



**T.C.  
BATMAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BATMAN İLİNDE GÖREV YAPAN  
KADIN ÖĞRETMENLERİN  
FİZİKSEL AKTİVİTE MEKÂN SEÇİMİ VE  
FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM SIKLIĞINI  
ENGELLEYEN UNSURLARIN İNCELENMESİ**

**DANIŞMAN  
Dr. Öğr. Üyesi Zühal KILINÇ**

**HAZIRLAYAN  
Erhan YILMAZ**

**BATMAN-2019  
Her Hakkı Saklıdır**



T.C.  
BATMAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL VE ONAYI

Dr. Öğr. Üyesi. Zühal KILINÇ danışmanlığında Erhan YILMAZ tarafından hazırlanan “Batman İlinde Görev Yapan Kadın Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığını Engelleyen Unsurları” adlı tez çalışması 20/09/2019 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

**Jüri Üyeleri**

**Başkan**

Doç. Dr. Mustafa Enes IŞIKGÖZ

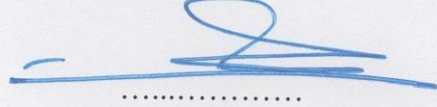
**Üye (Danışman)**

Dr. Öğr. Üyesi Zühal KILINÇ

**Üye**

Dr. Öğr. Üyesi Nevzat DİNÇER

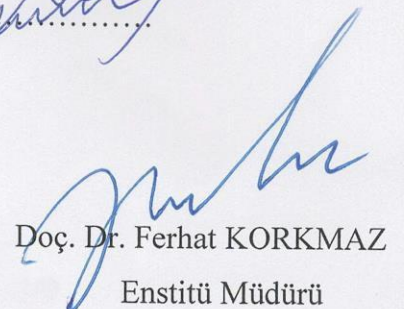
**İmza**

  
.....

  
.....

  
.....

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

  
Doç. Dr. Ferhat KORKMAZ

Enstitü Müdürü

## **TEZ BİLDİRİMİ**

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

## **DECLARATION PAGE**

I here by declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Erhan YILMAZ

**YEMİN BELGESİ**

BATMAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE  
BATMAN

Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “Kadın Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığını Engelleyen Unsurların İncelenmesi” adlı yüksek lisans tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden başka bir bilim kuruluna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi beyan ederim.

.... /10 /2019  
Erhan YILMAZ

## ÖZET

### YÜKSEK LİSANS TEZİ

BATMAN İLİNDE GÖREV YAPAN KADIN ÖĞRETMENLERİN FİZİKSEL  
AKTİVİTE MEKÂN SEÇİMİ VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM SIKLIĞINI  
ENGELLEYEN UNSURLARIN İNCELENMESİ  
Erhan YILMAZ

Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı  
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Zühal KILINÇ  
2019, 58 Sayfa

Jüri

Doç. Dr. Üyesi M.Enes IŞIKGÖZ  
Dr. Öğr. Üyesi Zühal KILINÇ  
Dr. Öğr. Üyesi Nevzat DİNÇER

Bu çalışmanın amacı; Batman İlinde Görev Yapan Kadın Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığını Engelleyen Unsurları incelenmiştir. Çalışmaya yaşları 20 ve 60 arasında değişen, Batman ilinde görev yapan kadın öğretmenlerden oluşan toplamda 423 kişi katılmıştır. Kadın öğretmenler, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmasında SPSS 17 IBM istatistik paket programı kullanılmıştır. Veriler analizinde betimsel istatistiksel yöntemleri yanı sıra korelasyon analizi ve ANOVA tekniği uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda kadın öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerinde mekân seçimi ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurların, rekreasyon faaliyetleri seçimi arasındaki korelasyonun anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Batman İlinde Görev Yapan Kadın Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığını Engelleyen unsurların kişilerin, yaş, branş, okul türü ve kıdem yılına göre rekreasyon faaliyetlerine katılımı farklılık göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Batman, Kadın Öğretmenler, Rekreasyon, Spor

**ABSTRACT****MASTER'S THESIS  
THE SELECTION OF PHYSICAL ACTIVITY PLACE OF FEMALE  
TEACHERS WORK IN THE PROVINCE OF BATMAN AND THE FACTORS THAT  
PREVENT THE FREQUENCY OF PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY****Erhan YILMAZ**

Batman University Institute of Social Sciences

Department of Recreation Management

Advisor: Dr. Öğr. Üyesi Zühal KILINÇ

2019, 58 Pages

Jury

Doç. Dr. Üyesi M.Enes İŞIKGÖZ

Dr. Öğr. Üyesi Zühal KILINÇ

Dr. Öğr. Üyesi Nevzat DİNÇER

The aim of this study is to analyze physical activity venue selection of schoolmarmes who work in Batman City and in this study the factors which inhibit the frequency of participation in physical activity have been analyzed. 423 schoolmarmes, in the 20-60 age range who work in Batman participated in this study. Schoolmarmes have been selected according to convenience sampling method. SPSS 17 IBM statistics packaged software has been used in evaluation and calculation of the obtained data. Not only descriptive statistical technique but also correlation analysis and ANOVA technique have been used in data analysis. As a result of analysis, it has been verified that the correlation between schoolmarmes venue selection in recreational activities and selection of the factors recreational activities which inhibit the participation and factors which inhibit the frequency of participation in physical activity differ from participation in recreational activities according to age, branch, school type and years of seniority of those who joined in the survey in physical activities is significantly strong. Physical activity venue selection of schoolmarmes who work in Batman City

**Keywords:** Batman, Schoolmarmes, Recreation, Sport

## ÖNSÖZ

Bu çalışmada Batman İlinde Görev Yapan Kadın Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığını Engelleyen Unsurları incelenmiştir. Batman il merkezinde görev yapan kadın öğretmenlerin fiziksel aktiviteleri gerçekleştirirken mekân seçimi ve mekân seçimini engelleyen unsurların kadın öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerini gerçekleştirirken yaşamış oldukları problemlerin tespit edilmesi ve rekreasyonel faaliyetlerini daha sağlıklı yürütebilmesi amacı ile bu çalışmayı gerçekleştirdim.

Böylelikle Batman ilinde görev yapan kadın öğretmenlerin fiziksel aktiviteleri gerçekleştirirken mekân seçimi ve mekân seçimini engelleyen unsurların hangi derecede etki ettiğini tespit etmek, rekreasyon sporuna yararlı bilgiler sağlamak ve son olarak tespit edilmiş hususların konu ile ilgili yapılacak birçok çalışmaya ışık tutması çalışmamın asıl amaçları arasındadır.

Araştırmanın gerçekleşmesinde, destek ve katkılarının yanı sıra bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, tez danışmanım ve saygı değer hocam Dr. Öğr. Üyesi Zühal KILINÇ'a lisansüstü eğitim çalışmam boyunca emek ve katkısını insani ve akademik açıdan esirgemeyen saygı değer hocam Doç. Dr. H. Murat ŞAHİN'e, tez çalışmam boyunca yardım ve desteğini esirgemeyen saygı değer Doç. Dr. Mustafa Enes IŞIKGÖZ' ve Dr. Öğr. Üyesi Nevzat DİNÇER hocalarıma saygılarımı sunuyorum.

Ayrıca her zaman her koşulda bana sabır gösteren ve yanımda olan aileme bu süreçte bana göstermiş oldukları hoşgörü ve destekten dolayı çok teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

|  |            |
|--|------------|
| <b>ÖZET.....</b>   | <b>İV</b>  |
| <b>ABSTRACT .....</b>  | <b>V</b>   |
| <b>ÖNSÖZ.....</b>  | <b>VI</b>  |
| <b>İÇİNDEKİLER.....</b>  | <b>VII</b> |
| <b>TABLolar LİSTESİ.....</b>   | <b>X</b>   |
| <b>ŞEKİLLER LİSTESİ .....</b>  | <b>XI</b>  |
| <b>KISALTMALAR LİSTESİ.....</b>  | <b>XII</b> |
| <b>1.GİRİŞ .....</b>   | <b>1</b>   |
| <b>1.1. Problemin Durumu .....</b>   | <b>3</b>   |
| <b>1.1.1. Araştırmanın alt problemi .....</b>                              | <b>3</b>   |
| <b>1.2. Araştırmanın Amacı .....</b>                                       | <b>3</b>   |
| <b>1.3. Araştırmanın Önemi.....</b>  | <b>4</b>   |
| <b>1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....</b>                              | <b>5</b>   |
| <b>1.5. Araştırmanın Varsayımları.....</b>                                 | <b>5</b>   |
| <b>II.BÖLÜM</b>  |            |
| <b>2.KAYNAK ARAŞTIRMASI .....</b>  | <b>6</b>   |
| <b>2.1.Rekreasyon .....</b>  | <b>6</b>   |
| <b>2.2.Rekreasyonun Özellikleri .....</b>                                  | <b>7</b>   |
| <b>2.3. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması.....</b>              | <b>9</b>   |
| <b>2.4.Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımı Engelleyen Faktörler .....</b>   | <b>10</b>  |
| <b>2.5.Türkiye’de Rekreasyona İlişkin Genel Durum.....</b>                 | <b>13</b>  |
| <b>2.6.Rekreasyon İhtiyacı .....</b>                                       | <b>14</b>  |
| <b>2.7. Rekreasyon Teorileri .....</b>                                     | <b>15</b>  |
| <b>2.7.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi .....</b>                       | <b>17</b>  |
| <b>2.8.Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....</b>                    | <b>19</b>  |
| <b>2.8.1. Fiziksel Yönden .....</b>  | <b>20</b>  |
| <b>2.8.2. Sosyal Yönden .....</b>  | <b>21</b>  |
| <b>2.8.3. Psikolojik Yönden.....</b>                                       | <b>21</b>  |
| <b>2.8.4. Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi Yönünden .....</b> | <b>22</b>  |
| <b>2.8.5. Duygusal Yönden.....</b>   | <b>23</b>  |

|  |           |
|--|-----------|
| 2.8.6. Toplumsal Yönden.....   | 23        |
| <b>2.9. Rekreatyonel Etkinliklere Katılımı Destekleyen Unsurlar.....</b> | <b>23</b> |
| <b>2.10. Rekreatyonel Etkinliklere Katılımı Engelleyen Unsurlar.....</b> | <b>25</b> |
| <b>2.2. Zaman Kavramı .....</b>  | <b>26</b> |
| 2.2.1. Zaman.....  | 26        |
| 2.2.2.Kullanımına Göre Zamanın Çeşitleri .....                           | 26        |
| 2.2.2.1. Temel İhtiyaçlar İçin Ayrılan Zaman .....                       | 27        |
| 2.2.2.2.Çalışma Zamanı .....   | 27        |
| 2.2.2.3.Serbest Zaman.....   | 27        |
| 2.2.3. Zamanın Kullanımı .....   | 27        |
| 2.2.4.Serbest Zaman.....   | 28        |
| 2.2.4.1. Serbest Zaman ve Serbest Zamanı Değerlendirme Kavramları.....   | 28        |
| 2.2.4.2. Serbest Zamanı Değerlendirme.....                               | 28        |
| 2.2.4.3. Sıradan Serbest Zaman Faaliyetleri .....                        | 28        |
| 2.2.4.4. Sistemli Serbest Zaman Faaliyetleri .....                       | 29        |

### III .BÖLÜM

|  |           |
|--|-----------|
| <b>3. MATERYAL VE YÖNTEM.....</b>  | <b>30</b> |
| <b>3.1. Araştırmanın Modeli .....</b>  | <b>30</b> |
| <b>3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....</b>                             | <b>30</b> |
| <b>3.3. Veri Toplama Araçları .....</b>                                      | <b>30</b> |
| 3.3.1. Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi Ölçeği .....                          | 31        |
| 3.3.2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığını Engellenen Unsurlar Ölçeği..... | 31        |
| 3.3.3.Kişisel Bilgi Formu.....   | 32        |
| 3.3.4.Verilerin Analiz Biçimi.....   | 32        |

### IV .BÖLÜM

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....</b>   | <b>33</b> |
| <b>4.1. Güvenilirlik Analizi.....</b> | <b>33</b> |
| <b>4.2.Tartışma .....</b>             | <b>43</b> |
| <b>V. BÖLÜM.....</b>                  | <b>46</b> |
| <b>5.SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....</b>   | <b>46</b> |
| <b>5.1. Sonuçlar .....</b>            | <b>46</b> |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>5.2.Öneriler .....</b> | <b>47</b> |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>     | <b>49</b> |
| <b>EKLER.....</b>         | <b>56</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>      | <b>58</b> |

**TABLolar LİSTESİ**

|  |    |
|--|----|
| <b>Tablo 1.</b> Fiziksel aktivite mekani secimi testi Guvenilirlik Katsayilari (Cronbach's Alpha) .....  | 46 |
| <b>Tablo 2.</b> Fiziksel aktiviteye katilim sıklıgını engelleyen unsurlar testi Guvenilirlik Katsayilari (Cronbach's Alpha) .....  | 47 |
| <b>Tablo 3.</b> Araştırmaya katılan kadın öğretmenlerin demografik özellikleri .....   | 48 |
| <b>Tablo 4.</b> Araştırmaya Katılan Kadın Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklıgını Engelleyen Unsurlara İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri ..... | 49 |
| <b>Tablo 5.</b> Kadın Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktivite Katılım Sıklıgını Engelleyen Unsurların Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları .....                       | 50 |
| <b>Tablo 6.</b> Kadın Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktivite Katılım Sıklıgını Engelleyen Unsurların Branş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları .....                     | 51 |
| <b>Tablo 7.</b> Kadın Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktivite Katılım Sıklıgını Engelleyen Unsurların Okul Türü Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları .....                 | 52 |
| <b>Tablo 8.</b> Kadın Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi Ve Fiziksel Aktivite Katılım Sıklıgını Engelleyen Unsurların Kıdem Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları .....                     | 55 |

**ŞEKİLLER LİSTESİ**

|  |    |
|--|----|
| <b>Şekil 1:</b> Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi..... | 30 |
|--|----|

**KISALTMALAR LİSTESİ**

- FAMS** : Fiziksel aktivite seçim mekânı  
**FAMSEU** : Fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurlar  
**SS** : Standart sapma  
**TUİK** : Türkiye İstatistik Kurumu

## 1. GİRİŞ

Serbest zaman ve rekreasyon düşüncelerinin zihindeki soyut ve genel tasarımı kişisel deneyimlere ve idraka göre kurulduğu için sayıca çok fazla manaya sahiptir. Rekreasyon kavram olarak kişiye özgü bakıldığında, çimlerde yürümeyi, televizyon seyretmeyi, şehirde bir akşam gezinti yapmayı veya vakit geçirmeyi, çocuklarınızı oyun parkına götürmeyi, müzik dinlemeyi ve bunlardan başka yapmayı arzuladığınız her şeyi kapsamaktadır. Serbest zaman kuramcıları bu ve benzerleri gibi tecrübelerin daha başka nasıl isimlendirilebilirliği üzerine çalışmışlardır ve bu aktivitelerin isminin müsait zaman, serbest zaman, rekreasyon, bencilik, yaratıcılık hatta eğlence ve çalışmama manasına gelen Hedoinizm mi denmesi gerektiği üzerinde durmuşlardır (Mc. Lean ve Hurd, 2012).

Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından ise Rekreasyon kavramı “*insanların serbest zamanlarında eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler*” biçiminde açıklamıştır. 21. Yüzyılda bilim ve teknolojiye baş döndürücü hızda yaşanan gelişmeler sonrası neredeyse bütün bilim dallarında olduğu gibi spor bilimleri de bu gelişmelerden etkilenmiştir. Yaşanılan hızlı gelişim, kişisel ve toplumsal yaşantıları da etkilemekte ve değiştirmektedir. İnsanların değişime adapte olmaları, kabullenmeleri ve uyum sağlamaları, hayatlarını kolaylaştırmakta, kendi benlikleri için daha çok zaman ayırarak çoğu kez yaşamlarından haz duymalarını sağlamaktadır. Bunun neticesinde kişisel ve dolayısıyla toplumsal mutluluk ön plana çıkmaktadır. Böylece yaşadığımız zamanın ve hayatın değeri daha anlamlı hale gelmekte ve kişi kendisinin dilediği gibi geçirebileceği zaman dilimine ihtiyaç duymaktadır (Özbey ve Çelebi, 2011).

Günümüzde modern hayatla beraber ortaya çıkan sosyolojik, fizyolojik ve psikolojik baskıların etkisinden kurtulabilmenin en önemli yollarından biri de rekreasyon faaliyetlerine katılımdır. Bu alanda yapılan araştırmaların birçoğunda da kişisel ve toplumsal sağlığın olumlu yönde etkilenmesinde rekreatif faaliyetlerin büyük ölçüde önemli olduğuna ulaşılmıştır. Rekreasyon faaliyetleri önemli bir olumlu etkiye sahip olmasına karşılık bireylerin bu tür aktivitelere farklı nedenlerden dolayı katılmadıklarına ulaşılmıştır (Karaküçük ve Gürbüz 2007).

Geçmişten günümüze kadar izlenen süreçte insanların uzun vakitlerini çalışarak geçirdikleri bilinmektedir. Çalışma dışındaki zamanlarında ise bireyler kendi ihtiyaçlarını

karşılamaya çalışmaktadırlar. Bu nedenle insanların iş için ayırdıkları zaman kadar iş dışında kalan zamanlarında önemli olduğunu düşünmektedirler (Çınar, 2000).

Özellikle bireylerin iş dışında değerlendirdikleri serbest zaman faaliyetlerinin kendine ait felsefesi olmalıdır. Bireylerin seçecekleri faaliyetler, kişiyi sosyal ve zihinsel açıdan geliştirmenin yanı sıra bedensel anlamda da gelişmesine katkı sağlaması gerekmektedir. Aynı zamanda bireylerin toplum içerisinde yer almalarına katkı sağlamalı, kendi yaşam tarzlarını ilgilendiren aktiviteleri içermeli ve en önemlisi toplumda birlikte yaşamının kolaylaştırılmasını sağlamalıdır.

Rekreasyonel alanların planlanma aşamalarında rekreatif faaliyette bulunacak bireylerin tercihleri ve buldukları faaliyetlerden tatmin olmaları temel alınmalıdır. Sosyal çevrenin rekreasyonel ihtiyaçları, serbest zamanlarını nerede ve nasıl değerlendirdikleri, ekonomik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçları temel alınarak bu sağlanabilir. Rekreatif alanların kalitesi bu koşullar sağlandığı zaman fazlalaşmaktadır. Rekreasyon alanının ne gibi kaynakları barındırdığı ve bu kaynakların ne derecede kullanılabilirliği, kalite düzeyi ve rekreatif faaliyetlere katılan bireyleri ne derecede tatmin ettiği baz alınarak planlama yapılmalıdır (Uzun ve Altunkasa, 1997).

Bireylerin fiziksel aktivitelere katılmalarını teşvik edecek mekânların oluşturulması önem taşımaktadır. Kentlerde fiziksel aktivitelere yönelik oluşturulan mekanlara (park, bahçe vb.) erişim, aynı zamanda halk sağlığına ilişkin bilgilendirme için bir üs merkezi olarak hizmet etmesini sağlamaktadır (Zhang ve ark., 2011).

Rekreasyon faaliyetleri için oluşturulan park ve rekreasyon alanlarının; ulaşım kolaylığına ve yeşil alana sahip olması, ışıklıdırılmasının yeterli olması, alanların bakımlı olması, güvenlik önlemlerinin alınması, bu alanlarda çeşitli fiziksel aktivitelerin yapılabileceği yer ve ekipmanların sağlanması, özellikle kadın katılımcılara yönelik özel düzenlemelerin yapılması hususlarında, hizmet sağlayıcılarının gerekli çalışmaları yapması ve önlemleri alması önem arz etmektedir.

Bu anlamda araştırmamızda Batman ilinde görev yapan kadın öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerini değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Yapılacak bu değerlendirme sonucunda rekreasyon faaliyetlerine katılımı ilgili kadın öğretmenlerin görüşlerinin neler olduğu belirlenmeye çalışılmıştır.

## 1.1. Problemin Durumu

Batman il merkezinde görev yapan kadın öğretmenlerin fiziksel aktivite mekân seçimi ve fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurların incelenmesi bu araştırmanın problemi oluşturmaktadır. Problemlere çözüm getirebilmek için aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

### 1.1.1. Araştırmanın Alt Problemi

1. Batman il merkezinde görev yapan kadın öğretmenlerin fiziksel aktivite mekân seçimini engelleyen unsurlar nelerdir?

2. Batman il merkezinde görev yapan kadın öğretmenlerin fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurlar nelerdir?

3. Batman il merkezinde görev yapan kadın öğretmenlerin demografik özellikleri ile fiziksel aktivite mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurlar nelerdir?

4. Batman il merkezinde görev yapan kadın öğretmenlerin fiziksel aktivite mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurlar ile yaş, branş, okul türü ve kıdem değişkenine göre nasıl bir ilişki bulunmaktadır.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Günümüz dünyasında teknolojinin gelişmesi ile birlikte sosyal yaşamın aynı bir o kadar toplum içinde azaldığını dile getirebiliriz. Aslında bu sosyal yaşamın bitişini saptamak ek bir araştırma yapmaya gerek kalmaksızın gözlemlerimiz sonucu da bu kanıya ulaşabiliriz. Tabii tüm bu değişimlerin birey hayatında getirileri olduğu kadar bazı ihtiyaçları da beraberinde getirmiştir. Çünkü modern teknoloji, birçok ağır işin pratik şekilde yapılması, insan gücüne duyulan ihtiyacın azalması ve zamanını etkili şekilde kullanmasına olanak tanırken serbest zamanın da artmasına neden olmuştur. Serbest zaman artışına ilişkin değişimlere insanların uyum göstermesi onların hayatlarını kolaylaştırmada, yaşam sürelerini uzatmada ve kendilerine daha fazla zaman ayırarak hayattan zevk almalarını arttırmada önemli katkılar yapmıştır (Karaküçük, 2008).

Rekreasyon faaliyetleri içinde temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının rekreatif amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir bölümünü oluşturan türüne sportif rekreasyon denmektedir.

Günümüzde genel olarak bakıldığında kadın bireylerin rekreasyonel spora katılım düzeyinin düşük olmasından dolayı, günlük yaşantılarında çeşitli arayışlar içine girmektedirler. Rekreasyonel spora katılımın kadın öğretmenlerin yaşamlarına olumlu bir katkı sağlayabileceğini ortaya çıkarmak için planlanan bu çalışma, araştırmanın amacını göstermektedir. Bu noktadan hareketle, çalışmanın amacı Batman ilinde görev yapan kadın öğretmenlerin fiziksel aktivite mekân seçimi ve fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurların incelenmesidir.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Rekreasyon ve spora zaman ayıran kişiler, toplumsal hayatta kendi çevresini olumlu yönde etkiledikleri ve çalışma ortamlarında daha rahatlamış bir psikolojiyle işlerini daha verimli yaptıkları yapılan çalışmalar sonucunda saptanmıştır.

Rekreasyona dair bilinç küçük yaşlardan itibaren oluşturulmalı ve ülkemizde bu konuda ilerleme sağlanabilmesi için kurum ve kuruluşlarda rekreasyona dair katılımın desteklenmesi ve bireylerin bakış açılarının olumlu yönde olması için çalışmalar yapılmalıdır.

Dolayısı ile bireylerin herhangi bir rekreasyonel etkinlikte oluşan bakış açıları düzeylerinin öncelikle ilgi düzeyine bağlı olduğunu akla getirmektedir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde çalışanların rekreasyonel etkinliklere yönelik tutumları ve rekreasyonel spora katılım düzeylerinin belirlendiği araştırmaların sayısının az olduğu görülmektedir.

Kadın katılımcıların rekreasyonel aktivite ve etkinliklere katılım düzeyinin erkek katılımcılara göre daha az olduğu görülmektedir. Kadın öğretmenlerimiz toplumun sosyal ve iktisadi gelişiminde önemli rol üstlenmektedir. Toplum içerisindeki üstlendikleri rol ve yükümlülükleri gereği çalışma saatleri dışında da yoğun bir yaşam sürdürmektedir. Serbest zamanlarında günlük hayatın sıkıntılarından kurtulmak için etkinliklere katılarak rahatlamak istemelerinin yanı sıra, zihinlerinde şekillendirdikleri amaçlarını gerçekleştirmek isterler.

Buna karşılık özellikle toplumsal yapı içerisinde kadınlar birçok serbest zaman etkinliğine rahatça katılma konusunda ciddi sorunlar yaşamaktadırlar. Yapılan bu araştırmada kadın öğretmenlerin genel olarak serbest zaman etkinliklerine katılımını engelleyen sorunlarının neler olduğunu amaçlanmıştır. Bu kapsamda; araştırmamız Batman il merkezinde görev yapan kadın öğretmenlerin rekreasyon fiziksel aktivite

mekân seçimini engelleyen nedenler ve fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurların incelenmesi anlamında büyük önem arz etmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Çalışma Batman il merkezinde resmi anaokulu, ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapan okullarda görev yapan kadın öğretmenlerle sınırlıdır.

- Çalışma 2018-2019 Eğitim öğretim yılında görev yapan kadın öğretmenlerle sınırlıdır.

#### **1.5. Araştırmanın Varsayımları**

Araştırma yapılırken aşağıda yer alan varsayımlar bulunmaktadır:

- Anketi cevaplayan kadın öğretmenlerin anketleri içtenlikle yanıtladığı,
- Örneklem grubuna uygulanan anketin geçerli ve güvenilir olduğu.

## II.BÖLÜM

### 2.KAYNAK ARAŞTIRMASI

#### 2.1.Rekreasyon

Serbest zaman (leisure) kelimesinin kökeni incelendiğinde “licer” kelimesine dayandığı ve Latince türediği görülmektedir. Bunun yanı sıra “müsaade etmek” ve “izin vermek” anlamına da gelmektedir. Ayrıca serbest zaman, zorunlu olarak yapılması gereken eylemlerin yer almadığı, istenilen şekilde değerlendirilen zaman olarak ifade edilmektedir. Genel olarak özgür seçme hakkı ve özgürlük gibi ifadelerle ilişkilendirilmektedir (Bırol, 2014).

Serbest zaman kavramı; “dıştan gelen zorlamalara bağlı kalmadan bireysel kontrolün sağlandığı, bireylerin özgür iradeleriyle seçtikleri ve belirli kurallara bağlı olmadan eğlenme, hoşnutluk ve mutluluk duygusu uyandıran, herhangi bir ücretin alınmadığı, tatmin edici deneyimlerin yaşandığı, enerji ve güç harcayarak canlanmak, yenilenmek bu sayede fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak yeniden hazır hale gelmek için ayrılan zaman aralığı” şeklinde tanımlanmaktadır (Ardahan ve Lapa, 2011).

İnsanlar serbest zamanlarında buldukları yerden ayrılarak dinlenme, eğlenme, farklı insanlarla tanışma, sosyalleşme, beden sağlığını geliştirme gibi çok çeşitli nedenlerle çeşitli etkinlikler gerçekleştirmektedirler. Genel anlamda serbest zamanların değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu faaliyetler rekreasyon olarak tanımlanmaktadır (Albayrak, 2012).

Rekreasyon kelimesinin kökeni incelendiğinde ise Latince “recreatio” kelimesinden geldiği görülmekte ve bu kelimenin anlamı ise yeniden yapılanma, yenilenme anlamına gelmektedir. Türkçede yaygın olarak kullanılan karşılığı ise serbest zamanları değerlendirme olarak belirtilmiştir. Bu da özellikle toplumsal grupların ve bireylerin serbest zamanlarında kendi istekleri ile gönüllü olarak yaptıkları eğlendirici ve dinlendirici faaliyetler anlamını içermektedir (Kaba, 2009). Geçmişten günümüze değerlendirildiğinde özellikle sanayileşme insan haklarında yaşanan gelişmeler ile rekreasyon, insanların temel gereksinimleri arasında yer almaya başlamıştır. Özellikle çağdaş bir gereksinim haline gelen rekreasyon; insanların serbest zamanlarında

yapacakları kendileri için değerli olan faaliyet ve olanakların tümünü kapsayabilmektedir (Gümüş, 2016).

Bireyler gittikçe sıkıldıkları ve monotonlaşan hayatlarında yapmaktan keyif aldığı ve kendi öz benliklerine uygun olarak hareket etmek isterler. Bu anlamda rekreasyon bireylerin kendileriyle aynı duygulara sahip bireylerle bir araya gelerek keyif içerisinde sosyal kişilik kazanmasına yardımcı olmaktadır (Sevil, 2012).

Bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılması; yaratıcılığını açığa çıkarmasına ve gizli kalan yeteneklerini keşfetmesini sağlamaya yardımcı olmaktadır (Karagün, 2008). Bireylerin kendi özgür iradeleri ile yapacakları aktiviteler bu anlamda büyük etkiye sahiptir. Çünkü birey zorunluluktan değil tamamen kendi isteğiyle hareket etmektedir. Sağlık açısından ele alındığında ise rekreasyon aktiviteleri kişilerin yaşam kalitesinin artmasında olumlu ve iyi bir yaşam sürmesine yardımcı olmaktadır. Rekreasyon faaliyetlerine katılımın yararları ele alındığında birçok farklı konuyu da kendi içerisinde barındırmaktadır. Özellikle iyi bir yaşam kavramı düşünüldüğünde serbest zaman ve rekreasyon kavramları en önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Bu nedenle bu iki kavram; özellikle yaşam kalitesine sevinç, aile, macera, eğlence, arkadaşlar, yardımseverlik, manevilik ve yaratıcılık olarak yansıdığı söylenebilmektedir (Sylvester, 2015).

## **2.2. Rekreasyonun Özellikleri**

Rekreasyon kısaca kişilerin serbest zamanlarını değerlendirme aktiviteleri olarak tanımlanabilmektedir. Aynı zamanda gönüllülük esasına dayanan katılım ve bireylerin doyuma ulaşmasını sağlayan aktiviteler olarak nitelendirilmektedir. Bu nedenle aynı ilgiye sahip bireylerin bir araya gelerek sosyalleşmesine olanak sağlamaktadır. Bu sayede bireylerin sosyal ilişkileri gelişirken hoşgörü ve sosyal uyumları da giderek artmaktadır (Ramazanoğlu, Altungül ve Özer, 2004).

Bireylerin sosyal ilişkilerinin düzenlenmesi ve gelişmesinde rekreasyonel faaliyetler büyük önem taşımaktadır. Ayrıca bireylerin fiziksel ve psikolojik doyuma ulaşmasına da katkı sağlamaktadır. Bu faaliyetler insanlara sosyal aidiyet hissi vermenin yanı sıra özgürlük, mutluluk ve keyif hissi de vermektedir. Ayrıca bireylerin

yaratıcılıklarını geliştirerek kendini tanıma ve yenilenme fırsatı da sunmaktadır (Aktaş, 2009).

Rekreasyona ait özellikler incelendiğinde aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (Gümüş, 2016):

- Rekreasyon başkası için yapılmaz, bireyseldir.
- Rekreasyon faaliyetleri serbest zamanlarda yapılan aktivitelerdir.
- Rekreasyon kişilerin rutinlerini değiştirmede katkı sağlar.
- Rekreasyon faaliyetlerinde gönüllülük esastır.
- Rekreasyon faaliyetleri bireylere neşe ve haz vermenin yanı sıra anlık tatmin sağlar.
- Rekreasyonun anlamı ve seçilen faaliyetler bireylere göre değişiklik gösterebilir.
- Rekreasyon faaliyetleri bireyleri tembellikten uzaklaştırır.
- Rekreasyonel aktiviteler bireylerin ve toplumun yararına olmalıdır.
- Rekreasyon faaliyetleri toplum ve birey için sosyal açıdan uygun ve yapıcı olmalıdır.

- Rekreasyon faaliyetleri bireylere özgürlük hissi kazandırır.

Rekreasyon farklı araştırmalarda farklı açılardan ele alınabilmektedir. Rekreasyon farklı bir bakış açısına göre ele alındığında ise aşağıdaki gibi belirtilmektedir:

- Rekreasyon faaliyetlerine katılan bireyler gönüllülük esasına dayalı ve kendi arzularıyla katılmaktadır,
- Rekreasyon iş niteliği taşımayan ve serbest zamanda yapılan etkinliklerdir, aynı zamanda kâr amacı taşımamaktadır,
- Rekreasyon faaliyetleri toplumsal değerlerden uzak olmamalıdır,

- Rekreasyon topluma ve kişiye önemli faydalar sağlamalıdır,
- Rekreasyon faaliyetleri katılımcıları neşelendiren, mutlu eden ve zevk veren şekilde olmalıdır,

Rekreasyon faaliyetleri bireyler için hayati öneme sahip olmaktadır (Koçyiğit ve Yıldız, 2014).

### 2.3. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Rekreasyon faaliyetleri Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından 5 grupta sınıflandırılmıştır ve gruplar aşağıda verilmiştir:

- **Deniz ve Kum:** Su kayağı, Dalgıçlık, Kanoculuk, Rüzgâr sörfü, Yüzme, Yatçılık, Deniz motorları, Zıpkınla balıkçılık, Kürekçilik
- **Dağcılık, Kış Sporları:** Yelkenli kayak, Kuzey disiplinli kayak, Buz festivali, Buz dansı, Dağcılık, Alp kayağı, Buz heykeltıraşlığı, Kaya tırmanışları, Kar futbolu.
- **Tabiat ve Yeşil Turizmi:** Hayvan gözetleme ve izleme, Jeoloji, Hayvan eğitimi, Gençlik kampları, Sıcaklık, Balıkçılık, Madencilik, Avcılık, Botanik, Arıcılık, Çiftçilik, Nehir yolculuğu.
- **Sosyal Hayat İlişkileri:** Okçuluk, Paten, Tenis, Briç, Müzik Festivalleri, Sağlık çiftliği, Paraşütçülük, Sıcak hava balonculuk, Bowling
- **Kültür, Sanat ve Elisheri:** Heykeltiricilik, Fotoğrafçılık, Müzik Kuklacılık, Mücevher yapma, Astronomi, Astroloji, Çiçek tanzimi, Antikacılık, Uçak modelciliği, Makrame, Satranç., Modern dans, Video, Sinema, Nakış, El işleri (Ertüzün ve Fişekçioğlu, 2013).

Karaküçük (2008) incelediği araştırmada rekreasyonu dört grupta incelemiştir. Bunlar; sektörel olarak, amaçlara göre, etkinlik şekli ve alanına göre, çeşitli kriterlere göre. Rekreasyon sektörel olarak sınıflandırıldığında; gönüllü, işyeri, okul, terapi, özel, ticari ve kamu şeklindedir. Rekreasyon amaçlara göre sınıflandırıldığında ise sanatsal, turizm, sportif, toplumsal, kültürel ve dinlenme amaçlarına göre ayrılabilir. Buna karşılık rekreasyon etkinlik şekline göre sınıflandırıldığında pasif ve aktif olmak üzere

sınıflandırılırken etkinlik alanına göre sınıflandırıldığında açık alanda ve kapalı alanda yapılan aktiviteler şeklinde sınıflandırılmaktadır. Son olarak ise çeşitli kriterlere göre sınıflandırmak mümkündür. Bunlar; sosyal içerik, zamansal açıdan, katılımcı sayısı, katılımcı yaşı şeklinde ayrılabilir.

Rekreasyon katılımcıların sayısına göre incelendiğinde bireysel ve grup rekreasyonu şeklinde sınıflandırılabilir. Kutlama yemeği, plaj voleybolu, basketbol, voleybol, futbol gibi aktiviteler grup halinde gerçekleştirilen grup rekreasyonudur. Bireylerin yalnızca kendilerinin gerçekleştirdikleri serbest zaman etkinlikleri ise bireysel rekreasyondur. Günlük rekreasyon; rekreasyon zamansal açıdan ele alındığında ise, bireylerin gün içerisinde yakın çevresinde ve kısa mesafede gerçekleştirdiği serbest zaman aktiviteleridir. Rekreasyon yetişkin, genç, çocuk ve üçüncü kuşak rekreasyon şeklinde katılımcıların yaşlarına göre sınıflandırılabilir (Kurar ve Baltacı, 2014).

#### **2.4. Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımı Engelleyen Faktörler**

Serbest zaman eğilimlerine ilişkin yaklaşımlarda genel olarak sosyal ve ekonomik faktörlerin ön planda olduğu belirtilmektedir. Ekonomik faktör, aile ve devletin gelir düzeyini ifade etmektedir. Bugün toplumlar, bireysel ve kolektif hakların ve fırsatların yaygın biçimde merkezileştiği, serbest zaman değerlendirme fırsatlarının temel gereksinimler içinde yer aldığı tüketici toplumları haline gelmiştir.

Son yıllarda bireyler, genel olarak ekonomik refah düzeylerini ve yaşam niteliklerini geliştirme konusu ile daha çok ilgilenmeye başlamışlardır. Bunun yanı sıra, tamamen bireysel tercihler doğrultusunda kullanılacak zaman ve parayı yönlendirme düşüncesi günümüzde bireye sınırsız serbest zaman değerlendirme deneyimleri sunabilen büyük bir endüstri haline gelmiştir. Tüketici konumundaki bireyin serbest zaman değerlendirme ile ilgili seçiminde sosyo-kültürel faktörlerin yanı sıra, sosyo-ekonomik faktörlerin de etkisi oldukça önemlidir (Önal, 2007). Rekreasyon harcamaları ile sosyoekonomik statü arasındaki ilişki bilimsel araştırmalarda tartışılan bir konudur. Daha genel olarak, rekreasyon faaliyetleri ile tüketicilerin çağdaş ekonomik yaşamı arasında mevcut bir bağıntıyı ortaya koyan çok sayıda mikro ekonomik bulgunun olduğu belirtilmiştir.

Özellikle araştırmacılar ekonomik parametrelerin tüketicilerin rekreasyon faaliyetlerine olan talebi üzerindeki etkisini araştırmaya çalışmaktadırlar. Hem ekonomik hem de demografik tüketici profilleri son yıllarda değişmiştir. Teknoloji, eğitim ve genel yaşam biçimindeki değişiklikler rekreasyon faaliyetlerinde de değişikliğe neden olmuştur. Bu değişiklikler, bireysel gelirlerdeki artış ile birlikte tüketicilerin rekreasyon harcamalarını da değiştirmiştir (Kostakis, Papadaki ve Marketos, 2014).

Rekreasyonel hizmetler de dahil olmak üzere kamu hizmetlerinin sağlanması için planlama, hizmet alanları (ayrıca toplanma alanları veya seyahatler) kavramı hizmet düzeyi analizine dayanmaktadır. Hizmet alanı boyutları, hizmet faaliyetinin “menziline” veya mesafe eşiğine ilişkindir. Bu kavram ise çoğu insanın hizmete erişmek amacıyla seyahat etmeye istekli olduğu maksimum mesafe olarak tanımlanmaktadır (Spinney ve Millward, 2013).

Diğer bir deyişle rekreasyon hizmetine ulaşmak için kat edilmesi gereken mesafenin hizmete katılımda önemli unsurlar arasında olduğu söylenebilir. İklim değişikliği unsurunun, karlı kış turizmi ve rekreasyon faaliyetlerini Avrupa'da giderek etkilediği belirtilmektedir. Finlandiya gibi Avrupa'nın kuzey bölgesinde bile, karla kaplı kış turizminin ve açık hava rekreasyonunun risk altında olduğu bilinmekte bunun nedeninin ise kar örtüsü ve buzların azalması biçiminde olduğu açıklanmaktadır. Beraberinde kayak için karla kaplı mevsimlerin süresinin kısılacacağı tahmin edilmektedir.

Genel olarak, iklim değişikliğine açıklık tartışmaların hem doğal kaynaklar hem de insanlar ve onların refahı ile ilgili olduğu savunulmaktadır. Bununla birlikte, iklim değişikliği ile beraber sosyo-ekonomik ve siyasi durumlarda meydana gelen değişikliklerin de bazı değerlendirmeleri karmaşık ve zorlu hale getirebileceği ifade edilmiştir (Landauer, Sievanen ve Neuvonen, 2015).

Demir (2001) yaptığı çalışmada rekreasyonel faaliyetlerin Türkiye'deki milli parklar üzerindeki etkilerini belirlemeyi amaçlamıştır. 32 milli park yöneticisi ile yapılan anket çalışması sonucunda Türkiye'deki milli parkların turizm ve rekreasyonel faaliyetlerden kaynaklanan problemlere sahip olduğu belirlenmiştir. Sürdürülebilir gelişme açısından halk-milli park yönetimi koordinasyonunun sağlanması, kapasitenin belirlenmesi, milli parkların hukuki statülerinin analiz edilmesi önerilmiştir.

Müderrişoğlu ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmada Abant İzzet Baysal Üniversitesinin Düzce Yerleşkesinde öğrencilerin kırsal rekreasyon faaliyetlerine katılım sıklıklarını ve bu katılım sıklıklarını engelleyen kısıtlayıcıları belirlemeyi amaçlamışlardır. Bahar döneminde 250 kişiye uygulanan anket sonucunda kısıtlayıcı unsurların kişinin fizyolojik özellikleri, arkadaşları, ekonomik durumu, kendine olan güveni, alan yetersizliği, kişisel (içsel, ruhsal) nedenler ve zaman faktörleri olduğu belirlenmiştir. Mersinli (2009) yaptığı çalışmada Türkiye’de büyükşehir belediyelerinin rekreasyonel faaliyet yaklaşımlarını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, rekreasyon faaliyetlerinin düzenlenmesine ilişkin tesis ve bütçe sorunlarının olmadığını ancak buna rağmen ilgili kişilerin rekreasyon hakkında eğitilmiş kişiler olmadığını ve bu kişilerin eğitim düzeylerinin lise ile sınırlı olduğunu göstermiştir.

Kurar ve Baltacı (2014) yaptıkları çalışmada Alanya’da yaşayan halkın rekreasyonel faaliyetlerdeki tecrübelerini ve serbest zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarını belirlemeyi amaçlamışlar ve rekreasyonel faaliyetlerin genelinde piknikler ve arkadaş ziyaretlerinden oluştuğu, kamusal rekreasyon alanlarından duyulan memnuniyetin özel sektör rekreasyon alanlarına oranla daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Düner (2016) yaptığı çalışma sonucunda, rekreasyon alanlarının genel sorunlarının, ulaşım imkânlarının yetersizliği, yoğun kullanım sonucu tahribat ve kirlilik olduğu belirlenmiştir. İnsanların rekreasyon faaliyetlerini yoğun bir şekilde gerçekleştirdikleri hafta sonlarında belirli ücret karşılığında belediyenin servis bulundurması, temizlik konusunda halkın bilinendirilmesi ve özellikle hafta sonları rekreasyon alanlarında temizliğin sağlanması için görevlilerin bulundurulması gerektiği önerilmiştir.

## **2.5. Türkiye’de Rekreasyona İlişkin Genel Durum**

“Serbest zamanların değerlendirilmesinde eğitim ve organizasyon faaliyetlerini yürütecek nitelikli elemanların yetiştirilebilmesi amacı ile üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinde rekreasyon anabilim dalının açılacağı” Kalkınma Bakanlığı tarafından hazırlanan Altıncı Beş Yıllık Kalkınma Planı (1990-1994)’nda belirtilmiştir. Aynı zamanda Yedinci Beş Yıllık Kalkınma Planı (1996-2000)’nda ise “Serbest zamanların değerlendirilmesinde eğitim ve organizasyon faaliyetlerini yürütecek insan

gücünün yetiştirilmesi amacıyla üniversitelerde rekreasyon ana bilim dalı tesis edileceği” belirtilmiştir. Bu beş yıllık kalkınma planlarına bakıldığında 1990’lı yılların başlarında Türkiye’de rekreasyon eğitime yönelik planlamaların yapılmaya başlandığı görülmektedir (Sever ve Buzlu, 2015).

2006 ve 2015 yıllarında 15 yaş ve üzeri bireylerin ortalama faaliyet zamanları Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yapılan araştırmalarda hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre her iki yıl içinde 8,5 saatle uyku eylemi birinci sırada yer almıştır. Buna karşılık her iki yılda da 0,25 ve 0,28 saat ile spor ve doğa sporları son sırada olduğu görülmüştür. Aynı zamanda eğlence, sosyal yaşam, hobiler ve oyunlar, gönüllü işler ve toplantılar, eğitim ise 2006 yılında son sıralarda bulunmaktadır.

Baştuğ ve ark. (2017) yaptıkları araştırmada pasif rekreasyon faaliyetleri arasında yer alan televizyon seyretme oranının diğer serbest zaman faaliyetlerine göre oldukça yüksek olduğuna ulaşmışlardır.

Zaman kullanımı ile ilgili Türkiye’de yapılan araştırmalara göre; 15 yaş ve üzeri bireylerin yılın tüm günleri dahil edildiğinde günde ortalama 8 saat 32 dakikalarını uykuya ayırdıklarına ulaşılmıştır. Buna karşılık sadece 7 dakikalarını spor aktivitelerine ayırdıklarına ulaşılmıştır. Aynı zamanda çok az zaman ayrılan faaliyetler arasında spor, oyunlar, hobiler, sosyal yaşam ve eğlence olduğuna ulaşmışlardır. Bu sonucun her iki cinsiyet içinde geçerli olduğunu belirtilmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2007).

TÜİK tarafından zaman kullanımına ait aktivitelere katılım üzerine araştırma yapılmıştır. Bu sonuçlara göre %94 ile televizyon seyretme en yüksek katılıma sahiptir. %71 ile akraba ziyareti ve %56 ile arkadaşlara yapılan ziyaretler televizyon seyretmeyi takip etmektedir. Bu katılım tercihlerini %36 ile radyo dinleme, %38 ile alışveriş merkezlerinde zaman geçirme, %30 gazete ve dergi okuma, %26 ile sosyal medyada zaman geçirmeyi tercih etmektedir. Daha düşük katılım tercihlerine bakıldığında ise %24 ile el işleri, %19 kafelerde zaman geçirme, %11 bulmaca çözme, %9 sinemaya film izlemeye gitme, %3 kütüphanede bulunma, %2 doğa yürüyüşü yapma ve son olarak %1,2 ile sportif faaliyetlerde seyirci olarak zaman geçirme bulunmaktadır.

Yapılan araştırmalarda Türkiye’de yaşayan yetişkin bireyler genel olarak pasif rekreasyonel aktivitelere yönelmektedir. Bu aktiviteler %46 ile televizyon seyretme,

%3,3 ile fiziksel egzersiz ve spor, %3,2 ile kitap, gazete, dergi okuma, %3 oyun, internet, %0,7 ile müzik dinleme olarak belirtilmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2015; Karaküçük ve ark. 2016). Buna karşılık yetişkin kadınların rekreasyon aktiviteleri incelendiğinde ise daha çok yürüyüş etkinliği olan aktif rekreasyon faaliyetini tercih ettikleri görülmektedir (Hekim, 2015).

## 2.6. Rekreasyon İhtiyacı

İhtiyaç kavramının ele alınması rekreasyon ihtiyacının açıklanması için ele alınması gerekmektedir. İhtiyaç kısaca açıklanırsa psikolojik veya biyolojik bir gereksinim olarak açıklanabilmektedir. Bu eksiklik hissi, yoklu durumu ya da gereksinim bireyleri amaca ulaşabilmek için faaliyette bulunmaları için motivasyon kaynağı olmaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). İhtiyaç kavramı genel ifade ile açıklanmak istenirse eksiklik hissi ve bu eksiklik hissini giderilebilmesi için duyulan arzu olarak ifade edilebilir. Aynı zamanda sosyal yaşamın ya da doğal nedenlerin gereksinimi şeklinde de ifade edilmektedir (Güngörmüş, 2007).

Morgan ise ihtiyaç kavramını incelerken, insanların kendi içlerindeki fiziksel ya da sonradan meydana gelen eksiklik veya yetersizlik olarak ifade etmektedir. Ayrıca güdü ve dürtü ile eş anlamlı olarak kullanılabileceğini belirtmektedir. Psikolojide ise ihtiyaç kavramı insanların çevresiyle ilişki kurması ve gelişimi için gerekli olan eksiklikler olarak ifade edilmektedir. Özellikle psikolojik gereksinimlerinin karşılanabilmesi fizyolojik gereksinimlerin karşılanabilmesine bağlıdır. İnsanların ihtiyaçlarının çoğu psikolojik ve fiziksel içeriğe sahiptir.

Her bireyin farklı ihtiyaçları vardır ve kendilerine özgüdür. Bu durum kişinin güdülenmesine sebep olarak meydana getireceği davranışları oluşturmaktadır (Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005). Bireylerin gereksinimlerinin tamamının karşılanması ve mükemmellik düzeyinde karşılanabilmesi nadirdir. Bu nedenle bireyler eksiklik hissini yok edebilmek için farklı faaliyetlerde bulunur ve bu eksikliği gidermek ister.

## 2.7. Rekreasyon Teorileri

Rekreasyon teorilerinde serbest zaman ile ilgili kuramsal yaklaşımlara yer verilecektir. Yılmaz (2005) yaptığı araştırmada bu teorileri incelemiş ve aşağıdaki şekilde açıklamıştır. Bunlar;

**İlk oyun Teorisi:** Oyunla rekreasyon kaynaklarda ve günlük hayatta değişmeli olarak çok yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Kraus'a göre (1984) oyun, rekreasyon zevkli olarak tanımlanabilen bir formdur. Bu insanların kendileri için yaptıkları eğlenceli anlık faaliyetleri de içermektedir.

**Atık Enerji Teorisi:** Atık enerji teorisine göre oyunun ilk motivasyonu fazla enerjiyi harcama gereğidir. Üzerimizde ki birikmiş enerjiyi atamadığımızda huzursuzluk, uykusuzluk, gerginlik yaratır. Fazla enerjiyi attığımızda gündelik hayatımızda yaptığımız her işte verimimiz ve konsantrasyonumuz artmaktadır. Fazla enerji teorisi üzerine çoğu kesim tarafından çeşitli eleştirilerde vardır. Çocukların oyunları üzerinden yapılan bazı araştırmaları destekler niteliktedir. Yoğun bir şekilde masa başı işten sonra insanlar birikmiş enerjilerini atmak için değil de, enerji depolamak için faaliyetlere katılım gösterirler. Bu yüzden atık enerji teorisi, rekreasyonun bazı türlerini açıklamakta yetersiz kalmaktadır.

**Bedel Teorisi (Weiskopf,1982):** Teoriye göre insanlar, çalışma saatlerinde karşılayamadıkları ihtiyaçlarını gidermek içinde rekreasyon aktivitelerine katılabilirler. Örnek verecek olursak bir kişinin rekabeti yüksek hırslı bir iş varsa bu kişi rahatlatıcı aktiviteleri tercih eder. Eğer kişinin rekabeti olmayan bir iş ortamı varsa bu kişide daha çok rekabete dayalı aktiviteleri tercih etmektedir.

**Catharsis Teorisi (Ellis, 1973):** Oyun, insanların bastırılmış duygularını ortaya çıkarmak için uygun ortamı sağlar. Eğer saldırganlık gibi olumsuz duygular bastırılırsa bu duygular sonrasında büyüyüp zararlı bir şekilde ortaya çıkabilir. Ancak basketbol oynamak veya futbol topuna vurmak bile insanların negatif duygularının olumlu bir şekilde gelmesi için yeterli olacaktır.

**Genelleme Teorisi (Ellis, 1973):** Bu teoride kişinin çalışma ortamı veya başka bir yerde ödüllendirilmesinin genellemesiyle gerçekleşebilir. Teoriye göre iş ortamında rekabet ortamında olan bireyin yine rekabet ortamı olan rekreasyon aktivitelerine neden katıldığı açıklanır. Bunun açıklaması stresli bir iş ortamında çalışan insan zorluklarla başa çıkma yeteneği kazanır ve bunu uygulayabileceği ortam arar.

**İçgüdü-Pratik Teorisi (Kraus, 1984):** Teoriye göre, oyunun ilk motivasyonunun insanların genetik özellikleri ile ilgilidir. Örneği kız çocuklarının oyuncak bebeklerle oynamasıdır.

**Kendini Açıklama Teorisi (Weiskopf,1982):** Teoride oyunun motivasyon kaynağı oyun kendini açıklama ihtiyacıdır. Her insanda farklı etkiler gösterebilir. Bir insanın farklı noktalarında farklı etkiler yapabilir. Kendini açıklama teorisi bu farklılıkların şu faktörlerden oluştuğunu söyler,

1. Fizyolojik yapı
2. Fizyolojik durum
3. Ruhsal durum
4. Fiziksel çevre
5. Sosyal Çevre
6. Öğrenilen alışkanlıklar
7. Kişisel istekler ve arzular

Kısacası, kendini açıklama teorisi rekreasyon etkinliklerinde birçok faktörün olduğunu tanımlar. Bununla beraber, bazı teoriler de insanların neden ve niçin rekreasyon etkinliklere katılma ihtiyacı içinde olduğunu açıklamaktadır.

**Öğrenme Teorisi (Miller, 1968):** Teori birden fazla becerinin öğrenildiğini öne sürmektedir. Teoriye göre çocuklar oyun oynamaya öğrenme istekleri için başlamaktadır. Öğrenme teorisi büyüklerin yaptığı rekreasyon aktivitelerini açıklamak için kullanılabilir. Amerikalıların çoğunluğunun yaptığı gazete okumak ve T.V. seyretmek onların bilgileri ve öğrenme potansiyelleri ile temellendirilir.

**Rahatlama Teorisi (Kraus, 1984):** Kraus'a göre oyunun ilk motivasyonu rahatlama"dır. Bu teorinin şu andaki topluma uygunluğu daha fazladır. Rekreatif etkinlikler stresi azaltmak için etkili olabilir. Rahatlamak için fırsat yaratılabilir. Yüzen, yürüyen, vb. insan için stresten kaynaklanan gerginlik azalmaktadır.

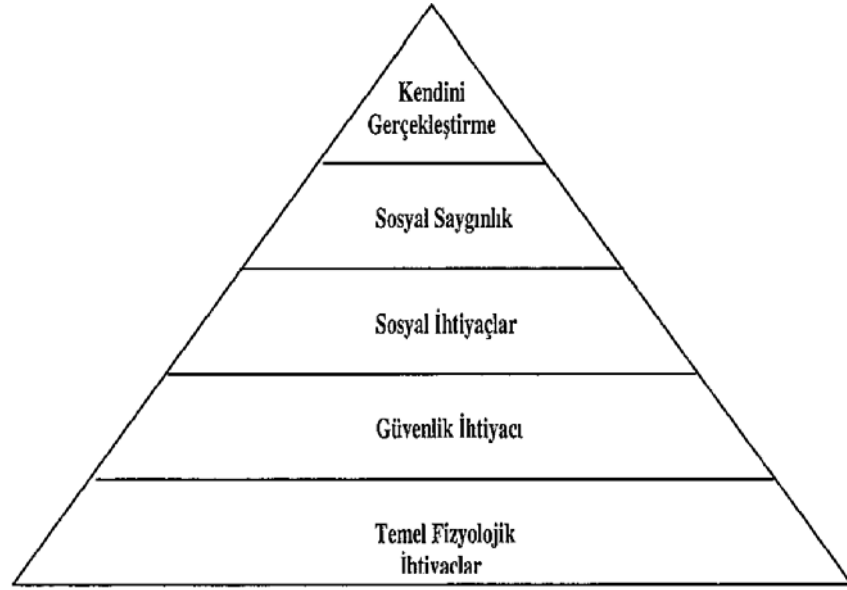
**Rekreasyon Teorisi:** Fazla enerji teorisinin tam zıttı olarak oyun için ilk motivasyonun enerji depolamak veya yaratmak ihtiyacı olduğunu düşünür. Örnek verecek olursak saatlerce süren dersten sonra bir insanın enerjisi çok düşük seviyelerde olabilir, bu yüzden işten sonra eve gidip hemen çalışmaya başlamak pek yararlı olamayacaktır. Hareketli rekreasyon aktiviteleri (bisiklete binmek, paten ile kaymak vb.)

enerji depolamak veya yeniden yaratmak için yararlı olabilmekte ve çalışma için hız vermektedir. Teori insanların fiziksel aktivitelere katılması için kullanılabilir. Gün boyunca süren masa başı işten sonra yorgunluk çok normaldir. İnsanlar bu yorgun durumdan sonra uyuyakalmak veya T.V. seyretmek gibi aktiviteleri tercih ederler. Böyle faaliyetlerde enerji seviyelerini daha alt seviyelere düşürür. Yorgunluktan sonra fiziksel gerektiren bir rekreasyona başlamak zor gelse de aktiviteye başlamak yenilenmiş enerjiyi üretmek için etkili olabilir, ancak insanlar, bu aktivitelerden sonra kendilerini çok yorgun hissedebilirler. Bu nedenle rekreasyon teorisi de atik enerji teorisi gibi rekreasyonun bazı türlerini açıklamakta yetersiz kalmaktadır (Çalışkan, 2003).

### **2.7.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi**

Genel olarak bir eksiklik hissi ve aynı zamanda bu hissin giderilmesi arzusuna veya doğal ya da sosyal yaşamdan doğmuş bir gerekliliğin ifadesine ihtiyaç denmektedir. İnsan, bir şeyin eksikliğini duyduğu zaman tatmin olmak ister. Amaçlı eylemler ile giderilmeye çalışılan ihtiyaçlar, her insan için aynı olmasına karşın, çeşitlilik ve şiddet bakımından farklılıklar taşımaktadır (Karaküçük, 1999).

Yoğunlukları farklılaşan ve insandan insana farklılıklar gösteren ihtiyaçlar, Maslow tarafından sınıflandırılmıştır. Maslow'un meşhur "İhtiyaçlar Hiyerarşisi" 1960' ları başlarında geliştirilmiştir. Bu İhtiyaçlar, 1919' da Watson tarafından geliştirilen "davranışsallığın basit mekanizması" yerine farklı seviyelerde fonksiyon gören İnsanları temsil eder. ([www.deepermind.com](http://www.deepermind.com) tip://[www.dcepermind.com](http://www.dcepermind.com)) Şekil 1' de Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'ne yer verilmektedir.



**Şekil 1: Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi(<http://www.deepermind.com>)**

**1. Temel Fizyolojik İhtiyaçlar:** İnsanların hayatlarını devam ettirebilmeleri için bazı temel ihtiyaçlarının karşılanmasını beklemektedir. Bu ihtiyaçlar özellikle yaşamın devam ettirilmesinde büyük öneme sahip olan uyuma, yiyecek ve içecek gibi gereksinimleri içermektedir. Bu ihtiyaçlar bireyin fizyolojik ihtiyaçları olarak belirtilmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Bu fizyolojik ihtiyaçlar giderildiğinde ise diğer ihtiyaçlar zamanla ortaya çıkmaktadır. Temel fizyolojik ihtiyaçlar giderilmedikçe farklı ihtiyaçlar ortaya çıkamaz

**2. Güvenlik İhtiyacı:** Güvenlik ihtiyacı kısaca kişilerin kendilerini güvende hissetmesi için gereken ihtiyaçlar olarak ifade edilmektedir. Kişilerin güvenlik ihtiyacı hayatlarında büyük öneme sahip olmakta ve bu durum can ve mal tehdidi altında daha önemli hale gelmektedir (Karaküçük, 2008).

**3. Sosyal İhtiyaçlar:** Bireyler toplumda kabul görmek ve diğer bireylerle birlikte olarak ait olma hissi yaşamak ister. İnsanların duyduğu bu ihtiyaç temel ihtiyaçlara duyulan arzı kadar yüksek olabilmektedir. Özellikle yönetici ve liderler çalışanlarının duyduğu bu ihtiyaç nedeniyle çeşitli spor faaliyetleri, piknikler, sinema ve tiyatro aktiviteleri, akşam yemekleri gibi etkinlikler düzenlemektedir. Aynı zamanda

faaliyetlerin kurulması ve geliştirilmesini sağlayarak katılımı teşvik etmeye çalışırlar (Karaküçük, 2008).

**4. Sosyal Saygınlık:** Özellikle toplumda ve gruplarda yer alan bireyler diğer insanlara göre daha önemli hissedilmek ve daha fazla saygı görmek isterler. Bu duygular aynı zamanda hak edilerek elde edilmiş olmalıdır. Bireyin saygınlık duyma ihtiyacının karşılanması kişinin kendine güveni, yeterli görme duygusu ve değerli hissetme duygusunu artırmaktadır.

**5. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı:** Kendini gerçekleştirme ihtiyacı; bireylerin ulaşabileceği tüm potansiyellerine ulaşma ve yaşamlarını en dolu şekilde sürdürme ihtiyacı olarak açıklanmaktadır. Bu durum rekreasyonun amaçlarıyla benzer olduğunu göstermektedir. Bunun anlamı rekreasyon faaliyetleri ile kendini gerçekleştirme ihtiyacı aynı duyguları içermektedir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üst basamakta yer almaktadır. Bu durum rekreasyon uygulama hedeflerini de en üst seviyeye taşımaktadır.

İnsanların ihtiyaçları karşılandıkça en üst seviyede yer alan kişinin kendini gerçekleştirme ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle daha alt düzeylerde yer alan ihtiyaçlar karşılanmadıkça bu ihtiyaç ortaya çıkmamaktadır. Kişinin bir işi tek başına yapabilmesi, yaratıcılık seviyesinin yüksek olması, kendi potansiyelini keşfedebilmesi için kendini sürekli geliştirmeye çalışması örnek olarak verilebilmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

## **2.8. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri**

Rekreasyon psikolojinin düzenlenmesinde önemli bir etkidir ve özellikle 21. Yüzyılda yaşayan bireylerin sıkıntılarının gevşemesinde büyük bir etkiye sahiptir. bu durum rekreasyonu geçerli ve gerekli bir duruma getirmektedir. Rekreasyon etkinliklerinin yararları rekreasyonu gerekli hale getirmektedir.

Bireysel yönden ele alındığında; yaratıcı düşünce, kişinin memnun olması, sosyal çevre edinilmesi, psikolojik yarar, fiziksel esenliğin sağlanması, iş gücüne olumlu etki, elverişli çalışma gibi konular rekreasyonun sebepleri arasında yer almaktadır. Toplumsal açıdan ise yaratıcı bir topluluk oluşturmak, birlik ve beraberliğin sağlanması olarak sıralanabilir (Karaküçük, 2008).

İnsanların hayatında önemli etki yaratan birden fazla faktör olduğu bilinmektedir. Ayrıca insanların mevcut gereksinimleri de zamanla değişmektedir. Bu amaçla araştırmacılar rekreasyona duyulan ihtiyaçları incelemiş ve ihtiyaca sebep olan nedenleri bazı alt başlıklarda açıklamışlardır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Fiziksel, sosyal, psikolojik, kişisel beceri ve yeteneklerin geliştirilmesi, duygusal ve toplumsal yönden olmak üzere 6 alt başlık şeklinde sınıflandırılmaktadır.

### **2.8.1. Fiziksel Yönden**

Hareket etme ihtiyacı fiziksel aktivitelerin dayanağını oluşturmaktadır. Özellikle sistemli yapılan egzersizler akciğer ve kalbe yararlı olmanın yanı sıra kas ve kemik gelişimine de önemli katkı sağlamaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Stresten uzak kalmanın en iyi yollarından biri serbest zamanlarda yapılan fiziksel etkinlikler ve egzersizdir. Bu fiziksel aktiviteler stresi de azaltarak kalp ve damar hastalıklarının azalmasında büyük bir öneme sahiptir ve yapılan araştırmalar bu durumu desteklemektedir. Ayrıca fiziksel aktiviteler kalp krizi riskinin azalması ve daha sağlıklı olmada büyük fayda sağlamaktadır (Güngörmüş, 2007).

Fiziksel aktiviteler aynı zamanda bel kemiği ve omurilik yaralanmalarında da hayatta kalma oranını yükseltmektedir. Aynı zamanda yapılan fiziksel aktivitelerin ikincil komplikasyonları da azalttığı bilinmektedir. Bu komplikasyonlar; yatak yarası, ameliyat yaralarından kurtulma, esneklik kaybı, idrar yolu enfeksiyonu gibi sorunlar olarak belirtilebilir. Çoğu zaman ikincil komplikasyonlar temel durumlardan daha fazla kısıtlayıcı hal alabilmektedir. Bu da rekreasyon faaliyetlerinin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

İnsanların özellikle vücutlarının sağlıklı olabilmesi için egzersiz yapması gerekmektedir. Ayrıca yaşlıların zinde kalabilmeleri, çocuk ve gençlerinde psikolojik ve fiziksel açıdan gelişebilmesi için bu fiziksel etkinlikler büyük önem taşımaktadır. Benzer şekilde kişinin kendini tanıması, yapabileceklerinin ve yeteneklerinin farkına varabilmesi içinde fiziksel aktivite yapılması gerekmektedir. En önemlisi ise sağlıklı olmak için serbest zamanların düzenli bir şekilde değerlendirilmesi gerekmektedir.

### 2.8.2. Sosyal Yönden

İki ya da daha fazla kişinin cevaplarını karşılık olarak mübadele yapmasına sosyal davranış denmektedir. Ortaya çıkan bu etkileşim özellikle serbest zamanlarda meydana gelmekte ve sosyal bir olayı oluşturmaktadır. Bu nedenle sosyal yeteneklerin gelişmesi ve karşılıklı etkileşimin sağlanmasında serbest zaman büyük önem taşımaktadır. Sosyal desteğin inşa edilmesine ve sosyal ağların oluşturulmasına da yardım etmektedir. Serbest zamanda elde edilen tecrübeler ile bireyler aralarındaki ilişkileri, bağlantıları güçlendirebilmektedir. Kişilerin başkaları tarafından umursandıklarını hissettikleri seviye genelde serbest zamanlarda ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle bireylerin yaşam kalitesi, sağlığı ve iyiliği için sosyal destek ağları hayati bir öneme sahiptir. Serbest zaman ise sosyal ilişkilerin gelişmesi, devamlılığı ve artırılmasında önemli bir etkiye sahiptir (Stumbo ve Peterson, 2004).

Rekreasyon faaliyetleri bireylerin ilgi duyduğu ve vakit geçirmekten memnun olduğu aktiviteleri içerir. Bu da aynı şekilde düşünen bireylerin bir araya gelmesine yardımcı olmaktadır. Bu sayede aynı ilgi alanına sahip bireyler bir araya gelerek tanışmış olurlar. Örnek olarak masa tenisi, basketbol gibi sporlarla uğraşmak iyi ilişkiler kurulmasında ve sosyal statünün gelişmesinde büyük rol oynamaktadır. Bu açıklamalar doğrultusunda rekreasyon faaliyetlerinin bireylerin sosyalleşmesinde büyük bir öneme sahip olduğunu söylemek mümkündür (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Sosyalleşme ihtiyacının insan hayatındaki yeri düşünüldüğünde bu faaliyetlerin ne kadar gerekli olduğu söylenebilmektedir.

### 2.8.3. Psikolojik Yönden

Serbest zaman aktiviteleri insanların çalışma hayatının yarattığı baskı, standartlık, yoğunluk ve etkinin giderilmesinde ve bireyin sosyal hayatını düzenlemede büyük bir öneme sahiptir. Günümüzde bulunan otomasyon ve ileri düzey teknolojiler üretim artışını sağlamak ve sermaye birikiminin artmasına yardımcı olmaktadır. Bu durum bireylerin yeterli üretimi daha kısa süre çalışarak elde etmesini sağlamaktadır. Buna karşılık gelişen teknoloji ile artan aşırı ses, yabancılaşma, asosyalleşme ve çevre kirliliği sonucunda bireyler daha fazla yıpranmakta ve yorgunluk düzeyleri de artmaktadır. Bu durum bireylerin stres ve sıkıntıdan uzak olması için rekreasyon faaliyetlerine olan ihtiyacın önemini ortaya koymaktadır.

Duygusal ve psikolojik huzurun sağlanması için gereken ortamın ve tecrübelerin sağlanmasında rekreasyon büyük önem taşımaktadır. Rekreasyon ile kişiler kavrama yeteneklerini geliştirmekte ve kendilerini tanıma imkânı sağlamada yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda endişe ve stres duygularının azaltılmasında da yardımcı olmaktadır.

Rekreasyon faaliyetler çoğu zaman bireyleri fiziksel ve sosyal açıdan fayda sağladığı kadar psikolojik açıdan da fayda sağlamaktadır. Rekreasyon faaliyetleri kişinin psikolojik açıdan daha iyi olabilmesinde büyük yarar sağlamaktadır. Bu yararları aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür (Stumbo ve Peterson, 2004).

- Stresin önlenmesi, yönetilmesi ve başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesi,
- Psikolojik esenliğin, yaşam memnuniyetinin ve yaşam kalitesinin artırılması,
- Depresyon ve endişe hissinin azaltılmasını sağlamakta,
- İçsel motivasyon, kontrol ve özgürlük için gelişmiş imkanlar,
- Sorumluluk alma, seçim yapma ve gelişmiş planlama olanakları,
- Olumsuz olaylardan daha az etkilenme ve daha kolay uyum sağlama yeteneklerinin gelişmesi,
- Kendini geliştirme, betimleme, keşfetme ve tanıma olanakları sağlanması.

#### **2.8.4. Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi Yönünden**

Denemek ya da tecrübe etmek kişilerin ne tür becerilerinin olduğunu ve kendilerini keşfetmelerinin en kolay yoludur. Farklı bir ifadeyle kişinin bu durumlarda deneyim elde edebilmesi sevdiği ve istediği işi yapmasıyla mümkündür. Rekreasyon sosyal yapıcılığı sayesinde günümüzün vazgeçilmez gerekliliği halini almıştır. Aynı zamanda kişisel gelişim konusunda en önemli etken olduğu bilinmektedir.

Rekreatif faaliyet yapan bireyler yaptıkları faaliyetleri devamlı çalışarak, yetenekli ve becerikli diğer bireylerle sosyal ve kültürel ilişkiler kurarak yapmaktadır (Güngörmüş, 2007). Bu durum yapılan rekreatif faaliyetlerin kişisel beceri ve yeteneklerin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

### 2.8.5. Duygusal Yönden

Serbest zaman faaliyetlerine katılım incelendiğinde bireyleri motive eden etkenler olduğuna ulaşılmıştır. Bunlar; kültürel, sosyolojik, duygusal ve psikolojik etkenlerdir. Bireylerin çoğu zaman rekreasyon faaliyetlerine katılımında duygusal nedenler yer almaktadır. Bunun yanı sıra bireylerin tatmin olması bu ihtiyaçların karşılanmasıyla ölçülebilmektedir. Bu ihtiyaçların karşılanması ise çoğu zaman eğlenerek ve rahatlayarak rekreatif faaliyetler aracılığıyla gerçekleştirilmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

### 2.8.6. Toplumsal Yönden

Rekreasyon faaliyetleri bireylerin birbirilerini tanıyarak toplumsal açıdan arkadaşlık kurmalarına katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda farklı konumlardaki bireylerin etkileşim içerisinde olmalarına olanak sağlamaktadır. Bu durum toplumsal yönden daha kaliteli bir toplum oluşumuna ve yasalar doğrultusunda daha iyi bir yaşam sürmelerini sağlamaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Rekreasyon faaliyetleri sportif, sosyal ve ekonomik faaliyetlere katılarak bireylerin hoşuna giden aktiviteleri yapmasına ve kendine olan özgüvenini artırmasına yardımcı olmaktadır. Bu sayede kişi farklı bireylerle etkileşim içerisinde olarak sosyal bir kazanım sağlamanın yanı sıra günlük hayatta karşılaştığı sıkıntılardan da uzak kalmasını sağlamaktadır (Kılbaş, 2001).

## 2.9. Rekreasyonel Etkinliklere Katılımı Destekleyen Unsurlar

İnsanlar rekreasyonel etkinlikler için geçmişe oranla günümüzde daha çok zaman bulmaktadır. Bu durumun nedeninde ise çalışma zamanlarının azalması, daha genç yaşta emeklilik, evde artan otomasyon ve tatil haklarında artış gibi birçok etken belirtilebilir. Rekreatif talebi engelleyen etkenler üzerine Gibson ve Wood araştırma yapmıştır. Bunun sonucunda ise etkenleri aşağıdaki şekilde sınıflandırarak açıklamışlardır.

- **Daha çok kullanılabilir gelir:** Serbest zamana ait harcamaların günümüzde daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bunun nedenleri ise geçmişe göre daha küçük aile yapısı, çalışan aile ferdi sayısının artması, genç evlenmeleri, gelişen para yönetimi ve mali danışma olarak belirtilebilir.

- **Gelişmiş mobilite:** Otomobil sahipliğindeki artış bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımını kolaylaştırmaktadır. Başka bir konu ise ailelerdeki otomobil sahipliği sayısının 2'ye çıkması, altyapıda yaşanan gelişmeler, daha ucuz ve hızlı yolculuk yapma imkânı olarak ifade edilebilir.

- **Değişen ihtiyaçlar ve beklentiler:** Günümüzde toplumumuz serbest zamanın yaşamın önemli bir parçası olduğunu görmektedir. Toplumda oluşan diğer değişimlerle birleştirildiğinde kişisel zindelik ve sağlığa daha fazla ilgili duyulmakta ve daha fazla yenilik arzusunda artış oluşmaktadır.

- **Provizyon (Tedarik):** Sadece gerekli imkanların olmasıyla rekreasyon faaliyetlerine katılım mümkündür. Sağlık kulüpleri, dry-ski alanları, ileri teknolojiye sahip bowling alanları gelişen yenilikler sonucunda oluşan aktivitelerdir.

- **Nüfus değişiklikleri:** Tıpta yaşanan gelişme ve ilerlemeler sonucunda insanların yaşamları giderek artmaktadır. Bu da yaşlı insanların giderek artarak daha iyi mali planlama, sağlık bilinci ve artan olanakların olduğu toplulukların oluşmasını sağlamaktadır. Oluşan bu nüfusta en büyük harcama gücüne sahip topluluktur.

- **Serbest zaman ve rekreasyon endüstrisinin yapısı:** Rekreasyon ve serbest zaman büyük bir endüstrinin ayrılmaz ve değişmez bir yapısı bulunmaktadır ve bu endüstri kamu, özel ve gönüllü sektör olmak üzere 3 tip sağlayıcıya ayrılmaktadır (Gibson ve Wood, 2000).

Kamu sektörü; fonların yerel veya merkezi devlet tarafından sağlanmasını kapsamaktadır. Örneğin İngiltere'de rekreasyon ve serbest zamandan sorumlu olan bakanlık bulunmaktadır. Bu bakanlık turizm, tarihi binalar, kütüphaneler, müzeler, galeriler, basın, radyo yayıncılığı, sanat ile ilgili devlet politikalarını yönlendirmektedir. Politika yapan ve fon sağlayan kurumlar rekreasyon ve serbest zaman endüstrisinde önemli rol oynamaktadır. Benzer şekilde yerel hükümetler de destek sağlama anlamında görevler üstlenmektedir.

Yerel otoriteler yasal zorunluluk altında olmamasına rağmen rekreasyon hizmeti sağlamaktadır. Tipik otoriteler açık hava aktivite merkezi, müzeler, bahçeler, parklar, yüzme havuzları gibi serbest zaman merkezlerinin çoğunu sağlamaktadır. Kamu sektöründe kâr amacı olmayan hizmet sağlama yaklaşımına olmasına karşılık özel

sektörde ise yüksek kart elde etme yaklaşımında yatırım yapma eğilimi bulunmaktadır. Özel sektörde rekreasyon ve serbest zaman organizasyonlarından beklenen kar elde edilmezse bu sektörde çalışmaktan vazgeçerler (Gibson ve Wood, 2000).

Hem özel hem kamu sektöründe rekreasyon faaliyetlerine yönlendiren sebepleri araştıran birçok araştırma vardır. Özellikle son dönemlerde bireylerin rekreasyon faaliyetlerini katılma isteklerini artıran etkenlerin belirlenebilmesi için ölçek geliştirme araştırmaları yapılmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda rekreasyon faaliyetlerine katılmalarını engelleyen temel faktörler belirlenmiştir. Bu faktörler aşağıdaki şekilde sıralanabilir (Güngörmüş, 2007);

- Beceri Gelişimi Eğlence
- Vücut ve Dış Görünüm
- Sağlık
- Rekabet
- Sosyalleşme
- Diğerlerinin Beklentileri.

## **2.10. Rekreasyonel Etkinliklere Katılımı Engelleyen Unsurlar**

Fiziki ve sosyal şartların değişmesi ve bozulması insan sağlığını önemli derecede olumsuz yönde etkilemeye başlamıştır. Bu durum insanların mutlu olmasını zorlaştırdığı gibi stres düzeylerinin de artmasına sebep olmaktadır. Yaşanılan değişimler sonucunda da insanlar rekreasyonel faaliyetlere yönelerek mutluluk ve huzur bulmayı amaçlamıştır. Rekreasyon faaliyetlerinin insanların psikolojik ve fiziksel durumlarını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Bu nedenle insanların böylesine yararlı faaliyetlere katılmalarını engelleyen faktörler ya da katılmama nedenleri araştırma konusu olmaya başlanmıştır.

Alexandris ve Carroll yaptıkları araştırmalarda rekreasyonel faaliyetlere katılımın engelleri ve neden katılmadıkları gösteren farklı nedenler olduğunu ulaştırmıştır. Bu engelleri belirlemeyi amaçlayan farklı teori ve modeller geliştirmeye çalışmışlardır (Crawford ve Godbey, 1991). Godbey ve Crawford'ın serbest zaman faaliyetlerine

gösterilen ilgi ve etkileşimin bireysel, bireylerarası ve yapısal faktörlerce engellenme olmak üzere 3 madde şeklinde genellemişlerdir.

Bireysel etkenler özellikle bireylerin tutumu ve psikolojik durumudur. Bireylerin kendi yeteneklerinin farkında olması, faaliyet verimlerinin azalması ve kasti tutumları rekreasyon faaliyetlerini etkileyebilmektedir.

Bireylerarası etkenler ise bireyler arasında oluşan etkileşim ve iletişim sonucunda meydana gelmektedir. Bu doğrultuda katılım için bulunan eş veya dostlar maddi anlamda kazan sağlanması gibi etkenler örnek olarak gösterilebilir. Diğer faktör ise yapısal engellerdir ve katılım ile serbest zaman arasındaki etkileşimi belirtmektedir.

## **2.2. Zaman Kavramı**

### **2.2.1. Zaman**

Zaman soyut bir kavramdır. Daha detaylı olarak ifade edilmek istenirse nesnelerin uzaydaki hareketleri ile ölçülebilen, ödünç veya satın alınamayan, sadece kullanılabilen, kayıp edilmesinin mümkün olduğu ve tekrarının mümkün olmadığı, özellikle de geri getirilemeyen bir kavram olduğu söylenebilmektedir (Eren, 1993).

### **2.2.2. Kullanımına Göre Zamanın Çeşitleri**

Kullanıma göre zaman çeşitleri; temel ihtiyaçlar için ayrılan zaman, çalışma zamanı ve serbest zaman olarak sınıflandırılarak açıklanabilmektedir.

#### **2.2.2.1. Temel İhtiyaçlar İçin Ayrılan Zaman**

Temel ihtiyaçlar için ayrılan zaman kısaca bireyin yaşamını sürdürebilmesi için gereken zorunlu ihtiyaçlarının karşılandığı zaman olarak ifade edilmektedir. Bu ihtiyaçlar yaşamın devamının sağlanması için gereklidir ve temizlenme, yeme içme, giyinme, vücut bakımı ve uyku gibi etkinliklerden ulaşmaktadır. Bu zorunlu ihtiyaçlar her birey için farklı zaman dilimlerine karşılık gelebilmektedir (Binarbaşı, 2006).

#### **2.2.2.2.Çalışma Zamanı**

Bireylerin yaşamlarını devam ettirebilmek ve geçimlerini sağlayabilmek için yaptıkları etkinliklere ayırdıkları zaman çalışma zamanını oluşturmaktadır. Çalışma ve

çalışmaya bağlı bütün eylemleri içermektedir. Öğrenimle geçen zaman ya da görevler için ayrılan zaman bu zaman dilimi içerisinde yer almaktadır (Binarbaşı, 2006).

### **2.2.2.3.Serbest Zaman**

Özgürleşme anlamına gelen serbest zaman ayrıca zorlayıcı seçeneklerden kurtulma anlamına da gelmektedir. Bireylerin kendi tercih ve iradelerini içeren serbest olma halidir. Aynı zamanda denetimden özgürleşmeye kadar birçok anlamı içinde barındırmaktadır. Spontane gelişmeler, kaçış, rahatlık, tercih ve seçme kavramlarıyla da ilişki içerisinde. Çalışma hayatının zorlayıcı yapısından uzaklaşarak kendini rahatlatma, ferahlatma ve gevşetme durumlarını ifade etmektedir (Hibbins, 1996). İş yaşamının baskısı ve stresinden de uzaklaşmaya yardımcı olmaktadır.

### **2.2.3. Zamanın Kullanımı**

Zamanı etkili ve verimli kullanarak iyi değerlendirmek eğitim gerektirmektedir. Bireylerin fizyolojik, biyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra dinlenmesine ve eğlenmesine ayırdığı zaman ile iş hayatı arasında denge kurabilmesiyle de ilişkilidir. Bireylerin hayatlarında başarılı olabilmeleri zamanın doğru kullanımıyla olmaktadır. Bu bilgi ve alışkanlıklar hayatın her saniyesini verimli bir şekilde kullanmayı sağlayarak, bireyin başarısında birinci derecede rol oynayacaktır (Canan, 1997).

### **2.2.4. Serbest Zaman**

Serbest zaman doğru bir şekilde değerlendirildiğinde insanların özgürlüğünü, sorumluluklarını, yeteneklerini, heveslerini ve zevklerini yaşamasına olanak sağlamaktadır. Ülkemizde serbest zamanların değerlendirilmesi için herhangi bir eğitim olmadığından dolayı farklı yaş grupları çoğu zaman serbest zamanlarını yararsız ve edilgen bir şekilde değerlendirmektedir. Bu durum gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler için önemli bir sorun haline gelmektedir. Ülkemizde de bulunan eğitim sistemimizdeki bu eksiklik tüm yaş grupları için ciddi bir sorun olmaktadır (Tezcan, 1994).

#### **2.2.4.1. Serbest Zaman ve Serbest Zamanı Değerlendirme Kavramları**

Serbest zaman kavramı gelişen endüstrileşme ve sanayileşme sonucunda ortaya çıkmıştır. Yaşanan bu gelişmelerle özellikle çalışma zamanının belirlenmesi, mesai

saatleri dışında geçirilen serbest zamanın insanlar için evrensel bir hale gelmesine neden olmuştur. Serbest zaman özellikle yeme içme uyuma gibi temel ihtiyaçlar ve çalışma saatleri dışında kalan zaman dilimini ifade etmektedir (Nurettin, 1973).

#### **2.2.4.2. Serbest Zamanı Değerlendirme**

Serbest zamanın değerlendirilmesinin bilinçli olarak sağlanması ve onarıcı özelliğinin ön planda tutulması birey ve toplum için birçok yarar sağlamaktadır. Bu denklemlerle bu zaman dilimi öylesine vakit geçirmek için kullanılmamalıdır. Serbest zamanı değerlendirirken yapılan faaliyetler kişisel veya topluluk için olsun yapıcı, geliştirici olmalı, zamanı gelişi güzel geçirme değil, gerektirdiği gibi harcama olarak anlamlandırılmalıdır (Nurettin, 1973). Serbest zamanın şekli, süre ve ihtiyaç duyulan giderilme şekli ülkenin iklim, coğrafi konum ve kültürüne göre farklılıklar gösterir (Zorlu, 1973).

Serbest zamanı sıradan ve sistemli serbest zaman olarak sınıflandırmak mümkündür (Arslan, 2011).

#### **2.2.4.3. Sıradan Serbest Zaman Faaliyetleri**

Serbest zaman faaliyetleri içerisinde özellikle eğitim gerektirmeyen veya çok az eğitim gerektiren faaliyetler bireylerin oldukça fazla tatmin olmasını sağlamaktadır. Zevk alma ve eğlenme amacı olan ve kişisel tatminin sağlandığı faaliyetler sıradan serbest zaman faaliyetleri olarak ifade edilmektedir. Bu faaliyetler kariyer oluşturmaz ve hissedilen haz da kısa zamanlıdır. Aynı zamanda bu etkinlikler piknik yapma, açık hava gösterisi izleme, parkta gezinme gibi farklılık gösterebilmektedir. Genel olarak duygusal uyarılar, sohbet, aktif eğlence, pasif eğlence, dinlenme, oyun gibi aktiviteler sıradan serbest zaman faaliyetleri olarak çeşitlendirilebilir (Arslan, 2011).

#### **2.2.4.4. Sistemli Serbest Zaman Faaliyetleri**

Sistemli serbest zaman faaliyetleri kısaca faaliyetlere katılan bireylerin ilginç ve önemli buldukları etkinlikleri sistemli olarak takip etmesi olarak ifade edilebilmektedir. Bu durum genel olarak ekonomik arzuların dikkate alınmadığı ve sosyal ve kişisel ödüller sunan bir toplumda gerçekleşmektedir. Bu faaliyetlere katılan bireyler etkinliklerden bilgi ve tecrübe sahibi olacakları gibi özel yeteneklerine ve çalışma dışı kariyerlere de

yönelmektedir. Bunların yanı sıra etkinliklerden yoğun bir haz alacaklardır. Bazı faaliyetlerde katılımın artırıcı çabalarla katılımcı sayısı yavaşça artar. Bunu ise özel yetenek ve bilginin başlaması, gelişimi, kurulması, sürdürülmesi ve azalması aşamaları takip etmektedir (Arslan, 2011).

## III .BÖLÜM

### 3. MATERYAL VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada var olan durumu sorgulayan betimsel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekli ile betimlemeyi amaç edinen araştırmalar için uygun bir modeldir (Karasar, 1996).

Araştırmanın amaçlarını gerçekleştirmek için, öncelikli ilgili literatür taranarak kuramsal temelleri oluşturulmuştur. Verilerin toplanması amacıyla da anket tekniğinden faydalanılmıştır.

Çalışmamız nicel bir çalışmadır. Nicel araştırma kısaca nesnel ve genellenebilir bilgilere ulaşmak amacıyla genellenebilir ve nesnel bilgilere ulaşmayı amaçlayan çalışmalar olarak tanımlanabilir. Nicel araştırma yöntemlerinde olgular, çevrelerindeki süreç ve etkenlerden soyutlanarak nesnelleştirilir. Bunun sonucunda ise ölçülebilen ve gözlemlenebilen özellikler elde edilir. Bu sayede doğru ölçümler ve dikkatli sayısallaştırmalar ile gerçeğin tanımlanabileceği ve anlaşılabilmesi varsayılır (Erdoğan, 2003).

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Batman il merkezinde resmi anaokulu, ilkokul, ortaokul ve liselerde olmak üzere toplam 2800 kadın öğretmenden oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini evrenden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 423 kadın öğretmen oluşturmaktadır.

Araştırma örneklem grubuna anketler 2018-2019 eğitim öğretim yılı bahar döneminde araştırmacı tarafından dağıtılmış ve aynı yöntemle toplanmıştır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Gümüş ve Özgül (2017) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığını Engelleyen Unsurları belirleyen

ölçekler kullanılmış olup, veriler bu şekilde toplanmıştır. Demografik bilgiler ise araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile toplanmıştır.

### **3.3.1. Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi Ölçeği**

İkinci bölümde kullanılan ölçeğin geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirliği Gümüş ve Özgül (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Fiziksel aktivite mekânı seçimine ait ölçek 24 sorudan oluşmaktadır. Ayrıca imkânlar, personel ve ulaşım, spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmakta ve 5’li likert ölçek kullanılmıştır (1: Hiç Önemli Değil, 2: Önemsiz, 3: Fark etmez, 4: Önemli, 5: Çok Önemli). Gümüş ve Özgül (2017) ölçeği geliştirirken alanyazında bulunan farklı araştırmalardan (Wilcox, Castro, King, Housemann ve Brownson, 2000; Pelletier Fortier, Vallerand, Briere, Tuson ve Blais, 1995; Öcal, 2012; Stanis, Schneider, Chavez ve Shinew, 2009; Uzun ve Müderrisoğlu, 2010; Tütüncü, Aydın, Küçükusta, Avcı ve Taş, 2011; Ağıl önu ve Mengütay, 2009) yararlanılmışlardır. Ayrıca ölçeği geliştirirken uzman önerileri doğrultusunda kendileri tarafından geliştirilen 10 maddeye de yer verilmişlerdir. Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi ölçeği ve alt boyutlarının içerdiği sorular Ek 1’de verilmiştir.

### **3.3.2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığını Engelleyen Unsurlar Ölçeği**

Üçüncü bölümde kullanılan ölçek Gümüş ve Özgül (2017) tarafından geliştirilmiş, geçerlilik ve güvenilirlikleri de aynı araştırmada incelenmiştir. Ölçek 5 alt boyuttan olmak üzere toplam 17 sorudan oluşmaktadır. Alt boyutlar; tehlikeler, zaman bulamama, spor partneri bulamama, tesis yetersizliği ve kişisel nedenlerden oluşmaktadır. Ayrıca 5’li likert ölçek kullanılmıştır (1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Tamamen Katılıyorum). Ölçek geliştirilirken alanyazında yer alan farklı araştırmalardan (Wilcox, Castro, King, Housemann ve Brownson; 2000; Arnold ve Shinew, 1998; Stanis, Schneider, Chavez ve Shinew, 2009; Gürbüz, Öncü ve Emir 2012; Tütüncü ve diğerleri (2011) yararlanılmışlardır. Bunların dışında 4 madde araştırmacı tarafından eklenmiştir (Gümüş ve Özgül, 2017). Fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurlar ölçeği ve alt boyutların içerdiği sorular Ek-2 ‘de verilmiştir.

### **3.3.3. Kişisel Bilgi Formu**

Öğretmenlerin bireysel durumları açısından bilgi oluşturmak ve araştırmanın inceleme hakkında olan bağımsız değişkenleri oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen yaş, branş, okul türü ve kıdem olmak üzere 4 sorudan oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formu, katılımcılarının demografik bilgilerini belirlemeye yönelik sorulara yer verilmiştir.

### **3.3.4. Verilerin Analiz Biçimi**

Verilerin analizinde “SPSS 17 (Statistical Package For Focial Sciences) For Windows” paket programı kullanılmıştır. Veriler analiz edilirken öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediği kontrol edilmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu kapsamda analizlerde betimsel analiz teknikleri yanı sıra korelasyon analizi ve ANOVA tekniğinden yararlanılmıştır. Bulguların yorumlanmasında  $p < 0.05$  değeri baz alınmıştır.

## IV .BÖLÜM

### 4. BULGULAR VE TARTIŞMA

#### 4.1. Güvenilirlik Analizi

Gümüş ve Özgül (2017) yaptıkları araştırma da geliştirdikleri ölçeklerin farklı örneklemelerde uygulanması durumunda yeniden güvenilirlik çalışmalarının yapılmasını önermişlerdir. Fiziksel aktivite mekân seçimi” ve “Fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurlara” ait ölçeklerin ve soruların ayrı ayrı güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeklere ait Cronbach Alpha değerleri bulunan sonuçları Tablo 1 ve Tablo 2’de verilmiştir. Uygulanan ölçeğin geçerli olduğunun söylenebilmesi için güvenilirlik katsayılarının (Cronbach Alpha) 0.70’den büyük olması beklenir. (Altunışık vd. 2005; 70-71).

**Tablo 1.Fiziksel Aktivite Mekânı Seçme Alt Boyutları Geçerlilik ve Güvenilirlik Katsayıları (Cronbach’s Alpha)**

| Maddeler                                      | Alt Boyutlar                         | Cronbach’s Alpha |
|---|--------------------------------------|------------------|
| FAMS1-2-3-4                                   | İmkânlar                             | 0.81             |
| FAMS5-6-7-8-9-10                              | Personel ve ulaşım                   | 0.84             |
| FAMS11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24 | Spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler | 0.85             |
| <b>TEST GENEL</b>                             |                                      | <b>0.83</b>      |

Güvenirlik katsayılarına ilişkin Cronbach’s Alpha değerleri Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo2.Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığını Engelleyen Unsurlar Alt boyutların Geçerlilik ve Güvenilirlik Katsayıları (Cronbach’s Alpha)**

| Maddeler          | Alt Boyutlar           | Cronbach’s Alpha |  |
|-------------------|------------------------|------------------|--|
| FAKSEU1-2-3-4     | Tehlikeler             | 0.81             |  |
| FAKSEU5-6-7-      | Zaman Bulamama         | 0.84             |  |
| FAKSEU8-9-10      | Spor Partneri Bulamama | 0.82             |  |
| FAKSEU11-12-13    | Tesis Yetersizliği     | 0.82             |  |
| FAKSEU14-15-16-17 | Kişisel Nedenler       | 0.83             |  |
| <b>TEST GENEL</b> |                        | <b>0.82</b>      |  |

Güvenirlik katsayılarına ilişkin Cronbach’s Alpha değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 3. Araştırmaya katılan kadın öğretmenlerin demografik özellikleri**

| Demografik Özellikler |                                 | Frekans (n=423) | Yüzde% |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------|--------|
| Yaş Aralığı           | 20-25                           | 55              | 13.00  |
|                       | 26-30                           | 180             | 42.55  |
|                       | 31-35                           | 93              | 21.99  |
|                       | 36-40                           | 65              | 15.37  |
|                       | 41 + üzeri                      | 30              | 7.09   |
| Branş                 | Sınıf ve Anaokulu Öğretmenliği  | 95              | 22.45  |
|                       | Zorunlu ders Branşları          | 174             | 41.14  |
|                       | Meslek ve Yabancı Dil Branşları | 75              | 17.73  |
|                       | Sanat ve Spor Branşları         | 79              | 18.68  |
| Okul Türü             | Anaokulu                        | 23              | 5.44   |
|                       | İlkokul                         | 102             | 24.11  |
|                       | Ortaokul                        | 235             | 55.56  |
|                       | Lise                            | 63              | 14.89  |
| Kıdem Yılı            | 1-5                             | 173             | 40.90  |
|                       | 6-10                            | 141             | 33.33  |
|                       | 11-15                           | 55              | 13.00  |
|                       | 16-20                           | 40              | 9.46   |
|                       | 21 + üzeri                      | 14              | 3.31   |

Katılımcıların yaş aralığı değişkenine ait frekans ve yüzdeleri Tablo 3'te verilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde katılımcıların en yüksek katılımın 180 kadın öğretmen ile 26-30 yaş aralığında (%42,55); en düşük katılımın ise 30 kadın öğretmen ile 41 yaş ve üstü oluşturmaktadır (%7.09). Ayrıca 423 kadın öğretmenden oluşan katılımcılardan 55'inin 20-25 yaş aralığında (%13); 93'ünün 31-35 yaş aralığında (%21,99) ve 65'inin 36-40 yaş aralığındadır (%15.37).

Katılımcıların branş değişkenine ait verilere göre Tablo 3 incelendiğinde en yüksek katılımın 174 kişi ile (%41,14) zorunlu ders branşlarından oluştuğu söylenebilmektedir. Buna karşılık en düşük katılım ise 75 kişi ile (%17,73) meslek ve yabancı dil branşlarından oluşmaktadır.

Katılımcıların okul türleri değişkenine göre frekans ve yüzdeleri Tablo 3'te verilmiştir. En yüksek katılımın 235 kadın öğretmen ile (katılımcıları %55,56'sı) ortaokul

öğretmenlerinden oluştuğu görülmektedir. Ortaokul öğretmenlerini ise sırasıyla 102 kişi ile (katılımcıların %24.11'i) ile ilkokul öğretmenleri, 63 kişi (katılımcıların %14,89'u) ile lise öğretmenleri ve 23 kişi (katılımcıların %5.44'ü) ile anaokulu öğretmenleri takip etmektedir.

Katılımcıların meslekteki kıdem yılı değişkenine göre frekans ve yüzdeleri Tablo 3'te verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre katılımcılardan 173'ünün (katılımcıların %40,90'ı) kıdem yılının 1-5 yıl arasında olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra 141 katılımcının (katılımcıların %33,33'ü) 6-10 kıdem yılına, 55'inin (katılımcıların %13'ü) 11-15 kıdem yılına, 40'inin (katılımcıların %9.46'sı) 16-20 kıdem yılına ve 14'ünün (katılımcıların %3.31'i) 21 ve üstü kıdem yılına sahip olduğuna ulaşılmıştır.

**Tablo 4.Araştırmaya Katılan Kadın Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığını Engelleyen Unsurlara İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri**

| Ölçekler                            | Boyutlar                             | Ortalama | S.S  |
|-------------------------------------|--------------------------------------|----------|------|
| Fiziksel aktivite mekânı seçimi     | İmkânlar                             | 4.39     | 0.03 |
|                                     | Personel ve ulaşım                   | 4.30     | 0.02 |
|                                     | Spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler | 4.07     | 0.03 |
| Fiziksel aktiviteye katılım sıklığı | Tehlikeler                           | 4.02     | 0.05 |
|                                     | Zaman bulamama                       | 3.76     | 0.04 |
|                                     | Tesis yetersizliği                   | 3.83     | 0.04 |
|                                     | Kişisel nedenler                     | 3.51     | 0.05 |
|                                     | Spor partneri bulamama               | 3.14     | 0.05 |

Tablo 4'de Araştırmaya katılan kadın öğretmenlerin verdikleri cevaplara ait ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Fiziksel aktivite mekânı seçiminde özellikle imkânların, personel ve ulaşımın ve spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenlerin çok önemli olduğu söylenebilmektedir. Batman'da görev yapan kadın öğretmenlerden, araştırmaya katılanların fiziksel aktivite mekân seçimi imkânlar (4.39) noktasında yürüyüş ve bisiklet yollarının olması, farklı spor dallarını yapmaya imkân tanıyacak çeşitliliğin sağlanmasından dolayı engellerle karşılaşmadıkları, kolaylıkla spor yapabilecekleri tesis bulabildikleri sonucu varılmıştır. Tesislerde yeterli sayıda personelin kendilerine hizmet verebildiği, alanında danışabilecek personelin olması ve tesislere ulaşım (4.30) noktasında evine ve şehir merkezine yakın olması toplu taşıma araçları ile ulaşılabilir olması dolayısıyla sorun yaşamadıkları, tesislerdeki spor aletleri, ailelerin rahatça kullanabileceği alanların olması, yeşil alanların çok ve çeşitli olması, çocuklar için

eğlenceli etkinlik alanlarının olması ve yılın her döneminde çok farklı alternatif etkinlikler sayesinde spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler (4.07) vb. sayesinde beklentilerine ulaşabildikleri sonucuna varılmıştır.

Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım sıklığına verilen cevaplara göre katılımcıların tehlikeler, zaman bulamama, spor partneri bulamama, tesis yetersizliği ve kişisel nedenler gibi durumların fiziksel aktiviteye katılım sıklıklarını etkilediği fikrini ifade ettikleri söylenebilmektedir. Bu sonuçlara göre, Batman'da görev yapan kadın öğretmenlerden, araştırmaya katılan fiziksel aktiviteye katılım sıklığı incelemesinde, spor yapılan tesisin bulunduğu mekân ile ilgili suça meyilli kişilerin mekânda bulunması, soyulma, fiziksel ve cinsel saldırı konularının tehlike (4.02) alt boyutunun çok önemli olduğu görülmektedir. Serbest zaman yetersizliği, serbest zaman saatlerinin program zamanları ile uygun olmaması nedeniyle zaman bulamadıkları (3.76) faaliyetleri gerçekleştirmede tesisle ilgili istediği faaliyetleri sunamaması, spor aletlerinin bakımsız ve yetersiz olması nedeniyle tesislerin yetersizliği (3.83) aktiviteleri gerçekleştirme konusunda olumsuz bir durum oluşturmamaktadır. Ailevi yükümlülüklerin olması, rekreasyon alanları ile ilgili olmamak gündelik yaşam içerisinde yaşanan yoğunluk sonucunda oluşan yorgunluk ve çeşitli kişisel nedenlerden dolayı (3.51) rekreasyon faaliyetlerine katılım sıklığını olumsuz etkilemektedir. Fiziksel aktivitede tesise beraber gidecek arkadaşlarının zamanın olmamasından dolayı ve bu tür etkinliklerden hoşlanan arkadaş sayısının az olmasından dolayı spor partneri olmadan (3.14) gitmeyi pek tercih etmedikleri bunun sonucunda da aktivitelere katılımı olumsuz etkilediği sonucunu yorumlayabiliriz.

**Tablo 5. Kadın Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktivite Katılım Sıklığını Engelleyen Unsurların Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları**

|                                 |                    |       |   | n   | Ortalama | S.S  | F    | p    | Anlamlılık düzeyi |
|---------------------------------|--------------------|-------|---|-----|----------|------|------|------|-------------------|
| Fiziksel aktivite mekânı seçimi | İmkânlar           | 20-25 | 1 | 55  | 4.44     | 0.50 | 1.98 | 0.09 | -                 |
|                                 |                    | 26-30 | 2 | 180 | 4.33     | 0.50 |      |      |                   |
|                                 |                    | 31-35 | 3 | 93  | 4.42     | 0.50 |      |      |                   |
|                                 |                    | 36-40 | 4 | 65  | 4.35     | 0.63 |      |      |                   |
|                                 |                    | 41 +  | 5 | 30  | 4.59     | 0.56 |      |      |                   |
|                                 | Personel ve ulaşım | 20-25 | 1 | 55  | 4.39     | 0.53 | 1.10 | 0.35 | -                 |
|                                 |                    | 26-30 | 2 | 180 | 4.21     | 0.47 |      |      |                   |
|                                 |                    | 31-35 | 3 | 93  | 4.30     | 0.49 |      |      |                   |
|                                 |                    | 36-40 | 4 | 65  | 4.37     | 0.47 |      |      |                   |
|                                 |                    | 41 +  | 5 | 30  | 4.31     | 0.47 |      |      |                   |

|   |                                      |       |     |      |      |       |       |              |            |
|---|--------------------------------------|-------|-----|------|------|-------|-------|--------------|------------|
|   | Spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler | 20-25 | 1   | 55   | 4.24 | 0.43  | 3.56  | <b>0.00*</b> | <b>1-4</b> |
|   |                                      | 26-30 | 2   | 180  | 4.30 | 0.48  |       |              |            |
|   |                                      | 31-35 | 3   | 93   | 3.85 | 0.65  |       |              |            |
|   |                                      | 36-40 | 4   | 65   | 4.06 | 0.56  |       |              |            |
|   |                                      | 41 +  | 5   | 30   | 4.10 | 0.55  |       |              |            |
| Fiziksel aktivite katılım sıklığını engelleyen unsurlar | Tehlikeler                           | 20-25 | 1   | 55   | 4.20 | 0.58  | 0.73  | 0.56         | -          |
|   |                                      | 26-30 | 2   | 180  | 4.24 | 0.56  |       |              |            |
|   |                                      | 31-35 | 3   | 93   | 4.07 | 0.58  |       |              |            |
|   |                                      | 36-40 | 4   | 65   | 4.07 | 0.91  |       |              |            |
|   |                                      | 41 +  | 5   | 30   | 4.06 | 1.04  |       |              |            |
|   | Zaman bulamama                       | 20-25 | 1   | 55   | 4.08 | 0.97  | 1.90  | 0.10         | -          |
|   |                                      | 26-30 | 2   | 180  | 3.85 | 1.02  |       |              |            |
|   |                                      | 31-35 | 3   | 93   | 3.92 | 1.05  |       |              |            |
|   |                                      | 36-40 | 4   | 65   | 4.02 | 1.00  |       |              |            |
|   |                                      | 41 +  | 5   | 30   | 3.79 | 0.78  |       |              |            |
|   | Spor partneri bulamama               | 20-25 | 1   | 55   | 3.78 | 0.86  | 1.01  | 0.40         | -          |
|   |                                      | 26-30 | 2   | 180  | 3.81 | 0.73  |       |              |            |
|   |                                      | 31-35 | 3   | 93   | 3.81 | 0.84  |       |              |            |
|   |                                      | 36-40 | 4   | 65   | 3.36 | 1.13  |       |              |            |
|   |                                      | 41 +  | 5   | 30   | 3.76 | 0.85  |       |              |            |
|   | Tesis yetersizliği                   | 20-25 | 1   | 55   | 2.96 | 1.00  | 1.222 | 0.30         | -          |
|   |                                      | 26-30 | 2   | 180  | 3.13 | 1.05  |       |              |            |
|   |                                      | 31-35 | 3   | 93   | 3.24 | 1.07  |       |              |            |
|   |                                      | 36-40 | 4   | 65   | 3.07 | 1.11  |       |              |            |
|   |                                      | 41 +  | 5   | 30   | 3.37 | 1.08  |       |              |            |
| Kişisel nedenler  | 20-25                                | 1     | 55  | 3.14 | 1.06 | 2.002 | 0.09  | -            |            |
|   | 26-30                                | 2     | 180 | 4.05 | 0.71 |       |       |              |            |
|   | 31-35                                | 3     | 93  | 3.84 | 0.96 |       |       |              |            |
|   | 36-40                                | 4     | 65  | 3.73 | 0.84 |       |       |              |            |
|   | 41 +                                 | 5     | 30  | 3.78 | 0.97 |       |       |              |            |

\*p<0.05

Fiziksel aktivite mekân seçimi ve fiziksel aktivite katılım sıklığını engelleyen unsurlar ölçeklerine ait alt boyutların yaş değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; imkânlar, personel ve ulaşım, tehlikeler, zaman bulamama, spor partneri bulamama, tesis yetersizliği, kişisel nedenler boyutları yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık ( $p>0.05$ ) göstermemektedir. Buna karşılık spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler boyutu yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık ( $p=0.00<0.05$ ;  $F=3.56$ )

göstermektedir. Yaş aralığına göre kıyaslanırken Post-Hoc karşılaştırması yapılmış ve analiz sırasında Scheffe testi kullanılmıştır. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda 20-25 yaş aralığındaki kadın öğretmenlerin bulunanların 36-40 yaş aralığı arasında bulunanlara kadın öğretmenlere göre spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler boyutunu çok önemsedikleri görülmüştür.

**Tablo 6. Kadın Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktivite Katılım Sıklığını Engelleyen Unsurların Branş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları**

|   |                                      |                             | n   | Ortalama | S.S  | F    | p    | Anlamlılık düzeyi |   |
|---|--------------------------------------|-----------------------------|-----|----------|------|------|------|-------------------|---|
| Fiziksel aktivite mekânı seçimi                         | İmkânlar                             | Anaokulu ve sınıf öğretmeni | 1   | 95       | 4.41 | 0.54 | 1.17 | 0.32              | - |
|   |                                      | Zorunlu ders                | 2   | 174      | 4.30 | 0.59 |      |                   |   |
|   |                                      | Meslek ve yabancı dil       | 3   | 75       | 4.45 | 0.41 |      |                   |   |
|   |                                      | Sanat ve Spor               | 4   | 79       | 4.37 | 0.53 |      |                   |   |
|   | Personel ve ulaşım                   | Anaokulu ve sınıf öğretmeni | 1   | 95       | 4.39 | 0.53 | 1.66 | 0.17              | - |
|   |                                      | Zorunlu ders                | 2   | 174      | 4.33 | 0.48 |      |                   |   |
|   |                                      | Meslek ve yabancı dil       | 3   | 75       | 4.37 | 0.48 |      |                   |   |
|   |                                      | Sanat ve Spor               | 4   | 79       | 4.22 | 0.49 |      |                   |   |
|   | Spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler | Anaokulu ve sınıf öğretmeni | 1   | 95       | 4.27 | 0.46 | 0.45 | 0.71              | - |
|   |                                      | Zorunlu ders                | 2   | 174      | 4.30 | 0.48 |      |                   |   |
|   |                                      | Meslek ve yabancı dil       | 3   | 75       | 4.10 | 0.59 |      |                   |   |
|   |                                      | Sanat ve Spor               | 4   | 79       | 4.07 | 0.49 |      |                   |   |
| Fiziksel aktivite katılım sıklığını engelleyen unsurlar | Tehlikeler                           | Anaokulu ve sınıf öğretmeni | 1   | 95       | 4.09 | 0.50 | 2.09 | 0.10              | - |
|   |                                      | Zorunlu ders                | 2   | 174      | 4.02 | 0.68 |      |                   |   |
|   |                                      | Meslek ve yabancı dil       | 3   | 75       | 4.07 | 0.58 |      |                   |   |
|   |                                      | Sanat ve Spor               | 4   | 79       | 4.06 | 1.00 |      |                   |   |
|   | Zaman bulamama                       | Anaokulu ve sınıf öğretmeni | 1   | 95       | 4.08 | 0.88 | 1.06 | 0.36              | - |
|   |                                      | Zorunlu ders                | 2   | 174      | 4.15 | 1.00 |      |                   |   |
|   |                                      | Meslek ve yabancı dil       | 3   | 75       | 3.81 | 1.10 |      |                   |   |
|   |                                      | Sanat ve Spor               | 4   | 79       | 4.02 | 1.00 |      |                   |   |
|   | Spor partneri bulamama               | Anaokulu ve sınıf öğretmeni | 1   | 95       | 3.77 | 0.77 | 1.10 | 0.34              | - |
|   |                                      | Zorunlu ders                | 2   | 174      | 3.88 | 0.84 |      |                   |   |
|   |                                      | Meslek ve yabancı dil       | 3   | 75       | 3.75 | 0.89 |      |                   |   |
|   |                                      | Sanat ve Spor               | 4   | 79       | 3.65 | 0.93 |      |                   |   |
|   | Tesis yetersizliği                   | Anaokulu ve sınıf öğretmeni | 1   | 95       | 3.76 | 0.85 | 1.52 | 0.20              | - |
|   |                                      | Zorunlu ders                | 2   | 174      | 3.16 | 1.09 |      |                   |   |
|   |                                      | Meslek ve yabancı dil       | 3   | 75       | 3.07 | 1.20 |      |                   |   |
|   |                                      | Sanat ve Spor               | 4   | 79       | 3.30 | 1.02 |      |                   |   |
| Kişisel nedenler  | Anaokulu ve sınıf öğretmeni          | 1                           | 95  | 3.03     | 0.92 | 1.36 | 0.25 | -                 |   |
|   | Zorunlu ders                         | 2                           | 174 | 3.14     | 1.06 |      |      |                   |   |
|   | Meslek ve yabancı dil                | 3                           | 75  | 3.79     | 0.92 |      |      |                   |   |
|   | Sanat ve Spor                        | 4                           | 79  | 3.77     | 0.92 |      |      |                   |   |

\*p<0.05

Tablo 6’de de görülen sonuçlara göre alt boyutların tamamı olan imkanlar, personel ve ulaşım, spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler, tehlikeler, zaman bulamama, spor partneri bulamama, tesis yetersizliği, kişisel nedenler boyutları branş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık ( $p>0.05$ ) göstermemektedir.

**Tablo 7. Kadın Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktivite Katılım Sıklığını Engelleyen Unsurların Okul Türü Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları**

|   |                                      |          |     | n    | Ortalama | S.S  | F    | p            | Anlamlılık düzeyi             |
|---|--------------------------------------|----------|-----|------|----------|------|------|--------------|-------------------------------|
| Fiziksel aktivite mekân seçimi                          | İmkânlar                             | Anaokulu | 1   | 23   | 4.14     | 0.49 | 1.83 | 0.14         | -                             |
|   |                                      | İlkokul  | 2   | 102  | 4.40     | 0.52 |      |              |                               |
|   |                                      | Ortaokul | 3   | 235  | 4.39     | 0.52 |      |              |                               |
|   |                                      | Lise     | 4   | 63   | 4.43     | 0.57 |      |              |                               |
|   | Personel ve ulaşım                   | Anaokulu | 1   | 23   | 4.39     | 0.53 | 2.37 | 0.06         | -                             |
|   |                                      | İlkokul  | 2   | 102  | 4.07     | 0.38 |      |              |                               |
|   |                                      | Ortaokul | 3   | 235  | 4.35     | 0.45 |      |              |                               |
|   |                                      | Lise     | 4   | 63   | 4.29     | 0.48 |      |              |                               |
|   | Spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler | Anaokulu | 1   | 23   | 4.35     | 0.51 | 2.63 | <b>0.00*</b> | <b>1-2, 3-4</b><br><b>3-1</b> |
|   |                                      | İlkokul  | 2   | 102  | 4.30     | 0.48 |      |              |                               |
|   |                                      | Ortaokul | 3   | 235  | 3.29     | 0.73 |      |              |                               |
|   |                                      | Lise     | 4   | 63   | 4.20     | 0.47 |      |              |                               |
| Fiziksel aktivite katılım sıklığını engelleyen unsurlar | Tehlikeler                           | Anaokulu | 1   | 23   | 4.04     | 0.58 | 4.45 | <b>0.00*</b> | <b>3-4</b>                    |
|   |                                      | İlkokul  | 2   | 102  | 4.27     | 0.43 |      |              |                               |
|   |                                      | Ortaokul | 3   | 235  | 4.07     | 0.58 |      |              |                               |
|   |                                      | Lise     | 4   | 63   | 4.20     | 0.62 |      |              |                               |
|   | Zaman bulamama                       | Anaokulu | 1   | 23   | 3.88     | 1.09 | 0.65 | 0.57         | -                             |
|   |                                      | İlkokul  | 2   | 102  | 4.15     | 0.94 |      |              |                               |
|   |                                      | Ortaokul | 3   | 235  | 3.70     | 1.12 |      |              |                               |
|   |                                      | Lise     | 4   | 63   | 4.02     | 1.00 |      |              |                               |
|   | Spor partneri bulamama               | Anaokulu | 1   | 23   | 3.78     | 0.74 | 1.65 | 0.17         | -                             |
|   |                                      | İlkokul  | 2   | 102  | 3.70     | 0.97 |      |              |                               |
|   |                                      | Ortaokul | 3   | 235  | 3.81     | 0.74 |      |              |                               |
|   |                                      | Lise     | 4   | 63   | 3.68     | 1.02 |      |              |                               |
|   | Tesis yetersizliği                   | Anaokulu | 1   | 23   | 3.76     | 0.85 | 1.52 | 0.20         | -                             |
|   |                                      | İlkokul  | 2   | 102  | 2.77     | 0.64 |      |              |                               |
|   |                                      | Ortaokul | 3   | 235  | 3.13     | 1.04 |      |              |                               |
|   |                                      | Lise     | 4   | 63   | 3.21     | 1.01 |      |              |                               |
| Kişisel nedenler  | Anaokulu                             | 1        | 23  | 3.01 | 1.34     | 0.73 | 0.53 | -            |                               |
|   | İlkokul                              | 2        | 102 | 3.14 | 1.06     |      |      |              |                               |
|   | Ortaokul                             | 3        | 235 | 3.93 | 0.53     |      |      |              |                               |
|   | Lise                                 | 4        | 63  | 3.82 | 0.93     |      |      |              |                               |

$p<0.05$

Katılımcıların alt boyutlara ait toplam puanlarının okul türlerine göre değişiklik gösterip göstermediğinin araştırılması için ANOVA analizi yapılmıştır. Elde edilen ANOVA analizleri sonuçları Tablo 7’de verilmiştir. Tablo 7 incelendiğinde Fiziksel aktivite mekânı seçimine ait ölçeğinin spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler alt boyutunun öğretmenlerin okul türlerine göre ( $p=0.00<0.05$ ;  $F=2.63$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiğine ulaşılmıştır. Bu durumda okul türlerinin spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenlerde farklılığa neden olduğu söylenebilmektedir. Buna karşılık Fiziksel aktivite mekânı seçimine ait ölçeğinin imkânlar alt boyutu ( $p=0.14>0.05$ ;  $F=1.83$ ) ve personel ve ulaşım alt boyutunun ( $p=0.06>0.05$ ;  $F=2.37$ ) okul türlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğine ulaşılmıştır. Fiziksel aktivite katılım sıklığını engelleyen unsurlar ölçeğine ait sadece tehlikeler alt boyutunun ( $p=0.01<0.05$ ;  $F=4.45$ ) okul türlerine göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiğine ulaşılmıştır. Bu durumda okul türlerine göre öğretmenlerin tehlikeler boyutuna ait toplam puanlarda farklılık olduğu söylenebilmektedir. Buna karşılık Fiziksel aktivite katılım sıklığını engelleyen unsurlar ölçeğine ait zaman bulamama ( $p=0.57>0.05$ ;  $F=0.65$ ), spor partneri bulamama ( $p=0.18>0.05$ ;  $F=1.65$ ), tesis yetersizliği ( $p=0.20>0.05$ ;  $F=1.52$ ), kişisel nedenler ( $p=0.53>0.05$ ;  $F=0.73$ ) alt boyutlarının okul türlerine göre istatistiksel olarak farklılık göstermediği görülmektedir.

Yapılan ANOVA analizleri sonucunda okul türlerine göre istatistiksel olarak farklılık gösteren alt boyutların hangi okul türlerine göre farklılık gösterdiğini belirlemek için Post-Hoc karşılaştırması yapılmıştır. Post-Hoc karşılaştırması yapılırken Scheffe testi kullanılmıştır. Spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler boyutu okul türüne göre kıyaslanmıştır. Sonuçlara göre, Anaokulu öğretmenler ile ilkokul öğretmenleri, ortaokul öğretmenleri ile lise öğretmenleri arasında anlamlı derecede farklılık gözlemlenmiştir. Tehlikeler alt boyutunda ise ortaokul ve lise öğretmenleri arasında anlamlı bir farklılık olduğuna ulaşılmıştır ( $0.00 p<0.05$ ) Sonuçlara göre, Anaokulu öğretmenler ile ilkokul öğretmenleri, ortaokul öğretmenleri ile lise öğretmenleri arasında anlamlı derecede farklılık gözlemlenmiş olup anaokulu ve ilkokul öğretmenlerinde Spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler boyutunda anaokulu öğretmenlerinin katılımında pozitif yönde sonuçlara ulaşılmıştır ( $0.00 p<0.05$ ). Aynı şekilde ortaokul öğretmenleri ile lise öğretmenleri arasında ise spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler boyutunda lise öğretmenlerinin katılımında pozitif yönde sonuçlara ulaşılmıştır ( $0.00 p<0.05$ ). Tehlikeler alt boyutunda ise ortaokul ve lise öğretmenleri arasında anlamlı bir farklılık olduğuna

ulaşmıştır (0.00  $p < 0.05$ ). Bu durumların okulların çalışma saatlerinin ve sürelerinin katılımcılar üzerinde zaman kullanımı farklılıklarının etkisinden kaynaklandığı düşünülmektedir

Aralarında istatistiksel olarak farklılık yarattığına ulaşılan okul türlerine göre spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler hakkında öğretmen görüşleri incelendiğinde anaokulu öğretmenlerinin (4.35) ilkokul (4.30), ortaokul (3.29) ve lise (4.20) öğretmenlerine göre daha kararsız oldukları görülmektedir. Ayrıca ortaokul (3.29) ve lise (4.20) öğretmenlerinin de spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler hakkındaki görüşlerinde farklılık olduğuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre ise lise öğretmenlerinin ortaokul öğretmenlerine göre bu konunun daha fazla önemli olduğunu düşündüklerini göstermektedir.

Tehlikeler boyutu okul türüne göre kıyaslanırken Post-Hoc karşılaştırması yapılmış ve analiz sırasında Scheffe testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, yalnızca ortaokul ve lise öğretmenleri arasında anlamlı bir farklılık gözlemlendi (0.00,  $p < 0.05$ ). Okul türlerine göre tehlikeler boyutuna ait sonuçların ortalama ve standart sapmaları Tablo 7’de verilmiştir. Okul türlerine göre kıyaslandığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yaratan okul türleri kıyaslanmıştır. Sonuç olarak lise (4.20) öğretmenlerinin ortaokul (4.07) öğretmenlerine göre fiziksel aktivite seçimi engelleyen unsurlar arasında yer alan tehlikeler hakkında daha fazla önemli olduğunu düşündüklerine ulaşılmıştır.

**Tablo 8. Kadın Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktivite Katılım Sıklığını Engelleyen Unsurların Kıdem Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları**

|                                |                    |       |   | n   | Ortalama | S.S  | F    | p    | Anlamlılık düzeyi |
|--------------------------------|--------------------|-------|---|-----|----------|------|------|------|-------------------|
| Fiziksel aktivite mekân seçimi | İmkânlar           | 1-5   | 1 | 173 | 4.38     | 0.53 | 0.18 | 0.94 | -                 |
|                                |                    | 6-10  | 2 | 141 | 4.38     | 0.46 |      |      |                   |
|                                |                    | 11-15 | 3 | 55  | 4.36     | 0.58 |      |      |                   |
|                                |                    | 16-20 | 4 | 40  | 4.42     | 0.65 |      |      |                   |
|                                |                    | 21 +  | 5 | 14  | 4.48     | 0.62 |      |      |                   |
|                                | Personel ve ulaşım | 1-5   | 1 | 173 | 4.39     | 0.53 | 0.62 | 0.64 | -                 |
|                                |                    | 6-10  | 2 | 141 | 4.32     | 0.48 |      |      |                   |
|                                |                    | 11-15 | 3 | 55  | 4.28     | 0.47 |      |      |                   |
|                                |                    | 16-20 | 4 | 40  | 4.38     | 0.47 |      |      |                   |
|                                |                    | 21 +  | 5 | 14  | 4.27     | 0.51 |      |      |                   |
|                                | Spor yapmayı       | 1-5   | 1 | 173 | 4.21     | 0.46 | 1.13 | 0.33 | -                 |
|                                |                    | 6-10  | 2 | 141 | 4.30     | 0.48 |      |      |                   |
|                                |                    | 11-15 | 3 | 55  | 4.05     | 0.65 |      |      |                   |

|   |                         |       |     |      |      |      |      |      |   |
|---|-------------------------|-------|-----|------|------|------|------|------|---|
|   | kolaylaştırıcı etmenler | 16-20 | 4   | 40   | 4.07 | 0.54 |      |      |   |
|   |                         | 21 +  | 5   | 14   | 4.02 | 0.55 |      |      |   |
| Fiziksel aktivite katılım sıklığını engelleyen unsurlar | Tehlikeler              | 1-5   | 1   | 173  | 4.24 | 0.49 | 2.20 | 0.06 | - |
|   |                         | 6-10  | 2   | 141  | 4.20 | 0.42 |      |      |   |
|   |                         | 11-15 | 3   | 55   | 4.07 | 0.58 |      |      |   |
|   |                         | 16-20 | 4   | 40   | 4.08 | 0.95 |      |      |   |
|   |                         | 21 +  | 5   | 14   | 4.13 | 0.96 |      |      |   |
|   | Zaman bulamama          | 1-5   | 1   | 173  | 3.87 | 1.05 | 0.92 | 0.45 | - |
|   |                         | 6-10  | 2   | 141  | 3.82 | 1.18 |      |      |   |
|   |                         | 11-15 | 3   | 55   | 3.50 | 1.22 |      |      |   |
|   |                         | 16-20 | 4   | 40   | 4.02 | 1.00 |      |      |   |
|   |                         | 21 +  | 5   | 14   | 3.79 | 0.86 |      |      |   |
|   | Spor partneri bulamama  | 1-5   | 1   | 173  | 3.72 | 0.83 | 1.82 | 0.12 | - |
|   |                         | 6-10  | 2   | 141  | 3.90 | 0.66 |      |      |   |
|   |                         | 11-15 | 3   | 55   | 3.68 | 0.96 |      |      |   |
|   |                         | 16-20 | 4   | 40   | 3.50 | 1.17 |      |      |   |
|   |                         | 21 +  | 5   | 14   | 3.76 | 0.85 |      |      |   |
|   | Tesis yetersizliği      | 1-5   | 1   | 173  | 3.03 | 1.08 | 1.80 | 0.12 | - |
|   |                         | 6-10  | 2   | 141  | 3.30 | 0.99 |      |      |   |
|   |                         | 11-15 | 3   | 55   | 3.09 | 1.05 |      |      |   |
|   |                         | 16-20 | 4   | 40   | 3.23 | 1.18 |      |      |   |
|   |                         | 21 +  | 5   | 14   | 2.76 | 0.97 |      |      |   |
| Kişisel nedenler  | 1-5                     | 1     | 173 | 3.14 | 1.06 | 0.78 | 0.53 | -    |   |
|   | 6-10                    | 2     | 141 | 3.93 | 0.79 |      |      |      |   |
|   | 11-15                   | 3     | 55  | 3.80 | 0.96 |      |      |      |   |
|   | 16-20                   | 4     | 40  | 3.82 | 0.89 |      |      |      |   |
|   | 21 +                    | 5     | 14  | 3.68 | 1.08 |      |      |      |   |

p<0.05

Fiziksel aktivite mekân seçimi ve fiziksel aktivite katılım sıklığını engelleyen unsurlar ölçeklerine ait alt boyutların kıdem değişkenine göre ANOVA sonuçları Tablo 8'de verilmiştir. Sonuçlara göre alt boyutların tamamı olan imkânlar, personel ve ulaşım, spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler, tehlikeler, zaman bulamama, spor partneri bulamama, tesis yetersizliği, kişisel nedenler boyutları kıdem değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık ( $p>0.05$ ) göstermemektedir. Bu sonuçlara göre, kadın öğretmenlerin sahip oldukları kıdeme göre fiziksel aktivite mekân seçimi ve fiziksel aktivite katılım sıklığını engelleyen unsurlar anlamlı olarak değişmemektedir.

#### 4.5.Tartışma

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre fiziksel aktivite mekânı seçiminde imkânların, personel ve ulaşımın, spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenlerin “çok önemli” olduğu sonucuna varılmıştır. Işıkgöz ve arkadaşları (2018) yaptıkları çalışmalarda benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Ulaştıkları sonuca göre katılımcıların fiziksel aktivite mekân seçimlerinin “çok önemli” olduğunu belirttiklerine ulaşmışlardır. Ayrıca Gümüş ve arkadaşlarının (2017) park ve rekreasyon alanlarında oturma bankalarının konforlu olması, tuvalet ve çeşmelerin bulunması, tesisin bakımlı olması, temiz olması, gezi parkurlarının olması fiziksel aktiviteye katılımı olumlu anlamda etkileyerek bu faktörlerin kullanıcıların bu alanlarda dinlenme gereksinimlerini daha rahat karşılamalarını sağlayabileceği ve yeni yapılacak rekreasyon alanlarında bu faktörlerin dikkate alınmasını kullanıcı memnuniyeti açısından önermektedirler. Bu durumların fiziksel aktivite mekânı seçiminin rekreasyon faaliyetlerinde önemli olduğunu göstermektedir.

Fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurlar da katılımcıların verdikleri cevaplara göre tehlikeler, zaman bulamama, spor partneri bulamama, tesis yetersizliği ve kişisel nedenler fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurlar olduğuna “katıldıklarına” ulaşılmıştır. Çalışmamıza paralel olarak Ariane ve arkadaşları (2005), Cordell ve arkadaşları (1990) ile Scott ve Jackson’ın (1996) park ve rekreasyon alanlarının kullanımında kişisel güvenliğin sağlanamamasının fiziksel aktiviteye katılımı önemli bir engel olduğunu gösteren çalışmaları bulunmaktadır. Yine çalışmamıza paralel olarak Şimşek ve arkadaşları (2011)’de açık alan egzersiz parkları ve kullanıcılarına yönelik yaptıkları çalışmada; bireylerin %83’ünün park alanlarındaki egzersiz aletlerini yetersiz bulduğu ve %98’inin ise yürüyüş ve koşu alanına ihtiyaç duyduğu, ayrıca park alanı içerisindeki aletlerin kullanımı konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığı neticesini elde etmişlerdir. Benzer şekilde öğretmenlerin serbest zaman algılarının iyi seviyede olması Gürbüz ve Henderson (2011) tarafından yapılan çalışmanın sonucuyla benzerlik göstermektedir. Çalışmamıza paralel olarak Işıkgöz ve arkadaşları (2018) katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen unsurlar hakkındaki görüşlerini incelediklerinde ise bireylerin konu hakkında görüşlerinin “önemli” olduğuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlara göre ulaşımın kolaylaştırılması, ışıklandırılmaların yeterli olması, yeşil alanların artırılması, gerekli güvenlik önlemlerin artırılması, gerekli ekipmanların sağlanması ve özellikle bayan katılımcılara yönelik düzenlemeler yapılması gerektiğini belirtmişlerdir.

Yaş değişkenine göre incelendiğinde ise sadece 20-25 yaş aralığının 36-40 yaş aralığına göre spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenlere daha fazla önem verdiklerine ulaşılmıştır ( $p<0.00$ ). Benzer şekilde araştırmamızın sonucu destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Kunz ve Graham yaptıkları araştırmada ise fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen etmenler arasında yaşın önemli bir etkiye sahip olduğuna ulaşılmıştır. Özellikle elde ettikleri sonuçlara göre genç bireylerin yaşlılara oranla daha yüksek fiziksel aktiviteye faaliyetlerine katılma eğilimlerinde olduğunu belirtmişlerdir. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan farklı bir araştırmada ise; boş zaman engellerine ait sonuçların yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa neden olduğuna ulaşılmıştır (Emir, 2012). Bu bulgulara ait sonuçlarda 24 yaşın üstündeki grupların puanları 20 yaş gruplarında daha yüksek saptanmıştır. Üstün (2013)'ün yaptığı çalışmada da yaş değişkeninde aynı yönde anlamlı sonuçlar saptanmıştır. Arabacı ve Çankaya (2007) ise fiziksel aktivite ile yaş arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Gümüş ve ark. (2017)'nin "Fiziksel Aktivite İçin Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörleri" inceledikleri çalışmalarında ise katılımcıların fiziksel aktivite mekânı seçimlerinin yaş değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuşlardır.

Katılımcıların okul türlerine göre fiziksel aktivite mekânı seçiminde spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenlerin okul türlerine göre farklılık gösterdiğine ulaşılmıştır. Anaokulu öğretmenlerinin ilkokul, ortaokul ve lise öğretmenlerine göre daha kararsız oldukları görülmüştür ( $p<0.00$ ). Ayrıca lise öğretmenlerinin ortaokul öğretmenlerine göre bu konunun daha fazla önemli olduğunu düşünmüşlerdir. Bunun yanı sıra Fiziksel aktivite katılım sıklığını engelleyen unsurlarda ise tehlike konusunda görüşlerinde katılımcıların okul türlerine göre farklılık olduğuna ulaşılmıştır. Lise öğretmenlerinin ortaokul öğretmenlerine göre daha fazla önemli olduğunu düşündüklerine ulaşılmıştır.

Fiziksel aktivite seçimine ve fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurların imkanlar, personel ve ulaşım, spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler, tehlikeler, zaman bulamama, spor partneri bulamama, tesis yetersizliği, kişisel nedenler boyutları branş ve kıdem yılına göre farklılık göstermediğine ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde bu çalışmayı destekleyen bulgular olduğu gibi desteklemeyen bulguların da olduğu görülmektedir. Bunun nedeninin ise farklı örneklem grupları ile çalışılmasından ve bölgesel şartların değişkenliğinden

kaynaklandığı düşünölmektedir. Yapılan birçok araştırma farklı meslek grubu, cinsiyet, yaş aralığını içeren katılımcılarla yapılmıştır. Bunun yanı sıra çalışmamızla benzer demografik özelliklerin yanı sıra birçok araştırmada farklı demografik özelliklerinde incelendiğı görölmüştür. Yapılan araştırmalarda cinsiyet gibi farklı demografik özellikler üzerine araştırma yapılsa da genel olarak fiziksel mekân seçiminin önemli olduğı ve aktivite sıklığının artırılmasına yönelik çalışmalar yapılması gerektiğı belirtilmektedir (Gümüş, 2012). Ayrıca King ve arkadaşları (2000), Kiper (1999) ve Barbour, (1999) yaptıkları araştırmalarda fiziksel aktivite yapılan ortamın durumunun, tasarımının, alana erişimin ve çevre etmenlerin önemli olduğunu ve fiziksel aktiviteleri etkilediğini belirtmişlerdir (Işıkgöz vd.2018).

## V. BÖLÜM

### 5.SONUÇLAR VE ÖNERİLER

#### 5.1. Sonuçlar

Rekreasyon insanların doğası nedeniyle eğlendirici ve dinlendirici faaliyetler olarak büyük önem taşımaktadır. Aynı zamanda insanların yaşam kalitesini doğrudan etkilerken sosyalleşmede de önemli bir etkiye sahiptir. Rekreasyon faaliyetleri haz ve neşe vermesi, serbest zamanlarda yapılması ve kişinin tamamen kendi tercihinin ve gönüllülük esasına dayanması rekreasyonun önemli özellikleridir. Rekreasyon faaliyetleri seçilirken birçok etken bulunmaktadır. Araştırma, bu etkenler arasında yer alan fiziksel aktivite seçimine ve fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurlar üzerine yapılmıştır.

Fiziksel aktivite seçimine ve fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurlara ait kadın öğretmenlerin konu hakkındaki görüşleri incelendiğinde fiziksel aktivite seçimi hakkında konunun genelde çok önemli ya da önemli olduğunu düşündüklerine ulaşılmıştır. Buna karşılık fiziksel aktivite katılım sıklığını engelleyen unsurlar hakkındaki konuda ise öğretmenlerin kararsız oldukları ya da katıldıkları şeklinde düşüncelere sahip olduklarına ulaşılmıştır.

Kadın öğretmenler fiziksel aktivite seçiminde imkânların, personel ve ulaşımın, spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenlerin ve tehlikelerin önemli olduğunu belirtmişlerdir. Öğretmenlerin fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurlar arasında yer alan spor partneri bulamama ve kişisel nedenlerin etkisi konusunda kararsız bir yapıya sahipken tesis yetersizliği, zaman bulamama ve tehlikeler konusunda katıldıklarını belirtmişlerdir. Sonuç olarak öğretmenlerin fiziksel aktivite seçimi ve fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurların önemsiz olmadığını düşündükleri söylenebilir.

Yaş değişkenine göre fiziksel aktivite seçimine ve fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurların imkânlar, personel ve ulaşım, tehlikeler, zaman bulamama, spor partneri bulamama, tesis yetersizliği, kişisel nedenler boyutları incelendiğinde farklılık göstermediğine ulaşılmıştır. Spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenlere incelendiğinde ise sadece 20-25 yaş aralığının 36-40 yaş aralığına göre spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenlere daha fazla önem verdiklerine ulaşılmıştır.

Branş değişkenine göre yapılan çalışmada imkanlar, personel ve ulaşım, spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler, tehlikeler, zaman bulamama, spor partneri bulamama, tesis yetersizliği, kişisel nedenler boyutları branş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada okul türüne göre Fiziksel aktivite seçimine ve fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurların alt boyutlarının okul türüne göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar göre Fiziksel aktivite seçimine ait alt boyutları arasında yer alan sadece spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler hakkındaki görüşlerinde okul türüne göre farklılık olduğuna ulaşılmıştır. Anaokulu öğretmenlerinin ilkokul, ortaokul ve lise öğretmenlerine göre daha spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler hakkındaki görüşlerde daha kararsız oldukları görülmektedir. Ayrıca lise öğretmenlerinin de ortaokul öğretmenlerine göre spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler hakkında daha fazla önemli olduğuna katıldıklarına ulaşılmıştır. Fiziksel aktivite seçimi engelleyen unsurların alt boyutları arasında ise sadece tehlikeler boyutunda okul türüne göre farklılıklar olduğuna ulaşılmıştır.

Kıdem değişkenine göre yapılan çalışmada imkânlar, personel ve ulaşım, spor yapmayı kolaylaştırıcı etmenler, tehlikeler, zaman bulamama, spor partneri bulamama, tesis yetersizliği, kişisel nedenler boyutları kıdem değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu sonuçlara göre, kadın öğretmenlerin sahip oldukları kıdeme göre fiziksel aktivite mekân seçimi ve fiziksel aktivite katılım sıklığını engelleyen unsurlar anlamlı olarak değişmemektedir.

Sonuç olarak yapılan araştırmada elde edilen sonuçlara göre kadın öğretmenlerin fiziksel aktivite seçimi ve fiziksel aktivite katılım sıklığını engelleyen unsurları önemsedikleri sonucuna varılmıştır.

## **5.2.Öneriler**

Kadınlara alışma hayatından ve kişisel sorumluluklardan uzak kendini dinlendirebilecekleri bir fiziksel aktivite alanı sunmak, kaygı ve depresyon gibi stresle ilgili problemleri de azaltacaktır (Reiger ve ark..1998) Bu doğrultuda rekreasyon faaliyetlerini artırmak için yapılabilecek çalışmalarla ilgili öneriler aşağıdaki şekilde belirtilebilir;

- Fiziksel aktivite mekânlarında güvenliğin artırılması, ulaşımın kolaylaştırılması ve rahat erişim sağlanacak şekilde düzenlenmesi,
- Fiziksel aktivite mekânlarında olanakların artırılması, kullanıcıların istek ve beklentilerine göre şekillendirilmesi, geliştirilmesi ve çeşitlendirilmesi,
- Toplumun fiziksel aktivitelerin etkileri hakkında bilinçlendirme çalışmalarının yapılması ve katılımların artırılmasının hedeflenmesi,
- Rekreasyon alanlarının güvenliğini sağlanması noktasında özellikle ışıklandırılması,
- Rekreasyon alanlarının ulaşılabilir olması için gerekli düzenlemelerin yapılması,
- Koşu, yürüyüş, bisiklet parkurları gibi çok amaçlı spor alanlarının sayıları artırılmalı ve bu alanlarda spor eğitmeni bulundurularak bilinçli hareket eğitimi sağlanmalıdır.
- Kamu kurum ve kuruluşların kadın çalışanları için rekreasyon alanlarının oluşturulması,
- Sivil Toplum Kuruluşları ve sağlıklı yaşam kapsamında olan diğer kuruluşlar ile birlikte sosyal, kültürel ve fiziksel olarak projeler üretilip rekreasyon alanlarının oluşturulması ile ilgili projelere önem göstermesi,

Önerilerde belirttiğimiz konularla ilgili düzenlemeler yapılarak, kadınların serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirdiğinde yaşam kalitesini oldukça olumlu bir şekilde etkileyebileceği düşünülmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite mekânlarının her yaş grubuna, cinsiyete hitap etmesinin yanı sıra farklı sosyo ekonomik durumlara göre de şekillenmesi gerekmektedir. Bu nedenle fiziksel aktivite mekânlarının özellikle buldukları çevreye göre ya da hitap ettiği kitleye göre katılımcıların talep ve isteklerine göre şekillenmesi önemlidir. Katılımın en yüksek seviyede sağlanabilmesi bireylerin rekreasyon faaliyetlerini etkili ve etkin bir biçimde kullanmalarını sağlayacağı öngörülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Aktaş, G. G., 2009, Rekreasyon Amaçlı Ortak Mekanların Alışveriş Merkezleri Örneğinde İç Mekân Oluşumlarının Analizi. Sanatta Yeterlilik Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Albayrak, A., 2012, İstanbul'daki Konaklama İşletmelerinin Rekreasyon Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi. Çevrimiçi Akademik Bilişim Teknolojileri Dergisi, 3(8), 43-58.
- Alexandris, K. ve Carroll, B., 1997, Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation results from a study in Greece. *Leisurestudies* 16, 107, 125.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. 2005 Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri spss uygulamalı, İstanbul: Sakarya Kitapevi.
- Arabacı ve Çankaya 2007 Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi XX(1), 1-15.
- Ardahan, F., ve Lapa, T. Y., 2011, Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Ariane LBR, Andrew HM, Deborah AC 2005 The Significance of Park to Physical Activity and Public Health. *American Journal of Preventive Medicine*, 28: 159-168.
- Arslan, S., 2011, Serbest Zaman Kullanımı: Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri ve Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri. *Erzincan: Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, c.13, s.2.
- Baştuğ, G., Zorba, E., Duyan, M., Çakır, Ö., 2017, Farklı kültürlerde rekreasyon: Serbest zaman aktivitelerinin incelenmesi, *Journal of Human Sciences*, 14(4), 38953904.

- Binarbaşı, S., 2006, Kütahya İlinde İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Tespiti ve İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Biol, S. Ş., 2014, Sportif Rekreasyon Uygulama Politikaları Üzerine Bir Araştırma. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Canan, İ., 1997, İslamda Zaman Tanzimi. İstanbul: Cihan yayınları.
- Crawford, D., Jackson, E. ve Godbey, G. A., 1991, Hierarchical Model of Leisure Constraints. Leisure Sciences, (13): 309-320.
- Cordell HK, Betz C, Bowker JM, English DBK, Mou SH, Bergstrom JC, Teasley RJ, Tarrant MA, Loomis J 1990 Outdoor recreation participation trends. In: Cordell HK, ed. Outdoor recreation in american life: a national assesment demandand supply trends. Champaing IL: Sagamore Publis-hing. s. 219-322.
- Çalışkan, M. 2001“Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatında çalışan Personelin Rekreasyon bakış açısı ve Rekreasyonel Spora Katılım ilişkisi’ Yüksek Lisans Tezi –Bolu
- Çelikkaleli, Ö., Gökçekan, N. ve Çapri, B., 2005, Lise Öğrencilerinin Bazı Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet, Okul Türü, Anne ve Baba Eğitim Düzeylerine Göre incelenmesi. Eğitim Fakültesi Dergisi. 18 (2): 245-268.
- Çınar, V., 2004, Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Demir, C., 2001, Milli Parklarda Turizm Ve Rekreasyon Faaliyetlerinin Sürdürülebilirliği: Türkiye’deki Milli Parklara Yönelik Bir Uygulama. Doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

- Düner, M., 2016, Erzincan Kentinin Rekreasyon Alanları. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzincan
- Emir, E., 2012, Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon.
- Erdoğan, İ., 2003. Pozitivist metodoloji: Bilimsel araştırma tasarımı istatistiksel yöntemler analiz ve yorum. Ankara: ERK
- Eren, E., 1993, Yönetim ve Organizasyon. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayını.
- Ertüzün, E. ve Fişekçioğlu, B., 2013, Kırsal Alanlarda Yapılan Rekreatif Faaliyetlerin Bölgede Yaşayanlara Etkisi. Ulusal KOP Bölgesel Kalkınma Sempozyumu, <http://www.unikop.org/1/26.html> (Erişim Tarihi: 13.09.2017).
- Gibson, J. ve Wood, I., 2000, Vocational A-Level Leisure and Recreation. England: Longman, Pearson Education Limited.
- Güngörmüş, H. A., 2007, Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersizlere Güdüleyen Faktörler. Doktora. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gümüş, H., 2012, Fiziksel Aktivite için Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Engellenen Faktörler. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara
- Gümüş, H., 2016, Rekreasyonel Alanların Kullanım Etkenlerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gümüş H., Özgül S.A. ve Karakılıç, M. 2017 Fiziksel Aktivite İçin Park Ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörler, Spormetre, 15(1), 31-38

- Gürbüz, B. ve Henderson, K. A. 2011 Serbest Zamanın Anlamının İncelenmesi: Türkiye Perspektifi. I. Uluslararası Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi, Başkent Üniversitesi, Antalya
- Hekim, M., 2015, Türkiye’de yetişkin bireylerin rekreatif tercihlerinin değerlendirilmesi: Bir literatür taraması, 3. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Eskişehir, 5- 7 Kasım, 563-567.
- Hibbins, R., 1996, “Global Leisure”. Social Alternatives. Jan, Vol 15, issue 1: 22-25
- Işıkgöz, E. Esentaş, M. ve Şahin, H.M., 2018, “Beden Eğitimi ve Spor Alanında Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Mekan Seçimi ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi”, İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 5 (1):21-32.
- Kaba, C.İ., 2009, Türkiye’deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonu’nun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karagün, E., 2008, Sosyal Fobi Özellikleri Gösteren Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Aktivitelerin Fobik Tutumlar Üzerine Etkisinin Araştırılması. Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Karaküçük, S.,1999 ‘Rekreasyon, Boş Zaman Değerlendirme’ Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaküçük, S., 2008, Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme. 6. Baskı. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaküçük, S., ve Gürbüz, B., 2007, Rekreasyon ve kentlileşme. Ankara Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Akgül, B.M., Karaman, M., Ayyıldız, T., 2016, Rekreasyon Bilimi: Türkiye’de rekreasyonel durum, Gazi kitapevi, Ankara.
- Karasar, N., 1996, Araştırmalarda rapor hazırlama, 8.Baskı, 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd. Şirketi, Ankara.

- Kılbaş, Ş., 2001, *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. 1.Baskı. Adana: Anaca Yayınları.
- Koçyiğit, M. ve Yıldız, M., 2014, *Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Uygulamaları: Konya Örneği*. *Uluslararası Kültür ve Spor Bilimleri Dergisi, Özel Sayı 2*, 211-223.
- Kostakis, I., Papadaki, S. and Maketos, A., 2014, *Greek Consumers' Expenditure on Recreation Activities during Difficult Times*. *Journal of Tourism & Recreation*, 1(1), 12-20.
- Kunz JL, Graham K. *Life Course Changes in Alcohol Consumption in Leisure Activities of Men and Women*. *Journal of Drug Issues* 1996; 26: 805-827.
- Kurar, İ. ve Baltacı, F., 2014, *Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Alanya Örneği*. *Uluslararası Kültür ve Spor Bilimleri Dergisi, Özel Sayı 2*, 39-52.
- Landauer, M., Sievanen, T. and Neuvonen, M., 2015, *Indicators of climate change vulnerability for winter recreation activities: a case of cross-country skiing in Finland*. *Leisure/Loisir*, 39(3-4), 403-440.
- McLean, D., D., ve Hurd, A., R., 2012, *Recreation and leisure in modern society*, (Ninth Ed.) Jonesand Bartlett Learning.
- Mersinli, D., 2009, *Yerel Yönetimlerde Spora Yönelik Rekreasyon Hizmetleri ve Büyükşehir Belediyelerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Olan Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Antalya.
- Müderrişoğlu, H., Kutay, E.L. ve Örnekci Eşen, S., 2005, *Kırsal Rekreasyonel Faaliyetlerde Kısıtlayıcılar*. *Tarım Bilimleri Dergisi*, 11(1), 40-44.
- Nurettin, E. 1973, *Boş Zamanlar Sorunu*. Ankara: Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayını. Atak Matbaası.
- Önal, A., 2007, *Ev Hanımlarının Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarının ve Beklentilerinin Tespiti*. Yüksek Lisans Tezi Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Önal, L. 2017, Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları İle Boş Zaman Aktivitelerine Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Spor Yönetimi Anabilim Dalı.
- Özbey, S., Çelebi, M., 2011, Rekreasyon temelleri içinde: N. Mirzaoğlu (Edt.), Spor Bilimlerine giriş, Ankara: Spor Yayınevi, s. 241-270.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O. ve Özer, A., 2004, Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirilmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 176-179.
- Reiger DA, Boyd JH, Burke JD, Rae DS, MyersJK, Kramer ve diğ. 1988 One-month prevalence of mental disorders in the United States. Based on Five Epidemiologic Catchment Area Sites. Arch Gen Psychiatry, 45 (11), 977-86.
- Scott D., Jackson EL 1996Factorsthat limit and strategies that mighten courage people's use of public parks. J park Recreation Admin 14, 1-17
- Sever, G.N., Buzlu, M.Ö., 2015, Turizm Fakülteleri Bünyesindeki Rekreasyon Programları İçin Müfredat Kapsamı Önerisi: Bilimetric Bir Çalışma. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 24(2): 381-396.
- Sevil, T., 2012, Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler. İçinde: Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Editör: Serdar Kocaekşi, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Spinney, J.E.L. and Millward, H., 2013, Investigating travel thre sholdsfor sports and recreation activities. Environment and Planning B: Planning and Design, 40, 474-488.
- Stumbo, N. J. ve Peterson, C. A., 2004, Therapeutic Recreation Program Desing, Fourth Edition. San Francisco: Darly Fox.
- Sylvester, C., 2015, With leisure and recreation fo rall: preserving and promoting a worthy pledge. World Leisure Journal, 57(1), 76-81.

- Şimşek D., Katırcı H., Akyıldız M., Sevil G. 2011 Açık Alan Egzersiz Parkları ve Kullanıcılarına İlişkin Bir Araştırma. Spormetre Beden Eğitimi Spor Dergisi IX(2) 41-48
- Tezcan, M., 1994, Boş Zamanlar Sosyolojisi. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Uzun, G., Altunkasa, F. M., 1997 Rekreatyonel planlamada arz ve talep, Genel Yayın No:6 Yardımcı Ders Kitapları Yayın No:1, Çukurova Üniversitesi Yayınevi
- Üstün, Ü. D., 2013, Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1),1-13.
- Yılmaz, D., 2005. Rekreatyon program yönetimi: Orta öğretimde rekreatyon programlarına katılan bayan öğrencilerin, rekreatyon programlarına bakış açılarının ve deneyimlerinin değerlendirilmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Bolu.
- Zhang, X., Lu, H. ve Holt, J. B., 2011, Modeling Spatial Accessibility to Parks: a National Study. International Journal of Health Geographics, 10(1), s.1-14.
- Zorlu, E., 1973, Gençlik Lideri El Kitabı. Ankara: GSB yayını.

## EKLER

|     |  | Önemli Değil | Önemsiz | Fark etmez | Önemli | Çok Önemli |
|-----|--|--------------|---------|------------|--------|------------|
|     | <b>Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi</b>                                     |              |         |            |        |            |
| 1.  | Yürüyüş yollarının olması  |              |         |            |        |            |
| 2.  | Bisiklet yolunun bulunması   |              |         |            |        |            |
| 3.  | Farklı spor dallarını yapmaya imkân sağlaması                              |              |         |            |        |            |
| 4.  | Spor yapacak eğitmenlerin olması   |              |         |            |        |            |
| 5.  | Yeterli sayıda temizlik personelinin bulunması                             |              |         |            |        |            |
| 6.  | Alanda danışabilecek personelin bulunması                                  |              |         |            |        |            |
| 7.  | Yeterli sayıda güvenlik personelinin bulunması                             |              |         |            |        |            |
| 8.  | Şehir merkezine yakın olması   |              |         |            |        |            |
| 9.  | Eve yakın olması   |              |         |            |        |            |
| 10. | Toplu taşıma araçları ile ulaşılabilir olması                              |              |         |            |        |            |
| 11. | Doğal/yapay su alanlarının çeşitliliği                                     |              |         |            |        |            |
| 12. | Ailece oturulabilecek banklarının bulunması                                |              |         |            |        |            |
| 13. | Beslenme ihtiyacını karşılayabilecek mekânların olması                     |              |         |            |        |            |
| 14. | Bilgilendirici levhaların olması   |              |         |            |        |            |
| 15. | Ortak kullanım alanlarının temiz olması                                    |              |         |            |        |            |
| 16. | Kiralanabilecek ekipmanların olması (örn.; bisiklet, deniz bisikleti, vb.) |              |         |            |        |            |
| 17. | Piknik yapma imkânı sağlaması  |              |         |            |        |            |
| 18. | Yeşil alanların çok ve çeşitli olması                                      |              |         |            |        |            |
| 19. | Yılın her döneminde kullanılabilir olması                                  |              |         |            |        |            |
| 20. | Alanda sosyo-kültürel etkinliklerin (Konser, tiyatro vs.) bulunması        |              |         |            |        |            |
| 21. | Alanda sportif organizasyonların (turnuva, yarışma vb.) bulunması          |              |         |            |        |            |
| 22. | Rekreasyon alanlarının sosyalleşmek için yeterince kalabalık olması        |              |         |            |        |            |
| 23. | Çocuklar için eğlenceli etkinlikler (şenlik, eğlence vb.) yapılması        |              |         |            |        |            |
| 24. | Alanda söyleşi, kongre, sempozyum vb. etkinliklerin yapılması              |              |         |            |        |            |

|     | <b>Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığını Engelleyen Unsurlar</b> | <b>Kesinlikle Katılmıyorum</b> | <b>Katılmıyorum</b> | <b>Kararsızım</b> | <b>Katılıyorum</b> | <b>Kesinlikle Katılıyorum</b> |
|-----|--|--------------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------------------|
| 1.  | Suç meyilli kişilerin buraya gelmesi                             |                                |                     |                   |                    |                               |
| 2.  | Soyulma korkusu  |                                |                     |                   |                    |                               |
| 3.  | Fiziksel saldırı korkusu   |                                |                     |                   |                    |                               |
| 4.  | Cinsel saldırı korkusu   |                                |                     |                   |                    |                               |
| 5.  | Program zamanlarının uygun olmaması                              |                                |                     |                   |                    |                               |
| 6.  | Boş zaman yetersizliği   |                                |                     |                   |                    |                               |
| 7.  | Boş zaman saatlerinin uygun olmaması                             |                                |                     |                   |                    |                               |
| 8.  | Arkadaşlarımın bu tür etkinliklere katılmaktan hoşlanmaması      |                                |                     |                   |                    |                               |
| 9.  | Beraber gelecek kimsenin olmaması                                |                                |                     |                   |                    |                               |
| 10. | Arkadaşlarımın zamanının olmaması                                |                                |                     |                   |                    |                               |
| 11. | Alanın, istediğim faaliyetleri sunmaması                         |                                |                     |                   |                    |                               |
| 12. | Spor aletlerinin bakımsız olması                                 |                                |                     |                   |                    |                               |
| 13. | Spor aletlerinin yetersiz olması                                 |                                |                     |                   |                    |                               |
| 14. | Rekreasyon alanlarıyla çok ilgili olmamak                        |                                |                     |                   |                    |                               |
| 15. | Alışılmış günlük programı bozmak istememek                       |                                |                     |                   |                    |                               |
| 16. | Dermansızlık/ enerjisizlik                                       |                                |                     |                   |                    |                               |
| 17. | Ailevi yükümlülükler   |                                |                     |                   |                    |                               |

**ÖZGEÇMİŞ**

**Adı Soyadı** : Erhan YILMAZ  
**Uyruğu** : T.C.  
**Doğum Yeri ve Tarihi** : 19. 05. 1975  
**Telefon** : 532-412 7472  
**Faks** :  
**e-mail** : erhanyilmaaz@gmail.com

**EĞİTİM**

| <b>Derece</b>  | <b>Adı, İlçe, İl</b> | <b>Bitirme Yılı</b> |
|----------------|----------------------|---------------------|
| Lise:          | Batman Lisesi        | 1993                |
| Üniversite:    | Dicle Üniversitesi   | 2003                |
| Yüksek Lisans: | Batman Üniversitesi  | 2019                |
| Doktora:       |                      |                     |

**İŞ DENEYİMLERİ**

| <b>Yıl</b> | <b>Kurum</b>           | <b>Görevi</b> |
|------------|------------------------|---------------|
| 2004-2019  | Millî Eğitim Bakanlığı | Öğretmen      |

**UZMANLIK ALANI** :

**YABANCI DİLLER** : İngilizce