

**T.C.  
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
REKREASYON ANABİLİM DALI  
REKREASYON PROGRAMI**



**KADINLARIN SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNİ  
DEĞERLENDİRME BİÇİMLERİ ÜZERİNE NİTEL BİR ÇALIŞMA**

**Tolga GÖRGÜLÜ**

**Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Melike ESENTAŞ**

**MANİSA-2019**

**T.C.  
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
REKREASYON ANABİLİM DALI  
REKREASYON PROGRAMI**

**KADINLARIN SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNİ  
DEĞERLENDİRME BİÇİMLERİ ÜZERİNE NİTEL BİR ÇALIŞMA**

**Tolga GÖRGÜLÜ**

**Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Melike ESENTAŞ**

**MANİSA-2019**

	T.C. MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	Doküman Kodu	FRYL-031
	YÜKSEK LİSANS EĞİTİMİ FORMLARI Tez Savunma Sınavı Tutanağı	Yayınlanma Tarihi	26/03/2018
		Revizyon No/Tarih	2/23/03/2018
		Sayfa	1/1

### TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 18.06.2019 tarih ve 20/Ek-10 sayılı toplantısında oluşturulan jürimiz tarafından Manisa Celal Bayar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin 9. Maddesi gereğince Enstitümüz Rekreasyon Anabilim Dalı Rekreasyon Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Tolga GÖRGÜLÜ'nün "**Kadımların Serbest Zaman Etkinliklerini Değerlendirme Biçimleri Üzerine Nitel Bir Çalışma**" konulu tezi incelenmiş ve aday 18.07.2019 tarihinde saat 15:00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra **70.** dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından jüri üyelerine sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin,

BAŞARILI olduğuna  OY BİRLİĞİ   
DÜZELTME yapılmasına \*  OY ÇOKLUĞU   
RED edilmesine \*\*  ile karar verilmiştir.

BAŞKAN


Doc. Dr. R. Nur Güzel



ÜYE

Dr. Öğr. Üyesi Melike Esenler  


ÜYE

Dr. Öğr. Üyesi  
Nurgül TERZAN KARDAŞ  


**Evet**

**Havır**

Tez, burs, ödül veya Teşvik programına (Tüba, Fullbright vb.) aday olabilir.

Tez, mutlaka basılmalıdır.

Tez, mevcut haliyle basılmalıdır.

Tez, gözden geçirildikten sonra basılmalıdır.

Tez, basımı gereksizdir.

\* Bu halde adaya 3 ay süre verilir. İkinci tez savunma sınavında da başarısız olan öğrencinin Enstitü ile ilişkisi kesilir.

\*\* Bu halde adayın Enstitü ile ilişkisi kesilir.

Hazırlayan  
Enstitü Sekreteri

Onaylayan  
Enstitü Müdürü

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum ‘‘Kadınların Serbest Zaman Etkinliklerini Değerlendirme Biçimleri Üzerine Nitel Bir Çalışma’’ adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel, ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

15.08.2019

Tolga GÖRGÜLÜ



## ÖZET

### KADINLARIN SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNİ DEĞERLENDİRME BİÇİMLERİ ÜZERİNE NİTEL BİR ÇALIŞMA

Bu çalışmanın amacı İzmir Büyükşehir Belediyesi özelinde, serbest zaman etkinliklerine katılan kadınların serbest zaman etkinliklerine değerlendirme biçimlerini inceleyerek, kadınların serbest zaman etkinliklerine yönelik arz ve taleplerinin saptanması ve mevcut durumdaki kazanımlarının tespit edilmesidir.

Çalışmada veri toplama yöntemi olarak nitel veri toplama tekniklerinden görüşme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubu İzmir sınırları içerisinde yer alan İzmir Büyükşehir Belediyesi' nin kadınlara yönelik fiziksel aktivite içerikli serbest zaman aktivitelerine katılan yaşları 22-58 arası toplam 38 gönüllü kadından oluşmaktadır.

Çalışmada araştırmacı tarafından ses kaydına alınan katılımcı görüşleri yazıya dökülerek bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Veriler iki farklı kişi tarafından "Nvivo 10 " nitel analiz bilgisayar programı aracılığı ile tema ve alt temaları dikkate alınarak kodlanmış verilerin birbiriyle örtüşen temaları gruplandırılmıştır. Elde edilen veriler daha önce belirlenen temalara göre kategorilendirilmiş içerik analizi ile kodlar düzenlenmiştir. Kodlayıcılar arasındaki uyumu gösteren Cohen kappa istatistiği ( $r= 0.91$ ) hesaplanmıştır. Değer kodlar arasında çok iyi uyum olduğunu göstermektedir.

Araştırma sonucunda; serbest zaman etkinliklerinin kadınların yaşam biçimlerini olumlu etkilediği ve yaşam kalitelerini arttırdığı bulunmuştur. Serbest zaman etkinlikleri kadınlar için; kendilerini psikolojik olarak iyi hissettikleri, özgüven kazandıkları, sosyalleştikleri ve gündelik yaşamın monotonluğunun dışında kendilerine vakit ayırabildikleri bir zaman olarak görülen bir zamanı ifade etmektedir. Ayrıca kadınların serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri kişiden kişiye farklılık gösterse de dış unsurlardan etkilenmektedir ve kadınlar serbest zaman etkinliklerine katılımlarını etkileyen bir takım engellerle karşılaşmaktadırlar. Yapılan analizler sonucunda, kadınların serbest zaman etkinliklerine katılım engelleri arasında; aile ve çocuk, iş yükü, zaman, ulaşım ve sağlık gibi sorunlar gösterilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Serbest Zaman, Rekreasyon, Serbest Zaman Etkinlikleri, Kadınlar ve Serbest Zaman

## **ABSTRACT**

### **A QUALITATIVE STUDY ON WOMEN' S FORMS OF EVALUATION OF LEISURE TIME ACTIVITIES**

The purpose of this study is, to investigate the forms of women' s evaluation in leisure activities on leisure time. In this study ,it will examine supply and demand relations for women's leisure time activities and to determine the gains the results obtained inlight of leisure time activities.

Interviews, one of the tools of qualitative data analysis, were used as data collection method in the study. The study consists of 38 women between 22-58 years of age who participated in physical activities for women of İzmir Metropolitan Municipality which is located in İzmir.

Recorded voices of participations were converted into prose and data were coded by considering main themes and sub-themes with the help of " Nvivo 10" qualitative analysis software by two professionals. Coherent themes were grouped, data were categorized under the themes and codes were defined by content analysis. Cohen kappa statistics that shows coherence between encoders were calculated as  $r = 0.91$ . Thus, the value implies high coherence between raters at very good level.

As a result of this study it was determined that women engaging in leisure activities have positive effect on their life and life quality. Leisure activities mean for women ; the time which is feel psychological free , self confidence, socializing and it refers to a time that is seen as a time in which they can spend time outside of the monotony of everyday life. In addition, although women's leisure time varies from person to person, they are influenced by external factors and there are many factors which prevent people participating in recreation activities. As a result of the analysis, among the barriers of women's participation in leisure time activities; family and children, workload, time, transportation and health.

**Key Words:** Leisure, Recreation, Leisure time Activities, Women and Leisure

## TEŞEKKÜR

Tüm tez aşamam boyunca bana her zaman sabırla yol gösteren, ihtiyaç duyduğum her anda bilgi ve tecrübesiyle beni yönlendiren ve yardımlarını esirgemeyen danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Melike ESENTAŞ' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tüm yüksek lisans ve tez yazım sürecinde ilgi ve desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Pınar GÜZEL' e teşekkürlerimi sunarım.

Değerli katkıları sebebiyle Dr. Öğr. Üyesi Nurgül Tezcan KARDAŞ' a teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmanın analiz sürecinde yapmış olduğu değerli katkılar nedeniyle Araş. Gör. Hülya ÜNLÜ' ye teşekkürlerimi sunarım.

Katılımcılara ulaşma konusunda tüm bürokratik işlemlerde yardımcı olan ve beni destekleyen İzmir Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Kulübü Gençlik Direktörü Deha ERDURAN' a teşekkürlerimi sunarım.

Tüm tez aşaması boyunca her zaman yanımda olan ve beni destekleyen eşim ve aileme çok teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI.....	iii
YÖK VERİ GİRİŞ FORMU.....	iv
YEMİN METNİ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
TEŞEKKÜR.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
MODELLER.....	xiii
EKLER LİSTESİ.....	xiv
GİRİŞ.....	1
a) Araştırmanın Amacı .....	2
b) Araştırmanın Önemi .....	3
c) Problem Cümlesi .....	3
d) Araştırma Soruları.....	3
e) Sınırlılıklar .....	3
f) Sayılıtlar .....	3
g) Tanımlar.....	3

## BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Zaman Kavramı .....	5
1.2. Serbest Zaman Kavramı .....	5
1.2.1. Serbest Zamanın Önemi.....	6



1.2.2. Rekreasyon.....	7
1.2.3. Rekreasyonun Özellikleri.....	8
1.2.4. Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	9
1.2.4.1 Mekansal Açıdan Rekreasyon.....	10
1.2.4.1.1. Açık Alan Rekreasyonu.....	10
1.2.4.1.2. Kapalı Alan Rekreasyonu.....	11
1.2.4.2. Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreasyon.....	11
1.2.4.2.1. Aktif Rekreasyon.....	11
1.2.4.2.2. Pasif Rekreasyon.....	12
1.2.5. Serbest Zaman Etkinlikleri.....	12
1.3. Kadın ve Serbest Zaman.....	12
1.3.1. Kadınların Serbest Zaman Etkinlikleri ve Önemi.....	15
1.3.2. Kadınların Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımlarını Engelleyen Etkenler.....	16
1.3.2.1. Motivasyon Etkeni .....	16
1.3.2.2. Ekonomik Etkenler .....	16
1.3.2.3. Toplumsal Etkenler.....	17
1.3.2.4. Çevresel Etkenler .....	20
1.3.3. Kadınların Serbest Zaman Etkinliği Olarak Spor .....	21

## İKİNCİ BÖLÜM

<b>2.1.YÖNTEM.....</b>	<b>24</b>
2.1.1. Araştırmanın Modeli.....	24
2.1.2. Çalışma Grubu .....	25
2.1.3. Araştırma Verilerinin Toplanması.....	26
2.1.4. Verilerin Analizi.....	27
2.1.5. Geçerlilik ve Güvenilirlik.....	28
2.1.6. Araştırmacının Rolü.....	29
2.1.7. Araştırma Etiği.....	29

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

<b>3.1. BULGULAR.....</b>	<b>30</b>
3.1.1. Model 1 : Serbest Zaman Etkinliği Tercih Nedenleri.....	30

3.1.2. Model 2 : Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Engelleri.....	32
3.1.3 Model 3 : Serbest Zaman Etkinlik Kazanımları.....	34
3.1.4. Model 4 : Yerel Yönetimlerde Serbest Zaman Etkinlik Beklentileri.....	35

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

<b>4.1. SONUÇ.....</b>	<b>38</b>
4.1.1.Demografik Özelliklere İlişkin Sonuçlar.....	38
4.1.2. İzmir Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Kulübü' nün Serbest Zaman Etkinliklerine İlişkin Katılımcı Görüşlerinden Elde Edilen Sonuçlar.....	38
4.1.3. Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Engellerine İlişkin Katılımcı Görüşlerinden Elde Edilen Sonuçlar.....	40
4.1.4.Serbest Zaman Etkinlikleri Kazanımlarına İlişkin Katılımcı Görüşlerinden Elde Edilen Sonuçlar.....	41
4.1.5. Serbest Zaman Etkinliğine İlişkin Katılımcı Görüşlerinden Elde Edilen Sonuçlar.....	43

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

<b>5.1. ÖNERİLER.....</b>	<b>45</b>
5.1.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	45
5.1.2. Kurumlara Yönelik Öneriler.....	45
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>46</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>56</b>

## TABLÖLAR LİSTESİ

**Tablo 1:** Açık Alan Rekreasyon Faaliyetleri

**Tablo 2:** Katılımcıların Kişisel Bilgileri



## MODELLER LİSTESİ

**Model 1 :** Serbest Zaman Etkinliği Tercih Nedenleri

**Model 2 :** Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Engelleri

**Model 3 :** Serbest Zaman Etkinlikleri Kazanımları

**Model 4 :** Yerel Yönetimlerde Serbest Zaman Etkinlik Beklentileri



## **EKLER LİSTESİ**

**EK 1** : Katılımcıların Görüşleri

**EK 2** : Kişisel Bilgi Formu ve Görüşme Soruları

**EK 3** : İzmir Büyükşehir Belediyesi G.S.K. Araştırma Talep Dilekçesi

**EK 4** : İzmir Büyükşehir Belediyesi G.S.K. Görüşme Uygulaması Onay Yazısı

**EK 5** : Etik Kurul Onay Formu





## GİRİŞ

İnsan yaşamında önemli bir yere sahip olan serbest zamanın önemi, son yıllarda teknolojinin gelişmesi, şehir hayatının getirdiği monotonluk ve sıkıcılık sayesinde giderek ön plana çıkmaya başlamıştır. İnsanlar artık serbest zamanlarını daha aktif ve verimli değerlendirmek istemekte ve sınırlı olan serbest zamanlarını nasıl daha faydalı geçirebileceklerinin yollarını aramaktadırlar. İnsanlar serbest zamanlarında dinlenmek, gezmek, deneyimlemek, sağlıklı olmak gibi pek çok sebeple kent içinde veya kırsal alanlarda, açık veya kapalı alanlarda, aktif ya da pasif bir şekilde serbest zaman etkinliklerine katılmaktadırlar. Bu etkinliklerden alınan haz, doyum ve rahatlama hissi kişinin zihnen ve bedenen yenilenebilmesi ve gündelik hayatın getirdiği kurallar, zorunluluklar ve sorumluluklarla başa çıkması açısından büyük önem taşımaktadır. Tüm bunlar göz önüne alındığında serbest zaman etkinliklerinin çeşitliliği giderek artmakta hatta bir endüstriye dönüşmekte ve bu sebeplerden dolayı planlanması zorunlu hale gelmektedir.

Serbest zaman; kişinin tamamen bağımsız olduğu ve bireysel olarak kontrolünde olan, bireylerin herhangi bir ücret ödemediği, eğlenme, haz alma, mutlu olma gibi kişiyi tatmin eden deneyimlerin yaşandığı zaman dilimi olarak kabul edilmektedir (Mieczowski, 1990). Bir başka ifadeyle; serbest zaman, hayatın zorunlu ihtiyaçlarını (çalışma ve fizyolojik ihtiyaçlar gibi) yerine getirdikten sonra arta kalan zaman aralığıdır (Torkildsen, 2005). Rekreasyon ise; bireylerin bu serbest zamanlarında, toplu ya da bireysel olarak geçirilen, çeşitli alternatifler içerisinde bağımsız bir şekilde seçim yapabildikleri, eğlenmek, keyif almak ve mutlu olmak amacıyla gerçekleştirilen herhangi bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır. Başka bir tanıma göre ise rekreasyon, bireylerin gönüllü olarak katıldıkları, istek ve arzuları tatmin etmek için bireylerin serbest zamanları süresince özgürce seçimde bulunabildikleri ve etkinlik ya da deneyimler olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005). İnsanların serbest zamanlarını aktif ve efektif bir şekilde değerlendirmek için özgür iradeleriyle seçip katıldıkları etkinliklere serbest zaman etkinlikleri veya rekreatif etkinlikler denir. Kişiyi ve etkinlik türüne göre değişiklik gösteriyor olsa da, serbest zaman etkinlikleri, kendini ifade edebilme ve gerçekleştirme, bir gruba ait olma, fiziksel ve zihinsel gelişim, gibi önemli ihtiyaçları tatmin eder. Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin günlük hayatlarının getirdiği monotonluktan, yaşamsal sorumluluklarından kaynaklanan stres ve sıkıntıdan kurtulmalarında, sosyalleşmelerinde ve yeni insanlar tanımalarında önemli rol oynamaktadır (Lapa ve Ardahan, 2010).

Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılmalarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Ekonomik durum, cinsiyet, sosyal çevre, etkinliklerin ulaşılabilirliği, eğitim durumu gibi etkenler bu faktörlerin başlıcalarıdır. Cinsiyet, bu faktörlerin en önemlilerinden biridir. Toplumların kadınlara ve erkeklere bakış açıları farklıdır. Bu durum dolayısıyla kadın ve erkeğin serbest zamanlarında katılabilecekleri etkinliklerin sayısını ve çeşitliliğini de etkilemiştir. Bu yüzden kadınların ve erkeklerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri birbirinden farklıdır (Henderson, 1996). Culp' un (1998) yaptığı araştırmada, cinsiyetin sosyal yaşamın önemli bir parçası olduğu ve kişilerin serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri etkinlikleri sınırlayan önemli bir etken olduğunu belirtmiştir.

Erkek odaklı sistemin getirdiği zorunluluklar ve görevler kadınların serbest zamanlarını azaltmış ve dolayısıyla serbest zaman etkinliklerine katılımını sınırlandırmıştır. Kadınlar birçok etkinliklere erkeklerden daha çok katıldığı gözlemlense de, günümüzde hala birçok kadının serbest zaman etkinliklerine katılabilmesi için toplumsal onay gerekmektedir (Kelly,1995). Bununla birlikte son yıllarda kadın ve serbest zaman alakalı araştırmalar ve bu araştırmalara olan ilgi giderek artmaktadır. Bu ilgi, kadınların serbest zamanlarında gerçekleştirdiği etkinliklerden elde ettikleri kazanımlardan kaynaklanmaktadır. Serbest zaman etkinlikleri kadınlara bağımsızlıkla ilişkilendirilen kendini tanımlama ve ifade etme, kendine vakit ayırma gibi fırsatlar verebilmektedir. Ayrıca serbest zaman kadının öz saygısının gelişimine ve toplumsal normların getirdiği sorumluluk ve sorunların üstesinden gelebilmesine olanak sağlayabilmektedir. Tüm bu araştırmalar dikkate alındığında serbest zaman kadınların bağımsızlaşmasına ve kendi yaşamı üzerinde kontrol sağlamasında yardımcı olabilmektedir (Green ve diğ., 1990; Henderson ve diğ., 1995; Shaw, 2005).

Sağlıklı, zinde ve mutlu bir yaşam sürmek adına serbest zamanlarını en iyi şekilde değerlendirmeyi planlayan kadınlar bu bağlamda spor merkezlerine, tesislere ve amaçlarına uygun ücretsiz veya düşük ücretli aktivitelere ihtiyaç duymaktadır. Bu aktiviteler kişinin ihtiyaçlarına, serbest zamanlarının süresine ve saatine, tesislerin ulaşılabilirliğine göre farklılık göstermektedir. Bu nedenle çalışmanın amacı; kadınların serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerini incelemektir.

#### **a. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı İzmir Büyükşehir Belediyesi özelinde, serbest zaman etkinliklerine katılan kadınların serbest zaman etkinliklerini değerlendirme biçimlerini inceleyerek, kadınların serbest zaman etkinliklerine yönelik arz ve taleplerinin saptanması ve mevcut durumdaki kazanımlarının tespit edilmesidir.



## **b. Araştırmanın Önemi**

Ülkemizde son zamanlar da kadınların serbest zaman aktivitelerine ilgileri giderek artmaktadır. Bu ilginin artmasında teknolojinin giderek yaygınlaşmasıyla insanların her türlü aktiviteden kolayca haberdar olmaları, tesislerin yaygınlaşması ve ulaşılabilirliğinin kolaylaşması, toplumda sağlık bilincinin artması ve kadınların sosyal statülerinin giderek artması gibi etkenler önemli rol oynamaktadır. Bununla beraber kadınlara yönelik serbest zaman aktiviteleri de giderek artmaktadır.

Bu kapsamda, bu nitel çalışma İzmir Büyükşehir Belediyesi tarafından kadınlara sunulan fiziksel aktivite içerikli serbest zaman aktivitelerine katılan kadınların serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinin incelenmesi ve literatüre bu alanda katkı sağlaması önem arz etmektedir.

## **c. Problem Cümlesi**

Kadınların serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri nelerdir ?

## **d. Araştırma Soruları**

1. Bir serbest zaman etkinliğini tercih ederken nelere dikkat ediyorsunuz?
2. Serbest zaman etkinliklerine katılım engelleriniz nelerdir?
3. Serbest zaman etkinliklerinin size kazanımları nelerdir?
4. Yerel yönetimler tarafından sizlere sunulan hizmetleri nasıl değerlendiriyorsunuz?  
Beklentileriniz nelerdir?

## **e. Sınırlılıklar**

İzmir Büyükşehir Belediyesi' nin kadınlara yönelik fiziksel aktivite içerikli serbest zaman aktivitelerine katılan kadınlar ile sınırlandırılmıştır.

## **f. Sayıtlar**

1. Araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan görüşme sorularının, araştırmanın amacına hizmet ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan kadınların, bu araştırmada uygulanacak görüşme sorularının kendi istekleri doğrultusunda dürüst ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

## **g. Tanımlar**

**Zaman:** Bazen hızlı, bazen yavaş akıp giden, geçen bir saniyeyi bile geri alma şansın olmadığı, varlığı hissedilen fakat durdurulamayan bir zihinsel algılama kavramıdır (Akcinar,2014).

**Serbest zaman:** Serbest zaman; bireyin hayatını idame ettirebilmek için yapmak zorunda olduğu işlerinden geriye kalan zaman dilimidir (Mull ve diğ., 1997).

**Rekreasyon:** Bireylerin yapmak zorunda olduğu işlerden arta kalan zamanlarında, özgür iradeleriyle katıldıkları, mutlu olmak, sağlıklı olmak, sosyalleşmek ve öğrenmek amacıyla gerçekleştirdikleri etkinliklerdir (Karaküçük,2008).

**Serbest zaman etkinlikleri:** Kişilerin serbest zamanlarını değerlendirmek için özgür iradeleriyle seçtikleri ve belirli kurallara bağlı olmadan katıldıkları etkinliklere serbest zaman etkinlikleri denir(Roberts,2006).



## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1.1. Zaman Kavramı

İnsanlar için önemli olan "zaman" en kısa ve öz tanımı ile hayat demektir (Karaküçük, 2008). Zaman kavramı kişiden kişiye değişir. Boyutlarının ve derinliğinin olmaması sebebiyle tanımlanması en zor olgulardan biridir. Zor olmasına rağmen zaman hakkında çeşitli tanımlamalara ulaşmak mümkündür. Zaman kavramına genel olarak bakıldığında; herkes için yaşanması gereken bir süre, bazen hızlı bazen yavaş geçen, yaşanan herhangi bir anı geriye alma ya da durdurmanın imkansız olduğu bir kavramdır. Zaman esasen yaşamın kendisidir. Zamanı tanımlamak için en esaslı kriter insan algılarıdır. Zaman insanların eylemlerini gerçekleştirdiği süredir. Yani eylem yoksa zaman da yoktur. Tüm bu sebeplerden dolayı, zaman kavramının öznel olarak tanımlanması zordur ve felsefenin önemli konularından biridir (Sabuncuoğlu, 2003).

Zaman insanlık tarihi boyunca büyük önem taşımıştır ve insanların tarih boyunca plan yapmak ve organize olmak için kullandıkları en önemli kavram olarak ifade edilmektedir. Zamanın nesnel olarak ifade edilebilecek yönleri ölçülebilir ve geçiş süresi herkes için aynı olmasıdır (Kocaekşi, 2012). Herkes için zamanı algılama biçimi birbirinden farklıdır. Günümüzde zamanın tanımından çok bilinçli geçirilip geçirilmediği önem taşımaktadır. Etkin kullanıldığında verimlidir. Kullanılmadığında ise insan yaşamının dengelerini bozabilmektedir. Zaman; depolanamayan, ödünç alınıp verilemeyen, kopyalanamayan, çoğaltılamayan, sadece kullanılan bir kaynaktır. Bu sebeple zamanın etkili ve verimli ya da yanlış ve verimsiz kullanımı bütün toplumu etkileyen bir durumdur (Katırcı ve diğ., 2012).

Zaman olgusu genel olarak geçmişten bugüne iş amaçlı zaman ve iş dışı zaman olmak üzere iki kategoride ele alınmıştır. İş amaçlı zaman zorunlu olarak bir dizi aktiviteyi ve bu aktiviteler için geçirilen zamanı içerir. Bu aktiviteler çoğu kez zorunludur, bağlayıcıdır ve toplum tarafından şekillendirilen bir takım kalıplara uymayı ve bu kalıplara girmeyi gerektirir. Bu durumlar, kişilerin serbest zaman ve özgürlük kavramlarını ortadan kaldıran durumlardır. Serbest zaman kavramı da genellikle iş dışı zamanın kapsamına girmektedir ve aynı zamanda çalışma hayatıyla da yakından ilişkilidir. Kişilerin serbest zamanları çok büyük oranla iş yaşamlarının dışında kalan zamanlardır. Bu zamanlar bağlayıcılık ve zorunluluk içermeyen zamanlardır. Serbest zaman dilimi, kişinin özgür iradesiyle ve üzerinde tam hakimiyeti olduğu bir dilimdir (Aytaç, 2002).

### 1.2. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman kavramı ile ilgili birçok tanıma ve araştırmaya rastlamak mümkündür. Literatür incelendiğinde serbest zamanı tanımlayan birçok araştırmaya ulaşmak mümkündür.

Serbest zaman, dar anlamıyla iş ile ilgili sorumluluklardan, hayatı idame ettirme zorunluluğunun ya da diğer zorunlu görevlerin olmadığı, mecbur olunmayan zamandır. Bir başka tanımla serbest zaman; kişinin yapmak zorunda olduğu eylemlerin dışında kalan, tamamen özgür iradesiyle kullandığı bir zaman dilimidir (Veal, 2004). Serbest zamanı özetle tanımlamak gerekirse; hayati zorunluluklar dışında kalan zaman dilimidir ve bu zamanda yapılan etkinlikler de serbest zaman etkinlikleri olarak ifade edilmektedir (Tezcan, 1994).

### **1.2.1. Serbest Zamanın Önemi**

Serbest zaman, insanlık tarihinin her döneminde var olan, bireysel ve toplumsal gelişmişlik, yaşam kalitesi ve doyum gibi kavramlarla yakından ilişkili olan bir kavramdır. Geçmişten günümüze doğru serbest zaman süreleri devamlı olarak artmaktadır. Günümüzde teknolojinin gelişip insan gücünün yerini alması ve modernleşmeyle beraber serbest zaman sürelerinde önemli farklılıklar görülmekte ve serbest zamanlarını aktif ve verimli geçirmek konusu giderek önem kazanmaktadır (Arslan, 2012).

Özellikle tüm dünyaya hızla yayılan sanayi devriminin ardından insanların serbest zamanları da paralel olarak hızla artmış ve bireylerin serbest zamanlarını planlama ve organize etme durumu giderek önem kazanmıştır. Serbest zamanın fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik düzeyi, yaşam tatmini, yaşam kalitesi ve iş doyumunu üzerinde ki olumlu etkileri birçok araştırmacı tarafından ortaya konulmuştur (Güner, 2015). Ayrıca kişisel ve toplumsal gelişim açısından serbest zamanları kişiye faydalı bir şekilde kullanma, toplumsal düzeni sağlama ve geliştirme de iyi planlanmış serbest zamanlar anahtar bir rol oynamaktadır.

Serbest zaman çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi yaşamın hemen hemen her döneminde, sosyal, fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişim açısından insanlara çeşitli yararlar sağlamaktadır. Çocukluk döneminde serbest zamanlarda oynanan oyunlar çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimine birçok katkıda bulunur. Gençlik dönemi ise insan hayatının en dinamik ve enerjik dönemidir. Bu dönemde insanlar önemli bir serbest zaman fazlalığına sahiptir. Kişilerin serbest zamanlarını hangi yönde kullandığı kişinin kendisini ve içinde yaşadığı toplumu direkt olarak etkilemektedir. Gençlik döneminde serbest zamanlarını aktif bir biçimde kullanan bireylerin ruhsal ve bedensel tatmin düzeyleri oldukça yüksektir. Aynı şekilde yetişkinlik döneminde de serbest zaman aktiviteleri yaşam tatmin seviyesini arttıran ve stres ve monotonluktan kurtulmayı sağlayan bir etken olarak belirtilmektedir (Parham, 1996).

Serbest zaman ve serbest zaman tatmini insan hayatındaki birçok etkene göre değişiklik gösterebilen ve hayatın birçok alanını etkileyebilen çok bir önemli bir konudur.

Serbest zaman yaşam tatmini, iş tatmini, mutluluk düzeyi, topluma yeniden kazandırma, öz saygı, rehabilitasyon ve toplumsal uyum gibi birçok konuyla yakından ilişkilidir. Serbest zaman aktivitelerinin sağladığı özgürlük katılan insanlara yukarıda bahsedilenler başta olmak üzere çeşitli birçok kazanım sağlamaktadır (Gökçe,2008).

Çeşitli değişkenlere göre farklılık gösteriyor olsa da, birçok önemli psikolojik ihtiyaçları karşılayan serbest zaman aktiviteleri, bireylerin; sosyalleşmesini sağlamada, günlük hayatının getirdiği sorumluluklardan kaynaklanan stres ve sıkıntılarında kurtulmalarında ve kendilerini zihinsel ve fiziksel olarak iyi hissetmelerinde önemli rol oynamaktadır.

### **1.2.2. Rekreasyon**

Rekreasyon; yenilenme, yeniden yaratılma anlamına gelen Latince’ de ‘recreatio’ kelimesinden türemiştir. Türkçe anlamı ise genel olarak serbest zamanlarını değerlendirme olarak kullanılan rekreasyon, bireylerin ya da toplumların serbest zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirme ve eğlendirme amacı olan aktiviteler anlamını taşımaktadır (Ozankaya, 1980). Fakat rekreasyonu farklı yönleriyle ele alan birçok tanıma rastlamak mümkündür.

Teknolojinin gelişmesi ve kentleşmenin hızla artması insan bedeni üzerinde zihinsel ve fiziksel olarak bir takım negatif sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Ortaya çıkan bu negatif sonuçlardan dolayı insanlar serbest zamanlarında yaşadıkları yerlerden uzaklaşma, farklı yerler gezme ve görme, dinlenme, kafa dağıtma, arkadaş ve aileleriyle beraber olma, heyecanlanma, farklı deneyimler yaşama gibi farklı amaçlarla açık veya kapalı alanlarda, aktif ya da pasif şekilde çeşitli aktivitelere katılırlar. Bu aktiviteler kişiden kişiye değişebildiği gibi, çeşitli sosyo-demografik özelliklere göre de farklılıklar gösterebilir. Rekreasyon, insanların serbest zamanlarında katıldıkları tüm bu aktiviteleri içeren bir kavram olarak ifade edilmektedir (Hacıoğlu ve Diğ. 2003).

Karaküçük’ e göre (1997) rekreasyon, insanın yoğun çalışma yükü, günlük hayatın getirdiği sorumluluklar, monotonlaşmış hayat tarzı veya olumsuz dışsal faktörlerin etkisiyle tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen zihinsel ve fiziksel sağlığını yeniden elde etmek korumak veya devamını sağlamak, aynı zamanda mutlu olmak ve haz almak amacıyla, kişisel tatmin sağlayacak, tamamen zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dilimlerinin dışında kalan bağımsız serbest zaman içinde, kişilerin kişisel isteklerine bağlı ve gönüllü olarak bireysel veya grup halinde yaptığı aktivitelere denir.

Bir başka tanıma göre, kişilerin serbest zamanlarında bağımsız bir şekilde seçimlerde bulunabildikleri, kişisel istek ve arzuları tatmin etmek için gönüllü olarak katıldıkları aktivite veya deneyimlere rekreasyon denir (Torkildsen, 2005).

Rekreasyon, bireylerin iş, görev ve ödev gibi yapılması zorunlu ve sorumluluklarından arta kalan zamanlarında dinlenmek, rahatlamak, eğlenmek, yenilenmek, kişisel bir açıdan tatmin sağlamak için kendi iradeleriyle katıldıkları etkinlik ya da deneyimlerdir (Kraus, 1977).

Modern anlamda bir sosyal kurum, bilgiler topluluğu ve profesyonel bir çalışma alanı olarak rekreasyon; çalışma hayatından bağımsız, kendi içinde anlamlı ve değerli olan, bireyin pek çok önemli ihtiyacını karşılayan, kaliteli ve mutlu bir yaşam aracıdır. Bu yaklaşımla rekreasyon yaygın olarak, bireysel olarak tatmin sağlanan ve insanların hür iradesiyle serbest zamanlarında katıldıkları etkinlikler olarak tanımlanabilir (Edginton ve diğ., 1999).

En kapsamlı tanımıyla rekreasyon; “İnsanın, monoton hayat tarzı, yoğun iş yaşamı veya olumsuz dışsal faktörlerde dolayı tehlikeye giren veya zarar gören fiziksel ve zihinsel sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek, aynı zamanda zevk almak ve mutlu olmak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve yapmakla zorunlu olduğu ihtiyaçlar için ayrılan zamanın dışında kalan bağımsız bir zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak bireysel veya grup halinde kişisel isteklere göre yaptığı aktivitelere rekreasyon denir (Tezcan, 1994).

### **1.2.3. Rekreasyonun Özellikleri**

Her aktiviteyi rekreasyon olarak değerlendirmek yanlıştır. Bir aktiviteyi rekreasyon olarak değerlendirebilmemiz için bazı özelliklere sahip olması gereklidir. Rekreasyonun temel özelliklerini şu şekilde belirtmek mümkündür(Saçcan, 1986; Küçüktopuzlu, 1987; Tezcan, 1994 Karaküçük,1997; Hacığlu ve Diğ.,2003; Darendelioğlu, 2008).

1. Rekreasyon serbest zamanda yapılır.
2. Rekreasyonda kişi gönüllü olarak ve tamamen kendi arzusuyla katıldığı etkinliklerde bulunur. Etkinliklere katılımda iştirak ve devam etme zorunluluğu bulunmamalıdır. Aksi halde rekreasyonel bir aktivite olmaz.
3. Rekreasyon, dışsal motivasyon kaynaklarından ya da ödüllere ziyade içsel güdüler ve kişisel doyum arzusu ile gerçekleşmektedir .
4. Her yaşta ve cinsteki insanların aktivitelere katılımlarına olanak sağlar. Cinsiyet ve yaş sınırlaması yoktur.
5. Rekreasyon bir faaliyeti gerektirir.
6. Rekreasyon aktivitelerinde sorumluluk kişinin kendisine bırakılmalıdır.

7. Rekreasyon, katılan kişiye zevk ve haz sağlayan bir faaliyettir. Faaliyete katılmaktaki esas amaç; faaliyetin uygulandığı süre içerisinde bireyin yapılan etkinlikten zevk alması, haz duymasındır, ruhsal ve bedensel doyuma ulaşmasıdır.
8. Rekreasyonda temel amaç memnuniyet ve tatmin olma duygusu olmasının yanı sıra entelektüel, fiziksel ya da sosyal gerekliliklerde rekreasyon aktivitelerine katılımına neden olan motivasyon kaynakları olabilmektedir.
9. Rekreasyon kişiden kişiye değişen bir amaca sahiptir. Ortak yapılan bir rekreasyon aktivitesinde dahi, aynı aktivitede bulunan kişilerin her birinin ayrı ayrı amaçları olabilmektedir.
10. Rekreasyon çok çeşitli faaliyetleri içerir. Rekreasyon spor, çeşitli oyunlar, el sanatları, müzik, seyahat, hobiler, ve sosyal aktiviteler gibi birçok aktiviteyi içerir.
11. Rekreasyon aktivitelerinin katılımcıya kişisel ve toplumsal bir takım özellikler katması beklenir.
12. Rekreasyon, bireylerin kendisini ifade edebilme ve yaratıcılık özelliklerinin gelişmesine imkan sağlayıcı faaliyetler içermelidir.
13. Rekreasyon toplumun geleneklerine, göreneklerine, ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve bu değerlerle ters düşmemelidir.
14. Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır. Rekreasyon aktiviteleri, günümüzde tüm dünya da ortak bir dili oluşturmaktadır.
15. Rekreasyon, herhangi bir yapıldığında, iki veya daha fazla faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkânı sağlar.
16. Rekreasyon faaliyetleri rekreasyonistler tarafından üstlenilir.
17. Rekreasyon aktiviteleri, planlı veya plansız, işinde yetkin ya da yetkin olmayan kişilerle yapılabilmektedir. Rekreasyon aktivitelerinin gerçekleştiği mekanlar organize veya organize olmamış olabilir.
18. Rekreasyon, rekreatif faaliyetlere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir.

#### **1.2.4. Rekreasyonun Sınıflandırılması**

Rekreasyon etkinlikleri birçok farklı özelliklere göre açık alan rekreasyonu, kapalı alan rekreasyonu veya aktif, pasif gibi çeşitli şekillerde sınıflara ayrılmaktadır. Rekreasyon aktivitelerinin sınıflandırılmasında mekan, zaman, cinsiyet ve yaş gibi birçok etken vardır. Bireyler hangi amaç doğrultusunda rekreasyon etkinliklerine katılma kararı almışsa buna uygun bir rekreasyon çeşidi ortaya çıkmaktadır(Karaküçük,1997).

### 1.2.4.1. Mekansal Açıdan Rekreyon

Bu aktiviteler rekreyonun gerçeleştirildiği mekana göre değişkenlik gösteren aktivitelerdir. Açık alan (indoor) ve kapalı alan(outdoor) ve rekreyonu olmak üzere ikiye ayrılır.

#### 1.2.4.1.1. Açık Alan Rekreyonu

Açık alan rekreyonu adından da anlaşılacağı gibi açık havada ve açık alanlarda yapılan tüm rekreyonel aktiviteleri içerir. İbrahim ve Cordes' e (2002) göre açık alan rekreyonu ; yapılan aktivitelerle doğayla bütünleşilen ve doğanın bir parçası haline gelen ve insanların yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalar doğrultusunda yapılan serbest zaman etkinliklerine denir.

Geçmişten günümüze giderek artan kentleşme ve kırsaldan kente göç, kent alanlarındaki açık ve yeşil alanlara tehdit oluşturmaktadır. Aşırı kentleşme ve göçler sonucu hızla kalabalıklaşan şehirler yaşanması zor ve yorucu alanlar haline gelmiştir (Özkan, 2001). Kent hayatındaki bu olumsuz gelişmeler; günlük hayatın bir rutin haline dönüşmesine ve insanlarda bedensel ve zihinsel yıpranmalara yol açmıştır. Tüm bu sebeplerden dolayı insanların açık alan rekreyonuna olan ihtiyacı artmış, yaşadığı çevrede vakit geçiremediği doğayla geçici de olsa vakit geçirmeye çalışmış, bedensel ve zihinsel yıpranmaları iyileştirmek ve önlemek çabasına girmiş ve farklı alternatifler aramaya başlamıştır. Bu durum insanları kent yaşamından uzaklaştırıp yeniden doğaya ve açık alanlara yönlendirmiş ve açık alan rekreyonuyla şehir hayatının sıkıntı, stres ve yorgunluğundan kurtulmak istemiştir. Açık alan rekreyonuna katılım fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalar gibi olumlu etkilere sahiptir. Açık alan aktivitelerine katılmak kişilerin özgüvenini artmasını sağlar, vücut sağlığını korur ve geliştirir, kişisel beceri, yetenek ve sosyal davranışlar üzerinde pozitif değişiklikler sağlamaktadır (Mc Avoy, 2001).

Açık alanlar şehir içinde ya da dışında bulunan tarım arazileri, orman, çalılık, göl olabileceği gibi, insanların ihtiyacına hizmet eden parklar, bahçeler, meydanlar da olabilir. (Çayır ve diğ. ,2004) Açık alan rekreyon faaliyetlerinden bazıları şunlardır:

**Tablo 1.** Açık Alan Rekreyon Faaliyetleri (Çayır ve diğ., 2004; Karaküçük, 2007)

Bot-Kano Gezintisi	Kayak	Piknik
Kamp Yapma	Karavan Gezintisi	Dalgıçlık
Doğa Yürüyüşü	Bisiklete Binme	Su Kayađı
Uzay Tanıma	Dağcılık	Botanik
Gezinti	Yaban Hayatı İnceleme	Manzara Fotoğrafçılığı



Balonla Gezme	Kanyon Geçişi	İzcilik
Trekking	Mağaracılık	Kaya Tırmanışı
Zirve Tırmanışı	Buz Tırmanışı	Denizde Yüzme
Rüzgar Sörfü	Doğayı Koruma Aktiviteleri	Bahçe İşleri
Bisiklete Binme	Araç ile Arazide Dolaşma	Uçurtma Şenlikleri
Orienteering	Paraşüt	Yamaç Paraşütü
Kano	Rafting	Rekreasyonel Atıcılık
Kaykay(Rollerblade)	Sörf	Gezi

#### 1.2.4.1.2. Kapalı Alan Rekreasyonu

Kapalı alan(indoor) rekreasyonu, toplumun kullanımı için devlet veya özel sektör tarafından yapılmış kapalı tesislerde ve ev içinde gerçekleştirilen serbest zaman etkinlikleridir (Argan, 2013).

Kapalı alan rekreasyonu ile ilgili etkinliklerden bazıları şunlardır;

- Çocuk kulüpleri, gençlik merkezleri, çeşitli işletmeler, spor salonları, özel ilgi alanları ve sosyal kulüpler gibi mekanlarda gerçekleştirilen etkinlikler
- Kapalı tesislerdeki sportif etkinlikleri izlemek
- Kapalı tesislerdeki sağlıklı yaşam etkinlikleri
- Kapalı alanlardaki sergi, defile vb. etkinlikler
- Sauna, kaplıca etkinlikleri
- Devlet ya da özel sektör tarafından açılan çeşitli kurslara gitmek
- Ev içinde yapılabilecek etkinlikler (TV izlemek, radyo ve müzik dinlemek, kitap okumak, oyunlar oynamak vb.).

#### 1.2.4.2. Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreasyon

Rekreasyon, aktivite sırasında gerçekleştirilen eyleme göre aktif ve pasif rekreasyon olarak iki grupta incelenebilir.

##### 1.2.4.2.1. Aktif Rekreasyon

Kişilerin etkinliklere aktif olarak katılımıyla gerçekleştirilen bir rekreasyondur. Aktif rekreasyona örnek olarak spor yapmak, müzik aleti çalmak, şarkı söylemek, tiyatro ve gösterilerde aktif rol almak, seyahat etmek v.b. etkinlikler gösterilebilir.

#### **1.2.4.2.2.Pasif Rekreasyon**

Bireylerin etkinliklere pasif olarak katılımıyla gerçekleştirilen bir rekreasyondur. Evde, stadyumda ya da kapalı spor salonunda maç izlemek, sinemaya ya da tiyatroya gitmek, radyo dinlemek pasif rekreasyona örnek gösterilebilir.

#### **1.2.5. Serbest Zaman Etkinlikleri**

Serbest zaman, bireylerin yaşamsal fonksiyonlarını devam ettirebilmek için yapmak zorunda olduğu işlerinden arta kalan zaman dilimidir (Gökçe, 2011). Serbest zaman etkinlikleri ise insanların bu yapmakla zorunlu olduğu işlerden geriye kalan zamanda tamamen gönüllü olarak ve bağımsız bir şekilde katıldıkları etkinliklerdir (Ragheb ve Tate, 1993). Serbest zaman etkinlikleri kişinin bireysel tatminini sağlayan ve bireyi zenginleştiren, serbest zamanlarını verimli bir şekilde kullanmasına fırsat sunan etkinliklerdir. Temel amacı; eğlenmek, dinlenmek ve kişisel olarak gelişmek olan serbest zaman etkinlikleri bireyin ya da toplumun gelişimine katkı sağlayan, aktif ya da pasif, bireysel veya grup halinde katılım sağlanan, düzenli ya da düzensiz olarak yapılan etkinliklerdir. Serbest zaman etkinliklerinin zayıf ve yetersiz olduğu; serbest zamanla ilgili sağlam, yapıcı, yaratıcı sistem ve düzenin oluşmadığı; ve serbest zaman kültürünün yetkinleşmediği yerlerde serbest zaman etkinlikleri sıradan ve belirli kalıplar içinde kalmaktadır (Hacığlu ve diğ.,2009).

Serbest zaman etkinliklerinin genel özellikler(Karaküçük,2008; Hazar,2003);

- Serbest ve bağımsız bir zaman diliminde gerçekleşir.
- Aktif ya da pasif bir katılım gerçekleştirilebilir.
- Bireysel ya da grup halinde yapılabilir.
- Gönüllü katılım esastır.
- Bireylere fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalar sağlar.
- Kapalı ya da açık alanlarda gerçekleştirilebilir.
- İnsan yaşamının her dönemindeki ihtiyaçlara cevap verebilir.
- İsteğe, ilgi alanına ve amaca göre değişkenlik gösterebilen esnek etkinliklerdir.

### **1.3. Kadın ve Serbest Zaman**

Toplumsal cinsiyet algıları toplumdan topluma değişiklik gösterebilir, bütün toplumlarda doğumla birlikte bu algılar oluşmaya başlar. Aileler kız ve erkek çocuklarını farklı şekillerde yetiştirirler ve bu yetiştiriliş farkı çocukların sosyal hayatlarını da etkiler. Kısacası kadın ve erkekler arasındaki kültürel farklılıklar birer toplumsal oluşumdur (Baloğlu

ve diğ., 2009). Toplumsal yapının yüklediği bu cinsiyet algı ve rolleri kadınlar ve erkeklerin farklı serbest zaman sürelerine ve çeşitliliğine sahip olmasının yanı sıra serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerini de etkilemiştir.

Günümüzde Dünya ülkeleri kadınlara verilen haklar ve erkeklerle eşitlik konusunda önemli yol kat etmiştir. Fakat insanlığın çok eski zamanlarından beri, kadınlar spor ve serbest zaman etkinliklerine katılım konusunda çeşitli sorunlar yaşamış ve kısıtlamalarla karşılaşmıştır. Antik Yunan medeniyetinde ve orta çağ avrurasında çeşitli sporsal faaliyetlere kız çocuklarının yönlendirilmediği bilinmektedir (Siedentop, 2009). Bu dönemlerde spor aktiviteleri fiziksel güç ve yetenek gerektiren aktiviteler olarak görülmüş, bu nedenle kadınların fiziksel kuvvet gerektiren serbest zaman etkinliklerine katılmaları toplumsal olarak sınırlandırılmıştır.

Kadınlar serbest zaman aktivitelerine katılım konusunda çeşitli engel ve kısıtlamalarla karşı karşıyadır. Bu kısıtlamalar gelişmemiş ülkelerde çok daha belirgin bir şekilde görülmektedir. Toplumdaki kadın ve erkek eşitsizliği sosyal statüde olduğu gibi kadın ve erkeklere yönelik serbest zaman etkinliklerinin sayısına ve içeriğinde de kendini göstermiştir. Yapılan birçok çalışma kadının, toplumsal yapının kadınlara atfettiği sorumluluklardan dolayı serbest zaman aktivitelerine erkeklere oranla daha az katılma olanağına sahip olduğunu göstermiştir. Kadının toplumdaki yerinden dolayı serbest zaman faaliyetlerine katılmada kadınların erkeklere nazaran daha az fırsat ve olanağa sahip olduğu bilinmektedir. Ülkelerin dini yapıları ve inanç sistemleri kadınların serbest zaman etkinliklerine katılım oranlarını ve serbest zaman etkinlik çeşitliliğini ciddi ölçüde etkilemektedir. Dini inançlar, kültürel yapıyı ve sistemi oluşturan aile, gelenek, dil, hukuk, sanat ve ahlak kuralları gibi birçok öğeleri etkilemiş, bu da sportif faaliyetlerin ve serbest zaman etkinliklerinin gelişimini doğrudan etkilemiştir. Müslüman ülkelerde kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımları oldukça sınırlıdır ya da kadınlara çizilen çerçeve içerisinde gerçekleştirilir. Kadınlara yönelik yapılan spor ve serbest zaman etkinlikleri genelde sadece kadın katılımcıların olduğu etkinliklerdir (Russell, 2009).

20. yüzyıldan itibaren hızlı sanayileşme sonucunda kadınlar kamu ve siyasi alana çıkmış ve yavaş yavaş toplum içerisinde yer almaya başlamıştır. Bu durum serbest zaman ve spor aktivitelerine katılım düzeylerini de yavaş yavaş arttırmıştır. Toplum içerisinde söz sahibi olmaya başlamaları spor ve serbest zaman etkinliklerine katılımlarını arttıran birçok etkeni de beraberinde getirmiştir. Bu etkenlerin başında kadınların katılabileceği spor aktivitelerinin ve spor dallarının artmasıyla beraber spor alanlarının da artması gösterilebilir. Özellikle batılı ülkelerde tüm olumsuz durum ve eleştirilere rağmen kadınların spor

aktivitelerine katılımları hükümet politikaları haline gelmesi, kadınların özgürlük ve eşitlik hareketlerinin gelişmesine paralel olarak kadınların yaşamın her alanında her şeyi yapabilecek kapasiteye ve yeterliliğe sahip olduklarının vurgulanması, kadınlar açısından spor ve fiziksel aktivitenin sağlığa yararlı olduğunun belirtilmesi ve kadın sporcuların medyada kendilerine daha fazla yer bulmaya başlaması kadınların spor ve serbest zaman etkinliklerine katılımını arttıran temel etkenlerdendir (Tükenmez, 2009). Kadınlar geçmişten günümüze her geçen gün bilinçlenmekte, serbest zamanlarını daha aktif ve faydalı geçirmek istemekte ve bu yüzden çeşitli serbest zaman aktivitelerine katılmaktadırlar. Bu duruma toplumlar giderek ayak uydurmaya başlasa da gerçekleşen iyileşmeye rağmen günümüzde kadınların serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyleri istenen seviyede değildir.

Türkiye 'de ise, Cumhuriyet' ten sonra kadınların spor ve serbest zaman etkinliklerine katılımlar yavaş yavaş artmaya başlamıştır. Türkiye, toplumsal cinsiyet rollerinin çok kesin olarak belirlendiği, ataerkil bir toplum olarak kabul edilmektedir (Sakallı, 2001). Ataerkil toplumsallaşma sürecinde erkek çocukların spora ve serbest zaman aktivitelerine katılımları aileler tarafından teşvik edilirken, kız çocuklarının vücutlarını korumaları ve kadınsı özelliklerini kaybetmemeleri için spordan uzak durmaları sağlanır.

Cumhuriyetin ilânıyla birlikte kadınlar eğitim, hukuk, çalışma hayatı, siyasi yapının içinde yer bulma, toplumsal yaşam ve aile yaşamında erkeklerle eşit haklara sahip olabilmeleri için birçok önemli çalışma yapılmıştır (Sağ, 2001). Bu çalışmalar kadının spora olan teşvikini arttırmak amacıyla yapılmış ve kadının eşit haklara sahip olmasının bir parçası olan spor alanlarında da erkekler kadar söz sahibi olabilmesinin önünü açmıştır. Atatürk, İsveç'ten iki öğretim üyesinin, kadın beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek için, getirilmesini sağlamış ve bu öğretim üyelerinin Çapa Muallim Mektebi' ndeki özel kurslarda görev almasını sağlayıp kız öğrenciler yetiştirmelerini sağlamıştır. İsveç'ten gelen iki öğretim üyesi yönetiminde dokuz ay süren kursu başarıyla bitirenler Avrupa'ya eğitime gönderilmişlerdir (Atalay, 2007). 1926 yılında İstanbul Çapa Kız Öğretmen Okulu, 1929 yılında ise Ankara'da bir grup kadın tarafından tenis kulübü kurulmuştur. Bir grup genç kız da Futbol Kulübü Derneği ve Dostlukspor' u kurmuştur. 1970'lerden bu yana ise yeni olanakların oluşması kadınlar için yeni yasal düzenlemelerin yapılması kadın hareketinin etkisi, sağlık ve fiziksel uygunluk hareketlerinin artmasıyla birlikte kadınların spora katılımında ciddi bir artış olmuştur (Coakley, J.J,1994).

Cumhuriyet'in ilanından sonraki gelişmeler Türk kadınının ülke genelinde spora ve serbest zaman aktivitelerine katılımını her geçen yıl daha da arttırmış; son yıllarda ise sosyal,

ekonomik, kültürel ve eğitim alanlarındaki birçok alanda gelişme ile kadınların serbest zaman etkinlikleri olarak sporsal etkinlikleri daha çok fazla tercih etmelerini sağlamıştır.

### **1.3.1. Kadınların Serbest Zaman Etkinlikleri ve Önemi**

Kadın-erkek eşitsizliği günümüze yaklaştıkça azaldığı görülse de kadınların toplumdaki yeri hala istenilen seviyede değildir. Kadının ev içerisindeki çocuk bakma ve ev işi yapma gibi sorumlulukları, kadını sınırlandıran etkenlerin üstesinden gelmesini engellemiştir. Kadınların bu sınırlandırmalardan kurtulacak ve toplumsal algılara karşı koyabileceği en önemli alanlardan birisinin serbest zaman etkinlikleri olduğu görüşü giderek güçlenmektedir (Shaw, 2005). 1990' lardan itibaren; serbest zaman etkinliklerinin, kadının klasik kadınlık kalıp yargılarına karşı bir direnme gücü kazandıran alanlar haline gelebileceği inancı bu sonuçları destekler niteliktedir (Green, 1998).

Modern çağda teknolojideki gelişmeler günlük yaşamda kolaylıklarla birlikte insanların hareket alanları daraltmış, daha sedanter ve mutsuz bir yaşam tarzını da beraberinde getirmiştir. Bu teknoloji ile iç içe ve sedanter yaşam tarzı fiziksel ve zihinsel uygunluktaki düşüşlerin yanında psikososyal açıdan da bireylere sorun oluşturmaktadır. Özellikle sedanter yaşayıp serbest zaman etkinliklerine katılmayan kadınlar da bu sorunlar daha sık görülebilmektedir. Serbest zamanlarını genelde pasif ve ev içinde geçiren kadınlar fiziksel güç ve becerilerini yitirebilir, bitkin ve genel olarak isteksiz olabilir ve aşırı beslenme güdüsü ile kilo almaya yatkın olabilirler (Erkan, 1996).

Yapılan araştırmalar sonucunda kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki tahmin edildiği gibi pozitif bulunmuştur. Serbest zaman etkinliklerine katılan kadınlar kendilerini daha mutlu ve özgür hissetmişler ve aynı zamanda serbest zaman ve spor aktivitelerine katılan kadınların özgüven algıları ile katılım durumları arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Gelişen sağlıklı yaşam bilinciyle birlikte serbest zamanlarını aktif ve faydalı geçirme düşüncesi giderek yayılıp benimsenme başlamıştır. Janke ve diğ. (2010)'nin yaptığı araştırmada da serbest zaman aktivitelerine katılımıda özgürlük algısı yüksek bireylerin mutluluk hissini daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, kadınların geleneksel kadınlık kalıplarına direnmesinin ve özgürleşmesinin bir aracı olarak görülen serbest zaman aktivitelerine katılımın kadınların mutluluk düzeyleri ve algıladıkları özgürlüklerini olumlu yönde etkilediği şeklinde yorumlanabilir (Green, 1998).

Serbest zaman etkinlikleri kadınların birçok istek ve çeşitli ihtiyaçlarına cevap verecek etkinlikleri içerebilir. Örneğin; aşırı kilolu bir kadın serbest zamanlarında yürüyüş yaparak kilo verebilir. Ya da farklı insanlar tanımak isteyen biri serbest zamanlarında çeşitli kurs ve

grup etkinliklerine katılarak yeni insanlar tanıyabilir. Tüm bunlara yeni şeyler öğrenme ihtiyacı ya da farklı yerler görme gibi istek ve ihtiyaçlar da eklenebilir. İyi planlanmış bir serbest zaman kadınların tüm istek ve ihtiyaçlarını karşılayabilir.

### **1.3.2. Kadınların Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımını Engelleyen Etkenler**

Kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımları her geçen gün artsa da, kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımlarını engelleyen bir takım etkenler vardır.

#### **1.3.2.1.Motivasyon Etkeni**

Motivasyon kelimesinin dilimizdeki anlamı olarak isteklendirme ve teşvik etme gibi anlamlar kullanılmaktadır. İçsel motivasyon kaynakları kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımları üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. İçsel motivasyonda başarmanın verdiği haz, hedefe ulaşmak gibi içsel faktörler etkilidir. Kadınlar toplumsal yapının da yüklediği bazı sorumlulukların etkisiyle serbest zamanlarını aktif geçirmelerini sağlayacak içsel bir motivasyon kaynağı bulmakta zorluk çekiyorlar. Kadınların spor ve serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri için kendilerini motive edecek bazı beklentilere sahip olmaları gerekmektedir. Bir başka deyişle, kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımları ve seçtiği etkinlikler motivasyon ve motivasyon kaynakları belirler. Örneğin; serbest zamanlarında gezi ve tur benzeri etkinliklere katılan kadınların motivasyon kaynağı yeni yerler görme ve keşfetme isteğidir.

Özellikle ülkemizde kadınlar herhangi bir sağlık problemi veya kendi bedenlerinden duydukları memnuniyetsizlik gibi sorunlar ortaya çıkmadığı sürece spor ve serbest zaman etkinliklerine katılmamaktadırlar. Örneğin; aşırı kilolu olan bir kadın fazla kilolarından kurtulmak amacıyla serbest zamanlarında düzenli olarak çeşitli fitness aktivitelerine katılabilir. Burada kadınları serbest zamanlarında fitness aktivitelerine katılmasını teşvik eden güç sahip olduğu fazla kilolar ve fit bir vücuda sahip olma motivasyonudur. Bunun yanında sağlık sorunları yaşayan bir kadının doktorunun tavsiyesi ile spor yapmaya başlamasının arkasındaki motivasyon da daha sağlıklı olma isteğidir. Literatürde yer alan araştırma sonuçları incelendiğinde, kadınları spor ve serbest zaman aktivitelerine yönlendiren etkenlerin başında fazla kilolarından kurtulma ve fit bir görünüme sahip olma isteğinin olduğu belirlenmiştir (Sit ve diğ., 2008; Liechty ve diğ., 2006; Aytan, 2013).

#### **1.3.2.2.Ekonomik Etkenler**

Spor ve serbest zaman etkinliklerine katılım belirli bir ekonomik özgürlük gerektirmektedir. Ekonomik refahı belirli bir seviyenin üstünde olmayan ya da ekonomik bağımsızlığı olmayan kadınlar serbest zaman etkinliklerine katılmakta güçlük çekebilirler. Ekonomik durumu belirli bir seviyenin altında olan kadınların katıldıkları serbest zaman ve

spor etkinlikleri incelendiği zaman, kadınların genellikle fazla malzeme ve ekipman gerektirmeyen spor ve serbest zaman etkinliklerine katıldıkları görülmektedir. Bu durumda ekonomik özgürlüğün olmadığı yerde serbest zaman aktivitelerinin kısıtlandığı gerçeğiyle örtüşmektedir. Literatür incelendiğinde kadınların en sık tercih ettikleri serbest zaman ve spor etkinliklerinin başında yürüyüşün geldiği görülmektedir (Yüksel, 2014). Bunun sebebi, diğer serbest zaman ve spor etkinlikleri ile karşılaştırıldığı zaman yürüyüşün daha az maliyetli bir aktivite olduğu, bunun yanında kadınların fiziksel hareket kabiliyeti açısından en rahat yapabildikleri aktivitelerden birisi olması sebebiyle yürüyüş kadınlar tarafından en sık tercih edilen serbest zaman aktivitesidir. Aslında çok basit bir şekilde gerçekleştirilebilecek bu yürüyüş aktivitesi bile spora uygun kıyafet ve ayakkabı gerekliliği istemektedir. Başka bir aktivite ele alındığında serbest zamanlarında yüzmek isteyen bir kadın; yüzmek için mayo bone ve gözlük için ödediği ücretin yanında tesis ve tesise ulaşım için de belirli bir ücret ödemesi gerekmektedir. Söz konusu malzeme ve tesis için ödenecek ücretler ekonomik seviyesi düşük kadınlar için önemli bir maliyet olabilmektedir. Benzer şekilde serbest zamanlarını yeni yerler görmek isteyerek geçirmek isteyen kadınlar için ulaşım, yeme içme ve barınma gibi maliyetleri karşılamak zorundalar. Bu maliyetler de ekonomik özgürlüğü olmayan kadınlar için önemli bir serbest zaman engelleyicisine dönüşmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalarla kadınların ekonomik gelirlerinin artmasıyla paralel olarak serbest zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir (Miller ve diğ., 2005). Tüm bu sebeplerden dolayı ekonomik özgürlük serbest zaman etkinliğine katılımı etkileyen önemli bir faktördür. Ekonomik gelir düzeyi ve bağımsızlığı kadınların serbest zaman ve spor aktivitelerine katılımlarını doğrudan etkilemektedir.

### **1.3.2.3. Toplumsal Etkenler**

Günümüz dünyasında kadının toplum içerisindeki genel statüsünü gösteren etkenlerden en önemlisi, spor ve serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyidir. Toplumsal yapı içerisinde kadınların serbest zaman ve spor aktivite seçimleri, içinde buldukları toplumun özelliklerine göre şekillenmektedir. Kadınların özgürce, istedikleri spor ve serbest zaman etkinliklerine katılmalarında hissettikleri toplumsal destek arttıkça serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyleri de artmaktadır. Yapılan çeşitli araştırmalarda kadınlarda hissedilen sosyal desteğin düşük olmasının spor ve serbest zaman etkinliklerine katılımı olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (McIntyre ve diğ., 2009). Özellikle aile tarafından sağlanan sosyal destek kadınların serbest zaman ve spor etkinliklerine katılımı pozitif yönde etkilediği bulunmuştur (Hünük ve diğ., 2013).

Toplumda kadınlar için sunulan fiziksel aktivite olanaklarının sınırlı olmasına paralel biçimde kız çocuklarının beden eğitimi derslerine katılımında da erkek çocuklarına göre (beden eğitim dersi programı; öğretmenlerin, ebeveynlerin tutumu ya da kız öğrencilerin olumsuz beden eğitimi dersi deneyimleri gibi nedenlerle) sınırlı bir durum vardır (Solmon, 2014). Öğretmenlerin cinsiyetçi tutumları genel olarak oturma düzeni, kız ve erkek öğrencilerin ilişkilerine müdahale, sınıf içi çeşitli görevlerin dağıtımı gibi konularda görülebilen, beden eğitimi dersi gibi spesifik öğretim alanlarında da, farklı spor branşlarında kızlara ya da erkeklere yönelik bir ayırım yapma biçiminde de kendini gösterir. Beden eğitimi derslerindeki etkinlikler ve uygulamalar, hem kadın hem de erkek öğretmenlerin cinsiyetçiliği pekiştirdikleri bir alandır. Örneğin beden eğitimi dersinde erkeklerin futbol, basketbol gibi branşlara kızların voleybola ya da erkeklerden kalan alanlarda ip veya bir topla kendi aralarında basit oyunlar oynamaları için örtük bir biçimde yönlendirilmeleri çok rastlanan beden eğitimi dersi deneyimleri arasında sayılabilir. Beden eğitimi derslerinde yapılan bu etkinliklerle kızlar kendiliğinde sporun içinde önemsizleştirilmekte ve kenara itilmektedir. Bu nedenle beden eğitimi dersi eğitim süreci içinde cinsiyetçiliğin en net olarak gözlemlendiği derslerden biri olarak karşımıza çıkar (Özdemir,2018).

Koca (2012) kadınların spor alanında yer alamamasının sebeplerinin; erkeklerin birlikte çalışma pratiklerinin geliştirilmesi için atılan adımların yetersiz kalması ve bölgedeki kız çocukları ve kadınlar için geçmişten gelen bir spor kültür tarihinin olmaması, medyanın genelde erkeklerin yer aldığı sporlara yer verirken kadın sporculara ve başarılarına gereken önemi vermemesi olarak sıralamıştır.

Kadınların toplumsal yapı içerisindeki konumu, içinde yaşadıkları toplumun spora ve sporculara bakış açısıyla anlaşılabilir. Özellikle ülkemizde aileler erkek çocuklarına spora katılma konusunda gerekli desteği verdikleri görülür. Fakat aynı şey kız çocukları için geçerli değildir. Aileler kız çocuklarını kuvvet ve dayanıklılık gerektiren sporların sadece erkeklerin yapabileceği algısı yüzünden spordan uzak tuttukları bilinmektedir. Bu yüzden kızların erkeklere oranla spora katılımlarının daha düşük olduğunu belirtmiştir (Koca, 2006). Aileler genellikle kız çocuklarını kadınlara daha çok yakıştığı düşünülen spor dallarına yönlendirmektedir. Medya da toplum içerisindeki bu yargıları pekiştirerek yaptığı haberlerde kadınlara daha çok kadınsı görüntü verdiği düşünülen sporlar haber yapıldığında yer vermektedir (Higgs ve diğ., 2003).

Tüm bunlara paralel olarak; 2005 yılında Amerikan Basketbol Kadınlar Liginde (WBNA) en düşük yıllık maaş 31,000\$, en yüksek yıllık maaş 89,000\$ iken, aynı yıl



içerisinde Amerikan Basketbol Erkekler Lig'inde( NBA) en düşük yıllık maaş 385,277\$ ,en yüksek yıllık maaş 15.355\$' dı. 2015 yılında Kadınlar Dünya Futbol Şampiyonası birincisi olan ABD kadın futbol takımına ödül olarak 2.000.000\$ verildi. Bir önceki sene bu miktar erkek futbol takımı adına sadece son 16' ya kaldıkları için 16.000.000\$ idi. Bir başka branş olan Wimbledon Tenis Turnuvası'nda 2007 yılına kadar erkeklere verilen ödül miktarı kadınlara verilen ödül miktarından daha fazlaydı. Tüm bunlardan yola çıkarak şunu anlıyoruz ki , geçmişe oranla ilerleme sağlanmasına rağmen, kadınlar hala birçok bakımdan eşit şartları olmayan bir yarışın içindeler.

Geleneksel toplum yapısı içerisinde kadınların yüklendiği annelik görevi ve annelik görevinin getirmiş olduğu sorumluluklar kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımlarını da önemli ölçüde kısıtlamaktadır. Özellikle anne olan kadınlar serbest zaman etkinliklerine katılım için yeteri kadar zamana sahip değildirler. Çocuk büyütme sorumluluğundan dolayı kadınlar özellikle küçük yaşlardaki çocuklarını bırakamaz ve serbest zaman etkinliklerine katılım konusunda çeşitli sıkıntılar yaşarlar. Bu durum kadınların kendilerine vakit ayıramamalarına yol açar ve bu da kadınlar için önemli birer stres ve sıkıntı kaynağıdır. Bu yüzden çocuk sahibi olan kadınların serbest zaman ve spor etkinliklerine katılımlarının psikolojik açıdan kendilerini iyi hissetmelerine katkı sağlayacağı vurgulanmıştır (Currie, 2004).

Kadınların annelik sorumluluklarının yanında eşlerine bağımlı durumu da serbest zaman etkinliklerine katılımları açısından önemli bir kısıtlayıcıdır. Çoğu kadın hem ekonomik yönden hem de toplumsal dayatma ve alışkanlıklar yönünden eşlerine bağımlı bir hayat yaşamaktadırlar. Ekonomik açıdan özgür olmayan kadınların herhangi bir etkinliğe katılmadan önce eşlerinin onayını almaları gerekmektedir.

Dini inançlar toplumsal yapı içerisinde birçok alanı çeşitli oranlarda etkilemektedir. Dini değerler toplum içerisindeki birçok alanı etkilediği gibi birçok kuralı belirler ve düzenler. Bu kurallarında toplum ve insanların üzerinde güçlü bir etkisi vardır. Bu etki kadınlar üzerinde çok daha fazladır. Kadınların hayatının her alanında olduğu gibi serbest zaman ve spor etkinliklerine katılımları üzerinde de dini kuralların ve değerlerin büyük bir rolü bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda kadınların serbest zaman ve spor etkinliklerine katılımları üzerinde dinin sınırlayıcı ve engelleyici bir rolü olduğu belirlenmiştir (Arab-Moghaddam ve ark., 2007).

Kız öğrencilerin kadınların spora katılımına ilişkin görüşlerinin incelendiği bir çalışmada, Müslüman kadınların ailelerinin ve akrabalarının spor yapmalarının engel olduğu, Müslüman kültürün kadınların spor yapmasını yasakladığını, İslam ülkelerinde spora katılan

kadınların saygı görmediği ve kadınlar fiziksel ve zihinsel gelişimleri için spora katılmak istediklerini belirtmişlerdir. Araştırmanın sonucunda kızların spor ve serbest zaman aktivitelerine katılmak istedikleri fakat etnik ve kültürel unsurların kadınların spora katılımına izin vermediği tespit edilmiştir (Khan ve ark. 2012).

#### **1.3.2.5. Çevresel Etkenler**

Yaşanılan şehrin sahip olduğu fiziksel özellikler, tesis ve saha imkanları kadınların spor ve serbest zaman etkinliklerine katılımlarını etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. En basit ve kolay haliyle yapılacak bir yürüyüş bile yapılan yerin o aktiviteye hizmet edip etmediğine göre aktivitenin amacına ulaşılabilirliğini etkilemektedir. Ağaçların arasında tartan alanda yapılan yürüyüş aktivitesi ile apartmanların arasında asfalt ya da sert zeminde yapılan yürüyüş aktivitesi verim açısından birbirinden farklılık gösterecektir. Kadınlar spor tesis ve alanlarının kullanımı konusunda da erkeklere göre dezavantajlı konumdadır. Örneğin halı sahalar çoğunlukla erkeklerin spor aktivitelerine ev sahipliği etmektedir.

Kırsal kesimlerde yaşayan kadınların spor ve serbest zaman aktivitelerine yönelik tercih seçenekleri ile kentlerde yaşayan kadınların seçenekleri birbirinden farklı olacaktır. Kırsal alanda ya da kentsel alanda yaşamak farklı farklı avantajların yanı sıra çeşitli dezavantajlara da sahip olacaktır. Örneğin; bir koşu aktivitesi kırsal alan da yaşayan kadınlar için kentsel alanlarda yaşayan kadınlara nazaran çok daha gerçekleştirilebilir bir aktivite olabilir. Tüm bu durumlar göz önüne alındığında, kadınların içinde yaşadığı çevre serbest zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarını direkt olarak etkilemektedir. Tüm Dünya' da kırsal ve kentsel bölgelerin sahip olduğu imkân ve olanakların arasındaki büyük farklılıklar dikkate alındığında, kırsal kesimlerde yaşayan kadınların spor ve serbest zaman aktivitelerine katılım düzeylerinin daha düşük olması da kaçınılmazdır (Craike ve diğ., 2005).

Tüm bu olumsuzluklara rağmen son zamanlarda Dünya' da ve ülkemizde kadınların spora ve serbest zaman etkinliklerine katılım oranlarında ciddi artışlar görülmüştür. Spor ve serbest zaman aktivitelerinin kadınların hayatına pozitif etkileri sayesinde, kadınların serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ve kadınlara yönelik aktiviteler ciddi oranda artmıştır. Kadınların kendilerine vakit ayırmaları ve kendilerini önemsemeleri onların toplumsal alanda bağımsızlıklarını kazanmalarında, kendileri için çizilen kalıpların dışına çıkmalarında ve karşılaştıkları engelleri daha hızlı aşmalarında yardımcı olacaktır.

Yapılan araştırmalar; serbest zaman etkinliklerine katılan kadınların büyük bir çoğunluğunun serbest zaman etkinliklerini, kendilerini gerçekleştirme ve tanımlama fırsatı buldukları, “bağımsızlık” alanları olarak gördükleri, içinde bulunduğu çevre ve ilişkilerin dışına çıkabilme için bir fırsat olarak gördükleri belirtilmiştir. Bu yüzden kadınların serbest

zaman ve spor aktivitelerine katılmalarının en büyük sebebinin; kendilerine vakit ayırdıkları ve çeşitli sorumluluklarından uzaklaşmaları olduğu öğrenilmiştir (Green , 1998).

Tüm bunlarla beraber en dikkat çekici gelişmelerden biri, kadınların serbest zaman etkinliklerini hayatlarının önemli bir parçası haline getirmeleridir. Kadınlar artık kendilerine ayırdıkları bu zaman dilimlerini bir külfet görmemekte, gündelik yaşamda yapmak zorunda oldukları herhangi bir eylem olarak görmektedirler (Green ve diğ. 1995; Shaw 2005)

### **1.3.3. Kadınların Serbest Zaman Etkinliği Olarak Spor**

Günümüzde tüm Dünya' da, kadınlar için yeni imkanların sağlanması, kadınlara yeni yasal haklar verilmesi, feminist hareketin etkisi ve sağlıklı yaşam hareketlerinin armasıyla birlikte kadınların spor aktivitelerine katılımlarında ciddi artışlar olmuştur (Koca ve Bulgu, 2005). Bu değişen ve gelişen çevresel ve toplumsal kültür yapısıyla beraber kadınların da spora olan bakışında belirgin bir artış gözlenmektedir. Özellikle 19. y.y. başlarından gerçekleşen toplumsal ve insan haklarındaki gelişmeler sayesinde kadının sportif yaşamda daha etkin rol aldığı ve daha fazla ön plana çıktığı bilinmektedir. Bu durumun temel sebeplerinden biri de ekonomik ve sosyo-kültürel düzeylerindeki gelişmelerdir. Fransız devrimine kadar özellikle erkekler üzerinde yoğunlaşan spor, günümüzde erkekler kadar kadınlar üzerinde de belirgin hale gelmeye başlamıştır (Çiçek, 2010). Nitekim kadın hareketleriyle birlikte belli ölçüde değişim sağlanmış olmasına karşın çalışma ve serbest zamanları değerlendirmede, yarışma sporlarına katılımda kadın ve erkek arasında büyük farklılıklar vardır.

Spor tarihi, kadınların çeşitli sporlara ve spor kurumlarına ulaşım ve erişim konusunda eşit haklara sahip olma mücadelesini verdiklerini gösterir (Hovden ve Pfister, 2006). 20. yüzyıl içerisinde artık kadınların spora katkısıyla ülkelerin gelişmişlik ve çağdaşlaşma düzeyleri paralel olarak ilerlemiş ve kadının spor içerisinde yer alması toplumların gelişmişlik düzeyini gösteren kriterlerden biri haline gelmiştir. Ve yıllar geçtikçe ülkeler kadınların sporun içerisinde daha aktifi rol oynaması için bazı çalışmalar yapmış hatta yasa ve kanunlar çıkarmış ve çeşitli uygulamalar gerçekleştirmiştir. 1972 yılında ABD' de okullarda cinsiyet ayırımına son veren yasanın çıkarılmasıyla, kadınlara spora katılımda eşit şartlar sunulması, ekipman ve antrenör desteği sağlanması, kadın sporculara burs verilmesi, antrenman salonlarının sağlanması, eğitimde, reklam ve tanıtımda, sporcu öğrencilerin işe alınmalarında eşit uygulamaları garanti altına alır. Bu yasa ile okullarda kız öğrenciler için gerçekleştirilen spor aktivitelerinin ve müsabakaların yaygınlaşması, kız öğrenciler için düzenlenen organizasyonlara daha fazla ilgi gösterilmesi ve kaynak aktarılması gibi konular üzerinde çalışmalar yapmıştır (Özbey ve Güzel, 2011). 1975 yılında yayımlanan Avrupa Herkes için

Spor Şartının ilkeleri üzerine inşa edilen Avrupa Spor Şartı, 1992 yılında düzenlenmiş ve 2001 yılında yeniden uyarlanmıştır. Madde 3 ile birlikte cinsiyet ayrımcılığı yasağı da dahil edilmiştir. İnsan haklarının ve temel özgürlüklerin korunmasına yönelik cinsiyet, ırk, renk, dil, din, siyasi bakımdan hiçbir ayrımcılık yapılmaması kararlaştırılmıştır (Öztürk,2018). Brighton Deklerasyon'u 1994 yılında Birleşik Krallıkta 82 ülkeden gelen ulusal ve uluslararası düzeyde siyasi insanı bir araya getiren kadın ve spor üzerine düzenlenmiş ilk uluslararası konferanstır. Konferans bildirisinde kadınların sayısının sporcu, antrenörlük, hakemlik ve yönetimde özellikle üst kademelerde yeterli sayıda temsil edilmediğine, sporun içinde kadın liderler ve rol modeller olmadan, kadınlar ve kız çocuklarının eşit fırsatlar içerisinde olamayacağı vurgulanmıştır (Brighton Declaration, 1994). 1987 yılında Avrupa Parlamentosu tarafından çıkarılan Avrupa Kadın ve Spor Yasası, Avrupa Birliği'nde sporda kadınlar ve erkekler için eşit fırsat talebinin resmi olarak kabul edildiği ilk girişimdir (Yüksel, 2014). 2002 yılında Kanada'nın Montreal kentinde gerçekleştirilen 97 ülkeden temsilcilerin katıldığı Kadın ve Spor başlıklı 3. Dünya Konferansında kadınlar ve kız çocuklarının spor ve fiziksel etkinliklere katılımı için güçlendirilmiş bir alt yapı oluşturulması karar verilmiştir (Montreal Toolkit, 2002).

Türkiye' de ise yıllar geçtikçe fiziksel aktiviteye katılımında önemli artışlar gözlenmesine karşın, kadınların serbest zaman etkinliği olarak spor aktivitelerine katılımlarını toplumsal perspektiften ele alan çalışmalar henüz çok yenidir. Kadının spor içerisinde yer alması belli bir sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel seviyeye sahip aileler kız çocuklarının spor yapabilmesi için gerekli olan koşulları sağlamakta ya da kendisi geçmişte spor yapmış olan anneler kızlarının da spor yapmasına imkân sağlamakta ve bunun için çaba sarf etmektedir. Belirli bir döneme kadar çocuklar üzerinde annenin etkisinin olduğu düşünüldüğünde, sporun toplum genelinde yayılması, çoğunluk tarafından spor yapılır hale gelmesi kadının spor içerisindeki aktif rol alması ile gerçekleşir(Koca, 2006).

Türkiye'de kız çocuklarının ve kadınların spora eğilim ve yönelimlerinde yıllar geçtikçe düzenli bir artış vardır (Koca, 2006). Fakat bu artış hala istenilen seviyede değildir. Türkiye'de kadınlar yaşadıkları bölgeye, aile yapılarına, siyasi görüş dağılımlarına ve dini inanışlarına göre toplumsal farklılıklar göstermektedirler. Bu farklılıklar kadınların serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerini ve spora bakış açılarını doğrudan etkilemektedir. Türkiye' de kadınlar çeşitli sebeplerden dolayı spor faaliyetlerine dilediğince katılamamaktadırlar. Bu sebepler arasında; aile, eş , erkek arkadaş baskıları, cinsel istismara uğrama tehlikesi, güvenlik, toplumsal yargılar gibi pekçok sebepler yer almaktadır (Yaprak ve diğ., 2009).

Fasting ve Pfister 1999 yılında Türkiye’de kadınların spora katılımlarına ilişkin engeller ve fırsatlar üzerine hazırladıkları bir rapor yayınlamışlardır. Bu raporda, sporun yalnızca performans ve yarışma olarak nitelendirildiği ve sağlıklı yaşamla spor arasında bir bağlantının kurulamadığı belirtilmiştir. Ayrıca çalışmada, maddi imkansızlık, spor tesislerinin yetersizliği, aile gelenek ve görenekleri de her iki cinsin spora katılımını engelleyen faktörler arında yer aldığı vurgulanmıştır.

Sporun kadınlar üzerinde fiziksel, zihinsel ve toplumsal açıdan birçok pozitif etkisi vardır. Bunları maddeler halinde sıralamak gerekirse:

- Spor kadınlara daha uzun ve kaliteli bir hayat sağlar.
- Spor kadınlara kas gücü ve dayanıklılığı, kemik , kalp ve damar sağlığı , sağlıklı bir vücut kompozisyonu ve kilo kontrolü sağlar.
- Spor kadınların psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerini sağlar ve kendilerini beğenmelerine ve öz saygılarını arttırmaya yardımcı olur.
- Spor toplumsal açıdan kadınların konumunun güçlendirilmesine yardımcı olur.
- Spor kadınların yeni tecrübeler kazanmasına , yetenek ve becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.
- Spor kadınlara ve kız çocuklarına bir araya gelip, birlikte yeni beceriler geliştirebilecekleri, başkalarından destek alabilecekleri, ifade ve hareket özgürlüğünü yaşayabilecekleri toplumsal alanlara erişimi sağlar.
- Spor kadınların toplum içerisinde söz sahibi olmasında esas olan eğitim, iletişim ve liderlik yeteneklerini kazanmalarına yardımcı olur (Tucker Center, 2007).

Fiziksel aktivitenin kadın bedenlerinin ve toplumsal kimliklerinin yapılanmasındaki görevi üzerine yapılan araştırmada; fiziksel aktivitelere katılımın kadınların bedenlerini ve toplumdaki ikincil konumlarını fark etmelerini sağladığına, toplumsal alanda fiziksel aktiviteye katılımın, kadınlar açısından önemine dikkat çekilmiştir (Hacısoftaoğlu, 2005).

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2.1.YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırma verilerinin toplanması, verilerin analizi, geçerlilik ve güvenilirlik, araştırmacının rolü, araştırma etiği ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### 2.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada derinlemesine bilgi toplamayı sağlayan nitel araştırma yöntemlerinden biri olan olgu bilim (fenomenoloji) deseni ve durum çalışması yapılmıştır.

Olgu bilim (fenomenoloji) deseni farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara, durum çalışmasında ise bir duruma ilişkin etkenler bütüncül bir yaklaşımla araştırılır ve ilgili durumu nasıl etkiledikleri ve ilgili durumdan nasıl etkilendikleri üzerine odaklanır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Nitel araştırma bireylerin yaşam stilleri, davranışlarını ve toplumsal değişmeyi temel alan bir anlayışla sosyal olgulara bağlı olan bir yaklaşımdır (Strauss ve Corbin, 1990). Nitel araştırma insanların duygu ve düşüncelerini kendilerine yöneltilen sorulara nasıl anlamlar yüklediğini ve davranışlarını nasıl nitelediğine ilişkin sorulara kapsamlı yanıtlar aramaktadır (Dey, 1993).

Nitel araştırmanın bir diğer temel özelliği ise, bilginin inşa edilmesi sürecinde izlediği yoldur. Nitel araştırma, bilgiye tümevarım yöntem bilimini kullanarak ulaşmaya çalışmaktadır. Bu anlayışın gelişmesinde en önemli katkı Glaser ve Strauss'tan gelmiştir. Glaser ve Strauss (1967) kuramın, araştırma sürecinde sistematik olarak elde edilmiş olan verilere dayalı olarak keşfedilmesini önermişlerdir. Yazarlar ortaya attıkları bu kurama “yerleşik kuram” (grounded theory) ismini vermişlerdir. Kurama bu ismin verilmesindeki temel gerekçe, bilginin, sosyal gerçekliğin içerisinde saklı olduğuna dair varsayımdır. Buna istinaden nitel araştırma ile bireylerin kendini keşfetmesine ve kendi iç dünyasını tanımasına katkı sağlaması olasıdır.

Araştırmacının temel rolü, sosyal gerçekliğin içerisinde yerleşik (grounded) olarak duran bu bilgiyi, araştırma sürecinde toplamış olduğu verileri analiz etmek suretiyle keşfetmek ve ortaya çıkartmaktır. Diğer bir deyişle yerleşik kuram, belirli bir denence olmaksızın araştırma alanına gidilmesi, bu alanda ne olduğunun betimlenmesi, gözleme dayalı olarak neden öyle olduğunun açıklanması ve bunun formüle edilmesi süreçlerinden oluşmaktadır (Balcı, 2005). Dolayısıyla, nitel araştırmanın ve nitel analizin nihai amacının kuram geliştirmek olduğu sonucuna ulaşmak mümkündür (Özdemir,2007).

## 2.1.2 Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, İzmir Büyükşehir Belediyesi Spor Kulübünde serbest zaman etkinliklerine katılan kadınlar içerisinde amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiş 37 gönüllü kadın oluşturmuştur. Katılımcıların genel profiline ilişkin bilgiler Tablo 2’ de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Katılımcıların Kişisel Bilgileri

Katılımcılar	Yaş	Meslek	Gelir Durumu	Eğitim Durumu	Serbest Zaman Etkinliklerine Haftada Kaç Gün Katılıyorsunuz?	Serbest Zaman Etkinliklerine Haftalık Olarak Katılma Süreniz Nedir?
K.1	39	Çalışmıyor	Yok	Üniversite	3	1-3 saat
K.2	58	Çalışmıyor	Yok	İlkokul	3	1-3 saat
K.1	36	Çalışmıyor	Yok	Lise	3	1-3 saat
K.4	44	Çalışmıyor	Yok	Lise	3	1-3 saat
K.5	35	Çalışmıyor	Yok	Lise	3	1-3 saat
K.6	34	İç Denetim	3000TL	Üniversite	2	1-3 saat
K.7	40	Çalışmıyor	Yok	Lise	3	1-3 saat
K.8	49	Çalışmıyor	Yok	Orta Okul	2	1-3 saat
K.9	37	Çalışmıyor	Yok	Üniversite	3	1-3 saat
K.10	58	Emekli	1800	Lise	3	4-6 saat
K.11	28	Çalışmıyor	Yok	Lise	5	1-3 saat
K.12	37	Çalışmıyor	Yok	Lise	3	1-3 saat
K.13	51	Çalışmıyor	Yok	Orta Okul	3	1-3 saat
K.14	44	Çalışmıyor	Yok	İlkokul	3	1-3 saat
K.15	50	Çalışmıyor	Yok	Lise	3	4-6 saat
K.16	57	Emekli	1800	İlkokul	3	1-3 saat
K.17	34	Çalışmıyor	Yok	Üniversite	3	1-3 saat
K.18	30	Gıda Müh.	3000	Yüksek Lisans	3	1-3 saat
K.19	33	Hemşire	3700	Lise	3	4-6 saat
K.20	38	Çalışmıyor	Yok	Lise	4	1-3 saat
K.21	38	Ebe	3500	Lise	3	1-3 saat
K.22	27	Bankacı	3200	Üniversite	3	4-6 saat
K.23	41	Çalışmıyor	Yok	Lise	4	4-6 saat
K.24	29	Ziraat Müh.	Yok	Üniversite	3	1-3 saat
K.25	53	Çalışmıyor	Yok	İlkokul	2	1-3 saat
K.26	52	Çalışmıyor	Yok	Lise	6	7-9 saat
K.27	46	Emekli	1800	Orta Okul	3	1-3 saat
K.28	49	Çalışmıyor	Yok	İlkokul	2	1-3 saat

Katılımcılar	Yaş	Meslek	Gelir Durumu	Eğitim Durumu	Serbest Zaman Etkinliklerine Haftada Kaç Gün Katılıyorsunuz?	Serbest Zaman Etkinliklerine Haftalık Olarak Katılma Süreniz Nedir?
K.29	22	Özel Eğitim Öğretmeni	2000	Üniversite	4	1-3 saat
K.30	23	Öğrenci	1400	Üniversite	5	4-6 saat
K.31	35	Öğretmen	2500	Üniversite	3	1-3 saat
K.32	32	Öğretmen	2150	Üniversite	4	7-9 saat
K.33	47	Güvenlik Görevlisi	2500	Lise	3	1-3 saat
K.34	30	Öğretmen	2500	Üniversite	3	1-3 saat
K.35	32	Muhasebe	2500	Lisans	3	1-3 saat
K.36	38	Satış Temsilcisi	2000	Üniversite	3	1-3 saat
K.37	41	Çalışmıyor	Yok	Lise	3	1-3 Saat

Sencer ve Sencer'e (1978) göre örneklem seçimi, örneklemin temsil yeteneğiyle ilgilidir. Örneklemin büyüklüğü ise yeterliliğini belirtir. İyi bir örneklem, hem evreni temsil etmeli hem de yeterli olmalıdır. Örneklemin yeterli olması, özelliklerinin kararlı olduğu yolunda güven verecek bir büyüklükte olması anlamına gelmektedir. Yani örneklemin, evrenden alınabilecek aynı büyüklükteki sayısız örnekte benzer özelliklerin yineleneyeceğine güven duyabilmemizi sağlayacak büyüklükte olması gerekir.

Örneklemin, evreni temsil etmesinden çok, incelenen durumu/olguyu en iyi şekilde ortaya koyacak birimlerden seçilmesi gerekmektedir. Ancak, evreni temsil etmediğinde de yapılan çalışma sonucunda elde edilen verileri evrenin tamamına da genellememek gerekmektedir. Bu sebeple çalışmada örneklem grubu belirlenirken amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Amaçlı örneklemin amacı, çalışmada çalışılan problemlere ve hipotezlere ilişkin katılımcılardan detaylı ve derinlemesine bilgi edinilmesine, olgu ve olayların keşfedilmesinde ve açıklanmasında faydalı olmaktadır (Tarhan, 2015).

### 2.1.3. Araştırma Verilerinin Toplanması

Çalışmada veri toplama yöntemi olarak nitel veri toplama tekniklerinden görüşme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmalarda yaygın olarak kullanılan veri toplama tekniklerinden biri olan görüşme ya da mülakat; önceden hazırlanmış soruların sorulduğu ve karşısındaki kişinin bu sorulara cevaplar vererek amaca ulaşılan bir söyleşi türüdür. Araştırmanın amacına ulaşabilmek için araştırmacılar ve nitel çalışmalarda uzman akademisyenlerce hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmada İzmir ili içerisinde bulunan Büyükşehir Belediyesine ait



spor tesislerini kullanan kadınların serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri nitel araştırma yöntemi kullanılarak ele alınmış olup bir durum çalışması yapılmıştır.

Araştırmada derinlemesine bilgi toplamayı sağlayan nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim (fenomenoloji) deseni ve durum çalışması modeli kullanılmıştır. Olgu bilim (fenomenoloji) deseni farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır. Durum çalışmasında ise bir duruma ilişkin etkenler bütüncül bir yaklaşımla araştırılır ve ilgili durumu nasıl etkiledikleri ve ilgili durumdan nasıl etkilendikleri üzerine odaklanır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Nitel araştırma insanların yaşam tarzlarını, öykülerini, davranışlarını, örgütsel yapıları ve toplumsal değişmeyi anlamaya dönük bilgi üretme süreçlerinden biridir (Strauss ve Corbin, 1990). İstatistiksel veri analizine dayalı nicel araştırmanın aksine nitel araştırma, insanların olaylara ne tür anlamlar yükledikleri, diğer bir deyişle olayları nasıl niteledikleri sorusuna cevap aramaktadır (Dey, 1993). Storey (2007) nitel araştırmanın, insanların olaylara dönük öznel bakış açılarını keşfetmeyi hedeflediğini ve bu nedenle nicel araştırmadan daha üstün olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla nitel araştırmayı insanın, kendi sınırlarını çözmek ve kendi çabasıyla biçimlendirdiği toplumsal sistemlerin derinliklerini keşfetmek üzere geliştirdiği bilgi üretme yollarından birisi olarak tanımlamak mümkündür.

Yapılan görüşmelerde açık uçlu sorular sorulmuş ve katılımcıdan olabildiğince çok veri alınmaya çalışılmıştır. Araştırmacıya veri toplama sürecinde çeşitli esneklikler sağlayan "yarı yapılandırılmış görüşme" türüne uygun şekilde hazırlanmış sorular içeren bilgi edinme formları düzenlenmiştir. Görüşmeler sırasında katılımcılardan izin alınarak ses kayıt cihazı kullanılmıştır. Ses kaydı alınmadan önce katılımcılara kişisel verilerinin sadece bu akademik çalışmada kullanılacağına ilişkin güvence verilmiş ve onaylarının alınması için Bilgilendirme ve Onay Formunu doldurmaları da istenmiştir.

#### **2.1.4. Verilerin Analizi**

Görüşme esnasında ses kayıt yoluyla katılımcılardan elde edilen verilerin analizi için nitel araştırma analiz tekniklerinden betimsel analiz ve içerik analiz yöntemi kullanılmıştır.

Yıldırım ve Şimşek (2001)'e göre, betimsel analizde araştırmanın verileri önceden belirlenmiş olan temalara göre özetlenerek yorumlanır. Veriler düzenlenirken araştırma sorularının ortaya koyduğu temalar ve gözlem sürecinde kullanılan sorular dikkate alınabilir. Araştırmacı verileri yorumlarken, yarı yapılandırılmış görüşme formunda çerçevesi oluşturulmuş olan temaları kullanmıştır.

Ses kayıt cihazı ile kaydedilen yarı-yapılandırılmış görüşmeler deşifre edilerek Word dosyasında düz yazı halinde aktarılmıştır. Serbest zaman etkinliklerine katılan kadın katılımcılarla yapılan görüşmelerin deşifre edilmesi ile elde edilen metinlerin analiz

edilmesinde nitel veri analizi rekreasyon ve nitel araştırma alanında çalışan 3 farklı uzaman araştırmacı tarafından, bir kişi manuel olarak, iki kişi de nitel analiz programı olan Nvivo 10 aracılığıyla tema ve alt temaları dikkate alınarak kodlanmış, verilerin birbiriyle örtüşen temaları gruplandırılmıştır. Elde edilen veriler daha önce belirlenen temalara göre özetlenmiş ve içerik analizi ile kodlar ve temalar düzenlenmiştir. Verilerin tanımlanması, özetlenen ve yorumlanan verilerin derinlemesine incelemeler sonucu tüm gerçekliğiyle ortaya konması, benzer verilerin temalar ve kavramlarla bir araya getirilmesi için içerik analiz tekniği kullanılmıştır.

### **2.1.5. Geçerlilik ve Güvenilirlik**

Bilimsel araştırmanın objektif ve tarafsız yürütülmesinde en önemli ölçütlerden biri de araştırmanın inandırıcılığıdır. Nitel araştırmalarda geçerlik ölçme aracının ölçümü doğru yapması ile ilgilidir. Veri toplamadan analize kadar tüm basamaklarda tutarlı olması ve araştırma sonuçlarının genellenebilmesi beklenir (Yıldırım ve Şimşek, 2015).

Nitel araştırmalarda geçerlik kavramının tanımı çeşitli araştırmacılar tarafından farklı yaklaşımlarla ifade edilmiştir. Nitel araştırmalarda geçerlik, araştırmacının araştırdığı olguyu, olduğu biçimiyle, hiçbir yönlendirme yapmadan ve olabildiğince objektif ve tarafsız gözlemesi anlamına gelmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Nitel araştırmalardaki geçerlik kavramı; sosyal bir olguyu araştırmacıdan ve katılımcılardan kaynaklanan tehditlerden önleyerek tüm gerçekliği ile ortaya koyma şeklinde ifade edilmektedir (Roberts ve Priest, 2006).

Nitel araştırmalarda yaygın bir şekilde kullanılan Cohen Kappa testi araştırmaların güvenilirliğini ölçen önemli bir istatistik yöntemidir. İki veya daha fazla gözlemci arasındaki uyumun güvenilirliğini ölçen Kappa testi; katsayısı kategorik maddelerin değerlendirilmesinde iki gözlemci arasındaki uyumu ölçer. Kappa testi gözlemciler arasındaki uyumun şans eseri olabileceğini de dikkate aldığı için iki gözlemci arasındaki yüzde orantı olarak bulunan uyumdan daha güçlü bir sonuç değerlendirir (Kılıç, 2015).

Bu çalışmada güvenilirliği artırma sürecinde araştırmada iki veya daha fazla kollayıcının yaptığı değerlendirmeler arasındaki tutarlılığı belirlemek için Cohen Kappa testi kullanılmıştır. Kodlayıcılar arasındaki uyum olarak güvenilirlik hesaplanması sonucunda kappa değeri  $r= 0.91$  bulunmuştur. Hesaplanan değer, kodlayıcılar arasında çok iyi düzeyde uyum olduğunu göstermektedir.

Tüm bunlar dikkate alındığında, araştırmadaki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları nitel araştırmalar için geçerli hususlar dikkate alınarak yapılmıştır. Bulguların kendi içerisinde

tutarlı ve anlamlı olmasına dikkat edilmiş, elde edilen bulguların anlamlı bir bütün olması sağlanmıştır.

#### **2.1.6. Araştırmacının Rolü**

Araştırmacı Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans eğitimini sürdürmektedir. Aynı zamanda araştırmacı, çalışmanın katılımcılarının serbest zaman etkinliklerine katıldıkları İzmir Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Kulübü'nde basketbol altyapı antrenörlüğü yapmakta ve kadın aktivitelerinin yer aldığı aynı tesislerde etkinlikler gerçekleştirmektedir. Ayrıca araştırmacı ikinci kademe basketbol antrenörlük belgesine sahiptir.

Araştırmacı İzmir Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Kulübü'nde branşları ve etkinlikleri daha faydalı ve ulaşılabilir yapılması konusunda gerçekleştirilen toplantılara katılmakta basketbol antrenörlüğünün yanı sıra çeşitli görevlerde de bulunmaktadır. Bu haliyle, araştırmacı konusuna dair akademik altyapısının yanı sıra kadınların serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri konusunda gerekli bilgi ve deneyime sahiptir.

#### **2.1.7. Araştırma Etiği**

Bu araştırmada etik kuralların gerçekleştirilmesine özenle önem gösterilmiştir. Araştırmanın yapılabilmesi için Sosyal Bilimler Etik Kurulunun "Etik Kurul Onayı" alınmıştır. Araştırmaya katılan kadınların araştırmanın konusu ve amacı hakkında bilgilendirilmiş ve gönüllülük esasına göre araştırmaya katılmışlardır.

Görüşmeler esnasında ses kaydı kullanılabilmesi için kendilerinden izin alınmış ve sadece ses kaydına izin verenlerle görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların ifadeleri değiştirilmeden ve olduğu gibi alınmış ve araştırma kapsamında önemli görülen kısımlar kullanılmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3.1. BULGULAR

Kadınların serbest zaman aktivitelerini değerlendirme biçimleri üzerine yapılan görüşmelerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular bu bölümde yer almaktadır.

#### 3.1.1. Model 1: Serbest Zaman Etkinliği Tercih Nedenleri



Katılımcılarla yapılan görüşmelerde "Bir serbest zaman etkinliğini tercih ederken nelere dikkat ediyorsunuz? " sorusuna verdikleri cevapların analizi sonucunda 6 tema ortaya çıkmıştır. Bunlar; hijyen(n=7), memnuniyet(n=5), saat diliminin arttırılması(n=2), etkinlik çeşitliliği(n=16), çocuk oyun alanı(n=4), reklamdır(n=1) (Model 1). Bazı Katılımcılardan elde edilen verilerle birden fazla temaya ulaşılmıştır.

Katılımcı görüşlerine bakıldığında, kadınların bir serbest zaman etkinliğini tercih ederken *tesis ve aktivitenin yapıldığı alanın hijyenik olmasına* özen gösterdikleri görülmektedir.

- ❖ *"Kendimi mutlu hissedeceğim bir etkinlik tercihimdir. Alanın temizliğine, hocaların anlayışına, kullanılan aletler ve materyallerin çeşitliliği ve hijyeni benim için tercih sebebidir."* (K34).

Katılımcılarla yapılan görüşme analizleri sonucunda, *memnuniyetin* serbest zaman etkinliklerini tercih etmelerinde önemli bir etken olduğu belirtilmiştir. Bu yöndeki katılımcı görüşleri;

- ❖ *"İlk önce amacıma yönelik mi ona dikkat ediyorum. Geldiğimde aldığım mutluluk huzur çok önemli. Onu yapmaktan zevk alıyorum muyum almıyorum muyum ona dikkat ediyorum. Sonuca ulaşabiliyorsam mutluyum."*(K21).
- ❖ *"Etkinliğin bana sağlayacağı fayda benim için en önemli faktördür. Katıldığım zaman beni mutlu ediyor mu, bana fayda sağlıyor mu, gerçekten severek ve hevesle geliyor muyum . Bunlar benim için önemli. "*(K37).

Katılımcılar katıldıkları etkinliklerin *zaman diliminin* kendileri için önemli olduğunu vurgulamışlardır. Özellikle çalışan kadınlar çalışmalarını sebebiyle bazı etkinliklere katılamadıklarını belirtmiş ve saat diliminin artırılması gerektiğini talep etmişlerdir. Bu yöndeki katılımcı görüşleri;

- ❖ *"Özellikle hangi gün ve saatler olduğuna dikkat ederim. Çünkü çalışan bir bayanım sonuçta. Her zaman işimden dolayı bu tarz etkinliklere katılamıyorum. Yoğun tempoda çalışıyorum."*(K35)
- ❖ *"Gün ve saatleri benim için çok önemli. Ben çalışan bir bayanım kendime uygun saatlerde etkinlikler bulmakta zorlanıyorum bazen. Bulduklarım da genellikle ücretli oluyor. Tabi ki herkesin maddi durumu o ücretleri vermeye yetmeyebilir. O yüzden etkinlik saatleri benim için hayati."*(K36) .

Katılımcılar, katıldıkları serbest zaman etkinliklerini tercih ederken etkinliklerin çeşitlendirilmesi yönünde talep belirtmişlerdir. Bu yöndeki katılımcı görüşü;

- ❖ *"Çok değerlendiremiyoruz ama beklentimiz etkinlikler hem gün olarak hem de etkinlik olarak biraz daha fazla olursa iyi olur. ayrıca yüzme ve zumba dersleri olursa iyi olur."*(K4).

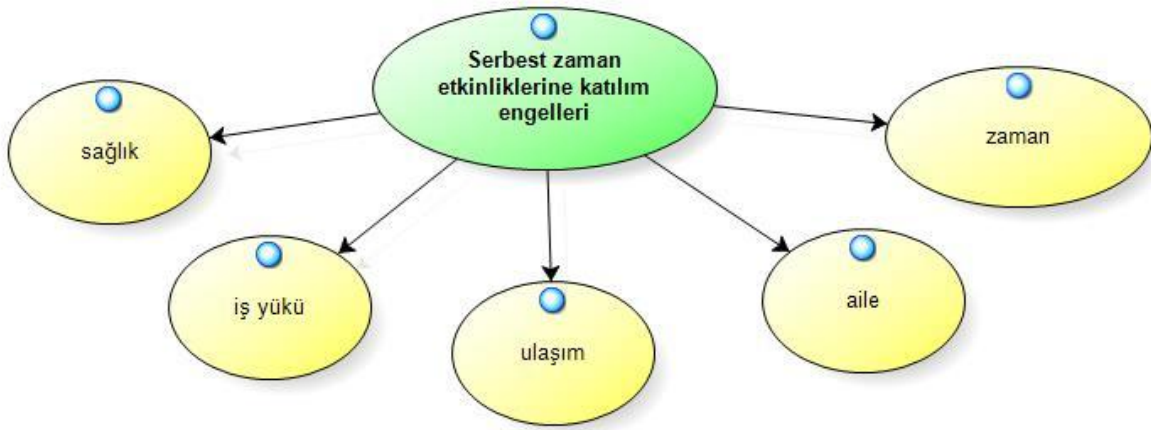
Katılımcılarla yapılan görüşme analizi sonucunda serbest zaman etkinliğinin talep sebeplerinden bir tanesi de *çocuklar için oyun alanı* olmasıdır. Bu yöndeki katılımcı görüşü;

- ❖ *"Çocuklar için ayrı bir oyun alanının olması çok önemli. Anneler bir şey yaparken aktivitelere katılırken çocuklarının oyun oynayacağı o tarz bir yer olması lazım."*(K11).

Katılımcılar daha fazla etkinliklerden haberdar olmak için aktivite tanıtımlarının reklamın önemini vurgulamışlardır. Bu yöndeki katılımcı görüşü;

- ❖ *"Elimizde geldiğince değerlendirmeye çalışıyoruz. Ama Yapılan etkinliklerin daha fazla insana ulaşması açısından reklamları yapılırsa daha iyi olur."* (K1).

### 3.1.2. Model 2: Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Engelleri



Katılımcılarla yapılan görüşmelerde " Serbest zaman etkinliklerine katılım engelleriniz nelerdir? " sorusuna verdikleri cevapların analizi sonucunda 5 tema ortaya çıkmıştır. Bunlar; sağlık(n=4), iş yükü(n=8), ulaşım(n=1), aile(n=16) ve zamandır(n=1) (Model 2). Bazı Katılımcılardan elde edilen verilerle birden fazla temaya ulaşılmıştır.

Katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda sağlık problemlerini kadınların serbest zaman etkinliklerine katılmalarında önemli bir etken olarak belirtmişlerdir. Bu yöndeki katılımcı görüşleri;

- ❖ *" Sağlık problemlerim. Romatizma hastasıyım."*(K26).

Katılımcılar iş yaşantılarının serbest zaman etkinliklerine katılmalarının önündeki önemli bir engel olduğunu vurgulamışlardır. Bu yöndeki katılımcı görüşleri;

- ❖ *" İş yoğunluğum. Gece nöbetinde çalıştığım için genelde nöbet çıkışı geliyorum. Bu yüzden biraz yorgun oluyorum."* (K21).

- ❖ *"İşim en büyük engel. Haftanın 7 günü yoğun tempoda çalışıyorum ve bazen vakit ayıramıyorum." (K37).*

Katılımcılar, tesislerin evlerinden uzak oluşunun yol açtığı ulaşım problemini serbest zaman etkinliklerine katılım engelleri arasında belirtmişlerdir. Bu yöndeki katılımcı görüşü;

- ❖ *"Ulaşım benim için şu an en önemli faktör. Çünkü buraya biraz uzakta oturuyorum. Ve oturduğum mevkide kendim için bu tarz etkinlikler bulmakta zorlanıyorum. Ve açıkçası o mesafeden buraya gelmek beni yoruyor."(K37).*

Katılımcılar, serbest zaman etkinliklerine katılım engeli olarak içinde buldukları ailenin yapısı ve yüklendikleri annelik görevinin getirmiş olduğu zorunluluklar olarak belirtmişlerdir. Bu yöndeki katılımcı görüşleri;

- ❖ *"Çocuklarım var ve çocuklarım okula gidince ancak o zaman buraya vakit ayırabiliyorum." (K12).*
- ❖ *" Genelde ailem oluyor. İşten sonra aileme vakit ayırmak istiyorum . Bu yüzden ailemle vakit geçirdiğim için buraya gelemiyorum ." (K30).*

Katılımcılar, serbest zaman etkinliklerine katılım engellerinde biri olarak zaman bulamama sıkıntısını vurgulamışlardır. Bu yöndeki katılımcı görüşü;

- ❖ *" Tek engelim zaman bulamıyorum. Kızım küçük ve okula gitmediği için onu bırakacak bir yer bulamıyorum. " (K6).*

### 3.1.3. Model 3: Serbest Zaman Etkinlikleri Kazanımları



Katılımcılarla yapılan görüşmelerde " Serbest zaman etkinliklerinin size kazanımları nelerdir? " sorusuna verdikleri cevapların analizi sonucunda 5 tema ortaya çıkmıştır. Bunlar; psikolojik iyi oluş(n=21), özgüven(n=2), kendine zaman ayırma(n=1), sosyalleşme(n=6), fiziksel sağlıktır(n=17) (Model 3). Bazı Katılımcılardan elde edilen verilerle birden fazla temaya ulaşılmıştır.

Katılımcılar, serbest zaman etkinliklerinin kendilerini psikolojik açıdan çok iyi hissettirdiklerini belirtmişlerdir. Bu yöndeki katılımcı görüşü;

- ❖ "Her şeyden önemlisi en büyük kazanım mutluluk. Etkinlik bittiğinde kendimi inanılmaz rahatlamış adeta kuş gibi hafif hissediyorum. Enerjim çok belirgin bir şekilde yükseliyorum. Hayatımdaki sorunlar adeta yok oluyor . Yok olmasa bile onlarla mücadele gücümü artırıyor. Adeta özgüven depoluyorum." (K36).
- ❖ "En önemlisi psikolojik fayda. Günlük yaşamın verdiği sıkıntı ve stresi burada spor aracılığıyla atabiliyorum."(K37).

Katılımcılar, kendilerine sağladıkları özgüven hissini serbest zaman etkinliklerinin kendilerine sağladıkları önemli kazanım olarak görmekteyiz. bu yöndeki katılımcı görüşleri;

- ❖ "En büyük kazanımı kesinlikle özgüvenini kazanmam. En büyük kazancı bana bu. " (K30).

Katılımcılar, serbest zaman etkinlikleriyle günlük hayatın getirdiği sıkıntısı ve stresinden uzaklaştıklarını ve serbest zaman etkinliklerini kendilerine vakit ayırabildikleri önemli bir zaman dilimi olarak görmekteyiz. Bu yöndeki katılımcı görüşleri;



- ❖ "Huzurlu hissediyorum kendimi. Kendime vakit ayırmış gibi hissediyorum. Çocuklar ve ev dışında, sorumluluklarım dışında apayrı bir vakit benim için." (K11).
- ❖ "Kendimi özel hissediyorum. Kendime zaman ayırıyorum. Bir bayan olarak çok güzel bir şey. Ülkemizde bayanlar için zor bir durum bu." (K1).

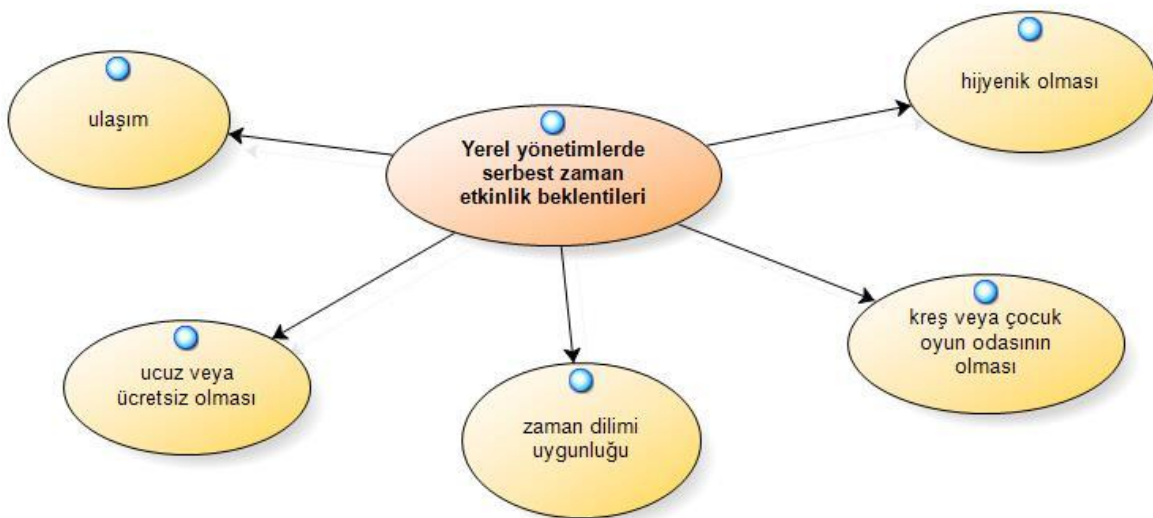
Katılımcılar, serbest zaman etkinlikleriyle sosyalleştiklerini ve yeni arkadaşlar edindiklerini belirtmişlerdir. Bu yöndeki katılımcı görüşleri;

- ❖ "Hem sağlık açısından iyi hem de insan kendini mutlu hissediyor . Sosyal bir çevre ediniyorsun. Her gün farklı bir insanla karşılaşma ihtimalin oluyor . O açıdan bence çok güzel kazanımları var."(K11).

Katılımcılar, katıldıkları serbest zaman etkinlikleriyle fiziksel sağlıklarında ve hareket kabiliyetlerinde ciddi bir katkı sağladıklarını belirtmişlerdir. Bu yöndeki katılımcı görüşleri;

- ❖ "Sağlık yönünden çok faydalı. Şu an yaşım 44 olmasına rağmen gayet hareketliyim. Çevreden bu konuda yaşıma göre hareketli olduğuma dair söylemler alıyorum ve bende bunu spora borçlu olduğumu söylüyorum."(K14).
- ❖ " Sağlık . Ben doktor tavsiyesi ile geldim buraya. Şu an ki durumumdan çok memnunum. Kas problemlerim vardı. Şimdi kendimi daha iyi hissediyorum. " (K29).

### 3.1.4. Model 4 : Yerel Yönetimlerde Serbest Zaman Etkinlik Beklentileri



Katılımcılarla yapılan görüşmelerde" İzmir Büyükşehir Belediyesi tarafından sizlere sunulan serbest zaman etkinliklerini nasıl değerlendiriyorsunuz? Beklentileriniz nelerdir? " sorularına verdikleri cevapların analizi sonucunda beş tema ortaya çıkmıştır. Bunlar; ulaşım(n=2), ucuz ve ücretsiz olması(n=2), zaman dilimi uygunluğu(n=7), kreş ve çocuk oyun odasının olması(n=3), hijyenik olmasıdır(n=8) (Model 4). Bazı Katılımcılardan elde edilen verilerle birden fazla temaya ulaşılmıştır.

Katılımcılar, serbest zaman etkinliklerine katıldıkları tesislerin uzak olduğunu , ulaşım sıkıntısı çektiklerini ve kendilerine servis imkanının sağlanması yönünde görüş belirtmişlerdir. Bu yöndeki katılımcı görüşleri;

- ❖ *"Genel olarak ortamdan ve hocamdan memnunum. Herhangi kötü diyebileceğim bir sıkıntı yok . Ama servis hizmeti olsa benim için çok iyi olur." (K37).*

Katılımcılar, serbest zaman etkinliklerine katılmada maddi imkanların da önemli bir etken olduğu yönünde görüş belirtmişlerdir. Bu yöndeki katılımcı görüşleri;

- ❖ *" Tabi ki burası bizim için çok büyük bir fırsat . Fiyat olarak da uygun. Ev kadınları için özellikle çok önemli bir fırsat. Materyallerimiz hemen sağlanıyor. Hocamızı da çok seviyoruz zaten. Onun dışında biraz daha temizliğe dikkat edilmeli ." (K32).*
- ❖ *" Ben bu etkinliği son 2 ayda keşfettim. Gayet iyi. Hem ücret hem de nitelik olarak çok memnunum."(K21).*

Katılımcılar, serbest zaman etkinlik saatlerinin ve günlerinin ailevi sorumluluklar ya da çalışma hayatı sebebiyle daha esnek ve farklı zaman dilimlerinde olması yönünde görüş belirtmişlerdir. Bu yöndeki katılımcı görüşleri;

- ❖ *"Beklentimiz çalışan arkadaşlarımız ve anneler açısından geç saatlerde de etkinliklerin olması."(K19).*

Katılımcılar, serbest zaman etkinliklerinin gerçekleştirildiği tesislerde çocuklara özel alanların olmasının kadınların serbest zaman etkinliklerine katılmalarının önündeki en önemli engelin ortadan kaldıracağı yönünde görüş belirtmişlerdir. Bu yöndeki katılımcı görüşleri;

- ❖ *"Çocuklar için ayrı bir oyun alanının olması çok önemli. Anneler bir şey yaparken aktivitelere katılırken çocuklarının oyun oynayacağı o tarz bir yer olması lazım."*(K11).
- ❖ *"Bayanlara yönelik etkinlikler biraz daha çeşitlendirilebilir. Zumba ve yüzme olabilir mesela. Ayrıca çocuklar için vakit geçirebilecekleri bir alan olursa çok iyi olur"*(K9).

Katılımcılar, serbest zaman etkinliklerinin yapıldığı alanın ya da tesisin hijyenine ve bakımına daha fazla dikkat edilmesi yönünde görüş belirtmişlerdir. Bu yöndeki katılımcı görüşleri;

- ❖ *" Hijyen konusuna biraz daha dikkat edilirse sevinirim."*(K20).
- ❖ *" Fena sayılmaz ama eksikliklerinin de giderilmesi gerekiyor. Özellikle hijyen konusuna biraz daha dikkat edilmeli."*(K36).

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4.1. SONUÇ

Çalışmanın bu bölümünde katılımcıların demografik özellikleri ve araştırma sorularına verilen cevaplar çerçevesinde elde edilen verilerin analiz sonuçlarına yer verilmiş ve elde edilen çıktılar tartışılmıştır.

#### 4.1.1. Demografik Özelliklere İlişkin Sonuçlar

Bu çalışmada, İzmir Büyükşehir Belediyesi bünyesinde gerçekleştirilen serbest zaman etkinliklerine katılan kadınların görüşleri veri kaynağı olarak kullanılmıştır.

Demografik özellikler bireylerin spor ve serbest zaman etkinliklerine katılımlarını önemli ölçüde etkileyen faktörlerdir. Yaş, cinsiyet, eğitim vb. unsurların spora katılımında etkili olduğu gözlenirken, kişilerin sosyo-ekonomik ve kültürel yapılarının da destekleyici ya da engelleyici rol oynayabileceği gözlemlenmiştir (Yıldırım ve diğ., 2006).

Araştırma 37 kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları ele alındığında 22-58 arasında değişen yaşlarda oldukları, %13.5' inin 30 yaş altında, %43.2' sinin 30 - 40 yaş aralığında, %27' sinin 40 - 50 yaş aralığında, %16.3' ünün ise 50 yaşın üstünde olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların meslekleri dikkate alındığında, katılımcıların %54' ünün çalışmadığı, %46' sının ise çeşitli meslek gruplarında çalıştığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların eğitim durumları ele alındığında, katılımcıların % 13.5' inin ilkökul mezunu olduğu, % 8.1' inin ortaokul mezunu olduğu, % 40.5' inin lise mezunu olduğu, % 35.1' inin lisans mezunu olduğu, %2.8' inin ise yüksek lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir.

Serbest zaman etkinlikleri kimi zaman ücretsiz kimi zaman da ücret karşılığı yapılabilmektedir. Kadınların maddi olanaklarının yeterli olması kimi zaman önem arz etmektedir (Tatar ve diğ., 2009). Bu araştırma da katılımcıların % 54' ünün herhangi bir kendilerine ait gelirleri yoktur. %46' sının ise 1400 tl – 3700 tl arasında değişen gelirleri vardır.

#### 4.1.2. İzmir Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Kulübü' nün Serbest Zaman Etkinliklerine İlişkin Katılımcı Görüşlerinden Elde Edilen Sonuçlar

Araştırmada katılımcılarla görüşme yöntemiyle gerçekleştirilen veri toplama süreci neticesinde kadınların serbest zaman etkinliklerini tercih sebeplerine ilişkin 6 tema ortaya çıkmıştır. Bu kodlar; etkinliğin gerçekleştirildiği alanın " hijyen" i, etkinliklerden duyulan " memnuniyet", etkinliklerin "saat diliminin arttırılması" , "etkinliklerin çeşitliliği", kadınlar

etkinlikleri gerçekleştirirken çocukları için bir " çocuk oyun alanının olması" ve çeşitli mecralarda aktivitelerin "reklam" larının yapılması olarak tespit edilmiştir.

Kadınların serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri her ne kadar kişiden kişiye değişse de bazı etkenler bu tercihler üzerinde etkilidir. Kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımlarında içsel ve dışsal faktörlerin etkisi büyüktür. Özellikle ülkemizde kadınlar herhangi bir sağlık problemi ya da kilo şikayeti olmadan spor etkinliklerine katılmayı tercih etmemektedirler (Aytan,2013). Bu yüzden kadınların spor ve serbest zaman etkinliklerine katılmaları için kendilerini motive edecek bazı etkenlere sahip olmaları gerekliliği düşünülmektedir. Bu araştırmanın sonucuna göre kadınları motive edecek etkenler arasında; antrenör ve yöneticilerin etkinliklerin duyurularını yaparken ya da insanları bilgilendirirken etkinliklerin fiziksel ve zihinsel sağlık noktasındaki faydasını özellikle vurgulamaları ve bu yönde kadınları teşvik etmeleri gösterilebilir. Ayrıca yerel yönetimler bünyesindeki etkinliklerin kalitesini ve çeşitliliğini arttırmak ve tesislerin kadınların ihtiyaçları doğrultusunda düzenlemek ya da gerekli ekipmanları tedarik etmek kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımlarının sağlanmasında etkili olabilir. Bu alanda yapılmış araştırmalar incelendiğinde kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımlarını etkileyen faktörler arasında "bilgi eksikliğinin" önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir ve (Yaşartürk, 2016).

Serbest zaman etkinliklerinin tercihi konusunda kadınların katıldıkları etkinliklerden verim almaları kadınların devamlılığı açısından önemlidir. Tam bu noktada etkinlikleri gerçekleştiren antrenörlerin ve eğitimcilerin işe hakimiyeti ve yetkinlikleri çok önemlidir. İyi bir antrenör kadınların serbest zamanlarını daha anlamlı hale getirip maksimumu verim almalarını sağlayabilirken, antrenörün bilgi ve ilgi eksikliği kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımlarını ve devamlılığını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu çalışmada, kadınların etkinliklerden alacağı haz ve memnuniyetin serbest zaman etkinliklerine katılımlarını pozitif etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Etkinliklerden memnun ayrılmak kadınların bir sonraki etkinlik zamanına daha istekli gelmesine katkı sağlayacaktır.

Kadın toplum içerisinde günlük hayatın merkezinde yer alır ve ağır sorumlulukları vardır. Bu sorumluluklar bazen çocuk yetiştirmektir, bazen ev işleridir, bazen de iş hayatıdır. Bazen de bu sorumlulukların hepsi tek bir kadının sırtına yüklenebilmektedir. Günlük hayatın getirdiği bu sorumluluklar sıkıntı ve strese yol açmaktadır ve kadın yaşamında ciddi süreler tüketmektedir. Tüm bunlar göz önüne alında kadınların sadece kendilerine ayırabilecekleri ve özgürce vakit geçirebilecekleri bir zaman dilimine ihtiyaçları vardır. Bu noktada serbest zaman aktiviteleri ciddi bir boşluğu doldurmaktadır. Evden uzaklaşma ve bir an olsun sahip

olduğu sorumlulukları düşünmek istemeyen kadınlar serbest zaman aktivitelerini ciddi bir stres atma kaynağı olarak görmektedirler.

Bu araştırmanın sonuçlarından bir tanesi de, kadınların hali hazırda katıldıkları serbest zaman aktivitelerinin kendilerine yetmediğini düşünmeleri ve aktivite sayı ve süresinin arttırılmasını istemektedirler. Eruzun (2007)' nin yapmış olduğu çalışmada; kadınların yaptıkları spor süresindeki artış yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Yapmış olduğumuz çalışma da benzer sonuçlar elde edilmesi alan yazın ile paralellik göstermektedir.

#### **4.1.3. Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Engellerine İlişkin Katılımcı Görüşlerinden Elde Edilen Sonuçlar**

Araştırmada elde edilen verilen neticesinde katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım engellerine ilişkin 5 tema tespit edilmiştir. Bunlar; "sağlık sorunu", çalışan kadınların iş ve ev içi sorumluluklarını içeren "iş yükü", bulunduğu semte yakın tesis bulamayan ve aktiviteye katılabilmek için birkaç toplu taşıma aracı kullanmak zorunda kalanların yaşadığı "ulaşım" sıkıntısı, toplumsal normların getirdiği "aile ve çocuk" sorumluluğu ve "zaman" bulamama sıkıntısıdır.

Araştırma kapsamında kadınların serbest zaman aktivitelerine katılırken çeşitli engellerle karşılaştıkları bulunmuştur. Bu engellerden en önemlisi aile faktörüdür. Kadınların evli ve çocuk sahibi olmaları serbest zamanlarının önemli bir bölümünü onlara ayırmasına sebep olmaktadır. Eğer kadınlar özellikle muhafazakar bir eş ve aileye sahiplerse çoğu zaman serbest zaman etkinliklerine katılmaları sadece kendi isteklerine bağlı değildir ayrıca aileden bir onay almaları gerekmektedir. Bunun yanında çocuk sahibi olan kadınlar için serbest zaman etkinlikleri ulaşılması daha zor bir hale gelir. Çocuk yetiştirmekle görevli olan kadınlar genelde zamanlarının çoğunu çocuklarıyla geçirmekte ve onların bakımıyla uğraşmaktadırlar. Küçük yaştaki çocukları başkalarına emanet etmek ciddi sıkıntılar doğurabileceğinden kadınlar genelde çocuklarıyla kalmayı tercih ederler. Fakat Eruzun (2017) tarafından yapılan çalışmada, kadınların çocuk sahibi olma durumlarına göre serbest zaman tatmin düzeyleri incelenmiş, herhangi bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Bir başka çalışmada ise aile unsuru ele alındığı zaman kadınların evli, özellikle de çocuk sahibi olmalarının kendilerine spor ve serbest zaman aktivitelerine katılım için yeterli zaman ayırma konusunda sorun yaşamalarına neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Güner, 2015).

Bulgu ve diğ.(2007) nin yaptığı çalışmasında kadınların iş hayatı, evlerine, eşlerine ve çocuklarına ait olan sorumluluklarından serbest zaman aktivitelerine katılım güçlüğü çektikleri sonucuna ulaşmışlardır. Kadınların hayatlarında hem iş, hem ev ve çocuğuna ait

olan sorumlulukları düşünülürken iş kadını ve annelik rollerinin arasında serbest zaman aktivitelerine zaman ayırmakta güçlük çektikleri belirtilmiştir. Bulgu ve diğ. (2007) yapmış olduğu bu çalışma ile çalışmamızın sonuçları örtüşmektedir.

Timur ve ark. (2011); spor alan ve tesislerine duyulan ihtiyaç doğrultusunda parklar ve rekreasyon alanları kentin tümüne dengeli olarak dağılması, birçok spor dalını yapabileme imkanı vermesi, ulaşımının kolay olmasının gerekliliğini belirtmiştir. Benzer şekilde bu araştırmada da katılımcı ifadeleri sonucunda ulaşım kadınların serbest zaman etkinliklerine katılmalarını etkileyen çok önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Semt merkezlerinde ikamet etmeyen kadınlar için ulaşım çoğu zaman bir sorun olarak gündeme gelmektedir. Kadınlar bir saatlik bir etkinlik için, etkinlik zamanının iki üç katını tesislere ulaşım için geçirebilmekteler. Tesislere ve alanlara ulaşılabilirliğin kolaylaştırılması katılımcıların keyif ve haz alacakları etkinliklere katılımlarında taleplerinin daha fazla olmasına katkı sağlayacaktır.

Çalışan kadınlar için iş hayatı serbest zaman etkinliklerine katılım konusunda çeşitli sorunlar oluşturabilmektedir. Kadınların iş süreleri normal hayatlarında önemli bölüm kaplamaktadır. Bu durum da kadınlar çalışma zamanlarından arta kalan serbest zamanlarını genellikle dinlenerek geçirmelerine yol açmaktadır. Çalışma hayatıyla ilgili bir başka engel ise, iş çalışma zamanlarıyla serbest zaman etkinliklerinin olduğu saatlerin birbiriyle çakışmasıdır. Hafta içi gündüz yapılan etkinliklere katılmaları mümkün olmayan kadınlar hafta sonları yapılacak etkinliklere katılma zorunluluğu getirmektedir. Serbest zamanlarını aynı zamanda aileleriyle geçirmek isteyen kadınlar için bu durum ikilemde kalmalarına yol açmıştır. Alan yazında yapılan araştırmalar; kadınların iş hayatları serbest zaman etkinliklerine katılma oranlarını ciddi ölçüde etkilediğini göstermiştir. Kadınlar çalışma hayatlarında kalan zamanlarında serbest zaman etkinliklerine zaman ayırmakta sıkıntı yaşadıkları görülmüş, bu durum özellikle hafta sonları da çalışan kadınlar için imkansız hale gelmiştir (Küçük, 2015). Fakat bu çalışmanın aksine Tatar ve diğ. (2009) yaptıkları araştırmada, çalışan kadınların spor ve serbest zaman etkinliklerine daha çok vakit ayırdıklarını bulmuşlardır.

#### **4.1.4.Serbest Zaman Etkinlikleri Kazanımlarına İlişkin Katılımcı Görüşlerinden Elde Edilen Sonuçlar**

Araştırmada katılımcıların serbest zaman etkinlikleri kazanımlarına dair görüşleri çerçevesinde 5 tema ortaya çıkmıştır. Bunlar; kişilerin serbest zaman etkinliklerinin "psikolojik iyi oluş" noktasında fayda sağlaması, "özgüven" lerini geliştirmede yardımcı olması, serbest zaman etkinlikleriyle katılımcıların "kendilerine vakit ayırdıkları" için

memnun olması, serbest zaman etkinlikleriyle çeşitli arkadaşlıklar edindikleri dolayısıyla katılımcıların "sosyalleşme"lerine katkıda bulunması ve serbest zaman etkinlikleriyle çeşitli fiziksel sıkıntılarından kurtulması ve etkinliklerin katılımcılara "fiziksel sağlık" açısından önemli katkılar sağlaması olarak sıralanmıştır.

Kadınların yaşamlarında serbest zaman etkinliklerinin psikolojik faydası bu araştırma da dikkati çeken en önemli nokta olmuştur. Serbest zamanlarını aktif bir şekilde değerlendiren ve fiziksel aktivitelere katılan kadınların mental ve psikolojik sağlık açısından fayda gördükleri bu araştırmanın önemli sonuçları arasındadır. Janke ve diğ. (2010)'nın yaptığı araştırmada da serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren bireylerin mutluluk hissinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Green (1998)'nin kadının geleneksel kadınlık kalıp yargılarına karşı bir direnme gücü kazandıran alanlar olarak belirttiği serbest zaman etkinlik alanlarını, çalışmamızda, kadınların büyük bir çoğunluğu, kendilerine vakit ayırdıkları alanlar olarak değerlendirmiştir. Dolayısıyla kadınların serbest zaman aktivitelerine katılmalarındaki en önemli nedenin; kendilerine ait bir zaman dilimini, her türlü stres ve sorumluluktan uzak kendileri için kullanma isteğinden kaynaklandığı anlaşılmıştır. Kadınların serbest zamanlarında spor yapma amaçlarının incelendiği çalışmalarda elde edilen bulgular çalışmamızla paralellik göstermektedir. Kadınların serbest zamanlarında spor yapma amaçlarının başında; stres atmak, mutlu olmak, eğlenmek gibi amaçlar gelmektedir (Amman, 2005; Yılmaz ve Ulaş, 2016). Bununla birlikte bu araştırmada dikkat çekici önemli gelişmelerden biri; serbest zaman etkinliklerini, kadınların gündelik yaşamındaki öncelikli görevleri gibi günlük hayatlarının bir parçası haline getirmeleridir. Alan yazında yapıldığı çalışmalarda da kadınların kendilerine ait geleneksel her türlü yükümlülükten uzak bağımsız oldukları bu zaman diliminde edindikleri deneyimler (Green ve diğ. 1998; Shaw 2005), geleneksel rollerini sorgulamaya da zemin hazırlamıştır.

Serbest zamanda gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkilerine bakıldığında bu çalışmayla paralel olarak birçok çalışmada fiziksel aktivitenin sağlığa önemli düzeyde faydası bulunmuştur. Dünya Sağlık Örgütü' nün 2008 yılında yayınladığı bir çalışma da, fiziksel aktivitenin kalp ve damar hastalıkları riskini azalttığı, sağlıklı kilonun korunmasına yardımcı olduğu ve çeşitli hastalıklara yakalanma riskini azalttığı, kas ve iskelet sağlığının korunması ve geliştirilmesine yardımcı olduğu belirtmiştir(Cavil ve diğ., 2008).

Bu araştırmanın önemli sonuçlarından bir tanesi de, serbest zaman etkinliklerine katılan kadınların özgüvenlerinin arttığıdır. Düzenli olarak serbest zaman etkinliklerine katılan kadınların kendine güvenlerinin de önemli derecede arttığı sonucuna ulaşılmıştır.



Kızıyalı' nın 2014 yılında yaptığı çalışma araştırmamızla paralellik göstermektedir. Bu araştırmada, kadınların serbest zamanlarında spor aktivitelerine katılımlarının özgüvenlerini arttırdığını sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmanın bir başka dikkat çekici sonucu da serbest zaman aktivitelerinin kadınların sosyalleşmelerine katkı sağladığıdır. Kadınlar serbest zaman aktiviteleri ile kendi rutin çevresinin dışına çıktığını, farklı insanlarla tanışma fırsatı bulduğunu belirtmişler ve bu durumda kadınların sosyalleşmelerine fırsat tanımıştır. Şahan (2008), serbest zaman etkinlikleri aracılığı ile bireylerin farklı insanlar tanınması, farklı insanlarla gerçekleştirilen rekabete dayalı serbest zaman aktiviteleri ile kazanma ve kaybetmeyi, insanlarla paylaşmayı ve yardımlaşmayı, başkalarının görüş ve düşüncelerine saygı göstermeyi öğrendiklerini yaptığı çalışmada belirtilmiştir. Kişilerin birlikte çalışmaları neticesinde sosyal sorumluluk duygularının geliştiği, sosyal sorumluluk duygusunun gelişmesi sonucu da kişilerin ve toplumun sosyalleşme sürecinin sağlandığı belirtilmiştir

#### **4.1.5. Yerel Yönetimlerde Serbest Zaman Etkinlik Beklentilerine İlişkin Katılımcı Görüşlerinden Elde Edilen Sonuçlar**

Araştırmada katılımcıların serbest zaman etkinliğine ilişkin görüşleri çerçevesinde yedi tema belirlenmiştir. Bunlar Katılımcılarla yapılan görüşmelerde" Serbest zaman etkinliklerine katıldığınızda neler hissediyorsunuz ve İzmir Büyükşehir Belediyesi tarafından sizlere sunulan serbest zaman etkinliklerini nasıl değerlendiriyorsunuz? Beklentileriniz nelerdir? " sorularına verdikleri cevapların analizi sonucunda beş tema ortaya çıkmıştır. Bunlar; ulaşım, ucuz ve ücretsiz olması, zaman dilimi uygunluğu, kreş ve çocuk oyun odasının olması, hijyenik olmasıdır.

Belediye bünyesindeki antrenör ve yöneticilerin kadınların serbest zaman etkinliklerine daha fazla katılmaları için gerekli duyuruları yapmaları, kadınları teşvik etmeleri ve gerekli malzeme ve ekipman sağlanmasında daha aktif rol almalarının sağlanabileceği düşünülmektedir. Ve bu tesislere ulaşımın kolaylaştırılması ve ücretsiz imkanlar sunulması, etkinliğin gerçekleştirileceği alanın hijyenine dikkat edilmesi daha fazla kadın katılımcıya ulaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Özdilek ve Kılıç'ın yaptıkları çalışmada etkinliğin gerçekleştirildiği spor alanının uzakta olması, bireylerin spor yapmalarına önemli ölçüde negatif etki yaptığı bulunmuştur(Özdilek ve Kılıç, 2016) .

Kadınların çocuk sahibi olmaları rekreatif etkinliklere katılımı büyük bir engel teşkil ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Kadınlar serbest zaman etkinliğine katılım sağlarken, çocukları için de çocuk oyun alanlarının olmuş olması katılımın daha da fazla olmasına ve etkinliklere

katılım için önemli bir kolaylaştırıcı olacağı katılımcı görüşleri ve gözlemler sonucunda ortaya çıkmıştır.

Bu çalışmada etkinliğin gerçekleştirileceği zaman dilimin uygunluğu kadınların serbest zaman etkinliklerine daha fazla katılım sağlamaları açısından beklentileri arasındadır. Etkinliklere katılan kadınlar arasında çalışan kadınların ve çocuk sahibi olan kadınların çocuklarının farklı zaman aralığında okula gidiyor olması etkinlik saat dilimlerinin düzenlenmesi ve farklı zaman dilimlerinde yapılması gerektiği sonucunu ortaya çıkarmıştır.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### 5.1. ÖNERİLER

Araştırma neticesinde elde edilen veriler ve verilerin değerlendirilmesi ile oluşan sonuçlar kapsamında kadınların serbest zaman etkinliklerini değerlendirme biçimleri kapsamında öneriler aşağıda sıralanmıştır.

#### 5.1.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Nitel araştırma yöntemiyle yapılan bu çalışma konusu nicel araştırma yöntemleri ve karma yöntemle çalışmalar yapılabilir.
- İzmir Büyükşehir Belediyesi etkinlikleri özelinde incelenen araştırma konusu, ülkemizin farklı belediyeleri de esas alınarak kadınların serbest zaman etkinliklerine katılımlarının çeşitlendirilmesine ve artırılmasına katkısı irdelenebilir.
- Katılımcıların görüşleri dikkate alınarak hazırlanan bu araştırmanın aksine yönetici ve antrenörler boyutunda incelemeler yapılabilir.

#### 5.1.2. Kurumlara Yönelik Öneriler

- Serbest zaman etkinliklerinin kadınlara ve topluma faydaları dikkate alındığında, kurumların serbest zaman aktivitelerine olan ilgilerinin artırılması gerektiği düşünülmektedir.
- Belediye bünyesindeki serbest zaman etkinliklerinin çeşitliliği ve niteliklerinin artırılabilceği düşünülmektedir.
- Belediye bünyesindeki etkinliklere katılım alanında eşit fırsatlar yaratılması ve kadınların daha fazla serbest zaman etkinliklerine ve spora katılımlarına ilişkin bir eylem planının hazırlanabileceği düşünülmektedir.
- Belediye bünyesindeki tesislerin sayısı artırılarak kadınların bu tesislerden ücretsiz faydalanabilmelerinin sağlanabileceği düşünülmektedir.
- İzmir Büyükşehir Belediyesi tarafından etkinlikler düzenlenirken/planlanırken araştırma sonuçlarından ortaya çıkan modeller temel alınarak program yapılması önerilmektedir( Model 1,2,3,4).

## KAYNAKÇA

- Akçınar, S. (2014) Örgütsel Zaman Yönetimi ve Kullanımı, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Amman, M.T. (2005). Kadın ve Spor. Morpa, İstanbul.
- Applebaum, H.(1997) İş ve Boş Zaman. Sayı 12, 1997
- Arab-Moghaddam, N., Henderson, K. A., & Sheikholeslami, R. (2007) Women's leisure and constraints to participation: Iranian perspectives. Journal of Leisure Research, 39(1), 109-126.
- Argan M. (Ed.) (2013) Rekreasyon Yönetimi, Anadolu Üniversitesi Web-ofset Tesisleri, Eskişehir.
- Archer, J., & McDonald, M. (1990) Gender Roles and Sports in Adolescent Girls. Leisure Studies, 9, pp.225-240.
- Arslan, S. (2010) Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği) Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atalay, A. (2007) Osmanlı ve Genç Türkiye Cumhuriyeti Döneminde Sporda Batılılaşma Hareketleri. Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, s.:30-35
- Aytaç, Ö.(2002) Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 12(1),231-260.
- Aytan Korucu G. (2013). Kadınların spora olan ilgilerinin incelenmesi. Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi, 21(2), 777.
- Balcı, A. (2005). Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Baloğlu B., Davutoğlu A. (2009). Sporun Değişen Yüzü. Derin Yayınları.

Brighton Declaration. (1994). Erişim: [<http://www.iwg-gti.org/brightonsignatories/> ]. Erişim Tarihi:1.2.2018

Bulgu, N., Arıtan, C.A., Aşçı, F.H. (2007) Gündelik Yaşam Kadın ve Fiziksel Aktivite. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 18 (4), 167-181

Carrington, B., Chivers, T., Williams, T. (1987) Gender, Leisure and Sport: A Case Study of Young People of South Asian Descent. Leisure Studies, 6, 265-278.

Cavill N., Kahlmeier S., Racioppi F. (2008) Avrupa’da Fiziksel Aktivite Ve Sağlık: Eyleme Geçirecek Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü.

Coakley, J.J. (1994) Sport in Society. St. Louis, MO: Times Mirror/Mosby College Publishing.

Coleman, D. (1993) Leisure based social support, leisure dispositions and health. Journal of Leisure Research, vol.25, no.4, 350-361.

Coleman, D, Iso-Ahola, SE. (1993) Leisure and health: The role of social support and self-determination. Journal of Leisure Research, vol.25, 111-128.

Craike MJ, Symons C, Eime RM, Payne WR, Harvey JT (2011). A comparative study of factors influencing participation in sport and physical activity for metropolitan and rural female adolescents. Annals of Leisure Research, 14(4): 355-368.

Culp, R. H. (1998) Adolescent Girls and Outdoor Recreation: A Case Study Examining Constraints and Effective Programming. Journal of Leisure Research, 30(3), pp.356-379.

Currie, J. (2004). Motherhood, stress and the exercise experience: freedom or constraint?. Leisure Studies, 23(3), 225-242.

Çayır, A.S. (2004) “Beyoęlu İlçesinde Parkların Kullanıcılar Tarafından Değerlendirilmesi: Gümüssuyu, Sururi ve Hasköy Kıyı Parkları Örneği”, Yüksek Lisans Tezi. İTÜ, Fen Bilimleri Enstitüsü.

Çiçek, G. (2010). Sedanter Bayanların Dokuz Haftalık Koş -Yürü Ve Aerobik-Step Egzersizlerinin Fiziksel-Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Malatya.

Darendelioğlu, R. (2008) Bir REkreasyon faaliyeti olarak basketbol maçlarına katılımı etkileyen faktörler (Beko Basketbol Ligi Antalya Örneği), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya

Deem R. (1987) The politics of women's leisure. (J Horne, D Jary, A Tomlinson, Ed.), Sport, leisure and social relations, (s. 208-227). London: Routledge & Kegan Paul. Deem R. (1995). Feminism and leisure studies. (C Critcher, P Bramham, A Tomlinson, Ed.), Sociology of Leisure: A Reader (s. 247-255). London: E & FN Spon.

Demir, C., Demir, N.(2010) Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. Ege Akademik Bakış Dergisi, 6(1);36-48.

Dey, I. (1993). Qualitative Data Analysis: A User-Friendly Guide for Social Scientists. London: Routledge Publications.

Edginton CR, Hudson SD & Ford PM (1999). Leadership for Recreation and Leisure Programs and Settings. (2nd ed.).Champaign, IL: Sagamore Publishing.

Erdemli, A. (2003). Bir Temel İnsan Hakkı Olarak Spor. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi. Bildiriler Kitabı, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, s: 1-6, 10-11,Ankara.

Erdemli, A. (2012). Kadın ve Spor. Kadın Araştırmaları Dergisi , s.: 114

Ergin, G. (1974) "Boş Zamanları Değerlendirme Eğitimi ve Planlaması ", Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Semineri. Ankara: ODTÜ.

Erkan N. (1996) Yaşam Boyu Spor. İstanbul: Boyut Matbaacılık.

Foucault M. (2003) İktidarın Gözü. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Glaser, B. G., Strauss, A. L. (1967). The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research. Chicago: Adline Publishing Company.

Green E. (1998) Women doing friendship: an analysis as a site of identity construction, empowerment and resistance, Leisure Studies, 17, 171-185. Green E, Hebron S, Woodward D. (1990). Women's Leisure, What Leisure? London: McMillan.

Green E, Hebron S, Woodward D. (1995) Women's leisure today. (C Critcher, P Bramham, A Tomlinson, Ed.), Sociology of Leisure: A Reader (s. 130-140). London: E & FN Spon.

Gökçe, H., Orhan, K.(2011) Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması,Denizli Spor Bilimleri Dergisi.22 (4), 139-145

Gökçe, H., (2008) Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Güner,B.(2015) Kadınların Spor ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sorunlarının Değerlendirilmesi. Journal Of International Sport Sciences .1(1).

Güzel P., Özbey S. (2011) Olimpik Hareket ve Kadın, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi

Hacıoğlu, N., Dinç, Y. ve Gökdeniz, A. (2009). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Ankara: Detay Yayıncılık.

Hacısofaoğlu İ. (2005). Fiziksel Etkinliklerin Kadınların Bedenlerinin ve Toplumsal Kimliklerinin Yapılanmasındaki İşlevi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Hall, C.M., & Page, S.J. (1999). *The Geography of Tourism and Recreation Environment, Place and Space*, London, and New York. Routledge.

Hacıoğlu.N. Gökdeniz. A., & Dinç.Y., (2003) *Boş Zaman & Rekreasyon Yönetimi – Örnek Animasyon Uygulamaları*, Detay Yayıncılık, Ankara.

Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon (2. Baskı)*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Henderson KA, Bialeschki MD. (2005) *Leisure and active life style: Research reflections*. *Leisure Science*, 27, 355- 365.

Henderson KA, Bedini LA, Hecht L, Schuler R. (1995) *Women with physical disabilities and the negotiation of leisure constraints*. *Leisure Studies*, 14, 17-31.

Higgs, C. T., Willer, K. H., Martin, S. B. (2003). *Gender Bias in the 1996 Olympic Games*. *Journal of Sport and Social Issues* , 52-64.

İbrahim, H., Cordes, K. (2002). *Outdoor Recreation, Enrichment For a Lifetime*. Şahin & Kocabulut/JRTR 2014, 1 (2), 46-67 20

Illionis, United States: Sagamore Publishing.

Janke, M. C., Carpenter, G., Payne, L.L. & Stockard, J. (2010). *The role of life experiences on perceptions of leisure during adulthood: A longitudinal analysis*. *Leisure Sciences*, 33(1), 52-69.

Kelly J. (1995) *Leisure and the family*. (C. Critcher, P. Bramham, A. Tomlinson, Ed.), *Sociology of Leisure: A Reader* (s. 44-54). London: E&FN Spon.

Khan, M. Y., Asif, J., Khan, U. A., Kareem, U., İmran, G. (2012). *Female Students' Opinion About Women's Participation İn Sports*. *International Journal Of Academic Resarch İn Business And Social Sciences* , 2 (9), S. 275-283.



Kocaekşi, S. (2012) Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. (Ed.), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, No: 2497, Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1468, Mayıs.

Karaküçük, S.(1997) Rekreasyon, Seren Ofset, Ankara.

Karaküçük, S. (2008) Rekreasyon. 6. Baskı. Ankara: Gazi kitabevi.

Kızılyalı, M. (2014). Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Görüşleri. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara

Koca, C. (2006). Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyet ilişkileri. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 17(2), 81-99.

Koca,C.; Bulgu,N.(2005), Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel Bir Bakış, Toplum ve Bilim Dergisi  
Koca, C., Öztürk, P. (2012). Egzersize Katılan Kadınların Motivasyonlarının Kendini Belirleme Kuramı ve Feminist Kültürel Çalışmalar Çerçevesinde İncelenmesi. 12. International Sport Sciences Congress. Denizli.

Küçüktopuzlu, F.(1987) .Turizm ve Rekreasyon İlişkileri ve Konaklama İşletmelerine Olan Etkileri, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Küçük, M. (2015). Çalışma Hayatında Kadınlar Ve Karşılaştıkları Sorunlar: Bir İşverene Bağlı Olarak Çalışan Emekçi Kadınlara İlişkin Bir Araştırma

Liechty, T., Freeman, P. A., Zabriskie, R. B. (2006). Body image and beliefs about appearance: Constraints on the leisure of college-age and middle-age women. Leisure Sciences, 28(4), 311-330.

McIntyre, C. A., & Rhodes, R. E. (2009). Correlates of leisure-time physical activity during transitions to motherhood. Women & Health, 49(1), 66-83.

Montreal Toolkit. (2002).

Erişim:[[http://assets.sportanddev.org/downloads/53\\_\\_the\\_montreal\\_tool\\_kit\\_\\_a\\_legacy\\_of\\_2002\\_world\\_conference.pdf](http://assets.sportanddev.org/downloads/53__the_montreal_tool_kit__a_legacy_of_2002_world_conference.pdf)]. Erişim Tarihi: 2.2.2018

McCrone, K. E. (1988).Playing the game: Sport and the physical emancipation of English women, 1870-1914. England: Niversity Press Of Kentucky.

Mahoney, JL, Stattin, H. (2000) Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. Journal of Adolescence, 23, 113-127.

Mc Avoy, L., 2001. Outdoors for Everyone: Opportunities that include people with disabilities. Parks and Recreation, Vol. 36, Issue.8, p. 24-36.

Mieczkowski, Z. (1990): World Trend in Tourism and Recreation, New York: Peter Lang Publishing.

Mull, RF, Bayless, KG, Ross, CM, Jamieson, LM. (1997) Recreational Sport Management. Third Edition, Human Kinetics, USA.

Ozankaya, Ö., Toplumbilim Terimleri Sözlüğü, 2. Baskı, TD Yayını, Ankara, 1981

Özdemir, N. (2018) Geleceğin Beden Eğitimi Öğretmenleri Sporda Kadınların Yerini Nasıl Tanımlıyor. Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Aydın.

Özdilek, Ç., Kılıç, K. (2006). Harcanabilir Gelirin Artmasının Sportif Rekreasyona Katılıma Olan Etkisinin Araştırılması -İstanbul Örneği-. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Pfister, G. (2008). Equality and Social Missions: Muslim Women and Their Opportunities to Participate in Sport and Pyhsical Activities. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, s.:251.

Ragheb, MG, Tate, RL. (1993). A behavioral model of leisure participation based on leisure attitude, motivation and satisfaction. Leisure Studies, 12, 61-70.

Roberts K. (2006) Leisure in contemporary society (2. baskı) Wallingford, UK: Cabi.

Russell, R. V. (2009). Pastimes: The context of contemporary leisure. 4. Edition. LLC: Sagamore Publishing.

Sağ, V. (2001) Tarihsel Süreç İçerisinde Türk Kadını ve Atatürk. C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, s.:9-22.

Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E. (2011) Üniversite Öğrencileri ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3, (4): 10-23.

Sabuncuoğlu, Z.(2003) Tüz, M., Örgütsel Psikoloji, Bursa.

Sağcan M (1986) Rekreasyon ve Turizm. Cumhuriyet Yayınları, İzmir.

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

Shaw MS. (2005) The Eleventh Canadian Congress on Leisure Research: Leisure as resistance: Academic debates, social action, and applications to professional practice.

Sencer, M., Sencer, Y.(1978). Toplumsal Araştırmalarda Yönetim Bilim. TODAİE. Ankara

Siedentop, D. (2009) Introduction to physical education, fitness, and sport. New York: McGraw-Hill. Sit, C. H., Kerr, J. H

Sit, C. H., Kerr, J. H., Wong, I. T. (2008). Motives For And Barriers To Physical Activity Participation in Middle-Aged Chinese women. Psychology of Sport And Exercise, 9(3), 266-283.

Solmon, M. A. (2014) Chapter Four-Physical Education, Sports, and Gender in Schools. Advances in Child Development And Behavior, Vol.47

Storey, L. (2007). Doing Interpretative Phenomenological Analysis. In E. Lyons ve A. Coyle (Eds.). Analysing Qualitative Data In Psychology. (p. 51-64). Los Angeles: SAGE Publications.

Strauss, A., Corbin, J. (1990). Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques. New Delhi: SAGE Publications.

- Şahan, Hasan (2008) “Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü”.  
Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 15: 260- 278.
- Tarhan, Ö. (2015) Sosyal bilgiler öğretmeni adaylarının politik okuryazarlığa ilişkin görüşleri.  
Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9, 649-669.
- Tatar ve diğ. (2009) 20-40 Yaş Arası Çalışan Ve Çalışmayan Kadınların Spor Yapmalarını Etkileyen  
Bazı Faktörlerin İncelenmesi(Sivas İl Merkezi Örneği),
- Tezcan NM. (1994) Boş Zamanları Değerlendirme Sosyolojisi. Ankara: Atilla Kitabevi.
- Tezcan, M.(1977) Boş Zamanlar Sosyolojisi, Doğan Matbaası, Ankara.
- Timur, P. U., Timur, Ö. B., Şahin, K. C., Dağıstanlıoğlu, C., Çalt, Ö., Pektaş, O.S., (2011) Çankırı  
Kenti Spor Alanlarının Yeterliliği Üzerine Bir Araştırma. Tekirdağ Üniversitesi Ziraat  
Fakültesi Dergisi. 8 (1), 81-91.
- Tinsley, HEA, Eldrege, BD. (1995) Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of  
leisure activities based on their need- gratifying properties. Journal of Conseling Psychology,  
vol.42, no.2, 123-132
- Torkildsen (2005) Leisure and recreation management. Routledge, London and New York.
- Trenberth, L, Dewe, P, Walkey, F. (1999). Leisure and its role as a strategy for coping with work  
stress. International Journal of Stress Management, vol.6, no.2, 89-103.
- Tucker Center (2007).  
Erişim:[<https://www.cehd.umn.edu/tuckercenter/library/docs/research/2007-Tucker-Center-Research-Report.pdf>]. Erişim Tarihi: 20.03.2019
- Tükenmez, M. (2009). Toplumbilim ve Spor. Kaynak Yayınları, İstanbul.
- Wearing B, Wearing S. (1988). All in a day’s leisure: Gender and the concept of leisure. Leisure  
Studies, 7, 111-123.

Yaprak, P., Amman, M. T. (2009). Sporda Kadınlar ve Sorunları. Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi.

Yaşartürk,F.,Uzun,M., İmamoğlu, O., Yamaner, F.(2016)Sedanter Kadınların Rekreatif Etkinliklere Katılımlarının Önündeki Engellerin İncelenmesi.International Journal of Science Culture and Sport

Yetim, A. (2010). Sosyoloji ve spor. (4. bs.) Ankara: Berikan Yayınevi.

Yıldırım, D. A. Yıldırım, E., Ramazanoğlu, F., Uçar, Ü., Tuzcuoğulları, Ö. T., Demirel, T. E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Spora Bakış Açıları ve Spor Yapma Durumu. T.C. Fırat Üniversitesi Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, 3 :49-53.

Yıldırım, A., Şimşek, H. (2005). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, A., Şimşek, H. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, A., Şimşek, H. (2013). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. (9. Genişletilmiş Baskı) Ankara: Seçkin Yayıncılık

Yılmaz, A., Ulaş, M. (2016). Kadınların Rekreatif Alanlarda Fiziksel Aktivite Yapma Amaçları ve Karşılaştıkları Sorunlar. Hacettepe Journal of Sport Sciences, 27 (3), 101–117

Yüksel, M. (2014). Cinsiyet ve spor. Tarih Okulu Dergisi, 7(19), 663-684.

Zorlu, E. (1973). Boş zamanlar sorunu. Gençlik Lideri El Kitabı, Ankara: Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayını.

## EKLER

### EK 1: Katılımcıların Görüşleri

<b>Model 1: Serbest Zaman Etkinliği Tercih Sebepleri</b>	
<b>Hijyen</b>	
<b>K5</b>	Hijyenik olması
<b>K7</b>	Nerede olduğu ve ve temiz bir yer olması benim için önemli.
<b>K10</b>	Kendimi iyi hissettirmeli, sağlıklı olmalı, temiz olmalı. Yaptığım şey beni mutlu etmeli.
<b>K12</b>	Temizliğe dikkat ederim.
<b>K25</b>	Temizliğine ve hijyenine önem veririm.
<b>K27</b>	Hijyenik olması
<b>K32</b>	Kendimi mutlu hissedeceğim bir etkinlik tercihimdir. Alanın temizliğine, hocanın anlayışına, kullanılan aletler ve materyallerin çeşitliliği ve hijyeni benim için tercih sebebidir.
<b>Memnuniyet</b>	
<b>K1</b>	Kendi zamanımın olması gerekiyor ve benim isteklerime cevap vermesi gerekiyor.
<b>K10</b>	Kendimi iyi hissettirmeli, sağlıklı olmalı, temiz olmalı. Yaptığım şey beni mutlu etmeli.
<b>K21</b>	İlk önce amacıma yönelik mi ona dikkat ediyorum. Geldiğimde aldığım mutluluk huzur çok önemli. Onu yapmaktan zevk alıyorum mu almıyorum mu ona dikkat ediyorum. Sonuca ulaşabiliyorsam mutluyum.
<b>K32</b>	Kendimi mutlu hissedeceğim bir etkinlik tercihimdir. Alanın temizliğine, hocanın anlayışına, kullanılan aletler ve materyallerin çeşitliliği ve hijyeni benim için tercih sebebidir.
<b>K37</b>	Etkinliğin bana sağlayacağı fayda benim için en önemli faktördür. Katıldığım zaman beni mutlu ediyor mu, bana fayda sağlıyor mu, gerçekten severek ve hevesle geliyor muyum . Bunlar benim için önemli.
<b>Saat Diliminin Arttırılması</b>	
<b>K3</b>	Mükemmel buluyorum. Daha fazla etkinlikler olmasını istiyorum. Ve saatlerinin akşam saatlerinde de olması tercih sebebidir.
<b>K5</b>	Şimdiye kadar gayet güzel. Daha fazlası da olabilir. Saat olarak daha fazla olabilir. 1 saat yetmiyor.

## EK 1: Katılımcıların Görüşleri

Etkinlik Çeşitliliği	
<b>K3</b>	Daha fazla etkinlikler olmasını istiyorum. Ve saatlerinin akşam saatlerinde de olması.
<b>K6</b>	Zumba istiyoruz.
<b>K7</b>	Çok güzel ve daha farklı etkinlikler olabilir zumba gibi.
<b>K8</b>	Güzel etkinlikler yapılıyor ama daha farklı etkinlikler olabilir.
<b>K9</b>	Bayanlara yönelik olan etkinlikler biraz daha çeşitlendirilebilir. Zumba ve yüzme olabilir mesela. Ayrıca çocuklar için burada zaman geçirebilecekleri bir alan olursa çok iyi olur.
<b>K10</b>	Bayanlar için yeni ve farklı etkinlikler olabilir.
<b>K11</b>	Ben açıkçası çok memnunum. Biraz daha temizlik açısından özen gösterilmeli. Onun dışında zumba bekliyoruz. Çocuklar için ayrı bir oyun alanının olması çok önemli. Anneler aktivitelere katılırken çocukların vakit geçirebilecekleri bir yer olması lazım.
<b>K12</b>	Daha güzel etkinlikler olsa iyi olur. Zumba ve yüzme gibi çeşitli aktiviteler istiyoruz.
<b>K13</b>	Çok güzel yüzme ve zumba istiyoruz.
<b>K16</b>	Benim için mükemmel. Bu yaşta bu sporu yapabiliyor olmak çok güzel. Zumba ve yüzme havuzu olsun isterdim. Bu yaşta da olsa yapmak isterdim. Pilatesten önce yürüyüş parkuru olsun isterdim.
<b>K22</b>	Daha farklı etkinlikler açılabilir. Bir de yaptığımız spor dalına göre daha uygun salonlar olursa daha iyi olur.
<b>K24</b>	Daha farklı etkinlikler ve sporlar istiyoruz. Hijyene biraz daha özen gösterilmeli.
<b>K26</b>	Güzel. Hijyene biraz daha özen gösterilmeli. Bir de arada bir gezi düzenlenirse, bir takım etkinlikler yapılırsa daha iyi olur. Çünkü ev hanımı çok bir yere gittiğimiz yok.
<b>K27</b>	Daha değişik hareketlerin olmasını bekliyorum. Daha değişik etkinlikler olması iyi olur bizler için emekliler için.
<b>K32</b>	Hizmetler güzel. Eksik yönleri de var. Kısıtlı aktiviteler var. Daha fazla etkinlik olabilir

## EK 1: Katılımcıların Görüşleri

<b>K36</b>	Genel olarak fena değil. Tabi ki bazı eksikler giderilmeli. Özellikle materyal konusunda biraz daha destek sağlanmalı. Materyaller hem fazlalaştırılmalı hem de çeşitlendirilmeli. Onun dışında farklı etkinlikler de olmalı artık. Mesela bu aralar çok popüler olan zumba olsa fena olmaz. Görünüş itibariyle çok keyifli duruyor. Bizlere de o imkanın sunulmasını isterim.
<b>Çocuk Oyun Alanı</b>	
<b>K9</b>	Bayanlara yönelik olan etkinlikler biraz daha çeşitlendirilebilir. Zumba ve yüzme olabilir mesela. Ayrıca çocuklar için burada zaman geçirebilecekleri bir alan olursa çok iyi olur.
<b>K11</b>	Ben açıkçası çok memnunum. Biraz daha temizlik açısından özen gösterilmeli. Onun dışında zumba bekliyoruz. Çocuklar için ayrı bir oyun alanının olması çok önemli. Anneler aktivitelere katılırken çocukların vakit geçirebilecekleri bir yer olması lazım.
<b>K14</b>	Çocukları olanlar var çocuklar için bir oyun alanı istiyoruz.
<b>K15</b>	Güzel. Benim şu an yok ama arkadaşlar çocukların vakit geçirebilecekleri bir alan istiyorlar.
<b>Reklam</b>	
<b>K1</b>	Elimizde geldiğince değerlendirmeye çalışıyoruz. Ama Yapılan etkinliklerin daha fazla insana ulaşması açısından reklamları yapılırsa daha iyi olur.
<b>Model 2: Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Engelleri</b>	
<b>Sağlık</b>	
<b>K5</b>	Bel fıtığım, oğlumun okul saatleri, zaman
<b>K7</b>	Bel fıtığım var.
<b>K17</b>	Çocuğum ve sağlık durumum
<b>K26</b>	Sağlık problemlerim oluyor bazen. Romatizma hastasıyım doktora gittiğim günler oluyor. Bir torunum var. Bazen ona bakıyorum ama onu bile bırakıp geldiğim günler oluyor. Engel olmuyor.
<b>İş Yüğü</b>	
<b>K3</b>	İşim ve sorumluluklarım. Yoksa aktivite ucuz ve bize de gayet yakın.



## EK 1: Katılımcıların Görüşleri

<b>K4</b>	Çocuklarım, şu an çalışmıyorum, çalışmaya başlayınca da işim olacak.
<b>K18</b>	Çalışmak
<b>K21</b>	İş yorgunluğum. Gece nöbetinde çalıştığım için genelde nöbet çıkışı geliyorum. Bu yüzden biraz yorgun oluyorum.
<b>K32</b>	İş saatlerimin yoğunluğu, ailevi nedenler.
<b>K34</b>	Çocuğum var onun okulu var. Özellikle hafta içi olmasından dolayı bu beni zorluyor. Ve ben çalışan bir anneyim ve işim biraz zorluyor.
<b>K35</b>	Yoğun tempoda çalışıyorum. Ben 7 gün çalışan bir bayanım. Yani işim.
<b>K36</b>	1. Soruda da belirttiğim gibi en büyük engelim işim.
<b>Ulaşım</b>	
<b>K37</b>	Ulaşım benim için şu an en önemli faktör. Çünkü buraya biraz uzakta oturuyorum. Ve oturduğum mevkide kendim için bu tarz etkinlikler bulmakta zorlanıyorum. Ve açıkçası o mesafeden buraya gelmek beni yoruyor.
<b>Aile</b>	
<b>K1</b>	En önemlisi aile ve çocuk
<b>K4</b>	Çocuklarım, şu an çalışmıyorum, çalışmaya başlayınca da işim olacak.
<b>K6</b>	Tek engelim zaman bulamıyorum. Kızım küçük ve okula gitmediği için onu bırakacak bir yer bulamıyorum.
<b>K8</b>	Ailevi sorumluluklarım.
<b>K11</b>	Çocuklarım. Onun dışında Hiçbir engelim yok.
<b>K12</b>	Çocuklarım var ve çocuklarım okula gidince ancak o zaman zaman ayırabiliyorum.
<b>K13</b>	Annem.
<b>K16</b>	Benim yok ama kızım çocuğu ufak olduğu için katılamıyor. Onun için bir kreş gibi bir şey olursa çok güzel olur.
<b>K17</b>	Çocuğum ve sağlık durumum
<b>K19</b>	Çocuğum
<b>K20</b>	Çocuğum

## EK 1: Katılımcıların Görüşleri

<b>Zaman</b>	
K6	Tek engelim zaman bulamıyorum. Kızım küçük ve okula gitmediği için onu bırakacak bir yer bulamıyorum.
<b>Model 3:Serbest Zaman Etkinlikleri Kazanımları</b>	
<b>Psikolojik İyi Oluş</b>	
K1	Kendimi özel hissediyorum. Kendime zaman ayırıyorum. Bir bayan olarak çok güzel birşey. Ülkemizde bayanlar için zor bir durum bu.
K2	Hoş bir ortam oluyor benim için
K6	İyi hissediyorum kendimi. Kendime zaman ayırdığım için mutlu oluyorum.
K7	Kendimi daha zinde hissediyorum. Bel fitik ağrılarım geçti.
K8	Kendimi daha sağlıklı hissediyorum. Daha iyi hareket ediyorum yaşıma göre.
K10	Kendimi daha iyi mutlu ve sağlıklı hissediyorum. Vücudumu daha iyi hissediyorum.
K11	Hem sağlık açısından iyi hem de insan kendini mutlu hissediyor. Sosyal bir çevre ediniyorsun. Her gün farklı bir insanla karşılaşma ihtimalin oluyor. O açıdan bence çok güzel kazanımları var.
K12	Moral olarak kendimi daha iyi hissediyorum. Sağlık açısından iyi geliyor.
K13	Kendimi daha zinde hissediyorum. Kendime zaman ayırdığım için mutluyum.
K19	Kendimi daha rahat hissediyorum. Kendim için bir şey yapmak iyi hissettiriyor beni.
K20	Kendimi daha dinç ve zinde hissediyorum.
K21	Kendimi huzurlu hissediyorum buraya geldiğim zaman. Sağlığıma yönelik bir şeyler yaptığım için mutlu ediyor.
K22	Kendim için bir şey yaptığımı hissediyorum. Aynı zamanda fizyolojik olarak daha dinç ve sağlıklı hissediyorum.
K23	Fit bir vücut. Kendimi iyi hissediyorum. Kendim için bir şeyler yapmak mutlu ediyor beni.
K25	Vücudumun sıkışması beni mutlu ediyor. Sağlığım için iyi oluyor ve huzur buluyorum buraya geldiğim zaman.

## EK 1: Katılımcıların Görüşleri

<b>K30</b>	Mutlu ve sağlıklı
<b>K31</b>	Tabi ki en önemlisi kas gelişimi çok iyi yönde etkiliyor. Bunun dışında fiziksel ve ruhsal anlamda kendimi çok motive hissediyorum. Dışarı çıktığımda, dersten çıktığımda kendimi çok diri ve sağlıklı buluyorum. Ve dikkatimi çeken en önemli şeyde spor yaptığımda hastalanmıyorum.
<b>K32</b>	Öncelikle huzur veriyor. Günün bütün stresini atmayı sağlar. Sağlık açısından çok büyük kazanımları olur.
<b>K35</b>	Maneven, ruhen kendimi çok rahat hissediyorum. Özellikle hasta olduğum zamanlarda bile spor yapma ihtiyacı duyuyorum. Sporun beni iyileştirdiğine inanıyorum.
<b>K36</b>	Her şeyden önemlisi en büyük kazanım mutluluk. Etkinlik bittiğinde kendimi inanılmaz rahatlamış adeta kuş gibi hafif hissediyorum. Enerjim çok belirgin bir ilde yükseliyorum. Hayatımdaki sorunlar adeta yok oluyor . Yok olmasa bile onlarla mücadele gücümü artırıyor. Adeta özgüven depoluyorum.
<b>K37</b>	En önemlisi psikolojik fayda. Günlük yaşamın verdiği sıkıntı ve stresi burada spor aracılığıyla atabiliyorum.
<b>Özgüven</b>	
<b>K9</b>	Kendimi dinç hissediyorum. Kendime güvenim daha fazla oluyor. Daha sağlıklı olduğumu hissediyorum.
<b>K29</b>	En büyük kazanımı kesinlikle özgüvenini kazanmam. En büyük kazancı bana bu.
<b>Kendine Zaman Ayırma</b>	
<b>K18</b>	Zamanımı aktif değerlendiriyorum
<b>Sosyalleşme</b>	
<b>K5</b>	Mutlu hissediyorum kendimi, arkadaşlarımla birlikte vakit geçiriyorum. Sosyallik.
<b>K11</b>	Hem sağlık açısından iyi hem de insan kendini mutlu hissediyor. Sosyal bir çevre ediniyorsun. Her gün farklı bir insanla karşılaşma ihtimalin oluyor. O açıdan bence çok güzel kazanımları var.
<b>K15</b>	Sağlık ve sosyalleşme

## EK 1: Katılımcıların Görüşleri

K24	Enerji, yeni çevre
K33	Boynum ağrılarım iyileşti. Sosyalleşmeme yardımcı oldu.
K34	Yeni çevre ve özellikle sporsal etkinliklerde müthiş faydalar görüyorum. Hem sağlık açısından çok önemli hem de yeni insanlar tanımış oluyoruz.
<b>Fiziksel Sağlık</b>	
K3	Sağlığım ve mutluluğum açısından çok faydasını görüyorum. Daha rahat hareket ediyorum. Sağlıkla ilgili olan bir çok sorunlarıma çözüm bulabiliyorum.
K4	Sağlığımı kazandırdı. Bel ağrılarım, sırt ağrılarım vardı ve iyileşti. Kaslarım rahatladı.
K12	Moral olarak kendimi daha iyi hissediyorum. Sağlık açısından iyi geliyor.
K14	Sağlık yönünden çok faydalı. Şu an yaşım 44 olmasına rağmen gayet hareketliyim. Çevreden bu konuda yaşıma göre hareketli olduğuma dair söylemler alıyorum ve bende bunu spora borçlu olduğumu söylüyorum.
K15	Sağlık ve sosyalleşme
K16	Sağlık. Kemik ve eklemlerim kuvvetlendi. Kendi vücudumda çok güzel şeyler hissettim.
K17	Skolyoz hastasıyım pilates iyileştiriyor yavaş yavaş.
K22	Kendim için bir şey yaptığımı hissediyorum. Aynı zamanda fizyolojik olarak daha dinç ve sağlıklı hissediyorum.
K25	Vücudumun sıkışması beni mutlu ediyor. Sağlığım için iyi oluyor ve huzur buluyorum buraya geldiğim zaman.
K26	Daha hareketliyim. Ağrılarım dindi gibi. Daha bir mutluyum.
K27	Sağlığım.
K28	Sağlık. Ben doktor tavsiyesi ile geldim buraya. Şu an ki durumumdan çok memnunum. Kas problemlerim vardı. Şimdi kendimi daha iyi hissediyorum.
K30	Mutlu ve sağlıklı

## EK 1: Katılımcıların Görüşleri

<b>K31</b>	Tabi ki en önemlisi kas gelişimi çok iyi yönde etkiliyor. Bunun dışında fiziksel ve ruhsal anlamda kendimi çok motive hissediyorum. Dışarı çıktığımda, dersten çıktığımda kendimi çok diri ve sağlıklı buluyorum. Ve dikkatimi çeken en önemli şeyde spor yaptığımda hastalanmıyorum.
<b>K32</b>	Öncelikle huzur veriyor. Günün bütün stresini atmayı sağlar. Sağlık açısından çok büyük kazanımları olur.
<b>K33</b>	Boynum ağrılarım iyileşti. Sosyalleşmeme yardımcı oldu.
<b>K34</b>	Yeni çevre ve özellikle sporsal etkinliklerde müthiş faydalar görüyorum. Hem sağlık açısından çok önemli hem de yeni insanlar tanımış oluyoruz.
<b>Model 4:Yerel Yönetimlerde Serbest Zaman Etkinlik Beklentileri</b>	
<b>Ulaşım</b>	
K17	Şu an çeşitli güzel etkinlikler yapılıyor ama zaman ve ulaşım sıkıntısından dolayı biz katılamıyoruz.
K37	Genel olarak ortamdaki ve hocamdan memnunum. Herhangi kötü diyebileceğim bir sıkıntı yok. Ama servis hizmeti olsa benim için çok iyi olur.
<b>Ucuz veya Ücretsiz Olması</b>	
<b>K21</b>	Ben bu etkinliği son 2 ayda keşfettim. Gayet iyi. Hem ücret olarak hem de nitelik olarak iyi.
<b>K31</b>	Tabi ki burası bizim için çok büyük bir fırsat. Fiyat olarak da uygun. Ev kadınları için özellikle çok önemli bir fırsat. Materyallerimiz hemen sağlanıyor. Hocamızı da çok seviyoruz zaten. Onun dışında biraz daha temizliğe dikkat edilmeli.
<b>Zaman Dilimi Uygunluğu</b>	
<b>K3</b>	Mükemmel buluyorum. Daha fazla etkinlikler olmasını istiyorum. Ve saatlerinin akşam saatlerinde de olması.
<b>K4</b>	Çok değerlendiremiyoruz ama beklentimiz etkinlikler hem gün olarak hem de etkinlik olarak biraz daha fazla olursa iyi olur. Ayrıca yüzme ve zumba dersleri olursa iyi olur.
<b>K5</b>	Şimdiye kadar gayet güzel. Daha da fazlası da olabilir. Saat olarak daha fazla olabilir. 1 saat yetmiyor.

## EK 1: Katılımcıların Görüşleri

<b>K17</b>	Şu an çeşitli güzel etkinlikler yapılıyor ama zaman ve ulaşım sıkıntısından dolayı biz katılamıyoruz.
<b>K18</b>	Güzel. Akşam saatlerinde yaparlarsa daha iyi olur.
<b>K19</b>	Çok güzel etkinlikleri beğeniyoruz. Beklentimiz geç saatlerde de etkinlikler olursa çok mutlu oluruz. Çalışan anneler için iyi olur.
<b>K34</b>	Fena sayılmaz ama eksikliklerinin de giderilmesi gerekiyor. Özellikle hijyen konusuna biraz daha dikkat edilmeli. Onun dışında biz çalışan anneler için hafta sonu etkinliklerinin de yapılması gerektiğini düşünüyorum.
<b>Kreş veya Çocuk Oyun Odasının Olması</b>	
<b>K9</b>	Daha iyi olabilir bayanlara yönelik olan etkinlikler biraz daha çeşitlendirilebilir. Zumba ve yüzme olabilir mesela. Ayrıca çocuklar için burada vakit geçirebilecekleri bir alan olursa çok iyi olur.
<b>K11</b>	Ben açıkçası memnunum. Biraz daha temizlik açısından özen gösterilmeli. Onun dışında zumba bekliyoruz. Çocuklar için ayrı bir oyun alanının olması çok önemli. Anneler bir şey yaparken aktivitelere katılırken çocuklarının oyun oynayacağı o tarz bir yer olması lazım.
<b>K15</b>	Güzel. Benim şu an yok ama arkadaşlar çocukların vakit geçirebilecekleri bir alan istiyorlar.
<b>Hijyenik Olması</b>	
<b>K11</b>	Ben açıkçası memnunum. Biraz daha temizlik açısından özen gösterilmeli. Onun dışında zumba bekliyoruz. Çocuklar için ayrı bir oyun alanının olması çok önemli. Anneler bir şey yaparken aktivitelere katılırken çocuklarının oyun oynayacağı o tarz bir yer olması lazım.
<b>K20</b>	Hijyen konusuna biraz daha dikkat edilirse sevinirim.
<b>K23</b>	Hijyene biraz daha özen gösterilmesi.
<b>K24</b>	Daha farklı etkinlikler ve sporlar istiyoruz. Hijyene biraz daha özen gösterilmeli.
<b>K26</b>	Güzel. Hijyene biraz daha özen gösterilmeli. Bir de arada bir gezi düzenlenirse, bir takım etkinlikler yapılırsa daha iyi olur. Çünkü ev hanımıyız çok bir yere gittiğimiz yok.

## EK 1: Katılımcıların Görüşleri

<b>K31</b>	Tabi ki burası bizim için çok büyük bir fırsat . Fiyat olarak da uygun. Ev kadınları için özellikle çok önemli bir fırsat. Materyallerimiz hemen sağlanıyor. Hocamızı da çok seviyoruz zaten. Onun dışında biraz daha temizliğe dikkat edilmeli .
<b>K33</b>	Biraz daha temiz olabilir.
<b>K34</b>	Fena sayılmaz ama eksikliklerinin de giderilmesi gerekiyor. Özellikle hijyen konusuna biraz daha dikkat edilmeli. Onun dışında biz çalışan anneler için hafta sonu etkinliklerinin de yapılması gerektiğini düşünüyorum.

## EK 2: Kişisel Bilgi Formu ve Görüşme Soruları

Sayın Katılımcı,

Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon A.B.D. Yüksek Lisans tez çalışması olarak yapılan, “*Kadınların serbest zaman etkinliklerini değerlendirme biçimleri üzerine: Nitel bir çalışma*” için verileriniz kullanılacaktır. Verdiğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacak ve amacına uygun kullanılacaktır. Soruları samimiyetle cevaplamanız bizler için önemlidir. İstenildiği takdirde çalışma sonuçları sizlerle paylaşılacaktır

Şimdiden samimi görüşleriniz için Teşekkür Ederiz.

Tolga GÖRGÜLÜ

MCBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon A.B.D.

Dr. Öğretim Üyesi Melike ESENTAŞ

MCBÜ Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü

İletişim: tolgagorgulu8@gmail.com

Gönüllü olarak katılmayı onaylıyorum.

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaşınız?				
Mesleğiniz?				
Gelir durumunuz?				
Eğitim Durumunuz?				
Serbest zaman etkinliklerine hafta da kaç gün katılıyorsunuz?				
Serbest zaman Etkinliklerine haftalık olarak katılma süreniz nedir?	( )1-3 saat	( )4-6 saat	( )7-9 saat	( )10 saat ve üzeri

### GÖRÜŞME SORULARI

- 1) Bir serbest zaman etkinliğini tercih ederken nelere dikkat ediyorsunuz?
- 2) Serbest zaman etkinliklerine katılım engelleriniz nelerdir?
- 3) Serbest zaman etkinliklerinin size kazanımları nelerdir?
- 4) Yerel tarafından sizlere sunulan serbest zaman etkinliklerini nasıl değerlendiriyorsunuz?  
Beklentileriniz nelerdir?



**EK 3: İzmir Büyükşehir Belediyesi G.S.K. Araştırma Talep Dilekçesi**

İZMİR BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ  
SPOR KULÜBÜ'NE

Spor kulübünüzün bünyesinde gerçekleştirilen kadın spor aktivitelerine katılan katılımcularınıza yüksek lisans bitirme tezi kapsamında hazırlanmış olduğum anketi uygulamak için izin talep ediyorum. Gereğini yapmasını saygılarımla arz ederim.

28/03  
Bitirme tezi  
kapsamında olduğundan  
uygundur.

İzmir Büyükşehir Belediyesi  
Gençlik ve Spor Kulübü Derneği  
Gençlik Kültür ve Spor  
BULVARI  
İZMİR

Tolga GÖRGÜLÜ  
Tolga

**EK 4 : İzmir Büyükşehir Belediyesi G.S.K. Araştırma Onay Yazısı**



**İZMİR BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ  
GENÇLİK VE SPOR KULÜBÜ DERNEĞİ**

Sayı : 35.016.57- 2525  
Konu :

29/03/2018

Sayın, Tolga GÖRGÜLÜ  
Spor Okulları Eğitmeni

İlgi : 28/03/2018 tarihli dilekçeniz.

Talebiniz incelenmiş olup, İzmir Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Kulübümüzün bünyesinde gerçekleştirilen spor aktivitelerine katılım gösteren bayan sporcuların, Yüksek lisans tez çalışmaları kapsamında “Kadınların serbest zaman etkinliklerini değerlendirme biçimleri üzerine” yapılacak anketin uygulanması için tarafınıza izin verilmiş bulunmaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.

Zeynel CANÖL  
İzmir Büyükşehir Belediyesi  
Gençlik ve Spor Kulübü Derneği  
Spor Direktörü

## EK : 5 Etik Kurul Onay Formu

T.C.  
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK  
KURULU KARARLARI

Toplantı Tarih	: 04.09.2018
Toplantı Sayısı	: 2018/ 05
Toplantıda Alınan	
Karar Sayısı	: 16

Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu 04.09.2018 tarih ve saat 11:00'da Rektörlük Yönetim Kurulu Toplantı odasında toplanmış, aşağıdaki kararlar alınmıştır.

### KARAR:

11- Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Dr.Öğretim Üyesi Melike ESENTAŞ'ın 30.05.2018 tarih ve E.25292 sayıda kayıtlı “Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Tolga GÖRGÜLÜ'nün Kadınların Serbest Zaman etkinliklerini değerlendirme biçimleri üzerine nitel bir çalışma ” konulu başvurusu etik kurulun 05.07.2018 tarihli 2018/4 sayılı toplantısında görüşülmüş ve aynı tarihli toplantıda alınan 2018/3 nolu karar gereği belirtilen eksiklerin giderilmesi amacıyla araştırmacıya iade edilmiştir.Bu kez araştırmacı tarafından gerekli düzeltmelerin yapıldığına dair Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmetler Bölümü Dr. Öğretim Üyesi Melike ESENTAŞ'ın 15.08.2018 tarih ve E.38448 sayıda kayıtlı “Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Tolga GÖRGÜLÜ'nün Kadınların Serbest Zaman etkinliklerini değerlendirme biçimleri üzerine nitel bir çalışma ” konulu başvurusunun etik yönden uygunluğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verildi.

(e-izahdır)  
Prof.Dr.Muzaffer TEPEKAYA  
Başkan

(e-izahdır)  
Prof.Dr.Tuncer TAŞKIN  
Üye

(e-izahdır)  
Prof.Dr.Halit EV  
Üye

(e-izahdır)  
Prof.Dr.Tülin CANBAY  
Üye  
(Başkan Yardımcısı)

(e-izahdır)  
Prof.Dr.Kenan ERDOĞAN  
Üye

(e-izahdır)  
Prof.Dr.Ali Rıza GÖKBUNAR  
Üye  
(Yıllık İzinli)

(e-izahdır)  
Prof.Dr.Doğan UYSAL  
Üye

## EK: 5 Etik Kurul Onay Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 17/09/2018-E.77631



T.C.  
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği  
Kurulu

Sayı : -050.01.04-  
Konu : Melike ESANTAŞ-Etik Kurul  
Başvurunuz-Hk-

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Melike ESENTAŞ

İlgi : 15/08/2018 tarihli ve 38448 sayılı yazı.

Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Tolga GÖRGÜLÜ'nün Kadınların Serbest Zaman etkinliklerini değerlendirme biçimleri üzerine nitel bir çalışma konulubaşvurunuz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 04.09.2018 tarih ve 2018/5 sayılı toplantısında görüşülmüş olup, araştırmanın etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

Kurulumuzda alınan karar ekte gönderilmektedir.  
Bilgilerinizi rica ederim.

**e-İmzalıdır**  
Prof. Dr. Muzaffer TEPEKAYA  
Kurul Başkanı

Ek: 11-Nolu Karar (1 sayfa)

