

Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin Karşılaştırılması

Mehmet Ali ÖZTÜRK

Karabük Üniversitesi; maliozturk2002@yahoo.com

Özet

Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinlikler içeren fiziksel aktivitelere katılım engellerinin karşılaştırılması bu çalışmanın amacını oluşturdu. Araştırma 2018-2019 güz yarısında Karabük Üniversitesinde okuyan toplam 693 öğrenci (kadın=287, erkek=406) ile gerçekleştirildi. Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım engelleri 28 madde ve 7 alt boyuttan oluşan "Rekreatif Faaliyetlerine Katılım Ölçeği" ile belirlendi. Araştırmada ölçeğin kullanılabilirliği için iç tutarlık analizi uygulandı ve Cronbach's Alpha değeri 7 alt boyut için 0,868-0,704, ölçeğin tümü için ise 0,817 olarak tespit edildi. Katılımcıların demografik bilgileri tanımlayıcı ve yüzde frekans analizi ile ölçüldü. İstatistiksel analizler için normallik testi uygulandı ve verilerin normal dağıldığı gözlemlendi. Verilerin normal dağılması sonucunda ikili farklı gurubun karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gurubun karşılaştırılmasında ise parametrik olan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulandı. ANOVA testi sırasında aynı zamanda homojenlik testi de gerçekleştirildi. ANOVA testi sonucunda oluşan farkın hangi gurup/gruplardan kaynaklandığının tespit edilmesi için varyansların homojen dağılması nedeniyle Post-hoc TUKEY testi gerçekleştirildi. Araştırma bulgularına göre fakülte öğrencileri ile yükseköğretim öğrencileri arasında alanların durumu ve ekonomik alt boyutlarda $p<0,05$ düzeyinde yükseköğretim öğrencileri lehine anlamlı farklılık tespit edildi. Cinsiyet bazında ise erkek öğrenciler lehine alanların durumu alt boyutunda $p<0,05$ düzeyinde anlamlılık tespit edildi. 3. sınıf öğrencileri ile 1, 2 ve 4. Sınıf öğrencileri arasında fiziksel özellikler ve alanların durumu alt boyutlarından aldıkları puanlar karşılaştırıldığında anlamlılık ($p<0,05$) görüldü. Sonuç olarak öğrencilerin rekreatif fiziksel aktivitelere katılım engellerinde tüm alt boyutların etkisi olduğu görülmektedir. Ancak özellikle fakülte öğrencilerinin alanların durumu ve ekonomik nedenlerden, erkeklerin alanların durumundan ve 3. Sınıf öğrencilerinin ise fiziksel özellikler ve alanların durumunun yetersizliğinin etkinliklere katılımı için daha fazla engel teşkil ettiği yorumu getirildi.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif, Fiziksel aktivite, öğrenci.

Comparison of constraints on participation in recreational physical activity of university students

Abstract

The purpose of the study was to compare the constraints on participation of university students in physical activities involving recreational activities. The study was conducted with 693 students (female = 287, male = 406) in Karabük University in the autumn period of 2018-2019. Constraints on participation in physical activities were determined by "Participation to Recreation Activities Scale". In the study, internal consistency analysis was applied for the scale's usability and Cronbach's Alpha value was determined as 0,868-0,663 for 7 sub-dimensions and 0,817 for the whole scale. Demographic information of the participants was measured by descriptive and percentage frequency analysis. For statistical analysis, normality test was applied and the data were normal distributed. As a result of the normal distribution of the data, the independent sample t-test was used to compare the two groups and the one-way analysis of variance (ANOVA) test was used for the comparison of more than two groups. Homogeneity test was also applied during the ANOVA test. As a result of the ANOVA test, Post-hoc TUKEY test was performed because of the homogeneous distribution of the variances in order to determine which group was caused by the difference. According to the findings of the study, a significant difference was found between the faculty and college students in favor of college students at the level of $p < 0.05$ and the economic status and status of areas. On the basis of gender, the status of the areas in favor of male students was found to be significant at $p < 0.05$ level. When the scores of the students in the 3rd, 1st, 2nd, 4th grades were compared with the physical facilities and the status of the fields, the significance ($p < 0.05$) was observed. As a result, it is seen that all sub-dimensions have an effect on constraints on participation in recreational physical activities of the students. However, especially for the faculty students the status of the field and economic reasons, for men the status of the field and the third class students of physical facilities and areas of inadequacy It was interpreted as more constraints on participation in activities.

Key Words: Recreation, physical activity, students.

1 Giriş

Varoluşumuzdan bugüne kadar gelen kolaylıklar ve imkânlarla birlikte insanlar her geçen gün daha az hareket etmektedir. Sanayileşme, makineleşme ve teknolojiyle birlikte hareketsiz ortamlar daha çok artış göstermiştir (Akgün, 1980). Rekreatif, kişisel veya toplumsal kümelerin boş zamanlarında gönüllük esasına dayanarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler anlamında gelmektedir (Karaküçük, 2005). Bu etkinlikler rahatlama, yenileme, değişiklik, günlük olaylardan kaçış gibi duygular hissederek, bedeni, ruhunu ve düşüncesini arındırabilmektedir (Bammel ve Brus-Bammel, 1996).

Rekreasyon aktif ve pasif olarak iki grupta incelenir. Aktif rekreasyon içinde futbol, tenis, golf, yüzme, tırmanma, at binme, kamp yapmak gibi sportif özellikler, pasif rekreasyon da ise, piknik yapmak, balık tutmak ile hayvanat bahçeleri ve botanik bahçelerini ziyaret etmek gibi sosyal aktiviteleri kapsamaktadır (Schwilgin, 1974).

Ülkemizde üniversite öğrencilerinin spor yapma imkânı, üniversitelerin bu konudaki yatırımları ile doğru orantılıdır. Öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirme etkinliklerine katılmalarında, karşılaştıkları sorunlar oldukça fazladır. Bunların başında, tesis, araç-gereç, altyapı, öğretici eleman vs. sorunların gelmekte olduğundan söz edilebilir. Öncelikle bu sorunların ortadan kaldırılması veya en aza indirilmesi, çeşitli teşvik edici ve özendirici organizasyonların yapılması onları spora yöneltmede gereklidir. Ayrıca gençlerimizin spor ortamını daha iyi tanımaları, sevmeleri, serbest zamanlarını yapıcı etkinliklerle değerlendirmelerini sağlayacaktır (V. Yaman, F. Yaman, & Burgul 2004).

Serbest zamanlarda sportif etkinliklere katılmak için ayrılan zamana etki eden diğer faktörler genelde bireyin kendi kontrolü dışındaki tesis ve malzeme yetersizliği, çalışma saatlerinin fazla olması, öğrenciler için ders saatleri yükünün fazla olması, ders saatleriyle mevcut tesislerin kullanım saatlerinin uyumsuzluğu, cinsiyet, gelir, yaş, eğitim düzeyi, bilinçsiz verilen spor eğitimi ve bundan kaynaklı alışkanlıkların oluşmaması ve katılım ücretlerinin yüksek olması olarak sayılabilir (Ergül, 2008). Bireylerin serbest zamanlarında yaptıkları rekreasyon etkinliklerini kendi istekleri doğrultusunda seçmeleri nedeniyle rekreasyonun bireye has bir özelliği olduğundan bahsedilebilir (Kılbaş, 2004).

Yüzyıllar boyunca fiziksel aktivite insanoğlunun yaşamını devam ettirebilmesi ve genlerini bir sonraki kuşaklara iletebilmesinin zorunlu koşulu iken, artık son dönemlerde teknolojik gelişime bağlı olarak hem çalışma hayatı ve hem ulaşım ve boş zaman aktiviteleri içindeki hareketin yeri yok denilecek kadar azalmıştır. Bu durum yaşamımızı bir yönden kolaylaştırırken, diğer yönden oldukça olumsuz etkilemektedir. O kadar tehlikeli boyutlara varabiliyor ki bütün alışveriş ve diğer ihtiyaçlarımızı internet ortamından karşılamaya kadar varmaktadır. Dolayısı ile teknolojik gelişmeleri insan hareket kabiliyetini kaybedinceye kadar kullanmak insan sağlığına direk olarak olumsuz yönde etki edebilmektedir (Alpözgen & Özdiñer, 2016).

Çağımızda yaşam koşulları bizleri daha az hareket eder duruma getirmektedir. Çoğu kişi gün boyu oturarak çalışmakta, zamanlarının büyük bir çoğunluğunu saatlerce televizyon seyrederek ve bilgisayar başında geçirmekte ve bu arada yiyecek bir şeyler atıştırılmaktadır. Bireylerin harcadıklarından çok enerji aldıkları hareketsiz yaşam sonucu vücut yağ kitlesinde artışa ve şişmanlığa yol açmaktadır (Yıldırım, Akyol, Ersoy, 2008). Yine bir başka tanımda fiziksel aktiviteyi; iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler şeklinde tanımlamıştır (Özer, 2006).

Sağlıklı bir yaşam için egzersiz, insanların günlük hayatının bir bölümü ve yaşam tarzı olmalıdır. Egzersiz ve fiziksel aktivite daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa ulaşmaya yardımcı olur, yaşam kalitesini artırır ve bu da ömrü uzatır (Şahin, 2002). Vural (2010) yapmış olduğu fiziksel aktivite tanımlaması ise; iskelet kasları tarafından üretilen, dinlenme enerji harcamasına ek olarak enerji harcamasında önemli artış sağlayan vücut hareketleridir. Fiziksel aktivitenin temel özelliği kas kasılması nedeniyle enerji harcamasının olmasıdır. Fiziksel aktiviteye sadece egzersiz ve spor dâhil olmamakta, enerji harcamasını sağlayan serbest zaman aktiviteleri, iş aktiviteleri ve günlük aktivitelerde katılmaktadır.

Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Baltacı, 2008).

“Spor, katılımcılarına rekabet ortamı sağlayan, ferdi veya toplu olarak genellikle yarışma, eğlence ve güç harcama amaçlı olarak yapılan, belli prensip ve kurallara dayanan, düzenli çalışma ve güç gerektiren beden hareketleridir. Rekreasyonel spor ortamlarında yer almanın temel nedeni eğlence gereksinimidir. Fiziksel canlılık, hedefe ulaşma, ortam değiştirme, ego tatmini ve gerilimden uzaklaşma arayışı, bireyleri rekreasyonel spora yönlendirir. Bireyleri isteklendiren faktörler ne olursa olsun, iyi düzenlenmiş rekreasyonel spor programları bu ve benzeri arzuların tatminini sağlar” (Tekin, 2009). Özellikle alan yazında belirtildiği gibi bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri fiziksel aktivite sağlıklı bir yaşama önemli ölçüde katkı sağlayabilmektedir. Buradan yola çıkarak üniversite öğrencilerinin boş zamanlarında fiziksel aktivitelere katılmama veya katılamama nedenlerinin belirlenerek karşılaştırılması bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

2 Yöntem

2.1 Araştırmanın Modeli

Alan araştırması niteliğinde olan bu çalışma, 2018-2019 güz döneminde Karabük Üniversitesinde öğrenimlerini sürdüren Fakülte ve Yüksekokul öğrencilerine tabakalı küme örnekleme kapsamında anket uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Evrendeki alt grupların/tabakaların evrendeki ağırlıkları oranında örnekleme temsil edilmelerini amaçlayan bir örnekleme türüdür (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2012). Tabakalı örnekleme, sınırları tespit edilmiş bir evrende alt tabakalar veya alt birimler olduğu mevcut olduğunda kullanılmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2006). Bu örneklemenin yapılabilmesi için öncelikle evren, araştırma için önemli olan bir değişken açısından kendi içinde benzerlik gösteren alt evrenlere ayrılmaktadır. Her bir alt evrenden seçilecek birim sayısı o alt evrenin tüm evren içindeki payı oranında belirlenmektedir. Böylelikle de oluşturulacak örneklemin, evreni tüm alt birimleri ile temsil etme gücü garanti altına alınmaktadır (Karasar, 1994).

2.2 Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini 2018-2019 güz döneminde eğitim öğretim hayatını sürdüren Karabük Üniversitesi öğrencileri, örneklemini ise bu öğrencilerden araştırmada gönüllü olarak yer almak isteyen ve fakülte ve yüksekokullarda toplam 693 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılanların demografik özellikleri

	N		N
Fakülte	387	Kadın	149
		Erkek	238
Y. Okul	306	Kadın	124
		Erkek	182
Kadın	273		
Erkek	420		
1. Sınıf	180		
2. Sınıf	197		
3. Sınıf	169		
4. Sınıf	147		

Tablo 1’e göre, araştırmaya Fakültelerde öğrenim gören katılımcı öğrenci sayısı 387 iken Yüksekokullarda öğrenim gören katılımcı öğrenci sayısı 306 olarak görülmektedir. Yani Fakültelerden araştırmaya katılanlar %55,84’lük bir dilimi oluştururken Yüksekokullardan araştırmaya katılanlar ise %44,16’lık bir dilimi oluşturmuştur. Araştırmaya 420 erkek (%60,60), 273 kadın (%39,40) olmak üzere toplam 693 kişi katılmıştır. Araştırmada Fakülte bazında katılımcıların %21,50’sini (149 kişi) kadınlar ve %34,34’ünü erkekler oluştururken, Yüksekokul bazında ise katılımcıların %17,89’ünü kadınlar ve %26,26’sını erkekler oluşturmuştur. Katılımcıların %25,97’sini 1. Sınıf (n=180), %28,42’sinin 2. Sınıf (n=197), %24,38’inin 3. Sınıf (n=169) ve %21,21’lik kısmının ise 4. Sınıf (n=147) öğrencilerinden oluştuğu tespit edilmiştir.

2.3 Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak daha önce Türkiye’de çeşitli araştırmalarda da kullanılan (Müderrişoğlu ve ark., 2005, Tütüncü, Aydın, Küçükusta, Avcı, & Taş, 2011), “Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği” uygulanmıştır. Ölçeğin Türkçeye son uyarlaması Tütüncü ve ark. (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinal çalışmaları ise, Crawford, Jackson, & Godbey (1991) ve Jackson & Rucks (1995) tarafından yapılmıştır. Müderrişoğlu & ark. (2005) çalışmalarını Jackson & Rucks’ın (1995) geliştirdiği “Denge ve Uzlaşma” kuramını temel alarak gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada kullanılan ölçek ise bu 3 çalışmadan yola çıkılarak Tütüncü & ark. (2011) tarafından tekrar ele alınarak 28 maddeye indirgenmiş, geçerlik-güvenirlilik ve faktör analizleri yapılarak uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Gerçekleştirilen yapısal analiz sonucunda ölçeğin 7 alt boyutu tespit edilmiştir. Faktör yüklerine göre; 3, 1, 2, 4 numaralı ifadeler “Fiziksel Özellikler”, 29, 28, 31, 27, 30 numaralı ifadeler “Alanların Durumu”, 16, 17, 13, 14 numaralı ifadeler “Negatif İçsel Deneyimler”, 25, 26, 24 numaralı ifadeler “Ekonomik Durum”, 18, 20, 21, 22 numaralı ifadeler “Yan Nedenler”, 11, 9, 10, 8, 7 numaralı ifadeler “Organizasyonel Unsurlar” ve 15, 12 ve 19 numaralı ifadeler ise “Ruhsal Etmenler” olmak üzere bu 7 alt boyutu oluşturmaktadır. Araştırmada uygulanan anket birinci bölüm rekreasyon faaliyetlerine katılımı etkileyen unsurlardan, ikinci bölüm ise demografik sorulardan olmak üzere iki bölümden oluşmuştur. Anketin ilk bölümü beşli likert tutum ölçeği ile yapılandırılmış 28 ifadeden meydana gelmiştir.

2.4 İstatistiksel Analiz

Araştırmada yer alan Karabük Üniversitesi öğrencilerine (Fakülte ve Yüksekokul) araştırmacı tarafından çalışma ile ilgili gerekli bilgileri verilmiş ve rekreasyonel etkinliklerin amacı doğrultusunda gönüllü katılım hedeflenerek anketi doldurmaları sağlanmıştır. Toplam 750 anket dağıtılmış ve bunlardan eksiksiz ve hatasız olarak doldurulan 693 adet anket araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırmada ölçeğin kullanılabilirliğini sağlamak amacıyla ölçeğe iç tutarlılık analizi gerçekleştirilmiştir. İç tutarlılık analizleri Kuder-Richardson, Cronbach Alpha, Teta Güvenirlilik Katsayısı gibi testler ile gerçekleştirilebilir (Ercan & Kan, 2004). Araştırmada iç tutarlılık analizi için Sosyal Bilimler Alanında daha çok kullanılan Cronbach Alpha testi kullanılmıştır. Cronbach (1951) tarafından geliştirilen alfa katsayısı yöntemi, maddeler doğru-yanlış olacak şekilde puanlanmadığında, 1-3, 1-4, 1-5 gibi puanlandığında, kullanılması uygun olan bir iç tutarlılık tahmin yöntemidir. Test sonucunda Cronbach Alpha katsayısı 0,7 ve üzerinde ise ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilir (Ercan & Kan, 2004).

Geçerlik ve güvenirlik analizleri ölçeğin tümüne ve 7 alt boyuta “Fiziksel Özellikler, Alanların Durumu, Negatif İçsel Deneyimler, Ekonomik Durum, Yan Nedenler, Organizasyonel Unsurlar ve Ruhsal Nedenler” uygulanmış ve ölçeğin tümü için Cronbach Alpha değeri 0,912, 7 alt boyut için ise sırasıyla fiziksel özellikler 0,866, alanların durumu 0,874, negatif içsel deneyimler 0,871, ekonomik durum 0,879, yan nedenler 0,863, organizasyonel unsurlar 0,855 ve ruhsal nedenler ise 0,885 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar bize ölçeğin bu araştırma için kullanılabilirliğini göstermektedir.

Ölçeğin kullanılabilirliğinin test edilmesi sonrasında ölçeğe normal dağılım testi uygulanmıştır. Normallik testi basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakılarak değerlendirilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerinin $\pm 1,5$ olması verilerin normal

dağıldığının göstergesidir. Normallik testi sonucu Tablo 1’de verilmiştir. Tablo 2’ye göre verilerin normal dağıldığı tespit edilmiş ve bu sonuca göre verilerin analizinde parametrik testler uygulanmıştır. İkili farklı grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise parametrik olan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testi sırasında aynı zamanda homojenlik testi de uygulanmıştır. ANOVA testi sonucu farkın olduğu durumda farkın hangi gruptan kaynaklandığının tespit edilmesi için homojenlik testi sonucunda varyansların homojen dağılması nedeniyle Post-hoc TUKEY testi gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2. Normallik dağılımı testi basıklık ve çarpıklık değerleri

Alt Boyutlar	Basıklık	SS(±)	Çarpıklık	SS(±)
Fiziksel Özellikler	0,177		-0,675	
Alanların Durumu	0,384		-0,201	
Negatif İçsel Deneyimler	0,112		-0,315	
Ekonomik Durum	0,688	0,221	-0,441	0,473
Yan Nedenler	0,275		-0,187	
Organizasyonel Unsurlar	0,310		0,452	
Ruhsal Nedenler	0,310		-0,457	

3 Bulgular ve Yorum

Bu bölümde veri toplama araçları ile elde edilen verilerin analizi neticesinde ulaşılan araştırmaya katılanların rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörlere ilişkin bulgular tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 3. Fakülte ve Yüksekokul öğrencilerinin rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım engellerinin karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi

	Birim	N	Ortalama (\bar{x})	SS(±)	t	p
Fiziksel Özellikler	** Fk.	387	12,125	3,885	,317	,379
	***Yk.	306	12,141	3,853		
Alanların Durumu	** Fk.	387	14,248	4,313	4,015	,000*
	***Yk.	306	11,914	3,741		
Negatif İçsel Den.	** Fk.	387	11,315	3,062	,473	-,427
	***Yk.	306	11,915	3,345		
Ekonomik Durum	** Fk.	387	8,566	2,164	2,614	,009*
	***Yk.	306	7,224	2,813		
Yan Nedenler	** Fk.	387	11,453	3,485	1,240	,163
	***Yk.	306	10,858	3,277		
Org. Unsurlar	** Fk.	387	13,610	3,522	1,510	,088
	***Yk.	306	12,542	4,015		
Ruhsal Nedenler	** Fk.	387	9,483	3,120	,710	,590
	***Yk.	306	9,356	3,120		

* p<0,05, ** Fakülte, *** Yüksekokul

Tablo 3 incelendiğinde alanların durumu ve ekonomik durum alt boyutlarında Fakülte öğrencilerinin (alanların durumu: \bar{x} =14,248, SS±=3,885) Yüksekokul öğrencilerine göre (ekonomik durum: \bar{x} =11,914, SS±=3,741) ortalamalarının daha yüksek olduğu ve bu sonucun p<0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkardığı görülmektedir. Diğer alt boyutlarda da Fakülte öğrencilerinin ortalamalarının Yüksekokul öğrencilerine kıyasla negatif içsel deneyimler haricinde yüksek olmasına karşın herhangi bir anlamlı fark ortaya koymadığı p<0,05 değerinden anlaşılmaktadır.

Tablo 4. Cinsiyete göre rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım engellerinin karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi

	Cinsiyet	N	Ortalama (\bar{x})	SS(±)	t	p
Fiziksel Özellikler	Kadın	273	11,373	4,133	-,452	,445
	Erkek	420	11,621	4,215		
Alanların Durumu	Kadın	273	13,152	4,365	-3,150	,004*
	Erkek	420	14,863	4,248		
Negatif İçsel Den.	Kadın	273	11,520	3,285	-1,118	,215
	Erkek	420	12,058	3,236		
Ekonomik Durum	Kadın	273	7,631	2,578	-1,053	,197
	Erkek	420	8,114	2,641		
Yan Nedenler	Kadın	273	9,515	3,236	-1,168	,160
	Erkek	420	10,078	3,158		

Org. Unsurlar	Kadın	273	13,210	3,804	-1,374	,114
	Erkek	420	13,402	3,701		
Ruhsal Nedenler	Kadın	273	8,101	3,018	-974	,215
	Erkek	420	8,762	2,774		

* p<0,05

Rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım engelleri açısından kadın ve erkeklerin karşılaştırıldığı Tablo 4'e göre fiziksel özellikler ve alanların durumu alt boyutlarında p<0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, diğer alt boyutlarda (negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel unsurlar ve ruhsal nedenler) herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Sınıf dağılımlarına göre rekreasyonel aktivitelere katılım engelleri puanlarının karşılaştırıldığı tek Yönlü ANOVA testi

	Sınıf	N	Ortalama (\bar{x})	SS(\pm)	F	p	A. Fark**
Fiziksel Özellikler	1	180	11,035	4,421	5,771	,000*	3-1, 3-2, 3-4
	2	197	11,187	3,678			
	3	169	13,874	3,985			
	4	147	12,114	3,892			
Alanların Durumu	1	180	12,915	4,414	4,610	,003*	3-1, 3-2, 3-4
	2	197	12,268	3,392			
	3	169	15602	4,720			
	4	147	13,620	4,125			
Negatif İçsel Den.	1	180	11,215	3,980	1,745	,155	
	2	197	12,114	2,826			
	3	169	12,698	2,724			
	4	147	12,104	3,587			
Ekonomik Durum	1	180	8,187	3,314	1,450	,276	
	2	197	6,974	2,216			
	3	169	8,091	3,114			
	4	47 ¹	7,884	2,178			
Yan Nedenler	1	180	10,801	4,265	1,975	,132	
	2	197	10,930	3,174			
	3	169	12,288	3,951			
	4	147	11,198	3,415			
Organizasyonel Unsurlar	1	180	13,247	4,383	1,685	,195	
	2	197	13,686	2,665			
	3	169	14,524	4,410			
	4	147	14,495	3,805			
Ruhsal Nedenler	1	180	9,674	3,620	,817	,512	
	2	197	10,018	2,917			
	3	169	10,401	3,410			
	4	147	9,728	2,824			

* p<0,05, ** farkın hangi grup/gruplardan kaynaklandığının belirlendiği TUKEY testi sonuçları

Rekreasyon etkinliklerine katılım engellerinin sınıf bazında incelenmesi sonucunda (Tablo 5), fiziksel özellikler ve alanların durumu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık (p<0,05) tespit edilirken diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Tablo 5'de ortaya çıkan anlamlı farkın özellikle 3. Sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı görülmektedir. Ortalama puan farkı (I-J) değerlerinde puanların tümünde 3. sınıf öğrencilerin puanlarının diğer sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu görülmektedir. Fiziksel özellikler ve alanların durumu alt boyutlarında 3. sınıfların tüm sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı fark oluşturduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

4 Tartışma ve Sonuç

Araştırmada Fakültelerde öğrenim gören katılımcı öğrenci sayısı 387 iken Yüksekokullarda öğrenim gören katılımcı öğrenci sayısı 306 olarak görülmektedir. Yani Fakültelerden araştırmaya katılanlar % 55,84'lük bir dilimi oluştururken Yüksekokullardan araştırmaya katılanlar ise %44,16'lık bir dilimi oluşturmaktadır. Araştırmaya 420 erkek (%60,60), 273 kadın (%39,40) olmak üzere toplam 693 kişinin katıldı. Katılımcıların %25,9'u 1. sınıf, %28,4'ü 2. sınıf, %24,3'ü 3. sınıf ve %21,2'lik kısmı ise 4. sınıf öğrencilerinden oluşmuştur.

Kadın ve erkeklerin karşılaştırılması sonucunda fiziksel özellikler ve alanların durumu alt boyutlarında $p < 0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, diğer alt boyutlarda (negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel unsurlar ve ruhsal nedenler) herhangi bir farklılık tespit edilmedi. Karaküçük & Gürbüz (2007) yaptıkları çalışmada rekreasyonel etkinliklere katılımı engelleyen faktörlerin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir. Bu farklılığın bayanlardan kaynaklandığı ve bayanların etkinliklere katılımda erkeklere göre daha çok etkilendiklerini görülmüştür. Yine Balcı (2003) Üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada, üniversitede okuyan kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre rekreasyonel faaliyetlere katılımlara daha az yöneldiklerini tespit etmiştir.

Yine başka bir çalışmada öğrencilerin sportif rekreasyon etkinliklere katılımları cinsiyet bazında incelendiğinde, erkek öğrencilerin bayan öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılımlarının daha fazla olduğu görülmüştür (Ergül, 2008).

Çalışmamızın sonuçlarına göre, erkek katılımcılar kız öğrencilere oranla rekreasyonel etkinliklere daha fazla katılım eğilimindedirler. Kız öğrencilerin etkinliklere daha az katılma nedenleri özellikle fiziksel ve ekonomik alt boyutlarından kaynaklanmaktadır. Yani rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılımda cinsiyet değişkeninde farklılıklar görülmektedir. Bu sonuçlarda literatürü destekler biçimdedir. Demirel & Harmandar (2009) üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyebilecek durumları inceledikleri çalışmalarında; alanlarının durumuna göre, sosyal ortam ve arkadaş eksikliği gibi alt boyutlarda öğrenciler arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Çalışmamızda ise Fakülte ve Yüksekokullarda ki farklılıkların alanların durumu ve ekonomik boyutların etkili olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre Fakülte öğrencilerinin Yüksekokul öğrencilerine göre daha kaliteli alan aradıkları ve ekonomik duruma daha fazla önem verdikleri düşünülebilir. Bir başka deyişle, Yüksekokul öğrencileri Fakülte öğrencilerine göre bu tür etkinliklere katılım için alanlarının durumu ve ekonomik olarak daha düşük düzeyde imkânlar dâhilinde katılım gösterebildikleri yorumu yapılabilmektedir. Üniversite durumlarından dolayı farklılıkların görülmesi literatürü destekler biçimdedir.

Sonuç olarak, rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılımda cinsiyete göre fiziksel özellikler ve alanların durumu arasında, Fakülte ve Yüksekokul öğrencilerinin karşılaştırılmasında alanların durumu ve sınıf dağılımına göre fiziksel özellikler ve alanların durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür. Fakülte ve Yüksekokul öğrencilerinin rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörler arasında organizasyonel unsurda istatistiksel olarak anlamlılık olmamasına rağmen etken faktör olarak değerlendirilebilir. Yapılacak olan bilgilendirme ve iyi reklam katılımı artırabileceği söylenebilir.

Öneriler;

- Üniversite kampüsündeki rekreasyonel alanların sayısının artırılması ve kullanım koşullarının iyileştirilmesi,
- Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlerle ilgili bilgi ve ilgilerinin artırılması yönünde çalışmaların yapılması,
- Üniversite kampüsündeki rekreasyonel alanların ve tesislerin ücret politikasının, öğrencilerin refah düzeylerine göre düzenlenmesi,
- Müfredat programlarına rekreasyon eğitimlerine yönelik derslerin konulması,
- Özel yetenek sınavı ile üniversite okuyan ve okumayan öğrencilerin karşılaştırılması,
- Farklı denek gruplarının araştırmalara dâhil edilmesi ve grupların karşılaştırılması,
- Üniversitede hobi derslerinin artırılması.

Teşekkür

Araştırmada yer alan ve ölçekteki soruları sabırla dolduran Karabük Üniversitesinin tüm öğrencilerine teşekkürlerimi sunarım.

Kaynaklar

- Alpözgen, A. Z., & Özdiñer, A. R. (2016). *Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri*. HSP, 3(1), 66-72.
- Akgün, N. (1980). *Egzersiz Fizyoloji*, 2. Baskı, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Balcı, V. (2003). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 158, 161-173.
- Baltacı, G. (2008). Çocuk ve Spor. Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1996). *Leisure and human behavior, 3rd edition*. United States of America (Madison): Brown & Benchmark Publishers.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*, 25. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Demirel, M., & Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 8-17.
- Ercan, İ., & Kan, İ. (2004). Ölçeklerde güvenilirlik ve geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211-216.
- Ergül, K. (2008). *Üniversite gençliğinin sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılma düzeylerinin belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Jackson E. L., & Rucks V. C. (1995). Negotiation of leisure constrain. Ts by junior-high and high-school students: An exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 27(1), 85-105.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.

- Karaküçük, S. & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kentleşme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karasar, N. (1994). *Bilimsel araştırma yöntemi*, 5. Baskı. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık.
- Kılbaş, Ş. (2004). *Rekreasyon, Boş Zamanı Değerlendirme*, 3.Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Müderrişoğlu, H., Kutay, E. L., & Eşen, S. Ö. (2005). Kırsal rekreasyonel faaliyetlerde kısıtlayıcılar. *Tarım Bilimleri Dergisi*, 11(1), 40-44.
- Özer, K. (2006). *Fiziksel uygunluk*, 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şahin, Z. (2002). Ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Schwilgin, F. A. (1974). *Town Planning Guidelines*. Department of Public Works. Ottawa (Revised Edition).
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*, 1. Baskı Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No:940.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N., & Taş, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımının etkileyen unsurların analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 69-83.
- Vural, Ö. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yaman, V., Yaman, F., & Burgul, N. (2004). Beden eğitimi ve spor yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman alışkanlıkları içerisindeki sporun yeri ve rolü (Ankara örneği). *The 10th ICHPER•SD European Congress and the TSSA 8th International Sports 66 Science Congress*, Antalya.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*, 5. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, M., Akyol, A., & Ersoy, G. (2008). *Şişmanlık (Obezite) ve fiziksel aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Extended Abstract

People are moving less and less every day with the conveniences and possibilities that have come from past to present. With industrialization, mechanization and technology, immobility environments have increased more (Akgün, 1980).

Recreation refers to relaxing and entertaining activities that are carried out on the basis of volunteerism in the leisure of personal or social clusters (Karaküçük, 2005). These activities can relieve feelings like relaxation, renewal, change, escape from everyday events, and clear body, soul and thought (Bammel and Brus-Bammel, 1996).

It can be mentioned that recreational activities that individuals perform during their free time are unique characteristics of the recreation because of their choice in the direction of their own desires (Kılbaş, 2004).

Exercise for a healthy life should be part of people's daily life and lifestyle. Exercise and physical activity help achieve better physical and mental health, increase quality of life and prolong life (Şahin, 2002).

The aim of the study was to compare constraints on participation in recreational physical activities of the university students. In the field study, it was conducted by applying a questionnaire to faculty and college students continuing education at Karabük University in the autumn period of 2018-2019.

The "participation to recreational activities scale" was used as a data collection tool in the survey which was previously used in various researches (Müderrişoğlu et al., 2005; Tütüncü et al., 2011) in Turkey.

Demographic information of the participants was measured by descriptive and percentage frequency analysis. For statistical analysis, normality test was applied and the data were normal distributed. As a result of the normal distribution of the data, the independent sample t-test was used to compare the two groups and the one-way analysis of variance (ANOVA) test was used for the comparison of more than two groups. Homogeneity test was also applied during the ANOVA test. As a result of the ANOVA test, Post-hoc TUKEY test was performed because of the homogeneous distribution of the variances in order to determine which group was caused by the difference.

In the sub-dimensions of the state and economic situation of the areas, it is seen that the average of the faculty students is higher than the college students and the result is statistically significant difference at the level of $p < 0,05$. While a statistically significant difference was found at $p < 0,05$ level in the physical facilities and status of area sub-dimensions, which were compared between males and females, it was found that in the other sub-dimensions (negative internal experiences, economic conditions, side causes, organizational elements and psychological reasons) no difference was found. As a result of the class-based examination of the participation barriers to recreational activities (Table 5), statistically significant difference ($p < 0,05$) was found in the physical characteristics, the state of the areas, economic situation and organizational elements sub-dimensions, but no significant difference was found in the other sub-dimensions.

As a result, there were statistically significant differences between the physical facilities and the status of the areas of participation in recreational physical activity, and between the physical characteristics and the status of the areas according to the class distribution and the status of the fields in the comparison of the faculty and college students. As a result, according to gender there were statistically significant differences between the physical characteristics and the status of the areas of participation in recreational physical activity. In addition, according to the class distribution there was a significance difference between 3rd class

and other classes the physical characteristics and the status of the areas. It can be said that it will increase information and good advertisement participation. According to these results, the following suggestions can be made about the research:

- Increasing the number of recreational spaces on the university campus and improving the conditions of use,
- To make the students learn more about recreational activities,
- Regulation of recreational areas and facilities on university campus according to welfare level of students,
- Placement of courses for recreational training in curriculum programs,
- Comparing the special talent exam with the students who read and do not study at university,
- Including research groups of different subject groups and comparing groups,
- Increasing hobby lessons in Universities.