



T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULUNDA ÖĞRENİM GÖREN
ÖĞRENCİLERİN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIMLARINI
ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Celal AKBURAK

Danışman
Doç. Dr. Nevzat DİNÇER

EKİM 2021
BATMAN
Her Hakkı Saklıdır

TEZ BİLDİRİMİ

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

DECLARATION PAGE

I declare that all the information in this thesis has been obtained within the framework of ethical behavior / academic rules and that in the study prepared in accordance with the rules of Batman University Institute of Social Sciences Thesis and Seminar Writing Guide, all kinds of statements and information that do not belong to me are fully cited.

Celal AKBURAK
06.09.2021

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BATMAN ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU BÖLÜMLERİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIMLARININ ÖNÜNDEKİ ENGELLERİN BELİRLENMESİ

Celal AKBURAK

**BATMAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

Danışman: Doç. Dr. Nevzat DİNÇER

2021, 42

Jüri

**Danışman: Doç. Dr. Nevzat DİNÇER
Doç. Dr. Gökmen KILINÇARSLAN
Dr. Öğr. Üyesi Samet AKTAŞ**

Bu araştırmada, Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin çeşitli değişkenlere göre araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın Evreni, Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümünde 2020-2021 yılı güz döneminde öğrenim gören 758 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubunu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu lisans programlarında (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği normal ve ikinci öğretim) öğrenim gören 187'si erkek ve 84'ü kadın olmak üzere toplam 271 öğrenci araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Türkçe uyarlaması Gürbüz ve arkadaşları (2012), tarafından geliştirilen “Serbest Zaman Engelleri Ölçeği-18 (SZEÖ)” kullanılmıştır. Kullanılan bu ölçek 18 maddeden oluşmakta ve ölçek ile birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği gibi alt boyutlar belirlenmiştir. Kullanılan ölçekte yer alan ifadeler “Kesinlikle Önemsiz (1)”, “Önemsiz (2)”, “Önemli (3)” ve “Çok Önemli (4)” şeklinde 4'lü Likert tipli olarak derecelendirilmiştir. Ölçek maddelerinden elde edilen puanların yorumlanmasında; 1,00-1,75: arası kesinlikle önemsiz, 1,76, 2,50: arası önemsiz, 2,51-3,25: arası önemli ve 3,26-4,00: arası ise çok önemli şeklinde değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeğin hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı alt boyutlar itibarı ile 0,62 -0,82 arasında toplamda ise 0,81 bulunup ölçeğin oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

Araştırma sonucunda: Batman Üniversitesin Beden Eēitimi ve Spor Yüksekokulu bölümlerinde ērenim gören ērencilerin serbest zamanlarını deēerlendirme engellerini önemli gördükleri saptanmıştır. ērencilerin serbest zamanlarını deēerlendirme engelleri tüm alt boyutlarda cinsiyet, sınıf, medeni durum, yaş ve eēitimlerinden artan Serbest zamanlarını deēerlendirip deēerlendirmedikleri deēiřkenleri aēısından anlamlı olarak deēiřmektedir. Okuduēu bölüm deēiřkenine göre Beden Eēitimi ve Spor Yüksekokulu ērencilerinin Serbest zamanlarını deēerlendirme engellerinin alt boyutlarında anlamlı olarak deēiřmediēi tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Batman niversitesi , ērenci, Serbest Zaman Deēerlendirme Engelleri.

ABSTRACT

MASTER THESIS

IDENTIFYING THE BARRIERS TO THE PARTICIPATION OF THE STUDENTS IN BATMAN UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCHOOL DEPARTMENTS IN RECREATION ACTIVITIES

Celal AKBURAK

**INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES OF BATMAN UNIVERSITY
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE
RECREATION MANAGEMENT DEPARTMENT**

Advisor: Assoc.Prof. Lecturer Nevzat DİNÇER

2021,42

Jury

**Advisor: Assoc. Prof. Lecturer Nevzat DİNÇER
Assoc. Prof. Gökmen KILINÇARSLAN
Asist.Prof. Samet AKTAŞ**

In this study, it is aimed to investigate the factors that prevent students from Batman University School of Physical Education and Sports from participating in recreational activities according to various variables. Research Universe; There are 271 students studying in Batman University School of Physical Education and Sports in the fall semester of 2020-2021. A total of 271 students, 187 males and 84 females, who studied the sample group in the undergraduate programs of the School of Physical Education and Sports (Physical Education and Sports Teaching, Coaching Education and Sports Management, normal and evening education) participated in the study voluntarily.

As a data collection tool in the study, "Leisure Barriers Scale-18 (SZEÖ)" adapted to Turkish by Gürbüz et al. (2012) and developed by Alexandris and Carroll (1997) was used. This scale used consists of 18 items and 6 sub-dimensions such as individual psychology, lack of information, facility, lack of friends, time, and lack of interest were identified with the scale. The expressions in the scale used are graded as "Absolutely Unimportant (1)", "Unimportant (2)", "Important (3)" and "Very Important (4)" as 4-point Likert type. In the interpretation of the scores obtained from the scale items; Between 1.00-1.75: is considered as absolutely unimportant, between 1.76, 2.50: is insignificant, between 2.51-3.25: is important, and between 3.26-4.00 is very important.

As a result of the research; It has been determined that students studying in the departments of higher education consider the obstacles to spend their leisure time important. The obstacles to students' taking advantage of their leisure time differ significantly in all sub-dimensions in terms of gender, class, marital status, age, and whether they make use of their leisure time increased from their education or not. According to the variable of the department they are studying, it was determined that the sub-dimensions of the obstacles for physical education and sports college students to use their leisure time did not change significantly.

Keywords: Batman University, Student, Leisure Time Constraints.

TEŞEKKÜR

Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarının Önündeki Engellerin Belirlenmesi Batman Üniversitesi örneği başlıklı tez çalışmamda bana danışmanlık yapan değerli hocam Doç.Dr. Nevzat DİNÇER'e, tezin her aşamasında gerek bilgileri gerekse tecrübeleri ve manevi destekleri ile her daim yanımda olan çok değerli bölüm hocalarıma, bana hertürlü maddi ve manevi desteğini esirgemeyen aileme, veri toplama evresinde ankete katılarak desteklerini esirgemeyen Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunun değerli öğrencilerine sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Celal AKBURAK
Batman-2021

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	vi
ABSTRACT	viii
TEŞEKKÜR.....	ix
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLO LİSTESİ	xii
I.BÖLÜM	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1. PROBLEM DURUMU.....	3
1.1.1. Alt problemler	3
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.3. SINIRLILIKLAR	3
II. BÖLÜM.....	5
2.1. Zaman Kavramı	5
2.2. Zamanın Önemi.....	6
2.3. Zaman Kullanımı	6
2.4. Serbest Zaman Kavramı.....	6
2.5. Serbest Zaman Kavramının Tahrihsel Gelişimi.....	8
2.6. Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları	9
2.6.1. Dinlenme Fonksiyonu	10
2.6.2. Eğlenme Fonksiyonu.....	10
2.6.3. Gelişim Fonksiyonu	11
2.7. Serbest Zamanı Değerlendirmenin Faydaları	12
2.7.1. Fiziksel Yararları.....	12
2.7.2. Toplumsal Faydalar	13
2.7.3. Psikolojik Faydaları.....	13
2.8. Rekreasyon Kavramı ve Tanımı	13
2.9. Rekreasyonun Özellikleri.....	16
2.10. Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	17
2.11. Rekreasyona İhtiyaç Duyulan Nedenler	18
2.11.1. Fiziksel İhtiyaçlar	19
2.11.2. Sosyal İhtiyaçlar	20
2.11.3. Psikolojik İhtiyaçlar	20
2.11.4. Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi İhtiyacı	21
2.11.5. Duygusal İhtiyaçlar	21
2.12. Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımı Etkileyen Faktörler	21
2.13. Rekreasyona Katılımının Önündeki Engeller	22
III. BÖLÜM.....	24
3. MATERYAL VE YÖNTEM	24

3.1. Araştırmanın Modeli.....	25
3.2. Evren ve Örneklem.....	25
3.3. Veri Toplama Araçları.....	25
3.4. Verilerin Analizi.....	25
IV. BÖLÜM	26
4. ARAŞTIRMANIN BULGULARI.....	26
V. BÖLÜM.....	36
5.TARTIŞMA VE SONUÇ	36
5.1. ÖNERİLER.....	41
6. KAYNAKLAR.....	42
7. EKLER.....	51
EK-1	51
EK-2	51

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1. Kolmogorow Smirnov Normallik Testi Sonucu.....	26
Tablo 4.1. Cronbach Alfa Kat Sayısı.....	28
Tablo 4.2. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	29
Tablo 4.3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Serbest Zaman Engellerine İlişkin T-Testi Sonuçları.....	29
Tablo 4.4. Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri Ve Yaşa İlişkin Tek Yönlü Anova Bulguları.....	30
Tablo 4.5. Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Sınıf Değişkenine İlişkin Tek Yönlü Anova Bulguları.....	32
Tablo 4.6. Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Okuduğu Bölüme İlişkin Tek Yönlü Anova Bulguları.....	34
Tablo 4.7. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Serbest Zaman Engellerine İlişkin T-Testi Sonuçları.....	35

I.BÖLÜM

1.GİRİŞ

Serbest zaman, hayatta kalmak ve daha yüksek bir sosyal yapıya ulaşmak için yapılan çaba ve eylemler dışında, insanların kendi istekleri doğrultusunda özgürce değerlendirebilecekleri zaman olarak tanımlanabilir. Eğlence ise insanların Serbest zamanlarında sıkıcı, disiplinli ve monoton günlük hayattan kurtulmak, dinlenmek ve iyi vakit geçirmek için yaptıkları çeşitli aktiviteleri içerir (Uzun ve Altunkasa, 1991).

Dikkatli planlama ve tanıtımdan sonra, Serbest zaman ve eğlence, insan kaynaklarını korumak ve iyileştirmek ve yaşam standartlarını iyileştirmek için her yaştan insana sosyal bir yaşam tarzı öğretmenin, aidiyet duygusu ve kişilik yaratmanın bir yoludur. Kişisel motivasyon ve motivasyona göre ilgi alanı belirlenebilir, bu nedenle rekreasyonel aktiviteler düzenlenirken aktiviteler spor, müzik, drama, el sanatları, kamp, oyun, dans gibi sosyal ve özel etkinlikler olarak planlanmalıdır (Balcı, 2003). Toplumsal sınıf ne olursa olsun, bireylerin sağlıklı, bilinçli ve mutlu bir toplum inşa etmeleri, Serbest zamanları kullanma bilincini kazanmaları ve özgür iradeleriyle katılabilecekleri etkinlikleri seçmeleri çok önemlidir. Bu nedenle, iş verimliliğini artırmak için bireylerin Serbest zamanlarını tam olarak kullanmalarına yardımcı olmak gerekir (Çetinbaş, 2010).

Günümüzde insanların yaşadığı sorunların başında serbest zaman problemi gelir (Mutlu, 2008). Ancak, insanların daha fazla serbest zamana sahip olmasına, teknolojinin ilerlemesi, makineleşme, ulaşım da kolaylık ve çalışma saatlerinin kısalması gibi birçok etken imkân sağlamıştır (Kaya, 2011). Bu gelişmelerin yaşanması serbest zamanı anlamaya ve serbest zaman faaliyetlerine ilginin artmasına neden olmuştur (Tezcan, 1993). Serbest zamanların etkili ve verimli bir biçimde değerlendirilmesi üzerinde çok durulan ve önem verilen bir olgudur (Adam, 2014; Kaya, 2011). Serbest zaman kişinin yaşamını güzelleştirebilecek ve daha zevkli hale getirebilecek birçok faaliyeti içerisinde barındırmaktadır (Karaküçük, 2008; Passmore ve French, 2001). Serbest zaman etkinlikleri, çocukluktan yaşlılığa her dönemde bireyle birlikte olacak psikolojik, fiziksel ve sosyal fayda sağlayacaktır (Karaküçük, 2008). Serbest zaman etkinlikleri iyi şekilde organize edildiğinde, insan kaynaklarını korumanın, geliştirmenin ve yaşam standartlarını yükseltme yöntemlerinden birisi olan ait olma duygusunu ve kişilik olgusunu

oluşturabilir (Balcı, 2003). Bireylerin serbest zaman değerlendirme bilincine varmaları ve katılacakları etkinlikleri kendi zevkleri doğrultusunda özgür olarak seçmeleri mutlu, huzurlu, bilinçli, sağlıklı bir toplum oluşmasını sağlama bakımından büyük önem taşır (Kılbaş, 2010).

İkokuldan itibaren eğitim hayatının yoğunluğu ve teknolojinin gelişmesinin getirdiği psikolojik, fiziksel ve sosyal sorunlar, akademisyenlerin mesleki başarılarını ve özel hayattaki başarılarını doğrudan etkilemiştir. Üniversitelerde görev yapan öğretim elemanlarının spor, kültürel ve sosyal faaliyetlere katılmalarına imkan veren bölge ve merkezlerin oluşturulması, öğretim elemanlarının spor, kültürel ve sosyal başarılarına olumlu katkılar sağlayacaktır. Sonuç olarak, Serbest zaman değerlendirme sorunu, her ülke ve ülkedeki siyaset, kültür, ekonomi ve sosyal yönetim gibi ülkenin ana sistemleriyle yakından ilgilidir (Mutlutürk, 1991).

Sosyal hayatımızda sıklıkla karşılaştığımız Serbest zaman aktiviteleri, hayatın her kesiminden ve her yaştan insanın ilgisini çekse de en çok bu süreçten etkilenenler geçlerdir. Serbest zaman etkinlikleri için ihtiyaç duyulan tesisler; devlet kurumları yanı sıra sivil toplum kuruluşları tarafından da sağlanır. Gençlerin toplu olarak bu faaliyetlere katılabilecekleri ve üniversitelere düzenli olarak ciddi yükümlülükler yükleyebilecekleri alanlar geliştirilmeli ve organize edilmeli (Balcı, 2003). Üniversite, sosyal kültürü yansıtmak için önemli bir araç olarak görülebilir. Mevcut kültürel ihtiyaçlar çeşitli ve karmaşıksa, üniversitenin işlevi benzer şekilde görünecektir. Bu nedenlerden dolayı Serbest zaman eğitiminde zamanın nasıl kullanılacağı ve kişiliği etkileyen yönlerden nasıl yararlanılacağı öğrenilmelidir. Bu, ancak Serbest zaman yaratarak ve kullanarak başarılabılır (Ağaoğlu, 2002).

Sanayi Devrimi'nden sonra insanların çalışma koşulları olumlu yönde gelişti. Otomasyon ve makineleşme, insan gücünü azaltarak serbest kalan ve insanların kendine ayırdığı zamanı ve üretkenliği artırır. Haftalık ve yıllık tatil konseptleri benimsenmeye başlandı. Bu gelişmelerle serbest zaman endüstrisi doğdu ve gelişmeye başladı. Bu endüstri insanlara başka serbest zaman ve kaynaklar sağladı. İnsanlar dinlenmek ve yenilenmek için rekreasyonel faaliyetlerin önemini anlamaya başlamış ve rekreasyonel aktiviteler yaygınlaştı. Bireylerin hür iradeleri ile durumuna uygun olarak seçtikleri, faaliyetlere katılmanın zorunlu olmadığı, evrensel olan, faaliyet imkanı vermesi, her yaştan bireye hitap etmesi gibi özellikleri olan rekreasyon faaliyetleri, toplumsal yapı, gelenek, örf, adet gibi farklı kültürlere ve ihtiyaçlara göre farklılıklar göstermektedir. Bu nedenle, serbest zaman etkinlikleri her kültürde farklı şekilde uygulanabilir. Serbest zaman etkinlikleri sadece eğlence ve eğlence için fırsatlar sağlamakla kalmaz, aynı zamanda bilgi ve becerilerini göstererek kişisel gelişim fırsatları da sağlar (Fişek, 1998).

Bu araştırmada Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümünde öğrenim gören öğrencilerin rekreasyon etkinliklerine katılımlarının önündeki engellerin belirlenmesi incelenmesi amaçlanmıştır. Öğrencilerin Serbest zaman kullanımında karşılaştıkları engellerin belirlenmesi, sosyal tesislerin varlığının ve bu tesislerin donanım ve faaliyetlerinin kontrol edilmesi çalışma kapsamında önemli görülmektedir.

1.1. Problem Durumu

Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda ğrenim gören öğrencilerin rekreasyon etkinliklerine katılımlarının engelleri hangi düzeydedir?

1.1.1. Alt problemler

Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda ğrenim gören ğrencilerin Serbest zamanlarını değerlendirme engelleri:

- a) Cinsiyet
- b) Medeni duruma
- c) Eğitim durumuna
- d) Yaş Faktörüne
- e) Okuldan artan Serbest zamanların değerlendirilmesine göre farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Beden Eğitimi Yüksekokulunda ğrenim gören ğrencilerin Serbest zaman engellerinin düzeyini incelemek ve çeşitli demografik değerşkenlere karşılaştırmaktır.

1.3. Sınırlılıklar

Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümünde öğrenim gören, (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği normal ve ikinci öğretim) öğrencilerin rekreasyon Serbest zamanlarını değerlendirme engel düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre incelendiği bu araştırma;

- a)** Batman ÜniversitesinBeden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümünde 2020-2021 yılı güz döneminde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.
- b)** Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümünde 2020-2021 güz döneminde yapılan çalışma sırasında izin, sağlık sorunları, devamsızlık hakkı vb. gibi okula gelmeyen öğrenciler çalışma dışında tutulmuştur.

II. BÖLÜM

2.1. Zaman Kavramı

Zaman kavramı, insanın yaşam içerisinde çevresinde ve evrende karşılaştığı olayların, değişikliklerin yaşandığını hissettiği süreçtir (Malkoç, 2011). Zaman, soyut bir kavramdır. İnsanın zihninde oluşturduğu ve olayların içinde olup gittiğini düşündüğü başlangıcı ve bitişi belli olmayan sonsuz bir olgudur (Akatay, 2008). Türk Dil Kurumu (1983) ise zamanı; iş, oluş ve eylemlerin içinde gerçekleştiği süre olarak tanımlamaktadır. (Smith, 1998) zamanı geçmiş, bugün, gelecek olarak birbirini takip eden kesintisiz bir süreç olduğunu belirtmiştir.

Zaman insan düşüncesinin oluşturduğu doğal, sonsuz ve göreceli bir üründür (Addington, 2013). Zaman insanların eşit sahip olduğu geri döndüremediği gibi, isteyerek veya istemeyerek harcamak zorunda kaldığı şeydir (Filiz ve Özçalıkuşu, 2001). Zaman hayatın kendisidir bu yüzden zamanı Serbest geçirmek, hayatı serbest yaşamaktır (Baltaş ve Baltaş, 2012). Zamanın farkında olmak zamanın iyi kullanılması gerekliliğini ortaya koyar (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Zaman ile ilgili insanların karşılaştığı sorun, zamanın nasıl etkili şekilde kullanılacağıdır (Kaba, 2009). Zamanı etkili ve verimli kullanabilme öncelikle bir eğitim işidir (Kaya, 2011). Dolayısıyla da aile ve okulların üzerine düşen bir sorumluluktur (Kayadibi, 2010). Zamanı iyi şekilde planlayıp kullanabilmesi, insanın kendisine, biyolojik ve fizyolojik zorunlu ihtiyaçlarını karşılamaya ayırdığı zaman birimlerinin arasındaki dengeyi iyi kurmasıyla mümkün olur (Karaküçük, 2008).

Zaman kavramını kullanmanın bir başka yolu; "Birçok yazarın inandığı gibi zaman, insanın duyularıyla algılayamayacağı öznel bir kavram değil, aksine doğada var olan ve duyularımızla algılanıp ölçülebilen bir kavramdır. Zaman, evrendeki tüm nesnelerin hareketleri sırasında birbirlerine göre konumlarını değiştirmeleri için geçen süre ile tanımlanabilir. Genel olarak insanlar zamanı, onları etkileyen güneş sistemindeki gök cisimlerinin hareketine göre algırlar (Gürbüz ve Aydın, 2012). Zaman kavramı ile ilgili bir başka ilginç bilgi de Türkçede zaman kavramını da içeren "Vakit nakittir."dir. Bu özdeyişin Batı medeniyetlerinde karşılığı "Zaman paradır." şeklinde yer aldığını görülmektedir. Bu ifadelerden hareketle toplumda para kadar zaman kavramının da önemli olduğu açıkça gösterilebilir. Geçen zamanın Serbest olmasından yahut zamanın geçmediğinden yakınmak ya da zaman geçirmek toplumlarda oldukça yaygın görülen bir durumdur. Ancak bugün göz önüne alındığında, "Zaman çok mekanik bir

süreç olarak kabul edilir ve planlama, onu en küçük zaman birimine bölerek yapılır (Can, 2005). Yukarıda bahsedildiği gibi, zaman kavramı için birçok yöntem vardır. Bu yöntemlerden diğerine baktığımızda; zaman "kaçınılmaz olarak önemli bir değerdir, sabit bir hızda akar ve bireyler eşit değere sahiptir. Zamanın yeri doldurulamaz ve sabittir. Diğer önemli kaynaklardan biri olan para harcama ve parayı geri kazanma yeteneği ile karşılaştırıldığında, zaman harcadığında geri dönüşü olmayan bir kaynaktır (Akgemici ve ark. 2003).

2.2.Zamanın Önemi

Zaman insan hayatında varlığını muhtelif kısımlar biçiminde sürdürür. İnsanlar iş, sosyal yaşam, fiziksel ihtiyaçlar, dinlenme ve eğlence gibi ihtiyaçlarını karşılamak için zamanı farklı bölümlere ayırırlar. Bu sürelerin gereğinden fazla veya az kullanılamaması ve bunlar arasında sağlıklı bir denge kurulup kurulamayacağı, sürenin kalitesini hangi düzeyde koruyabileceklerini gösterir. Bir kişinin zamanı iyi yönetme yeteneği, kişilik temelinin en etkili parçasıdır (Sevil, 2015; Karaküçük, 2007 Akt. Hazar, 2003).

2.3. Zaman Kullanımı

Zamanı verimli kullanabilmek öncelikle eğitimsel bir görevdir. Bu sorumluluk ise, okulların ve ailelerin bireylerinin üzerindeki önemli bir sorumluluktur. Zamanın yanlış ve etkisiz kullanımından kaynaklanan hastalıklar, insanları ve toplumu bir bütün olarak etkiler. Bu, fiziksel hastalıktan daha tehlikeli olabilir. Zamanın çoğunu yapma yeteneği, kişinin kendine, iş hayatına, sosyal hayata, dinlenmeye ve eğlenceye ayrılan zaman birimine ve biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanması arasındaki dengeye bağlıdır. Zamanın kullanımı insanlar tarafından yönetilmelidir. Zaman kullanım planı insanların isteklerini karşıladığında, onu etkili bir şekilde kullanmak mümkündür. Zamanın kullanım iradesini eline geçiren insan önceleri stresli bir zaman yaşar. Arkasından stresin tam aksine verimli ve mutlu bir dönemi yaşar (Karaküçük, 2005).

2.4. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman değerlendirme kavramı ile rekreasyon kavramı çoğu zaman karıştırılmakta hatta aynı anlamı ifade ediyormuş gibi birbiri yerine kutlanılmaktadır. Fakat rekreasyon kavramı, serbest zaman içerisinde yapılan tüm etkinlikleri içermektedir. Bir serbest zaman değerlendirme

etkinliği olan rekreasyon; insan ruhunun yenilenmesi ve hayatın monotonluktan uzak heyecanlı hala gelmesidir (Balcı, 2003). Rekreasyon, serbest zamanı değerlendirmek, haz ve mutluluk sağlamak için kişinin kendi zevkine göre seçtiği etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Larousse, 1994). Genel bir ifadeyle rekreasyon 25 etkinlikleri; insanların gönüllü olarak katıldıkları serbest zamanlarında eğlence ve haz veren; bedensel, ruhsal yorgunluklarını giderip güç ve yaratıcılık kazandıran etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Gökdeniz ve arkadaşları, 2009). Başka bir ifadeyle Rekreasyon; insanların, hayat içindeki zorunlu görevlerini yerine getirdikten sonraki sürede (serbest zamanda), gönüllü olarak katıldıkları haz verici etkinliklerdir (Karaküçük, 2008).

Yabancı literatürde “leisure” olarak geçen Serbest zamanı leisure kelimesinin kökünü inceleyerek açıklamak gerekir. Latince de leisure “özgür olmak (to be free)” anlamına gelen “licere” kelimesinden türemiştir. “serbest zaman (free time)” Fransızca da kullanılmış ve “license (toplumun yükümlölüklerinden muafiyet)” ve “liberty (hürriyet, özgürlük)” anlamına gelen “loisir” İngilizce kelimeler olarak geçmektedir (Kraus, 1985).

İş yerinde çalışmak her zaman bireyleri ödüllendirmez ve bireylerin potansiyellerinin farkında olmalarını sağlamaz. Aksine, Serbest zaman insanlara bir özgürlük ve kontrol duygusu verir ve bireylerin bu Serbestluğu doldurmasına yardımcı olur. Serbest zaman ne olursa olsun amaç, trend doğrultusunda kişisel alışkanlıklara veya kişisel mesleğe dayalı bireysel haklar vermektir (Zorlu, 1973). Serbest zaman kavramı, özgür seçim ve özgürlük kavramlarıyla ilgili zorunlu eylemlerin olmadığı, ihtiyaçlara göre kullanılan bir zaman periyodu olarak tanımlanabilir (Karaküçük, 2007).

Serbest zamanın ve Serbest zamanın önemi, insanların eğlence ve eğlence ihtiyaçlarını karşılayabilmesi ve insanların kendilerini mutlu hissetmeleri için yaşamla bağlarını güçlendirebilmesidir (Kaya, 2003). İnsanların isteklerini karşılamak, Serbest zaman yaratmak ve bunu etkili bir şekilde ölçmek son derece önemlidir (Gülbahçe, 2010).

Literatürü araştırırken sık sık tanımlarla karşılaşırız, şöyle ki; serbest zaman tanımının kişiden kişiye göre farklılık gösterdiği belirtilmektedir. Yıllar geçtikçe çalışma saatleri bireyleri meşgul etse de iş dışında geçirdikleri zaman, kendi ihtiyaçlarını karşılamalarına ve adımlar atmalarına olanak sağlamıştır. Bununla birlikte, bireyler çalışma saatleri dışında Serbest zamana da değeri verirler. Serbest zaman terimi, bir bireyin rahatça kullanabileceği zamanın yalnızca bir parçasıdır (Gürbüz, 2006).

2.5. Serbest Zaman Kavramının Tahrihsel Gelişimi

Sanayi devrimiyle başlayan otomasyon ve aşırı üretim sonucunda insan gücüne duyulan ihtiyacın azalmasıyla uzun süreli çalışma saatlerinde kısaltmalar oluşmuş böylece artan refah düzeyi sayesinde insanların serbest zamanlara duydukları ihtiyaç artış göstermeye başlamıştır (Özmaden, 1997). Sanayi devrimi yıllarındaki uzun mücadelelerle, çalışanları zorlayan aşırı çalışma-çalıştırma zihniyetinin yıkılması, iyileştirme süreci başlamıştır. Fabrikalar da çalışanların dinlenmesi, eğlenmesi, egzersiz yapabilmeleri için parklar, kulüpler, kütüphaneler yapılmış ve şenlikler düzenlenmeye başlanmıştır (Sezgin, 1987). Sanayi devriminde çalışanları daha fazla ve verimli çalıştırabilmek için verilen, sadece dinlenmek amacıyla kullanılan serbest zaman günümüzde araç olmaktan çıkıp amaç haline gelmiştir (Arslan, 1996). Zaman içerisinde serbest zaman kavramı büyük değişikliğe uğramış, başka anlam ve önem kazanmıştır (Özmaden, 1997).

Serbest zaman etkinlikleri İkinci Dünya savaşına kadarki sanayi döneminde diğer faaliyetlerinin gerisinde kalırken; zaman içerisinde en önemlisi haline gelmiştir (Sezgin, 1987). İnsanların çalışma zamanlarının yanı sıra onlara serbest zaman oluşturmak ve bu serbest zamanı en güzel şekilde değerlendirmeleri için gerekli ve yeterli olanakları sunmak son derece önemlidir (Ekici, 1997). Üretimde yüksek teknolojinin kullanılması verimliliği arttırdığı gibi, çalışma saatlerini de azaltmaktadır (Özmaden, 1997). Günün 24 saatini üç (8 iş, 8 uyku, 8 serbest zaman) eşit parçaya bölerek çalışma saatleri yeniden ayarlanmış günde 12 saate varan çalışma süresi 8 saate indirilmiştir (Ekici, 1997). Amaç yaşamdan en yüksek düzeyde yararlanma, tat alma düşüncesine ulaştığı için tüm teknolojik ilerlemeler insan yaşam ve zevk duygusuna hizmet etme yolunda birleşmiş durumdadır (Özmaden, 1997). Sonuç olarak; gelişen teknolojiyle insana verilen değer ve serbest zamanın önemi artmıştır (Özmaden, 1997). Kişilere serbest zaman etkinlikleri için ayrılmış zaman dilimini isterse aktif (spor, seyahat vb.), isterse pasif (sanat, kültürel etkinlikler vb.) değerlendirme özgürlüğü tanınmıştır (Ekici, 1997). Günümüz de serbest zaman etkinlik çeşitliliği ve popülaritesi gittikçe artmaktadır (Tel, 2007).

Ülkemizde eğlence kavramının özellikle Türkiye Cumhuriyeti'nin kurulmasıyla gelişmesi yeni bir boyut kazanarak, Türk toplumu rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin hayatında yeni bir dönemin başlangıcıdır. Bu kavramın gelişimi devam etmekle birlikte, kamusal alanda pek çok yeniliğin hayata geçirilmesi ve sosyal ve kültürel yapıdaki değişimin yanı sıra, özellikle

dünyanın önde gelen ülkeleri seviyesine ulaşmak için gereklidir. İnsanlarımız, yaşamlarının sosyal ve ekonomik koşulları nedeniyle çok fazla Serbest zaman geçirebilir (Karaküçük, 1997).

2.6. Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları

Serbest zaman şekline göre insanlar üzerinde olumlu veya olumsuz bir etkisi oluşur. Kişi, Serbest zamanını öngörülen zorunlu zamanın dışında belirli bir plan ve plan çerçevesinde kullanırsa, Serbest zamanını etkin bir şekilde kullanır, fiziksel ve zihinsel olarak olumlu katkı sağlar.

Serbest zaman kavramının gelişim sürecine bakıldığında, sanayi devriminin gelişmesiyle birlikte yeni toplumsal değerlerin ortaya çıkması sermaye birikimi, tasarruf ve çalışma gibi kavramların ortaya çıktığı, Serbest zamanın tembellik ve lüks olarak kabul edildiği görülmektedir. Çalışmaya çok değer verilen sanayi devrimi sırasında, Serbest zaman, dinlenme işlevini tatmin edici ve yorgun insanların güçlerini yeniden kazanmalarına ve dengelerini yeniden kazanmalarına yardımcı olarak görülmüyordu. Ancak burada dinlenmek fiziksel yorgunluğu giderebilse de kişinin sinir sistemi üzerindeki olumlu etkisini ve kişinin zihinsel yapısını kesinlikle canlandıracağı gerçeğini unutmamalıdır. Bu zamanın dinlenme fonksiyonu kadar, farkına ise hayatın sonraki zaman dilimlerinde varılan önemli olarak görülen diğer iki fonksiyonu da vardır. Bunlar: “eğlenme” ve “gelişim” fonksiyonlarıdır (Sağcan, 1986).

Serbest zamanın temel işlevleri üç başlık altında incelenmiştir. Kendi kendine salıverme veya dinlenme, kendini geliştirme ve eğlenmedir. Burada dinlenmek sinir sistemini harekete geçirecek, fiziksel zayıflığı ortadan kaldıracak ve insanın zihinsel durumunu yeniden canlandıracak olsa da, bu gerçek göz ardı edilemez (Karaküçük, 1997).

Nitekim yukarıda da bahsettiğimiz gibi bireylerin Serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri faaliyetler, kendini yenileme, eğlence ve yaşamı anlama ve öğrenme başarılarının çok önemli alanlarına işaret etmektedir. Kropoktin ve Russell, Serbest zamanın önemini ve temel işlevlerde önceden işaret edeceğimiz olguyu fark ettiler ve işten ziyade Serbest zaman etkinliklerinin daha kapsamlı olduğunu ve yaşamın anahtarı olduğunu belirttiler (Kropoktin ve Russell, 2007).

2.6.1. Dinlenme Fonksiyonu

Dinlenme, yeniden elde etme veya iş sonrası stres ve yorgunluk atma ile bedensel aşınmaları ve sinir gerilimlerini ortadan kaldıran bir fonksiyon üstlenmiştir.

İnsanlar Serbest zamanlarında en başta dinlenmek ister. Çoğu etkinliğe dinlenmek için katılmak isterler. Zamanı iyi kullanabilmek için insanın dinlenmeye gereksinimi vardır Dinlenme etkinliği kişinin özgür iradesiyle olmalıdır. Dinlenme alanları olmalıdır. Tarihsel dönemlerde de dinlenme fonksiyonu en başta gelmiştir. Birey bulunduğu ortamdan ve kalabalıklardan uzaklaşarak açık havada zihinsel olarak dinlenmek gereksinimi duyar. Çağdaş insan dinlenmesini bilen insandır (Köktaş, 2004). İş hayatında dinlenme, Serbest zaman ve farklı yorumları içeren bir faktörün varlığını açıklar. Sanayi devriminde çalışma saatleri çok uzundu ve işçiler kalan zamanı yalnızca fiziksel güçlerini geri kazanmak için kullandılar. Serbest zaman işçileri için, bir sonraki iş gününe fiziksel olarak hazır olduklarından emin olun (Karaküçük, 2005).

2.6.2. Eğlenme Fonksiyonu

Günümüzde insanlar ne kadar çok Serbest zaman faaliyetine katılırsa o kadar başarılı olurlar ve statüleri iyileşir. Eğlenceye yapılan vurgu günlük hayatta da görülebilir (Püsküllüoğlu, 2005). (Torkildsen, 2005) mutluluğun samimi bir dilek olduğunu ve Serbest zamanlarımızda bizi memnun etmek için biraz zamana ihtiyacımız olduğunu belirtmiştir. Bizi memnun eden anlar, Serbest zamanın temel işlevlerinden biri olan eğlence işlevine dâhildir. İnsanlar Serbest zamanlarında günlük endişeleri ve stresi azaltmak için eğlenmek isterler. Bu eğlence ve uygulama arzusu, bireyler üzerinde bir dereceye kadar olumlu bir etkiye sahiptir, dolayısıyla telaşlarını ve streslerini azaltır. Eğlenmenin samimi bir arzu olduğunu ve serbest zamanlarımızda bizi memnun edecek anlara ihtiyacımız olduğunu söylemiştir. Günümüzde insanlar birçok spor ve eğlence faaliyetine katılma konusunda giderek daha hevesli hale gelmiştir. Spor ve eğlenceye olan bu ilgi, 20. yüzyılın başlarındaki gelişmelerden etkilenmiştir. İnsanlar sağlıklarına, duygularına, fiziksel ve zihinsel duygularına daha fazla dikkat etmişlerdir (Horner ve Swarbrooke, 2005).

Küresel bütünleşmeye turizm de katkı sağlar. Turistik gezi eğlence etkinliklerinden biridir. Çünkü Serbest zamanları değerlendirmede “etkinlik turizmi” gündemdedir: Endüstrileşme ve kentselleşmenin aşırı yoğunluğu turizm faaliyetlerini de etkilemektedir. Kişiler için Serbest zamanlarını etkili kullanabilmek, devamlı yaşadıkları çevreden uzaklaşmak,

canlanmak ve yüksek güdülenme ile günlük hayatlarına dönebilme gayesiyle rekreasyonel faaliyetler büyük önem taşımaktadır. Çağımızda bireyler daha kısa zamanlı tatilleri tercih etmektedirler (Can, 2005).

Zamanımızda, Serbest zaman faaliyetlerine ne kadar çok insan katılırsa, o kadar başarılı kabul edilir ve sosyal statüleri o kadar yüksek olur. Eğlenceye yapılan vurgu günlük hayatta da görülebilir (Barkın, 2016). Bugün ne kadar çok insan Serbest zaman faaliyetlerine katılırsa o kadar başarılı olduğu anlamına gelmektedir. Eğlencenin değeri günlük hayatta da görülebilir. İnsanlar genellikle birçok spor aktivitesine katılır, Spora olan bu ilgi 20. yüzyılda ve bu düşünce baştan itibaren zamanla giderek arttı. Fiziksel sağlıklarına, duygusal ve zihinsel durumlarına giderek daha fazla önem veriliyor (Mutlu, 2008).

2.6.3. Gelişim Fonksiyonu

Gelişimin işlevi, insanların zihinlerini günlük faaliyetlerin otomasyonundan kurtarmayı, daha geniş sosyal katılım için bir temel oluşturmayı ve bencil faaliyetleri değil, insanların kişiliğini geliştirme ve gösterme eğilimini içerir (Karaküçük, 2005). Bu tür aktiviteler, fiziksel ve zihinsel yorgunluğu azaltarak insanlara fiziksel ve zihinsel yaratıcılık sağlar (Sağcan, 1986).

Sanayileşmeyle birlikte makinalar insanların işlerini yapınca Serbest zaman artmıştır. Yaşam şartları sanayileşmiş ülkelerde iyileşmiştir. Bunun neticesinde insan ömrü uzamıştır. İnsan artık daha çok Serbest zamanları değerlendirme etkinliklerine katılmaya başlamıştır (Demir ve Demir, 2006). Günümüzde insan şahsına yeni bir yaşama değeri ölçeği oluşturarak kendisine bir hayat şekli planlamaktadır. Bu şekilde başkalarının vakit geçirmekte kullandığı monoton, klişe vakit geçirme alışkanlıklarından kurtulabilir. Birey, kendi kişiliğinin gelişimini esas alır. Kendini bütünüyle gayesiz kalabalık içinde kaybetmez. En önemlisi bireysel yaratıcılığını geliştirir ve kendini rahatlıkla ifade eder. Serbest zaman, kişinin kendisini iş hayatında da geliştirmesine olanak sağlar. Günümüzde yaşam robotik duruma gelmiştir. İnsan gittikçe derinleşen psikolojik ve sosyal rahatsızlıklarını ortadan kaldıracabilecek bir çevreyi ancak işten geriye kalan zamanlarda oluşturabilmektedir. İşte bu şekildeki geliştirme faaliyetlerini, “Serbest zamanı değerlendirme” üstlenmiş olur. Sıradan bir işyerindeki robotik yaşam içinde çalıştırdığı makinelerin bir küçük dışlısından ibaret olduğunu sezen insan ancak serbest zaman mutfağında sunulacak etkinliklerle kendisini geliştirebilir. Teknoloji o kadar ilerledi ki Serbest zamanlarda insanlara ruh hâllerine göre hizmet edecek, mimikleri dahi gelişmiş insan tipli robotlar yapıldı (Türkay, 2018).

2.7. Serbest Zamanı Değerlendirmenin Faydaları

Teknolojinin durmaksızın gelişimi, günümüz bireylerin çalışma saatlerinde azalmalara sebep olup, Serbest zamanın da artışı sağlanmaktadır (Karaküçük, 2008, Kılbaş, 2010). Günümüz sorunlarından biri toplumların serbest zamanları değerlendirip yönetmede bireyin yetersiz kalmasıdır. Bu eksiklik imkânların kısıtlılığında kaynaklanmamakta, fırsatların çoğunluğundan ve hayat içerisinde kişilerin zorunlu ihtiyaçlarından kendilerini soyutlamamasından kaynaklanmaktadır. Mutluluk, rekabet, risk alma, dinlenme gibi toplum bakımından çok fazla konunun kaynağı olarak rol oynamaktadır (Leitner ve Leitner, 2004). Rekreasyonun faydaları psikolojik, fiziksel ve sosyal faydalar olmak üzere üç başlık altında toplanmaktadır (Güzel, Türker ve Türker, 2014).

Bireyler yaşamları boyunca sürekli bir fiziksel değişim ve gelişim hali içerisindeyler. Bu nedenle fiziksel uygunluk da sağlıklı yaşamın temel unsurlarındandır. Bireyler kendileri için uygun fiziksel aktiviteleri bulmak ve sağlıklı yaşam için aktif olmak -hareket etmek- durumundadırlar. Fiziksel aktivitelerde harcanan enerji nedeniyle, bireyler fiziksel etkinliklere düzenli olarak katılım sağlayarak; obezite, diyabet, kalp hastalıkları gibi sağlık sorunlarına karşı önlem olarak hareket etmeyi tercih edebilirler. Çünkü düzenli egzersizlerle kişisel sağlığı korumak bilimsel olarak açıklanmıştır (Açıkada ve Ergen 1990).

2.7.1. Fiziksel Yararları

Gelişen sanayileşme ve modern yaşam tarzı fiziksel egzersizi azaltarak, hemen her yaş grubundaki bireyleri olumsuz etkileyerek, ciddi sağlık sorunları ortaya çıkartmaktadır (Ateş, 2009). Onlardan kurtulmanın en etkili yolu fiziksel egzersize yönelmektir. Spor, dans, iç ve dış mekan eğlenceleri Serbest zaman aktivitelerinden biridir ve insan sağlığı için önemli ve göz ardı edilemez unsurlardır. İnsan sürekli yer değiştiren ve hareket halinde olan bir varlıktır. Doğumuyla birlikte vücut organları ve sistemleri gelişebilir ve büyümeye başlar (Arslan, 1996).

2.7.2. Toplumsal Faydalar

Toplumsal hayatın sürekli modernleşmesi bir yandan halkın refahını artırırken, diğer yandan da insanları kendi içinde izole, çaresiz ve kalabalıktan uzaklaşmasına neden oldu. Ayrıca yaşam, din, dil, ırk, eğitim, kültür, cinsiyet tercihi vb diğer konular bireylerin zamanla değişmesine neden oldu. Ancak insan sosyal varlıklar olarak doğar ve insan ihtiyaçları sadece fizyolojik ihtiyaçları değil aynı zamanda sosyal ihtiyaçları da içerir. Bu nedenle, Serbest zaman etkinlikleri kişisel sosyal etkileşimde çok önemlidir. Toplumdaki insanların bir gruplar halinde bir birleriyle eğlence faaliyetlerine katılmalarını sağlar. Ayrıca, serbest akış ve fikir ve işbirliği fırsatları yoluyla demokratik toplumların ortaya çıkmasını teşvik etti. Bu, fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayan bireylerin psikolojik eğlenceden yararlandığı anlamına gelir. İnsanlar, iş ve sosyal yaşamda yaşam standartlarını düşmesi sorunuyla karşı karşıyadır. Bu olumsuz durumların insan psikolojisi üzerinde olumsuz bir etkisi olmaktadır (Tütüncü ve Aydın, 2014).

2.7.3. Psikolojik Faydaları

Günümüzde insanların ev, okul ve iş hayatındaki güç ve sorunları, sinir sistemini tahrip ederek yorgunluğa ve dayanıklılığın azalmasına neden olabilmektedir. Modern yaşam ve insan, yarattığı çeşitli stres faktörleri için önemli bir rahatsızlık duygusu göstermektedir. Bu gibi baskılardan uzaklaşmak için insanlar değişik bir ortam içerisine girip moral kazanmak istemekteler. Bu ortam onların rahatlamalarına, eğlenmelerine, değişim yaratmalarına ve kendilerini yenilemelerine olanak tanır (Karaküçük, 1999).

Serbest zamanları, rekreatif etkinliklerle değerlendirerek hastalıkların önlenmesinin yanı sıra aynı zamanda psikolojik rahatsızlıkların seviyesini düşürmesinde de önemli bir etkidir. Psikiyatristler düzenli olarak yapılan rekreasyon aktivitelerinin zihinsel ve duygusal hastalıkların üstesinden gelindiğine inanırlar. Sebebini ise serbest zamanı iyi kullanıp yönetememekle ilişkilendirirler (Kraus, 1977).

2.8. Rekreasyon Kavramı ve Tanımı

Günümüzde insanlar yoğun bir dünya telaşı içindedirler. Yoğun iş temposu, omuzlarımızdaki ağır sorumluluklar veya bakılmak zorunda olan aile kimi insanların hayatını çıkmaza sokabilmekte ve yoğun bir strese neden olabilmektedir. İnsanlar bu stresten

uzaklaşabilmek ve kendilerini rahatlatabilmek adına Serbest zamanlarında kendilerini mutlu edecek bütün bu streslerden uzaklaşmak için birçok etkinlik yapabilmektedirler. İnsanların yapmak zorunda olduğu sorumluluklardan arta kalan Serbest zamanlarda yaptıkları etkinlikler rekreasyonu oluşturmaktadır (Ardahan ve arkadaşları 2016).

Sanayi Devrimi'nin getirdiği değişim ve gelişme, insanların yaşam kalitesinde olumlu değişiklikler getirerek bugüne kadar devam ediyor. Olumlu bir etkiye sahip olmanın yanı sıra, sanayi devriminin başlangıcından bu yana çalışma koşullarının yoğunlaşması, insanları fiziksel ve zihinsel olarak yorarak, insanların kendilerini yenilemeye, fiziksel ve zihinsel sağlığına kavuşturmaya çalışmasına neden oldu. Günümüzde bu arayışın en önemli unsuru eğlencedir (Frank, 2003; McLean vd., 2005 akt. Başoğlu, 2011).

Uzun zamandır, insanların çalışma saatleri yorulmuştu ve mesai saatleri dışındaki saatler insanların kendileri için bir şeyler yapmasına, yenilemesine, kazanmasına ve hayata yeniden başlamasına izin vermiştir. Bu nedenle insanlar çalışma süresine ek olarak çalışma dışı zaman kullanımına da özel önem vermektedirler. Çalışma dışı zamanın veya başka bir deyişle Serbest zamanın kullanılması, bu olgunun artan gelişimi ile zenginleşen eğlence kavramını oluşturur (Soyer ve Can, 2003).

Eğlence terimi Fransa'dan gelmektedir. İnsanların Serbest zamanlarını değerlendirmek için yaptıkları aktivite ve aktivitelerde kendi hayatlarını yapmanın yanı sıra aktivitelerde "eğlence" olarak tanımlanmaktadır (Balcı ve İlhan, 2006).

Eğlence, yeniden doğuş ve yeniden varoluş anlamına gelen Latince "yeniden yaratma" kelimesiyle aynı anlama sahiptir. Türkçeye eşdeğerdir ve Serbest zamanın değerlendirilmesi için yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu, toplumdaki insanların veya bireylerin Serbest zamanlarında rahat ve mutlu zaman geçirmeye istekli oldukları anlamına gelir (Coleman ve Barries, 2000; Şama, 2003). Türk Dil Kurumu'na göre eğlence şu şekilde tanımlanmaktadır: "Bireylerin serbest zamanlarında spor ve eğlence amacıyla gönüllü olarak katıldıkları bir faaliyettir (Türk Dil Kurumu, 2012).

Kılbaş'a göre ise Serbest zaman, insanları rutinden ve kendi kendini seçmekten kurtaran bir tür özgürlük veya tatildir (Kılbaş, 2004). Yine Mansuroğlu, serbest zamanı "kişilerin içinde bulundukları sosyal yapıda yaşamlarını idame ettirebilmek ve daha refah bir seviyeye

ulaştırabilmek için zorunlu olarak yaptıkları çaba ve eylemler dışında kendi isteklerine göre değerlendirmede serbest oldukları süre” olarak tanımlamıştır (Mansuroğlu, 2002).

Genel anlamda eğlence, Serbest zamanlarında tatmin edici bir dürtüyle faaliyetlere katılmaya istekli kişiler olarak tanımlanabilir (Tunçel, 1999). Eğlence, ilk günlerde amacı olmayan bireyler tarafından gerçekleştirilen faaliyetler fikriyle büyür, kişinin Serbest zamanlarında zevk aldığı bir aktivite veya deneyim veya bazı fiziksel, duygusal ve sosyal davranışlar sergilediği bir aktivitedir. Bu nedenle eğlence, kişisel tatmin ve mutlulukla gelişecek ve değişecek bir duygudur (Gültekin, 2008).

İnsanların Serbest zamanlarında farklı büyüklükleri ve zamanları vardır; kaçmak, rahatlamak, eğlenmek, sağlıklı olmak, vakit geçirmek, adrenalini hissetmek, içerde veya dışarıda pek çok çaba ve çabayla şehir merkezinde veya kırsal alanda faaliyetlere katılırlar. Açık veya kapalı alanlar veya aktif-pasif bir şekilde farklı deneyimler edinmektedirler (Karaküçük, 1997). Yani eğlence; yeteneklerini geliştirmek için bir dizi eğlence, eğlence ve kendini yenileme faaliyetine katılmak olarak tanımlanır. Ailesi, mesleki ve sosyal sorumluluklarını yerine getirdikten sonra bu etkinliği kendi istekleri doğrultusunda seçmesidir (Kır, 2007).

Örneğin: “Yarın basketbol oynayan arkadaşlarınız olduğunda, bu aktiviteye katılmak için iç ve dış faktörleri ve motivasyonunuzu göz önünde bulundurmanız gerekir. Bu teklifi, eğlenceli olacağınızı düşündüğünüz için kabul edebilirsiniz, ancak sadece arkadaşlarınızı memnun etmek ve biraz kalori yakmak için. Öyleyse, kararınıza tamamen katılmaya mı karar verdiniz yoksa arkadaşlarınızdan baskı mı hissettiniz? Oyuna katılmak gönüllülük esasına dayalı değilse de bir zorunluluk duygusu ise bir eğlence deneyimi olmayacaktır. Hiç spor faaliyetlerinde hoş olmayan bir zaman geçiren birine şahit oldunuz mu? Tersine katılım gönüllülük esasına dayalı olduğu sürece bir eğlence aktivitesi haline gelir.” (Leitner ve Leitner, 2012).

İnsanlar eğlence yoluyla bazı insanların sosyal değerlerin üstesinden gelebileceğini fark eder (Cevahircioğlu, 2007). Kişinin günlük yaşamın monotonluğundan kurtulmak ve başka kişilerle iletişim kurarak sosyal bir kimlik kazanması, insanın kişiliğine uygun ve yapmaktan hoşlandığı sosyal, kültürel ve sportif etkinliklerdir (Bucher, 1972’den akt., Karaküçük, 2008). Rekreasyon etkinliklerinin herhangi bir çıkar ya da karşılık gözetmeksizin, Serbest zamanda baskı ve zorlama olmadan özgürce kendimizi akışına bıraktığımız; insanın gelişimini destekleyen, manevi ilgi, istek ve ihtiyaçlara cevap veren etkinliklerdir (Anderson, 1998). Günlük içerik genellikle katılımcıların gönüllü olarak seçtikleri etkinlikler veya denedikleri

deneyimlerdir (Cevahircioğlu, 2007). Bireyin yaşam içindeki serbest zamanı, fiziksel ve sosyo-ekonomik olarak değerlendirmesi bir rekreasyon etkinliğidir (Gökdeniz ve arkadaşları, 2009).

2.9. Rekreasyonun Özellikleri

Yaşam tarzının değişmesi, hayata odaklanan yeni ekonomik sistem ve ortaya çıkan sosyal ihtiyaçlar ile büyük alışveriş merkezleri, toplumdaki yeni eğlence merkezinin büyük bir bölümüne dönüştürülmüştür. Bu sosyal değişim, Serbest zaman ve Serbest zaman alanı kavramını da büyük ölçüde etkilemiştir. Eğlence, kişisel kendini yenileme ve kişisel gelişim kavramına hizmet etmeyi amaçlamaktadır; kapitalist sistemin tüketimi altında bu insani ve sosyal özellikler yitirmeye başlamıştır. Çağdaş dünyada insanlar, tüketici ihtiyaçlarını karşılayan faaliyetler kapsamında eğlence ihtiyaçlarını karşılamaya zorlanmaya başlamıştır (Aktaş, 2011).

Farklı görüşler üretebilecek eğlence özelliklerinde ortak bir yer edinmek zordur ve kişisel ilgi, ihtiyaç, amaç ve katılıma göre pek çok farklılık vardır. Bunlar, eğlenceyi diğer etkinliklerden ve tanımlardan ayıran temel işlevlerden bazılarıdır (Karaküçük, 1999).

Bu işlevler;

- *Rekreasyon etkinlikleri özgürlük hissi verir, tercihi bireyin isteğine bağlıdır ve etkinliklere devam etme zorunluluğu yoktur.*
- *Fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal aktivitenin içinde yer alabilir. Bu nedenle, rekreasyon programları bireyin bütünü ile ilgili olmalıdır,*
- *Rekreasyon bireyseldir ve etkinliklerde kişisel tatmin olmalıdır,*
- *Rekreasyon, serbest zamanda yapılır.*
- *İnsanların faaliyetlere her yaşta katılımlara olanak sağlanmalıdır.*
- *Yaş ve cinsiyet gözetmeksizin insanların etkinliklere katılımlarına imkân verir.*
- *Rekreasyon etkinlikleri, serbest zamanda yapılır. Rekreasyon haz neşe sağlayan bir faaliyettir.*
- *Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır.*
- *Her yaşta ve cinsteki insanların faaliyetlere katılımlarına imkân verir.*
- *Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.*
- *Rekreasyon faaliyetler, iş bilirkişiler tarafından üstlenilir.*

- *Rekreasyon eylemi, beceri sahibi veya olmayan planlı veya plansız kişilerle ya da organize olmamış mekanlar da yapılabilmektedir.*
- *Rekreasyon çok çeşitli faaliyetleri içerir.*
- *Rekreasyon etkinliklerin katılımcıya kendisini ifade edebilme, yaratıcılık, sosyallik gibi kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir.*
- *Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır.*
- *Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine, ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir.*
- *Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere de ilgiduyma veya gerçekleştirme imkânı verir.*

2.10. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyonun sınıflandırılması, eğlencenin işlevine veya farklı standartlara göre yapılabilir. Bir birey kendi amacı ve isteği doğrultusunda Serbest zaman faaliyetlerine katılmaya karar verirse, buna paralel bir eğlence etkinliği ortaya çıkacaktır. Her kişi için çeşitli amaç ve özelemlerin bulunabileceği düşünüldüğünde, birçok farklı tepki etkinliği vardır ve bunları sınıflandırmak gerekir (Karaküçük, 2005).

Rekreasyon faaliyetleri, zamana, ortama göre farklı biçimlerde sınıflandırılmaktadır. Rekreasyonu; etken veya edilgen katılımlı olmasına, iç mekân veya dış mekânda (şehir içi açık alanlar ve şehir dışı açık alanlar) yapılmasına, amacına, kamu, ticari, özel, gönüllü, terapi, okul, özel üyeli olmasına, kültürel, toplumsal ilişkiler kurmak, sportif, turizm ve sanatsal amaçlı olmasına göre sınıflanabilir. Bunlardan hariç rekreasyonu; faaliyetlerin uygulandığı yere ve amacına uygun; açık alan rekreasyonu, turizm rekreasyonu, sağlık rekreasyonu, park rekreasyonu, rekreatif spor yönetimi, yerleşke rekreasyonu, terapatik rekreasyon, kampus rekreasyonu, iş yeri rekreasyonu ve hastane rekreasyonu olarak da sınıflandırılabilir (Ardahan ve Lapa, 2011). Birey, hangi hedef ve istek doğrultusunda bir Serbest zamanları değerlendirme faaliyetlerini gerçekleştirmeye karar vermiş ise buna uygun bir rekreatif faaliyet çeşidi meydana gelir. İnsanların hepsi için çeşitli gayeler ve isteklerin olabileceği, buna uygun olarak da çok çeşitli rekreatif faaliyetlerin olduğu düşünülürse bir sınıflandırma yapma zorunluluğu ortaya çıkar (Metin, 2013).

Rekreasyonu, Küçüktopuzlu (1991), orman rekreasyonu, edilgen rekreasyon, ticari rekreasyon, sosyal rekreasyon, kırsal rekreasyon, estetik rekreasyon, entelektüel rekreasyon, etkin rekreasyon, açık hava rekreasyonu, kapalı yer rekreasyonu ve endüstriyel rekreasyon şeklinde birçok şekilde gruplandırmıştır.

Çeşitli kriterlere, amaçlara ve belirli fiillere ve durgunluk durumlarına göre sınıflandırılırlar(Karaküçük, 2005).

Rekreasyonun sınıflandırılması amaçlarına göre şu şekildedir;

- *Sanatsal amaç*
- *Turizm amacı*
- *Sportif amaç*
- *Toplumsal amaç*
- *Kültürel amaç*
- *Dinlenme amacı*

Rekreasyonun, çeşitli standartlara göre aşağıdaki şekilde sınıflandırılır.;

- *Yaş etkenine göre;*
- *Faaliyete katılan bireylerin sayısına göre;*
- *Zamana kavramına göre;*
- *Kullanılan yere göre;*
- *Sosyolojik içeriğe göre;*
-

Belirli faaliyet ve durgunluk hallerine göre özel özellikleri dikkate alınarak ya da işlevsel açıdan sınıflandırılması ise aşağıdaki şekildedir:

- *Orman rekreasyonu*
- *Fiziksel rekreasyon*
- *Estetik rekreasyon*
- *Uluslararası rekreasyon*
- *Sosyal rekreasyon*
- *Ticari rekreasyonu*

2.11. Rekreasyona İhtiyaç Duyulan Nedenler

İnsanlar, hızlı geçen zaman içerisinde birçok etkenle karşılaşmaktadır. Bazen mutlu bir zaman geçirirken bazen ise yoğun stres altında kalabilmektedir. Artan şehirleşme ile birlikte insanlar beton yığınları arasında hayat sürmeye devam etmektedirler. Bu nedenle de doğadan gittikçe uzaklaşmaktadırlar. İnsanlar böyle durumlarda veya başka nedenlerden dolayı kendilerine zaman ayırmak istemekte ve çeşitli rekreasyon faaliyetlerini yapmak istemektedir. Rekreasyon faaliyetlerine bu gibi nedenlerden dolayı ihtiyaç duyulmaktadır (Hacıoğlu ve diğerleri, 2009). Rekreasyon faaliyetlerine duyulan ihtiyacın artış nedenlerinin başında, sanayileşme ve kentleşme gelmektedir. Kişiden kişiye farklılık olsa da insanlar, bedensel gelişim, sürekli yenilik, farklı tecrübeler edinme, kişisel eleştiri yapma, kendini geliştirme, yaratıcı olma, sosyalleşme ihtiyacı, sağlık ve benzeri gibi amaçlarla rekreatif faaliyetlere katılmaktadır. İnsanların rekreasyonel etkinliklere katılımını etkileyen önemli faktörlerin başında nüfusun kentsel bölgelerde yaşıyor olması ve bu bölgelerde yaşamlarını sürdürenlerin bu bölgelerdeki monotonluk ve bunalımdan kaçma arzusu gelmektedir (Ardahan ve arkadaşları, 2016).

Hava kirliliği, gürültü kirliliği ve çok kalabalık ortamlar gibi birçok olay bireylerde fiziksel ve psikolojik şoklara neden olabilir, bu nedenle bu istikrarsızlığı gidermek için eğlence aktivitelerine ihtiyaç vardır. Birçok araştırmacıdan biridir. Kişisel eğlence ihtiyaçlarını belirleyen ve ihtiyaçlarını ortaya çıkaran önemli faktörleri belirlemişlerdir. Eğlencenin temel ihtiyaçları şu şekilde sınıflandırılmıştır: (Torkildsen, 2005).

- *Kaçış ve fantezi, macera, rahatlama gibi yeni deneyimler kazanma*
- *Teşhis etmek ve tanımlamak*
- *Güvenlik sebiyle*
- *Kontrol etmek veya diğerlerini yönlendirmek*
- *Sosyal etkileşim ve sorumluluk (etkileşim ve diğerleri ile birlikte olmak)*
- *Zihinsel aktivite (anlamak ve farkındalık)*
- *Yaratıcılık*
- *Başkalarına hizmet etmek (ihtiyaç duyulma ihtiyacı)*
- *Zindelik ve fiziksel aktivite.*

2.11.1. Fiziksel İhtiyaçlar

Aktif bir yaşamın birçok nedenine rağmen, fiziksel hareketsizlik ve stres insanlarda ciddi hastalıkların çıkmasına neden olur (Kirkpatrick, 2005). Diğer çalışmalarda, Serbest zamanın

fiziksel aktivite ile karşılaştırılmasının, özellikle kardiyovasküler hastalıkların ve stresin korunmasında, özellikle kardiyovasküler hastalıkların ve stresin önlenmesinde önemini vurguladı ve sürekli fiziksel aktivitenin yardımcı olduğuna dikkat çekti. Kişilerin stresten kurtulmasına yardımcı olur ve kalp krizi riskini azaltır ve kan damarı sağlığının korunmasına yardımcı olur (İkizler, 2002). Loehr (1999), Etkili egzersiz sırasında periyodik olarak strese maruz kalma nedeniyle bağışıklık sistemi güçlendiği için grip ve soğuk algınlığı olasılığının en aza indirileceğini söylemiştir.

Örneğin, Düzenli fiziksel egzersiz kalp krizi riskini azaltabilir ve kan damarı sağlığını sağlayabildiğini (İkizler, 2002; Shinn,2004). Birçok çalışma, kalp hastalığı olan hastalar için bile düzenli egzersizin sağlıklı bir yaşamın anahtarı olduğunu ve bunun da yaşam kalitesini artırabileceğini vurgulamaktadır(Karadağ ve ark., 2007). Fiziksel aktivitenin arttığı yerlerde tıbbi harcamalar azalacaktır. Örneğin Kanada Sağlık Sistemine göre, yetişkinlerin fiziksel egzersizini artırarak sağlık harcamaları azaltmıştır (Katzmarzyk ve ark., 2000).

2.11.2. Sosyal İhtiyaçlar

Rekreatif eğlence faaliyetlerinin varlığının bireylerin sosyal değerini artırmak olduğuna dikkat çekilmektedir. Kişisel sağlıklı rekreasyon faaliyetlerine izin vermek, sosyal rahatlamaya yol açar. Bu açıdan rekreasyonel aktiviteler sosyal rahatlama, sosyal uyum ve yaşam kalitesinin sağlanması ve iyileştirilmesi anlamına gelir. Eğlence faaliyetlerine katılan bireyler, etkinlik kurallarına uymaya çalışarak kendilerini ifade etme, ait oldukları gruba aidiyet duygusu geliştirme ve sosyal etkinliklere katılma fırsatları bulurlar. Şunu söylemek gerekir: Rekreasyon, bireylere fiziksel ve duygusal olarak katkı sağlayabilecek sosyal bir davranıştır. (Güngörmüş,2007).

2.11.3. Psikolojik İhtiyaçlar

Kişinin evde, okulda veya iş hayatında karşılaştığı sorunlar sinir sistemini tahrip ederek yorgunluğa ve tahammülsüzlüğe neden olabilir. Aynı şeyi defalarca tekrarlayan aşırı kural uygulaması ve monoton faktörler, bir kişinin sinir sistemine zarar verir. Teknolojik ilerlemenin ve modern yaşamın stres faktörleri ve bunlarla karşılaşan insanların psikolojik, fiziksel veya davranışsal stres tepkileri, önemli bir rahatsızlık duygusu gösterir. Bu durumda insanlar kendilerini farklı bir ortama yerleştirerek moral kazanmayı umarlar. Bu farklı ortam onlar için bir tür eğlencedir, dinlenmelerine, eğlendirmelerine, değişim yaratmalarına ve kendilerini

yenilemelerine, dolayısıyla manevi tazelik duygusu kazanmalarına olanak sağlar (Karaküçük, 1997).

2.11.4. Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi İhtiyacı

Genellikle bir kişinin beceri veya yetenek seviyesi net değildir. Bu durum ancak bir kişinin yapmaya istekli olduğu işte tezahür edebilir. Rekreatif faaliyetleri ile faaliyet gerçekleştirenler, faaliyetlere katılan ve çalışmaya devam eden diğer yeteneklerle kültürel ve sosyal ilişkiler kurarak etkinlik beceri ve yeteneklerinin ortaya çıkmasını sağlayabilir (Karaküçük, 2005).

2.11.5. Duygusal İhtiyaçlar

Yukarıdaki ihtiyaçlara ek olarak, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için eğlence faaliyetlerine de katılmaları gerekir. Bireyin günlük yaşamda yaşadığı streslerin bedenine, topluma ve duygularına etki edeceği belirlenmiştir. Örneğin; İşle ilgili kişisel stres durumunun fiziksel ve duygusal sağlık üzerinde pek çok olumsuz etkisinin olduğu tespit edilmiştir. İnsanların günlük hayatta karşılaştıkları stresli durumlar, geçici bir duygusal çöküşe neden olmayacak, aynı zamanda uzun vadeli memnuniyetlerini de etkileyecektir. Bu nedenle bireyler, günlük yaşamın stresinden kurtulmak veya bunlardan kurtulmak için duygusal olarak tatmin olma ihtiyacı hissederler. Eğlence faaliyetlerine katılmak, duygusal ihtiyaçların karşılanmasını sağlayarak bireylerin yaşamdaki monotonluktan ve stresten kurtulmasına yardımcı olan önemli faktörlerden biridir (Güngörmüş, 2007).

2.12. Rekreatif Faaliyetlere Katılımı Etkileyen Faktörler

Günümüzde, endüstrinin ve teknolojinin gelişimi, gelişme ve refah aşamaları ve insanların makinelerin egemenliği altına girmesi işe yanıt vermiş ve insanların Serbest zamanlara olan ilgisinin artmasına neden olmuştur. Bunu, insanlara Serbest zamanlarında geniş bir hizmet yelpazesi sunan bir sektör izledi. Bu Serbest zamanın ekonomik verimliliği artırarak ve çalışma koşullarını iyileştirerek bilinçli kullanımı, olumlu sonuçları olan genel bir çaba olmalıdır. Eğlence faaliyetlerine katılım olumlu katkı sağlamış olsa da, bireylerin kendileri için önemli olan bu tür etkinliklere bazı nedenlerle katılmadıkları veya çeşitli engellerden dolayı katılamadıkları

görülmektedir. Serbest zaman literatüründe engellilik kavramı, "bireylerin Serbest zamanlarında rekreasyonel faaliyetlere katılmalarını engellemek veya kısıtlamak için karşılaştıkları nedenler" olarak ifade edilmektedir (Demirel ve Harmandar, 2009).

Serbest zamanı değerlendirmeye yönelik faaliyetler, tamamlanma süresinin kapsamına ve alanına göre büyük ölçüde değişir. Hangi faaliyetin tercih edileceği kişinin yapısına, eğitim düzeyine, cinsiyetine, fırsatına ve özelliklerine bağlıdır (Pulur, 2003). Faaliyetlere katılmanın en iyi yolu, Serbest zamanın tadını çıkarmak, işten farklı bir şey yapmak, çevredeki çevre ile iletişim kurmak, yeni bir deneyim yaşamak, başarı hissini yaşamak, yaratma hissini yaşamak ve çevresel faydalar elde etmektir (Ergül, 2008).

Serbest zamanlarında kendi istekleri dahilinde eğlence faaliyetlerine katılmayı sevdikleri için eğlencenin insanların kişisel bir özelliği olduğu söylenebilir (Kılbaş, 2001). Eğlence faaliyetlerine katılımı teşvik eden sosyal ve ekonomik faktörler aşağıdaki başlıklar altında incelenebilir (Yüksel, 2002).

- ✓ *Çalışma şartlarındaki gelişmeler ve ekonomik verimlilik (serbest zaman artışı)*
- ✓ *Harcanabilir gelirin artışı*
- ✓ *Kentleşme ve nüfusun artış hareketliliği*
- ✓ *Teknoloji*
- ✓ *Kitle iletişim araçlarının etkisi*
- ✓ *Eğitim düzeyi ve Kültürel etki*
- ✓ *Çevre bilinci ile değişen sağlık bilinci ve istekler*
- ✓ *Diğer kuruluşların ve Siyasi otoritenin etkileri*
- ✓ *Eğlence hareketinin etkisi*
- ✓ *Doğal zenginliklerin etkisi*
- ✓ *Sosyal hareketliliğin etkisi*

Rekreasyon faaliyetleri, eğitimin teşvik edilmesi, ekonomik ve kültürel kalkınmanın teşvik edilmesi, fiziksel ve zihinsel sağlığın iyileştirilmesi ve korunması ve topluma uygun olmayan davranışların önlenmesinde de önemlidir (Özdağ, 1996).

2.13. Rekreasyona Katılımının Önündeki Engeller

Araştırmalar, rekreasyonel faaliyetlerin toplum ve kişisel sağlık üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Rekreasyon faaliyetlerine katılmanın olumlu bir etkisi olsa da,

insanların kendileri için çok önemli olan çeşitli nedenlerle bu tür etkinliklere katılmadıklarını veya bazı engellerden dolayı katılamadıklarını söyleyebiliriz (Karaküçük, 2007). Eğlence; 21. yüzyılda stresli insanlar için motive edici bir araç haline geldi, bu nedenle giderek daha gerekli hale geliyor (Özışık, 1998).

Jackson ve arkadaşları ile beraber “hiyerarşi modeli” üzerine kurulan bir model geliştirilmiştir. Bu model ile önceki model arasındaki fark, Serbest zaman literatürüne pazarlık ve denge gibi iki yeni faktör getirmesidir. Pazarlık kavramı, Serbest zaman etkinliklerine bireysel katılımın yalnızca engellerin kaldırılmasına bağlı olmadığını belirtir. Bireyler isterlerse farklı düzenlemeler yaparak (katılım gibi) faaliyetlere katılabilirler. Bu modele göre bireyler engellere gösterdikleri tepkilere göre üç kategoriye ayrılır. Buna göre; istedikleri aktivite türüne katılamayanlar, engellerle karşılaşan ancak katılım düzeyini veya faaliyet türünü değiştirmeyen bireyler ve faaliyetlere katılacak ancak katılım şeklini değiştirecek kişilerdir (Jackson ve arkadaşları, 1993).

Bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları rekreasyonel etkinliklerin sağlıkları için birçok faydası olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar bireylerin çeşitli nedenlerle kendileri için önemli olan bu tarz faaliyetlerde bulunmadıklarını ya da farklı sebeplerden dolayı engellendiklerini de meydana çıkarmaktadır (Alexandris, 1997; Kyle, 2003).

İnsanları ve Serbest zamanı değerlendirirsek ikisi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bileceğiz. Bu nedenle, yetersiz tesisler ve doğaya olan uzaklık, Serbest zaman faaliyetlerine katılmanın önünde bazı engellerin yanı sıra kentsel yaşamın ritmine, gelişen teknolojiye ve kalabalığa bazı engellere neden olabilir ve bunlar sadece rekreasyon faaliyetlerine katılmanın önündeki engelleri ortaya çıkarır (Leighfield, 2001).

İnsan ve serbest zaman arasında oluşan bağdan dolayı konut yetersizliği ve doğal hayattan uzak kalma gibi nedenler serbest zaman faaliyetlerine katılım sağlamanın engellenmesine neden olabileceği gibi şehir yaşamının temposu, teknoloji ve gereğinden fazla insan sayısı gibi etkenler de rekreasyonel faaliyetlere katılmada engel olabilecek nedenlerden bazılarıdır (Akt: Sabancı, 2016). İnsanları rekreasyonel etkinliklere yönelten etkenler kimi zaman da engelleyen etkenler olarak karşımıza çıkabilmektedir. Eğlence faaliyetlerine uzaklık, mevsimsel engeller, eğlence araçlarının çekiciliği, insanların beklenti ve tercihlerinde olası değişiklikler vb. Faktörler katılımı engelleyebilir (Ardahan ve arkadaşları, 2016).

Crawford ve Godbey (1987) tarafından önerilen modele göre model, engelleri üç ana bölüme ayırmaktadır; (a) bireyler, (b) kişilerarası ilişkiler ve (c) yapısal faktörler, bireylerin Serbest zaman etkinliklerine katılmasını engeller. Kişisel faktörler, algılanan kişisel yetenek düzeyi, faaliyete yönelik tutum ve algılanan etkinliğin uygunluğu olarak tanımlanabilir. Öte yandan, faaliyetlere katılmak için bir partner veya arkadaş bulma, para ve zaman gibi yapısal faktörleri göz önünde bulundurursanız, kişiler arası faktörlerdir; ulaşım, tesislerin kalitesi ve erişilebilirliği bireylerin karşılaşabileceği yapısal engellerdir.

Tezcan, gençlerimizin Serbest zaman aktivitelerini engelleyen en büyük engellerden biridir. Maddi zorluklar, birleşememe ve gerekli eğitimi verememe gibi olayların rol oynadığını belirtmiştir (Tezcan, 1985). Lise eğitimi ve üniversite gençliği üzerine yapılan araştırmalar, gençlerin Serbest zamanlarını nasıl geçireceklerini veya etkisiz faaliyetlere nasıl katılacaklarını bilmediklerini, ancak fırsat verilirse birçok aktif faaliyete katılmaya istekli olduklarını göstermektedir (Demir, 2003).

III. BÖLÜM

3. MATERYAL ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada var olan durumu sorgulayan betimsel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemi uygulanmıştır. Bu tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekli ile betimlemeyi amaç edinen araştırmalar için uygun bir modeldir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; 2020-2021 yılı güz döneminde Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda uzaktan eğitim öğrenim gören 758 öğrenci evrenimizi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği normal ve ikinci öğretim) öğrenciler arasından kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen ve araştırmaya gönüllülük esasıyla katılan 84 kadın ve 187 erkek öğrenci olmak üzere üzere toplam 271 öğrenciden oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Türkçe uyarlaması Gürbüz ve ark. (2012), tarafından yapılan Alexandris ve Carroll (1997), tarafından geliştirilen “Serbest Zaman Engelleri Ölçeği-18 (SZEÖ)” kullanılmıştır. 18 maddeden oluşan ölçek ile “Birey Psikolojisi”, “Bilgi Eksikliği”, “Tesis”, “Arkadaş Eksikliği”, “Zaman”, “İlgi Eksikliği” gibi 6 Alt Boyut Belirlenmiştir. Ölçekte yer alan ifadeler “Kesinlikle Önemsiz (1)”, “Önemsiz (2)”, “Önemli (3)” ve “Çok Önemli (4)” şeklinde 4’lü Likert tipli olarak derecelendirilmiştir. Ölçek maddelerinden elde edilen bulguların yorumlanmasında; 1,00-1,75: kesinlikle önemsiz, 1,76, 2,50: önemsiz, 2,51-3,25: önemli ve 3,26-4,00: çok önemli şeklinde değerlendirilmiştir. Araştırmada ölçeğin hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı alt boyutlar itibarı ile 0,62 -0,82 arasında toplamda ise 0,81 olup ölçeğin oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin istatistiksel analizi SPSS 22 Paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırma grubundan elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği tek örneklem Kolmogorov Smirnov normallik testi ile incelenmiş, tüm alt boyutlarda verilerin

normal dağılım gösterdiği (Tablo 3.1) belirlenmiştir. Bu kapsamda verilerin analizinde betimsel istatistik teknikleri yanı sıra parametrik testlerden T-testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi için $p < 0,05$ değeri baz alınmıştır.

Tablo 3.1. Kolmogorow Smirnov Normallik testi sonucu

Alt Boyutlar	N	s	p
1. Birey Psikolojisi	271	0,116	0,00
2. Bilgi Eksikliği	271	0,138	0,00
3. Tesis Hizmet	271	0,145	0,00
4. Arkadaş Eksikliği	271	0,093	0,00
5. Zaman	271	0,149	0,00
6. İlgi Eksikliği	271	0,136	0,00

IV. BÖLÜM

4. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4.1. Cronbach Alfa Kat Sayısı

	Bireysel Psikoloji	Bilgi Eksikliği	Tesis	Arkadaş Eksikliği	Zaman	İlgi Eksikliği	Toplam Puan
Cronbach Alfa Kat Sayısı	0,822	0,650	0,689	0,637	0,649	0,626	0,814

Tablo 4.1.'de Cronbach Alfa Kat Sayısı incelendiğinde; bu çalışmada serbest zaman engelleri ölçeğinin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.814 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0.626 ile 0.822 arasında değiştiği görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğu düşünülmektedir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Demografik Bilgileri

		n	%	Ss
Cinsiyet	Kadın	84	31	0,463
	Erkek	187	69	

Yaş	18-22 Yaş	162	59,8	0,742
	23-27 Yaş	68	25,1	
	28-32 Yaş	41	15,1	
	33 Yaş Üzeri	0	0	
Medeni Durum	Evli	11	4,1	0,197
	Bekâr	260	95,9	
Bölümünüz	Beden Eğitimi Öğretmenliği	96	35,4	0,843
	Antrenörlük	79	29,2	
	Spor Yöneticiliği	96	35,4	
Sınıfınız	1.Sınıf	37	13,7	0,893
	2.Sınıf	135	49,8	
	3.Sınıf	60	22,1	
	4.Sınıf	39	14,4	
Toplam		271	100	

Tablo 4.2 İncelendiğinde serbest zaman engellerine ilişkin anketimize katılan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinden kadınların 84 (% 31) kişi, erkeklerin 187 (%69) kişi olduğu görülmektedir. Yaş aralığı değişkenine göre incelendiğinde 18-22 Yaş; 162 (%59,8) kişi, 23-27 Yaş; 68 (%25,1) kişi, 28-32 Yaş; 41 (%15,1) kişi ve 33 Yaş ve Üstü 0 (Sıfır) kişi olduğu görülmektedir. Medeni durum değişkenine göre incelendiğinde 11 (%4,1) kişi evli, 206 (%95,9) kişinin bekâr olduğu görülmektedir. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Bölümü, bölüm değişkenine göre incelendiğinde Beden Eğitimi Öğretmenliği öğrenim gören öğrenci sayısı; 96 (%35,4) kişi, Antrenörlük bölümü öğrenim gören öğrenci sayısı; 79 (%29,2) kişi, Spor Yöneticiliği bölümü öğrenim gören öğrenci sayısı; 96 (%35,4) kişi olduğu görülmektedir. Sınıf değişkenine göre incelendiğinde; 1.sınıfta öğrenim gören öğrenci sayısı 37 (%13,7) kişi, 2.sınıfta öğrenim gören öğrenci sayısı 135 (%49,8) kişi, 3.sınıfta öğrenim gören öğrenci sayısı 60 (%22,1) kişi, 4.sınıfta öğrenim gören öğrenci sayısı 39 (%14,4) kişinin serbest zaman engellerine ilişkin anketimize katıldığı görülmektedir.

Tablo 4.3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Serbest Zaman Engellerine İlişkin t-Testi Sonuçları

Faktör	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t	p
1. Bireysel Psikoloji	Kadın	84	2,78	0,92	2,74	0,006
	Erkek	187	2,43	0,96	2,78	
2. Bilgi Eksikliği	Kadın	84	2,99	0,63	3,42	0,001*
	Erkek	187	2,68	0,70	3,55	
3. Tesis	Kadın	84	2,86	0,83	0,85	0,394
	Erkek	187	2,77	0,73	0,81	
4. Arkadaş Eksikliği	Kadın	84	2,50	0,77	0,30	0,765
	Erkek	187	2,53	0,70	0,29	
5. Zaman	Kadın	84	2,96	0,68	1,43	0,152
	Erkek	187	2,83	0,72	1,46	
6. İlgi Eksikliği	Kadın	84	2,63	0,70	0,46	0,628
	Erkek	187	2,67	0,78	0,48	
Ölçeğin Tümü	Kadın	84	2,79	0,51	2,10	0,036
	Erkek	187	2,65	0,46	2,01	

*p<0,05

Tablo 4.3 Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre serbest zaman engellerine ilişkin t-testi sonuçlarına bakıldığında bireysel psikoloji alt boyutunda [(t=2,74-2,78), (p<0,05=0,006)] kadın ve erkeğe göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür. Bilgi eksikliği alt boyutuna bakıldığında [(t=3,43-3,55), (p<0,05=0,001)] kadın ve erkeğe göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür. Toplam ölçeğin cinsiyet değişkenine göre bütün alt boyutlar için ise [(t=2,10-2,01), (p<0,05=0,036)] kadın ve erkeğe göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman engellerine ilişkin diğer alt boyutlara bakıldığında herhangi bir şekilde anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.4. Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Yaşa İlişkin Tek Yönlü Anova Bulguları

Faktör	Yaş	N	Ort	Ss	F	p
1. Bireysel Psikoloji	18-22 Yaş	162	2,70	0,98	6,15	0,002*
	23-27 Yaş	68	2,36	0,93		

	28-32 Yaş	41	2,21	0,79		
	18-22 Yaş	162	2,83	0,73		
2. Bilgi Eksikliği	23-27 Yaş	68	2,66	0,71	1,41	0,245
	28-32 Yaş	41	2,76	0,53		
	18-22 Yaş	162	2,84	0,79		
3. Tesis	23-27 Yaş	68	2,76	0,75	0,55	0,575
	28-32 Yaş	41	2,71	0,69		
	18-22 Yaş	162	2,52	0,74		
4. Arkadaş Eksikliği	23-27 Yaş	68	2,58	0,70	0,54	0,582
	28-32 Yaş	41	2,43	0,71		
	18-22 Yaş	162	2,95	0,70		
5. Zaman	23-27 Yaş	68	2,93	0,70	7,88	0,000*
	28-32 Yaş	41	2,47	0,60		
	18-22 Yaş	162	2,65	0,79		
6. İlgi Eksikliği	23-27 Yaş	68	2,74	0,79	0,58	0,557
	28-32 Yaş	41	2,58	0,55		
	18-22 Yaş	162	2,75	0,52		
Ölçeğin Tümü	23-27 Yaş	68	2,67	0,42	3,52	0,031*
	28-32 Yaş	41	2,53	0,34		

*p<0,05

Tablo 4.4 Katılımcıların yaş değişkenine göre serbest zaman engellerine ilişkin Anova testi sonuçlarına bakıldığında bireysel psikoloji alt boyutunda [(f=6,15), (p<0,05=0,002)] yaş değişkeni açısından kadın ve erkeğe göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür. Zaman alt boyutuna bakıldığında [(f=7,88), (p<0,05=0,000)] yaş değişkeni açısından kadın ve erkeğe göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür. Toplam ölçeğin yaş değişkenine göre bütün alt boyutlar için ise [(f=3,52), (p<0,05=0,031)] yaş değişkeni açısından kadın ve erkeğe göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür. Yaş değişkenine göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman engellerine ilişkin diğer alt boyutlara bakıldığında herhangi bir şekilde anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.5. Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Sınıf Değişkenine İlişkin Tek Yönlü Anova Bulguları

Faktör	Sınıf	N	Ort	Ss	F	p
1. Bireysel Psikoloji	1.Sınıf	37	2,70	0,89	4,31	0,005*
	2.Sınıf	135	2,69	1,03		
	3.Sınıf	60	2,21	0,83		
	4.Sınıf	39	2,37	0,80		

2. Bilgi Eksikliği	1.Sınıf	37	2,85	0,77	0,25	0,857
	2.Sınıf	135	2,77	0,73		
	3.Sınıf	60	2,78	0,65		
	4.Sınıf	39	2,71	0,59		
3. Tesis	1.Sınıf	37	3,00	0,76	1,90	0,129
	2.Sınıf	135	2,80	0,77		
	3.Sınıf	60	2,63	0,78		
	4.Sınıf	39	2,88	0,68		
4. Arkadaş Eksikliği	1.Sınıf	37	2,44	0,78	0,41	0,742
	2.Sınıf	135	2,57	0,73		
	3.Sınıf	60	2,51	0,70		
	4.Sınıf	39	2,47	0,68		
5. Zaman	1.Sınıf	37	2,98	0,55	5,99	0,001*
	2.Sınıf	135	3,01	0,73		
	3.Sınıf	60	2,61	0,66		
	4.Sınıf	39	2,69	0,68		
6. İlgili Eksikliği	1.Sınıf	37	2,72	0,61	1,04	0,371
	2.Sınıf	135	2,71	0,86		
	3.Sınıf	60	2,62	0,68		
	4.Sınıf	39	2,66	0,59		
Ölçeğin Tümü	1.Sınıf	37	2,78	0,49	3,25	0,022*
	2.Sınıf	135	2,76	0,51		
	3.Sınıf	60	2,56	0,41		
	4.Sınıf	39	2,60	0,39		

*p<0,05

Tablo 4.5 Katılımcıların okuduğu sınıf değişkenine göre serbest zaman engellerine ilişkin Anova testi sonuçlarına bakıldığında bireysel psikoloji alt boyutunda [(f=4,31), (p<0,05=0,005)] sınıf değişkeni açısından kadın ve erkeğe göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür. Zaman alt boyutuna bakıldığında [(f=5,99), (p<0,05=0,001)] sınıf değişkeni açısından kadın ve erkeğe göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür. Toplam ölçeğin Sınıf değişkenine göre bütün alt boyutlar için ise [(f=3,25), (p<0,05=0,022)] sınıf değişkeni açısından kadın ve erkeğe göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür. Sınıf değişkenine göre Beden

Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman engellerine ilişkin diğer alt boyutlara bakıldığında herhangi bir şekilde anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür.

,

Tablo 4.6. Katılımcıların Serbest Zaman Engelleri ve Okuduğu Bölüme İlişkin Tek Yönlü Anova Bulguları

Faktör	Bölümü	N	Ort	Ss	F	p
1. Bireysel Psikoloji	Eğitim	96	2,44	0,93	0,89	0,410
	Antrenörlük	79	2,58	0,92		
	Spor Yöneticiliği	96	2,61	1,02		
	Eğitim	96	2,78	0,74		

2. Bilgi Eksikliği	Antrenörlük	79	2,87	0,72	1,48	0,228
	Spor Yöneticiliği	96	2,69	0,63		
	Eğitim	96	2,89	0,83		
3. Tesis	Antrenörlük	79	2,74	0,75	0,97	0,378
	Spor Yöneticiliği	96	2,77	0,70		
	Eğitim	96	2,48	0,78		
4. Arkadaş Eksikliği	Antrenörlük	79	2,52	0,71	0,26	0,768
	Spor Yöneticiliği	96	2,56	0,67		
	Eğitim	96	2,86	0,71		
5. Zaman	Antrenörlük	79	2,78	0,70	1,18	0,307
	Spor Yöneticiliği	96	2,95	0,71		
	Eğitim	96	2,78	0,80		
6. İlgi Eksikliği	Antrenörlük	79	2,57	0,76	2,08	0,126
	Spor Yöneticiliği	96	2,61	0,70		
	Eğitim	96	2,71	0,48		
Ölçeğin Tümü	Antrenörlük	79	2,68	0,48	0,07	0,928
	Spor Yöneticiliği	96	2,70	0,48		
	Eğitim	96	2,70	0,48		

Tablo 4.6 Katılımcıların okuduğu bölüm değişkenine göre serbest zaman engellerine ilişkin Anova testi sonuçlarına bakıldığında okunulan bölüm değişkenine göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman engellerine ilişkin alt boyutlarına bakıldığında herhangi bir şekilde anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.7. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Serbest Zaman Engellerine İlişkin t-Testi Sonuçlar

Faktör	Medeni Durum	N	Ort	Ss	t	p
--------	--------------	---	-----	----	---	---

1. Bireysel Psikoloji	Evli	11	3,03	0,75	1,71	0,088
	Bekar	260	2,52	0,96	2,15	
2. Bilgi Eksikliği	Evli	11	3,36	0,52	2,86	0,003*
	Bekar	260	2,75	0,69	3,70	
3. Tesis	Evli	11	3,21	0,45	1,80	0,012*
	Bekar	260	2,78	0,77	2,92	
4. Arkadaş Eksikliği	Evli	11	2,57	0,42	0,22	0,718
	Bekar	260	2,52	0,73	0,36	
5. Zaman	Evli	11	2,93	0,68	0,30	0,758
	Bekar	260	2,87	0,71	0,31	
6. İlgi Eksikliği	Evli	11	2,63	0,78	0,11	0,910
	Bekar	260	2,66	0,76	0,11	
Ölçeğin Tümü	Evli	11	2,95	0,30	1,83	0,017*
	Bekar	260	2,68	0,48	2,76	

***p<0,05**

Tablo 4.7 Katılımcıların Medeni Durum değişkenine göre serbest zaman engellerine ilişkin t-testi sonuçlarına bakıldığında bilgi eksikliği alt boyutunda [(t=2,86-3,70), (p<0,05=0,003)] kadın ve erkeğe göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür. Tesis alt boyutuna bakıldığında [(t=1,80-1,92), (p<0,05=0,012)] kadın ve erkeğe göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür. Toplam ölçeğin Medeni Durum değişkenine göre bütün alt boyutlar için ise [(t=1,83-2,76), (p<0,05=0,017)] kadın ve erkeğe göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür. Medeni durum değişkenine göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman engellerine ilişkin diğer alt boyutlara bakıldığında herhangi bir şekilde anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür.

V. BÖLÜM

5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman değerlendirme engellerinin çeşitli demografik değişkenlere göre incelendiği bu araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır;

Tablo 4.3'te Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre serbest zaman engellerine ilişkin t-testi sonuçlarına bakıldığında bireysel psikoloji alt boyutunda [($t=2,74-2,78$), ($p<0,05=0,006$)] kadın ve erkeğe göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüş bunun öğrencilerin serbest

zamanlarının değerlendirmenin kendilerini psikolojik olarak hazır hissedip etmemeleri ile ilgili olduğu ve bireysel psikoloji başlığında cinsiyet anlamından farklı olmadığı yani hem erkek hem de kadın öğrenciler için bireysel psikolojinin önemli olduğu kanısına varılmıştır.

Bilgi eksikliği alt boyutuna bakıldığında [($t=3,43-3,55$), ($p<0,05=0,001$)] kadın ve erkeğe göre de anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür. Yani cinsiyet fark etmeksizin katılımcıların serbest zaman değerlendirmelerin de serbest zamanlarını nasıl değerlendirmeleri gerektiği noktasında bilgilerinin eksik olduklarını düşünmektedirler. Toplam ölçeğin cinsiyet değişkenine göre bütün alt boyutlar için ise [($t=2,10-2,01$), ($p<0,05=0,036$)] kadın ve erkeğe göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman engellerine ilişkin diğer alt boyutlara bakıldığında herhangi bir şekilde anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür.

Benzer çalışmalarda Emir'in (2012) yapmış olduğu eğlence faaliyetlerine katılmanın önündeki engelleri bulun; üniversite öğrencileri örnekleminde, kişisel psikolojinin iki alt kategorisindeki cinsiyet değişkenleri, zaman ve ilgi eksikliği farklılıklar gösterir. Bu çalışma ile bireysel psikoloji alt başlığında benzerlik göstermektedir. Alexandris ve Carroll (1997)'un Bilimsel araştırmada cinsiyetin rekreasyon faaliyetleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğuna dikkat çekti. Culp (1998) Cinsiyetin sosyal etkinin önemli bir parçası ve kişisel Serbest zaman aktivitelerini kısıtlayan önemli bir faktör olduğunu söylemiştir. Pulur (2003)'un Araştırmasında yurtlarda yaşayan kız öğrencilerin (% 84) erkek öğrencilere (% 72) göre spor faaliyetlerine katılmaya daha istekli oldukları görülmüştür. Ankara'daki üniversite öğrencilerinin Serbest zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması isimli çalışmada; erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha çok rekreatif etkinliklere katılım sağladığı saptanmıştır (Balcı, 2003). Rekreatif etkinliklere katılımın cinsiyet değişkenine göre incelendiği bir çalışmada da, bayan öğrencilerin erkek öğrencilerden rekreatif etkinliklere katılıma daha az eğilimli oldukları gözlenmiştir.

Henderson ve diğerleri (1996) yapmış oldukları çalışmada, kadın ve erkeklerin toplumda farklı sorunlarla karşılaştıklarını, dolayısıyla Serbest zamanlarında yaptıkları faaliyetlerin de farklı olduğunu belirttiler. Moccia'ya göre (2000), Serbest zaman etkinliklerinin tercih edilmesinde cinsiyet önemli bir rol oynar. Altergoot ve McCreedy (1993) yapmış oldukları çalışmada Moccia'yı destekleyici sonuçlara ulaşarak, Serbest zaman etkinliklerine bireysel katılımı etkileyen faktörlerde aile yapısının ve cinsiyetin önemli rol oynadığı tespit edilmiştir. Hudson (2000) yapmış olduğu çalışmada, Araştırmalar, Serbest zaman etkinliklerine katılan

erkekler ve kadınlar arasında önemli farklılıklar olduğunu bulmuştur. Serbest zaman etkinliklerine katılırken kadınlar erkeklerden daha fazla engelle karşılaşmaktadır. Birçok kadın Serbest zaman faaliyetlerine katılmak için yeterli fırsatlara sahip olmadıklarına inanmaktadır (Henderson ve Bialeschki, 1991).

Tablo 4.4 Katılımcıların yaş değişkenine göre serbest zaman engellerine ilişkin sonuçlarına bakıldığında Bireysel psikoloji alt boyutunda yaş değişkeni açısından kadın ve erkeğe göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu saptanmıştır. Aynı şekilde zaman alt boyutuna bakıldığında da yaş değişkeni açısından kadın ve erkeğe göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür.

Toplam ölçeğin yaş değişkenine göre bütün alt boyutlar için ise Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman engellerine ilişkin diğer alt boyutlara bakıldığında herhangi bir şekilde anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür. Yapılan benzer araştırmalarda Amin ve diğerleri (2011) tarafından yapılan araştırmada Serbest zamanlarında spor faaliyetlerine katılımda algılanan engeller ile yaş faktörü arasındaki ilişki incelenmiş, araştırma sonuçlarına paralel olarak 18-22 yaş arası katılımcıların tesis ve zaman yetersizliği alt boyutlarında daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Bu sonuçlar çalışmamıza zaman alt boyutunda paralellik gösterirken tesis yetersizliği alt boyutunda paralellik göstermemektedir. Alexandris ve Carroll (1997) tarafında yapılan araştırma, Üniversite öğrencilerinin eğlence aktivitelerine katılmasını engelleyen faktörler ile yaş faktörleri, kişisel psikoloji ve bilgi eksikliği arasında önemli farklılıklar vardır. Emir (2012) tarafından yapılan çalışmada yaş faktörü arasındaki ilişki incelenmiş, zaman alt boyutuna göre anlamlı fark görülmüştür. Ekinci ve diğerlerinin (2014) yapmış olduğu çalışma sonucunda Katılımcıların serbest zaman engelleri, yaş faktörüne bağlı olarak zaman alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.5 Katılımcıların okuduğu sınıf değişkenine göre serbest zaman engellerine ilişkin sonuçlara bakıldığında Bireysel Psikoloji alt boyutunda [$(f=4,31)$, $(p<0,05=0,005)$] sınıf değişkeni açısından katılımcılara göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Yine Zaman Alt Boyutunda [$(f=5,99)$, $(p<0,05=0,001)$] sınıf değişkeni açısından katılımcılar açısından anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Toplam ölçeğin Sınıf değişkenine göre bütün alt boyutlar için ise [$(f=3,25)$, $(p<0,05=0,022)$] sınıf değişkeni açısından katılımcılara göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Sınıf değişkenine göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman engellerine ilişkin diğer alt boyutlara bakıldığında herhangi bir şekilde anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür. Benzer bir çalışmada Güler (2017) beden

eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin Serbest zaman engellerinin serbest zaman motivasyonlarına etkisinin araştırılması adlı çalışmada Serbest zaman engellerinin sınıf değişkenine göre “tesis” alt faktöründe sınıf düzeyine göre katılımcıların arasında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Serbest zaman engelleri ölçeğinin “arkadaş eksikliği” alt boyutunda elde edilen bulgulara göre, katılımcıların sınıf düzeylerine göre arasında anlamlı bir farklılık olmadığını yine “zaman” alt faktöründeki katılımcıların sınıf düzeylerine göre herhangi bir anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. “İlgi eksikliği” alt faktöründe elde edilen bulgulara göre, 2. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin puan ortalamaları diğer sınıflardan yüksektir. Bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir. Buda çalışmamız ile paralellik göstermemektedir. Benzer çalışmalar için yapılan literatür taramasında öğrenciler veya sınıf boyutunda herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan konunun ele alınması ve benzer çalışmalar yapmak önemli olacaktır.

Tablo 4.6’da katılımcıların okuduğu bölüm değişkenine göre serbest zaman engellerine ilişkin sonuçlara bakıldığında okunulan bölüm değişkenine göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman engellerine ilişkin alt boyutlarına bakıldığında herhangi bir şekilde anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür. Benzer çalışmalarda Demirel ve Harmandar’ın, (2009) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılmalarına engel olabilecek faktörlerde üniversite bölümüne göre bilgi eksikliği alt boyutlarında farklılık gösterdiği ortaya konulmuştur. Bu çalışmanın yapılan çalışmamızla paralellik göstermemektedir. Yine başka bir araştırma olan Güler (2017 Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin Serbest zaman engellerinin Serbest zaman motivasyonlarına etkisinin araştırılması adlı çalışmada; Katılımcıların serbest zaman motivasyon düzeylerinin bölümlere göre farklılık gösterip göstermediğine göre, anket sonuçlarına göre aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu yönüyle çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların medeni durum değişkenine göre serbest zaman engellerine ilişkin t-testi sonuçlarına bakıldığında bilgi eksikliği alt boyutunda katılımcılara göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür. Bu da katılımcıların serbest zaman etkinliklerinde yönlendirilmeye ihtiyaçları oldukları kanısını doğurmaktadır. Diğer bir deyişle katılımcılar açısından evli veya bekâr fark etmeksizin serbest zamanlarına nerde nasıl geçirecekleri konusunda yönlendirilmeye ihtiyaçları olduğunu göstermektedir. Çalışmamızın diğer alt boyutu olan tesis alt boyutuna bakıldığında katılımcılara göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür. Yani katılımcılar açısından medeni durum fark etmeksizin serbest zamanlarını geçirebilecekleri yaşam alanlarında

yeterli tesislerin olmadığı saptanmıştır. Toplam ölçeğin medeni durum değişkenine göre bütün alt boyutlar için katılımcılara göre anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmüştür. Medeni durum değişkenine göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman engellerine ilişkin diğer alt boyutlara bakıldığında herhangi bir şekilde anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür. Çalışmamızın medeni duruma göre ele alındığında anlamlı bilgi eksikliği ve tesisi alt boyutlarında çıkan anlamlı farkta Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin serbest zamanı değerlendirmelerinde bir kısmında bilgi eksikliği olduğu ancak bilgi eksikliğini önemli görmeyenlerin ise tesis eksikliğinden serbest zamanlarını değerlendiremediklerini bunun onlar için bir engel olduğu kanısına varılmıştır.

Yapılan benzer çalışmalarda Akyüz (2016) farklı kesimlerdeki halk ile gerçekleştirdiği çalışmada bireysel, arkadaş ve zaman eksikliğinin medeni duruma göre; anlamlı farklılık göstermediği bulgularını elde etmiştir. Şen (2019) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rekreatif etkinliklere katılımlarının önündeki engellerin belirlenmesi adlı çalışmanın Serbest zaman engeli ölçeği medeni durum değişkenlerine göre incelendiğinde, Serbest zaman engellerinin seviyeleri arasındaki anlamlı farkın sadece bilgi eksikliğinde olduğu görülmüştür. Buna göre; bireysel psikoloji, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği düzeylerine göre katılımcıların medeni hallerine göre bir fark bulunmamıştır. Bilgi eksikliği alt boyutu incelendiğinde; Bekârların bilgi eksikliğinin evlilerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Birçok çalışma, medeni durumun rekreasyonel faaliyetlere katılımı etkilediğini ve Serbest zaman etkinliklerinin seçiminde önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Karaçar ve Paslı'nın (2014) Öğrencinin demografik özellikleri ile rekreasyonel aktiviteler arasındaki farklar incelenerek, rekreasyonel aktivitelerin medeni duruma göre farklılık gösterdiği söylenebilir. Öztürk'ün (2016) yapmış olduğu sanayi çalışanların medeni durumlarına bakıldığında sonuç olarak, bekarların evli insanlardan daha fazla eğlence faaliyetine katıldığı görülmüştür. Lakot ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan “Bireyler Rekreatif Aktivitelere Neden Katılmazlar?” adlı araştırma sonucunda: rekreasyonel etkinliklere katılımın önündeki engeller arasında en önemli faktörün zaman faktörü, en önemsiz faktörün ise birey psikolojisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma sonucunda, akademisyenlerin serbest zaman engelleri ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet, medeni durum ve akademik unvan değişkenlerine göre de anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür.

5.1. ÖNERİLER

Araştırma kapsamında aşağıdaki öneriler getirilmiştir.

1. Öğrencilerin kendilerine vakit ayırması ve herhangi bir alanda kendilerini geliştirelerinin hem psikolojik olarak hemze fiziksel açıdan önemini vurgalayacak şekilde bilinçlendirilmeli ve bu yönde teşvik edilmelidir.
2. Konu ile ilgili daha fazla bilimsel çalışma yapılarak hem öğrenciler hemde üniversite yönetimi rekresyonun faydası bakımından daha fazla bilgilendirilebilir.
3. Üniversite kampüslerinde öğrenciler için rekreatif etkinlik yapılması amacıyla gerekli alanlar düzenlenebilir,
4. Kampüs alanlarında öğrenciler hem sağlıklı yaşam hemde obazite ile mücadele kapsamında yürüyüş alanları düzenlenebilir,
5. Çalışmada öğrencilerin serbest zman etkinliklerin konusunda bilgi eksilkiği olduğu saptanmış bu yönde uzmanlar tarafından nasıl yapılacağı ve önemiüzerinedestek alınabilir.
6. Üniversiteyi yeni kazanan öğrencilerin orantasyon kapsamından kapüs alanlarında eldeki mevcut ölçülerde seertbest zaman etkinliklerini yapmaları yönlendirilebilir.
7. Üniversite kampüsündeki mevcut rekreasyonel alanlarının nitelik ve nicelik açısından kullanım koşulları iyileştirilebilir.

6. KAYNAKLAR

- Açıkada, C. Ergen, E. (1990). Bilim ve Spor. Ankara.
- Adam, I. (2014). Gendered Perspectives of Leisure Patterns and Constraints of University Students in Ghana. Leisure, Retrived January 04, 2015,.
- Addington, J. E. (E.D). (2013). % 100 düşünce gücü. Çeviren: B. Çetinkaya. İstanbul: Platform Yayınları.
- Ağaoğlu, Y. S. (2002). Serbest Zaman Felsefesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (s. 7-9). Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Akatay, A. (2008). Örgütlerde Zaman Yönetimi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10(1), 282-300.
- Akgemici, T. Şimşek, Ş. ve Çelik, A. (2003). Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış. Adım Matbaacılık ve Ofset. Konya.
- Aktaş, G. G. (2011). Çağdaş Alışveriş Merkezlerinde, Rekreatyone İlişkin Mekan Organizasyonu Önerileri. Anadolu Üniversitesi Sanat & Tasarım Dergisi, 1(1).
- Akyüz, F. (2016), Halkın Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmalarına Engel Olan Faktörlerin Belirlenmesi (Erzurum İli Örneği). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Ağrı.
- Alexandris, K. & Carroll, B.(1997). Demographic Differences in the Perception of Constraints on Recreational Sport Participation Results From a Study in Greece. Leisure Studies, 16, 107-125.
- Altergoot, K.& Mccreedy, C.C.(1993). Gender and Family Status Across the Life: Constraints of Five Types of Leisure. Loisiret Societe/Society and Leisure, 16(1), 151-180.
- Amin, T. T. Suleman, W. Ali, A. Gamal, A. Al, W.A. (2011). “Pattern, Prevalence, and Perceived Personal Barriers Toward Physical Activity Among Adult Saudis In AlHassa, KSA”, Journal of Physical Activity and Health, 8(6), 775-84.
- Anderson, N.(1998), Work and Leisure. Florence: Routledge.
- Ardahan, F. Turgut, T.& Kaplan Kalkan, A. (2016). Her Yönüyle Rekreatyon. Detay Yayıncılık. Ankara

- Ardahan, F. ve Lapa, T.Y. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporü Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1): 1327–1341.
- Arslan, S. (1996). Yükseköğretim Kredi ve Yurtlar Kurumuna Bağlı Yurtlarda Kalan Bayan Öğrencilerin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Sorunları Üzerine Bir Araştırma, Ankara İli Örneği. Gazi Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Ankara.
- Ateş, B.(2009). Ev Hanımlarında Fiziksel Kapasite ve Yasam Kalitelerinin Değerlendirilmesi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi: Muğla.
- Başoğlu, U.D.(2011). Liderlik Davranışları İle Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım İlişkisi: İstanbul İlinde Bir Uygulama, Turizm ve Araştırma Dergisi Cilt:2 Sayı:2, Sayfa,74.
- Balcı, V. ve İlhan, A.(2006). Türkiye’deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 11-18.
- Balcı, V.(2003). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması, Milli Eğitim Dergisi, 158, 161-173.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2012). Stres ve Başaıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barkın, E.(2016). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin İncelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Muğla.
- Bucher, AC. (1972). Foundations of Physical Education. the Mosby Company, St. Louis, Toronto, London.
- Cevahircioğlu, B.(2007). Efes ile İlk Adım Basketbol Okulları Projesine Katılan 9-15 Yaş Grubu Çocukların Rekreasyon Aktivitelerine Katılımlarının Değerlendirilmesi. Konya Selçuk Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi: Konya.
- Coleman, R. Barries, G.(2000).Yöneticinin Kılavuzu, Çeviren: Harmancı M. Remzi Kitabevi, S. 206. İstanbul.
- Crawford, D. and Godbey, G.(1987). Reconceptualizing Barriers to Family Leisure. Leisure Sciences.S. 119,127.
- Culp, R. H.(1998). “Adolescent Girls and Outdoor Recreation: A Case Study Examining Constraints and Effective Programming”, Journal of Leisure Research, 30(3), 356- 379.

- Çetinbaş, N. (2010). Sivas İl Milli Eğitim Bakanlığı'na Bağlı Okullarda Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Tespiti ve İncelenmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Sivas.
- Demir, C.(2003). Demografik Özellikler ile Sağlanan İmkânların Sportif Faaliyet Tercihleri Üzerine Etkileri, Üniversite Gençliğine Yönelik Bir Uygulama”, 1. Gençlik, Serbest Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu,Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği. Ankara.
- Demir, C. ve Demir, N. (2006). Bireylerin Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. Ege Akademik Bakış Dergisi, 6(1), 36-48.
- Demirel, M. ve Harmandar, D. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(1), 838-846.
- Ekinci, E. Kalkavan, A. Üstün, D. ve Gürbüz, B. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi, Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1), 1-13.
- Emir, E.(2012). Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi: Trabzon.
- Ekici, S. (1997). Yükseköğretim Gençliğinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katılımları Üzerine Bir Araştırma: Muğla İli Örneği, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Ankara.
- Ergül, K.(2008). Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreatif Etkinliklerine Yönelik İlgileri ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,Yüksek Lisans Tezi: Manisa.
- Filiz, K. ve Özçalıkuşu, O. (2001). Hatay İli Yatılı İlköğretim Bölge Okullarında Öğrenim gören Öğrencilerin Serbest Zaman Alışkanlıkları. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(3), 1302-2040.
- Fişek, K. (1998). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünyada ve Türkiye de Spor Yönetimi, 2. Bası, Ankara: Bağırhan.

- Frank, A.M. (2003). Sports and Education: A Reference Handbook, ABC Clio, www.abc-clio.com (online e-book).
- Gökdeniz,A. Hacıoğlu, N. ve Dinç,Y.(2009).“Serbest Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, Örnek Animasyon Uygulamaları”, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Gülbahçe, Ö. (2010). Kazım Karabekir Eğitim fakültesi öğrencilerinin iletişim becerilerinin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi: Sivas.
- Güler, H. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Serbest Zaman Engellerinin Serbest Zaman Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması (Bartın Üniversitesi Örneği). Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi: Bartın.
- Gültekin, E.(2008). Sebest Zaman Etkinlikleri İçinde Müzikli Etkinliklerin Yeri (Sakarya Mahallesi Örneği).Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi: Sakarya.
- Güngörmüş, H. A.(2007). Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Güdüleyen Faktörler. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi: Ankara.
- Gürbüz, B.(2006). Kentsel Yaşam Süresinde Rekreasyonel Katılım Sorunları. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Doktora Tezi: Ankara.
- Gürbüz, M,&Aydın, A. H. (2012). Zaman Kavramı ve Yönetimi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9(2).
- Güzel, Ö. Türker, G. Ö. ve Türker, A. (2014). Bir Pazarlama Enstrümanı Olarak Rekreasyon Faaliyetlerinin Otellerin Web Sitelerinde Kullanımı: Antalya Destinasyonunda Bir Araştırma, İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi, 5(2), 5-18.
- Hacıoğlu, N.Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2009). Serbest Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Detay Yayıncılık, Ankara.
- Hazar, A. (2003). Rekreasyon ve Animasyon. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Henderson, K. A. Bialeschki, M. D. Shaw, S. M. and Freysinger, V.J. (1996). Both Gains and Gaps: Feminist Perspectives on Women's Leisure. State College, PA: Venture Publishing, Inc.

- Henderson, K. Bialeschki, D. (1991). A Sense of Entitlement to Leisure as Constraint and Empowerment for Women. *Leisure Sciences*. 12: 51-65.
- Horner, S. Swarbrooke, J. (2005). *Leisure Marketing: A Global Perspective* (Paperback). 1st Edition. Oxford: Elsevier Butterworth-Heinemann.
- Hudson, J.(2000). What Kinds of People Should We Create: *Journal of Applied Philosophy*, Vol. 17, No. 2
- İkizler, HC.(2002).*Spor Sağlık ve Motivasyon* (I. Baskı), Alfa Yayınları,İstanbul.
- Jackson, E. L. Duane, C. and G, Godbey.(1993). Negotiation of Leisure Constraints. *Leisure Sciences* ; 15: 1-11.
- Kaba, İ. C. (2009).Türkiye’deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonunun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi. Marmara Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi: İstanbul.
- Karaçar, E. Paslı M.M. (2014). Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler. *Turizm Akademik Dergisi*. 1 (1). 29-38.
- Karadağ, A. Cicioğlu, İ. Balin, M. Yavuzkır, M.(2007). Aerobik Egzersiz Programının Kardiyak Rehabilitasyon ve Koroner Risk Faktörlerine Etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 21(5): 203-210.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B.(2007). Serbest Zaman Engelleri Ölçeği, Ölçek Geliştirme, Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Derneği*, 3-10.
- Karaküçük, S.ve Gürbüz, B.(2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük, S.(1997). *Rekreasyon Serbest Zamanları Değerlendirme, Kavram, Kapsam ve Araştırma*. 2.Baskı, s.1, 117.
- Karaküçük, S.(1999). *Rekreasyon Serbest Zamanları Değerlendirme*. 3. Baskı. Ankara, Bağırhan Yayınevi, S. 59.
- Karaküçük, S.(2004). *Rekreasyon (Serbest Zamanları Değerlendirme) “Zaman Kullanımı”* (4. Baskı),Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük, S.(2005). *Rekreasyon (Serbest Zamanları Değerlendirme) “Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma* (5. Baskı),Gazi Kitabevi, Ankara.

- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon, Serbest Zamanları Değerlendirme* (6. Baskı). Gazi Kitabevi, Ankara.
- Katzmarzyk, PT. Gledhill, N. Shephard, RJ.(2000). The Economic Burden of Physical Activity in Canada. *can. med. Assoc. J.* 163: 1435-1440.
- Kaya, M.(2011). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Serbest Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.Yüksek Lisans Tezi: Sivas.
- Kaya, S.(2003). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Serbest Zaman Değerlendirme Eğilimi ve Etkinliklerin Sosyalleşme Etkisi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi: Ankara.
- Kayadibi, F. (2010). Sürekli Eğitim Açısından Zamanı İyi Değerlendirmenin Önemi. *Sosyoloji Konferansları Dergisi*, (42), 77-103.
- Kılbaş, Ş.(2001). *Rekreasyon*.Adana Anaca Yayınları. 1.Baskı. Aralık, S. 20, 49, 70, 71, 149.
- Kılbaş, Ş. (2004). *Rekreasyon Serbest Zaman Değerlendirme*. 3.Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım;
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon ve Serbest Zaman Değerlendirme* (3. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kır, G.(2007). Elazığ Yüksek Öğretim Gençliğinin Serbest Zaman Etkinlikleri. *Ksü Örneği, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt:17, Sayı:2, s:307-328.
- Kirkpatrick, K.(2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*. Unpublished Doctoral Dissertation.
- Köktaş, Ş. K. (2004). *Rekreasyon Serbest Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı.
- Kraus, R. G.(1985). *Recreation program planning today*. scott, foresman and company, s.32.
- Kraus, R. G. (1977). “Recreation Today, Program, Planing and Leadership”, Goodyear Publishing Company, Ğnc., Santa Monica, California,s:182-186.
- Kropoktin, P.Russell, B. (E.D). (2007).Keyifli iş. Çeviren: Saatçioğlu N.Üç Aylık Düşünce Dergisi(2007); 12: 53-59.
- Küçüktopuzlu, F.(1991). *Turistik Faaliyetlerin Turizm Alanındaki Ekolojik Yapıya Etkileri*. Turizm Yıllığı, Türkiye Kalkınma Bankası A.Ş. Yayınları Ankara.

- Kyle, G. T.(2003). An Examination of the Relationship Between Leisure Constraints, Involvement and Commitment. Proceedings of the 2003 Northeastern Recreation Research Symposium.
- Lakot, K. Korur, E. N,Öncü, E & Gürbüz, B. (2013). Bireyler Rekreatif Aktivitelere Neden Katılmazlar? Akademisyenler Örneği. II. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi (pp.351-358).
- Leighfield, M.(2001).Serbest Zaman Toplumluçin Bilgi. Çeviren: Demiray U.Aylık Turizm ve Kültür-Sanat Dergisi; 1(3-4): 7-10.
- Leitner, M. J. and Leitner, S. F. (2004). Leisure and Recreation Management. (Third Edition). London: Routledge Taylor and Francis Group, 3.
- Leitner, M. J. and Leitner, S. F. (2012). Leisure Enhancement. Urbana: Sagamore Publishing LLC.
- Loehr, JE.(1999).Stres Altında Başarılı Olmak: Stresi Pozitif Enerjiye Dönüştürme Yöntemi. Çeviren: Büyükkonat T. (I. Baskı). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- McLean, D. D, Hurd A. R, Rogers, N. B, Kraus R. G.(2005). Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society, Jones and Bartlett Publishers,
- Malkoç, M. (2011). Dil Biliminde Zamanın Tanımı ve İşlevi Nedir? Literature and History of Turkish or Turkic Volume, 6(13), 1075-1081.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi. Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi; 15(2): 53-62.
- Metin, A. (2013). Rekreasyon Yönetimi, Anadolu Üniversitesi Web-ofset Tesisleri Eskişehir.
- Moccia, F.D. (2000). Planning Time: An Emergent European Practice. European Planning Studies, 8(3), 367-376.
- Mutlu, İ.(2008). Egzersiz Yapan Kişilerin Serbest Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi: Niğde.
- Mutlutürk, F.(1991). “Yüksek Öğretim Gençliğinin Serbest Zamanını Değerlendirme Aracı Olarak Spor”, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Özdağ, S.(1996). Yerel Yönetimlerde (Belediyelerde) Rekreatif Etkinliklerin Yeri ve Önemi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi: Ankara.
- Özışık, Y.(1998). Kara Harp Okulu Öğretim Elemanlarının Rekreasyon Sorunları Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi: Ankara.
- Özmaden, M.(1997). Yükseköğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu'nda İkamet Eden Öğrencileri Serbest Zaman Faaliyetlerini Değerlendirme Sorunları Üzerine Bir Araştırma: Çanakkale İli Örneği Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Ankara.
- Öztürk, H. (2016). The Obstacles Affecting Shopping Center Employees' Participation in Recreational Activities, J Soc Sci, 47(1), 41-48.
- Passmore, A. and French, D. (2001). Development and Administration of a Measure to Assess Adolescents. Participation, Adolescence, Spring, 36(141), 67-75.
- Pulur, A.(2003). Üniversitede Görev Yapan Öğretim Elemanları ve İdari Personellerin Serbest Zamanlarının Sporla Değerlendirme Eğilimlerinin Araştırılması (Kırıkkale Örneği). Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara.
- Püsküllüoğlu, A. (2005). Türk Dil Kurumu. Türkçe Sözlük. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 10. Baskı.
- Sabancı, G. (2016). Öğretim Elemanlarının Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi: Konya.
- Sağcan, M.(1986). Rekreasyon ve Turizm, İzmir, Cumhuriyet Baskı Evi: 5.
- Sevil, T.(2015). Terapatik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Serbest Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi: Eskişehir.
- Sezgin, S. (1987). Türk Toplumunun Rekreasyon Alışkanlıkları İstanbul Örneği. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi: İstanbul.
- Shinn, G.(2004).Motivasyonun Mucizesi. Çeviren:Kaplan U.(8. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Smith, J. (1998).Zaman Yönetimi. Çeviren: Ali Çimen. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Soyer, F. ve Can, Y. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Alışkanlıkları ve Sportif Eğilimlerinin Mesleki Yönelişlerine Göre Karşılaştırılması. I. Gençlik Serbest Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu. Mayıs; 102- 120. Ankara.
- Şama, E.(2003). Öğretmen Adaylarının Çevre Sorunlarına Yönelik Tutumları. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(2), s:99-110.
- Şen, F. (2019). Batman’da Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarının Önündeki Engellerin Belirlenmesi. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi: Batman.
- Tel, M. (2007). Öğretim Üyelerinin Serbest Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi: Elazığ.
- Tezcan, M. (1985). Eğitim Sosyolojisi, 4.baskı. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Tezcan, M. (1993). Serbest Zamanlar Sosyolojisi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, No:174, Ankara.
- Torkildsen, G.(2005).Leisure and Recreation Management(5th Edition), London: Routledge.
- Tunçel, E.F.(1999). İzmir Orta Öğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarında Sporun Yeri.Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi: İzmir.
- Türk Dil Kurumu. (2012). Genel Türkçe Sözlük, <http://www.tdk.gov.tr>, 15.03.2012
- Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlük (1983). Ankara: TDK
- Türkay, O. (2018). Rekreasyon ve Animasyon Yöntemi.
- Tütüncü, Ö ve İpek, A. (2014). Toplum ve Açık Hava Rekreasyon Faaliyetleri: ABD Örneği. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, C. 25, S. 1, s. 118 -120.
- Uzun, G. Altunkasa, M.F.(1991). Rekreasyonel Planlama Arz ve Talep. Adana Çukurova Üniversitesi Yayın No: 6/1, s:80.
- Yüksel, HB.(2002). Sporun Kitlelere Yaygınlaştırılmasında Kitle İletişim Araçlarının Yeri ve Önemi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi: Ankara.
- Zorlu, E.(1973).Serbest Zamanlar Sorunu. Gençlik Lideri El Kitabı. Ankara:Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayını. s: 86.

7. EKLER

Ek-1

Bu çalışma Batman Üniversitesinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim gören öğrencilerin serbest zamanlarında rekreasyonel etkinliklere katılım engellerini belirlemek amacı ile hazırlanmıştır. Anket sorularına vereceğiniz cevaplar gizli tutulacaktır. Yapacağınız işaretlemelerde size en uygun seçeneğin Lütfen karşısına (x) işareti koyunuz.

Rekreasyon: Kişilerin Serbest zamanlarında kendi istekleriyle yaptıkları sanatsal, kültürel ve Sportif faaliyetlerdir. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Celal AKBURAK

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi : Nevzat DİNÇER

1. Cinsiyet: Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız: 23-27 yaş () 28-32 yaş () 33 yaş ve üzeri ()
3. Medeni Durum: Evli () Bekâr ()
4. Eğitim Düzeyi: Lise () Lisans () Lisansüstü ()
5. Bölümünüz: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği() Antrenörlük Eğitimi() Spor Yöneticiliği()
6. Kaçınıcı Sınıftasınız: 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf()

	SERBEST ZAMAN ENGELLERİ ÖLÇEĞİ: Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bu ifadelerin sizin rekreasyonel etkinliklere katılmanızı engellemedeki önem derecesini liste üzerinde ayrılan alana işaretleyiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	KESİNLİKLE ÖNEMSİZ	ÖNEMSİZ	ÖNEMLİ	ÇOK ÖNEMLİ
1	Aktivitelerin Yorgunluk Hissi Vermesi				
2	Kendini Yorgun Hissetmek				
3	Sakatlanmaktan Korkmak				
4	Nerden Öğreneceğini Bilmemek				
5	Nerede Katılacağını Bilmemek				
6	Öğretecek Kimsenin Olmaması				
7	Tesis Donanımının Yetersiz Olması				
8	Tesislerin Yetersiz Olması				
9	Tesislerin Kalabalık Olması				

10	Arkadaşlarımın Zamanının Olmaması				
11	Beraber Katılacak Kimsenin Olmaması				
12	Arkadaşlarımın Bu Tür Etkinliklere Katılmaktan Hoşlanmaması				
13	Aile İçin Zaman Ayırmak Zorunda Olmak				
14	Sosyal Etkinlikler İçin Zaman Ayırmak Zorunda Olmak				
15	Program Zamanlarının Uygun Olmaması				
16	Geçmişte Bu Tür Etkinlikleri Sevmemek				
17	İlgili Olmamak				
18	Rutin Programı Bozmak İstememek				

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Celal AKBURAK
Uyruğu: T.C.

EĞİTİM

Derece	Adı	İl	Bitirme Yılı
Üniversite	Dicle üniversite Beden Eğitimi Yüksekokulu	Diyarbakır	2000
Yüksek Lisans(Tezli)	Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi ABD/ BATMAN	Batman	

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görevi
2001/2006	Batman 75.Yıl Cumhuriyet YİBO	Öğretmen
2006/2020	Batman İMKB Belde Ortaokulu	Öğretmen

UZMANLIK ALANI

Futbol

YABANCI DİLLER

İngilizce