



# SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Journal of Sport and Recreation Researches

<http://www.dergipark.gov.tr/srad>



Cilt/Vol: 1

Sayı/No: 1

Yıl/Year: Haziran 2019

E-ISSN: 2667-8985



Scan me

**SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI DERGİSİ**  
**Journal of Sport and Recreation Researches**

**Hakemli E-Dergi**  
**E-ISSN NO: 2667-8985**

2019, Cilt 1, Sayı 1 / 2019, Volume 1, Issue 1  
Basım Tarihi (Publishing Date) / Yeri: Haziran (June) 2019 / Kocaeli  
<http://dergipark.gov.tr/srad>  
sradergisi@gmail.com

**HAKKIMIZDA / ABOUT US**

Hakemli ve akademik bir elektronik dergi olan Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi açık erişime uygundur. Ayrıca spor ve rekreasyon bilimleri camialarına katkı sağlamayı amaç edinmiştir. Dergimizde; spor ve rekreasyon alanlarında hazırlanan özgün, derleme ve araştırma konulu çalışmalara yer verilmektedir. Derginin yayın dili Türkçe ve İngilizcedir. **Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda iki kez çevrim içi olarak yayımlanan yaygın süreli hakemli bir e-dergidir.** *The Journal of Sport and Recreation Researches, which is a refereed and academic electronic journal open access also it aims to contribute to sports and recreation sciences. In our journal, there are studies on original, compilation and research in the fields of sports and recreation. The publication language of the journal is Turkish and English. The Journal of Sport and Recreation Researches is a widely published peer-reviewed e-journal published online twice a year in June and December.*

**Editör / Editor**

Dr. Arda ÖZTÜRK

**Editör Yardımcısı/ Assistant Editor**

Uzm. Ozan YILMAZ

**Yayın ve Bilimsel Danışma Kurulu/ Editorial and Scientific Advisory Board**

Dr. Betül BAYAZIT (Kocaeli Üniversitesi)	Dr. Mehmet Mert PASLI (Giresun Üniversitesi)
Dr. Özgür DİNÇER (Ordu Üniversitesi)	Dr. Mürşit AKSOY (Hakkari Üniversitesi)
Dr. Ali Turan BAYRAM (Sinop Üniversitesi)	Dr. Osman Tolga TOGO (Harran Üniversitesi)
Dr. Ercan KARAÇAR (Sinop Üniversitesi)	Dr. Özgür YAYLA (Akdeniz Üniversitesi)
Dr. Evren Ebru ALTINCI (İstanbul Üniversitesi – Cerrahpaşa)	Dr. Serhat ÖZDENK (Sinop Üniversitesi)
Dr. Eylem GENCER (Ahi Evran Üniversitesi)	Dr. Tolga GÜL (Alanya Keykubat Üniversitesi)
Dr. Hasan SÖZEN (Ordu Üniversitesi)	Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN (Mustafa Kemal Üniversitesi)
Dr. Mehmet İMAMOĞLU (Sinop Üniversitesi)	

**Cilt 1, Sayı 1, Haziran- 2019 Sayı Hakemleri/Volume 1, Special Issue 1, June - 2019 Ad-hoc Peer Reviewers**

Dr. Emrah ÖZKUL (Kocaeli Üniversitesi)	Dr. Mehmet Mert PASLI (Giresun Üniversitesi)
Dr. Pınar GÜZEL (Manisa Celal Bayar Üniversitesi)	Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ (Düzce Üniversitesi)
Dr. Ali Turan BAYRAM (Sinop Üniversitesi)	Dr. Sebiha GÖLÜNÜK BAŞPINAR (Afyon Kocatepe Üniversitesi)
Dr. Erol DOĞAN (Ondokuz Mayıs Üniversitesi)	Dr. Servet REYHAN (Siirt Üniversitesi)

Akademik ünvan ve harf sırası gözedilerek sıralanmıştır.

Dergimiz ULAKBİM DERGİPARK' ta yer almaktadır.

**Sorumluluk Reddi:** Dergide yer alan yazıların sorumlulukları yazarlara aittir. Dergimizde çifte kör hakemlik yapılmakta olup Tubitak ve Cope kriterleri esas alınmaktadır.



Bu eser [Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.

## İÇİNDEKİLER / CONTENT

---

**Zehra SALTİK & Orhan AKOVA**

*Yakın Açık Alan Rekreasyon Aktivitelerinin İyi Olma Hali, Psikolojik Dayanıklılık, Yenilenme Deneyimi, Yaşam Doyumu ve İş Tatmini Üzerindeki Etkileri* **1-20**

*The Effects of Nearby Outdoor Recreation Activities on Wellbeing, Psychological Resilience, Recovery Experience, Life and Satisfaction*

---

**Tugay ATASEVER & Enis ÇOLAK**

*Kocaeli Üniversitesi Akademik Personelinin Sportif Alışkanlık ve Rekreasyon Hakkında Görüşleri ve Beklentilerinin Araştırılması* **21-34**

*The Investigation of Expectations and Opinions about Recreations and Sporty Habits of the Academic Staff at University of Kocaeli*

---

**Hasan SÖZEN, Erdal ARI, Ercüment ERDOĞAN & Burkay CEVAHİRCİOĞLU**

*Ordu İlinde Öğrenim Gören İlköğretim Öğrencilerinin Alan Testlerine Göre Sportif Yetenek Düzeylerinin Belirlenmesi* **35-47**

*The Determine Sporty Skill Levels of Primary Education Students Majoring in Ordu Province According to Sport Events Tests*

---

**Hakan GÖZCÜ, Sevda ÇİFTÇİ & Aleyna KOÇ**

*Spor Merkezi Çalışanlarının Yönetici Liderlik Tarzı ile İlgili Algılarının Araştırılması* **48-57**

*Researching the Perceptions of the Employees that Work in Sport Center about the Leadership Style of Their Leader*

---

**Ercan KARAÇAR**

*Spor Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Rekreatif Faaliyetlere Karşı İlgi Ve Mutluluk Düzeyleri: Sinop Üniversitesi Örneği* **58-70**

*The Interest and Happiness Levels Against Recreative Activities of the Students Reading in the Faculty of Sports: The Example of Sinop University*

---



### **YAKIN AÇIK ALAN REKREASYON AKTİVİTELERİNİN İYİ OLMA HALİ, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, YENİLENME DENEYİMİ, YAŞAM DOYUMU VE İŞ TATMİNİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Zehra SALTIK<sup>1</sup>, Orhan AKOVA<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>*İstanbul Bilgi Üniversitesi, Turizm ve Otelcilik Yüksekokulu, İstanbul, TÜRKİYE*

<sup>2</sup>*İstanbul Üniversitesi, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, İstanbul, TÜRKİYE*

#### **ÖZET**

#### **Orijinal Makale**

**Amaç:** Bu çalışmada, yakın açık rekreasyon alanları (doğal alanlar) üzerinde durulmuş, ilgili alanlarda geçirilen vakit ile iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yenilenme deneyimi, yaşam doyumu ve iş tatmini kavramları arasındaki ilişki ve etkileşim istatistiksel olarak ortaya konulmaya çalışılmıştır.

**Yöntem:** Araştırma için, 2018 yılı Mart-Haziran aylarında, İstanbul'un Beşiktaş, Bakırköy, Beyoğlu, Şişli ve Fatih ilçelerinde ikamet eden ve çalışan 103'ü kadın, 243'ü erkek olmak üzere toplam 346 kişiye (beyaz yakalı) anket uygulanmıştır. Araştırmada, yakın açık rekreasyon alanlarına yönelik mekânsal ölçek, iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yenilenme deneyimi, yaşam doyumu ve iş tatmini ölçekleri kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi, SPSS 22.0 programında yapılmıştır. Frekans analizi, faktör analizi, güvenilirlik analizi, korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Anlam düzeyi  $p < 0.05$  alınmıştır.

**Bulgular:** İlgili doğal alanlarda geçirilen vakit açısından bakıldığında, katılımcıların az vakit geçirdikleri ve daha çok yürüyüş yapmak, çocuklarla vakit geçirmek ve piknik yapmak gibi amaçlarla bu alanları ziyaret ettikleri görülmüştür. Diğer taraftan, ilgili alanlara gerçekleştirilen ziyaretlerin, bağımlı değişkenler ile arasında oldukça zayıf bir ilişki bulunmuş ya da herhangi bir ilişki bulunamamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Sonuç:** Araştırmanın sonucunda, katılımcıların ilgili doğal alanlarda geçirdikleri vakit ile iyi olma halleri arasında ilişki katsayısı oldukça düşük bulunmuştur. Ayrıca, yakın açık alanlara yapılan ziyaret ile diğer bağımlı değişkenlere ait bazı boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ve etkileşim ortaya çıkmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** *Yakın açık alan rekreasyon, olma hali, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu, yenilenme deneyimi, iş tatmini.*

### **THE EFFECTS OF NEARBY OUTDOOR RECREATION ACTIVITIES ON WELLBEING, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, RECOVERY EXPERIENCE, LIFE AND SATISFACTION**

#### **ABSTRACT**

#### **Original Article**

**Aim:** This study focuses on nearby outdoor recreation activities (natural places) and tries to statistically prove the relation and interaction among the time spent around the places mentioned and well-being, psychological resilience, recovery experience, life and job satisfaction.

**Method:** The questionnaire was applied to a total of 346 white colars ( 103 women and 243 men) working and dwelling in the districts of Beşiktaş, Bakırköy, Beyoğlu, Şişli and Fatih in İstanbul between March-June of 2018. In this study, a spatial scale referring to nearby outdoor recreations, well-being, psychological resilience, recovery experience, life and job satisfaction scales were used and the analysis was performed using SPSS 22.0. The acquired data was evaluated by frequency-analysis, factor analysis, reliability-analysis, correlation and regression. Meaning level was taken as  $p < 0.05$ .

**Findings:** When considered from the point of time spent around the natural places mentioned, the results show that the participants spend limited time and mostly visit those places for a walk, spend time with children or to picnic. Yet, a quiet poor relation or no relation was found among the amount of time spent in natural places and other dependant variances ( $p > 0.05$ ).

**Conclusion:** As a result of study, the relation coefficient between the nearby outdoor recreation and well-being was found to be very low. In addition, a statistically significant relation or interaction was not found between the visits to the nearby outdoor places and sub-dimensions belonging to the other dependant variances ( $p > 0.05$ ).

**Key Words:** *Nearby outdoor recreation, wellbeing, psychological resilience, life satisfaction, recovery experience and job satisfaction.*

\* Sorumlu Yazar: zehra.saltik@bilgi.edu.tr

## 1. GİRİŞ

Endüstri devrimiyle birlikte, sanayileşmenin artması ve makinaların büyük oranda insan gücünün yerini alması ve bununla birlikte ortaya çıkan toplumsal değişim, devam eden yıllarda çalışanların yıllık ücretli izin, sosyal haklar ve çalışma saatlerinin kısalması üzerinde etkili olmuştur. Bu da bireylerin kendilerine ayırabilecekleri boş zaman ve boş zaman etkinlikleri olgusunun ortaya çıkmasını sağlamıştır. Böylece, farklı ilgi alanlarının ortaya çıkması ve farklı deneyim ve tecrübelerin yaşanması mümkün hale gelmiştir.

İnsanların mutlu ve sağlıklı yaşamlarını sağlayan, 'canlandırma ve dinlenme' faaliyetlerinin bütünü olarak tanımlanan rekreasyon, bireyin hayatındaki pek çok sıkıntıdan kurtulmasında, kendisini geliştirmesinde, duygusal tükenmişlik, stres, zihinsel yorgunluk gibi işten kaynaklanan gerginlikle başa çıkmasında önemli bir rol oynamakla birlikte, bireyin kendisini, ilişkilerini ve sosyo-kültürel uyumlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bunların yanı sıra insanlar yaşam kalitelerini arttırmak için de rekreatif faaliyetlere katılmaktadır. Bugünlerde ise rekreasyon, disiplinler bir alan olarak kimi akademisyenlerin ilgi alanı olurken, kamusal alanda ve özel sektördeki uygulamalarla da hızla yaygınlaşmaktadır (Bucherker ve Degenhardt, 2015; Tütüncü vd., 2011; Kozak, 2017).

İnsanlar boş zamanlarında kapalı alanlardan çok, açık alanda zaman geçirmeyi daha çok tercih etmektedir. Açık alanlarda geçirilen zamanın, insanların bedensel, zihinsel ve ruhsal sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Maller vd., 2006). Yeşil alanlarda veya ormanlarda yapılan aktiviteler açık ve temiz havada yapıldığından, insan sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Bunun yanı sıra bireyler açık alan faaliyetlerden bireysel olarak tatmin sağlarlar (Tütüncü ve Aydın, 2014). Bu bilgiler araştırmacıları, açık alan rekreasyon faaliyetlerinin, 'iyi oluş' üzerindeki etkilerine yönelik araştırmalar yapmaya yöneltmiştir. Son dönem araştırmalara sıkça konu olmuş 'iyi oluş' (Diener, 1994; Diener vd., 1999; Kahneman, Diener, ve Schwarz, 1999; Keyes, Schmotkin, ve Ryff, 2002; Stratham ve Chase, 2010; Seligman, 2018; Çelik, Turunç ve Bilgin, 2013; Fischer ve Holz, 2010), çok boyutlu bir yapıya sahip olup (otonomi, çevre, pozitif ilişkiler, yaşama amacı, potansiyelinin farkında olma ve kendini kabullenme) (Ryff, 1989), hedeflere, mutluluğa ve yaşam doyumuna ulaşma yeteneği olarak tanımlanır (Pollard ve Lee, 2003). Açık alan rekreasyon aktivitelerinin bireylerin iyi olma hali üzerindeki etkilerine yönelik çalışmalar, doğa ile iç içe olmanın, özellikle doğal alanlarda yapılan aktivitelere katılmanın kent sakinlerinin refahını ve sağlığını arttırdığını kanıtlamıştır. Bazı yakın dönem araştırmaları, yeşil çevrenin çevre sakinlerinin fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerindeki iyileştirici etkisini ele almış ve bariz temel etkileri olduğunu ortaya koymuştur (Buchecker ve Degenhardt, 2015). Korpella vd. (2014) Finlandiya halkına yönelik yaptıkları araştırmalarında, doğa temelli rekreasyonlara ayrılan boş zaman ile duygusal iyi oluş arasında önemli bir ilişki bulmuş ve bu aktivitelerin olumsuz duyguları önemli ölçüde azalttığı; pozitif ruh halini ise yükselttiği ifadelerine yer vermiştir. Yapılan bir çalışma, halk sağlığının, sağlığın sosyal ve çevresel yönüne odaklanması gerektiğini (Chu ve Simpson, 1994), çünkü sağlığın temel belirleyicilerinin, sağlık hizmetleriyle daha az ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Sonuç olarak, yeşil alanlara yakınlık, doğal çevrede daha fazla vakit geçirmeye olanak sağlarken, diğer taraftan iyi olma halini arttıran bir etken olarak belirlenmiştir (Pietila vd., 2015). Bu noktadan hareketle, araştırmanın birinci hipotezi şu şekilde ifade edilebilir: H1. Şehirde yaşayan insanların açık alan rekreasyon aktivitelerine katılımı ile iyi olma hali arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin olumlu yönde etkileme ihtimali olan ancak yeterince ele alınmamış bir diğer konu psikolojik dayanıklılıktır. Bu kavram

kişinin stresle, işteki zorluklarla ve özel hayatla başa çıkma biçimiyle yakından ilişkilidir (Bucherker ve Degenhardt, 2015). Psikolojik dayanıklılık, bir travma, bir tehdit, bir trajedi veya ailesel ve ilişkisel sıkıntılar, ciddi sağlık problemleri, işyeri ve parasal sorunlar gibi önemli stres kaynaklarına karşı kişinin uyum sağlama süreci olarak görülmektedir (Bogar ve Hulse-Killacky, 2006). Ingulli ve Lindbloom (2013) yaptıkları çalışmada, bireylerin doğayı deneyimlemeleri ile algılanan psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki ortaya çıkarmıştır. Aynı çalışmada, doğada daha uzun zaman geçiren kişiler, psikolojik yönden daha yüksek dayanıklılık göstermiştir. Dolayısıyla bireyler ile doğal dünya arasında bir bağlantı kurulmasına destek olmanın, kendilerini psikolojik strese karşı korumalarına yardımcı olabileceğini önermişlerdir. Bu sonuçlardan hareketle, ikinci hipotez şu şekilde kurulabilir: H2. Şehirde yaşayan insanların açık alan rekreasyon aktivitelerine katılımı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmaya konu olan yenilenme ise, stres kaynaklarının ortadan kalkmasıyla gerçekleşmektedir (Altunel ve Akova, 2016). Bu da bazı stratejilerin uygulanmasıyla mümkündür. Bu stratejiler, işten psikolojik uzaklaşma, dinlenmeye yönelik stratejiler, dikkat dağıtma stratejileri, iş dışında başka alanlarda kendini geliştirme stratejileri ve kontrol şeklinde sıralanabilir (Parkinson ve Totterdell, 1999). Rekreatif faaliyetlerle ilişkili olması açısından dinlenme faktörü, bu çalışma için önem ifade etmektedir. Doğal alan içerisinde yapılan aktivitelerin sağladığı fiziksel veya zihinsel dinlenme, iyileşme sürecine önemli katkı sağlamaktadır denilebilir (Frederickson, 2000; Grossman vd., 2004; Pelletier, 2004; Brosschot, Pieper ve Thayer, 2005; Sonnentag ve Fritz, 2007). Bu bilgiler ışığında, bu çalışma doğal (yeşil) alanların bireylerin yenilenme deneyimini etkileyip etkilemediği bilgisine ulaşmayı hedeflemektedir. Dolayısıyla üçüncü hipotez; 'H3. Şehirde yaşayan insanların açık alan rekreasyon aktivitelerine katılımı ile yenilenme deneyimi arasında anlamlı bir ilişki vardır.' şeklinde kurulabilir.

Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin üzerinde etkili olduğu düşünülen bir diğer konu ise yaşam doyumudur. Literatüre göre yaşam doyumunu, genel olarak bir bireyin yaşamına yönelik duyduğu tatmin, diğer bir deyişle, bireyin hayata karşı verdiği 'duygusal tepki' olarak tanımlanır (Yerlisu-Lapa, 2013). Diğer taraftan, yaşam doyumunu, bir bireyin, yine kendisi tarafından belirlenen kriterlere göre, bütün yaşamına yönelik 'olumlu bir değerlendirme yapması' şeklinde tanımlanır (Diener vd., 1985). Literatüre geçen araştırmalar, park ve yeşil alanların ve doğal yaşamın, yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur (Mayer ve Frantz, 2004; Biedenweg, Scott ve Scott, 2017; Frauman ve Shaffer, 2017). Bu sonuçlardan hareketle, dördüncü hipotez şu şekilde ifade edilebilir: H4. Şehirde yaşayan insanların açık alan rekreasyon aktivitelerine katılımı ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Zihinsel, duygusal ve davranışsal açıdan, bireyin işi ve yaşam alanları üzerindeki büyük etkisiyle iş tatmini, önemli bir işgören tutumu olarak tanımlanır (Judge ve Klinger, 2008). Bir başka tanıma göre iş tatmini, bireyin işine yönelik sahip olduğu olumlu duygu ve izlenimdir (Weiss, 2002). Oshagbemi (2003) ise bu konuyla ilgili olarak, 'bireyin arzu edilen ile gerçek sonuçlar arasında yaptığı kıyaslama' ifadelerini kullanmıştır. İşgörenin işine yönelik tatmin düzeyi yüksek ise, işte olumlu duygu, tutum ve davranış sergilerler. Bu yüzden iş tatminini arttırmak adına çeşitli yönetsel yöntem ve teknikler kullanılmaktadır. Bunların arasında rekreatif faaliyetler de önemli bir seçenek olabilmektedir (Aydın, 2017). Buna göre, beşinci hipotez şu şekilde ifade edilebilir; H5. Şehirde yaşayan insanların açık alan rekreasyon aktivitelerine katılımı ile iş doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Literatür taramasından yola çıkarak, bu çalışmada bölge sakinlerinin kolaylıkla ulaşabileceği doğal (yeşil) alanlar tanımlanmış olup, bu alanların bölge sakinlerinin iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yenilenme deneyimi, yaşam doyumu ve iş tatmini üzerindeki etkileri ölçülmeye çalışılmıştır. Ayrıca, metropol şehirlerde yaşamın zorluğu, bireyler üzerinde yarattığı gerginlik, doğal rekreasyon alanlarının sınırlı olması göz önüne alındığında, hedef kitle olarak İstanbul'un seçilmesinin bu alandaki çalışmalara ve ilgili yazına katkı sağlaması beklenmektedir.

## **2. MATERYAL ve YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Bu çalışmada, nicel araştırma modellerinden, betimsel model kullanılmıştır. Betimsel araştırma modeli, çalışılan konunun mevcut durumuna ilişkin hipotezleri test etmek veya sorulara cevap bulmak için veriler toplamayı gerektirir. Betimsel araştırmalarda, tarama, örnek olay, gelişimci araştırma ve karşılaştırmalı araştırma yöntemleri kullanılır. Bu çalışmada, tarama yöntemi uygulanmıştır. Tarama yöntemi, mevcut durumu tespit etmek için yürütülen bir yöntemdir. Bu tür araştırmalarda geniş örnekleme ulaşabilmenin en kolay yolu anketlerdir. Anketler yoluyla daha fazla nicel veriler toplanır (Gökdağ, 2013).

### **2.2. Araştırma Grubu**

Çalışmanın örnekleme tesadüfi örneklem yöntemlerinden basit rastgele örneklem yöntemi ile oluşturulmuştur. Bu yöntemle dayanarak, ulaşım, maliyet ve zaman kısıtlılığı da göz önüne alınarak, Avrupa Yakası'nda yer alan ve bireylerin çevresinde vakit geçirebilecekleri doğal alanlar (park/bahçe) seçilmiştir. Çalışmanın örnekleme, Beşiktaş, Bakırköy, Beyoğlu, Şişli ve Fatih ilçelerinde ikamet eden ve çalışan beyaz yakalılardan oluşmaktadır. Araştırmaya, 2018 yılı Mart-Haziran aylarında, 103'ü kadın, 243'ü erkek olmak üzere toplamda 346 kişiye ait anket dahil edilmiştir.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Yapılandırılmış anket formu, Mart-Haziran arasında, katılımcılara elden ulaştırılmıştır. Bu süre zarfında, 500 anket dağıtılmış, ancak 380'i geri dönmüştür. 346 anket, analiz için uygun bulunmuştur. Düzenlenen ankette, katılımcıların demografik özelliklerini, doğal rekreasyon alanlarını ziyaretlerini, iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yenilenme deneyimi, yaşam doyumu ve iş tatminini ölçen ifadelerle yer verilmiştir.

**Yakın açık alan rekreasyon (mekânsal) ölçeği:** Yakın açık alan rekreasyon kapsamında, doğal alanlar temel alınmış ve bu alanlar mekânsal açıdan evin civarındaki yeşil alanlar, mahalle veya şehirdeki alanlar, yakın açık alan rekreasyon noktaları ve yerel bölgenin dışında kalan rekreasyon noktaları olmak üzere 4 ifade ile ölçülmüştür. Bölge sakinlerinin rekreasyon davranışları, ziyaret sıklığı (1=günde birkaç kez, 2=her gün veya neredeyse her gün, 3=haftada iki veya üç kere, 4= Ayda bir kere, 5= Ayda bir kereden az), ziyaret süresi (1=yarım saatten az, 2=yarım ila 1 saat arası, 3=1 ila 2 saat arası, 4=2 ila 3 saat arası, 5=3 saatten fazla), faaliyetlere katılım şekli (1=yalnız, 2=2 kişi, 3=3-5 kişi, 4=6 veya daha fazla kişiyle), rekreasyon alanlarına kiminle katıldıkları (aile, organize edilmiş gruplar, arkadaşlar/tanıdık/iş arkadaşları), rekreasyon alanlarına ulaşım şekilleri (yürüyerek, bisikletle, kendi aracıyla, taksi/araç kiralayarak, toplu taşıma, diğer) ve ziyaret ettikleri alana yönelik memnuniyet düzeyi (1=hiç memnun değilim, 2=memnun değilim,

3=kararsızım, 4=memnunum, 5=çok memnunum) açısından değerlendirilmiştir. Demografik özellikler ise, cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim düzeyi, meslek, iş yerindeki pozisyon, kişisel aylık gelir açısından değerlendirilmiştir.

**İyi olma hali ölçeği:** İyi olma hali, Bucherker ve Degenhardt tarafından yapılan 2015'te yayınlanan çalışmalarında kullandıkları ifadeler üzerinden ölçülmüştür. İyi olma hali ölçeğinde 3 adet pozitif (mutlu, sakin, enerjik) ve 3 adet negatif duygu (depresif, gergin, üzgün) ifadesi yer almaktadır. Katılımcılardan son 1 ay içerisinde ne kadar sıklıkla bu duyguları yaşadıklarını işaretlemeleri istenmiş ve 5'li likert ile ölçülmüştür (6=daima ile başlayıp, çoğunlukla, oldukça sık, nadiren, 1=hiçbir zaman şeklinde devam etmektedir).

**Psikolojik dayanıklılık ölçeği:** Brahler ve Strauss (2008) tarafından, Wagnild ve Young (1993)'e ait dayanıklılık ölçeğinin yeniden düzenlenip geliştirildiği çalışmadan alınmış olup, 13 ifade ile ölçülmüştür. Bu ölçek, 5'li likerte (1=kesinlikle katılmıyorum ve 5=kesinlikle katılıyorum) göre hazırlanmıştır. Kişisel yeterlilik ve hayatı kabullenme olmak üzere iki temel alt boyuttan oluşmaktadır.

**Yaşam doyum ölçeği:** Çalışmanın bir diğer değişkeni olan yaşam doyumuna ilişkin ölçek, Dağlı ve Baysal (2016)'ın, Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyum Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarladıkları çalışmadan alınmıştır. Ölçek tek boyutlu olup, 5 ifade ile ölçülmüş ve 5'li likert kullanılmıştır (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum).

**Yenilenme deneyimi ölçeği:** Yenilenme deneyimini ölçmek üzere kullanılan ölçek, Sonnentag ve Fritz (2007) çalışmasından derlenen 15 ifadeden oluşmaktadır. 5'li likert olup, "1=kesinlikle katılmıyorum" ile "5=kesinlikle katılıyorum" arasında derecelenmektedir. İfadeler psikolojik uzaklaşma, dinlenme, öğrenme ve kontrol olmak üzere 4 ana boyut altında toplanmaktadır.

**İş tatmini ölçeği:** İş tatmini ölçeği ise, Judge vd. (1998) çalışmasından alınan 3 ifade ile ölçülmüştür.

## 2.4. Verilerin Toplanması

Anket uygulanmadan önce katılımcı, araştırmanın amacı ve içeriği ile ilgili detaylı bir şekilde bilgilendirilmiş ve katılımcının araştırmaya gönüllü olarak destek vermesi sağlanmıştır.

## 2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan anketlerden elde edilen veriler, SPSS 21.0 programında analiz edilmiştir. Ankette yer alan, yakın açık rekreasyon alanlarını temsil eden mekânsal ölçek, rekreasyona yönelik diğer ifadeler, demografik özellikler ile ilgili ifadeler ve iyi olma hali ölçeği, tanımlayıcı istatistik analizine tabi tutulmuştur. Akabinde, psikolojik dayanıklılık ve yenilenme deneyimi ölçeklerine yönelik faktör analizleri yapılmıştır. Faktör analizleri tamamlandıktan sonra, yakın açık rekreasyon alanlarında geçirilen zaman ile iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyum, yenilenme deneyimi ve iş tatmini ilişkisine yönelik korelasyon analizi; bağımsız değişkenin, bağımlı değişkenler üzerindeki etkisine yönelik ise regresyon analizi yapılmıştır.



### 3. BULGULAR

Anketlerden elde edilen verilerle, ilk olarak, demografik özelliklere yönelik yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonuçları Tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik özelliklerine ait tanımlayıcı istatistik analizleri

DEĞİŞKENLER		Frekans	Yüzde (%)	Ort.	Std. Sapma
Cinsiyet	Kadın	103	29,8	1,70	,45790
	Erkek	243	70,2		
Yaş	18-25	44	12,7	2,61	1,06545
	26-33	132	38,2		
	34-41	105	30,3		
	42-49	42	12,1		
	50 ve üzeri	23	6,6		
Medeni durum	Evli	211	61,0	1,39	,48850
	Bekar	135	39,0		
Eğitim düzeyi	İlköğretim	4	1,2	3,36	1,05242
	Lise	95	27,5		
	Önlisans	62	17,9		
	Lisans	141	40,8		
Lisansüstü	Lisansüstü	44	12,7	2,66	,62965
	Neredeyse 2 yıl	30	8,7		
	2 yıl ila yaklaşık 10 yıl	55	15,9		
	10 yıldan fazla	261	75,4		
Meslek	Kendi işinin sahibi	33	9,5	2,61	,96255
	Kamu sektörü çalışanı	122	35,3		
	Özel sektör çalışanı	158	45,7		
	Serbest Çalışan	17	4,9		
	Herhangi bir işi yok	9	2,6		
Emekli	7	2,0			
Kişisel aylık gelir	1.603'ten az	15	4,3	3,66	,91277
	1.604 TL-2000 TL	18	5,2		
	2.001 TL-3000	73	21,1		
	3.001 TL-6.000 TL	208	60,1		
	6.001 TL-9.000 TL	27	7,8		
9.001 TL ve üzeri	5	1,4			

Demografik özelliklerin analiz sonuçlarının yer aldığı Tablo 1’de, katılımcıların % 70’inin erkeklerden oluştuğu; kadın katılımcıların ise bu sayının yarısından az olduğu görülmektedir. Katılımcıların genel yaş ortalaması, çoğunluğun 26-33 yaş aralığında yer aldığını ve bunlardan % 61’inin evli olduğunu göstermektedir. Katılımcıların eğitimleriyle ilgili satır incelendiğinde, ilköğretim mezunları yalnızca % 1,2 gibi çok küçük bir orana sahipken; yüzdeler payın en büyüğünün lisans mezunlarını temsil ettiği görülmüştür. Lisansüstü eğitim alan katılımcılar ise, tüm katılımcıların % 12,7’sini oluşturmaktadır. Diğer taraftan, ankete katılanların İstanbul’da ikamet etme sürelerine ilişkin sonuçlar, % 75,4’lük oranı oluşturanların 10 yıldan fazla bir süreden beri İstanbul’da yaşadıklarını ve geriye kalanların ise 2 yıldan az veya 2 yıl ila 10 yıl arasında ikamet ettiklerini ortaya koymaktadır. Son olarak katılımcıların mesleklerinin ve gelir düzeylerinin yer aldığı tabloda, en büyük yüzdeler dilimleri sırasıyla özel sektör ve kamu sektörü çalışanlarının paylaştığı ve katılımcıların % 60’ının kişisel aylık gelirinin 3.000-6.000 tl arasında olduğu çıkan sonuçlar arasındadır.

Akabinde, yakın açık alan rekreasyon faaliyetlerine yönelik soruların frekans analizleri gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına Tablo 2’de yer verilmiştir.

**Tablo 2.** Yakın açık alan rekreasyon faaliyetlerinin tanımsal istatistik analizleri

DEĞİŞKENLER		Frekans	Yüzde (%)	Ort.	Std. Sapma	
Evin çevresindeki yeşil alanlar (bahçe, çimenlik alanlar vs).	Hiç	57	16,5	2,56	1,17087	
	Az zaman	146	42,2			
	Zamanımın yarısını	60	17,3			
	Çok zaman	56	16,2			
	Zamanımın tamamını	27	7,8			
Şehir veya bölgenizdeki yeşil alanlar	Hiç	25	7,2	2,67	1,03244	
	Az zaman	161	46,5			
	Zamanımın yarısını	83	24			
	Çok zaman	55	15,9			
	Zamanımın tamamını	22	6,4			
Şehirdeki yakın rekreasyon alanları	Hiç	44	12,7	2,53	1,08482	
	Az zaman	163	47,1			
	Zamanımın yarısını	73	21,1			
	Çok zaman	41	11,8			
	Zamanımın tamamını	25	7,2			
Şehir dışındaki rekreasyon alanları	Hiç	113	32,7	2,16	1,15756	
	Az zaman	136	39,3			
	Zamanımın yarısını	43	12,4			
	Çok zaman	34	9,8			
	Zamanımın tamamını	20	5,8			
Yakın açık rekreasyon alanlarında en çok hangi aktiviteleri yaparsınız?	Köpeğinizi gezdirmek	Evet	21	6,1	,06	,23911
		Hayır	325	93,9		
	Yürüyüş yapmak	Evet	264	76,3	,76	,42585
		Hayır	82	23,7		
	Bisiklet sürmek	Evet	68	19,7	,19	,39795
		Hayır	278	80,3		
	Jogging/Koşu	Evet	60	17,3	,17	,37915
		Hayır	286	82,7		
	Çocuklarla birlikte vakit geçirmek	Evet	147	42,5	,42	,49504
		Hayır	199	57,5		
	Bebeğinizi gezdirmek	Evet	54	15,6	,15	,36345
		Hayır	292	84,4		
	Piknik yapmak/Mangal yakmak	Evet	210	60,7	,60	,48914
		Hayır	136	39,3		
	Yüzmek	Evet	83	24	,23	42,763
Hayır		263	76			
Ata binmek	Evet	26	7,5	,07	,26401	
	Hayır	320	92,5			
Diğer	Evet	11	3,2	,03	,17570	
	Hayır	335	96,8			
Ziyaret sıklığı	Günde birkaç kez	11	3,2	3,30	,88450	
	Her gün veya neredeyse her gün	31	9			
	Haftada iki veya üç kere	178	51,4			
	Ayda bir kere	92	26,6			
	Ayda 1’den daha az	34	9,8			
Ortalama kalış süresi	30 dakikadan az	16	4,6	3,10	,96165	
	30 dk ile yaklaşık 1 saat	56	16,2			
	1 saat ile yaklaşık 2 saat	188	54,3			
	2 saat ile yaklaşık 3 saat	47	13,6			
	3 saat veya daha fazla	39	11,3			

**Tablo 2.** Yakın açık alan rekreasyon faaliyetlerinin tanımsal istatistik analizleri (Devamı)

DEĞİŞKENLER		Frekans	Yüzde (%)	Ort.	Std. Sapma
Kişi sayısı	Yalnız	17	4,9	2,72	,69557
	2 kişi	93	26,9		
	3-5 kişi	204	59		
	6 veya daha fazla	32	9,2		
Kiminle gidildiği	Aile ile birlikte	180	52	1,89	,96528
	Organize edilmiş gruplarla	21	6,1		
	Tanıdık/Arkadaş/İş arkadaşları	145	41,9		
Ulaşım şekli	Yürüyerek	108	31,2	3,04	1,66921
	Bisikletle	14	4		
	Kendi aracım ile	96	27,7		
	Taksi/araç kiralarak	27	7,8		
	Toplu taşıma ile	84	24,3		
Diğer	17	4,9			
Memnuniyet derecesi	Hiç memnun değilim	2	,6	3,71	,71067
	Memnun değilim	22	6,4		
	Kararsızım	72	20,8		
	Memnunum	226	65,3		
	Çok memnunum	24	6,9		

Tablo 2’de yer alan verilere ait sonuçlar incelendiğinde; katılımcıların genel olarak evin çevresindeki yeşil alanlar, şehir veya bölgedeki yeşil alanlar, şehirdeki yakın rekreasyon alanlarında ve şehir dışındaki rekreasyon alanlarında ‘az zaman’ geçirdikleri ve şehir dışındaki rekreasyon alanlarında ‘hiç’ vakit geçirmeyenlerin sayısının ilk sırada yer aldığı söylenebilir. Yakın açık rekreasyon alanlarında en sık yapılan aktivitelerden, ‘yürüyüş yapmak’ ilk sırada yer almıştır. Bunu sırasıyla, ‘piknik yapmak ve mangal yakmak’ ve ‘çocuklarla vakit geçirmek’ takip etmiştir. ‘Köpeğinizi gezdirmek’, ‘ata binmek’ ve belirtilen aktiviteler dışında yapılan açık alan aktivitelerine verilen ‘evet’ yanıtları oldukça düşük çıkmıştır. Katılımcıların rekreasyon aktivitelerine katılma sıklığı göz önüne alındığında, genel olarak ziyaret edilen yerlere haftada iki veya 3 kere gidildiği ve gidilen yerlerin yakınlığı düşünüldüğünde sonucun makul olduğu söylenebilir. Gidilen yerlerde katılımcıların 1 ila 2 saat arasında vakit geçirdikleri ve bu etkinliklere daha çok 3-5 kişi olarak ve ağırlıklı olarak (% 52) aile ile birlikte katıldıkları belirlenmiştir. Rekreasyon faaliyetlerine tanıdık, arkadaş veya iş arkadaşlarıyla katılanların oranı ise % 41,9 olup, ikinci sıraya yerleşmiştir. Gidilen yakın rekreasyon alanlarına ulaşım şekli incelendiğinde, ‘yürüyerek’ gitme ilk sırada yer alırken, katılımcıların kendi aracı ile veya toplu taşımayla ulaşım sağlamaları sırasıyla ikinci ve üçüncü sırada gelmektedir ve katılımcıların katıldıkları açık alan rekreasyon aktivitelerinden büyük oranda memnun oldukları görülmektedir.

Bu noktaya kadar ortaya çıkan sonuçlar arasında, erkek katılımcıların, kadın katılımcı sayısının iki katından fazla olduğu görülmektedir. Bu oran, araştırmaya konu olan açık rekreasyon alanlarının, kadınlara nazaran erkekler tarafından daha çok tercih edildiği şeklinde yorumlanabilir. Diğer taraftan, toplam katılımcılardan evli olanların sayısının fazla olduğudur. Diğer taraftan, özel sektörde çalışanların sayısı diğer meslek gruplarından daha fazladır ve bireylerin açık alan rekreasyon faaliyetlerine katılımları üzerinde önemli etkiye sahip olabileceği düşünülen ortalama kişisel aylık gelirin 3.000-6.000 tl arasında olduğu

görülmektedir. Bunların dışında, belirtilen mekanlarda geçirilen zamanın az olduğu ve az zaman geçirenlerde, evlilerin oranı bekarların oranından fazla çıkmıştır. Bu durumda, evli çiftlerin boş zamanlarını aileleriyle ve çocuklarıyla birlikte evde veya kapalı alanlarda geçirdikleri sonucu çıkarılabilir. Buna ek olarak, kişisel aylık gelir miktarı göz önüne alındığında, bu durumun da açık rekreasyon alanlarında vakit geçirmek üzerinde sınırlayıcı bir rolü olduğu şeklinde bir çıkarımda bulunulabilir. Bunların dışında ise, dışarıda geçirilen az zaman, bireylerin iş dışındaki zamanlarını evde dinlenerek geçirmek istediklerinin bir göstergesi de olabilir.

Katılımcılara, iyi olma halini ölçmeye yönelik, 3 pozitif (coşkulu, mutlu, sakin ve rahat) ve 3 negatif (fazla gergin, çok depresif, cesareti kırılmış ve üzgün) duygu durumları yöneltilmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar, ankete katılanların çoğunlukla ve oldukça sık aralıklarla mutlu ve sakin ve rahat olduğunu göstermektedir. Negatif duygu durumlarına verilen yanıtlar, bu duyguların büyük oranda nadiren yaşandığına ya da hiçbir zaman yaşanmadığına işaret etmektedir. Genel tablo anket çalışmasına katılanların, iyi oluş hali açısından pozitif olduklarını göstermektedir. Katılımcıların bu durumlara verdiği yanıtların frekans analiz sonuçları Tablo 3'teki gibidir:

**Tablo 3.** İyi olma haline yönelik tanımlayıcı istatistik analiz sonuçları

DEĞİŞKENLER		Frekans	Yüzde (%)	Ort.	Std. Sapma
Coşku dolu	Daima	43	12,4	3,04	1,12859
	Çoğunlukla	67	19,4		
	Oldukça sık	86	24,9		
	Nadiren	133	38,4		
	Hiçbir zaman	17	4,9		
Mutlu	Daima	55	15,9	2,56	1,01167
	Çoğunlukla	115	33,2		
	Oldukça sık	107	30,9		
	Nadiren	64	18,5		
	Hiçbir zaman	5	1,4		
Sakin ve rahat	Daima	56	16,2	2,65	1,08037
	Çoğunlukla	103	29,8		
	Oldukça sık	105	30,3		
	Nadiren	70	20,2		
	Hiçbir zaman	12	3,5		
Fazla gergin	Daima	12	3,5	3,78	,95428
	Çoğunlukla	27	7,8		
	Oldukça sık	49	14,2		
	Nadiren	193	55,8		
	Hiçbir zaman	65	18,8		
Çok depresif	Daima	6	1,7	4,18	,87834
	Çoğunlukla	15	4,3		
	Oldukça sık	26	7,5		
	Nadiren	161	46,5		
	Hiçbir zaman	138	39,9		
Cesareti kırılmış ve üzgün	Daima	3	,9	4,27	,81457
	Çoğunlukla	12	3,5		
	Oldukça sık	26	7,5		
	Nadiren	151	43,6		
	Hiçbir zaman	154	44,5		

İlgili ölçeklere yönelik tanımsal istatistik analizleri yapıldıktan ve yorumlandıktan sonra, anket formunda yer alan psikolojik dayanıklılık ölçeğine ait faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçeğe ait KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) değeri ,93; Bartlett's Test sonuçları ise  $\chi^2 = 2191,460$  ve  $p < 0,05$  olup, analiz için kabul edilebilir değerlere sahiptir. Diğer taraftan, her bir ifadenin faktör yükü, ,30'dan

büyük olup, ifadeler analize uygun bulunmuştur. Açıklanan varyansı bozmadan daha okunabilir veya daha uygun bir faktör yapısı bulabilmek için rotasyon işlemi uygulanan faktör analizinde ifadeler, öz değeri (eigen value) değeri 1'in üzerinde olan 2 bileşken altında toplanmıştır. Faktörler, ölçeğin orijinaline bağlı kalarak, 'kişisel yeterlik' ve 'hayatı kabullenme' olarak adlandırılmıştır. Kişisel yeterlik faktörü altında, PD1, PD2, PD3, PD4, PD5, PD6, PD9, PD10, PD11, PD12 ve PD13 numaralı ifadeler yer alırken; PD7 ve PD8 numaralı ifadeler hayatı kabullenme faktörü altına yerleşmiştir. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine yönelik faktör analiz sonuçları Tablo 4'teki gibidir:

**Tablo 4.** Psikolojik dayanıklılık ölçeğine yönelik faktör analizi sonuçları

DEĞİŞKENLER	Kişisel Yeterlik	Hayatı Kabullenme
Kararlı bir insanım.	,801	
Yaptığım planlara uyarım.	,767	
Kendime başkalarından daha çok güvenirim.	,762	
Kendimi seviyorum.	,750	
Normalde her şeyi bir şekilde hallederim.	,722	
Gerçekte yapmak istemediğim şeylerin üstesinden gelebilirim.	,709	
Aynı anda birkaç işi halledebilirim.	,685	
Zor bir durumla karşılaştığımda, genellikle bir çözüm yolu bulurum.	,654	
Yapılması gereken her şeye yetecek bir enerjim var.	,615	
Genellikle başıma gelen olaylara farklı açılardan bakarım.	,564	
Eğer kimse beni sevmiyorsa, bunu kabul edebilirim.	,562	
Her şeyi akışına bırakırım.		,866
Pek çok şeye ilgi duyarım.		,707

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 6 iterations.

Bu çalışmada kullanılan bir diğer ölçek olan Yenilenme Deneyimi Ölçeği de aynı şekilde faktör analizine tabi tutulmuştur. Faktör analizi sonucu, ölçeğe ait KMO katsayı değeri hesaplanmış ve Bartlett's Sphericity test sonucuna bakılmıştır. KMO= ,86 ( 0-1 arasında değişen bir değerdir); Bartlett's test sonucu (yaklaşık x2 değeri) 3045,347 ve p<0,05 değerleri, ölçeğin analize uygunluğunu göstermektedir. Doğrusal rotasyon işleminden sonra, ölçekte yer alan ifadeler öz değeri (eigenvalue değeri) 1'in üzerinde olan dört bileşken altında toplanmıştır. Alt boyutlar, ölçeğin orijinaline bağlı kalınarak adlandırılmıştır. Psikolojik uzaklaşma boyutu altında 1., 2., 3. ve 4. ifadeler yer alırken; 5., 6. ve 7. ifadeler dinlenme boyutu; 8., 9., 10. ve 11. ifadeler öğrenme boyutu; 12., 13., 14. ve 15. ifadeler ise kontrol boyutu altında sıralanmıştır. Yenilenme Deneyimi Ölçeğine ait faktör analiz sonuçları Tablo 5'teki gibidir:

**Tablo 5.** Yenilenme deneyimi ölçeğine yönelik faktör analiz sonuçları

DEĞİŞKENLER	Psikolojik Uzaklaşma	Dinlenme	Öğrenme	Kontrol
Rekreasyon faaliyetleri esnasında işim hakkında düşünmem.	,865			
Rekreasyon faaliyetleri esnasında işimi unuturum.	,791			
Rekreasyon faaliyetleri esnasında işimle arama mesafe koyarım.	,789			
Rekreasyon faaliyetleri esnasında işimden gelen taleplere aldırمام.	,760			
Rekreasyon faaliyetleri esnasında rahatlatıcı şeyler yaparım.		,778		
Rekreasyon faaliyetleri için kendime boş zaman yaratırım.		,768		
Rekreasyon faaliyetleri esnasında zamanımı gevsemeye ayırırım.		,728		
Rekreasyon faaliyetleri esnasında beni zorlayan şeyler yaparım.			,820	
Rekreasyon faaliyetleri esnasında ufkumu genişletecek şeyler yaparım.			,715	
Rekreasyon faaliyetleri esnasında entelektüel gelişme fırsatı ararım.			,667	
Rekreasyon faaliyetleri esnasında yeni şeyler öğrenirim.			,625	
Rekreasyon faaliyetleri esnasında kendi zamanımı nasıl harcayacağıma kendim karar veririm.				,887
Rekreasyon faaliyetleri esnasında neyi nasıl yapmak istiyorsam, o şekilde yaparım.				,871
Rekreasyon faaliyetleri esnasında kendi programıma kendim karar veririm.				,843
Rekreasyon faaliyetleri esnasında ne yapacağıma kendim karar veriyor gibi hissedirim.				,628

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 6 iterations.

İlgili ölçeklere ait faktör analizleri tamamlandıktan sonra, kullanılan ölçeklere güvenirlik analizi uygulanmıştır. Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu, Yenilenme Deneyimi ve İş Tatmini ölçeklerinin güvenirlikleri iç tutarlılık (Cronbach Alpha) katsayısı ile hesaplanmıştır. İki boyuttan oluşan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği iç tutarlılık katsayısı ,71; tek boyutlu bir ölçek olan Yaşam Doyum Ölçeği iç tutarlılık katsayısı ,85; Yenilenme Deneyimi Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı ,75 ve İş Tatmini Ölçeği iç tutarlılık katsayısı ,92 olarak bulunmuştur. Görüldüğü üzere ölçeklere ait katsayılar 0,70 seviyesini karşılamıştır. Dolayısıyla kullanılan ölçeklerin, analiz için gerekli güvenirlik düzeyine sahip oldukları ifade edilebilir.

Ölçeklere yönelik faktör ve güvenirlik analizleri tamamlandıktan sonra, değişkenler arası ilişkileri ve değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkilerini ölçmek üzere korelasyon ve regresyon analizlerine geçilmiştir. Sırasıyla, yakın açık alan rekreasyon mekanlarında geçirilen vakit ile iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu, yenilenme deneyimi ve iş tatmini arasındaki ilişkinin boyutu incelenmiştir. Korelasyon analizinde ortaya çıkan sonuçlar, Tablo 6'da gösterilmiştir.

**Tablo 6.** Yakın açık rekreasyon alanlarında geçirilen zaman ile iyi olma hali ilişkisine yönelik korelasyon analizi

DEĞİŞKENLER	Coşku dolu	Mutlu	Sakin ve rahat	Fazla gergin	Çok depresif	Cesareti kırılmış ve üzgün	Pozitif İOH (ort)	Negatif İOH (ort)
Evin çevresindeki yeşil alanlar	-,353**	-,261**	-,317**	,168**	,126*	,119*	-,368**	,171**
Şehir veya bölgenizdeki yeşil alanlar.	-,374**	-,263**	-,330**	,212**	,085	,075	-,383**	,157**
Şehirdeki yakın rekreasyon alanları	-,290**	-,227**	-,260**	,207**	,102	,167**	-,307**	,196**
Şehir dışındaki rekreasyon alanları	-,123*	-,128*	-,201**	,164**	,126*	,080	-,178**	,154**

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level.

\* . Correlation is significant at the 0.05 level.

Yakın açık rekreasyon alanlarında geçirilen zaman ile pozitif ve negatif duygu durumları arasındaki ilişkiyi gösteren değerler incelendiğinde, ilişki kat sayılarının, yani bir değişkenin diğer değişkeni açıklama düzeyinin oldukça düşük olduğu görülmektedir. Evin çevresindeki yeşil alanları ziyaret etmek ile coşku dolu veya sakin ve rahat hissetmek arasında zayıf negatif yönlü bir ilişki bulunurken; olumsuz duygu durumları ile arasında ilişki bulunmamıştır. Şehir veya bölgedeki yeşil alanlarda geçirilen vakit ile coşku dolu ya da sakin ve rahat hissetmek arasında yine zayıf negatif yönlü bir ilişki görülürken; çok depresif ya da cesareti kırılmış ve üzgün hissetmek arasında ise çok zayıf ilişki görülmüş veya herhangi bir ilişki görülmemiştir. Katılımcıların şehirdeki veya şehir dışındaki doğal alanlarda geçirdikleri zaman miktarı ile farklı duygu durumları ile arasındaki ilişki kat sayısı ,30'un altında olup oldukça zayıf bir ilişkidir. Bu değerler bize, farklı yakın açık alan mekanlarında geçirilen zaman ile iyi olma halini temsil eden farklı duygu durumları arasında kayda değer bir korelasyon olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla çalışmanın birinci hipotezi reddedilmiştir. İyi olma halini anlama ve keşfetme çabaları pek çok bağlı değişken tarafından şekillenmekte olup, oldukça karmaşık ve çok yönlü bir olgudur. Özellikle bireyin, hayatına genel bakış açısının şekli de iyi olma hali üzerinde etkilidir (Güler ve Dönmez; 2011). Dolayısıyla, açık doğal alanlardaki rekreatif faaliyetlerine katılmanın iyi olma hali ile ilişkisi incelenirken, başka değişkenlerin aracı rolü göz önüne alınabilir veya yakın açık alanlarda geçirilen zaman ile daha güçlü ilişkiler ortaya çıkarabileceği öngörülen farklı ölçekler geliştirilebilir. Diğer taraftan, veri toplama yönteminde değişikliğe gidilebilir ve nitel araştırma yöntemlerinden biri ile farklı sonuçların ortaya konulması hedeflenebilir.

Yakın açık rekreasyon alanlarını mekânsal bazda ele alan ölçek ile iyi olma hali arasındaki ilişki analizi tamamlandıktan sonra, sırasıyla bu mekanlarda geçirilen zaman miktarı ile psikolojik dayanıklılık, yaşam doyum, yenilenme deneyimi ve iş tatmini arasındaki korelasyon kat sayılarına bakılmıştır. İlgili değerler, Tablo 7'de verilmiş ve yorumlanmıştır.

**Tablo 7.** Yakın açık rekreasyon alanlarında geçirilen zaman ile psikolojik dayanıklılık, yaşam doyum, yenilenme deneyimi ve iş tatmini ilişkisine yönelik korelasyon analizi

DEĞİŞKENLER	PD <sub>1</sub>	PD <sub>2</sub>	YD	YD <sub>1</sub>	YD <sub>2</sub>	YD <sub>3</sub>	YD <sub>4</sub>	İş T.
Evin çevresindeki yeşil alanlar	-,168** ,002	-,144** ,007	-,025 ,642	-,044 ,420	-,212** ,000	-,109* ,042	-,195** ,000	-,122* ,023
Şehir veya bölgenizdeki yeşil alanlar	-,259** ,000	-,148** ,006	-,085 ,115	-,026 ,633	-,207** ,000	-,094 ,082	-,162** ,000	-,207** ,000
Şehirdeki yakın rekreasyon alanları	-,259** ,000	-,205** ,000	-,141** ,009	-,022 ,686	-,168** ,002	,093 ,085	-,194** ,000	-,200** ,000
Şehir dışındaki rekreasyon alanları	-,258** ,000	-,152** ,005	-,079 ,144	-,036 ,508	-,081 ,134	,015 ,781	-,070 ,191	-,136* ,012

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level.

\* . Correlation is significant at the 0.05 level.

Tablo 7 dikkatli incelendiğinde, belirtilen mekanlarda vakit geçirmek ile bağımlı değişkenler arasında oldukça zayıf, negatif yönlü bir korelasyon göze çarpmaktadır. Bir başka deyişle, belirtilen doğal alanlarda bulunmanın, kullanılan bağımlı değişkenler ile herhangi bir doğrudan güçlü ilişkisi saptanmamıştır. Dolayısıyla, bu değişkenlerin birlikte hareket ettiklerinden söz edilemez denilebilir. Özellikle, bazı bazı boyutlar ile ilişkilerinde,  $p>0.05$  olduğu görülmektedir. Bu sonuç, bağımsız değişkenler ile bu değeri almış boyutlar arasında kesin olarak herhangi bir anlamlı ilişkinin söz konusu olmadığını işaretidir. Dolayısıyla, sırasıyla H<sub>2</sub>, H<sub>3</sub>, H<sub>4</sub> ve H<sub>5</sub> olarak kurulan hipotezler de reddedilmiştir. Bir sonraki aşamada, pozitif ve negatif duygu durumları ile diğer bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiye bakılmış ve sonuçlara Tablo 8’de yer verilmiştir.

**Tablo 8.** İyi olma hali ile psikolojik dayanıklılık, yaşam doyum, yenilenme deneyimi ve iş tatmini ilişkisine yönelik korelasyon analizi

DEĞİŞKENLER	PD <sub>1</sub>	PD <sub>2</sub>	YD	YD <sub>1</sub>	YD <sub>2</sub>	YD <sub>3</sub>	YD <sub>4</sub>	İş Tatmini
İyi olma hali (pozitif – coşku dolu, mutlu, sakin ve rahat)	,142** ,008	,109* ,043	-,116* ,031	,064 ,234	,114* ,035	,050 ,356	,080 ,136	,061 ,259
İyi olma hali (negatif – fazla gergin, çok depresif, cesareti kırılmış ve üzgün)	-,047 ,381	-,049 ,364	,217** ,000	-,001 ,982	-,043 ,422	-,030 ,574	-,013 ,809	,018 ,733

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level.

\* . Correlation is significant at the 0.05 level.

İyi olma halini temsil eden pozitif ve negatif duygu durumları ile bağımlı değişkenler arasındaki korelasyon kat sayıları dikkate alındığında; boyutların büyük bir kısmı ile herhangi bir korelasyon ortaya çıkmamıştır. Pozitif veya negatif iyi olma hali ile bağımlı değişkenlerden çok az bir kısmı ( $p<0.05$ ) ile aralarında çok zayıf ve negatif yönde bir korelasyon görülmüştür. Bu sonuçlar, kişinin psikolojik yönden dayanıklılığının, yaşamdan alınan doyumun, açık alan rekreatif faaliyetlerden elde edilen yenilenme deneyiminin ve işten duyulan tatminin, seçilen duygu durumları ile paralellik göstermediğini ve doğrudan birbirleriyle ilişkili olmadıklarını göstermektedir. Yaşam doyum, iyi olma halini açıklamak amacıyla kullanılan pek çok kavramdan biri olarak gösterilse de (Güler ve Dönmez, 2011), Tablo 8’de görüldüğü üzere, korelasyon kat sayı değeri oldukça düşüktür. Bu çalışmada, açık alan rekreasyon faaliyetlerine bağlı kalınarak, iyi olma hali toplam altı durum ile ifade edilmiştir. Pozitif ve negatif duygu durumları çeşitlendirilerek, ilişki düzeylerinin değişip değişmeyeceği test edilebilir.



Korelasyon analizleri tamamlandıktan sonra, yakın açık rekreasyon alanlarında harcanan zamanın, iyi olma hali ve diğer bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini incelemek üzere, regresyon analizi yapılmıştır. İlgili analizlerin sonuçları Tablo 9 ve 10'da yer almaktadır.

**Tablo 9.** Yakın açık rekreasyon alanlarında geçirilen zamanın, iyi olma hali üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi

Değişkenler		B	Beta	t	p	R	R <sup>2</sup>	Uyar. R <sup>2</sup>	S. Hata
Bağımsız	Bağımlı								
Evin çevresindeki yeşil alanlar		-,160	-,205	-3,238	,001				
	Pozitif iyi olma hali	-,172	-,195	-2,633	,009				
Evin çevresindeki yeşil alanlar		-,086	-,102	-1,477	,141	,423 <sup>a</sup>	,179	,169	,82922
		-,014	,018	,301	,763				
Şehirdeki yakın rekreasyon alanları		,067	,108	1,587	,113	,224 <sup>a</sup>	,050	,039	,70552
	Negatif iyi olma hali	-,012	-,018	-,221	,825				
Şehir dışındaki rekreasyon alanları		,085	,128	1,714	,088				
		,038	,061	,965	,335				

Katılımcıların yakın açık rekreasyon alanlarında vakit geçirmelerinin, iyi olma halleri üzeri etkisinin incelendiği tabloda, bağımsız değişkenlerin, negatif duygu durumları üzerinde anlamlı bir etkisi görülmemiştir ( $p>0.05$ ). Bir başka deyişle, ilgili mekanlarda geçirilen zaman, katılımcıların olumsuz ruh hali üzerinde herhangi bir değişim yaratmamaktadır. Bu değişkenlerin, birbirlerini herhangi bir şekilde etkilemediği, birbirlerinin nedeni ya da sonucu olmadıkları ifade edilebilir. Bağımsız değişkenlerin, pozitif iyi olma hali üzerinde ise, 0.423 oranında bir etkisi olmuştur. Bağımsız değişkenler arasında sadece 'evin çevresindeki yeşil alanlar' ile 'şehir veya bölgenizdeki yeşil alanların, pozitif iyi olma hali üzerindeki etkisi anlamlı çıkmıştır ( $p<0.05$ ), ancak bu, oldukça zayıf bir etkidir. Dolayısıyla, bu çalışmanın verilerine göre, ilgili mekanlara yapılan ziyaret ve burada geçirilen zaman miktarı, katılımcıların psikolojik yönden pozitif veya negatif olmalarını değiştirebilecek düzeyde etkili olamamıştır.

**Tablo 10.** Yakın açık rekreasyon alanlarında geçirilen zamanın, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyum, yenilenme deneyimi ve iş tatminine etkisine yönelik regresyon analizi

Değişkenler		B	Beta	t	p	R	R <sup>2</sup>	Uyar. R <sup>2</sup>	S. Hata
Bağımsız	Bağımlı								
Evin çevresindeki yeşil alanlar	PD Kişisel yeterlik	,006	,008	,124	,901	,314 <sup>a</sup>	,099	,088	,83208
		-,123	-,146	-1,879	,061				
		-,070	-,087	-1,203	,230				
	PD Hayatı kabullenme	-,116	-,154	-2,518	,012	,219 <sup>a</sup>	,048	,037	,97550
		,061	-,072	-1,048	,295				
		,020	,020	,256	,798				
Şehir veya bölgenizdeki yeşil alanlar	Yaşam doyum	-,145	-,158	-,158	,034	,148 <sup>a</sup>	,022	,010	,90478
		-,046	-,054	-,054	,392				
		,043	,056	,808	,419				
	YD Psikolojik uzaklaşma	-,021	-,024	-,297	,766	,051 <sup>a</sup>	,003	-,009	,98548
		-,123	-,146	-,1937	,054				
		-,006	-,007	-,113	,910				
Şehirdeki yakın rekreasyon alanları	YD Dinlenme	-,037	-,044	-,625	,532	,237 <sup>a</sup>	,056	,045	,85523
		,009	,009	,116	,908				
		,007	,008	,099	,921				
	YD Öğrenme	-,026	-,031	-,476	,634	,147 <sup>a</sup>	,022	,010	,83020
		-,100	-,134	-1,963	,050				
		-,078	-,092	-1,152	,250				
Şehir dışındaki rekreasyon alanları	YD Kontrol	-,056	-,069	-,932	,352	,236 <sup>a</sup>	,056	,044	,92254
		,025	,033	,531	,596				
		-,060	-,085	-1,225	,221				
	İş Tatmini	-,015	-,019	-,229	,819	,227 <sup>a</sup>	,052	,040	1,10241
		-,075	-,097	-1,287	,199				
		,072	,100	1,566	,118				
İş Tatmini	-,120	-,149	-2,192	,029	,227 <sup>a</sup>	,052	,040	1,10241	
	,017	,018	,231	,817					
	-,150	-,173	-2,325	,021					
İş Tatmini	,048	,059	,939	,348	,227 <sup>a</sup>	,052	,040	1,10241	
	,021	,022	,319	,750					
	-,157	-,144	-1,802	,072					
İş Tatmini	-,107	-,103	-1,385	,167	,227 <sup>a</sup>	,052	,040	1,10241	
	-,028	-,028	-,451	,652					

Katılımcıların, yakın açık alanlarda vakit geçirmelerinin, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyum, yenilenme deneyimi ve iş tatmini üzerindeki etkisine yönelik analiz sonucu incelendiğinde, ilgili modellerin anlamlı çıkmadığı görülmektedir. Bunun anlamı, boş zamanlarda doğal alanlara yapılan ziyaretler ve buralara ayrılan zamanın, adı geçen bağımlı değişkenler üzerinde hiçbir etkisi yoktur. Bir başka deyişle, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyum, yenilenme deneyimi ve iş tatmini gibi kavramlar, doğal alanlarla iç içe olmaya bağlı olarak değişim göstermemektedir. Bu kavramların birbirinden bağımsız hareket ettikleri söylenebilir. Evin çevresindeki yeşil alanlarda geçirilen zaman, bağımlı değişkenlere ait bazı boyutlar üzerinde anlamlı bir etki göstermişse de ( $p < 0.05$ ), bu etki önem ifade edecek kadar güçlü değildir.

#### 4. TARTIŞMA

Sonuçlar genel olarak gözden geçirildiğinde, katılımcıların çoğunluğunun evli olup, belirtilen açık alanlarda az zaman geçirdikleri, ilgili alanlara daha çok aileleri ile birlikte gittikleri, daha çok yürüyüş yapmak, çocuklarla vakit geçirmek ve piknik yapmak amacı taşıdıkları görülmektedir. Bu anlamda, katılım amacı bakımından yelpazenin sınırlı kaldığı, çoğunluğun özel sektörde çalıştığı katılımcıların, işten kalan zamanlarını aileleri ve çocuklarına ayırdıkları, yine büyük bir oranın yürüme mesafesindeki alanları seçtikleri çıkan sonuçlar arasındadır.

Katılımcıların açık doğal alanlarda geçirdikleri zamanın, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyum, iyi olma hali, yenilenme deneyimi ve iş tatmini gibi olgular üzerindeki etkisinin tartışıldığı bu çalışmada, iyi olma hali ve psikolojik dayanıklılık üzerinde herhangi bir dolaysız etkinin varlığı saptanamamış ya da etkinin derecesi oldukça zayıf çıkmıştır. Aynı şekilde, iyi olma hali ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki çıkmışsa da, bu ilişki oldukça zayıf bulunmuştur. Bu sonuçlar, Buchecker ile Degenhardt (2015)'in çalışmasının sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Diğer taraftan, genel memnuniyet düzeyi göz önüne alındığında, katılımcıların % 65'i memnun kaldıklarını belirtmişlerse de, bu durumu ilgili bağımlı değişkenler açısından bir aracı olarak görmedikleri açıktır. Bu sonuç, yeşil alanlara yönelik gerçekleştirilen çok sayıda ziyaretin, otomatik olarak bu insanların fiziksel olarak aktif oldukları anlamına gelmediği ve bireylerin yaşadıkları yere yakın parkların ve yeşil alanların yetişkin ve genç insanları kapasite bakımından kısıtladığı düşüncesiyle paralellik göstermektedir (Bell vd., 2007). Bu sonucun bir nedeni, İstanbul gibi kalabalık bir şehirde kişi başına düşen yeşil alanın metrekaresinin az olmasından ya da yeşil alanların niteliğinden kaynaklanıyor olabilir. Özellikle İstanbul'da genel olarak boş günlerin hafta sonuna denk gelmesi ve bu günlerde ilgili alanlara bir yığılma olduğu dikkate alındığında, bu durumun böyle bir sonuca neden olabileceği düşünülmektedir. Çünkü bireylerin doğal alanları ziyaretlerinden beklentileri, en çok doğal manzaranın tadını çıkarmak, huzur ve sükündür ve mümkünse ilgili alanın eve yakın olmasıdır. Ancak bu özellikleri tam anlamıyla içinde barındıran yerler, daha ziyade kırsal ve kent dışında kalan alanlarda bulunmaktadır (Tyrvaäinen vd., 2003). Dolayısıyla, büyük ve kalabalık şehirlerde, bu anlamda beklentilerin karşılanmadığı ifade edilebilir. Çünkü doğal ve sakin bir çevrede yürümek ya da dinginleşmek isteyen kişi, kalabalık içerisinde rahatsızlık hissedebilir (Seeland vd., 2002). Diğer taraftan bu sonuç, bu ziyaretlerden elde edilen belli bir orandaki memnuniyetin, ilgili bağımlı değişkenler üzerinde bir değişim yaratacak kadar etkili olmadığını şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca, yoğun nüfuslu ve büyük şehirlerin yaşam şartları ve stres kaynaklarının çokluğu dikkate alındığında, boş zamanlarda birkaç saatliğine gidilen rekreasyon alanlarında vakit geçirmenin olumlu etkisinin daha kısa süreli olması yadsınamayabilir. Bunların dışında, ilgili alanlardaki rekreasyon faaliyetleri ile psikolojik dayanıklılık ilişkisinin oldukça zayıf çıkması, psikolojik dayanıklılığın artırılmasının, bireyin çeşitli uygulamalar arasından en çok işine yarayanı seçip, hayatının yemek-içecek-uyumak gibi ayrılmaz bir parçası haline getirilmesine dayanması olabilir. Belli aralıklarla ve zaman dilimlerinde yapılan faaliyetlerin, güçlü etki göstermemesi bu açıdan şaşırtıcı olmayabilir. Yenilenme deneyimi üzerindeki etkisinin anlamlı bir model oluşturulmaması da, yenilenme deneyiminin stres kaynaklarının ortadan kalkmasıyla gerçekleşen bir durum olmasıyla açıklanabilir. Eğer bireyin yaptığı rekreasyonel faaliyet bu amaca hizmet etmiyor ise, 'yenilenmek'ten söz edilemez. Kişinin ruh halinin iyileşmesi olarak tanımlanan yenilenme, insanların uzun süre boyunca rahatsız edilmeden, tamamen yenilenmek için uzun süren tatillere katılması ve işten uzak kalmasıyla gerçekleşir (Chen vd., 2014). Bu durum, katılımcıların, boş zamanlarında ve sınırlı zaman diliminde, daha çok aileleriyle birlikte gittikleri alanlarda, tam anlamıyla bir yenilenme deneyimi

yaşayamadıklarını açıklamaktadır. Bu, daha çok günlük hayatın karmaşasından 'kısa bir süre için kaçmak' olarak değerlendirilebilir. İş tatmini ise, işte gösterilen başarının, nicelik ve nitelik yönünden hissediliş şekli olarak tanımlanır ve işletme politikalarına, ücrete, kişinin işine bağlılık derecesine, kariyer yolunun açık olmasına ve rotasyon olanaklarına vs. dayanan bir olgudur. Uzun süre aynı rutinde devam eden işler de, bireyde motivasyonu düşürebilir ve tatminini azaltabilir. Dolayısıyla, doğa ile iç içe olmanın, doğal alanlarda vakit geçirmenin, ruh sağlığına ve fiziksel sağlığa katkısı bilimsel açıdan ortaya konulmuş ise de (Whitehouse vd. 2001; Sherman vd. 2005; Gladwell vd. 2012; Cole ve Hall, 2010; Özdemir ve Vural, 2015;), bu çalışmada, işin doğasıyla ve işgörenin beklentileriyle ilişkili olan iş tatmini üzerinde, dolaysız bir etkisi saptanamamıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğunun 3.000-6.000 tl arasında bir gelire sahip olduğu göz önüne alındığında, aldıkları ücretin kendilerinde bir tatmin sağlayamadığı, dolayısıyla iş tatmin ilişkisi düzeyinin düşük çıkmasına neden olduğu şeklinde bir yorum getirilebilir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, doğa ile iç içe olmanın, psikolojik yaşama pek çok olumlu etkisi mevcuttur. Doğal alanları sık sık ziyaret eden kişilerin, stresten daha az şikâyet ettikleri yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur. Doğal alanların, olumlu duyguları arttırdığı ve bireylerin kişisel deneyim ve duygularını düzenlediği belirtilmektedir. Yeşil alanlarda veya dışarıda yapılan aktivitelerin, genel olarak yaşam kalitesine katkıda bulunduğu, bilişsel yorgunluğu azalttığı, dikkat geliştirdiği, daha az kaygılı olmayı sağladığı vs. ortaya konulmuş sonuçlarından bazılarıdır (Koydemir, 2018). Doğal alanları temel alan bu çalışmada da, mekânsal açıdan dört farklı rekreasyon alanı belirlenmiş ve katılımcıların, her bir alanda ne kadar vakit geçirdikleri, ne sıklıkta ve hangi amaçlarla ziyaret ettikleri, ulaşım şekli vb. açılardan değerlendirilmiştir. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılık, iyi olma hali, yaşam doyum, yenilenme deneyimi ve iş tatmini gibi olgularla ilişkisi ve karşılıklı etkileşimi yapılan analizlerle ortaya konulmuş ve yorumlanmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarının, bu alanda yapılacak diğer çalışmalara rehberlik yapması beklenmektedir.

### Öneriler;

- İlgili bağımsız ve bağımlı değişkenler, başka kavramlarla çalışılabilir.
- Açık alan rekreasyon faaliyetleri, sürdürülebilir doğa turizmi kapsamında daha detaylı ele alınabilir.
- Daha sonraki çalışmalarda, bireylerin doğada yapılan faaliyetlere katılım amaçları ve etkileri tartışılabilir,
- Doğal alanlardaki rekreatif faaliyetlerin, insanların mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisi ya da doğal çevrenin sürdürülebilirliğine katkıları üzerinde durulabilir.
- Bunların dışında, bireysel ya da küçük gruplar halinde seyahat eden ve uzun süre doğada zaman geçiren bireylere yönelik bir araştırma yapıp, yenilenme deneyimi ve yaşam doyum açısından kendilerini nasıl değerlendirdikleri ortaya konulabilir.

## 6. KAYNAKÇA

- Altunel, M. C., Akova, O. (2016).** Yenilenme Deneyimini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Tatil Esnasında İş ve Tatille İlgili Akıllı Telefon Kullanımı, İşle Tatilin Birbirine Karışması ve Deneyimleme Kalitesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (2), 341-360.
- Aydın, E. (2017).** Spor Yapan Üniversite Personelinin İş Doyum Düzeylerinin Belirlenmesi. *Turkish Journal of Educational Studies*, 4 (1), 89-113.
- Bell, S., Tyrväinen, L., Sievänen, T., Pröbstl, U., & Simpson, M. (2007).** Outdoor recreation and nature tourism: A European perspective. *Living Reviews in Landscape Research*, 1(2), 1-46.
- Biedenweg, K., Scott, R. P., Scott, T. A. (2017).** How does engaging with nature relate to life satisfaction? Demonstrating the link between environment-specific social experiences and life satisfaction. *Journal of Environmental Psychology*, 50, 112-124.
- Bogar, C. B., Hulse-Killacky, D. (2006).** Resiliency Determinants and Resiliency Processes Among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse. *Journal of Counseling & Development*, 84, 318-327.
- Brosschot, J.F., Pieper, S., Thayer, J.F. (2005).** Expanding Stress Theory: Prolonged Activation and Perseverative Cognition. *Psychoneuroendocrinology*, 30, 1043-1049.
- Buchecker, M., Degenhardt, B. (2015).** The Effects of Urban Inhabitants' Nearby Outdoor Recreation on Their Well-Being and Psychological Resilience. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, (10), 55-62.
- Chen, J., Davis, K. G., Daraiseh, N. M., Pan, W., Davis, L. S. (2014).** Fatigue and recovery in 12-hour dayshift hospital nurses. *Journal of Nursing Management*. 22 (5), 593-603.
- Cole, D.N., Hall, T.E. (2010).** Experiencing the restorative components of wilderness environments: Does congestion interfere and does length of exposure matter. *Environment and Behavior*, 42:6,806-823.
- Chu, C., Simpson, R. (1994).** Ecological Public Health: From Vision to Practice. *Nathan, Queensland Centre for Health Promotion, Toronto and Institute of Applied Environmental Research*.
- Çelik, M., Turunç, Ö., Bilgin, N. (2013).** Çalışanların Örgütsel Adalet Algılarının Psikolojik Sermaye Üzerine Etkisi: Çalışanların İyilik Halinin Düzenleyici Rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (4), 559-585.
- Dağlı, A., Baysal, N. (2016).** Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15 (59), 1250-1262.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985).** The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E. (1994).** Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999).** Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125 (2), 276.
- Fischer, A. R., Holz, K. B. (2010).** Testing a model of women's personal sense of justice, control, well-being, and distress in the context sexist discrimination. *Psychology of Women Quarterly*, 34, 297-310.
- Frauman, E., Shaffer, F. (2017).** Connectedness to nature and life satisfaction among college outdoor program staff. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 9 (2), 240-243.
- Fredrickson, B. L. (2000).** Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1), 1a.
- Gladwell, V.F., Brown, D.K., Barton, J.L., Tarvainen, M.P., Kuoppa, P., Pretty, J. (2012).** The effects of views of nature on autonomic control. *European Journal of Applied Physiology*, 112(9), 3379-3386.

- Gökdağ, M. (2013).** Araştırma Yöntemleri. <http://tumdersnotlarim.blogspot.com/2013/10/arastirma-yontemleri.html> (Erişim tarihi: 04.02.19).
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H. (2004).** Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57 (1), 35-43.
- Güler, M., Dönmez, A. (2011).** İyi Olma Hali Bağlamında Uyum Düzeyi Kuramı ve Hedonik Döngü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14 (27), 38-45.
- Ingulli, K., Lindbloom, G. (2013).** Connection to Nature and Psychological Resilience. *Ecopsychology*, 5 (1), 52-55.
- Judge, T.A., Locke, E.A., Durham, C.C., Kluger, A.N. (1998).** Dispositional effects on job and life satisfaction: The role of core evaluations. *Journal of Applied Psychology*, 83, 17-34.
- Judge T., Klinger, R. (2008).** Job Satisfaction: Subjective Well-Being at Work. İçinde: Eid, M. ve Larsen, R., (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being*, Guilford Publications, New York, 393-413.
- Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (Eds.). (1999).** *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York, NY, US: Russell Sage Foundation.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002).** Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O., Tyrväinen, L. (2014).** Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of environmental psychology*, 37, 1-7.
- Koydemir, S. (2018).** İyi ve Mutlu bir Yaşam için Doğayla İç İçe Olun. <http://seldakoydemir.com/iyi-ve-mutlu-bir-yasam-icin-dogayla-ic-ice-olun/> (Erişim tarihi: 20.12.2018).
- Kozak, M. (2017).** Rekreasyon Eğitimi Üzerine. <https://www.turizm gazetesi.com/article.aspx?id=83750> (Erişim tarihi: 20.12.2018).
- Leppert, K., Koch, B., Brähler, E., Strauss, B. (2008).** Die Resilienzskala (RS): Überprüfung der Langform RS-25 und einer Kurzform RS-13. *Klinische Diagnostik und Evaluation*, 1, 2 (pp. 226-243), 226-243.
- Maller, C. vd. (2006).** Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21 (1), 45-54.
- Mayer, F. S., McPherson-Frantz, C. (2004).** The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24 (4), 503-515.
- Oshagbemi, T. (2003).** Personal correlates of job satisfaction: empirical evidence from UK universities. *International Journal of Social Economics*, 30 (12), 1210-1232.
- Özdemir, A., Kıray-Vural, B. (2015).** Yaşlıların Doğa/Bahçe Algıları Üzerine Bir Araştırma: Denizli Örneği. *İnönü Üniversitesi Sanat Ve Tasarım Dergisi*. 5 (11). 65-77.
- Parkinson, B., Totterdell, P. (1999).** Classifying Affect-regulation Strategies. *Cognition and Emotion*, 13 (3), 277-303.
- Pelletier, C. L. (2004).** The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta analysis. *Journal of Music Therapy*, 41, 192-214.
- Pietilä, M., Neuvonen, M., Borodulin, K., Korpela, K., Sievänen, T., Tyrväinen, L. (2015).** Relationships between exposure to urban green spaces, physical activity and self-rated health. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 10, 44-54.
- Pollard, E. L., Lee, P. D. (2003).** Child Well-being: A Systematic Review of the Literature. *Social Indicators Research*, 61 (1). 59-78.
- Ryff, C. D. (1989).** Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

- Seeland, K., Moser, K., Scheuthle, H., Kaiser, F.G. (2002)**, “Public acceptance of restrictions imposed on recreational activities in the peri-urban Nature Reserve Sihlwald, Switzerland”, *Urban Forestry & Urban Greening*, 1(1): 49–57.
- Seligman, M. (2018)**. PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13 (4). 333-335.
- Sherman, S.A., Mc Cuskey Shepley, M., Vami, J.W. (2005)**. Children’s Environments and Health- Related Quality of Life: Evidence informing Pediatric Healthcare Environmental Design. *Children. Youth and Environments* 15(1): 186-223.
- Sonnentag, S., Fritz, C. (2007)**. The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding From Work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12 (3), 204-221.
- Stratham, J. and Chase, E (2010)**. Childhood wellbeing: a brief overview. London: Childhood Wellbeing Research Centre, Briefing Paper 1.
- Tyrvöainen, L., Silvennoinen, H., Kolehmainen, O. (2003)**, “Ecological and Aesthetic Values be Combined in Urban Forest Management”, *Urban Forestry & Urban Greening*, 1(3): 135–149.
- Tütüncü, Ö., Kiremitçi, İ., Çalışkan, U. (2011)**. Sağlık Turizmi, Güvenlik ve Kalite. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 22 (1), 91-93.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ. (2012)**. Toplum ve Açık Hava Rekreasyon Faaliyetleri: ABD Örneği. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 25 (1), 118-120.
- Wagnild, G. M., Young, H. M. (1993)**. Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1 (2), 165-178.
- Weiss, H. M. (2002)**. Deconstructing job satisfaction: Separating evaluations, beliefs and affective experiences. *Human Resource Management Review*, 12(2), 173-194.
- Whitehouse, S., Vami, J.W., Seid, M., Cooper- Marcus, C., Ensberg, M.J., Jacobs, J.R., Mehlenbeck, R.S. (2001)**. Evaluating a Children’s Hospital Garden Environment. Utilization and Consumer Satisfaction, *Journal of Environmental Psychology*. 21, 301-314.
- Yerlisu-Lapa, T. (2013)**. Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993.



### KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ AKADEMİK PERSONELİNİN SPORTİF ALIŞKANLIK VE REKREASYON HAKKINDA GÖRÜŞLERİ VE BEKLENTİLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Tugay ATASEVER<sup>1</sup>, Enis ÇOLAK<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü Mezunu, Kocaeli, TÜRKİYE  
<sup>2</sup>Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli, TÜRKİYE

#### ÖZET

#### Orijinal Makale

**Amaç:** Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesinde görev yapan akademik personellerinin sportif alışkanlık ve rekreasyon hakkında görüşleri ve beklentilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Araştırma grubunu, Kocaeli Üniversitesinde görev yapan 200 (103 kadın- 97 erkek) akademik personel oluşturmaktadır. Araştırmada, Osman İç (2004) tarafından geliştirilen sportif rekreasyon alışkanlıkları ile rekreasyonla ilgili görüş ve beklentilerini değerlendiren ölçek veri toplama aracı kullanılmıştır. Araştırma uygulaması, gönüllülük ilkesine uygun olarak ve yüz yüze olarak uygulandı. Verilerin analizi SPSS 25.0 paket programında yapılmıştır. Normallik testi, Mann-Whitney U Testi ve Kruskal-Wallis H Testi kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri ,763 olarak bulunmuştur. Analizde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

**Bulgular:** Katılımcıların sportif rekreasyon aktivitelerine katılım amaçlarından sosyal çevre ve arkadaş sorusuna %40 olarak sosyal çevre edinmek için bu sebeple katıldıkları görülmektedir. Akademik personelin yüksek oranda ki kısmı %46,5 aktif rekreatif faaliyetlerine çeşitli sportif aktivitelere katılmadığını göstermektedir. En sevilen spor aktivitelerin de katılımcıların %42,5' i takım sporlarını tercih etmişlerdir. Sevilmeyen spor aktivitelerin de katılımcılar %38,5' i bireysel sporları tercih ettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet, yaş, fakülte ve unvan değişkenlerine göre sportif alışkanlık ve rekreasyon hakkında görüş ve beklentilerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır (p>0.05).

**Sonuç:** Sonuç olarak araştırmaya katılan akademisyenlerin sportif alışkanlıklarının olduğunu fakat sportif alışkanlıklarla rekreatif aktiviteleri farklı değerlendirdiklerini, üniversitenin bünyesinde bulunan sportif rekreasyon alanları hiç kullanmadıklarını, katılımcıların cinsiyet, yaş, fakülte ve unvan değişkenlerine göre sportif alışkanlık ve rekreasyon hakkında görüş ve beklentilerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, sportif alışkanlık, rekreasyon, üniversite, akademik personel

### THE INVESTIGATION OF EXPECTATIONS AND OPINIONS ABOUT RECREATIONS AND SPORTY HABITS OF THE ACADEMIC STAFF AT UNIVERSITY OF KOCAELI

#### ABSTRACT

#### Original Article

**Aim:** To investigate the expectations and opinions of the academic staff of Kocaeli University Umuttepe campus about sporty habits and recreation.

**Method:** The research group is the academic staff of 200 (103 female-97 male) who served at Kocaeli University. In the study, the scale data collection tool was used to assess the expectations and opinions about recreation and sporty recreational habits developed by Osman IC (2004). The research practice was applied in accordance with the principle of volunteerism and face to face. Analysis of the data was made in the SPSS 25.0 package program. The normality test, the Mann-Whitney U test and the Kruskal-Wallis H test were used. The Cronbach's Alpha value of the scale was found to be 763. The level of significance in the analysis was 0.05.

**Findings:** It is seen that participants participated in the social environment and the question of participation in the sporty recreation activities in 40% for social environment. The high proportion of academic staff shows that 46.5% of active recreational activities do not participate in various sporty activities. Among the most popular sports activities, 42.5% of the participants preferred team sports. Non-popular sports activities have been determined that 38.5% of the participants prefer individual sports. There was no statistically significant difference in the opinion and expectations of the participants about sporty habits and recreation according to gender, age, faculty and title variables (p> 0.05).

**Conclusion:** As a result, the academicians participating in the study had sporty habits, but the sporty habits were evaluated differently and the sporty recreation areas within the university were never The gender, age, faculty and title variables of the participants were not statistically significant differences in their views and expectations about sports habits and recreation.

**Keywords:** Sport, sporty habits, recreation, university, academic staff

\* Sorumlu Yazar: tugayatasever95@gmail.com, Tel: +905364678692



## 1. GİRİŞ

Günümüzde yaşamımızdaki gelişmelere bağlı olarak, kentleşmenin artması, insan gücünün yerini makinelerin bırakması, şehirlerde oturma planları hazırlanırken rekreatif organizasyonların uygulanacağı alanların yeterli bir seviye de planlanmaması, yeni düzenlenen yapıların sportif, sosyal ve kültürel faaliyetlerin hazırlanabilmesi ve uygulanabilmesi için gerekli tesislerin uygun olmaması bireylerin rekreatif faaliyetlere katılmaları açısından büyük sorun teşkil etmektedir.

Sanayi ihtilalinden günümüze, insanların hayat şekli büyük bir farklılık göstermektedir. Bu farklılıkla birlikte uzun iş saatleri, olağan yaşam şekli ve çevresel şartlardan kötü etkilenen şahısların ruhen ve bedenen sağlığını yeniden ele geçirmeleri ya da aynı şekilde sürdürmeleri dikkat edilmesi gereken bir gereksinim olarak karşımıza çıkmaktadır. Böylesi bir durum; gelişmiş toplumlarda sportif rekreasyon adı altındaki organizasyonlar ile karşılanmaktadır (Nahavandi, 2006).

Üniversite yılları, insanların sadece dersle alakalı olarak kendi seviyelerini en yüksek noktaya ilerletebilecekleri bir dönem değildir. Çoğu insan için üniversite yılları, akademik ve sosyo-kültürel ilerlemeye sahip olabilmesinde önemli bir yer almaktadır (Çoruh, 2013).

Üniversite kurumlarının eğitim gayesi bireylerin zeka seviyesini eğitim ve öğretim organizması çerçevesinde en iyi seviyeye taşımak ve insanları ülke ve dünya gerçekleri ile yüzleştirmektir. Üniversiteler bu maksat ile kurulmuş bilimsel araştırmaların yapıldığı ve yayınlandığı en üst seviyedeki akademik eğitim ve öğretim kurumları olmaktadır (Ağaoğlu, 2012).

Üniversiteler, bünyesinde akademik ve idari olmak üzere iki tür personel çalıştırmalar. Dolayısıyla üniversitelerde çalışan personel, 657 Sayılı Devlet Memurları Kanunu'na ek olarak 2547 Sayılı Yüksek Öğretim Kanunu'na tabidirler. Akademik personelin özlük hakları, ücretleri, atama ve terfileri 657 Sayılı kanun yanında 2547 sayılı kanunla da düzenlenmektedir.

Akademik personel, ekonomik, sosyal ve kültürel yapı için en önemli kaynak olan insanı geliştirme sorumluluğunun en üst safhasında bulunmaktadır (Paksoy, 2007).

Üniversitelerde akademik personel farklı görevler üstlenerek yer almaktadırlar. Bunlar, Profesör, Doçent, Yardımcı Doçent, Öğretim Görevlisi, Araştırma Görevlisi, Uzman ve misafir öğretim görevlileridir. Akademik personel ayrıca Rektör, Rektör Yardımcılığı, Üniversite Senatosu Üyeliği, Üniversite Yönetim Kurulu Üyeliği, Dekan, Dekan Yardımcılığı, Bölüm Başkanlığı, Bölüm Başkan Yardımcılığı, Anabilim Dalı Başkanlığı, Enstitü Müdürlüğü, Enstitü Müdür Yardımcılığı, Yüksek Okul Müdür ve Yardımcılığı ve rektörlüğe bağlı birimlerin müdür ve yardımcılığı gibi idari görevler de almaktadır (Ölçer ve Koçer, 2015).

### 1.1. Rekreasyon Tanımı

Toplumların veya kültürlerin rekreasyona birçok yeni anlamlar kattıklarını bilmekteyiz. Genel olarak “boş zaman” ve “rekreasyon” kelimelerinin anlamlarına ilişkin hazırlanmış birçok tanımlamalara denk gelmek mümkündür. Boş zaman kavramının yazılı kurallarının belirlenmesine ve tanımlanmasına ilişkin birçok araştırma olmasından dolayı, kaynaklarda rekreasyon kavramının üzerinde ortak kanıya varılmış tek bir tanımı bulmak zor olabilmektedir (Madrigal, 2006).

Rekreasyon, bireylerin kendi fiziksel şartları çerçevesinde, kendi isteklerine bağlı olarak boş zamanlarında buldukları ve bireysel tatmin elde ettikleri aktiviteler olarak anlatılabilir. Rekreasyon içerisindeki aktiviteler, yapıldığı alanlar

ve fiziki şartlarına göre birçok çeşitlilik gösterebilir. Sportif rekreasyon aktiviteleri çerçevesinde çekiciliği ve çeşitliliği ile çok mühim bir yer oluşturmaktadır.

Latince’de, “yeni bir şeyler yaratmak”, “yenilenmek” tanımında olan “recreate” sözcüğünden gelen rekreasyon; literatürde, “yeniden doğmak”, “yenilenmek”, “ruhsal açıdan yenilik” manasına gelmektedir. Rekreasyon, hayatın tekdüzeliğinden ve işten ayrı kalan boş zamanlarında yenilenmek anlamını da taşımaktadır (Jensen ve Naylor, 1990).

Rekreasyon, açık ve kapalı alan rekreasyonu, doğa sporları, macera rekreasyonu ve macera sporlarını da içine alan doğada yapılan sportif etkinlikleri havada, karada ve suda yapılanlar şeklinde sınıflandırılmaktadır.

Herhangi bir araştırma yapılırken belirli çalışmalar ortaya konularak rekreasyonun ne olduğu hakkında tartışmalar yapılabilir. Fakat hem akademik personel hem öğrencilere hem de halk içindeki bireylere “Rekreasyon nedir” diye sorulduğunda, genel olarak, kişilerin boş zamanlarında isteyerek yaptıkları çalışma ve faaliyetlerdir, cevabı verilmektedir. Alınan yanıt yanlış değildir ancak birkaç önemli noktaların bulunduğu bilinmektedir. Rekreasyon kavramının düşünsel açıdan bir değerlendirmesi yapıldığında, boş zaman nedir ve bireyler neden boş zamanların da bir faaliyet içinde olmak ister soruları ortaya çıkmaktadır. Rekreasyon felsefesi bu gibi soruların cevaplandırılmasında önemli bir konumda yer almaktadır (Tütüncü, 2012).

Rekreasyonun bilim insanları tarafından yapılmış ve kayda geçmiş birçok farklı anlamı vardır. Rekreasyon, zamanın en iyi şekilde planlanıp, oluşturulduğu da meydana gelen boş zaman içerisinde yapılan, kişilerin fiziksel ve mental olarak yenilenmesini sağlayan, insanların isteyerek yapmış olduğu mutluluk ve huzur verici aktivitelerdir. Bu ifade ile beraber kavram ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmayan kişiler tarafından ortaya atılan, “Rekreasyon, bireylerin boş zamanının sportif faaliyetler ile geçirmesidir” gibi yanlış ve rekreasyonu sadece sporun içine hapseden tanımlar da oldukça fazladır. Rekreasyon spor ile beraber kültürel, bilimsel ve sanatsal olguları da kapsamaktadır (Özdemir, 2017).

## **1.2. Sportif Rekreasyon**

Bireylerin, boş zamanlarını değerlendirmek, güçlenmek, kendini savunmak, sağlığını korumak vb. gibi sebepler etkisiyle sportif faaliyetlere yöneldikleri belirtilmektedir (Tel, Öcalan ve Yaman, 2000).

Rekreasyon aktiviteleri içerisinde fiziksel egzersizi temel alan veya farklı türdeki spor branşlarının rekreatif amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir kısmını oluşturan biçimi sportif rekreasyon olarak tanımlanmaktadır.

Sportif rekreasyon ve rekreasyonu birbirinden ayıran en önemli faktör fiziksel egzersiz temeline dayanmasıdır (Zorba ve Bakır, 2004).

Spor rekreasyonunun en geniş, çeşitli türleri olan ve dikkat çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirini etkilemektedir. Spor bireylerin rekreatif ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir devinim sağlarken, rekreasyonda sporun toplumda ilerlemesinde ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmektedir (Öztürk, 1998).

## **1.3. Boş Zaman**

Rekreasyon ile ilgili yapılacak bir çalışmada öncelikle ele alınacak konuların başında kuşkusuz boş zaman kavramı gelmektedir. Çünkü, rekreasyon herşeyden önce boş zamanı olan insanların, bu boş zamanların da gerçekleştirecekleri

etkinlikleri ile ilgilidir. Zamanın çalışmakla ilgili bölümünün dışında kalan çalışma dışı zaman dilimi içerisinde boş zaman da yer almaktadır.

İngilizce’de “boş zaman” sözcüğünün çevirisi olan “leisure”, Latince’de de “izin verilmiş olmak” ya da “özgür olmak” deyimlerinden gelen “licere” sözcüğünden türetilmiştir (Cordes ve İbrahim, 1999).

Boş zamanın tanımı, zorlamalardan korunmak, çeşitli sebeplerle kısıtlanmaktan özgürlüğe kaçış yolu aramak, bireyin dilediği ve istediği meşgaleyi seçme özgürlüğü, kendi işinden ve yapmaya zorunlu olduğu sorumlulukları yerine getirdikten sonra arta kalan süre zarfı şeklinde tanımlandığını bilmekteyiz (Torkildsen, 2012).

Araştırmalara bakıldığında çokça anlama rastlamaktayız. Boş zamanın anlamını kişilerin hayat içerisinde kendi yaşam özgürlüğüne göre değiştirebileceğini dile getirmişlerdir (Howe ve Carpenter, 1985).

Genel olarak tanımlarından da anlaşılacağı üzere rekreasyon boş zamanlarda ortaya çıkan bir kavramdır. Boş zaman kavramı, bireylerin zamanının çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman olarak iki ayrı başlık altında ayırması sonucu, çalışma dışı zaman içerisindeki zorunlu ihtiyaçlar bitirildikten sonra geriye kalan kişinin tamamen özgür olduğu zaman dilimini ifade etmektedir. Günlük hayatta ve çalışmalar da boş zaman ve serbest zaman ifadelerinin aynı anlamları taşıdıkları ifadelerine şahit olmaktayız. Fakat serbest zamanın boş zaman ifadesinin yerine kullanıldığı zamanlarda çalışma dışı zamandaki uyku gibi diğer zorunlu ihtiyaçlar göz ardı edilmektedir (Özdemir, 2017).

Çalışma dışı zaman, fiziksel olarak hayatta kalabilmek için yapılması zorunlu olan yemek, uyumak, kişisel ihtiyaçların karşılanması, işe gidiş geliş süreleri, çocuk bakımı ile zorlama duygusunun en az olduğu ve bireyin kendi düşünce ve seçimine göre faaliyete geçeceği isteğe bağlı olarak kullandığı boş zamanı kapsamaktadır (Meyer ve Brightbill, 1964).

Bu çalışmada, Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesinde görev yapan akademik personellerin sportif alışkanlık ve rekreasyon hakkında görüşlerinin ve beklentilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **2. MATERYAL ve YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Bu çalışmada, akademisyenlerin sportif alışkanlıkları ve rekreasyon hakkında görüşleri ve beklentilerini belirlemek için betimsel yöntem içerisinde yer alan tarama modeli kullanılmıştır.

### **2.2. Araştırma Grubu**

Araştırma 2017-2018 eğitim öğretim yılında T.C. Kocaeli Üniversitesi Umuttepe yerleşkesinde görev yapan akademik personellerin sportif alışkanlıkları ve rekreasyon hakkında görüşleri ve beklentilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Kocaeli Üniversitesi akademisyenleri ile birebir çalışılmıştır. Akademik personele toplam 200 adet ölçme aracı uygulanmıştır. Bunların 103 kadın akademisyene ve 97 erkek akademisyene uygulanmıştır. Araştırma uygulaması, gönüllülük ilkesine uygun olarak ve yüz yüze olarak cevaplandırılmıştır.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada, araştırmacı Osman İç (2004) tarafından geliştirilen sportif rekreasyon alışkanlıkları ile rekreasyonla ilgili görüş ve beklentilerini değerlendiren ölçek veri toplama aracı kullanılmıştır. Değerlendirme formu kullanımı için araştırmacı Osman İç tarafından gerekli izinler sözlü olarak alınmıştır. Veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm bireylere ilişkin demografik bilgilerden ve sportif alışkanlıklar ile ilgili 15 ifadeden, ikinci bölüm de rekreasyon hakkında görüş ve beklentilerine ilişkin 25 ifadeden oluşmaktadır. İkinci bölüm 5'li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Akademik ifadelerle “Tamamen katılıyorumdan” “Hiç katılmıyorum” a kadar derecelendirilmiş tepkilerle cevap vermişlerdir. Deneme uygulaması ve asıl uygulama bireylerle yüz yüze görüşülerek yapılmıştır.

### **2.4. Verilerin Toplanması**

Veriler, araştırmacı tarafından Kocaeli Üniversitesi Umuttepe yerleşkesinde görev yapan ve gönüllü olan akademisyenlere anket formu uygulanarak toplanmıştır. Anketler, yansız ve rastgele belirlenen akademisyenlere dağıtılmıştır. Anket uygulaması yapılmadan önce gerekli izinler alınmıştır. Uygulama öncesinde akademisyenlere araştırmanın amaçları ve içeriği hakkında bilgilendirilmiştir. Her uygulama 10 dakika süresince devam etmiştir.

### **2.5. Verilerin Analizi**

Araştırmada ölçek yoluyla toplanan verilerin analizi ve yorumu için SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences) istatistik programı kullanılmıştır. Bu inceleme yapılırken Mann-Whitney U Testi ve Kruskal-Wallis H Testi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uymadığı belirlenmiş ve parametrik olmayan testlerle bulgular elde edilmiştir. Rekreasyon hakkında görüş ve beklentilerinin araştırıldığı anket formundan elde edilen veriler cinsiyet değişkenine göre anket puanlarının Mann-Whitney U testi, yaş, fakülte ve unvan değişkenlerine göre anket puanlarının Kruskal-Wallis H Testi kullanılarak karşılaştırmaları yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri ,763 olarak bulunmuştur. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

### 3. BULGULAR

**Tablo 1.** Araştırmaya katılan akademik personellerin tanımlayıcı istatistikleri

	<b>Değişkenler</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Yaş Grubu</b>	22-34 yaş	53	26,5
	35-45 yaş	95	47,5
	46 yaş ve üzeri	52	26
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	103	51,5
	Erkek	97	48,5
<b>Fakülte</b>	Eğitim	20	10
	İletişim	20	10
	Tıp	33	16,5
	Fen-Edebiyat	20	10
	İktisadi Bilimler	27	13,5
	Yabancı Diller	40	20
	Hukuk	11	5,5
	Spor Bilimleri	29	14,5
	Araştırma Görevlisi	54	27
	Öğretim Görevlisi	67	33,5
<b>Unvan</b>	Öğretim Üyesi	79	39,5
	Evet	161	80,5
	Hayır	39	19,5
<b>Daha Önce Spor Yaptınız mı?</b>	Hiç	38	19
	Okul-Mahalle	37	18,5
	Amatör	96	48
	Profesyonel	19	9,5
	Milli	10	5
	Evet	47	23,5
<b>Halen Spor Yapıyor musunuz?</b>	Biraz	35	17,5
	Çok Az	50	25
	Hayır	68	34
	Hiç	5	2,5
	Evet	29	14,5
<b>Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım</b>	Biraz	30	15
	Çok Az	39	19,5
	Hayır	97	48,5
	Hiçbiri	93	46,5
<b>En Çok Katılınan Rekreasyon Faaliyeti</b>	Takım	13	6,5
	Bireysel	86	43
	Her İkisi	8	4
	Takım	85	42,5
<b>En Sevilen Rekreasyon Faaliyeti</b>	Bireysel	69	34,5
	Her İkisi	46	23
	Hiçbiri	51	25,5
<b>En Sevilmeyen Rekreasyon Faaliyeti</b>	Takım	56	28
	Bireysel	77	38,5
	Her İkisi	16	8
	1	32	16
<b>Haftalık Spor Süresi</b>	2	52	26
	3	28	14
	4	11	5,5
	5	8	4
	Yapmıyorum	69	34,5

**Tablo 1.** Araştırmaya katılan akademik personellerin tanımlayıcı istatistikleri (Devamı)

	<b>Değişkenler</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Boş Zaman Süresi</b>	1-5	81	40,5
	6-10	71	35,5
	11-15	33	16,5
	16 saat ve üzeri	15	7,5
<b>Üniversite Rekreasyon Alanları Kullanımı</b>	1-5	13	6,5
	6-10	1	,5
	11-15	1	,5
	16 saat ve üzeri	1	,5
	Kullanmıyorum	184	92

Tablo 1’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan akademisyenlerin 22-34 yaş arası 53 akademisyen (%26,5),35-45 yaş arası 95 akademisyen (%47,5), 46 yaş ve üzeri 52 akademisyen (%26) yaş aralığındadır. Akademisyenlerin 103 akademisyen kadın (%51,5), 97 akademisyen erkektir (%48,5). Akademisyenlerin 20 akademisyen Eğitim Fakültesi (%10), 20 akademisyen İletişim Fakültesi (%10), 33 akademisyen Tıp Fakültesi (%16,5), 20 akademisyen Fen-Edebiyat Fakültesi (%10), 27 akademisyen İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi (%13,5), 40 akademisyen Yabancı Diller (%20), 11 akademisyen Hukuk Fakültesi (%5,5), 29 akademisyen Spor Bilimleri Fakültesi (%14,5) Fakültelerindedir. Akademisyenlerin 54 akademisyen Araştırma Görevlisi (%27), 67 akademisyen Öğretim Görevlisi (%33,5), 79 akademisyen Öğretim Üyesi (%39,5) Unvanlarına sahiplerdir. Akademisyenlerin, daha önce spor yaptınız mı sorusuna 161 akademisyen evet (%80,5), 39 akademisyen hayır (%19,5) cevabını vermiştir.

Akademisyenlerin, spor yapma düzeyleri 38 akademisyen hiç (%19), 37 akademisyen okul-mahalle (%18,5), 96 akademisyen amatör (%48), 19 akademisyen profesyonel (%9,5), 10 akademisyen milli (%5) cevabını vermişlerdir. Akademisyenler, halen spor yapıyor musunuz sorusuna 47 akademisyen evet (%23,5), 35 akademisyen biraz (%17,5), 50 akademisyen çok az (%25), 68 akademisyen hayır (%34) cevabını vermişlerdir. Akademisyenlerin rekreasyon faaliyetlerine katılımı sorusuna 5 akademisyen hiç (%2,5), 29 akademisyen evet (%14,5), 30 akademisyen biraz (%15), 39 akademisyen çok az (%19,5), 97 akademisyen hayır (%48,5) cevabını vermişlerdir. Akademisyenlerin en çok katılan rekreasyon faaliyeti sorusuna 93 akademisyen hiçbiri (%46,5), 13 akademisyen takım sporları (%6,5), 86 akademisyen bireysel yapılan sporlar (%43,0), 8 akademisyen her ikisi (%4) cevaplarını vermişlerdir. Akademisyenler en sevilen rekreasyon faaliyeti sorusuna 85 akademisyen takım sporları (%42,5), 69 akademisyen bireysel yapılan sporlar (%34,5) 46 akademisyen her ikisi (%23) cevaplarını vermişlerdir. Akademisyenler en seilmeyen rekreasyon faaliyeti türü sorusuna 51 akademisyen hiçbiri (%25,5), 56 akademisyen takım sporları (%28), 77 akademisyen bireysel yapılan sporlar (%38,5), 16 akademisyen her ikisi (%8) cevaplarını vermişlerdir. Akademisyenlerin haftalık spor süresi 32 akademisyen 1 (%16), 52 akademisyen 2 (%26), 28 akademisyen 3 (%14), 11 akademisyen 4 (%5,5), 8 akademisyen 5 (%4), 69 akademisyen yapmıyorum (%34,5) cevaplarını vermişlerdir. Akademisyenlerin boş zaman süresi sorusuna 81 akademisyen 1-5 (%40,5), 71 akademisyen 6-10 (%35,5), 33 akademisyen 11-15 (%16,5), 15 akademisyen 16 saat ve üzeri (%7,5) cevaplarını vermişlerdir. Akademisyenlerin üniversite rekreasyon alanlarının kullanımı sorusuna 13 akademisyen 1-5 (%6,5), 1 akademisyen 6-10 (%5), 1 akademisyen 11-15 (%5), 1 akademisyen 16 saat ve üzeri (%5), 184 akademisyen kullanmıyorum (%92) cevaplarını vermişlerdir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Rekreasyon hakkında görüşleri ve beklentileri ölçeğine vermiş oldukları cevapları frekans ve yüzde dağılımı

Rekreasyon Hakkındaki Görüş ve Beklentiler	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Rekreasyon faaliyetlerinin ne olduğunu biliyorum.	17	8,5	21	10,5	31	15,5	<b>76</b>	<b>38,0</b>	55	27,5
Rekreasyon ve sporu aynı tür faaliyetler olarak görüyorum.	24	12,0	<b>57</b>	<b>28,5</b>	<b>57</b>	<b>28,5</b>	49	24,5	13	6,5
Rekreasyonun yararına inanmadığım için katılmak istemem.	<b>87</b>	<b>43,5</b>	55	27,5	36	18,0	14	7,0	8	4,0
Rekreasyon kültürüm olmadığı için faaliyetlere katılmak istemem.	<b>69</b>	<b>34,5</b>	<b>67</b>	<b>33,5</b>	41	20,5	15	7,5	8	4,0
Çevrenin rekreasyon faaliyetlerine olumsuz bakması sebebiyle katılmak istemem.	<b>101</b>	<b>50,5</b>	73	36,5	20	10,0	5	2,5	1	0,5
Fiziksel olarak yetersiz olduğumdan sportif rekreasyona katılmak istemem.	<b>87</b>	<b>43,5</b>	62	31,0	32	16,0	13	6,5	6	3,0
Sosyal bir çevre edinmek için sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmak isterim.	23	11,5	41	20,5	42	21,0	<b>80</b>	<b>40,0</b>	14	7,0
Saygınlık kazanmak için sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmak isterim.	23	11,5	41	20,5	42	21,0	<b>80</b>	<b>40,0</b>	14	7,0
Ruhsal ve zihinsel açıdan rahatlamak için sportif rekreasyona katılmak isterim.	2	1,0	9	4,5	17	8,5	<b>89</b>	<b>44,5</b>	<b>83</b>	<b>41,5</b>
Sportif rekreasyonu sevdiğim için bu tür faaliyetlere katılmak isterim.	4	2,0	12	6,0	43	21,5	<b>78</b>	<b>39,0</b>	63	31,5
Sağlık açısından sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmak isterim.	4	2,0	9	4,5	10	5,0	<b>89</b>	<b>44,5</b>	<b>88</b>	<b>44,0</b>
Ailemle birlikte sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmak isterim.	6	3,0	16	8,0	35	17,5	<b>74</b>	<b>37,0</b>	69	34,5
Arkadaşlarımla birlikte sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmak isterim.	2	1,0	10	5,0	27	13,5	<b>83</b>	<b>41,5</b>	78	39,0
Bireysel sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmak isterim.	5	2,5	10	5,0	30	15,0	<b>85</b>	<b>42,5</b>	70	35,0
İkili sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmak isterim.	9	4,5	18	9,0	42	21,0	<b>90</b>	<b>45,0</b>	41	20,5
Takım halindeki sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmak isterim.	9	4,5	19	9,5	51	25,5	<b>79</b>	<b>39,5</b>	41	20,5
Salon sporları etkinliklerine katılmak isterim.	11	5,5	29	14,5	40	20,0	<b>80</b>	<b>40,0</b>	40	20,0
Saha sporları etkinliklerine katılmak isterim.	11	5,5	22	11,0	42	21,0	<b>82</b>	<b>41,0</b>	43	21,5
Su sporları etkinliklerine katılmak isterim.	15	7,5	25	12,5	37	18,5	<b>65</b>	<b>32,5</b>	58	29,0
Doğa sporları etkinliklerine katılmak isterim.	8	4,0	12	6,0	19	9,5	76	38,0	<b>85</b>	<b>42,5</b>

**Tablo 2.** Katılımcıların Rekreasyon hakkında görüşleri ve beklentileri ölçeğine vermiş oldukları cevapları frekans ve yüzde dağılımı (Devamı)

Rekreasyon Hakkındaki Görüş ve Beklentiler	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Açık alanda yapılan sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmak isterim.	8	4,0	12	6,0	19	9,5	76	38,0	<b>85</b>	<b>42,5</b>
Yeterli maddi imkanım olmadığından faaliyetlere katılamıyorum.	60	30,0	<b>94</b>	<b>47,0</b>	25	12,5	17	8,5	4	2,0
Yeterli zamanım olmadığı için faaliyetlere katılamıyorum.	27	13,5	<b>58</b>	<b>29,0</b>	35	17,5	<b>53</b>	<b>26,5</b>	27	13,5
Çevremde yeterli alanlar olmadığı için faaliyetlere katılamıyorum.	27	13,5	<b>66</b>	<b>33,0</b>	55	27,5	38	19,0	14	7,0
Çevremde rekreatif faaliyetler için bir oluşum olmadığı için katılamıyorum.	31	15,5	47	23,5	<b>50</b>	<b>25,0</b>	<b>52</b>	<b>26,0</b>	20	10,0

Tablo 2’de görüldüğü üzere, akademisyenler rekreasyon faaliyetlerinin ne olduğunu biliyorum sorusuna 76 akademisyen (%38) katılıyorum, rekreasyon ve sporu aynı tür faaliyetler olarak görüyorum sorusuna 57 akademisyen katılmıyorum (%28,5) 57 akademisyen kararsızım (%28,5), rekreasyonun yararına inanmadığım için katılmak istemem sorusuna 87 akademisyen kesinlikle katılmıyorum (%43,5), rekreasyon kültürüm olmadığı için faaliyetlere katılmak istemem sorusuna 69 akademisyen kesinlikle katılmıyorum (%34,5) 67 akademisyen katılmıyorum (%33,5), çevrenin rekreasyon faaliyetlerine olumsuz bakması sebebiyle katılmak istemem sorusuna 101 akademisyen kesinlikle katılmıyorum (%50,5), fiziksel olarak yetersiz olduğumdan sportif rekreasyona katılmak istemem sorusuna 87 akademisyen kesinlikle katılmıyorum (%43,5), sosyal bir çevre edinmek için sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmak isterim sorusuna 80 akademisyen katılıyorum (%40), saygınlık kazanmak için sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmak isterim sorusuna 80 akademisyen katılıyorum (%40), ruhsal ve zihinsel açıdan rahatlamak için sportif rekreasyona katılmak isterim sorusuna 89 akademisyen katılıyorum (%44,5), 83 akademisyen ise kesinlikle katılıyorum (%41,5), sportif rekreasyonu sevdiğim için bu tür faaliyetlere katılmak isterim sorusuna 78 akademisyen katılıyorum (%39), sağlık açısından sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmak isterim sorusuna 89 akademisyen katılıyorum (%44,5) 88 akademisyen kesinlikle katılıyorum (%44), ailemle birlikte sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmak isterim sorusuna 74 akademisyen katılıyorum (%37), arkadaşlarımla sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmak isterim sorusuna 83 akademisyen katılıyorum (%41,5), bireysel sportif faaliyetlerine katılmak isterim sorusuna 85 akademisyen katılıyorum (%42,5), ikili sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmak isterim sorusuna 90 akademisyen katılıyorum (%45), takım halindeki sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmak isterim sorusuna 79 akademisyen katılıyorum (%39,5), salon sporları etkinliklerine katılmak isterim sorusuna 80 akademisyen katılıyorum (%40), saha sporları etkinliklerine katılmak isterim sorusuna 82 akademisyen katılıyorum (%41), su sporları etkinliklerine katılmak isterim sorusuna 65 akademisyen katılıyorum (%32,5), doğa sporları etkinliklerine katılmak isterim sorusuna 85 akademisyen kesinlikle katılıyorum (%42,5), açık alanda yapılan sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmak isterim sorusuna 85 akademisyen kesinlikle katılıyorum (42,5), yeterli maddi imkanım olmadığından faaliyetlere katılamıyorum sorusuna 94 akademisyen katılmıyorum (%47), yeterli zamanım olmadığı için faaliyetlere katılamıyorum sorusuna 58



akademisyen katılmıyorum (%29), 53 akademisyen katılıyorum (%26,5), çevremde yeterli alanlar olmadığı için faaliyetlere katılmıyorum sorusuna 66 akademisyen katılmıyorum (%33), çevremde rekreatif faaliyetler için bir oluşum olmadığı için katılmıyorum sorusuna 52 akademisyen katılıyorum (%26), 50 akademisyen kararsızım (%25) cevaplarını vermişlerdir.

**Tablo 3.** Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anket puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Cinsiyet	$\bar{x}$	ss	z	p
Kadın	80,33	11,920	-,725	,468
Erkek	82,18	8,483		

Tablo 3'te görüldüğü üzere, araştırmaya katılan akademisyenlerin cinsiyet değişkenine göre rekreasyon hakkında görüş ve beklentileri ölçüğü puanları ortalamalarının Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, toplam puan ortalamalarına göre de istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.** Katılımcıların yaş değişkenine göre anket puanlarının Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Yaş Grubu	$\bar{x}$	ss	p
22-34 Yaş	82,11	7,013	,920
35-45Yaş	81,33	9,665	
45 Yaş ve Üzeri	80,37	13,814	

Tablo 4'te görüldüğü üzere, araştırmaya katılan akademisyenlerin yaş değişkenine göre rekreasyon hakkında görüş ve beklentileri ölçüğü puanları ortalamalarının Kruskal-Wallis H Testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, toplam puan ortalamalarına göre de istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 5.** Katılımcıların fakülte değişkenine göre anket puanlarının Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Fakülte	$\bar{x}$	ss	p
Eğitim Fakültesi	82,75	8,460	,057
İletişim Fakültesi	77,65	12,356	
Tıp Fakültesi	81,55	9,890	
Fen-Edebiyat Fakültesi	80,85	11,970	
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	79,59	9,561	
Yabancı Diller	81,28	7,743	
Hukuk Fakültesi	78,36	6,169	
Spor Bilimleri Fakültesi	85,48	13,292	

Tablo 5'te görüldüğü üzere, araştırmaya katılan akademisyenlerin fakülte değişkenine göre rekreasyon hakkında görüş ve beklentileri ölçüğü puanları ortalamalarının Kruskal-Wallis H Testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, toplam puan ortalamalarına göre de istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 6.** Katılımcıların unvan değişkenine göre anket puanlarının Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Unvan	$\bar{x}$	ss	p
Araştırma Görevlisi	81,78	8,948	
Öğretim Görevlisi	81,67	11,420	,938
Öğretim Üyesi	80,62	10,280	

Tablo 6'da görüldüğü üzere, araştırmaya katılan akademisyenlerin unvan değişkenine göre rekreasyon hakkında görüş ve beklentileri ölçüğü puanları ortalamalarının Kruskal-Wallis H Testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, toplam puan ortalamalarına göre de istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

#### 4.TARTIŞMA

Bu çalışmada Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesinde görev yapan akademik personellerinin sportif alışkanlık ve rekreasyon hakkında görüşleri ve beklentilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu bölümde, bulgular da elde edilen verilere göre yaş grupları, cinsiyetleri, fakülteler, unvan ve rekreasyonla ilgili görüş ve beklentileri şeklindeki parametrelere göre düzenlenerek tartışılmıştır.

Çalışmaya katılan 200 Akademisyenin 103 akademisyen kadın, 97 akademisyen erkektir. (%51,5) yüzdeler oranı ile kadın akademisyenler çoğunluğu oluşturmaktadır. 35-45 yaş arası akademisyenler %47,5 ile çoğunluğu oluştururken, %26,5 ile 22- 34 yaş arası ve %26 46 yaş ve üzeri ise azınlığı oluşturmaktadır.

Katılımcıların sportif rekreasyon aktivitelerine katılım amaçlarından sosyal çevre ve arkadaş sorusuna %40 olarak sosyal çevre edinmek için bu sebeple katıldıkları görülmektedir. Bireylerin çoğunluğunun boş zamanlarını sportif ve sosyal aktivitelere katılarak değerlendirmelerinin nedenini, diğer bireylerle etkileşim içerisinde bulunabileceği ortamların temelini sportif ve sosyal aktiviteler oluşturduğu için bu tür aktiviteleri tercih ettikleri, günümüzde, çalışanların, ailelerinin yaşam standartlarını ve refah düzeylerini yükseltilmesi amacıyla, iş yeri ve çalışma koşullarının iyileştirilmesi, çalışma saatlerinin azaltılması ve boş zamanın artırılması pek çok ülkenin sosyal hedefi olmuştur (Aydın ve ark. 2017; Tezcan,2007; Tunçkol ve Çumralıgil, 2005).

Katılımcıların %47' si yeterli maddi imkana sahiptir. Yeterli zamanı olmadığını düşünen katılımcıları oranı ise %29' dur. Akademisyenler yeterli zaman bulamadıkları için sportif rekreasyon faaliyetlerine daha az katılmaktadırlar. Tunçkol ve Çumralıgil (2005) Selçuk Üniversitesi'nde yaptıkları çalışma da ankete katılanların % 89,8' i rekreasyon aktivitelerine katılabilmek için ayırdıkları sürenin daha çok olmasını istedikleri yanıtını vermişlerdir.

Çalışmada, akademik personelin yüksek oranda ki kısmı %46,5 aktif rekreatif faaliyetlerine çeşitli sportif aktivitelere katılmadığını göstermektedir. En sevilen spor aktivitelerinin de katılımcıların %42,5'i takım sporlarını tercih etmişlerdir. Sevilmeyen spor aktivitelerinin de katılımcılar %38,5'i bireysel sporları tercih ettikleri tespit edilmiştir.

Bunun yanı sıra katılımcıların üniversite alanındaki rekreatif faaliyetler için tesislerin birbirinden uzak ve yetersiz olduğu ve aktif olarak kullanılmadığını belirtmektedirler.

Tunçkol ve Çumralıgil (2005) tarafından yapılan araştırmada, akademik personelin büyük bir kısmının aktif rekreatif faaliyetlerden olan bedensel faaliyetleri

tercih ettikleri ve bu faaliyetlere daha fazla zaman ayırmak istedikleri tespit edilmiştir. Bunun yanında, katılımcılar kampüs alanındaki rekreatif faaliyetler için tesislerin yetersiz olduğunu ve etkin kullanılmadığını tespit etmiştir. Mete ve Ağaoğlu (2003) yaptıkları çalışmada, Ondokuz Mayıs Üniversitesi akademik personelin yerleşkede yeterli imkan ve zaman olmadıkları için yerleşke dışında etkinliklerde buldukları tespit etmişlerdir. Koparan ve Öztürk (2002) yaptıkları çalışmada, spor tesisleri açısından büyük olanaklara sahip Uludağ Üniversitesinde personelin spora katılımına teşvik sağlayacak organizasyonların yetersiz olduğu ve mevcut spor tesislerinden optimal düzeyde yararlanılmadığı tespit etmişlerdir. Bu da bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Pulur (2003) yaptığı çalışmasında Kırkkale’de görev yapan öğretim elemanlarının boş zamanlarının daha çok evlerinde dinledikleri ve kitap okudukları belirtmiştir.

Çalışmaya katılan akademisyenlerin günlük hayat ve iş hayatı çerçevesinde kendine ayıracakları boş zamanın yetersiz olduğunu görmekteyiz. Bu durum bireylerin iş hayatın da daha fazla zaman geçirdikleri, geri kalan zamanlarında ise aile ve arkadaşlarına ayırdıklarını görmekteyiz. Sporu, sosyal bir çevre, ruhsal ve zihinsel açıdan rahatlamak ve sağlık için yaptıklarını anlamaktayız. Suiçmez (2000)’in çalışmasında ise, belirtmiş olduğu boş zamanların aktif ve etkin bir şekilde değerlendirilmesi çalışan insanların iş süreleri dışında karşılaşacakları, bireyleri üzecek sebepler ile karşı karşıya gelip bu durumlarla başa çıkmaya çalışarak ve böylece bireysel ve toplumsal mutluluk elde etmek gibi değerlere dikkat çekeceği yorumu, boş zamanlarını dinlenmek yerine sportif ve sosyal aktivitelere katılımla değerlendireceğini tespit ettiğimiz çalışma sonucumuzla paralellik göstermektedir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesinde görev yapan akademik personellerinin sportif alışkanlık ve rekreasyon hakkında görüşleri ve beklentilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmaya katılan akademisyenlerin 103 kadın, 97 erkektir, toplam 200 akademisyene ulaşılmıştır. Katılımcıların çoğunluğu 35-45 yaş arındadır. Kocaeli Üniversitesi Umuttepe yerleşkesinde yapılan çalışmaya 8 ayrı fakültede çalışılmıştır. Akademisyenler Araştırma görevlisi, Öğretim görevlisi ve Öğretim üyesi olarak 3 ayrı başlık altında incelenmiştir. Katılımcılara sorulan daha önce spor yaptınız mı sorusuna 161 akademisyen evet cevabını vermiştir. Bu cevap ile birlikte akademisyenlerin %80 inin daha önce bir sportif faaliyet içerisinde bulunduğunu anlamaktayız. Spor yapma düzeyine ise 96 akademisyen amatör olarak spor yaptığını belirtmiştir. Katılımcıların çoğunluğu amatör branşlarda daha önce uğraşmıştır, sadece 10 katılımcı milli olarak spor yapmıştır. Katılımcılar halen spor yapıyor musunuz sorusuna 68 akademisyen hayır cevabını vermiştir. Rekreasyon faaliyetlerine katılıyor musunuz sorusuna en çok 97 akademisyen hayır cevabı vermiştir. Rekreasyon faaliyetlerine 5 akademisyen hiç katılmadığını belirtmiştir ve çıkan sonuçlara göre katılımcıların 98 akademisyenin az da olsa rekreatif faaliyetlere katıldığını anlamaktayız. En çok katıldığınız rekreasyon faaliyeti sorusuna katılımcıların 93 akademisyen hiçbir cevap vermemiştir. Ancak 86 akademisyen bireysel yapılan sportif faaliyetlerini yazdıklarını görmekteyiz. Katılımcıların çoğunluğu doğada yapılan yürüyüş ve koşu gibi sportif aktivitelere katıldıklarını görmekteyiz. En sevilen rekreasyon faaliyeti sorusuna ise katılımcıların 85 akademisyen takım sporlarını belirtmişlerdir. Futbol basketbol ve voleybol bu takım sporları arasında öne çıkmıştır. Sevilmeyen spor faaliyetleri sorusuna ise katılımcıların 77 akademisyen bireysel yapılan branşları yazdıklarını

görmekteyiz. Katılımcılar, boks, uzak doğu sporları gibi dövüş sporlarını hiç sevmeyen sportif faaliyetler olarak belirtmiş olduklarını görmekteyiz. Akademisyenler haftalık spor süresi sorusuna 69 akademisyen spor yapmadığını, boş zaman sürelerine ise 81 akademisyen 1-5 saat olarak belirtmişlerdir.

Sonuç olarak, araştırmaya katılan akademisyenlerin sportif alışkanlıklarının olduğunu fakat sportif alışkanlıklarla rekreatif aktiviteleri farklı değerlendirdiklerini, üniversitenin bünyesinde bulunan sportif rekreasyon alanları hiç kullanmadıklarını, katılımcıları cinsiyet, yaş, fakülte ve unvan değişkenlerine göre sportif alışkanlık ve rekreasyon hakkında görüşleri ve beklentilerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

### **Öneriler;**

- İnsanların işten arta kalan zamanlarını aktif bir şekilde geçirebilmek için çoğunlukla sportif ve sosyal aktiviteleri tercih etmektedirler. Kişilerin farklı insanlarla bir arada olmak, sosyalleşmek, farklı insanlarla tanışmak ve etkileşim içinde olabileceği ortamların sosyal ve sportif etkinliklerle oluşabileceğini bildiklerinden, bu tarz etkinlikleri tercih etmektedirler. Gelişmiş ülkelere baktığımızda ailelerin yaşam kalitesini ve refah düzeylerinin yükseltilmesi amacıyla, çalışma saatlerinin azaltılması ve boş zamanlarının artırılması sosyal hedef olarak planlanmaktadır.
- Üniversite idarecilerinin daha kullanışlı ve herkes tarafından kullanılabilir bir tesis planlaması ve politikası geliştirmesi gerektiği söylenebilmektedir.
- Üniversite bünyesinde bulunan rekreatif alanların akademisyenler tarafından daha elverişli bir biçimde kullanılması için yaz ve kış aylarında yapılabilecek uygun aktiviteler belirlenip, plan ve programlaması yapıp tarihleri belirlendikten sonra boş olan veya kullanılmayan açık alan ve kapalı alanlar daha aktif hale getirilebilir.
- Akademisyenlerin boş zamanlarını daha iyi değerlendirmesi ve plan oluşturabilmeleri için rekreasyon uzmanlarından bilgiler alabilirler.
- Üniversite idarecileri, fakültelerde görev alabilecek rekreasyon uzmanları belirleyip bireylerin daha mutlu ve huzurlu çalışabilecekleri ortam yaratmaları için bu işi meslek haline getirmiş kişilerden yardım alabilirler.

## **6. KAYNAKÇA**

- Ağaoğlu, Y. (2012).** Dershaneye Devam Eden Üniversite Öğrencilerinin Okuma Nedenlerinin ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 33-41.
- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1999).** Applications in Recreation and Leisure: for Today and The Future (No. Ed. 2). Mcgraw-Hill Book Company Europe.
- Çoruh, Y. (2013).** Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Howe, C. Z., & Carpenter, G. M. (1985).** Programming Leisure Experiences: A Cyclical Approach. Englewood Cliffs NJ: Prentice-Hall.
- İç, O. (2004).** Kamu Görevlilerinin Sportif Rekreasyon Alışkanlıkları ile Rekreasyon Hakkında Görüş ve Beklentilerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Jensen, C. R., & Naylor, J. H. (1990).** Opportunities In Recreation And Leisure Careers. USA: Contemporary Publishing Company.

- Koparan, Ş., Öztürk, F. (2002).** Uludağ Üniversitesi Personelinin Üniversite Sportif Olanaklarından Yararlanma Düzeyleri. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 239-265.
- Madrigal, R. (2006).** Measuring The Multidimensional Nature of Sporting Event Performance Consumption. *Journal of Leisure Research*, 38(3), 267-292.
- Mete, B., Ağaoğlu, S. A. (2003).** Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kurupelit Kampusü Akademik ve İdari Personelin Rekreatif Aktivitelere Katılım ve Bakış Açılarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Ankara*, 421-426.
- Meyer, H. D., & Brightbill, C. K. (1964).** Community Recreation: A guide to its organization. Prentice-Hall.
- Nahavandi, A. (2006).** The Art and Science of Leadership, Ltd. Pearson Education
- Ölçer, N., & Koçer, S. (2015).** Örgütsel iletişim: Kocaeli Üniversitesi Akademik Personeli Üzerine Bir İnceleme. *Global Media Journal TR Edition*, 6(11), 339-383.
- Özdemir, M. (2017).** Rekreasyon nedir? <http://rekreasyon.org/rekreasyon-nedir/> (01.05.2018).
- Öztürk, F. (1998).** Toplumsal Boyutlarıyla Spor, Bağırğan Yayınevi, Ankara, Saray Matbaası.
- Paksoy, H. M. (2007).** Üniversitelerde Akademik Personelin İş Memnuniyeti: Harran Üniversitesi Örneği. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2007(1), 138-151.
- Pulur, A. (2003).** Üniversitede Görev Yapan Öğretim Elemanları ve İdari Personellerin Boş Zamanlarını Sporla Değerlendirme Eğilimlerinin Araştırılması (Kırıkkale örneği). *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Ankara*, 10-11.
- Suiçmez, H. (2000).** Türkiye ve İngiltere'deki Sportif Rekreasyon Yöneticilerinin Karakteristik Özellikleri. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Tel, M., Öcalan, M., & Yaman, M. (2000).** Taekwondocuların Bu Sporü Tercih Etme Nedenleri ve Sosyo-Ekonomik Durumları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3),3-5
- Tezcan, N. (2007).** Rekreasyon Etkinliklerinin Çalışanların Performansları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: (Kocaeli Trakya Birlik). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Torkildsen, G. (2012).** Leisure and Recreation Management. Routledge.
- Tunçkol, H. M., & Çumralıgil, B. (2005).** Selçuk Üniversite'ndeki Akademik Personelin Rekreasyon Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 45-52.
- Tütüncü, Ö. (2012).** Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Zorba, E., Bakır, M. (2004).** Serbest Zaman Kavramı. Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular 1 (Ed: Ramazanoğlu F.), Bıçaklar Kitabevi, Ankara, 106-108.



### ORDU İLİNDE ÖĞRENİM GÖREN İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ALAN TESTLERİNE GÖRE SPORİF YETENEK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Hasan SÖZEN<sup>ID</sup>\*1, Erdal ARI<sup>ID</sup>1, Ercüment ERDOĞAN<sup>ID</sup>1,  
Burkay CEVAHİRCİOĞLU<sup>ID</sup>1

<sup>1</sup> Ordu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor YO, Ordu, TÜRKİYE

#### ÖZET

#### Orijinal Makale

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, spora uygunluğu tespit edilen ilköğretim çağındaki çocukların spora özgü yetenek düzeylerine göre spor branşlarına yönlendirilmesidir.

**Yöntem:** Çalışmaya veli onayı alınmış ve somatotip yapısı spora uygun öğrenciler dahil edilmiş ve çalışmaya 9-11 yaş aralığında 372 kız (Yaş: 9,54±0,54 yıl, vücut ağırlığı: 30,52±5,43 kg., boy uzunluğu: 1,36±0,08 m.), 385 erkek (Yaş: 9,75±0,56 yıl, vücut ağırlığı: 31,48±5,30 kg., boy uzunluğu: 1,35±0,06 m.) olmak üzere toplam 757 öğrenci katılmıştır. Veri toplama araçları olarak; kişisel bilgiler formu, antropometrik ölçümler, dikey sıçrama testi, durarak uzun atlama testi, 20 metre sürat koşusu testi, oturarak sağlık topu fırlatma testleri kullanılmış ve öğrencilerin bu testler ile fiziksel ve motorik özellikleri belirlenmiştir.

**Bulgular** Kızların ve erkeklerin beden kitle indeksi değerleri 23,65±1,87 kg/m<sup>2</sup>, 27,71±1,95 kg/m<sup>2</sup>, dikey sıçrama değerleri 0,42±0,06 m., 0,50±0,07 m., durarak uzun atlama değerleri 1,70±0,15 m., 1,85±0,26 m., 20 m sürat değerleri 6,02±0,42 sn., 5,65±0,36 sn., oturarak sağlık topu fırlatma değerleri 5,10±5,30 m., 5,90±5,10 m., anaerobik güç değerleri 51,56±6,58 kg-m/sn., 56,45±7,02 kg-m/sn. olarak tespit edilmiştir.

**Sonuç:** Çalışmanın sonucunda, kız ve erkek öğrencilerin somatotip değerleri belirlenmiş ve bu verilerin spor branşlarında başarının yakalanması amacıyla gelecekte uygulanacak çalışmalara ışık tutması sağlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** sportif yetenek, sportif testler, ilköğretim öğrencileri.

### THE DETERMINE SPORTY SKILL LEVELS OF PRIMARY EDUCATION STUDENTS MAJORING IN ORDU PROVINCE ACCORDING TO SPORT EVENTS TESTS

#### ABSTRACT

#### Original Article

**Aim:** The aim of this study was to be directed to sport of children educating at primary school according to sporty skills levels.

**Method:** The 372 women students (Age: 9,54±0,54 years, weight: 30,52±5,43 kg., height: 1,36±0,08 m.) and 385 men students (Age: 9,75±0,56 years, weight: 31,48±5,30 kg., height: 1,35±0,06 m.) at 9-11 age range whose somatotype was suitable for sport joined to study. The guardian approval form of all students was taken from parents of students. The personal information form, anthropometric measures, vertical jump test, standing long jump test, 20 m. speed test, throwing medicine ball at sitting position test were used as data collecting tools and physical and motoric properties of all students were determined.

**Findings:** The mass body index values (23,65±1,87 kg/m<sup>2</sup>, 27,71±1,95 kg/m<sup>2</sup>), vertical jump test values (0,42±0,06 m., 0,50±0,07 m.), standing long jump test values (1,70±0,15 m., 1,85±0,26 m.), 20 m. speed test values (6,02±0,42 sec., 5,65±0,36 sec.), throwing medicine ball at sitting position test values (5,10±5,30 m., 5,90±5,10 m.), anaerobic power values (51,56±6,58 kg-m/sec., 56,45±7,02 kg-m/sec.) of women and men students were determined by sporty tests (respectively).

**Conclusion:** At consequence of study, somatotype values of women and men students were determined, and it was provided that these data supported to studies which will be performed in the future for winning success at sport events.

**Keywords:** sporty skill, sporty tests, primary education students.

\* Bu çalışma *International Multidisciplinary Conference* (2016)'da bildiri olarak sunulmuştur.

\*\*Sorumlu yazar: hasansozen@odu.edu.tr, Tel: +905327849129

## 1. GİRİŞ

Yetenek kavramı, belli bir yöne yöneltmiş, normal değer ölçülerinin üzerinde, ancak henüz olgunlaşmamış ve gelişmeye uygun yatkınlığı ifade eder. Sporsal yetenek kavramı; sporcu çocuk veya gencin, sportif güç ve gelişimi için sahip olduğu ön şartların bütünü olarak tanımlanmaktadır. Yetenek arama ise; genel bir eğitime ya da spor dalına özgü, çocuk ve gençlik antrenmanına başlamaya hazır olan, yeterince fazla sayıda çocuk yada gencin bulunması sürecidir. Yetenek arama çalışması planlanırken önce çocuk ya da gençlerde hangi yaş gruplarında en uygun biçimde uygulanabileceği düşünülmelidir. Buna verilecek karar, spor dalına özgü olarak farklılıklar göstermektedir.

Yeteneği belirlemenin ilk amacı, genç sporcuların istediği branşta başarılı olup olmayacağını özellikle performans sporunda göstereceği başarının büyük olasılıkla önceden tahmin edilmesini sağlamaktır. Sporcu adaylarının ilerleyen dönemlerde kendi sınırsal yeterliliğine ulaşabilmesi için o spor branşına uygun başlama yaşı dönemlerinde doğru seçimin yapılmasıyla mümkün olacaktır. Yönlendirme yapılacak spor dalının kondisyonel uygunluk, koordinatif uygunluk ve psikolojik uygunluk açısından gerekli parametrelere sahip olup olmadığının değerlendirilmesi önemlidir. Sporcu adayı sportif antrenman için yeterliliğini ve yeteneğini ne kadar çabuk ortaya koyarsa antrenman programının da istenilen seviyede gerçekleşmesinde başarılı olur.

Yetenek seçim modeli ile kişilerin daha kısa zamanda istenilen yüksek performansa ulaşmasını sağlar. Üstün yetenekli sporcularla çalışan antrenörün çalışma etkinliği artar. Yüksek performansa erişmek isteyen sporcuların sayısını ve rekabetini artırır. Daha güçlü kadrolar oluşturulur. Sporcunun kendine güveni artar. Çünkü bilimsel seçim süreciyle yetişmemiş sporculardan daha iyi olduğunu görür. Sporcuların çalışmalardaki istenmedik sapmalar zamanında belirlenip, gerekli önlemler alınır. Bu ilgi sporcuları motive eder.

Spora başlama ve branşlaşma yaşları da dikkate alınarak sporcunun fiziksel özelliklerinin belirlenmesi, motorik yeteneklerinin belirlenmesi, spor branşına özgü teknik yeteneklerinin belirlenmesi ve sporcunun eğitimi ve gelişimi aşamalarından bahsedilmekte ve bu aşamaların bilimsel yöntemlerle paralel yürütülmesi gerekliliği vurgulanmaktadır (Bompa, 1985; Peltola, 1992; Ghita, 1994; Sevim, 2002).

Sporda yetenek taraması ve gelişim aşamalarının araştırıldığı çalışmaları incelediğimizde, üç temel özelliğin ölçülmesi ve değerlendirilmesi konularına odaklanılmaktadır. Bunlar; fiziksel ve motor yetenekler, zihinsel yetenekler ve sosyal özelliklerdir. Antrenörler ve spor bilimcileri bu üç temel özelliğin ölçülmesi ve sonuçlarının değerlendirilmesi ile genç sporcuların genel spor yeteneği hakkında arzulanan bilgilere ulaşabilmektedirler. Antrenörler ve beden eğitmciler, ferdi ve takım sporlarının yetenek taraması yaparken çoğu kez fiziksel ve motor testleri kullanırlar (Lidor ve ark., 2005).

Öğrencilerin, yeteneklerine uygun alanlara yönlendirilme işlemi ilköğretimin amaçları ve görevleri arasında yer almaktadır ve yönlendirme işlemi ilköğretimin 6, 7 ve 8 sınıflarında yapılmalıdır (Anon, 1995). Her alanda olduğu gibi bu kurumlarda, spor alanlarına yönlendirilerek öğrenciler Ortaöğretim kurumlarına geldiğinde ileride spor bilimleri alanında meslek elemanları olarak yetişecek eğitime tabi olacaklardır. Bu yönlendirme ilköğretimde uzman eğitimciler tarafından yapılmalıdır. Bunun içinde iyi yetişmiş, mesleki fonksiyonu olan ve özel alan bilgisi güçlü uzman eğitimcilere ihtiyaç vardır (Kurt, 1996).

Hirata; 1976 Olimpiyatlarında madalya sahibi sporcuların %80'inin yetenek seçimi programlarıyla hazırlandığı saptanmıştır ve araştırmaya takiben "En

yetenekli gençlerini bulup sporda yönlendiremeyen ülkeler, uluslar arası başarıdan her zaman yoksun olacaklardır” demiştir (Karl, 2001).

**Tablo 1.** Bazı Spor Branşlarında Spora Başlama Yaşları (Bompa, 1994)

SPOR BRANŞI	SPORA BAŞLAMA YAŞI
Atletizm	10-12
Basketbol	7-8
Boks	13-14
Bisiklet	14-15
Dalma	6-7
Eskrim	7-8
Artistik Cimnastik	5-6
Cimnastik	6-7
Kürek	12-14
Kayak	6-7
Futbol	10-12
Yüzme	3-7
Tenis	6-8
Voleybol	11-12
Halter	11-13
Güreş	13-14

Bompa'ya göre farklı branşlarda spora başlama yaşları tablo 1 de gösterilmiştir. Tabloda yer alan branşlarda farklı enerji sistemlerinin ve biyomotor yetilerin kullanıldığı göz önünde tutularak ortalama spora başlama yaş aralığının 9 – 11 olduğu görülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, Ordu ilinde öğrenim gören ilköğretim çağındaki çocukların sportif yetenek düzeylerinin belirlenmesi ve spora özgü yetenek düzeylerine göre spor branşlarına yönlendirilmesidir.

## 2. MATERYAL ve YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, Ordu ili merkezinde bulunan 26 ilköğretim okulunda öğrenim gören 22359 öğrenciden yaşları 9-11 aralığında olan kız ve erkek yaklaşık 5589 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın etik kurul onayı Ordu Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır ve çalışmaya Ordu İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından verilmiş izin ile başlanmıştır. Veli onayı alınmış ve somatotip yapısı spora uygun öğrenciler çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma grubunu 9-11 yaş aralığında 372 kız, 385 erkek olmak üzere toplam 757 öğrenci katılmıştır.

Araştırmaya alma ölçütleri şu şekilde oluşturulmuştur;

- 9-11 yaş aralığında olma,
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olma,
- Aile onay belgesine sahip olma,
- Beden eğitimi ve spor derslerine katılmasında sağlık açısından engeli olmama,
- Somatotip özelliği spor yapmaya engel olmama (aşırı endomorfi özelliğe sahip olmama).



Araştırmaya almama ölçütleri;

- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmama,
- Aile onay belgesine sahip olmama,
- Beden eğitimi ve spor derslerine katılmasında sağlık açısından engeli olma,
- Somatotip özelliği spor yapmaya engel olma (aşırı endomorfi özelliğe sahip olma).

## 2.2. Veri Toplama Araçları

Hedef okullardaki okul yönetimi ve sınıf öğretmenleri ile görüşülmüş, çalışmanın yapılacağı uygun zamanlar belirlenmiş, derslerin aksatılmayacağı şekilde programlama sonucu, okulların uygun ortamlarında testler yapılmıştır. Testlerin uygulanacağı günün öncesinde, öğrencilere yapılacak testler hakkında genel bilgiler verilmiştir. Verilerin kaydedileceği bilgi kartları dağıtılmıştır. Öğrencilere, kişisel bilgi bölümünü aileleri ile birlikte doldurmaları ve ilgili bölümü, ailelerin izin verdiğine dair imzalaması gerektiği belirtilmiştir. Sağlık problemi olan ve ailesi tarafından izin verilmeyen öğrenciler teste tabi tutulmamışlardır. Testler öncesinde öğrencilerin sportif sınavları sağlanmış ve daha sonra test istasyonlarında uygulamaya alınmıştır. Her test istasyonunda yapılacak test hakkında test elemanları tarafından bilgilendirme yapılmış ve testin uygulanışı gösterilmiştir. Her bir öğrencinin test puanı kaydedilmeden önce deneme yapması sağlanmıştır.

## 2.3. Verilerin Toplanması

### ***Kişisel bilgiler;***

Bu bölümde öğrencinin adı soyadı, okulu, doğum tarihi ve cinsiyeti ayrıca anne babanın adı, doğum tarihi, boyu kilosunu ve veli izin onayı istenmiştir. Ölçümler öğrencilerin öğrenim gördükleri okullarda varsa spor salonlarında ya da uygun ortamlarda spor kıyafetleri ve spor ayakkabıları ile yapılmıştır.

Öğrencilerin fiziksel ve motorik test ölçümleri;

***Antropometrik Ölçümler:*** Antropometrik ölçümler International Biological Programme (IBP) ve International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)'nın öngördüğü teknikler doğrultusunda yapılmıştır. Somatotip özelliklerini belirlemek amacıyla Heath-Carter yöntemi kullanılmıştır. Heath – Carter Tekniğinde somatotip belirlemede bazı antropometrik ölçülerin alınması gereklidir. Bu ölçüler şunlardır: boy, ağırlık, dört farklı yerden deri kıvrımı kalınlığı (triceps, subscapular, subraspinale, calf), iki farklı bölgeden kemik genişliği (dirsek ve diz) ve iki çevre ölçüsü (üst kol ve üst bacak). Heath – Carter tekniğinde somatotip sınıflama şu şekildedir:

**Endomorfik:** Endomorfi vücudun yuvarlaklığını ve bir anlamda şişmanlığını ifade eder.

**Mezomorfik:** İkinci bileşen olan mezomorfi belirgin şekilde kaslı yapı ve dikdörtgen şekilli bir vücutla karakterize edilir.

**Ektomorfik:** Bu tipin belirgin özellikleri incelik, zayıflıktır. Aynı zamanda yağsızlığı da ifade eder.

Belirtilen yaş aralığındaki bireylerde çeşitli antropometrik ölçümlerin kullanıldığı çalışmalar literatürde mevcuttur (Gültekin, 1999; Özgün, 2002; Çoruh, 2003; Söğüt ve ark., 2004; Pekel ve ark., 2004; Şimşek ve ark., 2005; Güler, 2005; Pekel ve

ark., 2006; Tutkun ve ark., 2006; Kürkçü ve ark., 2007; Neyzi ve ark., 2008; İri ve Eker, 2008; Güler ve ark., 2008; Ayan ve Mülazımoğlu, 2008; Çoknaz ve ark., 2008).

**Motorik Test Ölçümleri:** Motorik test ölçümleri dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 20 m sürat koşusu ve oturarak sağlık topu fırlatma testlerinden oluşmaktadır.

**Dikey Sıçrama Testi:** Dikey sıçrama çalışması dikey bir yönde çabuk bir şekilde zıplayabilme yeteneğini ölçer. Dikey sıçrama testi; duvara asılı platform önünde öğrenci çift ayakla mümkün olduğu kadar en yükseğe sıçramaya çalışır. Test öncesi öğrencinin test yapılacak platformun önünde normal kol uzunluğu belirlenir. Öğrencinin test sonucunda sıçrama mesafesi ile kol uzunluğu arasındaki fark belirlenecek ve dikey sıçrama mesafesi santimetre cinsinden kaydedilmiştir. Çalışmaya katılanlara test iki defa tekrar edilerek en iyi sonuç kaydedilmiştir.

**Durarak Uzun Atlama Testi:** Ayakta hız almadan duruş pozisyonundan çift bacak birbiri ile bağlantılı yapılan uzun atlama sonunda sıçrama noktasındaki çizgi ile öğrencinin en son iz bıraktığı mesafe arası cm cinsinden ölçülmüştür. Çalışmaya katılanlara test iki defa tekrar edilerek en iyi sonuç kaydedilmiştir.

**20 Metre Sürat Koşusu testi:** Amaç süratin belirlenmesidir. Katılımcılar, 20 m belirlenmiş alanda yüksek çıkış ile maksimal hız ile 20 m koşar. Koşulan süre sn cinsinden kronometre ile kaydedilir. Çalışmaya katılanlara test iki defa tekrar edilerek en iyi sonuç kaydedilmiştir.

**Oturarak Sağlık Topu Fırlatma Testi:** Sağlık topu fırlatma çalışması üst vücut gücünü ölçmek için yapılmıştır. Öğrencinin kalçası, sırtı ve başı dik durumda bacakları önde zemine paralel olarak uzanır. Öğrenci topu mümkün olduğunca ileriye yatay bir şekilde atmak için çift elle baş üstünden topu ileriye fırlatır. Topun çıkış noktasından yere ilk temas ettiği noktaya kadar olan mesafe cm cinsinden alınır. Çalışmada kullanılan sağlık topu 1 kg ağırlığındaydı. Çalışmaya katılanlara test iki defa tekrar edilerek en iyi sonuç kaydedilmiştir.

Belirtilen yaş aralığındaki bireylerde çeşitli motorik test ölçümlerinin kullanıldığı çalışmalar literatürde mevcuttur (Rotstein ve ark., 1986; Looney ve Plowman, 1990; Larson ve Zaichkowsky, 1995; Ziyagil ve ark., 1996; Bale ve ark., 1992; Özer ve Özer, 1998; Ziyagil ve ark., 1999; Kalkavan, 1999; Faigenbaum ve ark., 2001; Baquet ve ark., 2002; Koşar ve Demirel, 2004; Güler ve ark., 2004; Kalkavan ve ark., 2006; Gül ve ark., 2006; Arslan ve ark., 2007; Oxyzoglou ve Oxyzoglou, 2011).

## 2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 15.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizleri yapılmadan önce tüm verilerin gösterdiği dağılım SPSS (Scatter plot) programı yardımıyla incelenmiş ve sapkın olan ölçüm değerleri analizlere dahil edilmemiştir. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri, ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler olarak sunulmuştur.

### 3. BULGULAR

Çalışmamıza 372 kız ve 385 erkek, toplam 757 öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilere ait yaş, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, beden kitle indeksi, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 20 metre koşu, oturarak sağlık topu fırlatma ve anaerobik güç değişkenleri istatistiksel verileri Tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Kız ve erkek öğrencilerin fiziksel ve motorik test ölçümleri

	Cinsiyet	N	Min.	Mak.	Ort.	SS
Yaş (yıl)	Kız	372	9	11	9,54	,538
	Erkek	385	9	11	9,75	,562
Vücut Ağırlığı (kg)	Kız	372	19,40	53,60	30,52	5,43
	Erkek	385	19,80	64,80	31,48	5,30
Boy Uzunluğu (m)	Kız	372	1,18	1,65	1,36	0,08
	Erkek	385	1,20	1,59	1,35	0,06
Beden Kitle İndeksi (kg/m <sup>2</sup> )	Kız	372	13,01	23,65	17,60	1,87
	Erkek	385	12,35	27,71	17,40	1,95
Dikey Sıçrama (m)	Kız	372	0,05	0,42	,2245	0,06
	Erkek	385	0,09	0,50	,2511	0,04
Durarak Uzun Atlama (m)	Kız	372	0,55	1,70	1,15	0,15
	Erkek	385	0,65	1,85	1,32	0,26
20 Metre Koşu (s)	Kız	372	3,72	6,02	4,65	0,42
	Erkek	385	3,49	5,65	4,19	0,36
Oturarak Sağlık Topu Fırlatma (m)	Kız	372	3,80	5,10	4,50	5,30
	Erkek	385	4,90	5,90	5,40	5,10
Anaerobik Güç (kg-m/s)	Kız	372	17,50	51,56	32,80	6,58
	Erkek	385	14,75	56,45	36,24	7,02

Yaş ortalamaları, kızlarda 9,54±0,538 yıl, erkeklerde 9,75±0,562 yıl olarak bulunmuştur.

Vücut ağırlığı ortalamaları, kızlarda 30,52±5,43 kg, erkeklerde 31,48±5,30 kg olarak bulunmuştur.

Boy uzunluğu ortalamaları, kızlarda 1,36±0,08 m., erkeklerde 1,35±0,06 m. olarak bulunmuştur.

Beden Kitle İndeksi ortalamaları, kızlarda 23,65±1,87 kg/m<sup>2</sup>, erkeklerde 27,71±1,95 kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur.

Dikey sıçrama ortalamaları, kızlarda 0,42±0,06 m., erkeklerde 0,50±0,07 m. olarak bulunmuştur.

Durarak uzun atlama ortalamaları, kızlarda 1,70±0,15 m., erkeklerde 1,85±0,26 m. olarak bulunmuştur.

20 metre koşu ortalamaları, kızlarda 6,02±0,42 s., erkeklerde 5,65±0,36 s. olarak bulunmuştur.

Oturarak sağlık topu fırlatma ortalamaları, kızlarda 5,10±5,30 m. Erkeklerde 5,90±5,10 m. olarak bulunmuştur.

Anaerobik güç ortalamaları, kızlarda 51,56±6,58 kg-m/s, erkeklerde 56,45±7,02 kg-m/s olarak bulunmuştur.

**Tablo 3.** Kız ve erkek öğrencilerin uzunluk ölçümleri (cm.)

Cinsiyet	Açık Kol Boyu	Oturma Boyu	Kol Boyu	Üst Kol	Alt Kol	El Bileği	El Genişliği	Bacak Boyu	Üst Bacak	Ayak Uzunluğu	Ayak Genişliği
Kız	137,15	108,25	60,95	29,85	37,15	16,75	7,80	80,15	42,10	22,60	9,45
Erkek	151,70	115,10	68,55	32,75	40,10	18,47	9,05	88,85	44,85	24,40	9,72
Ortalama	144,42	111,67	64,75	31,30	38,62	17,61	8,42	84,50	43,47	23,50	9,58

**Tablo 4.** Kız ve erkek öğrencilerin deri kıvrım kalınlıkları ölçümleri (mm)

Cinsiyet	Biceps	Triceps (ekt)	Triceps (flek)	Subscapula	Subrailiac	Abdomen	Uyruk	Calf
Kız	5,15	7,50	8,35	6,75	6,60	9,30	8,75	8,75
Erkek	5,25	7,70	8,65	7,55	6,40	9,40	10,10	9,80
Ortalama	5,20	7,60	8,50	7,15	6,50	9,35	9,42	9,27

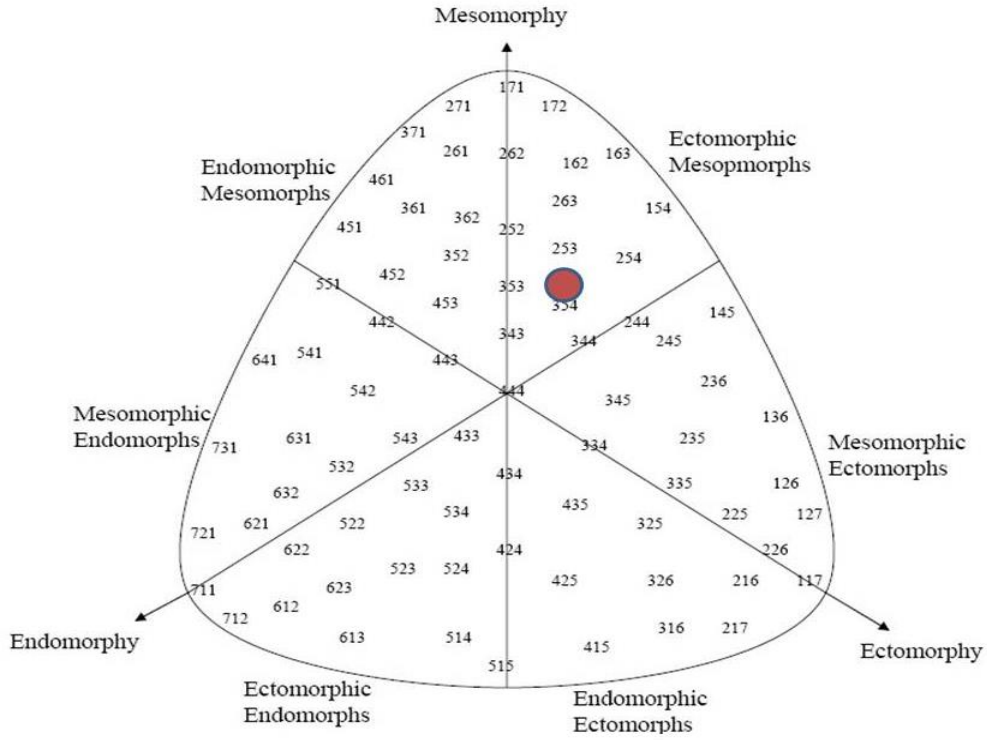
**Tablo 5.** Kız ve erkek öğrencilerin çevre ölçümleri (cm)

Cinsiyet	El Bileği	Dirsek	Biceps (eks)	Biceps (flek)	Göğüs	Karın	Kalça	Üst Bacak	Calf	Ayak Bileği
Kız	15,50	19,35	19,80	21,05	67,75	60,35	71,15	41,15	28,30	19,65
Erkek	15,25	21,85	22,15	24,05	75,32	68,70	79,55	46,25	30,65	22,15
Ortalama	15,37	20,60	20,97	22,55	71,55	64,52	75,35	43,70	29,47	20,90

**Tablo 6.** Kız ve erkek öğrencilerin genişlik-çap ölçümleri (mm)

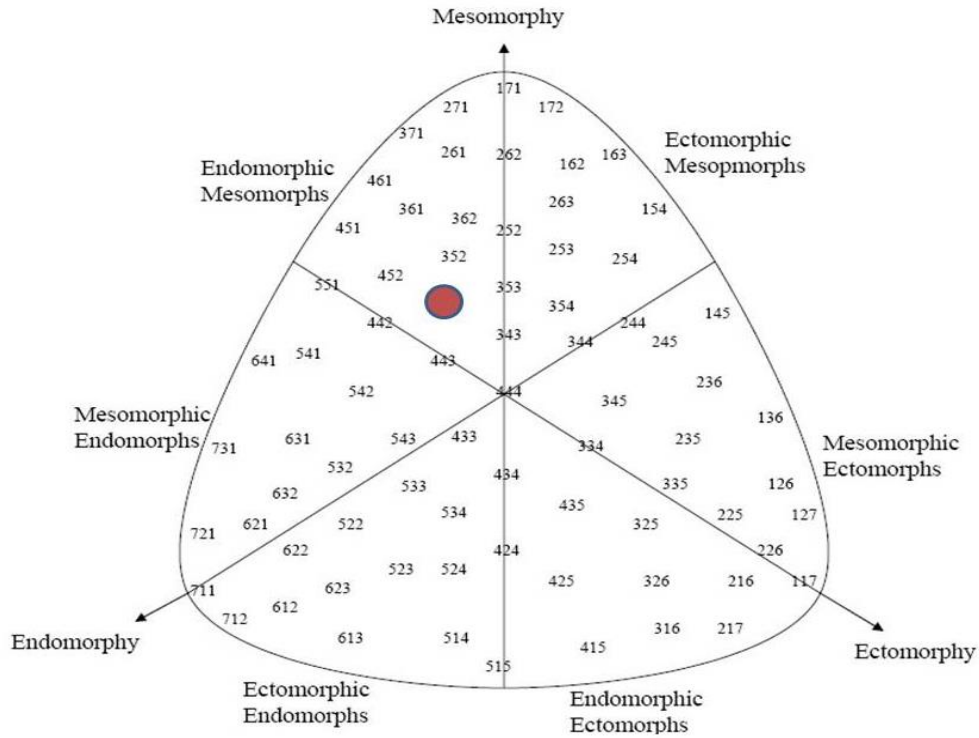
Cinsiyet	Göğüs	Göğüs derinliği	İliac	Bilek (sağ)	Bilek (sol)	Ayak Bileği (sağ)	Ayak Bileği (sol)	Humerus	Femur	Biacrominal	Bitrochanteric
Kız	225,10	170,55	225,42	43,74	43,54	55,05	57,47	48,55	75,10	320,58	250,41
Erkek	235,15	175,10	237,14	49,05	48,97	62,15	61,12	53,14	82,90	339,79	289,48
Ortalama	230,12	172,82	231,28	46,39	46,25	68,60	59,29	50,84	79,00	330,18	269,94

**Şekil 1.** Kız öğrencilerin ortalama somatotip değeri



Kız öğrencilerin Heath – Carter Tekniğine göre hesaplanmış ortalama somatotip değerleri 243 (Endomorfik: 2; Mezomorfik: 4; Ektomorfik: 3) olarak bulunmuştur.

**Şekil 2.** Erkek öğrencilerin ortalama somatotip değeri



Erkek öğrencilerin Heath – Carter Tekniğine göre hesaplanmış ortalama somatotip değerleri 453 (Endomorfik: 4; Mezomorfik: 5; Ektomorfik: 3) olarak bulunmuştur.

#### 4.TARTIŞMA

Sporda yetenek taraması ve gelişim aşamalarının araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde, üç temel özelliğin ölçülmesi ve değerlendirilmesi konularına odaklanılmaktadır. Bunlar; fiziksel ve motor yetenek, zihinsel yetenekler ve sosyal özelliklerdir. Antrenörler ve spor bilimcileri bu üç temel özelliğin ölçülmesi ve sonuçlarının değerlendirilmesi ile genç sporcuların genel ve spor yeteneği hakkında arzulanan bilgilere ulaşabilmektedir (Mülazımoğlu, 2007).

Çalışmamız Ordu ilinde henüz herhangi bir spor branşında eğitim almamış 372 kız ve 385 erkek öğrenci üzerinde yapılmıştır. Kızların yaşları ortalamaları  $9,54\pm 0,538$  yıl, erkeklerin yaşları ortalamaları  $9,75\pm 0,562$  yıl; kızların boy uzunlukları ortalamaları  $1,36\pm 0,08$  m, erkeklerin boy uzunluğu ortalamaları  $1,35\pm 0,06$  m; kızların vücut ağırlığı ortalamaları  $30,52\pm 5,43$  kg, erkeklerin vücut ağırlığı ortalamaları  $31,48\pm 5,30$  kg bulunmuştur (Tablo 2).

Mülazımoğlu'nun Ankara'da 9-11 yaş arası ilköğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada kızların vücut ağırlığı ortalamaları  $32,61\pm 5,37$  kg, erkeklerin vücut ağırlığı  $32,07\pm 5,35$  kg; kızların boy uzunlukları  $1,38\pm 0,06$  m, erkeklerin boy uzunlukları  $1,38\pm 0,07$  m olarak bulunmuştur (Mülazımoğlu, 2007). Bu sonuçlar çalışmamızdan elde edilen değerler ile paralellik göstermektedir.

Sands ve arkadaşlarının (2003), 9-11 yaş grubu kız cimnastikçilerinin yetenek seçimi çalışmalarında 9 yaş için (n=79) vücut ağırlığı  $26,36\pm 2,72$  kg ve boy uzunluğunun  $127,77\pm 4,98$  cm. 10 yaş için (n=83) vücut ağırlığı  $29,06\pm 3,39$  kg ve boy uzunluğunu  $131,64\pm 5,46$  cm. 11 yaş için (n=63) vücut ağırlığı  $32,67\pm 4,36$  kg ve boy uzunluğu  $136,81\pm 6,88$  cm olarak bulmuşlardır (Sands WA ve ark., 2003). Bu değerler bizim çalışmamızdan elde edilen değerlerden yüksek bulunmuştur bunun nedeni spor branşının gerektirdiği fiziksel özelliklere sahip sporcular üzerinde çalışmanın yapılması ve dolayısıyla seçilmiş sporcu grubu olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Çalışmamızdan beden kitle indeksi için elde edilen değerler kız öğrencilerin ortalamaları  $17,60\pm 1,87$  kg/m<sup>2</sup> ve erkek öğrencilerin ortalamaları ise  $17,40\pm 1,95$  kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur (Tablo 2).

Mülazımoğlu'nun Ankara'da 9-11 yaş arası ilköğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada kızların beden kitle indeksi ortalamaları  $17,10\pm 1,93$  kg/m<sup>2</sup> ve erkek öğrencilerin beden kitle indeksi ortalamaları ise  $17,33\pm 2,02$  kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur (Mülazımoğlu, 2007). Sivashlı ve arkadaşlarının yapmış oldukları "Gaziantep yöresinde 7-15 yaşındaki çocuklarda vücut kitle indeksi referans değerleri" isimli çalışmada, 8 yaş grubu kızlarda (n=152) beden kitle indeksi değerini  $15,71\pm 1,39$  kg/m<sup>2</sup>, erkeklerde (n=145)  $16,27\pm 1,58$  kg/m<sup>2</sup>, 9 yaş grubu kızlarda (n=102) beden kitle indeksi değerini  $16,38\pm 2,32$  kg/m<sup>2</sup>, erkeklerde (n=114)  $16,91\pm 3,88$  kg/m<sup>2</sup>, 10 yaş grubu kızlarda beden kitle indeksi değerlerini  $17,06\pm 2,20$  kg/m<sup>2</sup>, erkeklerde (n=136)  $17,42\pm 2,59$  kg/m<sup>2</sup> olarak bulmuşlardır (Sivashlı ve ark., 2006). Çalışmamızdan elde edilen kız ve erkek öğrencilerin beden kitle indeksi değerleri yaşlıları üzerine yapılan bu iki çalışmadan elde edilen beden kitle indeksi değerleri ile benzerlik göstermektedir.

Çalışmamızda anaerobik gücün hesaplanmasında, vücut ağırlığı ve dikey sıçrama mesafesi kullanılmıştır. Anaerobik güç değerleri ortalamaları kızlarda  $32,80 \pm 6,58$  kgm/s, erkeklerde ise  $36,24 \pm 7,02$  kgm/s olarak bulunmuştur (Tablo 2).

Mülazımoğlu'nun yaptığı çalışmadan elde edilen anaerobik güç değerleri kızlarda  $33,12 \pm 6,45$  kgm/s, erkeklerde ise  $35,67 \pm 6,79$  kgm/s olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar aynı yaş gurubu çocuklardan elde edilen anaerobik güç değerleri açısından bizim çalışmamızdan elde edilen değerler ile benzerlik göstermektedir.

Sporda yetenek seçimi ile ilgili literatür incelendiğinde, spora başlama ve branşlaşma yaşları da dikkate alınarak sporcunun fiziksel özelliklerinin belirlenmesi, motorik yeteneklerinin belirlenmesi, spor branşına özgü teknik yeteneklerinin belirlenmesi ve sporcunun eğitimi ve gelişimi aşamalarından bahsedilmekte ve bu aşamaların bilimsel yöntemlerle paralel yürütülmesi gerekliliği vurgulanmaktadır (Bompa, 1985; Peltola, 1992; Ghita, 1994; Sevim, 2002).

Sporda yetenek taraması ve gelişim aşamalarının araştırıldığı çalışmaları incelediğimizde, üç temel özelliğin ölçülmesi ve değerlendirilmesi konularına odaklanılmaktadır. Bunlar; fiziksel ve motor yetenekler, zihinsel yetenekler ve sosyal özelliklerdir. Antrenörler ve spor bilimcileri bu üç temel özelliğin ölçülmesi ve sonuçlarının değerlendirilmesi ile genç sporcuların genel spor yeteneği hakkında arzulan bilgilere ulaşabilmektedirler. Antrenörler ve beden eğitmciler, ferdi ve takım sporların yetenek taraması yaparken çoğu kez fiziksel ve motor testleri kullanırlar (Lidor ve ark., 2005).

Öğrencilerin, yeteneklerine uygun alanlara yönlendirilme işlemi ilköğretimin amaçları ve görevleri arasında yer almaktadır ve yönlendirme işlemi ilköğretimin 6, 7 ve 8 sınıflarında yapılmalıdır (Anon, 1995). Her alanda olduğu gibi bu kurumlarda, spor alanlarına yönlendirilerek öğrenciler Ortaöğretim kurumlarına geldiğinde ileride spor bilimleri alanında meslek elemanları olarak yetişecek eğitime tabi olacaklardır. Bu yönlendirme ilköğretimde uzman eğitimciler tarafından yapılmalıdır. Bunun içinde iyi yetişmiş, mesleki fonksiyonu olan ve özel alan bilgisi güçlü uzman eğitimcilere ihtiyaç vardır (Kurt, 1996).

Ayan ve Mülazımoğlu'nun (2009) yapmış oldukları bir çalışmada Ankara ilinde sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede 8-10 yaş grubu erkek çocukların antropometrik ve somatotip özellikleri ile bazı performans özellikleri incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda elde edilen değerlerin sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirme alandaki mevcut literatüre ve normatif değerlerin oluşturulmasına, spora ve sporcuya yapılan yatırımın daha verimli ve maksimal düzeyde kalıcı olmasına ve ülkemizde bu alanda gerçekleştirilen çalışmalara katkıda bulunacağı sonucu elde edilmiştir.

Hirata; 1976 Olimpiyatlarında madalya sahibi sporcuların %80'inin yetenek seçimi programlarıyla hazırlandığı saptanmıştır ve araştırmaya takiben "En yetenekli gençlerini bulup sporda yönlendiremeyen ülkeler, uluslararası başarıdan her zaman yoksun olacaklardır" demiştir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın tamamlanmasının ardından Ordu ilindeki ilköğretim öğrencilerinin sportif yetenek profilleri belirlenmiştir. Elde edilecek veriler doğrultusunda öğrencilerin kişisel raporları hazırlanmış ve bu raporlar Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'ne, amatör ve profesyonel spor kulüplerine, antrenörlere, spor bilimcilerine, beden eğitimi öğretmenlerine ve velilere iletilmiştir. Bunun sonucunda başarıya ulaşmak için rastgele yöntemle sporcu arayışında bulunan kurumların raporlar sonucunda ilgili spor branşlarında başarılı olabileceği

muhtemel gençlere ulaşmaları kolaylaşacaktır. Böylelikle öğrenciler, velilerin veya öğretmenlerin kendi ilgi alanlarına özgü spor branşlarına değil öğrencinin kendi motorsal yeteneğine göre spor branşlarına yönleneceklerdir. Devamında Ordu ilinde spor yapan genç sayısının artırılması teşvik edilecek ve ilde bulunan spor kulüpleri sayısı arz talep ilişkisiyle artış gösterecektir. Kulüplerin bilimsel yöntemle seçilen sporcular ile başarıyı yakalamaları daha kolay olacaktır. Kulüplerin elde edeceği bu başarılar ve başarılı sporcuların ilimizi ulusal ve uluslararası yarışmalarda temsil etmesi ilin tanıtımı ve turizm gelirlerine katkı sağlayacak ayrıca spor bilimlerinde yapılacak çalışmaların etki değerlerinin artacağı düşünülmektedir. Ordu ilindeki ilköğretim öğrencilerinin sportif potansiyellerinin ortaya konması ve farkındalığının artırılması açısından önemlidir.

Sporda branşlaşma yaşları dikkate alındığında genelde 9-11 yaş dönemleri en önemli dönem olarak görülmektedir. Bu yaş grubu öğrencilere yapmış olduğumuz çalışmamızda yetenek tespiti ve yönlendirme metotları sonucunda izlediğimiz yöntemin başarısının ilerleyen yıllarda daha somut dönütlerle ortaya çıkacağını düşünmekteyiz.

## 6. TEŞEKKÜRLER

Bu çalışma ORDU ÜNİVERSİTESİ Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonu tarafından desteklenmiştir.

## 7. KAYNAKÇA

- Anon, (1995).** T.C.Milli Eğitim Bakanlığı,“Yükseköğretim Genel Müdürlüğü Yükseköğretim Mevzuatı” s.61, Ankara.
- Arslan, F., Kaplan, T. ve Sanioğlu, A., (2007).** İlköğretim okullarında 8-13 yaş grubu öğrencilerin yetenek ve performans profillerinin tespiti. *IV. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye.*
- Ayan, A. ve Mülazımoğlu, O., (2009).** Sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede 8-10 yaş grubu erkek çocuklarının fiziksel özelliklerinin ve bazı performans profillerinin incelenmesi (Ankara Örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 152-159.
- Ayan, V. ve Mülazımoğlu, O., (2008).** Sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede 8-10 yaş grubu erkek çocukların fiziksel özelliklerinin ve bazı performans profillerinin incelenmesi. *10th International Sport Science Congress, Bolu, Turkey.*
- Bale, P., Mayhew, J.L., Piper, F.C., Ball, T.E. ve Willman, M.K., (1992).** Biological and performance variables in relation to age in male and female adolescent athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 32(2), 142-148.
- Baquet, G., Berthoin, S., Dupont, S.G., Gerbeaux, M. ve Praagh, E.V., (2002).** Effects of high intensity intermittents training on peak VO2max in prepupertal children. *International Journal of Sports Medicine*, 23, 439-444.
- Bompa T O., (1985).** Talent identification sports periodical on research and technology in sport, 1-11.
- Bompa, T.O., (1994).** Theory and methodology of training. *Kendall/Hunt Publishing Company.*
- Çoknaz, H., Ün, N.Y., Özenin, N., Çınar, Ö.Ö. ve Akın, E., (2008).** Bolu’da ilköğretimde okuyan erkek öğrencilerin somototip puanlarının spora yönlendirme kriteri olarak kullanılması. *10th International Sport Science Congress, Bolu, Turkey.*
- Çoruh, E.E., (2003).** Futbola yeni başlayan çocuklarda somatotip ve vücut kompozisyonu ile fiziksel performans arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*



- Faigenbaum, A.D., Lou, R.L.R., O'Connell, J., Glover, S., O'Connell, J. ve Westcott, W.L., (2001).** Effects of different resistance training protocols on upper-body strength and endurance development in children. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15, 459 – 465.
- Ghita, M., (1994).** Talent Identification Models for Track Events. *Modern Athlete And Coach*, 32(4), 37-39.
- Gül, G.K., Seyrek, E. ve Sugurtin, M., (2006).** 10-12 yaş atletizm spor eğitimi alan ve almayan erkek çocuklar arasındaki bazı antropometrik ve motorik özelliklerin karşılaştırılması. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, Türkiye.*
- Güler, D., (2005).** Burdur'da ki 6-11 yaş grubu erkek çocukların somatotiplerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi. 1. *Burdur Sempozyumu, Burdur.*
- Güler, D., Çelik, F.K., Pepe, K. ve Yalçın, M., (2008).** Burdur ilköğretim okulları arasında yapılan futbol il birinciliği yarışmalarına katılan çocukların bazı fiziksel, fizyolojik ve teknik özellikleri. *10th International Sport Science Congress, Bolu, Turkey.*
- Güler, D., Günay, M., Tamer, K., Baltacı, G. ve Gökdemir, K., (2004).** 8-10 yaş grubu Türk erkek çocuklarının sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk normları. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 157-164.
- Gültekin, T., (1999).** Ankara'da düşük sosyoekonomik düzeydeki 7-17 yaş grubu okul çocuklarında deri kıvrımı kalınlığı değerleri. *Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- İri, R. ve Eker, H., (2008).** 10-14 yaş grubu Galatasaray yaz futbol okuluna katılan çocukların antropometrik özelliklerinde meydana gelen değişimlerin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 10(3), 10-18.
- Kalkavan, A., (1999).** Trabzonsporlu minik, yıldız ve genç futbolcuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *Dinamik Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 11-18.
- Kalkavan, A., Yüksel, O., Yapıcı, A.K. ve Şentürk, A., (2006).** Küçük ve yıldız basketbolcuların fiziksel, biyomotorik ve antropometrik özelliklerinin araştırılması. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, Türkiye.*
- Karl, K., (2001).** Sporda Yetenek Arama, Seçme ve Yönlendirme. *Bağırhan Yayınevi, Ankara.*
- Koşar, N.Ş. ve Demirel, H.A., (2004).** Physiological characteristics of child athletes. *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, 38(1), 1-15.
- Kurt, İ., (1996).** Beden eğitimi öğretmen yetiştirme programlarının değerlendirilmesi. 2. *Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu*, 5-8, Ankara.
- Kürkçü, R., Hazar, F., Kartal, R., Özdağ, S. ve Özkan, H., (2007).** Minik futbolcuların antropometrik ve somatotiplerinin belirlenmesi. IV. *Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye.*
- Larson, G.A. ve Zaichkowsky, L.D., (1995).** Physical, motor and fitness development in children and adolescents. *Journal of Education*, 117(2), 25-55.
- Lidor, R., Falk, B., Arnon M., Cohen Y., Segal G. ve Lander Y., (2005).** Measurement of talent in team handball: The questionable use of motor and physical tests. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(2), 318-325.
- Looney, M.A. ve Plowman, S.A., (1990).** Passing rates of American children and youth on the fitnessgram criterion-referenced physical fitness standards. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 61(3), 215-223.
- Mülazımoğlu O., (2007).** Somatotip yapıları spor yapmaya uygun çocukların spor branşına özgü yetenek düzeylerinin araştırılması (Ankara İli Örneği). *Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
- Neyzi, O., Günöz, H., Furman, A., Bundak, R., Gökçay, G., Darendeliler, F. ve Baş, F., (2008).** Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 51, 1-14.

- Oxyzoglou, S. ve Oxyzoglou, N., (2011).** Motor ability performance after physical education program versus for handball training pre-adolescent children. *Sportske Nauke IZdravlje*, 1(1), 47-51.
- Özer, D.S. ve Özer, K., (1998).** Çocuklarda motor gelişim. 1. Baskı, *Kazancı Matbaacılık, İstanbul*.
- Özgün, G., (2002).** Ankara il merkezi 7-11 yaş grubu ilköğretim çocuklarında bazı antropometrik ölçüler ve oransal ilişkilerin incelenmesi. *Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Pekel, H.A., Bağcı E., Güzel, N.A., Onay, M., Balcı, Ş.S. ve Pepe, H., (2006).** Spor yapan çocuklarda performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarıyla antropometrik özellikler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 299 – 308.
- Pekel, H.A., Balcı, Ş.S., Pepe, H., Aslan, Ö., Bağcı, E., Tamer, K., Aydos, L. ve Kalemoğlu, Y., (2004).** Atletizm yapan çocukların bazı antropometrik özellikleri ve performansla ilgili fiziksel uygunluk parametlerinin değerlendirilmesi. 8. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Ankara*.
- Peltola, E., (1992).** Talent Identification. *Sports Psychology Bulletin*. 3(5):10-11.
- Rotstein, A., Dotan ve R., Bar-Or, O., (1986).** Effects of training on anaerobic threshold, maximal aerobic power and anaerobic performance of preadolescent boys. *International Journal of Sports Medicine*, 7(5), 281-286.
- Sands, WA., McNeal JR., Borms J. ve Jemni M., (2003).** Sprint velocity characteristics of talent selected female gymnasts age 9-11 years. *Proceedings, The Science in Gymnastics Symposium, Anaheim, CA*.
- Sevim, Y., (2002).** Antrenman Bilgisi. 1. Baskı. Nobel Yayınevi. Ankara.
- Sivaslı, E., Bozkurt, Aİ., Özçırpıcı, B., Şahinnöz, S. ve Coşkun, Y. (2006).** Gaziantep yöresinde 7-15 yaşındaki çocuklarda vücut kitle indeksi referans değerleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 49, 30-35.
- Söğüt, M., Müniroğlu, S. ve Deliceoğlu, G., (2004).** Farklı kategorilerde genç erkek tenis oyuncularının antropometrik ve somototiplerinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 155-162.
- Şimşek, F., Ulukol, B., Berberoğlu, M., Gülnar, S.B., Adıyaman, P. ve Öcal, G., (2005).** Ankara’da bir ilköğretim okulu ve lisede obezite sıklığı. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 58, 163-166.
- Tutkun, E., Eyüpoğlu, E. ve Ağaoğlu, S.A., (2006).** İlköğretim çağı çocuklarında antropometrik ölçümlerle bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerin ilişkisi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, Türkiye*.
- Ziyagil, M.A., Tamer, K., Zorba, E., Uzuncan, S.ve Uzuncan, H., (1996).** Eurofit test bataryası vasıtasıyla 10-12 yaşları arasındaki erkek ilköğretim öğrencilerinin fiziksel uygunluk ve antropometrik özelliklerinin yaş gruplarına ve spor yapma alışkanlıklarına göre değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 20-28.
- Ziyagil, M.A., Zorba, E., Bozatlı, S. ve İmamoğlu, O., (1999).** 6-14 yaş grubu çocuklarda yaş, cinsiyet ve spor yapma alışkanlığının sürat ve anaerobik güce etkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 9-18.



### SPOR MERKEZİ ÇALIŞANLARININ YÖNETİCİ LİDERLİK TARZI İLE İLGİLİ ALGILARININ ARAŞTIRILMASI\*

Hakan Gözcü<sup>ID\*\*1</sup>, Sevda Çiftçi<sup>ID<sup>1</sup></sup>, Aleyna Koç<sup>ID<sup>1</sup></sup>

<sup>1</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, TÜRKİYE

#### ÖZET

#### Orijinal Makale

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı spor merkezlerinde aktif olarak çalışan bireylerin çalıştıkları kurumda görev yapan yöneticilerinin liderlik tarzları ile ilgili algılarını incelemeye yöneliktir.

**Yöntem:** Çalışmaya İstanbul ilinde faaliyet gösteren 26 farklı spor merkezinde çalışan 100 kişi (erkek n=46, kadın=54) gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak liderin davranış şekillerini ölçmek için Bass-Avolio tarafından beşli likert şeklinde hazırlanmış olan "Çok Faktörlü Liderlik Ölçeği" uzun formu kullanılmıştır. Araştırmada değişkenlere ait verilerin normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan Kruskal Wallis ve Mann Whitney U testleri kullanılmıştır.

**Bulgular:** Ölçeğin güvenirlik analizi sonucunda etkileşimci liderlik boyutunda Cronbach Alfa değeri 0.81; dönüşümcü liderlik boyutunda Cronbach Alfa değeri 0.89; serbest bırakıcı liderlik boyutunda Cronbach Alfa değeri 0.72; çaba ve motivasyon boyutunda Cronbach Alfa değeri 0.84; ölçeğin toplamda Cronbach Alfa değeri ise 0.94 olarak bulunmuştur.

**Sonuç:** Liderlik tarzı boyutları; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, toplam çalışma süresi ve spor merkezlerindeki toplam çalışma süresi değişkenleri açısından incelenmiştir. Cinsiyet, yaş, toplam çalışma süresi ve spor merkezindeki çalışma süresi değişkenlerine göre etkileşimci liderlik, dönüşümcü liderlik, serbest bırakıcı liderlik ve çaba ve motivasyon boyutlarında farklılıklar bulunamamıştır. Eğitim durumuna göre tüm liderlik boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p<0.05). Medeni duruma göre serbest bırakıcı liderlik boyutu dışında diğer liderlik boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p<0.05).

**Anahtar Kelimeler:** Lider, Spor Merkezi, Çalışan

### RESEARCHING THE PERCEPTIONS OF THE EMPLOYEES THAT WORK IN SPORT CENTER ABOUT THE LEADERSHIP STYLE OF THEIR LEADER

#### ABSTRACT

#### Original Article

**Aim:** The aim of this study is analyzing the perceptions of the leadership styles of the managers of employees who work actively in the sport center.

**Method:** The study included 100 volunteers (male: 46, female: 54) that working in 26 different sports centers in Istanbul. Long form of Multi-Factor Leadership Scale which was prepared as five-point likert scale by Bass-Avolio, was used as a data collection means to measure the behavior of the leader. In the study, non-parametric Kruskal Wallis and Mann Whitney U tests were used because the data that belongs of the variables did not show normal distribution.

**Findings:** As a result of the reliability analysis of the scale, Cronbach's Alpha value is 0.81 in transactional leadership dimension; Cronbach's Alpha value is 0.89 in the transformational leadership dimension; Cronbach's Alpha value is 0.72 in Laisses-Faire type leadership dimension; Cronbach's Alpha value is 0.84 in effort and motivation dimension; the total Cronbach Alpha value of the scale was found as 0.94.

**Conclusion:** Leadership style dimensions were examined within the framework of variables that are age, gender, educational status, marital status, total working time and total working time in sports centers. There were not differences the dimensions of interaction leadership, transformational leadership, Laisses-Faire type leadership, effort and motivation according to gender, age, total working time and working time in sports centers. Significant differences were found in all leadership dimensions according to educational status (p<0.05). According to the marital status, there were significant differences in leadership dimensions except for the Laisses-Faire type leadership dimension (p<0.05).

**Keywords :** Leader, Sport Center, Employee

\* Bu çalışma 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

\*\*Sorumlu yazar: [hakangzc34@gmail.com](mailto:hakangzc34@gmail.com), Tel: +905348996834

## 1. GİRİŞ

İnsanların akıllarında yer eden en eski kavramlardan olan 'liderlik' olgusu, her zaman araştırmacılar tarafından incelenen ve tartışılan önemli bir konudur. Bu kavramı anlamak ve açıklamak oldukça güç olup, liderlik üzerine yapılan çalışmaların gün geçtikçe arttığı söylenebilir. Liderlik olgusu üzerine binlerce akademik çalışma yapılmış ve yüzlerce tanım literatüre kazandırılmıştır. (Bass, 1990; Şişman,2002).

Literatür incelendiğinde liderlik kavramı için birçok tanımla karşılaşıldığı görülmektedir. Bazılarına bakılacak olursa Liderlik; liderin, kendini samimiyetle izleyenlere ulaştırabilme (Şimşek,2002), insanları belirlenmiş hedefler doğrultusunda yöneltmeye ikna etme (Davis,1988; Yetim,1996), izleyenleri belirli hedeflere ulaştırmak için, onları harekete geçirmeye dönük bilgi ve yeteneklerin toplamı (Eren,1998; Yatkın,2007), insanların, ekonomik, siyasi ve benzeri güç ve değerler kullanarak bağımsız ya da karşılıklı olarak belirledikleri amaçlara ulaşmak için takipçilerini harekete geçirmeleri (Burns,1978), grubun diğer üyelerinden karizma, zeka, yetenek gibi özellikler açısından sahip olunan üstünlük (Fiedler ve Garcia, 2005) şeklinde tanımlanmaktadır.

Bass ve Avolio'a (1985), liderlik yaklaşımı üç ana başlık altında incelenmiştir. Lider esas alınarak yapılan çalışması ile akademik boyuta taşınmıştır. Daha önce Burns tarafından siyasi otoriteyi açıklamak amacıyla ortaya konmuş dönüşümcü liderliğin de ışığında ilerlemiştir (Turner, Barling ve Milner, 2002).

Sürekli değişen ve dönüşen etkenlere ayak uydurabilme, uyum sağlayabilme yeteneği Dönüşümcü Liderlik türünün aranan özelliğidir. Çevresel etkenler, liderliği etkileyen ana aktörler kadar etkili ve önemlidir. Çalışanlar ve liderler öncelikli olarak çevresel faktörlerle ilişkilidir. Moral ve motivasyonları dış faktörlere göre şekillenir. Dolayısıyla lider değişen dünyayı ve günü yakalar, çalışanları için de bu noktada yol gösterici olur (Çelik, 2003). Dönüşümcü liderler uzun dönemli bir bakış açısına sahiptir, astların yetenek ve becerilerini ortaya çıkararak, kendilerine olan güvenleri arttırıp beklenenden daha fazla sonuç almayı hedeflerler (Tabak, 2005).

Liderin karizmasıyla çalışanlarda saygı uyandırması, reformist ve daha iyiye ulaşmayı hedefleyen tavrıyla çalışanlara fikir verebilmesi, etki alanını da aktif tutabilmesi ve izleyicileri bu sürece dahil edebilmesi gerekmektedir. Dönüşümcü liderin özelliklerinden karizma/ilham verme boyutu, liderin izleyicilerini harekete geçiren açık bir vizyon belirlemesini, kendisinin ve belirlediği vizyonun izleyicilerle özdeşleşmesini sağlamasını ve etik açıdan örnek olma özelliği taşımasını ifade eder (Avolio, Bass ve Jung, 1999).

Etkileşimci liderlikte ise basit olarak, lider almak istediği bir şey için izleyicilerine istediklerini vermektedir. Tıpkı ödüllendirme sisteminde karşımıza çıktığı gibi başarılı bir sonuca ulaşan çalışma için lider çalışanına teşvik etmek ve motivasyonunu artırmak amacıyla bir ödül sunar. Ödüllendirme, çalışanların yöneticinin isteklerine ödül alma, takdir edilme, tanınma ve kazanç elde etme beklentisiyle uyulmasını ifade eder (Bayrak, 2001). Etkileşimci liderlik, liderin izleyicilerinin değişen gereksinimlerini hangi ölçüde karşılayabildiğine bağlıdır. (Eraslan, 2004). Çalışanların kurallara uyum, yüksek performans gibi olumlu davranışları karşısında ödül; kurallara karşı gelme veya düşük performans gibi olumsuz davranışları karşısında ise ceza verme taraftarıdır. Tanımlı ve belirli hedeflere çalışanları da teşvik ederek, ayrıca bir çaba sarf etmeden ödüllendirmeyi kullanarak ilerlerler. (İşcan, 2006; Çakınberk ve Demirel, 2010).

Ödüllendirmenin dezavantajları da liderlerin karşısına çıkabilmektedir. Ödüllendirme sonucu işletme içerisindeki farklı departmanlarda oluşabilecek yanlış

algılar gerginliğe dönüşebilir. Terfi, ücret artışı gibi bir ödüllendirme alan grup bir başka grupça eleştirilebilir veya başarılı-başarısız ayrımında derin bir çukur oluşmasına neden olabilir. Şirketin stratejisi ve kurum kültürü yetkinlik sistemlerine uygun olmayabilir. Kurulan sistem tüm çalışanlarla paylaşılmalı ve sahiplenilmesi sağlanmalıdır. Değilse sistem baştan çökebilir. (Öztürk, 2006)

Bir diğer türü ise Serbest Bırakıcı (Laissez Faire) Liderlik olarak literatürde yer almaktadır. Liderlerin çalışanları etki alanına alabilmesi için en önemli ve zor kısımdır. Liderlerin liderlik yapabilmeleri için müstesna yeteneklerin yanı sıra takipçileri cezbetme becerilerine de sahip olmaya gereksinimleri vardır (Harvard Business Review, 2008). Bu faktör yetki kullanımını tamamen astlara devreden bir yöntemi içerdiği için serbest-bırakıcı liderlik olarak ifade edilebilmektedir. Serbest bırakıcı liderler karar alma ve uygulama noktasında etkin rol almaktan kaçınarak, süreci bir adım geriden izlemeyi tercih etmektedirler. Bu özellikleri nedeni ile serbest bırakıcı liderliğin aktif liderlik tarzlarından dönüşümcü ve etkileşimci liderlik özellikleri içinde yer almaması gerekmektedir (Aykan, 2004; Rowold ve Schlotz, 2009).

Etkileşimci liderliğin altında, liderin çalışanı kendi uygulamaları ve esnek çalışma haliyle serbest bıraktığı şekliyle de incelenmiştir. Lider grup üyelerini, iş amaçlarını, iş standartlarını belirlemek konusunda çalışanları tamamen serbest bırakır ve iş ile ilgisi kalmamış bir şekilde, sorumluluklarını yerine getirmeyen bir davranış gösterir (İntepeler ve Barış, 2018).

Avolio, Bass ve Jung'un (1999) çalışması incelendiğinde son olarak 'Çaba ve Motivasyon' ile karşılaşılmaktadır. Liderlik anlayışlarının geliştirilmesi, farklı biçim arayışları, iyileştirme çalışmaları gibi tüm işlevler tek ve ortak amaç olan performans geliştirmeye hizmet eder.

## 2. MATERYAL ve YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Çalışmada betimsel analiz ve tarama modeli kullanılmıştır.

### 2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni, İstanbul ilinde faaliyet gösteren, spor merkezlerinde aktif olarak çalışan kişilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise İstanbul ilinde faaliyet gösteren ve uygun örneklem methodology seçilen 26 farklı spor merkezinde hizmet veren çalışan toplam 100 kişi (54 erkek, 46 kadın) oluşturmaktadır. Katılımcılara araştırmanın amacı ve ölçek formunun doldurulmasıyla ilgili detaylar formda aktarılmış ve katılımcıların araştırmacı kontrolünde ölçeği doldurması sağlanmıştır.

**Tablo 1.** Araştırmada yer alan bireylerin demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımı

Değişkenler		Sayı	%
Cinsiyet	Kadın	54	54
	Erkek	46	46
Yaş	18-30	68	68
	31-40	25	25
	41-50	7	7
	51 ve üzeri	0	0

Eğitim Durumu	İlkokul	0	0
	Ortaokul	0	0
	Lise	13	13
	Ön Lisans	24	24
	Lisans	55	55
	Yüksek Lisans	8	8
Medeni Durum	Bekar	39	39
	Evli	61	61
	0-5	34	34
Toplam Çalışma süresi	6-10	30	30
	11-15	18	18
	16 ve üzeri	18	18
	0-5	56	56
Spor Merkezindeki Çalışma Süresi	6-10	26	26
	11-15	7	7
	16 ve üzeri	11	11
	<i>Toplam</i>	<i>100</i>	<i>100</i>

Tablo 1’de araştırmaya katılan kişilerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımlarını göstermektedir. Araştırmanın örneklem grubu 100 kişi üzerinden yürütülmüş ve analiz edilmiştir. Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde spor merkezlerindeki istihdamın genç çalışanlardan oluştuğunu ve 51 yaş üzeri hiçbir çalışanın yer almadığını göstermektedir. Araştırmaya katılan çalışanların %87’sinin en az ön lisans düzeyinde üniversite tamamlamış olduğu görülmektedir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak liderin davranış şekillerini ölçmek için Bass-Avolio tarafından oluşturulan 5’li likert şeklinde hazırlanmış olan “Çok Faktörlü Liderlik Ölçeği (Multifactor Leadership Questionnaire -MLQ)” kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirlik analizi sonucunda etkileşimci liderlik bölümü alfa katsayısı ,81; dönüşümcü liderlik bölümü alfa katsayısı ,89; serbest bırakıcı liderlik bölümü alfa katsayısı,72; çaba ve motivasyon bölümü alfa katsayısı ,84 ölçeğin toplamda alfa katsayısı ise ,94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin her iki bölümü toplam puan üzerinden analizlere tabi tutulmuştur. Veri toplama aracının birinci bölümünde katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik 6 soru, ikinci bölümünde katılımcıların etkileşimci liderlik anlayışlarını belirlemeye yönelik 15 soru, dönüşümcü liderlik anlayışlarını belirlemeye yönelik 21 soru, serbest bırakıcı liderlik anlayışlarını belirleyeme yönelik 4 soru, çaba ve motivasyon anlayışlarını belirlemeye yönelik 3 soru yer almıştır.

**Çok Faktörlü Liderlik (Multifactor Leadership Questionnaire -MLQ) Ölçeği:** Bass ve Avolio’nun 1995 yılında geliştirdiği anket çalışması baz alınarak yapılan literatür taraması ve anket sonuçları çerçevesinde değerlendirilerek kapsayıcı bir yol izlenmiştir. Bass ve Avolio’nun geliştirdiği bu anket gerek yurt içinde gerek yurt dışında bir çok araştırmacıya kaynak olmaktadır. Veri toplama aracının birinci bölümünde katılımcıların yaşını, cinsiyetini, eğitim durumunu, medeni durumunu, toplam çalışma süresini ve spor merkezindeki toplam çalışma süresini belirlemeye yönelik toplam 6 soru bulunmaktadır. Veri toplama aracının ikinci, üçüncü, dördüncü ve beşinci bölümünde sorular 5’li likert şeklinde hazırlanmıştır. Bu ölçekte; (1) Tamamen katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Ne katılıyorum, ne katılmıyorum, (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum şeklinde hazırlanmıştır.

## 2.4. Verilerin Toplanması

Çalışmanın katılımcılara bireysel olarak uygulanması ve yaş, cinsiyet, meslek gibi değişkenleri içeren kişisel özelliklere de yer verilmesi göz önünde bulundurulduğunda yargısal veri toplama yöntemi izlendiği söylenebilmektedir.

## 2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiş ve parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis ve Mann Whitney U testleri SPSS paket programı kullanılarak uygulanmıştır.

## 3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırma ile ilgili bulgulara ve katılımcılara ait değişkenlere yer verilmiştir. Spor merkezlerinde aktif çalışan bireylerin demografik özelliklerine göre liderlik tarzları ile ilgili algılarına bakılmıştır.

**Tablo 2.** Yaş değişkenine göre katılımcıların liderlik tarzlarına ilişkin durumlarını belirlemeye yönelik Mann Whitney-U testi analiz sonuçları

	Yaş	n	Sıra Ort.	$\chi^2$	df	p
Etkileşimci liderlik	18-30	68	47,25	2,686	2	0,261
	31-40	25	57,08			
	41-50	7	58,57			
Serbest bırakıcı liderlik	18-30	68	47,88	2,037	2	0,361
	31-40	25	54,68			
	41-50	7	61,07			
Dönüşümcü liderlik	18-30	68	47,36	2,704	2	0,259
	31-40	25	55,92			
	41-50	7	61,64			
Çaba ve motivasyon	18-30	68	47,88	1,775	2	0,412
	31-40	25	56,14			
	41-50	7	55,79			

Tablo 2’de katılımcıların, yaş değişkenine göre liderlik tarzlarına ilişkin görüşlerinde ( $p<0.05$ ) anlamlı bir fark bulunamamıştır.

**Tablo 3.** Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların liderlik tarzlarına ilişkin durumlarını belirlemeye yönelik Mann Whitney-U testi analiz sonuçları

	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	z	p
Etkileşimci Liderlik	Erkek	46	48,10	2212,50	1131,500	-,765	0,444
	Kadın	54	52,55	2837,50			
Serbest Bırakıcı Liderlik	Erkek	46	50,36	2316,50	1235,500	-,045	0,964
	Kadın	54	50,62	2733,50			
Dönüşümcü Liderlik	Erkek	46	47,43	2182,00	1101,000	-,976	0,329
	Kadın	54	53,11	2868,00			
Çaba ve Motivasyon	Erkek	46	49,38	2271,50	1190,500	-,361	0,718
	Kadın	54	51,45	2778,50			

Tablo 3’te katılımcıların, cinsiyet değişkenine göre tüm liderlik tarzlarına ilişkin görüşlerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p<0.05$ ).

**Tablo 4.** Eğitim değişkenine göre katılımcıların liderlik tarzlarına ilişkin durumlarını belirlemeye yönelik Kruskal-Wallis testi analiz sonuçları

	Eğitim	n	Sıra Ort.	$\chi^2$	df	p
Etkileşimci Liderlik	Lise	13	58,08	10,135	3	<b>0,017*</b>
	Ön Lisans	24	59,79			
	Lisans	55	42,34			
	Yüksek Lisans	8	66,44			
Serbest Bırakıcı Liderlik	Lise	13	57,77	9,313	3	<b>0,025*</b>
	Ön Lisans	24	63,23			
	Lisans	55	42,97			
	Yüksek Lisans	8	52,25			
Dönüşümcü Liderlik	Lise	13	59,77	13,219	3	<b>0,004*</b>
	Ön Lisans	24	62,88			
	Lisans	55	40,18			
	Yüksek Lisans	8	69,25			
Çaba ve Motivasyon	Lise	13	54,88	16,005	3	<b>0,001*</b>
	Ön Lisans	24	63,19			
	Lisans	55	41,48			
	Yüksek Lisans	8	67,31			

\*p<0.05

Tablo 4'te katılımcıların, eğitim değişkenine göre liderlik tarzlarına ilişkin görüşlerinde tüm liderlik boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0.05).

**Tablo 5.** Medeni durum değişkenine göre katılımcıların liderlik tarzlarına ilişkin durumlarını belirlemeye yönelik Mann Whitney-U testi analiz sonuçları

	Medeni Durum	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	z	p
Etkileşimci Liderlik	Bekar	39	60,00	2340,00	819,000	-2,620	<b>0,009*</b>
	Evli	61	44,43	2710,00			
Serbest Bırakıcı Liderlik	Bekar	39	55,62	2169,00	990,000	-1,421	0,155
	Evli	61	47,23	2881,00			
Dönüşümcü Liderlik	Bekar	39	58,95	2299,00	860,000	-2,329	<b>0,020*</b>
	Evli	61	45,10	2751,00			
Çaba ve motivasyon	Bekar	39	60,04	2341,50	817,500	-2,662	<b>0,008*</b>
	Evli	61	44,40	2708,50			

\*p<0.05

Tablo 5'te katılımcıların medeni durum değişkenine göre etkileşimci liderlik, çaba ve motivasyon, dönüşümcü liderlik ile ilgili görüşlerinde anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0.05). Katılımcıların serbest bırakıcı liderlik ile ilgili görüşlerinde ise anlamlı bir fark bulunamamıştır.



**Tablo 6.** Toplam çalışma süresi değişkenine göre katılımcıların liderlik tarzlarına ilişkin durumlarını belirlemeye yönelik Kruskal-Wallis testi analiz sonuçları

	<b>Toplam Çalışma Süresi</b>	<b>n</b>	<b>Sıra Ort.</b>	<b>x<sup>2</sup></b>	<b>df</b>	<b>p</b>
Etkileşimci Liderlik	0-5	34	48,43	4,497	3	0,213
	6-10	30	46,97			
	11-15	18	47,25			
	16 ve Üzeri	18	63,56			
Serbest Bırakıcı Liderlik	0-5	34	44,85	5,832	3	0,120
	6-10	30	51,22			
	11-15	18	46,22			
	16 ve Üzeri	18	64,25			
Dönüşümcü liderlik	0-5	34	50,47	1,018	3	0,797
	6-10	30	51,25			
	11-15	18	45,11			
	16 ve Üzeri	18	54,69			
Çaba ve Motivasyon	0-5	34	45,59	2,239	3	0,524
	6-10	30	51,40			
	11-15	18	50,86			
	16 ve Üzeri	18	57,92			

Tablo 6'da katılımcıların, toplam çalışma süresi değişkenine göre liderlik tarzlarına ilişkin görüşlerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 7.** Spor merkezindeki çalışma süresi değişkenine göre liderlik tarzlarına ilişkin durumu belirlemeye yönelik Kruskal-Wallis testi analiz sonuçları

	<b>Spor Merkezinde Çalışma Süresi</b>	<b>n</b>	<b>Sıra Ort.</b>	<b>x<sup>2</sup></b>	<b>df</b>	<b>p</b>
Etkileşimci Liderlik	0-5	56	50,72	0,774	3	0,856
	6-10	26	47,04			
	11-15	7	54,36			
	16 ve Üzeri	11	55,09			
Serbest Bırakıcı Liderlik	0-5	56	48,44	1,726	3	0,631
	6-10	26	49,96			
	11-15	7	53,00			
	16 ve Üzeri	11	60,68			
Dönüşümcü liderlik	0-5	56	53,21	1,205	3	0,752
	6-10	26	47,12			
	11-15	7	49,64			
	16 ve Üzeri	11	45,27			
Çaba ve Motivasyon	0-5	56	49,96	1,132	3	0,769
	6-10	26	47,48			
	11-15	7	57,71			
	16 ve Üzeri	11	55,82			

Tablo 7'de katılımcıların, spor merkezindeki çalışma süresi değişkenine göre liderlik tarzlarına ilişkin görüşlerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p < 0.05$ ).

#### 4. TARTIŞMA

Bu alanda yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde aşağıda ele alınan araştırma sonuçları yol gösterici olmaktadır.

Hemedoğlu ve Evliyaoğlu (2012) çalışmaları neticesinde cinsiyet ve eğitim düzeyi ile çalışanların dönüşümcü liderlik algıları arasında anlamlı farklılık yoktur. Aynı inceleme grubundaki çalışan grubunun yaşlarına ve işletmedeki çalışma sürelerine bakıldığında da dönüşümcü liderlik algıları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Özellikle 20-29 yaş aralığındaki çalışan grubu dönüşümcü liderlik, ilham verici motivasyon ve idealleştirme gibi algılar yaş grubu yükseldikçe, 30-39 yaş aralığı gibi, düşüş gösterdiği açıkça görülmektedir. Çalışma sürelerine bakıldığında 1 yıl ve daha az süreli çalışanlar dönüşümcü liderlik algıları incelemelerinde 1'den daha fazla ve 4 yıla kadar süreyle çalışmış olan bireylere kıyasla algılarında anlamlı bir yükseklik fark edilmiştir. Tıpkı bu şekilde çalışma süreleri baz alınarak incelenen 1 yıldan az çalışanların dönüşümcü liderlik, ilham verici motivasyon ve kişiselleştirilmiş ilgiye yönelik algıları 4-7 yıl arası çalışanların algılarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Kişiselleştirilmiş ilgiye yönelik algılar 1 yıldan daha az çalışmış bireylerde 13 yıldan fazla çalışanlara göre daha düşük olarak saptanmıştır.

(Sentürk ve ark. 2016) Psikolojik ve sosyolojik etkenlerin bireyleri direkt olarak etkileyerek yenilikçi tutumun sosyal hayata yansımaya ön ayak olduğunu belirtmiştir. Çalışmada dönüşümcü ve etkileşimci liderlik türlerine eğilerek çalışıldığı düşünüldüğünde, kişilerin yenilikçi tutumlarının düzeyleri yükseltebilecek farklı faktörleri de içeren çalışmalar incelenebilir. Çalışmada yenilikçilik düzeyi tamamı ele alınarak, bütün olarak incelenmiştir. Diğer çalışmalarda da görülebilecek beş kategoride değerlendirme yenilikçilik düzeyleri incelemelerinde farklı farklı sonuçlar elde edebilmeye açıktır. Araştırmada tek bir sektör seçilmemiş olup farklı sektörler incelenerek değişkenler arasındaki ilişki için çoğaltılabilen örnekler oluşturmak hedeflenmiştir. Çalışmanın sonucunda hedeflenen lider yöneticilerin ve idarecilerin yenilikçi olabilme, yeniliğe ayak uydurabilme ve açık fikirli olmakta yol gösterici olabilme gibi durumlardaki davranış kalıplarını incelemektir.

Yolaç'a göre (2011) dönüşümcü liderliğin etkileşimci liderliğe göre daha kullanılabilir ve etkin rol oynadığı saptanmıştır. Çalışanların liderle ilişkilerinde kurulan güven ilişkisi dönüşümcü liderlikte daha yüksek orandadır. Dönüşümcü liderler örgütün etkinliği için çalışanlarla aralarındaki güven bağına önem vermektedir. Çalışanların yönetici kadroyla aktif iletişim halinde olduğu durumlarda bu güven ortamına uygun zemini hazırlamaktadır. Özellikle bu görüş üzerinde durarak örgüt, takım ve birey için oluşturulan bu ilişkiyel zeminin yararına değinilmiştir. İnsan kaynakları çalışmalarıyla desteklenerek oluşturulması mümkün olan bu motivasyonu yüksek çalışma ortamı çalışanlar için de yöneticiler için de lider ana aktör olarak hazırlanır. Lider motivasyonu sağlamada tüm işletme için etkin ve baş rodedir.

Avcı ve Turunç'a göre (2012) işletmelerde moral ve motivasyonu etkileyen bir çok değişken vardır. Bu değişkenler ana ve araç olarak sınıflandırılabilen ve bu çalışmada da her ikisinden de birer örnek incelenmektedir. Ana faktör doğrudan bir etkiye sahipken, diğeri aracı görevindedir. Çalışmanın sonucuna bakıldığında dönüşümcü liderlik ve örgüt içi güvenin kariyer memnuniyeti üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi söz konusudur. Dönüşümcü liderlik de örgüt güveni de çalışan ve lider ilişkisinde önemli ve pozitif etkilere sahiptir. Ulaşılan bu sonuçlara bakıldığında, dönüşümcü liderlik tarzının benimsendiği işletmelerde kariyer memnuniyeti etkisi olumlu olduğu gibi, çalışan ve lider arasındaki ilişkinin de

olumlu etkileyeceğini söylemek mümkündür. Örgütte yerleşmiş güven anlayışı kariyer memnuniyetini de ana faktör olarak pozitif yönde etkilemektedir. Örgüt içi güven algısı çalışan ve lider ilişkisi için anlamlı ve olumlu düzeyde etkili olmaktadır. Netice olarak liderlerin yerine getirmesi gereken sorumluluklardan biri de örgüt içi güveni sağlamaktır. Bu yönde bir tutum içinde olarak, tutarlı ilerlemelidir; işletme için de örgüt kültürüne yansıtması gerekmektedir. Tıpkı lider gibi doğrudan etkili bir diğer kaynak da insan kaynaklarıdır. Gerekli uygulamalarla uygun koşulları desteklemelidir.

Çelik ve Sünbül (2008) Mersin ilinde yaptıkları çalışmalarında lise ve üniversite son sınıf öğrencilerini katılımcı olarak ele almıştır. Lise öğrencilerinin üniversite öğrencilerine göre daha düşük bir liderlik algısı içinde oldukları görülmüştür. Üniversite öğrencileri cinsiyet bazında ele alındığında liderlik algısında önemli bir fark bulunamazken, lise eğitimi alan son sınıf öğrencilerinde kız öğrencilerin algısının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Eren ve Titizoğlu'na göre (2014) çalışanların lider yöneticileri kendilerine rol model aldığı görülmüştür. Araştırmada, iş tatmininin dönüşümcü ve etkileşimci liderlik ile arasındaki ilişkiyi çözümlenmeye çalışmışlardır. İş tatmininin, dönüşümcü ve etkileşimci liderlikle arasındaki ilişkiye yönelik olarak uygulanan analizler incelendiğinde dönüşümcü ve etkileşimci liderliğin iş tatmini üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır.

## 5. SONUÇ

Bu çalışmanın amacı spor merkezlerinde aktif olarak çalışan bireylerin çalıştıkları kurumda görev yapan yöneticilerinin liderlik tarzları ile ilgili algılarını incelemeye yöneliktir.

Sonuç olarak liderlik tarzları yaş, cinsiyet, toplam çalışma süresi ve spor merkezlerindeki çalışma süresine göre bir farklılık göstermemektedir. Eğitim durumu değişkeni ise liderlik tarzları değerlendirmesinde farklılık göstermektedir. Medeni durumu değişkeni etkileşimci liderlik, çaba ve motivasyon, dönüşümcü liderlik ile ilgili görüşlerde anlamlı bir fark gösterirken, serbest bırakıcı liderlik ile ilgili görüşlerinde bir fark göstermemektedir.

## 6. KAYNAKÇA

- Avcı, U., Turunç, Ö. (2012).** Dönüşümcü Liderlik ve Örgüte Güvenin Kariyer Memnuniyetine Etkisi: Lider-Üye Etkileşiminin Aracılık Rolü. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 4(2), 45-55.
- Avolio, B. J., Bass, B. M., Jung, D. I. (1999).** Re-examining the Components of Transformational and Transactional Leadership Using the Multifactor Leadership. *Journal of occupational and organizational psychology*, 72(4), 441-462.
- Aykan, E. (2004).** Kayseri'de Faaliyet Gösteren Girişimcilerin Liderlik Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 213-224.
- Bass, B. M. (1990).** From Transactional to Transformational Leadership: *Learning to Share the Vision*. *Organizational Dynamics*, 18, 19-32. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/0090-2616\(90\)90061-S](http://dx.doi.org/10.1016/0090-2616(90)90061-S)
- Bayrak, S. (2001).** Yönetimde Bir İhmal Konusu Olarak Güç ve Güç Yönetimi. II. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi*, 6(1), 23-42.
- Burns, J.M., (1978).** Leadership, Harper & Row Publishers, New York.
- Çakınberk, A., Demirel, E. T. (2010).** Örgütsel Bağlılığın Belirleyicisi Olarak Liderlik: Sağlık Çalışanları Örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 103-119.

- Çelik, C., Sünbül, Ö. (2008).** Liderlik Algılamalarında Eğitim ve Cinsiyet Faktörü: Mersin İlinde Bir Alan Araştırması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(3), 49-66.
- Çelik, V. (2003).** Eğitimsel Liderlik. 3. Baskı. Ankara: Pegem A Yayınları.
- Davis, K., (1988).** İşletmede İnsan Davranışı, 5.Baskıdan Çeviri, (Çev. Kemal Tosun, Tomris Somay, Fulya Aykar, Can Baysal, Ömer Sadullah ve Semra Yalçın), 3.Baskı, İstanbul.
- Eraslan, L. (2004).** Liderlikte Post-Modern Bir Paradigma: Dönüşümcü Liderlik, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(1):1-32.
- Eren, E., (1998).** Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. 5.Baskı, Beta Yayıncılık, İstanbul.
- Eren, M. Ş., Titizoğlu, Ö. Ç. (2014).** Dönüşümcü ve Etkileşimci Liderlik Tarzlarının Örgütsel Özdeşleşme ve İş Tatmini Üzerindeki Etkisi. *Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 27, 276-303.
- Fiedler, F. E., Garcia, J. E. (2005).** Leadership in a Non-Linear World, Ed: Cary L.
- Harvard Business Review,(2008).** İkna Edici Lider Çeviren : Gülfidan İ., Mess yayınevi İstanbul.
- Hemedoğlu, E., Evliyaoğlu, F. (2012).** Çalışanların Dönüşümcü Liderlik Algılarının Örgütsel Bağlılıkları Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. *İşletme Araştırma Dergisi [www.isarder.org](http://www.isarder.org)*. 4(1), 58-77.
- İntepeler, S.Ş., Barış, V.K. (2018).** Dönüşümcü ve Etkileşimci Lider İzleyen İlişkilerinin Hemşirelik ve Sağlık Hizmetlerine Etkisi. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2):97-104.
- İşcan, Ö. F. (2006).** Dönüştürücü/Etkileşimci Liderlik Algısı ve Örgütsel Özdeşleşme İlişkisinde Bireysel Farklılıkların Rolü. *Akdeniz İİBF Dergisi*, 11(6), 160-177.
- Öztürk, Ü. (2006).** Organizasyonlarda Performans Yönetimi, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Rowold, J., Schlotz, W. (2009).** Transformational and Transactional Leadership and Followers' Chronic Stress. *Kravis Leadership Institute, Leadership Review*, 9: 35-48.
- Şentürk, F. K., Durak, M., Yılmaz, E., Kaban, T., Kök, N., Baş, A. (2016),** Dönüşümcü ve Etkileşimci Liderlik Tarzlarının Bireysel Yenilikçiliğe Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(17), 173-198.
- Şimşek, H. (2002).** Liderlik. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, *Eğitim Kurumları Yönetici Adaylarının Eğitim Yönetimi Ders Notları*, MEB Yayınevi, Ankara, 90-98
- Şişman, M. (2002).** Öğretim Liderliği. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Tabak, A. (2005).** Lider ve Takipçileri. Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Turner, N., Barling, J., Milner, C. (2002).** Transformational leadership and moral reasoning. *Journal of applied Psychology*, 87(2), 304-311.
- Yatkın, A. (2007).** Toplam Kalite Yönetiminde Liderlik: Liderlikte Kalite. ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources, 9(1), 126-147.
- Yetim, A. (1996).** Spor Yönetiminde Liderlik. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 85-94.
- Yolaç, S. (2011).** Yöneticinin Algılanan Liderlik Tarzı ile Yöneticiye Duyulan Güven Arasındaki İlişkide Lider Üye Etkileşiminin Rolü. *Öneri Dergisi*, 9(36), 63-72.



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

Ercan KARAÇAR \*1

<sup>1</sup>Sinop 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](mailto: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 hissini 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

	<b>Cinsiyet</b>	<b>Yaş</b>	<b>Medeni durumu</b>	<b>Çocuk Sayısı</b>	<b>Gelir Düzeyi</b>
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 kişni 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 tabi 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 ilgilenimindeki 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 Açıldan 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.