



T.C.
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI

**KAMUDA ÇALIŞAN KADIN PERSONELLERİN
REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILIMLARINI
ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ**

Merve SARIKAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi İhsan KUYULU

BİNGÖL-2024



T.C.
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI

**KAMUDA ÇALIŞAN KADIN PERSONELLERİN
REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILIMLARINI
ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ**

Merve SARIKAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi İhsan KUYULU

BİNGÖL-2024

KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C. Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Merve SARIKAYA Tarafından hazırlanan “*Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi*” başlıklı tez, Bingöl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeler uyarınca aşağıdaki jüri üyeleri tarafından bilimsel kalite ve içerik açısından değerlendirilerek “**Yüksek Lisans Tezi**” olarak kabul edilmiştir.

Tez savunma tarihi: /.../.....

Jüri Bilgileri:

S.No	Unvan, Adı- Soyadı	Üniversitesi	İmza
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

ONAY:

Bu tez Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ,...../...../..... tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

,...../...../.....

Prof. Dr. Bahri PATIR
Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

T.C.
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım “*Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi*” başlıklı “**Yüksek Lisans**” tezimin içindeki bütün bilgi, veri, doküman, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kuralları içerisinde elde ettiğimi, kullandığım bütün kaynakları atıf yaparak belirttiğimi, elde edilen verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı, maddi ve manevi desteği olan tüm kurum / kuruluş ve kişileri belirttiğimi, burada sunduğum verileri unvan almak amacıyla daha önce hiçbir şekilde kullanmadığımı ve bu çalışmanın özgün olduğunu **beyan ederim.**

Beyan edilen bilgilerin doğru olduğunu, aksi halde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ettiğimi bildiririm.

.../.../2024

Merve SARIKAYA

Öğrenci

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans eğitimim sürecince birlikte birçok araştırma yapma fırsatı sunan ve tez hazırlık süresince; bana her konuda yardımlarını esirgemeyen, yönlendirip ve destekleyen, bir danışmandan daha fazlası olan ve kendime her zaman örnek alacağım sayın Dr. Öğr. Üyesi İhsan KUYULU'ya ve tezimde istatistik yapımında yardımlarını esirgemeyen Doç. Dr. Enes BELTEKİN hocama yüksek lisans ders hocalarıma en içten duygularıyla teşekkür ederim.

Ayrıca yaşamım boyunca hep arkamda duran, beni her konuda destekleyen annem Hürriyet ÇETİN ve Babam Ömer ÇETİN'e, kardeşim Melike Çetin, Eşim Mehmet SARIKAYA, çocuklarım Yiğit Ensar ve Kerem SARIKAYA' YA tüm kalbimle sonsuz teşekkür ediyorum.

Merve SARIKAYA

BİNGÖL- 2024

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI	i
ETİK BEYAN	ii
TEŞEKKÜR	iii
SİMGE ve KISALTMALAR DİZİNİ	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Serbest Zaman.....	3
2.1.1. Zaman Kavramı ve Kullanımı	3
2.1.2. Serbest Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	5
2.1.3. Serbest Zaman Kavramının Önemi.....	7
2.1.4. Serbest Zaman Hakkı	8
2.1.5. Serbest Zaman Kavramının Temel Fonksiyonları	9
2.1.6. Serbest Zamanın Sınıflandırılması.....	11
2.1.7. Serbest Zaman Değerlendirmenin Faydaları	11
2.1.8. Dünya’da ve Türkiye’de Serbest Zaman Algısı	12
2.1.9. Serbest Zaman Eğitim Algısı ve Önemi	14
2.1.10. Serbest Zaman Değerlendirme Eğilimini Etkileyen Faktörler	16
2.2. Rekreasyon.....	19
2.2.1. Rekreasyon Kavramı.....	19
2.2.2. Rekreasyon İhtiyacı	20
2.2.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	20
2.2.3.1. Fiziksel Yönden	21
2.2.3.2. Sosyal Yönden.....	21
2.2.3.3. Psikolojik Yönden	22
2.2.3.4. Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi Yönünden.....	22
2.2.3.5. Duygusal Yönden	23
2.2.3.6. Toplumsal Yönden	23
2.2.4. Rekreasyonel Etkinliklere Katılımı Etkileyen Unsurlar	23
2.2.5. Rekreasyonel Etkinliklere Katılımı Destekleyen Unsurlar.....	24

2.2.6. Rekreasyonel Etkinliklere Katılımı Engelleyen Unsurlar	26
2.2.7. Rekreasyon Etkinlikleri ve Spor	27
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	29
3.1. Araştırma Modeli	29
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	29
3.3. Verilerin Toplanması	29
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu	30
3.3.2. Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ-18)	30
3.4. Verilerin Analizi	31
4. BULGULAR.....	32
5. TARTIŞMA.....	39
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	45
KAYNAKÇA.....	47
EKLER	54

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

%	:	Yüzde
N	:	Katılımcı Sayısı
SS	:	Standart Sapma
p	:	Anlamlılık Değeri
sd	:	Sıra Değeri
\bar{x}	:	Aritmetik Ortalama
r	:	Korelasyon Kat Sayısı
χ^2	:	Ki-kare Değeri
MEB	:	Milli Eğitim Bakanlığı
YÖK	:	Yüksek Öğretim Kurumları
Ark	:	Arkadaşları
GSGM	:	Gençlik ve Spor Bakanlığı
DPT	:	Devlet Planlama Teşkilatı
BZEÖ	:	Boş Zaman Engelleri Ölçeği

TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 4.1. Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engellerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	32
Tablo 4.2. Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engellerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması.	33
Tablo 4.3. Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engellerinin Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	34
Tablo 4.4. Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engellerinin Eşiniz Çalışıyor Mu? Değişkenine Göre Karşılaştırılması.	35
Tablo 4.5. Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engellerinin Gelir Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	36
Tablo 4.6. Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engellerinin Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.	37
Tablo 4.7. Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engellerinin Çalıştıkları Kurum Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	38

ÖZET

Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi

Bu çalışma, 2022–2023 yılında Bingöl’de yaşayan ve kamuda çalışan kadın personellerin rekreatif faaliyetlere katılımını engelleyen faktörleri incelemek amacı ile yapılmıştır.

Bu araştırmaya, kolayda örneklem yöntemiyle seçilmiş 2022-2023 yılında Bingöl ilinde kamuda çalışan 90 öğretmen, 50 polis memuru, 68 akademisyen, 62 gençlik sporda görev yapan antrenör ve sportif eğitim uzmanı, 80 sağlık personeli olmak üzere toplam 350 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılacak olan kişiler gönüllük esasına dayalı olarak seçilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik bilgileri ve “Boş Zaman Engelleri Ölçeği ” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Elde edilen veriler istatistik paket programı SPSS.22 programı aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Demografik bilgiler ve diğer grup sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler, Rekreatif faaliyetlere katılımı engelleri ölçeği alt boyutlarının bazı demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla ilk etapta çarpıklık ve basıklık (Skewness and Kurtosis) testlerine bakılmış olup test sonucuna göre normallik şartlarını sağlayan verilerin analizinde bağımsız ikili grupların karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T (Independent Sample T) testi ile normallik şartlarını sağlamayan verilerde ise Mann Whitney-U testleri uygulanmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda normallik şartlarını sağlayan verilerin analizinde Anova normallik şartlarını sağlamayan verilerde ise Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda, katılımcıların yaş, medeni durum, çocuk sayısı, eş çalışma durumu, gelir seviyesi, öğrenim durumu ve çalıştığı kurum değişkenlerine göre rekreatif faaliyetlere katılım engelleri genel puan arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yaş, çocuk sayısı, çalıştığı kurum değişkenlerinin bilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sonuç olarak; rekreatif faktörlere katılımını engelleyen faktörler arasında ortalamasına bakıldığında çocuk sayısının, çalıştığı kurumun, yaşın, medeni durumun etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Kamu Personeli, Rekreatif Etkinlikler, Boş Zaman

ABSTRACT

Determining the Factors Preventing the Participation of Female Public Workers in Recreational Activities

This study was conducted to examine the teacher self-efficacy and instructional leadership of physical education and sports teachers working in public and private schools in Diyarbakır in the 2022-2023 academic year.

A total of 350 people, including 90 teachers, 50 police officers, 68 academicians, 62 youth sports coaches and sports education specialists, and 80 health personnel working in the public sector in Bingöl province in 2022-2023, were selected by convenience sampling method. People who will participate in the research were selected on a voluntary basis. Socio-demographic information of the individuals participating in the research and the "Leisure Barriers Scale" were used as data collection tools. The data obtained was analyzed through the statistical package program SPSS.22 and the results were interpreted. Descriptive statistics including arithmetic mean, standard deviation, frequency and percentage distributions were used to obtain an idea about demographic information and other groups of questions. In the first place, Skewness and Kurtosis tests were used to determine the relationship between the sub-dimensions of the scale of barriers to participation in recreational activities and some demographic variables. In the analysis of the data that met the normality conditions according to the test results, the Independent Sample T test was applied to compare independent pair groups, and Mann Whitney-U tests were applied to the data that did not meet the normality conditions. In the analysis of data that met the normality conditions in multiple comparisons, Anova and Kruskal Wallis tests were applied to the data that did not meet the normality conditions.

As a result of the research, no statistically significant difference was found between the general score of the participants' barriers to participation in recreational activities according to their age, marital status, number of children, spouse employment status, income level, education level and institution variables. A significant difference was detected in the lack of knowledge sub-dimensions of age, number of children, and institution of employment. In conclusion; When looking at the average of the factors that prevent participation in recreational activities, it can be said that the number of children, the institution they work for, age and marital status affect it.

Keywords: Public Personnel, Recreational Activities, Spare time

1. GİRİŞ

Serbest zaman; hayatın zorunlu ihtiyaçlarını yerine getirdikten sonra arta kalan zamandır (Torkildsen 2005). Bu zaman dilimi, kişinin bütn zorunluluklardan uzaklaştığı ve kendi ilgi ve isteği doğrultusunda seçtiği faaliyetlere ayırabileceği bir süre olarak nitelendirilir. Bu süre, iş veya okul gibi zorunlu görevlerden sonra kalan zamanı içerir ve kişinin kendi isteğiyle değerlendirilebilir. (Tezcan 1993). Kişi, öncelikle bazı sorumlulukları yerine getirdikten sonra bunlar özellikle kendisi, ailesi ve içine karşı arta kalan zamanı serbestçe değerlendirebilir. Bu zaman dilimi, zorunlulukların olmadığı, kişinin istediği gibi hareket edebildiği, ilgi duyduğu aktiviteleri yapabileceği bir özgürlük alanıdır. Bu süreçte kişi, kendini dinlendirme, eğlenme, hobi veya sosyal aktivitelere katılma gibi çeşitli seçenekler arasından istediğini tercih edebilir (Karaküçük 2008). Bazı uluslararası gruplar ise serbest serbest zamanı; kişi, ailevi, mesleki ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirdikten sonra kendi tercihleri doğrultusunda toplumda yaşanan gelişmelere, bilgisini ve becerisini geliştirme, dinlenme ve eğlenme için ayrılan zamanı serbest zaman olarak değerlendirir. Bu tanım, serbest zamanın sadece bireysel rahatlama için değil, aynı zamanda topluma katkı sağlama ve kişisel gelişim için de önemli olduğunu vurgular (Balcı 2003).

Günümüz dünyasında serbest zaman kişilerin karşılaştığı problemlerin başında serbest zaman gelir (Mutlu 2008). Gelişen teknoloji, makinelerin kullanımının artması, ulaşım aksaklıkların azalması ve çalışma saatlerinin düşmesi gibi faktörler, kişilerin serbest zamanının artmasını sağlamıştır (Kaya 2011). Bu gibi gelişmelerin yaşanması insanların serbest zamanı anlamaya ve serbest zaman faaliyetlerine ilgi göstermelerini artırmıştır (Tezcan 1993).

Günümüz dünyasında üzerinde en çok durulan konulardan bir tanesi de serbest zamanların etkili bir şekilde değerlendirilmesi (Adam 2014; Kaya 2011). Kişinin hayatını daha anlamlı bir şekle getirecek faaliyetlerin başında serbest zaman gelir. Bu nedenle, bu zamanı değerlendirmek için çeşitli aktivitelere zaman ayırmak, yaşam kalitesini artırabilir ve mutluluğu artırabilir (Karaküçük 2008; Passmore ve French 2001). Serbest zaman etkinlikleri, yaşamın her döneminde insanlara psikolojik, fiziksel ve sosyal faydalar

sağlayabilir. Bu faydalar, serbest zaman etkinliklerinin yaşam boyu değerini vurgular. Çocukluktan yaşlılığa kadar, insanlar bu tür etkinliklerden faydalanabilir ve yaşamlarını daha zengin, daha sağlıklı ve daha mutlu hale getirebilirler (Karaküçük 2008). Serbest zaman etkinliklerinin bireylerin hayatında önemli bir rol oynayabileceğini gösterir. İyi organize edildiğinde, serbest zaman etkinlikleri insanların ruhsal, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilir, böylece daha sağlıklı, dengeli ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabilirler (Balcı 2003). Bireylerin serbest zamanı doğru şekilde değerlendirmesinin toplumun genel refahı ve mutluluğu için hayati öneme sahip olduğunu gösterir. Bireylerin bu bilinçle hareket etmeleri, daha sağlıklı, daha dengeli ve daha tatmin edici bir toplumun oluşmasına katkıda bulunabilir (Kılbaş 2010).

Teknolojik gelişmeleri takiben çalışma saatlerinin azalması ve serbest zamanlarının artması, kişilerin yaşam kalitelerini artırmayı sağlamıştır. Bunun sonucu olarak kişiler boş zamanlarında rekreatif etkinliklere yönelmiştir. Tüm bu etkiler, rekreatif etkinliklerin bireylerin özgüvenini artırıcı bir etkiye sahip olduğunu gösterir. Rekreatif etkinliklere zaman ayırmak, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar ve yaşam kalitelerini artırır (Kurar ve Baltacı 2014).

Rekreasyon ve boş zamanın insana kattığı faydalar, özellikle şehirde yaşayanlar için önemlidir ve yaşam kalitesini artırmak için gereklidir. Kentlerde yaşayan insanlar, yoğun iş temposu, stres, trafik ve çevresel faktörler gibi birçok sorunla karşılaşabilirler. Bu nedenle, rekreasyon etkinlikleri, kentsel yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkmak için önemli bir araç olarak öne çıkar. Sonuç olarak, rekreasyon etkinlikleri, kent halkının yaşam kalitesini artırmak için önemli bir araçtır. Bu etkinlikler, insanların stresi azaltmasına, sağlığı desteklemesine, toplumsal bağları güçlendirmesine ve çevresel farkındalığı artırmasına yardımcı olur. Bu nedenle, kentsel planlama ve düzenleme süreçlerinde rekreasyonun önemi göz ardı edilmemelidir (Arslan 2013).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Serbest Zaman

2.1.1. Zaman Kavramı ve Kullanımı

Zaman kavramı, insanın yaşam içerisinde çevresinde ve evrende karşılaştığı olayların, değişikliklerin yaşandığını hissettiği süreçtir (Malkoç 2011). Zamanın soyuttur ve sonsuzluğu kavramsal bir zorluk olarak nitelendirilir ve insanların deneyimlediği bir gerçekliktir. Zaman, insanların yaşamlarını organize etmelerine, deneyimlerini anlamalarına ve dünyayı anlamlandırmalarına yardımcı olan önemli bir kavramdır (Akatay 2008). Türk Dil Kurumu (1983) ise zamanı; iş, oluş ve eylemlerin içinde gerçekleştiği süre olarak tanımlamaktadır Smith (1998) zamanı insanların deneyimlerini anlamlandırmak ve dünyayı organize etmek için kullandıkları önemli bir araçtır. Zamanın geçmiş, bugün ve gelecek olarak ayrılması, insanların yaşamlarını organize etmelerine ve anlamlandırmalarına yardımcı olur (Addington 2013). Zaman, insanlar arasında eşit olarak dağıtılan ve geri alınamayan bir kaynaktır (Filiz ve Özçalıkuşu 2001). Zaman, hayatın özüdür ve nasıl harcadığınız, yaşamınızın kalitesini belirler. Zamanı boşa geçirmek, potansiyel deneyimleri kaçırmak, hedeflerinizi ertelemek veya önemli ilişkileri ihmal etmek, aslında hayatı boşa harcamak anlamına gelir. Dolayısıyla, zamanı değerli ve anlamlı faaliyetlere adanarak, kişisel gelişim için kullanmak önemlidir. Her anı en iyi şekilde değerlendirerek, gerçek anlamda yaşamayı amaçlamak hayatın anlamını artırır (Baltaş ve Baltaş 2012). Zamanın farkında olmak, insanları daha verimli, motive ve tatmin edici bir yaşam sürmeye yönlendirir (Karaküçük ve Gürbüz 2007). İnsanların karşılaştığı problemler arasında, zamanın daha verimli bir biçimde kullanılacağıdır (Kaba 2009). Eğitilmiş olunca zamanı akıcı ve verimli kullanabiliriz (Kaya 2011). Bu eğitim ailede ve okullarda sağlanabilir (Kayadibi 2010). Kişinin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını korumasına ve yaşam kalitesini artırmasına yardımcı olur. Herkesin ihtiyaçları farklıdır, bu yüzden zamanı kullanma şekli de farklı olabilir. Önemli olan, kendi ihtiyaçlarınızı tanımak ve bu ihtiyaçlara uygun olarak zamanınızı planlamaktır (Karaküçük 2008).

Çalışan kişiler zamanı daha verimli ve zekice tasarlamak, kişisel ve iş hayatınızda başarılı olmanızı sağlayabilir. Zamanı etkili bir şekilde yönetmek, daha fazla işi daha kısa sürede yapmanıza, stresi azaltmanıza ve başarıya ulaşma olasılığını artırmanıza yardımcı olabilir. Bu nedenle, zaman yönetimi becerilerini geliştirmek ve zamanı etkili bir şekilde kullanmak önemlidir (Karaküçük 2008). Zamanı iyi kullanabilen insanlar, hedeflerine odaklanır, öncelikleri belirler, planlar yapar ve zamanlarını bu planlara göre yönetirler. Bu da kişinin daha verimli olmasını, hedeflerine daha kolay ulaşmasını ve daha tatmin edici bir yaşam sürmesini sağlar (Alay ve Koçak 2003). Hedeflere ulaşmak adını gerekli planlamayı belirlemek ve zamanlamayı bu doğrultuda kullanmak, başarıya ulaşmanın önemli bir parçasıdır (Kaba 2009). Dolayısıyla da zamanın doğru şekilde kullanılması, kişinin gelişimi ve başarısı için kritik bir öneme sahiptir. İyi bir zaman yönetimi, hedeflere ulaşma sürecini kolaylaştırır, öğrenme ve gelişmeyi teşvik eder, fırsatları değerlendirmeyi sağlar, tutarlılık ve disiplini destekler, stresi azaltır, verimliliği artırır ve yaşam dengesini sağlar (Karaküçük 2008).

Gelişen dünya ve değişen çalışma koşulları altında, serbest zamanın önemi giderek artmaktadır. İnsanlar, kariyer hedeflerine ulaşmak için çalışırken, aynı zamanda kendilerine ait zamanı da korumak ve değerlendirmek istemektedirler. Bu nedenle, serbest zaman kavramı, modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir ve insanların yaşamlarını dengelemelerine yardımcı olmaktadır (Kaba 2009). Günümüzde pek çok ileri toplum, yaşam kalitesini artırmak ve insanların refahını sağlamak için serbest zaman dilimini artırmaya yönelik çabalar içerisinde (Karaküçük 2008). Çünkü teknolojik gelişmeler, iş yükünün ev yaşamına yansması ve rekreasyon etkinliklerinin çeşitlenmesi gibi faktörler, serbest zaman kullanımının günümüzde büyük bir öneme sahip olmasını sağlamıştır. İnsanlar, bu serbest zamanı kendilerini yenilemek, dinlenmek ve keyif almak için değerlendirme eğilimindedirler. Bu da sağlık, refah ve toplumsal bağlar açısından önemli faydalar sağlar (Demirtaş ve Özer 2007).

İnsanoğlu zaman kavramını daha iyi yönetebilmek ve anlamlandırabilmek için insanlar genellikle zamanı farklı parçalara bölmeye çalışırlar (Üstünova 2005). Zamanın kullanımı Meyer ve Brightbill (1969) göre bunlar:

Çalışma zamanı (iş zamanı): Hayatının geri kalanını sürdürebilmek için belli bir kazanım sağlamak için yapılan işler, fazla mesai, ek ve ikinci işler için kullanılan zamana denir.

Çalışma dışı zaman: kişisel ihtiyaçlar adı altında (Yeme, içme, bakım, uyuma, dinlenme) gibi zorunlu ihtiyaçları için kullanılan zaman dilimidir.

Boş zaman: Kişilerin zaruri ihtiyaçlardan artakalan ve hiçbir zorunluluk altında olmadan değerlendirdiği zaman anlamına gelir (Karaküçük 2008).

2.1.2. Serbest Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi

Serbest zaman kavramı, insanlık tarihinin başlangıcından itibaren vardır (Gülbahçe 1996). İnsanların hayatı boyunca bireylerin dolaylı veya doğrudan hizmetiyle (Ekici 1997) farklı gelişim ve değişimlere uğrayarak süregelmiştir. İnsanlık tarihi boyunca serbest zaman kavramı etrafında birçok gelişim ve değişim yaşanmıştır ve bu süreç her dönemde hayat şekillerini etkilemiştir (Erol 2004). Günümüzde serbest zaman olarak bildiği (ata binmek, avlanmak, yüzmek, el sanatları, vb.) katılımlar daha önceleri günlük yaşamda olan yükümlüklerdi.

İlk çağlarda zamanın kesin bir bölümlendirilmesi veya zamanı verimli kullanma kavramı yoktu. İnsanlar doğal ritimler ve günlük ihtiyaçlar etrafında yaşamlarını sürdürmüşlerdir (Torkildsen 2005). İlk çağlarda, avlanma, doğadan toplama, din ve toplumsal ritüeller gibi etkinlikler, insanların serbest zamanlarını değerlendirdikleri ana aktiviteler arasındaydı. İnsanlar, avlanma sonrasında dinlenirken veya bir fırtına sonrasında sevinirken, doğal olaylara ve toplumsal ritüellere katılarak zamanlarını değerlendiriyorlardı (Erol 2004). İlk çağlarda insanlar kölelik pratikleri bulunmuştur ve birçok antik toplumda kölelik sistemi yaygın bir şekilde uygulanmıştır. Kölelik, bir insanın başka bir insanın mülkiyeti altında olması ve onun emirlerine tabi olması anlamına gelir. Bu sistemde, kölelerin insan hakları ve kişisel özgürlükleri genellikle göz ardı edilmiştir (Ekici 1997). Tarih boyunca birçok toplumda elit bir sınıfın varlığı ve bu sınıfın altında çalışan bir kesimin bulunması yaygın bir durumdur (Sezgin 1987). Kölelik sistemlerinde, köle sahiplerinin zorunlu işlerini kölelerine yaptırması sonucunda köle sahiplerinin daha fazla serbest zamanı olmuş olabilir. Bu serbest zamanı değerlendirmek için köle sahipleri çeşitli etkinliklere yönelebillerlerdi. Özellikle antik çağlarda, zenginlik ve sosyal statü sahibi olan insanlar, spor, müzik, resim gibi sanatsal ve eğlenceli etkinliklere zaman ayırma lüksüne sahip olmuşlardır (Broadhurst 2001; Ekici 1997; Karaküçük 2008). Feodal Dönemde de; serbest zaman sosyal sınıfla ilişkilidir (Broadhurst 2001). Tarihsel olarak, serbest zaman genellikle zengin, özgür ve mülkiyet

sahibi olan kesim için bir ayrıcalık veya hak olarak kabul edilmiştir (Aydoğan 2000). Tarih boyunca toplumun üst kesimini oluşturan aristokratlar veya soylular genellikle serbest zamanı en iyi şekilde değerlendiren kesim olarak kabul edilmiştir (Broadhurst 2001).

18. yüzyıl başlarından itibaren, çalışanların daha fazla serbest zaman talebi ve serbest zamanın öneminin giderek daha fazla vurgulanması, modern zamanlarda çalışma saatleri düzenlemeleri ve tatil günleri gibi uygulamalara yol açmıştır (Arslan 1996). Sanayi Devrimi ve sonrasında yaşanan otomasyon ve teknolojik ilerlemeler, üretim süreçlerinde önemli değişikliklere neden olmuş ve işgücü piyasasını etkilemiştir. Otomasyon ve aşırı üretim, birçok endüstride insan gücüne olan ihtiyacı azaltmış ve üretim süreçlerini daha verimli hale getirmiştir. Bunun sonucunda, uzun çalışma saatlerine olan ihtiyaç azalmış ve çalışma saatlerinde kısalma eğilimi ortaya çıkmıştır (Özmaden 1997). Sanayi Devrimi dönemi, işçi sınıfının haklarını korumak ve çalışma koşullarını iyileştirmek için uzun ve çetin mücadelelerin yaşandığı bir dönemdir (Karaküçük 2008) Sanayi Devrimi'nin etkisiyle ortaya çıkan ağır iş koşulları ve uzun çalışma saatleri, yazarlar, düşünürler ve işçi sendikaları tarafından eleştirilmiş ve değiştirilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Bu eleştiriler ve işçi hareketlerinin etkisiyle, işçilerin yaşam kalitesini artırmak ve çalışma koşullarını iyileştirmek amacıyla çeşitli iyileştirme süreçleri başlatılmıştır (Sezgin 1987). Serbest zamanın işçiler için bir araç olmaktan çıkıp, yaşam kalitesini artırmak ve kişisel ihtiyaçları karşılamak için önemli bir amaç haline gelmesi sağlanmıştır. Bu, modern işçi hakları ve çalışma koşulları düzenlemelerinin bir parçası olarak işçilerin haklarının ve refahlarının korunması açısından önemli bir adımdır (Arslan 1996). İlerleyen zamanlarda serbest zaman tanımı değişim geçirmiş ve farklı anlamlar yüklenmiştir (Özmaden 1997).

İkinci Dünya Savaşı sonrası dönemde, endüstriyel dönemin aksine, serbest zaman etkinlikleri ve boş zaman faaliyetleri giderek daha önemli hale geldi. Artan refah düzeyi, çalışma koşullarındaki iyileştirmeler ve kültürel değişimler, insanların serbest zamanlarını daha aktif ve çeşitli şekillerde değerlendirmesine olanak tanıdı. Bu durum, modern toplumun önemli bir özelliği haline geldi ve insanların yaşam kalitesini artıran bir unsura dönüştü (Sezgin 1987).

İnsanların sadece çalışma zamanlarında değil, serbest zamanlarında da sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmeleri için gerekli olanakların sunulması son derece önemlidir. İnsanların

iş-yaşam dengesini korumaları ve yaşam kalitelerini artırmaları için serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirebilmeleri önemlidir (Ekici 1997). Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte bunun sonucunda üretime yansımaları ve bu olayın üretim süreçlerinde verim ve kaliteyi artırabilir ve dolayısıyla çalışma saatlerinin azaltılmasına olanak tanır (Özmaden 1997). Günün 24 saatini üç (8 iş, 8 uyku, 8 serbest zaman) eşit parçaya bölerek çalışma saatleri yeniden ayarlanmış günde 12 saate varan çalışma süresi 8 saate indirilmiştir (Ekici 1997). Teknolojik ilerlemelerin ana amacı, insan yaşamını daha iyi hale getirmek ve insanların yaşamdan en yüksek düzeyde zevk almalarını sağlamaktır. İnsanlık tarihi boyunca teknoloji, insanların yaşam kalitesini artırmak ve yaşamlarını kolaylaştırmak için sürekli olarak geliştirilmiştir. İşte bu nedenle, teknolojik gelişmeler kişilerin yaşamını ve zevk aldığı isteklerine hizmet ettirmiştir (Özmaden 1997).

Sonucunda ilerleyen teknoloji, iş süreçlerinde ve günlük yaşamda insan merkezli yaklaşımların önemini artırmıştır (Özmaden 1997). Geleneksel iş saatlerinin dışında kalan zamanın sadece dinlenme ve eğlenceye ayrıldığı bir yaklaşım yerine, insanlar artık bu zaman dilimini kişisel ilgi alanlarına, tutkularına ve ihtiyaçlarına göre değerlendirebiliyorlar (Ekici 1997). Günümüz dünyasında serbest zaman etkinlikleri ve yaygınlığı her geçen gün biraz daha popüler hale gelmektedir (Tel 2007).

2.1.3. Serbest Zaman Kavramının Önemi

Serbest zamanın önemi, insan yaşamı boyunca farklı şekillerde etkili olmuştur. İnsanlık tarihinde, serbest zaman kavramı sadece günümüzde değil, çok eski çağlardan beri var olmuştur (Tezcan 1993). Bilimin ilerlemesi ve teknolojik gelişmelerin artması, insan gücünün yerini teknolojik gelişmelerin almasıyla serbest zamanın ve öneminin artmasını sağlamıştır (Özcan 2007).

Ekonomideki gelişmelerle birlikte serbest zaman kullanımının daha bilinçlenmesi, gençlerin ruhsal sağlığını olumlu yönde etkileyebilir. Bu süreç, gençlerin kendilerini daha iyi tanımalarına, kişisel gelişmelerini desteklemelerine ve sağlıklı, dengeli bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir (Balcı ve ark. 2002). Serbest zamanı değerlendirmenin kişilere katkı verdiği yönler ele alındığında; insanın çalışma yaşamının stres ve yorgunluğundan sonra (Okumuş 2002) fizyolojik ve psikolojik rahatlık olarak görülmüştür (Aytaç 2006). Kişilerin özgürce seçtiği etkinliklerle geçirdiği zaman dilimi

genellikle kişisel doyumunu artırır (Lobo 2006). Bir başka yönden bireylerin sağlığının ve mutluluğunun artmasını sağlar (Ağaoğlu 2006). Serbest zaman yaratıcılığın ifade edilmesi, maneviyatın gösterilmesi, tasarım yapılması ve düşüncelerin dışa vurulması için birçok fırsat sunar. Ayrıca, yeni arkadaşlıklar kurma, ilişkileri geliştirme ve sosyal etkileşim yoluyla bağlantılar kurma da serbest zaman süreciyle mümkündür. Bu tür sosyal faktörler kültürel kimliği, aile bağlarını ve toplumsal uyumu geliştirmekte önemli bir rol oynarlar (Edginton 2006).

2.1.4. Serbest Zaman Hakkı

Serbest zaman kavramı genellikle ilk olarak gelişimini tamamlamış, sanayi bakımından ilerlemiş ülkelerde daha yaygın bir şekilde görülse de, gelişmekte olan ülkelerde de git gide değer kazanmıştır (Gökdeniz ve ark. 2003). İnsanların serbest zamanlarını daha çeşitli ve verimli bir şekilde kullanmalarına olanak tanır. Ancak, teknolojik ilerlemelerin getirdiği bazı zorluklar da olabilir, örneğin dijital bağımlılık, sürekli olarak çevrimiçi olma ihtiyacı gibi. Bu nedenle, teknolojinin serbest zaman üzerindeki etkilerini dengeli bir şekilde değerlendirmek önemlidir (Sağcan 1986). Çalışanların ücretli izin hakkı verilmesi, serbest zamanın ve çalışanların haklarının tanınması açısından önemli bir adımdır. İşçilerin izin hakkı talepleri, işçi hakları mücadeleleri ve işçi sendikalarının etkisiyle ortaya çıkmıştır. İşçi sınıfının çalışma koşullarını iyileştirmek ve insan onuruna yakışır bir yaşam standardı sağlamak için yapılan bu mücadeleler, işçilere ücretli izin hakkı gibi önemli hakların tanınmasına yol açmıştır (Kapani 1991; Yetiş 2008). Pazar ve cumartesi günlerinin serbest bırakılması, işçilerin serbest zamanlarını daha iyi değerlendirmelerine olanak tanımış ve çalışma saatlerinin düzenlenmesinde önemli bir adım olmuştur. Bu uygulama, işçi haklarının güçlendirilmesi ve toplumun genel refahının artırılması açısından önemli bir rol oynamıştır (Karaküçük 2008).

İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi, Birleşmiş Milletler tarafından 10 Aralık 1948 tarihinde kabul edilmiş ve insan haklarını korumayı amaçlayan uluslararası bir belgedir. İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'nin 24. maddesi, izinlerinin ücretli olması, serbest zaman, dinlenme ve eğlenme hakkını vurgulamaktadır (Kapani 1991; Yetiş 2008). İşçi sendikalarının politikalarda yer alması ve toplu mücadeleleri, serbest zaman hakkının genişletilmesi ve hak haline gelmesinde önemli bir rol oynamıştır. Özellikle işçi

sendikalarının talepleri ve mücadeleleri, işçi hakları konusunda önemli kazanımlar sağlamış ve serbest zaman hakkının güvence altına alınmasına katkıda bulunmuştur.

Türkiye'de serbest zaman hakkıyla ilgili ilk düzenlemeler, 1982 Anayasası'nın 17. maddesinde yer almıştır. Bu madde, herkesin yaşama, maddi, manevi varlığını koruma, sürdürme ve geliştirme hakkına sahip olduğunu belirtmektedir. Temel yaşama hakkı dokunulmazlığını güvence altına alan bu madde, serbest zamanın da insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası olduğunu ve korunması gereken bir hak olduğunu vurgular (Üstün ve Kalkavan 2013). Sonucunda, serbest zaman hakkı, teknolojinin ilerlemesi ile insan gücüne duyulan ihtiyasın azalması ve ekonominin gelişmesiyle genişlemiş ve güçlenmiştir. Bu, insanların yaşam kalitesini artırmak ve daha tatmin edici bir yaşam sürebilmelerini sağlamak açısından önemli bir gelişmedir. Ancak, serbest zamanın etkili bir şekilde değerlendirilmesi ve korunması için çalışmaların devam etmesi önemlidir, çünkü bu hak, insanların sağlık, mutluluk ve kişisel gelişimleri açısından hayati bir öneme sahiptir (Karaküçük 2008).

2.1.5. Serbest Zaman Kavramının Temel Fonksiyonları

Serbest zamanın dinlenme fonksiyonu, çalışan bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını korumak, yenilenmek ve güçlendirmek için kritik bir role sahiptir. Dinlenme süreci, bireylerin daha sağlıklı, mutlu ve üretken bir yaşam sürmelerini sağlar. Bu nedenle, serbest zamanın dinlenme fonksiyonunun önemi, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve iş performansını iyileştirmek için vurgulanmalıdır (Mutlu 2008). Serbest zamanın eğlenme ve gelişim fonksiyonları, sinir sistemi ve bireyin ruhsal yapısını yenileme ve canlandırma üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bu fonksiyonlar genellikle üç alt boyutta sınıflandırılabilir (Sağcan 1986).

Dinlenme Fonksiyonu: Karaküçük (2008) özellikle geçmişte çalışma saatlerinin oldukça uzun olduğu dönemlerde insanlar için temel bir ihtiyaç olarak değerlendirilmiştir. Özellikle 12-15 saat gibi uzun çalışma saatlerinin olduğu zamanlarda, dinlenme sadece fiziksel gücün yenilenmesi ve uyku amacıyla kullanılmıştır. Bu dönemlerde dinlenme, işçilerin aşırı yorgunluklarını atabilmeleri ve bir sonraki iş günü için enerji depolayabilmeleri için hayati öneme sahipti (Mutlu 2008). Dinlenme fonksiyonu, çalışma verimliliği ve başarısı için temel bir unsurdur. Kendinize düzenli aralıklarla dinlenme zamanı ayırmak, sağlığınızı ve refahınızı korumanın yanı sıra işlerinizde daha başarılı

olmanıza da yardımcı olur. Bu nedenle, iş yaşamında ve kişisel yaşamınızda dinlenmeye öncelik vermek önemlidir (Karaküçük 2008). Gelişen dünya şartlarıyla birlikte serbest zaman etkinliklerinin çeşitlenmesi ve bireylerin bu etkinlikleri tercih etmeleri, dinlenme fonksiyonunun öneminin arttığına bir göstergesidir. İnsanlar, boş zamanlarını daha bilinçli ve etkili bir şekilde değerlendirerek sağlık, mutluluk ve başarılarını artırmaya çalışmaktadırlar. Bu nedenle, serbest zaman etkinliklerinin çeşitliliği ve bireylerin bu etkinliklere katılımı, dinlenme fonksiyonunun günümüzdeki önemini vurgular (Mutlu 2008).

Eğlenme Fonksiyonu: İçsel bir istektir ve serbest zamanlar, bireylerin mutlu olacakları etkinliklere zaman ayırmaları için ideal bir zaman dilimidir (Kırkpınar 2004). Eğlenme fonksiyonu bireylere eğlence, haz ve rahatlama sağlayan birçok aktiviteyle ilişkilendirilir. Bu fonksiyon, can sıkıntısını gidermek, stresi azaltmak ve genel olarak keyif almayı sağlamak amacıyla çeşitli etkinliklerle ilişkilendirilir (Karaküçük 2008). Eğlenmenin kişilerin yaşamında öneminin artması, psikolojik ve fiziksel sağlıklarına gösterdikleri değeri artırmıştır. Sağlıklarını korumak ve iyileştirmek için eğlenceli aktivitelere zaman ayırmak, insanların mutluluğunu ve yaşam kalitesini artırır. Bu nedenle, sağlıklı bir yaşam tarzı için eğlenceli etkinliklere düzenli olarak zaman ayırmak önemlidir (Tezcan 1993). Serbest zaman etkinliklerine katılımın başarı ve statü algısını etkilediği ve insanların yaşam kalitesini artırmak için bu etkinliklere daha fazla önem verdiği gözlemlenmektedir (Torkildsen 2005).

Gelişim Fonksiyonu: Gelişme fonksiyonu insanın kendisini yetiştirmesi, geliştirmesi ve olgunlaşmasıyla ilgilidir. Bu süreçte birey bilgi ve düşünceyi artırarak, sorumluluk alarak, özgürlüğünü yaşayarak, zamanını planlayarak ve çalışkanlıkla kendi seçimlerini yaparak gelişir. Bu davranışlar, bireyin kişisel ve profesyonel yaşamında başarıya ulaşmasına ve mutlu bir yaşam sürmesine yardımcı olabilir. Gelişme fonksiyonu, bireyin potansiyelini tam olarak gerçekleştirilmesi ve en iyi versiyonunu oluşturması için önemlidir (Tezcan 1993). Gelişme fonksiyonunun daha etkili olması, zorlu yaşam şartlarının bireyler üzerinde meydana getirdiği olumsuz alışkanlıkların ve bozulan ruh halinin iyileştirilmesine büyük katkı verebilir. Bu fonksiyon, bireyin içsel gücünü keşfetmesine ve kendini geliştirmesine olanak tanır. Kendini geliştirme süreci, bireyin olumsuz alışkanlıklarını fark etmesine ve bunları değiştirmeye yönelik adımlar atmaya yardımcı olabilir (Karaküçük ve Ekinçi 1995).

2.1.6. Serbest Zamanın Sınıflandırılması

Serbest zaman etkinlikleri genellikle sürelerine ve amaçlarına göre sınıflandırılabilir (Gökdeniz ve ark. 2009) göre bunlar;

Uzun Süreli Serbest Zaman Etkinlikleri: Toplumsallaşma sürecindeki farklı yaşam evrelerinde bireylerin aktif olmadıkları veya daha az yoğun bir şekilde katıldıkları dönemleri ifade eder. Bu dönemler genellikle çocukluk, gençlik, emeklilik ve yıllık izin dönemi gibi belirli yaşam aşamalarını kapsar

Kısa Süreli Serbest Zaman Etkinlikleri: Genellikle günlük yaşamın içindeki kısa süreli aralıkları kapsar. Bunlar genellikle işin dışında kalan saatler, hafta sonları, resmi ve milli tatiller gibi zaman dilimlerinde gerçekleşen etkinliklerdir (Aslan 2005; Gökdeniz ve ark. 2009). Bireylerin serbest zaman değerlendirme amaçları incelendiğinde değerlendirme amacına göre serbest zaman kendi içinde dörde ayrılmaktadır. Hazar'a (2003) göre bunlar;

Sportif Serbest Zaman Etkinlikleri: Kişilerin amatör bir şekilde sadece haz almak amacıyla spor yapmaya ayırdıkları zamandır.

Sosyal Serbest Zaman Etkinlikleri: İnsanların hayatında bulunan kişilere ayırdığı ziyaret ve katılımlar gibi sosyal etkinliklere denir.

Yaratıcı Serbest Zaman Etkinlikleri: Bu tür etkinlikler, insanların içsel yaratıcılıklarını ortaya çıkarmak ve geliştirmek için zaman ayırdıkları aktiviteleri içerir. El sanatları, resim, heykel, ahşap oyma gibi güzel sanatlar, bireylerin kendilerini ifade etmelerine, stresten arınmalarına ve yaratıcılıklarını keşfetmelerine olanak tanır. Bu tür aktiviteler, kişisel tatmin sağlar ve zihinsel refahı artırır (Hazar 2003).

2.1.7. Serbest Zaman Değerlendirmenin Faydaları

Serbest zamanları değerlendirmenin birçok faydası vardır ve bu faydalar genellikle üç ana başlık altında toplanabilir: Bunlar;

Fiziksel Faydaları: Serbest zaman etkinliklerine katılmak, bireylerin fiziksel sağlıklarını korumalarına ve geliştirmelerine yardımcı olur. Özellikle modern yaşam tarzının getirdiği hareketsizlik ve teknoloji kullanımının artmasıyla birlikte, fiziksel aktivite eksikliği

birçok sağlık sorununa yol açabilir. Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin aktif olmalarını sağlayarak obezite, hareket kısıtlılığı ve diğer fiziksel sağlık sorunlarını önlemeye yardımcı olur (Hazar 2003). Egzersizin sağlığı koruduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Tel (2007), yapılan araştırmalar düzenli fiziksel aktivitenin birçok hastalığı önleme veya iyileştirmede etkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, serbest zaman etkinlikleri arasında rekreatif fiziksel aktivitelerin yer alması bireylerin fiziksel sağlığını korumak ve iyileştirmek için önemli bir fırsattır (Hazar 2003).

Psikolojik Faydaları: Serbest zaman etkinlikleri, sadece fiziksel sağlığı korumakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik sağlığı da önemli ölçüde etkileyebilir ve destekleyebilir (Tel 2007). Modern yaşamın getirdiği yoğun stres ve baskıdan kurtulmak için insanlar genellikle farklı ortamlara girer ve kendilerini yenilemek, eğlenmek ve moral kazanmak isterler. Bu tür faaliyetler, ruh halini iyileştirmek, stresi azaltmak ve yaşamın monotonluğundan kaçınmak için önemlidir (Karaküçük 1999).

Sosyal Faydaları: Sosyal ilişkilerin önemi insan doğasının temel bir parçasıdır. İnsanlar, doğası gereği sosyal varlıklardır ve diğer insanlarla ilişki kurma, iletişim kurma ve bağ kurma ihtiyacı duyarlar. Bu sosyal ihtiyaçlar, insanların mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmeleri için önemlidir (Tel 2007). İnsanlar serbest zaman insanların kendilerine yeni bir kimlik oluşturma çabası içine girmelerine olanak tanır (Kılbaş 2010). Serbest zaman etkinliklerinde gruplara veya takımlara katılmak, bireylerin dışa dönük kişiliklerini geliştirmelerine ve sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olur. Bu tür etkinlikler, sosyal bağlantıları artırır, iletişim becerilerini geliştirir ve genel olarak yaşam kalitesini artırır (Tel 2007). Sosyal yaşam statüsüne ulaşmanın yollarından biri de serbest zaman etkinlikleridir (Kılbaş 2010). Bu sayede nitelikli toplumsal yaşam artar ve daha mutlu, huzurlu ve zengin bir düzen olur (Tel 2007).

2.1.8. Dünya’da ve Türkiye’de Serbest Zaman Algısı

Kültürel, dini veya ilgi temelli organizasyonlar ve kulüpler, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmeleri, sosyal bağlar kurmaları ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaları için önemli bir araçtır (Tel 2007). Serbest zaman eğitimi ve serbest zamanı etkili bir şekilde değerlendirme konusunda devletler önemli bir rol oynamaktadır. Bu alanlarda politika oluşturma, kaynak tahsisi ve programların yürütülmesi gibi bir dizi sorumluluğa sahiptirler (Gülbahçe 1996).

ABD’de; serbest zamanları değerlendirme ile ilgili çeşitli kuruluşlar (federal hükümet, bölge yönetimi, belediyeler, okullar vb.) vardır (Kaya 2003). Bu kuruluşlar, toplumun farklı kesimlerine hizmet vererek serbest zamanın etkili bir şekilde değerlendirilmesini teşvik eder ve toplumun genel refahını artırır. Ayrıca, insanların kişisel gelişimlerine katkıda bulunur ve toplumsal bağları güçlendirir (Ekici 1997; Gülbahçe 1996). Özel kuruluşlar ve örgütler, toplumda dayanışma ve sosyal sorumluluk duygusunu teşvik ederler. Aynı zamanda bireylerin serbest zamanlarını verimli ve anlamlı bir şekilde geçirmelerine olanak tanır ve toplumun genel refahını artırmaya yardımcı olur (Zorba 2004).

Almanya'da açık hava etkinlikleri ve sporları oldukça popülerdir ve birçok insan için büyük bir zevk kaynağıdır (Karaküçük 2008). Almanlar, eğlenceli etkinlikleri ve sosyal aktiviteleri sevmeleriyle tanınırlar. Festivaller, bayramlar, dans ve müzik, Almanya'da hayatın önemli bir parçasını oluşturur (Zorba 2004). Alman Spor Danışma Konseyince (Deutscher Spor Beirat) geliştirilip denetlenen sayısız federal devlet, bölgesel spor kuruluşları ve birlikleri vardır (Kaya 2003). Federal Gençlik Örgütü, Almanya'da çeşitli gençlik örgütlerinin merkezi bir birliğidir ve gençlerin boş zamanlarını kültürel, toplumsal ve sportif etkinliklerle değerlendirmelerini teşvik etmektedir. Bu örgüt, gençlerin katılımını artırmak, liderlik ve sosyal becerilerini geliştirmek ve topluma katkıda bulunmalarını sağlamak amacıyla çeşitli programlar ve etkinlikler düzenler (Zorba 2004).

18. yüzyılda İngiltere’de; sporun bu şekilde kiliseler ve eğitim kurumları tarafından desteklenmesi, toplumun genelinde fiziksel aktiviteye ve sağlıklı yaşam tarzına olan ilginin artmasına katkıda bulunmuş ve sporun toplumsal öneminin vurgulanmasını sağlamıştır. Bu süreç, İngiltere'de sporun köklü bir geleneğinin oluşmasına ve günümüzdeki spor kültürünün temellerinin atılmasına yardımcı olmuştur (Zorba ve ark. 2006).

Japonya'da 2. Dünya Savaşı sırasında planlı serbest zaman etkinliklerine önem verilmiş ve serbest zaman değerlendirme, dinî etkinlikler, özel kulüpler ve geleneksel ulusal şenlikler aracılığıyla sağlanmıştır (Ekici 1997). 1932 Yaz Olimpiyatları'nın ardından Japonya'da Ulusal Serbest Zaman Değerlendirme Kuruluşu'nun kurulması, serbest zaman etkinliklerinin teşvik edilmesi ve organize edilmesi için önemli bir adımdır. Bu kuruluşun

amacı, Japon toplumunun boş zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmesine olanak sağlamak, çeşitli etkinlik fırsatlarını artırmak, programlar hazırlamak, liderler yetiştirmek ve bu konuda yayınlar çıkarmaktır (Gülbahçe 1996).

Türkiye'de 1993 yılında yapılan Devlet Planlama Teşkilatı (DPT) raporuna göre, "sosyal ve ekonomik sektörlerdeki gelişmeler" başlığı altında serbest zaman etkinliklerinin dağılımına ilişkin verilere göre, serbest zamanları spor yaparak değerlendirenlerin oranının oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, kırsal kesimde yaşayanların oranı %67,3 iken, kentsel kesimde yaşayanların oranı %75,6 olarak belirlenmiştir. Bu veriler, Türkiye'de serbest zaman etkinliklerinin genel olarak ev içi etkinliklerle sınırlı olduğunu göstermektedir (DPT 1993).

Günümüzde ise; Türkiye'de gençlik ve spor alanında birçok kuruluş ve etkinlik alanı bulunmaktadır. Bunlar arasında GSGM, gençlik kampları, turizm etkinlikleri, gönüllü kuruluşlar ve oyun kulüpleri gibi rekreatif etkinlik alanları oldukça yaygındır (Zorba ve ark. 2006). Gençlik Spor Genel Müdürlükleri her yıl uluslararası ve ülke içinde birçok sportif rekreatif etkinlik içeren turnuva ve şampiyonalar düzenlemektedir (Ekici 1997; Gülbahçe 1996). Üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültelerinde, serbest zaman değerlendirme ve rekreatif etkinliklerin düzenlenmesi ve yürütülmesi oldukça yaygındır. Bu bölümlerde eğitim alan öğrenciler, serbest zaman etkinliklerini planlama, organizasyon, yönetim ve uygulama becerilerini geliştirirler ve topluma hizmet eden bu alanda profesyonel bir kariyer yapmaya hazırlanırlar (Zorba ve ark. 2006).

2.1.9. Serbest Zaman Eğitim Algısı ve Önemi

Serbest zaman eğitimi, bireylere serbest zamanlarını değerlendirme, kendini geliştirme ve tatmin sağlama konusunda rehberlik eden bir süreçtir (Özmaden 1997). 20. yüzyıl boyunca serbest zaman eğitimi ve serbest zaman etkinlikleri bireylerin yaşamlarında önemli bir yere sahip olmuş ve sürekli olarak değişen toplumsal, ekonomik ve kültürel koşullara uyum sağlamıştır (Özmaden 1997). Eğitim anlayışındaki ilerlemeler serbest zaman eğitiminin günümüzde giderek daha fazla kazanmasını sağlamıştır ve eğitim sürecinin önemli bir parçası haline getirmiştir. Geleneksel eğitim anlayışının yanı sıra, serbest zaman eğitimi bireylere pek çok farklı alanda önemli faydalar sağlamaktadır ve genel eğitimi desteklemektedir (Torkildsen 2005). Serbest zaman eğitiminin etkili bir

şekilde kapsamını oluşturması ve niteliğinin artırılması için nitelikli personelin yetiştirilmesi büyük önem taşır (Cevahircioğlu 2007).

Okullar, serbest zaman etkinlikleri ve değerlendirmesi için önemli bir öğrenme ve uygulama ortamı sağlar (Tezcan 1982). Okullar öğrencilerin spor ve fiziksel etkinliklere olan ilgisini artırabilir, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik edebilir ve genel olarak öğrencilerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerine katkıda bulunabilir (Krotee ve Bucker 2007). Öğrencilerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmelerine ve onların akademik başarılarına, fiziksel sağlıklarına ve genel refahlarına Beden eğitimi öğretmenleri ve gençlik liderlerinin bu alandaki çalışmaları, öğrencilerin hayatları boyunca önemli bir etkiye sahip olabilir (Tezcan 2007). Bu öğretmenler ders saati dışında da farklı sportif faaliyete gönderebilir (Özmaden 1997). Çocukların kendi fiziksel güç ve becerilerini geliştirebilecekleri faaliyetlere erişim sağlamak ve bu faaliyetleri teşvik etmek, sağlıklı bir neslin yetişmesi için kritik bir rol oynar. Bu şekilde, çocuklar hayat boyu fiziksel aktiviteleri sevecek ve sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürebilir (Cevahircioğlu 2007). Gençlere sunulan serbest zaman etkinlikleri, onların sadece bireysel gelişimlerine değil, aynı zamanda ülkenin ekonomik ve toplumsal kalkınmasına da katkıda bulunabilir. Bu etkinliklerin çeşitlendirilmesi ve gençlerin ilgi alanlarına göre yönlendirilmesi, onların potansiyellerini maksimum düzeyde kullanmalarını sağlayabilir (Özmaden 1997). Bu serbest zaman etkinlikleri, öğrencilerin sadece akademik başarılarını değil, aynı zamanda özgüvenlerini, liderlik becerilerini, işbirliği yapma yeteneklerini ve problem çözme becerilerini de geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, öğrencilerin okul dışındaki zamanlarını verimli bir şekilde geçirmelerini sağlayarak olumsuz davranışları önleyici bir rol de oynar. Bu nedenle, serbest zaman etkinlikleri eğitimin önemli bir parçası olarak kabul edilir ve öğrencilerin genel gelişimlerine katkı sağlar (Krotee ve Bucker 2007). Üniversite rekreasyon programları genellikle spor, sanat, kültür ve sosyal etkinlikler gibi çeşitli alanlarda faaliyet gösterir. Öğrenciler, ilgi duydukları etkinliklere katılarak hobilerini geliştirebilir, yeni ilgi alanları keşfedebilir ve benzer ilgiye sahip diğer öğrencilerle bir araya gelebilirler. Bu etkinlikler aynı zamanda öğrencilerin ders dışında aktif kalmalarını teşvik eder, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur (Ergül 2008). Ders dışı etkinlikler eğitimin önemli bir parçasını oluşturur ve öğrencilerin akademik başarılarının yanı sıra genel gelişimlerine de katkı sağlar. Bu etkinlikler, öğrencilerin ilgi ve yeteneklerini keşfetmelerine, sosyal becerilerini geliştirmelerine ve

daha mutlu ve dengeli bireyler haline gelmelerine yardımcı olur (Yıldız 2010). Ders dışı sportif ve sanatsal etkinlikler öğrenciler için hem derslerin bir uzantısı hem de serbest zamanlarını değerlendirebilecekleri bir yaşam alanıdır (Tezcan 1993).

Üniversite etkinlik programları öğrencilerin dinlenme, eğlenme ve streslerini azaltma ihtiyaçlarını karşılamalıdır. Bu etkinlikler, öğrencilerin akademik başarılarını desteklerken, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine ve üniversite deneyimlerinden en iyi şekilde yararlanmalıdır (Ergül 2008). Üniversite fiziki ortamı, öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirmeleri ve çeşitli etkinliklere katılmaları için önemli bir rol oynar. Üniversite fiziki ortamının bazı özelliklere sahip olması, öğrencilerin bu etkinliklere katılma isteğini artırabilir ve daha verimli bir şekilde katılım sağlamalarına yardımcı olabilir (Tunçkol 2001). Bilimsel ve uzmanlarla iş birliği, üniversitelerin öğrencilerin serbest zamanlarını daha etkili bir şekilde değerlendirmelerine ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olabilir. Bu da öğrencilerin akademik başarılarını desteklerken, aynı zamanda kişisel gelişimlerine de katkı sağlar (Gülbahçe 1996).

Rekreatif etkinliklere katılmak, öğrencilerin ders çalışma temposunu dengelemelerine ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olur. Bu etkinlikler, öğrencilerin akademik başarılarını desteklerken, aynı zamanda genel refahlarını da artırır. Bu nedenle, öğrencilerin zamanlarını dengeli bir şekilde yönetmeleri ve rekreatif etkinliklere zaman ayırmaları önemlidir (Ergül 2008). Üniversite öğreniminde rekreasyon etkinliklerine katılarak, öğrenciler kendi yaşamlarını çarpıtmadan kendilerini gerçekleştirebilirler. Bu etkinlikler, öğrencilerin sadece akademik başarılarına değil, aynı zamanda kişisel gelişimlerine de önem vermesini sağlar. Bu nedenle, üniversitelerin çeşitli rekreasyon etkinlikleri sunarak öğrencilerin bu fırsatlardan en iyi şekilde yararlanmalarını teşvik etmeleri önemlidir (Arslan 1996).

2.1.10. Serbest Zaman Değerlendirme Eğilimini Etkileyen Faktörler

Kişilerin serbest zaman değerlendirme şekilleri çeşitli faktörlerden etkilenir.

Bu faktörler;

Toplum Faktörü: Toplum faktörü bireylerin serbest zaman değerlendirme alışkanlık ve biçimlerini belirleyen önemli bir etkidir (Köktaş 2004). Toplumsallaşma süreci, bireylerin toplumla bütünleşmesini sağlayan ve kuşaklar arası öğrenmeyi içeren önemli bir süreçtir (Kaya ve Karaküçük 2003). Serbest zamanı nasıl değerlendirdiğimiz, kişisel tercihlerimiz, kültürel arka planımız, toplumumuzun değerleri ve yaşadığımız çevre gibi birçok faktörden etkilenir. (Köktaş 2004). Farklı kültürler ve yaşam tarzları, bireylerin serbest zaman etkinliklerine yönelik isteklerini, ihtiyaçlarını ve tercihlerini etkiler. Bu durum, serbest zamanı nasıl değerlendirdiğimiz ve hangi etkinliklere katıldığımız konusunda büyük bir çeşitliliğe yol açar (Köybaşı 2006).

Kültür Faktörü: Bir bireyin davranışlarını ve tercihlerini şekillendirmede önemli bir rol oynar. Kültür, bir toplumun değerleri, normları, inançları, gelenekleri ve yaşam tarzlarını içeren geniş bir kavramdır. Bireyler, doğdukları ve büyüdükları kültürün etkisi altında şekillenirler ve bu kültürel faktörler, serbest zaman etkinliklerine olan ilgi ve katılımı da etkiler (Aslan 2005). Toplumun genel kültür yapısı, serbest zaman etkinliklerini şekillendirmede önemli bir role sahiptir. Kültürel faktörler, serbest zaman etkinliklerinin içeriği, türü, popülerliği ve katılımını etkiler (Kılbaş 2010). Kültürel nitelik taşıyan spor ve sanat etkinlikleri, geniş bir kitleye hitap ederek rekreatif etkinliklere teşvik eden önemli unsurlardan biridir. Bu tür etkinlikler, toplumun değerlerini, geleneklerini ve yaşam tarzlarını yansıtarak kültürel bir bağ oluştururlar (Yağmur 2006).

Sosyal Sınıf ve Etkileşim Grupları Faktörü: Sosyal çevre, bireyin serbest zaman etkinliklerini seçme ve davranışlarını şekillendirme konusunda önemli bir rol oynar. Aile, okul ve akran grupları bu süreçte belirleyici faktörlerdir. Aile, bireyin ilk sosyal deneyimlerini yaşadığı ve temel değerlerin, tutumların ve davranışların şekillendiği yerdir. Aile, çocukların hangi etkinliklere katılacaklarını, hangi değerleri benimseyeceklerini ve hangi becerileri geliştireceklerini belirleyebilir (Hergüner 1993). Sosyal sınıfın bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme şekilleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu açıktır. Ancak bu etkiler, her bireyin sosyal sınıfıyla ilişkilendirilemez, çünkü bireylerin tercihleri, değerleri ve yaşam tarzları da önemli bir rol oynar (Kaya 2003). Bu farklı yaklaşım, sosyal sınıfların yaşam biçimleri ve kaynakları, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımlarını etkileyebilir (Aslan 2005). Bireylerin alt kültür gruplarına mensup olmaları, serbest zaman etkinliklerini belirleme ve değerlendirme biçimlerini önemli ölçüde etkileyebilir. Alt kültür grupları, bireylerin kimliklerini

tanımlama ve aidiyet duygusu geliştirme açısından da önemli bir role sahiptir (Hergüner 1993). Sosyal sınıfların yaşam biçimleri ve ekonomik kaynakları, bireylerin serbest zaman etkinliklerini seçme eğilimlerini etkiler. Ancak, bireylerin seçimleri aynı zamanda kültürel değerler, kişisel ilgi alanları ve yaşam tarzlarıyla da şekillenir (Kaya 2003).

Etkileşim grupları bireylerin serbest zaman etkinliklerini arzu ve kriterlerini etki eden önemli sosyal faktörlerden biridir (Aslan 2005). Kişilik gelişimi büyük ölçüde çocuğun farklı kişilerle ilişkilerine bağlıdır. Çocukların çevresiyle olan etkileşimleri, duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimlerini büyük ölçüde etkiler (Kaya 2003). Akran ilişkilerinin, kişilik gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve kişinin topluma uyum sağlamasıyla yakından ilişkilidir. Arkadaşlık ilişkileri, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, kendilerini ifade etmelerine ve toplum içinde yer almalarına olanak tanır (Lakot 2015). Grupla gerçekleştirilen etkinlikler, bireylerin motivasyonunu artırır çünkü sosyal destek, işbirliği, rekabet, sosyal bağlar ve destekleyici bir ortam sunarlar. Bu faktörler, bireylerin kendilerini daha motive hissetmelerini ve daha başarılı olmalarını sağlar (Kaya 2003).

Ekonomik Faktörler: Gelir düzeyi, bireylerin serbest zaman etkinliklerini seçme ve bu etkinlikler için harcama yapma kararlarını önemli ölçüde etkiler. Daha yüksek gelir düzeyine sahip olan bireyler genellikle daha geniş bir serbest zaman etkinlikleri yelpazesine ve daha lüks seçeneklere erişebilirken, daha düşük gelir düzeyine sahip olanlar daha sınırlı bir seçenekle yetinmek zorunda kalabilirler. Bu nedenle, gelir düzeyi, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendireceklerini belirleyen önemli bir faktördür (Aslan 2005). Gelir düzeyi azaldıkça bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımı genellikle azalır çünkü bu etkinliklerin maliyeti ve erişim zorlukları artabilir. Daha düşük gelir düzeyine sahip olan bireyler genellikle daha sınırlı bir bütçeyle çalışmak zorunda kalabilirler ve bu nedenle serbest zaman etkinliklerine katılma konusunda daha fazla kısıtlamaya sahip olabilirler (Lakot 2015).

Demografik Faktörler: Demografik faktörler bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımını etkileyen önemli unsurlardır. Bu faktörlerin dikkate alınması, çeşitlilik ve kapsayıcılığı sağlamak için önemlidir. Herkesin ilgi ve ihtiyaçlarına uygun etkinlikler düzenlenerek toplumsal katılımın artırılması ve bireylerin yaşam kalitesinin iyileştirilmesi amaçlanmalıdır (Emir 2012). Toplumsal cinsiyet normlarına ve

beklentilerine bağı olarak, bireylerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumları ve tercihleri değişebilir (Lakot 2015).

2.2. Rekreasyon

2.2.1. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon", Latince kökenli "recreate" kelimesinden gelmektedir ve "yenilenme, yeniden yaratılma" anlamına gelir. Rekreasyon kavramı, insanların boş zamanlarını değerlendirmek ve kendilerini yenilemek amacıyla gerçekleştirdikleri çeşitli etkinlikleri ifade eder (İyem 2012). Rekreasyonun bir ruhsal ve manevi yenilenme anlamına geldiği ifadesi de yaygın olarak kullanılır. Özellikle doğa sporları, meditasyon, yoga gibi aktivitelerin insanların zihinsel ve duygusal sağlığını iyileştirdiği ve ruhsal olarak yenilendiği düşünülür (Jensen ve Naylor 2007).

Fizyolojik açıdan rekreasyonun önemi büyüktür. Rekreasyon, yorgunluğa sebep olan sürekli stresin, tükenmişlik ve bitkinlik durumlarını azaltmak ve rahatlatmak için çeşitli önleyici veya tedavi edici aktiviteleri içerir. Spor yapma gibi sportif faaliyetler de rahatlatma için sıkça tercih edilen rekreasyonel aktiviteler arasındadır (Karaküçük ve Gürbüz 2007).

Rekreasyon, bilgilerin birikimi ve profesyonel bir çalışma alanı olarak kabul edilir ve bireylerin boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları, kişisel tatmin ve doyum sağladıkları faaliyetler olarak tanımlanabilir. Bu tanım, rekreasyonun sadece eğlence veya vakit geçirme amaçlı olmadığını, aynı zamanda bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik önemli bir sosyal kurum olduğunu vurgular (Yetim 2010).

Rekreasyon aktivitelerinin katılanlara birçok farklı açıdan fayda sağladığı doğru bir gözlem. Rekreasyonel faaliyetler, bireylere mutluluk, tatmin, yaratıcılık, ruhsal denge, karakter gelişimi, rekabet etme gücü, ruhsal kapasite artışı, özgürlük hissi, fiziksel ve sosyal kondisyon gelişimi gibi pek çok olumlu etki sunabilir (Gökdeniz 2003).

2.2.2. Rekreasyon İhtiyacı

Rekreasyon ihtiyacı da bu bağlamda ele alınabilir. Rekreasyon, insanların sosyal, psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir faaliyet olarak görülebilir. Rekreasyon, insanların boş zamanlarını keyifli ve tatmin edici bir şekilde geçirmelerine, streslerini azaltmalarına, ruhsal ve zihinsel dengeyi korumalarına yardımcı olabilir. Dolayısıyla, rekreasyon ihtiyacı, genel olarak tüm insanlar için önemli ve yenellenebilir bir ihtiyaç olarak kabul edilebilir (Güngörmüş 2007).

İhtiyaçlar, bireyin motivasyonunu ve davranışlarını yönlendiren güçlü etmenlerdir. Bir ihtiyaç karşılanmadığında, birey kendini bu ihtiyacı gidermek için çeşitli eylemlere motive hisseder (Karaküçük ve Gürbüz 2007). İhtiyaç kavramı psikolojide önemli bir yer işgal eder ve insan davranışlarının temelini oluşturan bir konsepttir. Harry Morgan'ın tanımında belirttiği gibi, ihtiyaçlar genellikle bireyin içindeki eksiklik veya yetersizlik olarak tanımlanır ve dürtü ve güdüyle yakından ilişkilidir. İhtiyaçlar, insanın hayatta kalması ve refahı için temel gereksinimlerdir ve bu nedenle insan davranışlarının güdülenmesinde önemli bir rol oynarlar (Çelikkaleli ve Gündoğdu 2005).

İnsanların ihtiyaçlarının tamamen karşılanması nadir bir durumdur ve genellikle insanlar belirli ihtiyaçlarının tam olarak karşılanmadığını hissederler. Bu sebepten dolayı, insanlar eksik bir şey hissettiğinde, bunu gidermek ve tatmin olmak için çeşitli eylemlerde bulunma eğilimindedirler.

2.2.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Rekreasyonun 21. yüzyılda sıkıntılı bireyler için bir gevşeme olarak önemli bir rol oynadığı ve psikolojinin düzenleyici bir etken olduğu kabiliyetinin giderek daha fazla kabul gördüğü öngörülebilir. Rekreasyonun gerekli olduğu zamanlar, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde bir dizi faydayı içerir (Karaküçük 2008).

İnsanların gereksinimleri, yaşam döngüsünün farklı aşamalarında değişiklik gösterebilir ve bu değişiklikler, rekreasyona duyulan ihtiyacı da etkileyebilir. Bu nedenle, birçok araştırmacı ve yazar, rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenlerini belirli alt başlıklar altında toplamıştır (Karaküçük ve Gürbüz 2007).

2.2.3.1. Fiziksel Yönden

Düzenli egzersiz yapmak, sadece kas ve kemik gelişimini değil, aynı zamanda kalp, akciğerler ve genel sağlık açısından da önemli faydalar sağlar. Hareket etme gereksinimi, vücudunuzun fonksiyonlarını iyileştirmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek için temel bir gereksinimdir (Karaküçük ve Gürbüz 2007). Birçok araştırma, kalp ve damar hastalıklarını önlemek için düzenli fiziksel aktivitenin ve egzersizin önemini vurgulamaktadır. Özellikle boş zamanlarda yapılan fiziksel aktivitelerin, stresten uzak kalmanın en iyi değerlendirilmesi gereken yöntemlerden biri olduğu görülmektedir. Bu egzersizlerin düzenli olarak yapılması, vücudun daha sağlıklı olmasını sağlar ve kalp krizi gibi ciddi sağlık sorunlarının riskini azaltır (Güngörmüş 2007).

Bu nedenlerle, rekreasyonel faaliyetler, ikincil sakatlıkları azaltmak ve yaşam kalitesini artırmak için önemlidir, özellikle omurilik veya bel kemiği yaralanması gibi durumlarda. Fiziksel aktivite, engelli bireylerin bağımsızlığını ve günlük yaşam becerilerini artırırken, aynı zamanda ikincil komplikasyonları önlemeye yardımcı olur ve yaşamda daha fazla özgürlük ve refah sağlar. Boş vakitlerin düzenli bir şekilde değerlendirilmesi, kişinin kendini tanıması, yeteneklerinin farkında olması ve sağlıklı bir yaşam sürdürmesi açısından son derece önemlidir. İnsan vücudunun sağlıklı kalabilmesi için düzenli egzersiz yapmak oldukça önemlidir. Ayrıca, genç ve çocuk kitlesinin fiziksel ve psikolojik açıdan gelişebilmesi için egzersiz aktivitelerine katılmaları teşvik edilmelidir. Yaşlıların da zinde kalabilmeleri ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için düzenli fiziksel aktivite yapmaları önemlidir.

2.2.3.2. Sosyal Yönden

Sosyal davranış, en basit haliyle, iki veya daha fazla birey arasında cevapların karşılıklı olarak değiş tokuş edilmesidir. Bu etkileşimlerin birçoğu, özellikle çocuklar ve yetişkinler için, boş zamanlarda gerçekleşir. Boş zaman, büyük oranda sosyal bir olaydır ve doğal olarak, sosyal yeteneklerin gelişmesinde ve sosyal değiş tokuşun karşılıklı etkileşiminde önemli bir rol oynar. Rekreasyon, sosyal destek ağlarının oluşturulmasına ve fark edilen sosyal desteğin geliştirilmesine yardımcı olur. Boş zaman aktiviteleri sırasında bireyler arasındaki bağlantılar güçlenebilir veya test edilebilir. Gerçekleştirilen faaliyetler ve paylaşılan deneyimler, insanların birbirlerine ne kadar değer verildiğini ve desteklendiklerini hissetmelerini sağlar (Stumbo ve Peterson 2004).

Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin birlikte vakit geçirecekleri ve ortak ilgi alanlarına sahip oldukları farklı insanlarla tanışmalarına veya bir araya gelmelerine yardımcı olur. Bu tür etkinlikler, sosyal etkileşimi teşvik eder ve insanları bir araya getirir. Özellikle spor gibi grup aktiviteleri, sosyal statünün gelişmesine ve iyi ilişkiler kurulmasına büyük katkı sağlar. Basketbol, masa tenisi ve diğer spor dalları gibi aktiviteler, takım çalışması becerilerini geliştirir, empati kurma yeteneğini artırır ve ortak bir amaç etrafında bir araya gelmeyi teşvik eder. Bu sayede, bireylerin sosyal becerileri güçlenir ve toplum içinde daha iyi entegre olabilirler (Karaküçük ve Gürbüz 2007).

2.2.3.3. Psikolojik Yönden

Günümüzde boş zamanın sosyal hayatın ve çalışma standartlarının etkisi, birçok karmaşık faktörü içerir ve insanların yaşam kalitesi üzerinde önemli bir rol oynar. Bu faktörlerin bilinçli bir şekilde ele alınması ve uygun önlemlerin alınması, sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürdürmek için önemlidir. Rekreasyonel faaliyetlerin insanların psikolojik ve duygusal esenliğini artırma potansiyeli büyüktür. Stresten uzaklaşma, kendini tanıma, stres atma ve endişenin azalması gibi faydalarıyla rekreasyon, insanların daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine yardımcı olur. Bu nedenle, rekreasyonel etkinliklere zaman ayırmak ve bunlardan en iyi şekilde faydalanmak önemlidir. Bireyler genellikle rekreasyon faaliyetlerinin fiziksel ve sosyal faydalarından yansırı (Stumbo ve Peterson 2004).

- Kendini bilme, farkına varma ve kendini gerçekleştirme,
- Plan geliştirme, farklı seçimlerde yapabilme ve sorumluluk üstlenebilme,
- Özgür olabilme, gelişmiş olanaklar,
- Strese karşı koyabilme,
- Olumsuzluklara karşı koyabilme
- Kaygı ve depresyonu azaltma
- Yaşam kalitesi, yaşam memnuniyeti ve psikolojik esenliğin artırılması olarak sıralanmaktadır.

2.2.3.4. Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi Yönünden

Bireylerin kendilerini keşfetmeleri ve sahip oldukları yetenekleri anlamalarının en kolay yolu deneyimlemektir. Bir işi denemek ve gerçekten keyif aldığınız bir şeyi yapmak,

sahip olduğunuz becerileri ve ilgi alanlarını daha iyi anlamanıza yardımcı olur. Bu nedenle, kişinin istediği veya sevdiği bir işi yapması, kendini keşfetme sürecinin önemli bir parçasıdır (Güngörmüş 2007).

2.2.3.5. Duygusal Yönden

İnsanları boş zaman aktivitelerine katılmaya motive eden birçok faktör bulunmaktadır, bunlar arasında biyolojik, psikolojik, duygusal, sosyolojik ve kültürel faktörler yer almaktadır. İnsanlar, rekreasyonel etkinliklere katılmak için çeşitli duygusal nedenlerden dolayı ihtiyaç duyabilirler. Duygusal tatmin, bir ihtiyacın en önemli göstergelerinden biridir. İnsanlar, rekreasyonel etkinliklere katılarak eğlenmek, dinlenmek veya rahatlamak gibi duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Örneğin, bir kişi stresli bir günün ardından hoşlandığı bir hobisiyle uğraşarak rahatlayabilir veya arkadaşlarıyla birlikte vakit geçirerek keyif alabilir (Karaküçük ve Gürbüz 2007).

2.2.3.6. Toplumsal Yönden

rekreasyonel gereksinimlerin toplumsal anlamda ihtiyaçların oluşmasında önemli bir etkisi vardır. Rekreasyon, farklı konumlardaki bireylerin bir araya gelmesine ve birbirlerini tanımalarına, arkadaşlık kurmalarına ve ortak hedefler etrafında bir araya gelerek çalışmalarına imkan tanır. Özellikle insanların rekreasyonel aktivitelere katılımı, toplumsal düzeyde birlikte yaşamalarını ve kaliteli bir toplum oluşturmalarını sağlar. Rekreasyon, insanların bir araya gelerek keyif aldıkları etkinliklere katılmasını ve bu etkinlikler sayesinde birbirleriyle etkileşime geçmesini sağlar. Bu etkileşimler, insanların birbirlerini daha yakından tanımalarına ve sosyal ilişkiler kurmalarına olanak tanır (Karaküçük ve Gürbüz 2007). Rekreasyon kişinin kendine olan özgüvenini artırmasının yanı sıra memnuniyetini ve keyfini artırır, stresten uzaklaşmasına yardımcı olur ve sosyal etkileşimlerini geliştirmesine olanak tanır. Bu nedenle, düzenli olarak rekreasyonel aktivitelere katılmak, genel sağlık ve mutluluk verir (Kılbaş 2001).

2.2.4. Rekreasyonel Etkinliklere Katılımı Etkileyen Unsurlar

Düzenli olarak rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin stresi azalttığını, ruh halini iyileştirdiğini, sosyal ilişkilerini güçlendirdiğini ve fiziksel sağlıklarını desteklediğini göstermektedir. Örneğin, düzenli egzersiz yapmak, kalp sağlığını iyileştirebilir, kilo

kontrolüne yardımcı olabilir ve ruh halini düzeltebilir. Sanat etkinlikleri ise yaratıcılığı teşvik eder, duygusal ifadeyi artırır ve stresi azaltır (Karaküçük ve Gürbüz 2007).

2.2.5. Rekreatif Etkinliklere Katılımı Destekleyen Unsurlar

Günümüzde insanların rekreatif etkinliklere katılma imkanları ve zamanları, birkaç faktöre bağlı olarak artmış gibi görünmektedir. Bu değişikliklerin bazıları şunlardır: Gibson ve Wood rekreatif talebi etkileyen faktörleri aşağıdaki başlıklar altında toplayarak açıklamaya çalışmıştır.

- Daha çok kullanılabilir gelir: gelirin olduğu günümüzde insanların serbest zaman harcamaları artmaktadır. Bu durumun birkaç nedeni vardır:
- Çift Maaşlı Aileler: Birçok ailede artık hem eşlerin çalışması daha yaygındır. Bu durum, ailelere daha fazla kullanılabilir gelir sağlar ve serbest zaman etkinliklerine daha fazla harcama yapma olanağı tanır.
- Küçük Aileler: Eskiye oranla, modern aileler genellikle daha küçüktür. Daha az çocuk sahibi olmak, ailelerin ekonomik olarak daha esnek olmalarını sağlar ve daha fazla serbest zaman aktivitesine katılmalarına olanak tanır. Bununla birlikte, genç evlilikler genç yaşta evlenme eğiliminin artması, bireylerin daha erken dönemlerde aile kurmalarına ve ekonomik olarak daha istikrarlı hale gelmelerine yol açabilir. Bu da serbest zaman etkinliklerine daha fazla katılım sağlayabilir.
- Gelişmiş mobilite: otomobil mülkiyetinin artmasıyla birlikte bireylerin rekreatif etkinliklere katılımını kolaylaştırabilir. Otomobil sahipliğindeki artış, insanların çeşitli rekreatif etkinliklere daha kolay erişim sağlamasına olanak tanır.
- Değişen ihtiyaçlar ve beklentiler: Toplumdaki değişen ihtiyaçlar ve beklentiler, serbest zamanın günlük yaşamın önemli bir parçası olarak görülmesine yol açmaktadır. Bu değişimler, çeşitli sonuçlar doğurur ve toplumun genel dinamiklerini etkiler.
- Provizyon (Tedarik): Rekreatif etkinliklere katılım, gerekli olanakların sağlanmasıyla mümkün olur. Son zamanlarda, rekreasyon sektöründe çeşitli yenilikler ve tedarik olanakları ortaya çıkmıştır. İnsanların çeşitli ilgi alanlarına hitap eden ve farklı yaş gruplarına yönelik aktiviteler sunan tesisler ve alanlar oluşturulmuştur.
- Nüfus değişiklikleri: İngiltere gibi ülkelerde yaşanan nüfus trendinin ortaya çıkması kaçınılmazdır. Bu trendin sonucunda, toplumun yaşlanma ile ilgili ihtiyaçları ve talepleri de artar. Bu durum, sağlık hizmetlerinden bakım hizmetlerine kadar birçok

alanda önemli değişikliklere yol açabilir ve toplumsal politika yapıcıları ile ekonomistler arasında yaşlı nüfusun gereksinimlerini karşılamak için stratejiler geliştirmeyi gerektirirler.

serbest zaman ve rekreasyon endüstrisinin yapısı oldukça karmaşıktır ve genellikle üç ana sağlayıcı türüne ayrılabilir: kamu sektörü, özel sektör ve gönüllü sektör (Gibson ve Wood 2000).

Birçok ülkede kamu sektörü, serbest zaman ve rekreasyon hizmetlerini sağlama konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin, İngiltere'de, Boş Zaman ve Kültür Bakanlığı gibi özel bir bakanlık, sanat, kültür, müze, kütüphane, turizm ve rekreasyon gibi alanlardan sorumludur. Bu bakanlık, devlet politikalarını belirleyerek ve yönlendirerek, serbest zaman ve rekreasyon hizmetlerinin gelişimini ve erişimini desteklemektedir. Aynı zamanda yerel hükümetlerle işbirliği yaparak, yerel düzeyde serbest zaman hizmetlerinin sunulmasını ve yönetilmesini sağlar. Yerel hükümetler, genellikle çeşitli rekreasyonel tesislerin işletilmesinden ve bakımından sorumludur. Bu tesisler arasında serbest zaman merkezleri, yüzme havuzları, parklar ve bahçeler, müzeler, açık hava aktivite merkezleri ve diğer halka açık alanlar bulunmaktadır (Gibson ve Wood 2000).

Özel sektördeki serbest zaman ve rekreasyon organizasyonları genellikle kar odaklıdır ve kar maksimizasyonunu amaçlarlar. Kamu sektöründeki gibi kamu hizmeti sunma amacı taşımazlar; bunun yerine, işletmelerini kar elde etmek için kurarlar (Gibson ve Wood 2000). bireyleri rekreasyonel amaçlı aktivitelere yönlendiren faktörleri anlamak için yapılan araştırmaların önemi giderek artmaktadır. Bu araştırmalar, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımını etkileyen motivasyonları, engelleri ve tercihleri anlamak için önemli bir kaynaktır. Son dönemlerde yapılan araştırmalar genellikle bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize katılıma motive eden faktörleri belirlemeye odaklanmıştır. Bu araştırmalar genellikle ölçek geliştirme çalışmalarını içerir, yani bireylerin motivasyonunu, tutumlarını, algılarını ve davranışlarını ölçmek için anketler veya ölçekler geliştirilir. Yapılan bu yoğun çalışmalar neticesinde, bireyi rekreasyonel amaçlı egzersize yönlendiren temel faktörler belirlenmiştir.

Bu faktörler;

- Vücut ve Dış Görünüm

- Sosyalleşme
- Rekabet
- Sağlık
- Diğerlerinin Beklentileri
- Beceri Gelişimi
- Eğlence vb. şeklinde gruplandırabilir (Güngörmüş 2007).

2.2.6. Rekreasyonel Etkinliklere Katılımı Engelleyen Unsurlar

Günümüzde insanların yaşadığı stres ve mutsuzluk gibi sorunlar, rekreasyonel etkinliklere yönelmelerine neden olmuştur. Birçok araştırma, rekreasyonun insanların fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir. Rekreasyonel etkinlikler, stresi azaltmaya, ruh halini iyileştirmeye, zihinsel sağlığı güçlendirmeye ve genel olarak yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olabilir. Spor yapma, doğa yürüyüşleri, sanat etkinliklerine katılma veya sosyal toplantılara gitme gibi rekreasyonel aktiviteler, insanların gevşemesine, yeni deneyimler kazanmasına ve kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olabilir. insanların fiziksel ve psikolojik sağlığı için önemli olan aktivitelere katılmama veya katılamama nedenleri pek çok araştırmacı tarafından incelenmektedir.

Alexandris ve Carroll gibi araştırmacılar insanların rekreatif etkinliklere katılmama veya katılma isteksizliği gibi durumlarını incelemiştir. Bu çalışmalarda, insanların rekreatif etkinliklere katılımını engelleyen çeşitli faktörler ve bu faktörlerin nasıl etkilediği üzerine odaklanılmıştır (Crawford ve Godbey 1991).

Godbey ve Crawford'ın etkileşim gösterdikleri ve prensipleri 3 maddeye ayıran kişinin boş zaman faaliyetlerine gösterdikleri ilgi

- Bireysel
- Bireylerarası
- Yapısal faktörlerce engellenir.

İşitsel faktörler, bireyin kendi psikolojik durumu, tutumu, yetenek seviyesi ve motivasyonu gibi içsel özelliklerini içerir. Bir bireyin rekreasyonel etkinliklere katılımını etkileyebilirler çünkü kişinin bu etkinliklere karşı tutumu ve motivasyonu, katılımını

şekillendirebilir. Bireyler arası etkenler ise kişiler arasındaki iletişim, etkileşim ve sosyal ilişkiler gibi dışsal faktörleri içerir. Bir bireyin etkinliğe katılma kararını, arkadaşlarıyla yapacağı bir etkinlik veya bir grupta birlikte zaman geçirme fırsatı gibi faktörler etkileyebilir. Ayrıca, maddi kazanç veya diğer kişilerle vakit geçirme gibi etkenler de rekreasyonel etkinliklere katılımı teşvik edebilir. Önemli faktörlerden biri ise; boş zaman kavramı ve katılma arasındaki etkileşimi belirten yapısal engellerdir.

- Boş Zaman Aktivitelerine Katılım
- Bireysel Engeller
- Bireylerarası Engeller
- Yapısal Engeller

2.2.7. Rekreasyon Etkinlikleri ve Spor

Spor, rekreasyonel etkinliklerin büyük bir kısmını oluşturan önemli bir bileşendir (Cevahircioğlu 2007). Sporun amatörce yapılan şekli genellikle rekreasyonel etkinlik olarak kabul edilirken, sporu bir meslek olarak gören profesyonel kişilerin faaliyetleri genellikle rekreasyon kavramı dışında değerlendirilir (Öztürk 1998). Sportif faaliyetlerin artması, bireyin sosyal statüsünü tamamlayıcı bir nitelik taşıyabilir (Erkal 1992). Spor ve rekreasyon birbirini tamamlayan ve destekleyen kavramlardır ve birlikte insanların etkinlik ihtiyaçlarını karşılamada önemli roller üstlenirler (Cevahircioğlu 2007). Spor sosyal tabakalar arasında geçişler için bir platform sağlayabilir çünkü sosyal etkileşim, fırsat eşitliği ve kültürel etkileşim gibi unsurları içerir. Spor, insanları bir araya getirerek sosyal bağları güçlendirir ve toplumsal birlik ve uyumu teşvik eder (Erkal 1992). Sporun rekreatif rolü, sağlıklı bir yaşam için sporun önemini vurgulamak ve yaşam boyu süren spor etkinliklerini teşvik etmekle gerçekleşir (Cevahircioğlu 2007). Rekreasyonel sporlar, her beceri seviyesindeki bireyler için çeşitli fiziksel etkinlikler sunar. Bu sporlar, insanların sağlıklarını korumalarına, motivasyonlarını artırmalarına ve yaşamlarını daha keyifli hale getirmelerine yardımcı olur (Krotee ve Bucker 2007). Sporun rekreasyonel bir etkinlik olarak çeşitli katılım şekilleri vardır. Bu katılım şekilleri genellikle seyirci olarak pasif katılım ve sporcu olarak aktif katılımıdır (Cevahircioğlu 2007).

Sonuç olarak spor, sporun rekreasyon etkinlikleri arasında büyük bir popülerliği vardır ve birçok insan için önemli bir boş zaman aktivitesidir. Spor, fiziksel aktivite, eğlence, rekabet ve sosyal etkileşim gibi birçok farklı ihtiyacı karşılayabilir. Ayrıca, sporun

rekreasyonel bir etkinlik olarak değerlendirilmesinde, katılımcıların genellikle eğlence, sağlık ve kişisel gelişim amacıyla spor yapması önemlidir. Ancak, spor aynı zamanda bir meslek olarak da yapılabilir ve profesyonel sporcular için bir kariyer ve gelir kaynağı olabilir. Profesyonel sporcular, performansları karşılığında maddi kazanç elde ederler ve genellikle sporu bir meslek olarak icra ederler. Bu durumda, spor mesleki bir faaliyet olarak kabul edilir (Öztürk 1998).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Çalışmada kullanılan tarama modeli, genellikle sosyal bilimlerde kullanılan ve büyük kitlelerin özelliklerini belirlemek amacıyla yapılan bir yöntemdir (Can 2014). Bu modelde araştırmacı, var olan durumu geniş bir bakış açısıyla inceleyerek ayrıntılı bir betimleme yapar ve durum hakkında genel bir bilgi vermeyi amaçlar (Karakaya 2012). Tarama modeli, geçmişte veya halen var olan bir durumu, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya odaklanır ve bu durumu değiştirmeye yönelik bir çaba güdülmez. Bu model, genellikle fenomeni veya durumu daha iyi anlamak, genel özelliklerini belirlemek ve gelecekteki araştırmalar için bir temel oluşturmak amacıyla kullanılır (Karasar 2012). Araştırmada kullanılan anket tekniği, araştırmada veri toplamak için sıkça kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntemde, araştırmacılar bireylere önceden hazırlanmış bir dizi soruyu içeren bir anket formu sunarlar ve bu soruları yanıtlamalarını isterler. Anket formundaki sorular genellikle bireylerin yaşam koşulları, davranışları, inançları ve tutumları hakkında bilgi toplamaya yöneliktir (Büyüköztürk ve ark. 2012).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2022-2023 yılında Bingöl ilinde ikametgah eden Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olarak görev yapan 90 kadın öğretmen, Gençlik Spor Bakanlığına bağlı olan 68 kadın antrenör ve sportif eğitim uzmanı, Emniyet Gelen Müdürlüğünde görev yapan 50 kadın polis memuru, Bingöl Üniversitesinde görev yapan 68 kadın akademisyen, Sağlık Bakanlığına bağlı hastanelerde aktif olarak görev yapan 80 sağlık çalışanı oluşturmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

Çalışmada veri toplanmak için 2 adet veri toplama tekniği uygulanmıştır. Demografik bilgi formu, katılımcıların genel profillerini belirlemenize ve sonuçları demografik özelliklere göre analiz etmek için, Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18, katılımcıların serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ve karşılaştıkları engelleri incelemek amacıyla

kullanıldı. Araştırmanın verileri elde etmek için kullanılacak olan form ve ölçekler çevrimiçi olarak google dokümanlar üzerinden oluşturulan bir form aracılığıyla online olarak (e-posta, kısa mesaj) doldurmaları istenmiştir. Çalışmada çevrimiçi veri toplama yönteminin seçilmesinin nedeni, yöntemin daha kısa zamanda sonuç alınabilmeye ve deneklerin veri toplama aracını kendilerine en uygun zaman diliminde doldurabilmesine imkân sağlamasıdır (Ural ve Kılıç 2011). Çalışmaya katılım gönüllülük esasına göre gerçekleşecek ve katılanlar onam vermiş sayılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen ‘Kişisel Bilgi Formu’ uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu, çalışmaya katılan öğretmen adayları hakkında bilgi toplamak amacı ile çalışmada inceleme konusu olan yaş, medeni durum, çocuk sayısı, eşin çalışma durumu, aile gelir durumu, öğrenim durumu, görev yaptığı kurum değişkenleri ile ilgili sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ-18)

Kamuda çalışan kadın personellerin rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleyen faktörleri belirlenmede Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen, Karaküçük ve Gürbüz (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan, Gürbüz ve ark. (2012) tarafından doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısı yeniden test edilen Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18 veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Özgün ölçek, 29 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; (a) birey psikolojisi, (b) bilgi eksikliği, (c) tesisler/hizmet, (d) ulaşılabilirlik/parasal, (e) arkadaş eksikliği, (f) zaman ve (g) ilgi eksikliği biçimindedir (Alexandris ve Carroll 1997). Ölçeğin Türkçe formu ise 27 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; (a) birey psikolojisi (4 madde “1- 2- 3- 4”), (b) sosyal ortam ve bilgi eksikliği (5 madde “5- 6- 7- 8- 9”), (c) tesis/hizmet ve ulaşım (8 madde “10- 11- 12- 13- 14- 15- 16-17”), (d) arkadaş eksikliği (3 madde “18- 19- 20”), (e) zaman (4 madde “21- 22- 23- 24”) ve (f) ilgi eksikliği (3 madde “25- 26- 27”) biçimindedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Bu çalışmada kullanılan ölçek formu ise 18 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; (a) birey psikolojisi (3 madde), (b) bilgi eksikliği (3 madde), (c) tesis (3 madde), (d) arkadaş eksikliği (3 madde), (e) zaman (3 madde) ve (f) ilgi eksikliği (3 madde) biçimindedir. Ölçek maddeleri (1) “Kesinlikle Önemsiz” ve (4) “Kesinlikle Önemli” biçiminde sıralanmakta ve

puanlanmaktadır. Ölçek alt faktörleri için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları 0.65 ile 0.86 arasında değişirken ölçeğin tümü için 0.85 olarak hesaplanmıştır (Gürbüz ve ark. 2012). Bu çalışma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan iç tutarlık katsayısı 'Birey Psikolojisi' için 0.64, 'Bilgi Eksikliği' için 0.80, 'Tesis' için 0.75, 'Arkadaş Eksikliği' için 0.80, 'Zaman' için 0.55, 'İlgi Eksikliği' için 0.68 ve toplam ölçek için 0.78'dir.

3.4. Verilerin Analizi

Rekreatif faaliyetlere katılımı engelleri ölçeği aracılığıyla toplanan veriler istatistiksel paket programı SPSS.22 programı aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizleri Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı hesaplanarak yapılmıştır. Demografik bilgiler ve diğer grup sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Rekreatif faaliyetlere katılımı engelleri ölçeği alt boyutlarının bazı demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla ilk etapta çarpıklık ve basıklık (Skewness and Kurtosis) testlerine bakılmış olup test sonucuna göre normallik şartlarını sağlayan verilerin analizinde bağımsız ikili grupların karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T (Independent Sample T) testi ile normallik şartlarını sağlamayan verilerde ise Mann Whitney-U testleri uygulanmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda normallik şartlarını sağlayan verilerin analizinde Anova normallik şartlarını sağlamayan verilerde ise Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışmada elde edilen istatistiksel sonuçlar açıklanacaktır. İlk olarak araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine yer verilecek ve araştırmanın kapsamında rekreatif faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi ölçeğinde elde edilen diğer istatistiksel işlemler açıklanacaktır.

Tablo 4.1. Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engellerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

	Yaş	N	X	S.d	χ^2	P	
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri	18-25	64	183.59	4	3.647	.456	
	26-30	109	179.61				
	31-35	103	161.86				
	36-40	47	173.59				
	41 ve üzeri	27	195.07				
	Birey Psikolojisi	18-25	64	193.83	4	11.447	.022*
		26-30	109	180.26			
		31-35	103	166.94			
		36-40	47	141.61			
		41 ve üzeri	27	204.50			
	Bilgi Eksikliği	18-25	64	160.77	4	5.731	.220
		26-30	109	169.09			
		31-35	103	179.06			
		36-40	47	182.77			
		41 ve üzeri	27	210.04			
	Tesis	18-25	64	173.56	4	3.748	.441
		26-30	109	184.14			
		31-35	103	173.92			
		36-40	47	153.51			
		41 ve üzeri	27	189.52			
Arkadaş Eksikliği	18-25	64	155.02	4	8.649	.071	
	26-30	109	168.78				
	31-35	103	181.46				
	36-40	47	182.72				
	41 ve üzeri	27	215.89				
Zaman	18-25	64	195.02	4	7.430	.115	
	26-30	109	170.75				
	31-35	103	160.86				
	36-40	47	174.94				
	41 ve üzeri	27	205.22				
İlgi Eksikliği	18-25	64	179.47	4	5.827	.212	
	26-30	109	171.40				
	31-35	103	176.56				
	36-40	47	155.71				
	41 ve üzeri	27	213.04				
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Genel Puan							
Toplam		350					

p>0.05*

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların yaş değişkenine göre rekreatif faaliyetlere katılım engelleri ölçeği alt boyutlarından bilgi eksikliği alt boyutunda gruplar

arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken; Diğer alt boyutlarda ve rekreatif faaliyetlere katılım engelleri genel puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4.2. Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engellerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

		Medeni Durum	N	X	S.s	t	P	
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri	Birey Psikolojisi	Bekar	187	2.86	.657	.891	.542	
		Evli	163	2.88	.634			
	Bilgi Eksikliği	Bekar	187	3.09	.618	1.555	.254	
		Evli	163	3.00	.648			
	Tesis	Bekar	187	3.26	.572	.860	.774	
		Evli	163	3.28	.577			
	Arkadaş Eksikliği	Bekar	187	2.70	.680	.816	.858	
		Evli	163	2.69	.724			
	Zaman	Bekar	187	3.05	.538	1.162	.758	
		Evli	163	3.16	.520			
	İlgi Eksikliği	Bekar	187	2.79	.609	1.972	.351	
		Evli	163	2.73	.661			
	Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Genel Puan	Bekar	187	2.96	.398	.008	.922	
		Evli	163	2.95	.432			
	Toplam			350				

$p < 0.05^*$

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların medeni durum değişkenine göre gruplar arasında rekreatif faaliyetlere katılım engelleri alt boyutlarında ve rekreatif faaliyetlere katılım engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4.3. Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engellerinin Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

		Çocuk Sayısı	N	X	S.s	x ²	P
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri	Birey Psikolojisi	1 Çocuk	74	187.77	3	3.758	.289
		2 Çocuk	77	162.16			
		3 Çocuk	13	205.31			
		Çocuk Yok	186	174.06			
	Bilgi Eksikliği	1 Çocuk	74	177.78	3	8.015	.046*
		2 Çocuk	77	151.86			
		3 Çocuk	13	147.15			
		Çocuk Yok	186	186.36			
	Tesis	1 Çocuk	74	171.18	3	3.449	.328
		2 Çocuk	77	190.86			
		3 Çocuk	13	197.19			
		Çocuk Yok	186	169.35			
	Arkadaş Eksikliği	1 Çocuk	74	174.94	3	.152	.985
		2 Çocuk	77	176.34			
		3 Çocuk	13	185.42			
		Çocuk Yok	186	174.68			
Zaman	1 Çocuk	74	180.01	3	5.913	.116	
	2 Çocuk	77	195.82				
	3 Çocuk	13	184.15				
	Çocuk Yok	186	164.69				
İlgi Eksikliği	1 Çocuk	74	165.12	3	3.315	.346	
	2 Çocuk	77	164.20				
	3 Çocuk	13	174.46				
	Çocuk Yok	186	184.38				
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Genel Puan	1 Çocuk	74	174.63	3	.171	.982	
	2 Çocuk	77	171.78				
	3 Çocuk	13	177.15				
	Çocuk Yok	186	177.27				
Toplam			350				

p<0.05*

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların çocuk sayısı değişkenine göre rekreatif faaliyetlere katılım engelleri ölçeği alt boyutlarından bilgi eksikliği alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken; Diğer alt boyutlarda ve rekreatif faaliyetlere katılım engelleri genel puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.4. Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engellerinin Eşiniz Çalışıyor mu? Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

		Eşiniz Çalışıyor mu?	N	X	S.s	t	P	
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri	Birey Psikolojisi	Evet	197	2.89	.640	-.284	.536	
		Hayır	153	2.83	.649			
	Bilgi Eksikliği	Evet	197	2.99	.631	1.413	.585	
		Hayır	153	3.10	.638			
	Tesis	Evet	197	3.29	.571	-.314	.868	
		Hayır	153	3.24	.579			
	Arkadaş Eksikliği	Evet	197	2.72	.707	.106	.559	
		Hayır	153	2.66	.699			
	Zaman	Evet	197	3.14	.515	- 1.857	.551	
		Hayır	153	3.07	.549			
	İlgi Eksikliği	Evet	197	2.70	.653	.951	.287	
		Hayır	153	2.83	.609			
	Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Genel Puan		Evet	197	2.96	.418	.093	.358
			Hayır	153	2.96	.415		
Toplam			350					

p>0.05*

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların eşiniz çalışıyor mu? değişkeni ne göre gruplar arasında rekreatif faaliyetlere katılım engelleri alt boyutlarında ve rekreatif faaliyetlere katılım engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 4.5. Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engellerinin Gelir Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

		Gelir	N	X	S.d	x ²	P
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri	Birey Psikolojisi	20-29 bin	53	162.65	3	1.366	.714
		30-39 bin	26	174.46			
		40-49 bin	164	175.54			
		50 bin ve üzeri	107	182.05			
	Bilgi Eksikliği	20-29 bin	53	179.42	3	2.991	.393
		30-39 bin	26	205.46			
		40-49 bin	164	172.98			
		50 bin ve üzeri	107	170.14			
	Tesis	20-29 bin	53	189.88	3	3.094	.377
		30-39 bin	26	149.21			
		40-49 bin	164	174.23			
		50 bin ve üzeri	107	176.71			
	Arkadaş Eksikliği	20-29 bin	53	174.44	3	3.467	.325
		30-39 bin	26	145.54			
		40-49 bin	164	174.21			
		50 bin ve üzeri	107	185.29			
	Zaman	20-29 bin	53	182.86	3	2.936	.402
		30-39 bin	26	149.94			
		40-49 bin	164	172.21			
		50 bin ve üzeri	107	183.10			
İlgi Eksikliği	20-29 bin	53	200.85	3	4.542	.209	
	30-39 bin	26	182.29				
	40-49 bin	164	171.20				
	50 bin ve üzeri	107	167.88				
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Genel Puan	20-29 bin	53	189.23	3	2.022	.568	
	30-39 bin	26	164.06				
	40-49 bin	164	169.95				
	50 bin ve üzeri	107	180.00				
Toplam			350				

p>0.05*

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların gelir değişkenine göre gruplar arasında rekreatif faaliyetlere katılım engelleri alt boyutlarında ve rekreatif faaliyetlere katılım engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 4.6. Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engellerinin Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

		Öğrenim Durumu	N	X	S.d	x ²	P	
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri	Birey Psikolojisi	Lisans	274	179.71	2	2.316	.314	
		Yüksek Lisans	41	158.51				
		Doktora	35	162.43				
	Bilgi Eksikliği	Lisans	274	176.22	2	.803	.669	
		Yüksek Lisans	41	181.76				
		Doktora	35	162.57				
	Tesis	Lisans	274	175.00	2	1.211	.546	
		Yüksek Lisans	41	166.09				
		Doktora	35	190.41				
	Arkadaş Eksikliği	Lisans	274	180.43	2	3.895	.143	
		Yüksek Lisans	41	148.57				
		Doktora	35	168.47				
	Zaman	Lisans	274	179.31	2	1.937	.380	
		Yüksek Lisans	41	162.09				
		Doktora	35	161.37				
	İlgi Eksikliği	Lisans	274	174.06	2	.271	.873	
		Yüksek Lisans	41	179.89				
		Doktora	35	181.60				
	Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Genel Puan	Lisans	274	178.54	2	1.175	.556	
		Yüksek Lisans	41	166.33				
		Doktora	35	162.41				
	Toplam			350				

p>0.05*

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların Öğrenim Durumu değişkenine göre gruplar arasında rekreatif faaliyetlere katılım engelleri alt boyutlarında ve rekreatif faaliyetlere katılım engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 4.7. Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engellerinin Çalıştıkları Kurum Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

	Kurum	N	X	S.s	F	P	
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri	Birey Psikolojisi	Meb	90	2.96	.564	3.647	.456
		Emniyet	50	2.82	.587		
		Akademisyen.	68	2.74	.725		
		Gençlik	62	2.84	.700		
		Sağlık	80	2.92	.635		
	Bilgi Eksikliği	Meb	90	3.11	.614	11.447	.022*
		Emniyet	50	3.12	.512		
		Akademisyen.	68	2.99	.645		
		Gençlik	62	2.94	.805		
		Sağlık	80	3.03	.567		
	Tesis	Meb	90	3.28	.539	5.731	.220
		Emniyet	50	3.14	.535		
		Akademisyen.	68	3.27	.620		
		Gençlik	62	3.31	.670		
		Sağlık	80	3.31	.516		
	Arkadaş Eksikliği	Meb	90	2.70	.716	3.748	.441
		Emniyet	50	2.72	.630		
		Akademisyen.	68	2.56	.739		
		Gençlik	62	2.63	.776		
		Sağlık	80	2.82	.631		
Zaman	Meb	90	3.17	.444	8.649	.071	
	Emniyet	50	2.97	.578			
	Akademisyen.	68	3.01	.562			
	Gençlik	62	3.21	.550			
	Sağlık	80	3.12	.526			
İlgi Eksikliği	Meb	90	2.80	.695	7.430	.115	
	Emniyet	50	2.74	.492			
	Üni.	68	2.70	.686			
	Gençlik	62	2.83	.665			
	Sağlık	80	2.72	.587			
Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Genel Puan	Meb	90	3.00	.388	5.827	.212	
	Emniyet	50	2.92	.371			
	Akademisyen.	68	2.88	.392			
	Gençlik	62	2.96	.516			
	Sağlık	80	2.99	.405			
Toplam		350					

p<0.05*

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların çalıştıkları kurum değişkenine göre rekreatif faaliyetlere katılım engelleri ölçeği alt boyutlarından bilgi eksikliği alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken; Diğer alt boyutlarda ve rekreatif faaliyetlere katılım engelleri genel puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

5. TARTIŞMA

Bu çalışma, Bingöl ilinde ikametgah etmekte olan ve kamuda çalışan kadın personellerin rekreatif etkinliklere katılımını engelleyen faktörleri araştırmak ve bunları çeşitli değişkenler bakımından incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında boş zaman engelleri alt boyutları ile yaş, medeni durum çocuk sayısı, çalıştığı kurum, öğrenim durumu, gelir seviyesi, eş çalışma durumu bakımında herhangi bir farklılık olup olmadığına bakılmış ve bu sebepleri araştırılmıştır.

Günümüzde kadınların toplum içindeki dezavantajlı rolleri nedeniyle serbest zaman kullanımları üzerine yapılan araştırmalar cinsiyet faktörünün etkisini yoğun bir şekilde ele almaktadır. Bu araştırmalar, kadınların toplumdaki sosyal, ekonomik ve kültürel faktörlerden kaynaklanan birtakım kısıtlamalarla karşılaştıklarını ve bu kısıtlamaların serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini etkilediğini göstermektedir (Henderson ve Allen 1991; Jackson ve Henderson 1995; Jackson ve Searle 1985; Shaw 1994). Bu araştırmalar doğrultusunda, kadınların serbest zaman aktivitelerine katılımını sınırlayabilir veya belirli engellerle karşılaşmalarına neden olabilir. Bu nedenle, kadınların serbest zamanlarını daha etkin bir şekilde değerlendirebilmeleri için cinsiyet eşitliği odaklı politikaların ve toplumsal değişimlerin teşvik edilmesi önemlidir. Bu, kadınların serbest zaman aktivitelerine daha fazla katılımını ve bu alanda daha fazla özgürlüğü teşvik edilmelir (Alexandris ve Carroll 1997; Chick ve Dong 2005; Jackson ve Henderson 1995; Koca ve ark. 2009). Bu gibi sebeplerin olması kadınlar üzerindeki araştırmanın önemini arttırmaktadır.

Yapılan araştırma sonucuna göre yaş değişkeninde; birey psikolojisi, tesis, arkadaş eksikliği, zaman ilgi eksikliği ve rekreatif faaliyetlere katılım engelleri genel puan alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bilgi eksikliği alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yapılan literatür araştırmasına göre Tolkindse (2000), yapmış olduğu çalışmada 20 yaş ve altı kişilerde bilgi eksikliği sebebiyle engelinin diğer diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğu bildirmiştir. Han (2005), Amerika da yaşayan farklı ırklar üzerinde yapmış olduğu çalışmada tarafından Kore Amerikanlarının bilgi eksikliği yaş değişkeni bakımından alt

boyutunda anlamlı farklılık olduğunu bildirmiş ve bu engel grubunun yetişkinlerde gençlere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Arslan ve ark. (2019), sınıf öğretmenlerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmalarında birey psikolojisi alt boyutu dışındaki tüm alt boyutların yaş grupları ile karşılaştırılmasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığını bildirmiştir. Pala ve Dinç (2013), kamu personelleri üzerine yapmış oldukları çalışmalarında bilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu bildirmişlerdir. Has (2016), yapmış olduğu çalışmasına göre yaş değişkeni açısından tesis ve arkadaş eksikliği alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu bildirmiş fakat bireysel psikolojisi, bilgi eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı fark olmadığını bildirmiştir. Öztürk ve Beyazıt (2020), Kocaeli Halk Eğitim Merkezi'nde eğitimci olarak çalışmakta olan bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarına engel olan faktörlerin incelenmesi isimli yaş değişkeninin tüm boyutlar açısından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların medeni durum değişkenine göre gruplar arasında rekreatif faaliyetlere katılım engelleri alt boyutlarında ve rekreatif faaliyetlere katılım engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Yapılan literatür araştırmasına göre Çapak (2019), Bingöl üniversitesi öğretim elemanları ve öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmasında medeni durum ve boş zaman engelleri ölçeği arasında anlamlı farklılığın olmadığını belirtmiştir. (Öztürk ve Bayazıt (2020), halk eğitim merkezlerinde çalışan bireylerin üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında rekreatif etkinliklere katılımlarına engel olan faktörlerin alt boyutları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını bildirmişlerdir. Arslan ve ark. (2019), bilgi eksikliği, ulaşım sorunu tesis yetersizliği, arkadaş eksikliği alt boyutlara ait toplam puanlar bakımından evli ve bekâr bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Dalay (2018), öğretim elemanlarının rekreatif faaliyetlerine katılımlarının engellenmesine ilişkin alt boyutların katılımcıların medeni duruma göre karşılaştırılmasında, tüm alt boyutların toplam puanlar bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan literatür araştırmalarının çalışmamızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların çocuk sayısı değişkenine göre rekreatif faaliyetlere katılım engelleri ölçeği alt boyutlarından bilgi eksikliği alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken; Diğer alt boyutlarda ve rekreatif faaliyetlere katılım engelleri genel puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p < 0.05$). Yapılan literatür araştırmasına göre Ağılönü ve ark. (2023), yapmış oldukları çalışmalarında katılan bireylerin çocuk sahibi durumları ile BZEÖ arasındaki istatistiksel sonuçlar incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin tesis alt boyutu hariç diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılığın bildirilmiştir. Yapılan bir başka çalışmada Öztürk ve Bayazıt (2020), bu araştırmadan farklı olarak çocuk durumu ile boş zaman engelleri ölçeği arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Çocuk sayısı değişkeni açısından yapmış olduğumuz araştırma sonuçlarına göre 2 ve daha fazla çocuk sahibi olan kişilerin daha fazla boş zaman engeli yaşadığı görülmektedir fakat gruplar arasında bir anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Çocuk sahibi olmayan bireylerin ise birçok boyutta rekreatif bir engel yaşamadıkları tespit edilmiştir. Bu istatistikler doğrultusunda çocuk sayısı arttıkça kişinin rekreatif etkinliklere katılma engelinin de artış gösterebileceği söylenebilir.

Araştırmaya katılan katılımcıların eşin çalışma durumu değişkenine göre gruplar arasında rekreatif faaliyetlere katılım engelleri alt boyutlarında ve rekreatif faaliyetlere katılım engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). İlgili literatür taraması sonucunda eşin çalışıyor mu değişkeni ile elde eden herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun sonucunda araştırmamızın eşin çalışıyor mu değişkeni ile elde edilen sonucun literatüre katkı sağladığı söylenebilir.

Araştırmamızda elde ettiğimiz ortalama değerlere baktığımızda ise evet ve hayır değerlerinin birbirine yakın olduğunu görmekteyiz bu durumun oluşmasında ise örneklem grubunun seçildiği il veya örneklem grubundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir çünkü Bingöl ilinde sosyal rekreatif alanında sınırlı ortamların olması veya örneklem grubunun kamu personeli olması ve buna bağlı olarak serbest zaman diliminin az olmasında kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılan katılımcıların gelir değişkenine göre gruplar arasında rekreatif faaliyetlere katılım engelleri alt boyutlarında ve rekreatif faaliyetlere katılım engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). Fakat

birçok alt boyutta gelir seviyesi düşük olan katılımcıların rekreatif etkinliklere katılımların engel durumunun ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan literatür araştırmasında (Dalay 2018), yapmış olduğu araştırmada öğretim elemanlarının rekreatif faaliyetlerine katılımlarının engellenmesine ilişkin alt boyutların aylık gelir durumuna göre karşılaştırılmasında, toplam puanlar bakımından aylık gelir durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir. Ağılönü ve ark. (2023), yapmış oldukları çalışmalarında gelir düzeyi algıları ile boş zaman engelleri ölçeği ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Öztürk ve Bayazıt (2020; Çapak 2019), bu araştırma ile benzer şekilde gelir düzeyi algıları ve boş zaman engelleri ölçeği arasında anlamlı farklılığın olmadığını bildirmişlerdir. Emir (2012); yapmış olduğu araştırmada gelir durumu değişkenine göre bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olmadığını bildirmiştir. Tolukan (2010), yapmış olduğu çalışmasında gelir seviyesine göre bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği, zaman alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olmadığını bildirmiştir. Özkan (2018), tarafından yapılan araştırmanın verilerine göre; zaman; tesis, arkadaş eksikliği,, ilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olmadığını bildirmiştir. Yapılan literatür araştırmaları çalışmamızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Yapılan başka araştırmalarda çalışmamızın aksine sonuçlarla karşılaşmıştır. (Bulut ve Koçak 2016; Lakot 2015); bu araştırmadan farklı olarak gelir düzeyi algıları ile boş zaman engelleri ölçeği arasında anlamlı farklılık olduğunu bildirmişlerdir. Bu farklılığın sebebi örneklem grubundan kaynaklanıyor olabilir. Yapmış olduğumuz çalışmanın kamuda çalışan personellerin olması ve katılımcıların emniyet personeli, sağlık personeli, akademik personel, milli eğitimde çalışan öğretmenler olması ve bu katılımcıların gelir seviyesi yüksek olmasına rağmen mesai yükünün fazla olması ve serbest zaman konusunda fazla zaman ayıramamalarından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Öğrenim Durumu değişkenine göre gruplar arasında rekreatif faaliyetlere katılım engelleri alt boyutlarında ve rekreatif faaliyetlere katılım engelleri genel puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Fakat birçok alt boyutta eğitim seviyesi lisans olan katılımcıların yüksek ve doktora olan katılımcılara göre rekreatif etkinliklere katılımların engel durumunun ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan literatür taraması sonuçlarına göre; araştırmasında Ağılönü ve ark. (2023), yapmış oldukları çalışmalarında

katılımcıların eğitim durumları ile boş zaman engelleri ölçeği arasında anlamlı farklılığın olmadığını bildirmiştir. (Öztürk ve Bayazıt 2020; Kesici 2019); yapmış oldukları çalışmalarında çalışmamızla paralel bir şekilde eğitim durumları ve boş zaman engelleri ölçeği arasında anlamlı farklılığın olmadığını bildirmişlerdir. Yapılan bir başka çalışmada Ustalar ve ark. (2021), antrenörlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi isimli çalışmalarında eğitim durumları ve boş zaman engelleri ölçeği arasında Güvenlik engeli, bireysel engel, spor alanı engeli ve arkadaş engeli alt boyutlarında ve ölçek genel puanın istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Yapılan araştırmaların çalışmamızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların çalıştıkları kurum değişkenine göre rekreatif faaliyetlere katılım engelleri ölçeği alt boyutlarından bilgi eksikliği alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken; Diğer alt boyutlarda ve rekreatif faaliyetlere katılım engelleri genel puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Farklı meslek grupları karşılaştırmasına literatürde çok fazla rastlanılmamıştır bu sebepten dolayı çalışmamızın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan literatür araştırmasına göre Arslan (2019), sınıf öğretmenlerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi isimli çalışmada kadın öğretmenlerin cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılmasında; bilgi eksikliği alt boyutlara ait toplam puanlar bakımından kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu fakat birey psikolojisi, tesis yetersizliği ve arkadaş eksikliği alt boyutlara ait toplam puanlar bakımından kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir. Başka bir çalışmada Ustalar ve ark. (2021), antrenörlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörleri incelemişlerdir çalışma sonucuna göre; yaş değişkenine, eğitim durumu değişkeni, medeni durum değişkeni, göre rekreatif etkinliklere katılım engel düzeyleri incelendiğinde, yaş grupları arasında ölçek toplam puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Çalışmamızın gruplar arasındaki karşılaştırmasına bakıldığında gençlik spor bakanlığına bağlı il müdürlüklerinde çalışan antrenör ve sportif eğitim uzmanlarının engel durumunun diğer mesleklere göre az çıkması kurumda yapılan etkinlik rekreatif etkinliklerinin fazla

olması, sağlık ve emniyette çalışanların ortalamasının yüksek çıkmasının sebebi ise mesai yüklerinin fazla olmasından kaynaklanıyor olabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak araştırmaya katılan kamuda çalışan kadın personellerin rekreatif faaliyetlere katılım engellerine ilişkin sonuçlar aşağıdaki gibidir;

1. Yaş değişkeninin rekreatif etkinliklere katılımının engelleyen faktörler arasında anlamlı farklılık olmasa da yaş ilerledikçe ortalamalarının daha yüksek olduğu.
2. Çocuk sayısı arttıkça rekreatif etkinliklere katılımının engelleyen faktörlerinin ortalamalarının daha yüksek olduğu.
3. Gelir seviyesinin azaldıkça rekreatif etkinliklere katılımının engelleyen faktörlerinin ortalamalarının daha yüksek olduğu.
4. Eğitim seviyesinin lisans ve yüksek lisan olan katılımcıların doktora eğitimi olan kişilere göre engel durumunun ortalamasının daha yüksek olduğu.
5. Çalıştığı kurumun değişkeninin ortalaması sağlık ve emniyet personelinin engel durumunun daha yüksek olduğu.
6. Medeni durum ve eşin çalışma durumunun rekreatif faaliyetlere katılım engellerinde çok fazla etkili olmadığı tespit edilmiştir.

Yapmış olduğumuz çalışma sonucunda araştırmayla ilgili ve daha sonra yapılacak çalışmalarda literatüre katkı sağlamak amacıyla yapmış olduğumuz öneriler aşağıdaki gibidir;

1. Rekreatif faaliyetlerle ilgili nitelikli çalışmaların artırılması.
2. Belediye, üniversitelerin, sivil toplum kuruluşların halkın rekreatif etkinliklere katılımı konusunda gerekli tesis çalışmaları yapmalı.
3. Boş zaman etkinliklere katılımında kültürel engelleri belirlemek amacıyla farklı şehirlerde yaşayan kamu personelinin rekreatif etkinliklere katılım engelleri üzerine çalışmalar yapılmalıdır.
4. Kamuda çalışan personelin mesai saatlerinin yoğunluğu sebebiyle halk sağlığı açısından tekrar düzenleme getirilmeli.

5. Üniversitelerde, okullarda, emniyet teşkilatında hastanelerde gerçekleştirilecek kültür-sanat faaliyetleri veya hobi kulüpleri personeller için rekreasyonel faaliyet gerçekleştirecekleri alanlar oluşturulmalıdır.

KAYNAKÇA

Adam I. (2014). Gendered perspectives of leisure patterns and constraints of university students in ghana. *Leisure Loisir Journal*, **38** (2), 181-198.

Addington JE. (2013). 100% Thought Power. Çeviri: Çetinkaya B. (Çeviren), %100 *Düşünce Gücü*, 2. Baskı, Platform Yayınları, İstanbul, 245 s.

Ağaoğlu YS. (2006). Serbest Zaman Felsefesi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. 12-15 Nisan, Muğla, 307-315.

Ağlönü A, Mutlu T O, Buket T ve Çetinkaya A. (2023). Halkın rekreasyonel faaliyetlere katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi Muğla ili örneği. *Cbü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **18** (1), 250-264.

Akatay A. (2008). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **10** (1), 282-300.

Alay S ve Koçak S. (2003). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kavram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, **9** (3), 326-335.

Alexandris K and Carrol B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Result from a study in Greece. *Journal of Leisure Research*, **29** (3), 107-125.

Alexandris K and Carroll B. (1997). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: results from a study in greece. *Leisure Sciences*, **19** (1), 1-15.

Arslan S. (1996). *Yükseköğretim Kredi ve Yurtlar Kurumuna Bağlı Yurtlarda Kalan Bayan Öğrencilerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Sorunları Üzerine Bir Araştırma (Ankara ili örneği)*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara, 96 s.

Arslan S. (2013). *Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi*. 1.Baskı, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 174 s.

Aslan N. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi, Öğretmen Yetiştiren Kurumlarda Karşılaştırmalı Bir Araştırma*. Ege Üniversitesi Yayınları, İzmir, 234 s.

Aydoğan F. (2000). *Medya ve Serbest Zaman*. Om Yayınevi, İstanbul, 234 s.

Aytaç Ö. (2006). Boş zamanın değişen yüzü. *Sosyoloji Dergisi*, **15** (2), 57-91.

Balci V, Demirtaş M, Ersöz V, Gürbüz P ve İlhan A. (2002). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. *7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 25-28 Ekim, Antalya, 307-315.

Balci V. (2003). Ankara'daki üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, **158** (1), 161-173.

Baltaş A ve Baltaş Z. (2012). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Remzi Kitabevi, İstanbul, 456 s.

Broadhurst R. (2001). *Monoging Environments for Leisure and Recreation*. Routledge, New York, 386 p.

Bulut M ve Koçak F. (2016). Hazırlık öğrenimi gören kadın üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılmalarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, **7** (2), 61-71.

Büyüköztürk Ş, Akgün ÖE, Demirel F, Karadeniz Ş ve Kılıç-Çakmak E. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi, Ankara, 346 s.

Can A. (2014). *SPSS ile Nicel Veri Analizi*. 3. Baskı. Pegem Akademi, Ankara, 145 s.

Cengiz M, Çelik MN ve Taşkın C. (2022). Sınıf öğretmenlerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, **5** (18), 683-690.

Cevahircioğlu B. (2007). *Efes İle İlk Adım Basketbol Okulları Projesine Katılan 9-15 Yaş Grubu Çocukların Rekreasyon Aktivitelerine Katılımlarının Değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Konya, 86 s.

Chick G and Dong E. (2005). *Cultural Constraints on Leisure*. London, Constraints to leisure Venture Publishing, 169-183 p.

Crawford D, Jackson E and Godbey GA. (1991). Hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, **13**, 309-320.

Çapak E. (2019). *Bingöl Üniversitesi Öğretim Elemanları ve Öğrencilerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi Bingöl Üniversitesi Örneği*. Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Bartın, 47 s.

Çelikkaleli Ö. ve Gündoğdu M. (2005). Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, **6** (9): 43-53.

Çolakoğlu T ve Erturan EE. (2012). 1. Gençlik Boş Zaman. *Doğa Sporları Sempozyumu*, 17-20 Nisan, Ankara, 214-222.

Dalay Y. (2018). *Akademik Personelin Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi (Batman Üniversitesi Örneği)*. Yüksek lisans tezi,

Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Batman, 72 s.

Demirtaş H ve Özer N. (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarısı arasındaki ilişki. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, **2** (1), 34-48.

Devlet Planlama Teşkilatı. (1993). “Ekonomik ve Sosyal Sektördeki Gelişmeler 1993 Yılı Programı Destek Çalışmaları”. Rapor No: DPT-1381, Devlet Planlama Teşkilatı, Ankara.

Edginton R. (2006). World leisure, enhancing quality of life. *International Journal of Applied Sports Sciences*, **18** (2), 108-120.

Ekici S ve Yenel İ. (2002). Yükseköğretim Gençliğinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katılımları Üzerine Bir Araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **6** (1), 186-199.

Emir E. (2012). *Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi (Üniversite Öğrencileri Örneği)*. Yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon, 56 s.

Ergül OK. (2008). *Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Yönelik İlgileri ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Manisa, 43 s.

Erkal M. (1992). *Sosyolojik Açıdan Spor*. Filiz Kitapevi, İstanbul, 468 s.

Erol A. (2004). Müziğin kökenine ilişkin teoriler. *Folklor-Edebiyat Dergisi*, **39**, 25-49.

Filiz K ve Özçalıkusu O. (2001). Hatay ili yatılı ilköğretim bölge okullarında okuyan öğrencilerin boş zaman alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **1** (3), 1302-2040.

Gibson J and Wood I. (2000). *Vocational A-Level Leisure and Recreation*. London, Pearson Education Press, 458 p.

Gökdeniz A, Dinç Y ve Hacıoğlu N. (2009). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Detay Yayıncılık, İstanbul, 269 s.

Gülbahçe Ö. (1996). *Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları (Türkiye Örneği)*. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum, 44 s.

Güngörmüş HA. (2007). *Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersizlere Güdüleyen Faktörler*. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara 71 s.

Gürbüz B, Emir E ve Öncü E. (2012). Boş Zaman Engelleri Ölçeği: Yapı Geçerliliğinin Test Edilmesi. *12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 13-16 Ekim, Denizli, 307-315.

- Han WJ.** (2005). *Leisure Participation And Constraints: The Case of Korean Americans*. (Ph. D. thesis). The Pennsylvania State University, (UMI No. 4723693).
- Hazar A.** (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. 2. Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara, 532 s.
- Henderson KA and Allen K.** (1991). The ethic of care: leisure possibilities and constraints for women. *Loisir et Soci t *, **14** (1), 97-113.
- Hergüner G.** (1993). *Kadınların Spor Yapmalarını Etkileyen Sosyo-Kültürel Faktörler (Samsun İli Uygulaması)*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, 42 s.
- İyem C.** (2012) *Kramponlu İşçiler Bir Boş Zaman Çalışanı Olarak Futbolcular*. 1. Baskı, Net Kırtasiye Tan ve Matbaa, İstanbul, 423 s.
- Jackson EL and Henderson K.** (1995). Gender-Based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, **17** (1), 31-51.
- Jackson EL and Searle MS.** (1985). Recreation non-participation and barriers participation: concepts and models. *Society and Leisure*, **8** (2), 693-707.
- Jensen C and Naylor J.** (1999). *Recreation and Careers*. Usa, Ntc Contemporary, 568 p.
- Kaba İC.** (2009). *Türkiye'deki  niversitelerde Kampüs Rekreasyonunun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, 113 s.
- Kapani M.** (1991). *İnsan Haklarının Ulusal Boyutları*. Bilgi Yayınları, Ankara, 569 s.
- Karakaya İ.** (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Anı Yayıncılık, Ankara, 33 s.
- Karak c k S.** (1999). *Rekreasyon*. Bağırgan Yayın Evi, Ankara, 174 s.
- Karak c k S.** (2008). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme*. 6. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara 678 s.
- Karak c k S ve Gürbüz B.** (2007), *Rekreasyon ve Kentlileşme*. Gazi Kitabevi, Ankara, 321 s.
- Karak c k S ve Gürbüz B.** (2007). Boş zaman engelleri  lçeği-28: Ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenirlik alışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **1**, 3-10.
- Karak c k S ve Gürbüz B.** (2007). Boş zaman engelleri  lçeği-28: Ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenirlik alışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **1**, 3- 10.
- Karasar N.** (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayınları, Ankara, 214 s.
- Karasar N.** (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Nobel Yayın Dağılım, Ankara, 193 s.

- Kaya AM.** (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sivas, 52 s.
- Kaya S.** (2003). *Yetiştirme Yurdunda Kalan Gençlerin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi ve Etkinliklerin Sosyalleşmeye Etkisi*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 78 s.
- Kayadibi F.** (2010). Sürekli eğitim açısından zamanı iyi değerlendirmenin önemi. *Sosyoloji Konferansları Dergisi*, **42** (2), 77-103.
- Kesici M.** (2019). Yiyecek-içecek yöneticilerinin boş zaman tutumu ve boş zaman etkinliklerine katılım engelleri ilişkisi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences*, **2** (1), 76-94.
- Kılbaş Ş.** (2001). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. 1.Baskı, Anaca Yayınları, Adana, 19 s.
- Kılbaş Ş.** (2010). *Rekreasyon ve Boş Zaman Değerlendirme*. 3. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara, 213 s.
- Kırkpınar M.** (2004). *Lise Son Sınıftaki Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılma Biçimlerinin Araştırılması*. Yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muğla, 68 s.
- Koca C, Henderson KA, Asci FH and Bulgu N.** (2009). Constraints to leisure-time physical activity and negotiation strategies in turkish women. *Journal of Leisure Research*, **41** (2), 225-251.
- Köktaş-Kılbaş Ş.** (2004). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 452 s.
- Köybaşı N.** (2006). *Boş Zaman Sosyolojisi ve Boş Zamanları Değerlendirme Aracı Olarak Dinlenme Turizmi Ve Kültür Turizmine Katılan Yerli Turistlerin Karşılaştırılmalı Sosyolojik Analizi*. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 58 s.
- Krotee ML and Bucker CA.** (2007). Sports Management. Çeviri: Köseoğlu S. (Çeviren), *Spor Yönetimi*, Beyaz Yayınları, İstanbul, 479 s.
- Kurar İ ve Baltacı, F.** (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya örneği. *International Journal of Science and Sport*, (2): 39-52.
- Lakot K.** (2015). *Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman Algısı ve Engelleri*. Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Trabzon, 89 s.
- Malkoç M.** (2011). Dil biliminde zamanın tanımı ve işlevi nedir? *Literature and History of Turkish or Turkic*, **6** (13), 1075-1081.

Mutlu İ. (2008). *Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği)*. Yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Niğde, 76 s.

Okumuş Y. (2002). *Kocaeli İlinde Bulunan Farklı Sanayi Kuruluşlarında Çalışan Bireylerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihlerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Kocaeli, 116 s.

Özcan B. (2007). *Sosyolojik Olarak Tüketim ve Boş Zaman: İstanbul Olivium Outlet Center ve Galleria Alışveriş Merkezi Örnekleri*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Yapı Sosyal Değişme Bilim Dalı, İstanbul, 96 s.

Özkan S. (2018). *Kamu Personelinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımlarına Engel Teşkil Eden Faktörler ile Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımı Kolaylaştıran Faktörlerin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya, 46 s.

Özmaden M. (1997). *Yükseköğretim Kredi ve Yurtlar Kurumunda İkamet Eden Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirme Sorunları Üzerine Bir Çalışma*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 64 s.

Öztürk F ve Bayazıt B. (2020). Halk eğitim merkezlerinde çalışan bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarına engel olan faktörlerin incelenmesi: Kocaeli ili örneği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **22** (1), 85-105.

Öztürk F. (1998). *Toplumsal Boyutları ile Spor*. Bağırhan Yayınevi, Ankara, 213 s.

Pala F ve Dinç S.C. (2013). Kamu Kurumlarında Görev Yapan Personelin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi. 2. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, 01-04 Ekim, Aydın, 632-637.

Passmore A and French D. (2001). Development and administration of a measure to assess adolescents. *Participation Adolescence Spring*, **36** (141), 67-75.

Sağcan M. (1986). *Rekreasyon ve turizm*. Cumhuriyet Basımevi, İzmir, 238 s.

Shaw SM. (1994). Gender, leisure, and constraint: towards a framework for the analysis of women's leisure. *Journal of Leisure Research*, **26** (1), 8-22.

Smith J. (1998). How to Better Time Management Times. Çeviri: Çimen A. (Çeviren), *Daha İyi Nasıl Zaman Yönetimi*, 2. Baskı, Times Yayınları, İstanbul, 398 s.

Stumbo NJ. and Peterson CA. (2004). *Therapeutic Recreation Program Desing, Fourth Edition*. Darly Fox, San Francisco, 365 p.

Şapcılar MC, Kalkan F ve Büyükşalvarcı A. (2019). Akademisyenlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi, turizm fakülteleri örneği, *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, **5** (7), 9-29.

Tel M. (2007). *Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma (Doğu Anadolu Örneği)*. Doktora tezi, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ, 83 s.

Tezcan M. (1982). *Sosyolojik Açından Boş Zamanları Değerlendirme*. A.Ü Yayınları, Ankara, 214 s.

Tezcan M. (1993). *Boş Zaman Sosyolojisi*. Yargıçoğlu Matbaa, Ankara, 96 s.

Tolukan E. (2010). Özel yetenekle ilgili bölümlerde okuyan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılımlarına engel olabilecek unsurların belirlenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, **2** (1), 525-539.

Torkildsen G. (2000). *Leisure and Recreation Management*. Taylor and Francis Group, Usa, 257 p.

Torkildsen G. (2005). *Recreation and leisure management*. Routledge, London and New York, 349 p.

Tunçkol HM. (2001). *Selçuk Üniversitesindeki Akademik Personelin Rekreasyon Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya, 49 s.

Türk Dil Kurumu. (1983). *Türkçe Sözlük*. 2. Baskı. TDK Yayınları, Ankara.

Tütüncü Ö. (2002). Seyahat acentelerine iş tanımlama ölçeği kapsamında iş doyumunun ölçülmesi İzmir ili uygulaması. *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, **13** (2), 129-138.

Ural A ve Kılıç, İ. (2011). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. Detay Yayıncılık, Ankara, 62 s.

Ustalar A, Şentürk A ve Gümüşgöl O. (2021). Antrenörlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, **7** (2), 448-468.

Üstün Ü. D. (2013). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerini Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması*. Yüksek lisans tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya, 70 s.

Üstünova K. (2005). Türkçe’de zaman kavramı ve işlenişi. *Uludağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **2** (9), 187-201.

Yağmur R. (2006). *Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri ile Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Serbest Zaman Aktivitelerinin Karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Afyon, s 86.

Yetim A. (2010). *Sosyoloji ve Spor*. Berikan Yayınevi, Ankara, 234 s.

Yetiş Ü. (2008). Orta öğretim öğrencilerinin boş zaman değerlendirme eğilimlerinin farklı değişkenlere göre belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2** (3), 193-205.

Yıldız B. (2010). *İstanbul İli Eyüp İlçesi İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Ders Dışı Spor Aktivitelerine Katılımlarının İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, 56 s.

Zorba E, Ağlönü A, Cerit E ve Kesim Ü. (2006). Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Serbest Zaman Alışkanlıkları. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 10-14 Ekim, Muğla. 307-315.

Zorba E. (2004). *Yaşam Boyu Spor*. Marmara İletişim Basın Yayın Dağıtım, İstanbul, 56 s.

EKLER

Ek 1. Ölçek Formu

Değerli Kamu Personelleri,

Elinizdeki bu çalışma Kamuda Çalışan Kadın Personellerin Rekreatif Faaliyetlere Katılımını Engellenen Faktörlerin Belirlenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Anket sonuçları hiçbir şekilde başka amaçla kullanılmayacak olup, anket sonuçlarının güvenilir ve geçerli olabilmesi açısından hiçbir sorunun boş bırakılmaması ve sadece bir seçeneğin işaretlenmesi gerekmektedir. Katılımınızdan dolayı teşekkür ederim.

Merve SARIKAYA
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ,
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ,
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

KİŞİSEL BİLGİLER

Yaş: () 18-25 () 26-30 () 31-35 () 36-40 () 41+

Medeni Durum: () Bekar () Evli

Çocuk Sayısı: () Yok () 1 () 2 () 3 () 4+

Eşiniz Çalışıyormu: () Evet () Hayır

Mevcut Aile geliri: () 10000'den az 10001-20000 20001-30000 30001+

Öğrenim Durumu: () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora

Kurum: () MEB () Emniyet () Akademisyen () GSM () Sağlık

Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18

	BZEÖ-18	Kesinlikle Önemsiz	Önemsiz	Önemli	Çok Önemli
	Aşağıda, boş zaman aktivitelerine katılımı engelleyebileceği düşünülen bazı ifadelere yer verilmiştir. Bu ifadelerin, sizin bu etkinliklere katılmanızı engellemedeki önem derecesini ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.				
1	Aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi	1	2	3	4
2	Kendini yorgun hissetmek	1	2	3	4
3	Sakatlanmaktan korkmak	1	2	3	4
4	Nerden öğreneceğini bilmemek	1	2	3	4
5	Nerede katılacağını bilmemek	1	2	3	4
6	Öğretecek kimsenin olmaması	1	2	3	4
7	Tesis donanımının yetersiz olması	1	2	3	4
8	Tesislerin yetersiz olması	1	2	3	4
9	Tesislerin kalabalık olması	1	2	3	4
10	Arkadaşlarının zamanının olmaması	1	2	3	4
11	Beraber katılacak kimsenin olmaması	1	2	3	4
12	Arkadaşlarının katılmaktan hoşlanmaması	1	2	3	4
13	Aile için zaman ayırmak zorunda olmak	1	2	3	4
14	Sosyal etkinliğe zaman ayırmak zorunda olmak	1	2	3	4
15	Program zamanlarının uygun olmaması	1	2	3	4
16	Geçmişte bu tür etkinlikleri sevmemek	1	2	3	4
17	İlgili olmamak	1	2	3	4
18	Rutin programı bozmak istememek	1	2	3	4

Ek 2. Etik Kurul Raporu

Ek 3. İntihal Raporu