



## 246-iecscs-4th-352-FC-Oral

# REKREASYONEL FARKINDALIK VE ALGILANAN FAYDA ARASINDAKİ İLİŞKİ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ

Cihan AYHAN<sup>a</sup>, Özkan IŞIK<sup>b</sup>

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

<sup>b</sup>Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir

### ÖZET

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel farkındalıkları ile rekreasyonel fayda algıları arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışma verilerinin elde edilmesinde, bireylerin rekreasyonel farkındalık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen “Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği” ve bireylerin algıladıkları rekreasyonel faydaların tespiti için Ho (2008) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Akgün, Ertüzün ve Karaküçük (2018) tarafından yapılan “Rekreasyonel Fayda Ölçeği”, kullanılmıştır. Araştırmaya Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi’nde öğrenim gören 252 Erkek (76,4), 78 Kadın (23,4) olmak üzere toplam 330 kişi gönüllü olarak katılım göstermiştir. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi ve verilerin toplanmasında yüz yüze anket yöntemi tercih edilmiştir. Verilerin analizinde Tanımlayıcı İstatistikler ve Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre bireylerin rekreasyonel farkındalıkları ve algılanan fayda düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak bireylerin rekreasyonel fayda düzeyleri arttıkça, rekreasyonel farkındalıklarının da artış gösterdiği görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon, Rekreasyonel Farkındalık, Rekreasyonel Fayda



## GİRİŞ

Sanayi devrimiyle başlayan makineleşme ile birlikte yapılan fazla üretim, refah düzeyindeki gelişmeler ve çalışma saatlerindeki azalma bireylerin boş zaman sürelerinin artış göstermesine neden olmuştur (Karaküçük, 2005). Bu doğrultuda insan yaşamı kolaylaşmaya başlamış ve çalışma dışı zamanda artış meydana gelmiştir. Bireyler bu zaman diliminde; dinlenme, gezme-görme, sağlık, beraber olma, heyecan duyma, farklı yaşantılar elde etme gibi pek çok amaçla, ev içi veya ev dışında, açık veya kapalı alanlarda ya da aktif-pasif şekillerde, kent içinde veya kırsal alanlarda etkinliklere katılmaktadırlar (Karaküçük, 2008). Aynı zamanda bireylerin katılım gösterdikleri serbest zaman etkinlikleri onların yaşam deneyimlerinin ve içlerindeki yaşam enerjisinin artması, enerjilerini bilinçli kullanmaları ve yenilenmeleri açısından rekreasyonel faydalar sağlamaktadır (Dettmer, 2010; Ayhan, Eskiler ve Soyer, 2017). Rekreasyonel fayda, serbest zaman aktiviteleri sırasında katılımcılar tarafından yaşanan pozitif etkiler olarak tanımlanmaktadır (Driver, 1990). Bu terim, öznel bir kavramdır ve kişisel deneyimlerle ilgilidir (Kao, 1995). Bu kavram fizyoloji, psikoloji, sosyoloji ve ekonomi alanlarında araştırılmış ve geniş çaplı olarak ele alınmıştır. Bu alanlarda rekreasyonel faydalar her birey için subjektif bir deneyim olarak incelenmektedir. Bu deneyimler, insanların zihinsel ve fiziksel olarak sağlıklarının gelişmesine, fiziksel ve mental ihtiyaçlarının tatmin olmasına fayda sağlamaktadır (Chen, 2001). Rekreasyonel farkındalık bireylerin sağlamış oldukları bu faydalar doğrultusunda artış gösterebilmektedir. Bu doğrultuda araştırmada, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel farkındalıkları ile rekreasyonel fayda algıları arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Araştırma, nicel araştırma deseni esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir örneklem üzerinde taramanın yapıldığı genel tarama modeli uygulanmıştır (Karasar, 2012).



## **Araştırma Grubu**

Araştırmaya, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi'nde öğrenim gören 252 Erkek (76,4), 78 Kadın (23,4) olmak üzere yaş ortalaması  $21,48 \pm 1,92$  olan toplam 330 kişi gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırma çerçevesinde kadın çalışanların belirli bir kısmına ulaşmak amaçlanmış olup yüz yüze anket yöntemiyle toplam 375 anket uygulanmış ve eksik ve hatalı olanlar çıkarıldığında toplam 330 katılımcıya ulaşılmıştır.

## **Veri Toplama Araçları**

Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan form üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm olan "Kişisel Bilgi Formu", aylık gelir, etkinliklere katılım durumu, yaş gibi demografik ve katılıma yönelik bilgilerini tespit etmek için kullanılmıştır.

İkinci bölümde katılımcıların rekreasyonel faaliyetlerden algıladıkları faydayı ölçmek için Beard ve Ho (2008) tarafından geliştirilen ve Akgül, Ertüzün, ve Karaküçük (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan rekreasyonel fayda ölçeği kullanılmıştır. Rekreasyonel Fayda Ölçeği 5'li Likert tipinde (1= Kesinlikle Katılmıyorum, ..., 5= Kesinlikle Katılıyorum) 24 madde ve Fiziksel faydalar (7 madde), Psikolojik faydalar (8 madde) ve Sosyal faydalar (9 madde) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. 1.- 7. maddeler fiziksel faydalar alt boyutuna ilişkin, 8.- 15. maddeler psikolojik faydalar alt boyutuna ilişkin ve 16.- 24. maddeler sosyal faydalar alt boyutuna ilişkin sorulardır.

Üçüncü bölümde, bireylerin rekreasyonel farkındalık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen "Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçek, 5'li Likert tipinde (1= Kesinlikle Katılmıyorum, ..., 5= Kesinlikle Katılıyorum) 41 madde ve Haz-Eğlence (10 madde), Sosyal Başarı (18 madde) ve Kendini Geliştirme (13 madde) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır.

## **Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri kontrol edilmiştir. Bu değerler +2 ve -2 arasında kontrol edilip değerlendirmeye alınmıştır (George & Mallery, 2003). Bu değerlendirme sonucunda verilerin



normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu doğrultuda değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Correlation Analizi kullanılmıştır.

## BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Rekreatif Farkındalıkları ve Algılanan Fayda Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Değişkenler		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Rekreatif Farkındalık	Haz ve Eğlence (1)	r 1					
		p					
	Sosyal Başarı (2)	r ,738**	1				
		p ,000					
	Kendini Geliştirme (3)	r ,655**	,796**	1			
		p ,000	,000				
Algılanan Fayda	Fiziksel Fayda (4)	r ,553**	,522**	,571**	1		
		p ,000	,000	,000			
	Psikolojik Fayda (5)	r ,604**	,624**	,628**	,746**	1	
		p ,000	,000	,000	,000		
	Sosyal Fayda (6)	r ,543**	,620**	,602**	,696**	,781**	1
		p ,000	,000	,000	,000	,000	

p<0,001\*\*

Analiz sonuçları incelendiğinde, rekreatif farkındalık ve algılanan faydanın tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (p<0,001).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin rekreatif farkındalıkları ile rekreatif fayda algıları arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, bu kısımda analiz sonuçları yorumlanmış ve literatürdeki kaynaklarla desteklenmiştir.

Araştırmanın ana bulgusuna göre, rekreatif fayda ile rekreatif farkındalığın tüm alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, katılımcıların rekreatif fayda düzeyleri arttıkça rekreatif farkındalık düzeylerinin de artacağını göstermektedir.



Düzenli olarak rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin mental açıdan güçlü olmasına (Schwenk, 2000), bireyin toplumsal statü içerisinde aktif olarak yer almasının bir sonucu olarak sosyalleşmesine katkıda bulunmaktadır (Sawyers, 1994; Chodzko-Zajko, 1998). Rekreasyonel etkinliklere katılım sayesinde bireyler iş baskısı ve monoton hayat tarzından uzaklaşır, sosyal çevresi ve yaşam stili değişiklik göstermektedir (Damanedier, 1974). Bireyler rekreasyonel etkinlikler aracılığıyla psikolojik, fizyolojik, sosyal, eğitimsel ve estetik faydalar elde etmektedirler (Kao, 1995).

Chang (2002) rekreasyonel etkinliklere katılımın sağladığı faydaların, bireylerin etkinliklere karşı tatmin duygusunu ve davranışsal motivasyonlarını artırarak aktiviteye karşı olumlu tutum sergilemelerini ve tekrar katılma niyetlerini güçlendireceğini rapor etmiştir. Yang (2006) rekreasyonel aktivitelerin bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlıklarının korunmasına ve devam etmesine, takım çalışmalarının geliştirilmesine ve günlük çalışmaya yönelik pozitif etkinin artmasına katkıda bulunacağını bildirmiştir. Kelly ve Godbey (1992) rekreasyonel aktiviteler aracılığıyla bireylerin günlük yaşam ve serbest zaman ihtiyaçlarını tatmin edebileceklerini rapor etmişlerdir.

Rekreasyonun kişisel ve toplumsal yararlarından dolayı duyulan ihtiyacın artış göstermesi bireylerin etkinliklere katılım farkındalıklarını artırmaktadır (Bucher 1972, Tezcan, 1982). Rekreasyonel ihtiyacın tam olarak giderilebilmesi için de rekreatif etkinliklerin bilinçli bir şekilde gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bilinçli bir şekilde gerçekleştirilen rekreatif etkinlikler hem bireysel hem de toplumsal anlamda büyük kazanımlar sunacaktır (Ekinci ve Özdilek, 2019).

Sonuç olarak, bireylerin rekreatif etkinliklere katılımları sonucu sağladıkları psikolojik, fizyolojik, sosyal, eğitimsel ve estetik faydalar, rekreasyonel farkındalıklarının artmasına katkıda bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda, üniversitelerde rektörlük tarafından öğrencilerin fiziksel ve ruhsal açıdan yenilenerek kendilerini iyi hissetmeleri açısından açık ve kapalı rekreasyonel tesisler oluşturulmalıdır. Öğrenciler faaliyetlere katılım ve sonuçları ile ilgili olarak bilinçlendirilmeli ve aktif katılımın bir yaşam tarzına dönüştürülmesi için rehberlik sağlanmalıdır.

#### ○ KAYNAKÇA



- Akgül, B. M., Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2018). Rekreasyon Fayda Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 25-34.
- Ayhan, C., Eskiler, E. ve Emir, N.E., (2018). “Extreme Sporcuların Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi,” International Academic Sport Research Congress, 134-141. Batumi, Georgia.
- Bucher, A.C. (1972). *Foundations of Physical Education*. The C.U., Mosby Company, Saint Louis.
- Chang, C. C. (2002). *The study of leisure attitude and leisure participation in elementary school students — example from Pingtung County*. National Pingtung University of Education.
- Chen, Z. Y. (2001). *The study of elementary teachers' leisure participation, experience in leisure benefits, and work satisfaction in Taipei County*. National Taiwan Normal University.
- Damanedier, J. (1974). *Sociology of leisure*. New York : Elsevier North-Holland.
- Detmer, J. L. (2010). *Distributions in Utilizing Leisure Skills And Positive experiences As A Component Of Treatment Progress in Men Who Are Civilly Committed Sexual Offenders*. Published doctoral dissertation. Capella University
- Driver, B. L. (1990). The North American experience in measuring the benefits of leisure. In *Proceedings National Workshop on Measurement of Recreation Benefits*. Bandoora, Australia: Phillip Institute of Technology (1-57).
- Ekinci, N. E., & Ozdilek, C. (2019). Investigation of University Students' Awareness of Recreational Activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2).
- Eskiler, E., Yıldız, Y., & Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 16-20.
- George, D. & P. Mallery. (2001). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 10.0 Update*. 3. Baskı. Boston: Allyn and Bacon.



- Kao, C. H. (1995). A three-factor model of leisure benefits. *Journal of Outdoor Recreation Study*. 8(1), 67-78
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. (5. Baskı) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (1984). *Bilimsel Araştırma Metodu*. Ankara: Hacetepe Taş Kitapçılık.
- Kelly, J. R., & Godbye, G. C. (1992). *Sociology of leisure*. State College, PA: Venture. College, PA: Venture Publishing, (121-144).
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik Açidan Bos Zamanların Değerlendirilmesi*. A.Ü. Yayını, Ankara
- Yang, Y.S. (2006). *A Study on the Relationship among Participation of Leisure Activities, Leisure Constraints and Well-Being of the Students in National Changhua Senior School of Commerce*. Ta-Yeh University, Taiwan.