öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerden rastgele olarak seçilmiş olan 35 adet öğrenci çalışmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma için veri toplamada görüşme tekniği kullanılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda, araştırmanın amacına uygun verileri toplamak için oluşturulan ankette bireylerin demografik bilgilerini öğrenmeye yönelik sekiz soru bulunmaktadır, bununla birlikte çalışmanın amacına ulaşmayı sağlayacak olan yaşam tatmini ve mutluluk düzeylerini belirlemeye yönelik ölçekler kullanılmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, kişilerin kendilerini rahatlıkla ifade edeceği ve doğal alanlarda istedikleri zamanda yapılmıştır. Görüşme yapılan yerler arasında Sinop Üniversitesi Spor Fakültesi binası içinde, sınıflarda ve kantin de yapılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma grubunun demografik özellikleri için frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır. Değişkenlerin gruplara göre dağılımları incelenmiş, dağılımların normalliği ve varyansların homojenliği değerlendirilerek dağılımların parametrik özellik sergilediği görülmüştür. Bu nedenle rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve mutluluk düzeylerinin betimsel sonuçları ortaya koyularak, bağımsız değişkenlerden cinsiyet, medeni durum ve çocuk sahibi olma durumuna göre yaşam tatmini ve mutluluk düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için yaş, algılanan gelir seviyesi, boş zaman yeterlilik algısı ve algılanan sağlık durumuna göre analiz yapılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Demografik Özellikler

	Cinsiyet	Yaş	Medeni durumu	Çocuk Sayısı	Gelir Düzeyi
Katılımcı 1	Erkek	18	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 2	Erkek	19	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 3	Erkek	19	Bekar	Yok	Yüksek
Katılımcı 4	Kadın	20	Bekar	Yok	Düşük
Katılımcı 5	Erkek	34	Evli	Var	Yüksek
Katılımcı 6	Kadın	20	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 7	Kadın	19	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 8	Kadın	21	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 9	Kadın	22	Bekar	Yok	Düşük
Katılımcı 10	Erkek	18	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 11	Erkek	19	Bekar	Yok	Düşük
Katılımcı 12	Erkek	19	Bekar	Yok	Yüksek
Katılımcı 13	Kadın	21	Bekar	Yok	Çok Yüksek
Katılımcı 14	Erkek	21	Bekar	Yok	Düşük
Katılımcı 15	Kadın	20	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 16	Kadın	19	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 17	Kadın	20	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 18	Erkek	20	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 19	Erkek	20	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 20	Kadın	22	Bekar	Yok	Düşük
Katılımcı 21	Erkek	22	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 22	Kadın	21	Bekar	Yok	Yüksek

Katılımcı 23	Erkek	20	Bekar	Yok	Çok Düşük
Katılımcı 24	Kadın	19	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 25	Erkek	20	Bekar	Yok	Düşük
Katılımcı 26	Kadın	22	Bekar	Yok	Düşük
Katılımcı 27	Erkek	20	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 28	Kadın	21	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 29	Erkek	21	Bekar	Yok	Düşük
Katılımcı 30	Kadın	21	Bekar	Yok	Düşük
Katılımcı 31	Erkek	19	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 32	Erkek	20	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 33	Kadın	22	Bekar	Yok	Düşük
Katılımcı 34	Kadın	21	Bekar	Yok	Orta
Katılımcı 35	Kadın	20	Bekar	Yok	Düşük

Tablo 1’de görüldüğü üzere, bu ankete katılan 35 kişinin 18’i Erkek 17’si kadındır. Bu katılımcılardan 2 tanesi 18, 8 tanesi 19, 11 tanesi 20, 1 tanesi 34, 8 tanesi 21, 5 tanesi 22 yaşındadır. 1 tanesi hariç geriye kalan katılımcıların hepsi bekar ve yine 1 tanesi hariç geri kalan katılımcıların çocuğu yoktur. Bu katılımcıların yapılan ankete göre gelir düzeyleri ise şu şekildedir; 18 tane katılımcının gelir düzeyi orta seviyede, 11 tane katılımcının gelir düzeyi düşük seviyede, 4 tane katılımcının gelir düzeyi yüksek seviyede, 1 tane katılımcının çok yüksek seviyede ve 1 tanesinin ise çok düşüktür.

Soru 6: Beden ve ruh sağlığınızı birlikte değerlendirdiğinizde sağlık durumunuz hakkında ne düşünüyorsunuz?

Katılımcılardan 22 tanesinin beden ve ruh sağlığı düzeyi orta sınıfta olup, 10 tanesini iyi ve geri kalan 3 katılımcının da kötü olarak sınıflandırdığını görüyoruz. Bu verilerden ortaya çıkan sonuçlarda kişilerin genellikle ruh sağlığını ne çok iyi nede çok kötü olarak sınıflandırdığını görüyoruz.

Beden ve ruh sağlığı durumumu iyi düzeyde buluyorum.

(K1, E, 19, Bekar, Yok, Orta)

Soru 7: Sportif etkinliklere öncelikle hangi nedenlerle katılırsınız?

Katılımcılardan 13 tanesi sağlıklı bir yaşam için sportif etkinliklere katılmakta olup, 10 tanesi sporda başarı kazanmak için olup, 5 tanesi kilo vermek için olup, 4 tanesi monotonluktan kurtulmak adına ve 1 tanesi ev ortamından kurtulmak için sportif etkinliklere katılmakta olduğunu görüyoruz. Bu veriler sonucunda insanların sporu sağlık düzeylerini arttırmak adına yaptığını görüyoruz. Daha sonrasında insanların sporda başarılı olmak gibi hedeflerinin olduğu görülmektedir. Sağlık sorunu olarak gördükleri kilo verme işlemini, bu duruma ihtiyacı olan kişilerin gerçekleştiği görülmektedir. Geri kalan katılımcıların rutin yaşamlarından kurtulmak adına boş zamanlarını rekreatif etkinliklerle doldurmak için spor yaptıklarını görüyoruz.

Sportif etkinliklere sağlıklı bir yaşam için katılıyorum.

(K23, E, 20, Bekar, Yok, Çok Düşük)

Soru 8: İlköğretimden başlayarak beden eğitimi derslerinde egzersizin önemi gereğine ilişkin yeterli bilgiyi aldınız mı?

Katılımcılarımdan 26 kişi ilköğretimden başlayarak gerekli bilgileri almadığını belirtmiştir. Bu verinin yüksek olması eğitimde sportif faaliyetlerin insan hayatındaki katkısıyla ilgili bilgilerin az verildiğini göstermektedir. Kişiler bu cevaplarıyla Türkiye’de ki eğitim-öğretimde spor egzersizleri ile ilgili bilgilendirmenin artırılması yönünde çalışma yapılması gerektiği görülmektedir.

Hayır, yeterli bir bilgi almadım.

(K16, K, 19, Bekar, Yok, Orta)

Soru 9: Yanıtınız evet ise bu bilgi düzenli spor yapmanız için yeterli oldu mu?

Bir önceki sorudan anlaşılması üzere evet cevabı veren katılımcıların hepsini düzenli egzersiz ve spor yaptığını görmekteyiz. Bu verilerden yola çıkarak tekrardan belirtmek istiyorum ki eğitim-öğretime başlanıldığı anda bireylere spor ve egzersizin öneminin vurgulanmalı ve kişilere spora yönlendirilmelidir.

Evet, yeterli bir şekilde yardımcı oldu.

(K4, K, 20, Bekar, Yok, Düşük)

Evet yeterli oldu.

(K9, K, 22, Bekar, Yok, Düşük)

Soru 10: Şu anda spor yapıyor musunuz?

Katılımcılardan 24 tanesinin bu üniversiteye geldikten sonra da spor yapmaya devam ettiğini görmekteyiz. Katılımcıların 6 tanesi spor yapmayı bırakmış olup geri kalan 5 kişinin de ara sıra spor yaptığını görmekteyiz. Spor yapmayan kişilerin sebeplerini sorduğumda aldığım cevap karşısında tepkisiz kaldım. Bu cevap üniversite bünyesinde, üniversiteye giriş yaptıkları branş adına uygun çalışma alanlarının bulunmaması ve Sinop ilinin de bu spor dallarında kendisini geliştirmede olduğu oldu. Üniversitenin okula aldığı öğrencilerinin branşlarını sergileyebilmeleri adına gelişmeye gitmesi gerektiğini düşünüyorum. Sinop ilinde de farklı spor dallarında ilerleme kaydedebilmek adına çalışmalar yapılması gerektiğini düşünüyorum.

Ara sıra spor yapıyorum.

(K3, E, 19, Bekar, Yok, Yüksek)

Evet, şu anda spor yapıyorum.

(K9, K, 22, Bekar, Yok, Düşük)

Soru 11: Spor yapıyorsanız hangi düzeyde spor yapıyorsunuz?

Katılımcılardan 12 tanesi okul takımında olup, 8 tanesi eğlence amaçlı olup, 4 tanesi kulüpte olmak üzere, 3 tanesi sağlık düzeylerini yükseltmek için olup, 8 tanesi spor yapmadığını belirtmiştir. Yaptıkları spor branşlarının olanakları doğrultusunda kişiler okul takımında oynamaktalar. Sinop ilinin elverdiği koşullarda da katılımcılardan 4 tanesi kulüplerde sporu icra etmekte. Kalan katılımcılarda zaman geçirmek ve sağlık düzeylerini artırmak için spor yapmaktalar.

Yaşamın ilerlemesinden dolayı sağlıklı kalabilmek için spor yapıyorum.

(K5, E, 34, Evli, Var, Yüksek)

Soru 12: Spor yapıyorsanız hangi spor branşını yapıyorsunuz?

Katılımcılardan 9 tanesi futbol, 6 tanesi voleybol, 2 tanesi güreş, 2 tanesi boks, 2 tanesi tenis ve kalan 7 tanesi spor yapmamaktadır. Bu veriler sonucunda aslında onlarca spor dalı arasında beş tanesinin yapılabildiği görülüyor. Bu verilerde Sinop Üniversitesi yetişen öğrencilerin dar bir alan içerisinde spor yaptığı görülüyor.

Tenis sporu ile ilgileniyorum.

(K12, E, 19, Bekar, Yok, Yüksek)

Şu anda her hangi bir spor branşı ile ilgilenmiyorum

(K35, K, 20, Bekar, Yok, Düşük)

Soru 13: Sporu hangi sıklıkta yapıyorsunuz? Haftada... gün ...'er saat spor yapıyorum.

Katılımcıların cevaplarından elde ettiğim sonuçlarda 28 kişisini spor yaptığı görülüyor. Bu sonuçlarda ortalama bir bireyin haftada 3,5 gün 1,5 saat spor yaptığı görülmektedir.

Haftada 3 gün ortalama 1,5 saat spor yapıyorum.

(K27, E, 20, Bekar, Yok, Orta)

Soru 14: Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?

Topladığım verilere göre üniversite çağına gelen öğrencilerin, bu yaşa gelene kadar ortalama 8 yıl spor yaptığı görülmekte. Yukarıda ki verilerde bahsetmiş olduğum üzere ortalama 21 yaşında olan bireylerin spora başlama yaşları 13 olarak görülmektedir. 7 yaşında eğitim-öğretime başladığı baz alınarak, öğrencilerin spor hayatına geç atıldığı görülmektedir. Spor branşlarında değişiklik gösteren spora başlama yaşı en erken 5-8 olarak belirlenmiştir.

8 yıldır spor yapıyorum.

(K17, K, 20, Bekar, Yok, Orta)

Soru 15: Sporu Öncelikle Hangi Amaç İçin Yapıyorsunuz? Öncelik Sırasına Göre Numaralandırınız.

Verilen cevapları incelediğimizde veriler sonucunda insanların sporu sağlık düzeylerini arttırmak adına yaptığını görüyoruz. Daha sonrasında insanların sporda başarılı olmak gibi hedeflerinin olduğu görülmektedir. Sağlık sorunu olarak gördükleri kilo verme işlemini, bu duruma ihtiyacı olan kişilerin gerçekleştirdiği görülmektedir. Geri kalan katılımcıların rutin yaşamlarından kurtulmak adına boş zamanlarını rekreatif etkinliklerle doldurmak için spor yaptıklarını görüyoruz.

Öncelikle sporu sporda başarı sağlamak adına yapıyorum tabii ki daha sonrasında yaşamımı sağlıklı geçirmek için yapıyorum daha sonrasında ise monotonluktan ve ev hayatından kurtulmak için yapıyorum. Bu sayede arkadaşlar ediniyorum ve fit ve atletik kalabiliyorum.

(K1, E, 18, Bekar, Yok, Orta)

Soru 16: Spor faaliyetlerine katılımınız nasıl oldu?

35 katılımcının %20'lik kısmı spora kendi isteğiyle ve merakıyla katılım göstermiştir. Geri kalan katılımcıların büyük bir çoğunluğu aile, beden eğitimi hocası, arkadaş, çevre vb. etkenlerden etkilenerek spora yönelmişlerdir. Sonuç olarak spora yönelim çevresel faktörlerin etkisiyle olmuştur.

Ben spora beden eğitimi öğretmenim sayesinde katıldım.

(K22, K, 21, Bekar, Yok, Yüksek)

Soru 17: Yaptığınız spor etkinliklerinin size ne gibi yararlar sağladığını düşünüyorsunuz? Öncelik sırasına göre numaralandırınız.

Kişilerin beklentilerine göre aldıkları reaksiyonlar sonucunda bireyler kilo vermek amaçlı yaptıkları sportif faaliyetlerden geri dönüş olarak vücut hatlarında değişimler görmüşlerdir. Kişiler ev ortamından kurtulmak ve monotonluktan sıkıldıkları için farklı ortamlara girmek ve farklı arkadaş gruplarına dahil olmak istedikleri için spora başlamışlardır. Kişilerin çoğunluğu başlama amaçlarının geri dönüşünü olumlu bir şekilde almışlardır. Sporda başarı kazanmak isteyen katılımcılar bu amaca ulaştıklarında kendi çevrelerinde saygınlık kazanmışlardır. Katılımcıların bir kısmı da spora sağlıklı yaşam için başlamışlardır.

Monotonluktan kurtulmak için başladığım spor sayesinde hayatım renklendi, toplumda saygınlığım arttı ve daha sonrasında vücut hatlarım düzeldi.

(K15, K, 20, Bekar, Yok, Orta)

Soru 18: Daha küçük yaşlardan itibaren spor yapmayı ister miydiniz?

Yapılan araştırmalara göre spora başlama yaşı beş olarak belirtilmiştir fakat ülkemizde spora olan yönelim pek önemsenmediği için bu yaş on iki – on dörde kadar çıkmıştır. Katılımcıların verdiği cevapları da göz önünde bulundurursak spora geç başlamışlar ve bu durumdan memnun değillerdir. Bunun sebebi ise ailenin ve çevrenin yönlendirmesine bağlıdır. Ancak bu yönlendirmeler yeteri kadar yapılmadığı için katılımcılar spora geç yaşta başlamışlardır ve erken yaşta başlayanlara göre istedikleri yerlere gelebilmek için daha çok caba sarf etmişlerdir. Elde ettiğimiz veriler sonucunda katılımcılar spora daha küçük yaşta başlasalardı daha başarılı olacaklarını vurgulamışlardır.

Spora kendi ilgi ve isteğimle başladım ve o zamana kadar uzun bir süre ilgim olmamıştı. 5 yıl önce başladığım spor kariyerime daha önceden başlamak isterdim.

(K10, E, 18, Bekar, Yok, Orta)

Soru 19: Yakınlarınıza spor yapmayı önerir misiniz?

Katılımcıların spora başladıktan sonra kendilerinde gördükleri fiziksel ve ruhsal değişimler (Sağlıklı yaşam, kilo verme, kilo alma, sosyalleşme vb.) sonucunda olumlu etkiler gördükleri için çevrelerindeki insanların bunlardan yararlanmalarını istedikleri için spora teşvik etmişlerdir.

Ben spor yapmaktan verim aldığım için yakınlarımı spora teşvik ederim.

(K23, E, 20, Bekar, Yok, Çok Düşük)

Spor yapmaktan keyif aldığım yakınlarıma da öneririm.

(K16, K, 19, Bekar, Yok, Orta)

Soru 20: Yaşadığınız semtte spor yapmaya yönelik sağlayacak spor tesisi var mı ?

Katılımcıların çoğunluğunun yaşadığı semtte spor tesisi bulunmaktadır. Ülkemizde geçtiğimiz yıllara nazaran daha çok spor tesis açılmıştır. Bunun sebebi ise spora yatırımın teşvik edilmesidir. İnsanların talepleri göz önünde bulundurulmaktadır ve bu sebeple katılımcılar daha çok spora yönelmişlerdir.

Yaşadığım semt şehrin biraz dışında kaldığı için spor tesisi bulunmamakta.

(K2, E, 19, Bekar, Yok, Orta)

Soru 21: Eğer varsa çeşidi nedir?

Katılımcıların verdiği cevaplara göre fitness salonu 19 Adet, halı saha 6 adet, kapalı spor salonu 6 adet, açık semt sahası ise 3 adet olarak belirtilmiştir. Bu verilere göre semtlerde açılan spor tesisleri katılımlara göre belirlenmekte ve açılmaktadır. Katılımcılar daha çok vücut geliştirmeye yöneldikleri için halı saha, kapalı spor salonu ve semt sahalarına olan ilgi azaldığı için genellikle semtlerde fitness salonları açılmıştır.

Bulduğum konumdan dolayı çevremde spor tesisi bulunmamaktadır.

(K2, E, 19, Bekar, Yok, Orta)

Soru 22: Tesislerden yararlanıyor musunuz?

Katılımcılardan yedi kişi hariç spor tesislerinden aktif bir şekilde yararlanmaktadır. Bu verilere göre Spor Fakültesi öğrencilerinden çoğu spor tesislerinden yararlanmaktadır.

Spor tesislerinden ara sıra yararlanıyorum.

(K9, K, 22, Bekar, Yok, Düşük)

Spor tesislerinden sürekli yararlanıyorum.

(K13, K, 21, Bekar, Yok, Çok Yüksek)

Soru 23: Tesislerden yararlanmama sebepleriniz sizce nelerdir?

Katılımcıların çoğunluğu yukarıda verilen verilere göre spor tesislerinden yararlanmaktadır. Katılımcıların birkaçı ise tesislerden yararlanmama sebeplerinin zamanı olmadığı, evlerine uzak olduğu, çalıştırıcı olmadığı veya yaptıkları branşa uygun spor tesisinin olmayışından dolayı yararlanmadıklarını belirtmişlerdir.

Zamanım olmadığı spor tesislerinden yararlanamıyorum.

(K6, K, 20, Bekar, Yok, Orta)

Soru 24: Semtiniz dışında bulunan spor tesislerine gidiyor musunuz?

Katılımcıların çoğu semti dışında bulunan spor tesislerine gitmediklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların birkaçı ise uzakta bulunan spor tesislerine otobüsle, servisle,, yürüyerek veya kendi araçlarıyla gittiklerini belirtmişlerdir.

Evet, semtin dışındaki spor tesislerine kendi aracım ile gidiyorum.

(K7, K, 19, Bekar, Yok, Orta)

Semtimde spor tesisi bulunduğu için başka tesisleri kullanmıyorum.

(K22, K, 21, Bekar, Yok, Yüksek)

Soru 25: Sportif etkinliklere en çok hangi ortamlarda katılmak istersiniz?

Spor yapan bireyler için spor yapma koşullarının onlar için önemli olmadığı görülmüştür. Bazı kişilerin kendi arkadaş gruplarıyla yaptıkları sporlar daha keyifli geldiği için bu tür etkinliklere onlarla katılmaktadır. Katılımcı beşin yaşı diğerlerine göre daha büyük olduğu için ve bir aile sahibi olduğu için bu katılımcı ailesi ile spor yapmaktan daha çok hoşlanmaktadır.

Ben tek başıma spor yapmaktan keyif alıyorum.

(K20, K, 22, Bekar, Yok, Düşük)

Ben ailemle spor yapmaktan keyif alıyorum.

(K5, E, 34, Evli, Var, Yüksek)

Soru 26: Dersleriniz dışında bir işte çalışıyor musunuz?

Katılımcıların verdiği cevaplara göre öğrencilerin çoğunluğu aldıkları burslarla hayatını idame ettirebilmektedirler. Yalnızca katılımcı beşin düzenli bir işte çalıştığını bunun dışında diğer katılımcılarında çalıştığını ancak part time işlerde çalıştıklarını görmekteyiz.

Derslerim dışında bir işte çalışmıyorum.

(K14, E, 21, Bekar, Yok, Düşük)

Soru 27: Çalışıyorsanız eğer; Haftada.....Gün.....Saat olduğunu yazınız.

Katılımcılardan otuz kişi çalışmamaktadır. Bunun sebebi verdikleri cevaplar doğrultusunda aldıkları burslarla geçinebildikleridir. Geri kalan katılımcılar ise ya düzenli bir işe sahiptirler ya da part time çalışmaktadırlar.

Haftada 6 gün 5 saat çalışıyorum.

(K7, K, 19, Bekar, Yok, Orta)

Ben çalışma ihtiyacı duymuyorum.

(K12, E, 19, Bekar, Yok, Yüksek)

Soru 28: Günlük ortalama kaç saat derse giriyorsunuz? Günde ortalama Saat derse giriyorum.

Bu verilerin sonucunda günlük beş saat derse girdiklerini belirtmişlerdir. Bu saatler dışında ise üniversite dışında ki sportif faaliyetlere katıldıklarını söylemektedirler.

Günde ortalama 5 saat derse giriyorum.

(K17, K, 20, Bekar, Yok, Orta)

Günde ortalama 4 saat derse giriyorum.

(K35, K, 20, Bekar, Yok, Düşük)

Soru 29: Üniversitenizde bölümünüze göre spor etkinliği var mı?

Katılımcıların tamamı bu soruya hayır cevabını vermişlerdir. Okudukları bölüm açılalı üç yıl olduğu için hoca sayıları ve bu bölümle alakalı etkinlikler yetersizdir. Üniversitemizde bahar şenliği adı altında etkinlik yapılmaktadır. Bu etkinlikte öğrenciler kendi alanlarıyla alakalı sportif faaliyet bulamamaktadırlar. Öğrenciler yalnızca hakem olarak katılabilmektedirler. Bu durumdan da memnun olmadıklarını belirtmişlerdir.

Üniversitemizde bölümümüze göre spor etkinliği bulunmamaktadır.

(K18, E, 20, Bekar, Yok, Orta)

Soru 30: Cevabınız evet ise hangi spor etkinliklerine katılıyorsunuz?

Cevabın hayır olduğunu üstteki soruda belirtmiştim. Bunun nedeni ise bölüm daha yeni olduğu için hoca sayısı yetersizdir ve bu nedenle üniversitemizde yapılan etkinlikte öğrencilere hakem görevi verildiği için kendi alanlarındaki sportif faaliyetlere katılamadıklarını belirtmişlerdir.

Düzenlenen etkinliklerde hakem rolü aldığım için sporcu olarak katılamıyorum.

(K31, E, 19, Bekar, Yok, Orta)

Soru 31: Okuduğunuz bölümde spor etkinliği düzenlenmesi için yeterli antrenör veya beden eğitimi öğretmeni bulunuyor mu?

Katılımcıların hepsi bu soruya da hayır cevabını vermiştir ve bunun sebebinin ise bölümün daha yeni açılmasından kaynaklı olduğunu söylemişlerdir.

Ben 2. Sınıf öğrencisiyim ve bölümümüz açılalı 3 sene olduğu için bu açıdan eksikiz.

(K29, E, 21, Bekar, Yok, Düşük)

Soru 32: Üniversitenizde düzenlenen sportif etkinlik çeşidi size yeterli mi?

Katılımcıların hepsi bu soruya hayır cevabını vermiştir. Bahar şenliği haricinde üniversitede herhangi bir etkinlik düzenlenmemektedir. Bu yüzden öğrenciler sportif etkinlik çeşidi yeterli değildir cevabını vermişlerdir.

Üniversitemizde düzenlenen sportif etkinlik çeşidi yeterli değil.

(K23, E, 20, Bekar, Yok, Çok Düşük)

4. TARTIŞMA

Serbest zaman etkinliklerine katılan bireyler etkinliğe daha yoğun bir şekilde ilgilenim benimsedikleri zaman; yüksek düzeyde sergilenen etkinlik, süreklilik ve bağlılık sayesinde bireylerin hayatında vazgeçilmez bir yer (merkezi) edinmesine olanak sağlar. Bu tür etkinliklere katılan bireyler basit bir şekilde ilgilenim gerçekleştirmekle kalmaz aynı zamanda etkinliği hayatlarında bir parça olarak benimserler ve uzun dönemli ilgilenim sağlarlar. Ayrıca bu tür yoğunlukta ilgilenim gerçekleştiren bireyler bilgi ve deneyim imkânı üst seviyede olacaktır. Etkinlik aracılığıyla kimlik doğrulama, eşsiz inançlar, bireysel faydalar, bireysel çabalar, kariyer ve azim gibi nitelikler; serbest zaman etkinliklerine yönelik soyut ve somut olmayan yatırımlardır ve bunlar serbest zaman ilgilenim derecesiyle ilişkilendirilir. Bütün bunlar neticesinde serbest zaman ilgilenimlerindeki sürekli olan yatırım; etkinliğe odaklanma, ilgilenim ve heyecan hislerinin doğmasına sebep olur. Bu nedenle serbest zaman etkinliklerindeki yüksek düzeydeki ilgilenimin mutluluk seviyesini artırabileceği vurgulanmaktadır.

Andrew ve Withey'nin Amerika'da yapmış olduğu çalışmada; katılımcıların sadece küçük bir kesimi (%8.5) serbest zamanlarından mutlu değilken, diğer büyük bir çoğunluğu (%43) serbest zamanlarından son derece mutlu olduğunu göstermektedir. Fakat farklı serbest zaman etkinlikleri farklı seviyelerde tatminlerin oluşmasına neden olabilir. Lu ve Argyle (1994) insanların ciddi, bağlı ve yapıcı serbest zaman etkinliklerine katıldıkları zaman mutluluk düzeylerinde kayda değer derece bir artış olduğunu vurgulamışlardır. Lu ve Argyle (1994) serbest zaman kavramını daha çok vurgulu, sürükleyici ve teşvik edici olarak ifade etmekte fakat kontrol altında olmadığını belirtmektedirler. Aksine, televizyon izlemek gibi ciddi olmayan serbest zaman etkinliklerinin, daha az olumlu etki ürettiği bulunmuştur. Çok sık televizyon izleyen bireylerin daha sık sıkıldıkları ve daha az mutlu olduklarını tespit edilmiştir. Fakat yine de aynı çalışmada düzenli "Sürekli tv dizisi" izleyenlerin mutluluk düzeylerinde kayda değer bir şekilde artış olduğu görülmüştür. Belki de sebep olarak bu etkinlik türünün serbest zamanın bazı unsurlarını kendisinde barındırmasından dolayı olduğu söylenebilir (Lu ve Hu, 2005).

Reich ve Zautra (1981) serbest zaman etkinliklerdeki sürekli ilgilenimin günlük stresi azalttığı ve psikolojik olarak mutluluğu artırdığı belirtmiştir. Uzun süreli düzenli egzersizlerin mutluluk hissi sayesinde endişeyi ve hayal kırıklığını azaltmada önemli bir rol oynadığını ifade edilmektedir. Yüksek seviyedeki ilgilenim kapsamlı bir mutluluktaki gelişmeler ile ilişkilidir. Rejeski ve diğerleri uzun yıllar

sedanter bireyler üzerinde çalışmış ve çalışmaları neticesinde sedanter bireylerin fiziksel etkinlik artışlarının mutluluk ile ilişkili olduğunu sonucuna ulaşmıştır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlara bakıldığında bireylerin kadın veya erkek olmasının ve evli veya bekar olmasının ve çocuk sahibi olup olmasının mutluluk düzeyini etkilemediği genel olarak yaş, algılanan gelir seviyesi, boş zaman miktarı düştükçe ve sağlık durumu kötüye gittikçe mutluluğun düştüğü söylenebilir. Fakat son üç bağımlı değişkenle ilgili farklı bir durum söz konusu olduğundan algılanan gelir seviyesinin çok yüksek ve çok düşük olduğu durumlarda, algılanan boş zaman miktarının çok fazla ve çok yetersiz olduğu durumlarda, algılanan sağlık durumunun çok iyi ve çok kötü olduğu durumlarda mutluluğun azaldığı görülmüştür.

İnsanların sporu sağlık düzeylerini arttırmak adına yaptığını görüyoruz. Daha sonrasında insanların sporda başarılı olmak gibi hedeflerinin olduğu görülmektedir. Sağlık sorunu olarak gördükleri kilo verme işlemini, bu duruma ihtiyacı olan kişilerin gerçekleştirdiği görülmektedir. Geri kalan katılımcıların rutin yaşamlarından kurtulmak adına boş zamanlarını rekreatif etkinliklerle doldurmak için spor yaptıklarını anlaşılmaktadır. Türkiye’de ki eğitim-öğretimde spor egzersizleri ile ilgili bilgilendirmenin artırılması yönünde çalışma yapılması gerektiği görülmektedir. Az sayıda katılımcının okuduğu okulların ve beden eğitimi öğretmenlerini egzersizin önemi üzerinde çokça durulması sonucunda kişilerin bilgi sahibi oldukları görülmektedir. Bu duyarlılığın istisnasız bütün okullarda görülmesi gerektiği düşünülmektedir.

Üniversite bünyesinde, üniversiteye giriş yaptıkları branş adına uygun çalışma alanlarının bulunmaması ve Sinop ilinin de bu spor dallarında kendisini geliştirmedeği görülmektedir. Üniversitenin okula aldığı öğrencilerinin branşlarını sergileyebilmeleri adına spor alanlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Sinop ilinde de farklı spor dallarında ilerleme kaydedebilmek adına il merkezinde alt yapı ve üst yapı çalışmalarının yapılması önerilebilir.

Spor yapan bireylerin haftanın yarısında spor yaptığı görülmektedir. Oranların çok düşük olduğu görülüyor. Sağlıklı bir bireyin günde maksimum 1,5 saat, yarım saat aralıklarla egzersiz yapması gerektiğini söyleniyor. Bu verilerin düşük olması da bilgilerin yetersiz olmasından kaynaklanıyor. Bu üniversiteden antrenör olarak mezun olacak öğrencilerin, teoride yeterli bilgi sahibi olup uygulamada az bilgi sahibi olduğu sonucuna ilişkin olarak ilerde karşılıklarına sorun çıkmaması adına eğitimde uygulamaya önem verilmesi önerilmektedir. Çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin çok fazla eğitim ve öğretim faaliyetinden yararlanamadığı için bu imkânların artırılması önerilmektedir.

6. KAYNAKÇA

- Andrews, F. M., Withey, S. B. (1976).** Social indicators of well-being. New York: Plenum Press.
- Axelsen, M. (2009).** The power of leisure: I was an anorexic; I’m now a healthy triathlete. *Leisure Sciences*, 31: 330-346.
- Bailey A., Fernando, K. (2012)** Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal Of Leisure Reserac*, 44(2), 139-154.
- Ceyhun, S. (2008).** Spor Tesislerinin Rekreatif Açından Kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16 (1): 325-332.
- Gül, T. (2014).** Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım. A. Yaylı (Editör), Rekreasyona Giriş. Ankara: Detay Yayıncılık, s. 1-67.
- Hinch, T. D., Higham, J. E. S. (2001).** Sport Tourism: a Framework for Research. *International Journal of Tourism Research*, 3 (2001): 45-58.

- Karaküçük, S. (2008).** Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2014).** Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. (6.Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kılbaş, K. Ş. (2004).** Rekrasyon: Boş Zamanı Değerlendirme. (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Laker, A. (2001).** The Sociology of Sport and Physical Education: An Introductory Reader. (1st Edition). New York: Routledge.
- Lu, L., Hu, C.H. (2005).** Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 325-342.
- Lu, L., Argyle, M. (1994).** Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1255-1261.
- Reich, J. W., Zautra, A. (1981).** Life events and personal causation: some relationships with satisfaction and distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.
- Sevil, T. (2012).** Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler. İçinde S. Kocaekşi (Editör), Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. (s.s. 2-25), (1. Baskı). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.