

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

KIRIKKALE'DE GÖREV YAPAN SAĞLIK ÇALIŞANLARININ
SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNDE SPORUN YERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Harun TÜRKEN

Danışman

Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN

2018 - KIRIKKALE

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

KIRIKKALE'DE GÖREV YAPAN SAĞLIK ÇALIŞANLARININ
SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNDE SPORUN YERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Harun TÜRKEN

Danışman

Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN

2018 - KIRIKKALE

KABUL-ONAY

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri üyeleri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 09/10/2018



Doç. Dr. Mikail TEL

Elazığ Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Jüri Başkanı



Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN

Kırıkkale Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Üye



Dr. Öğr. Üyesi Rüstem ORHAN

Kırıkkale Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Üye

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
ÖNSÖZ	IV
TABLolar	V
ÖZET	VII
ABSTRACT	VIII
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Problem.....	3
1.3. Alt Problem	3
1.4. Hipotez.....	3
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Varsayımlar	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Zaman Kavramı.....	5
2.2. Serbest Zaman Kavramı.....	8
2.2.1. Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları	11
2.2.1.1. Dinlenme Fonksiyonu	11
2.2.1.2. Eğlenme Fonksiyonu	12
2.2.1.3. Gelişim Fonksiyonu	12
2.2.2. Serbest Zamanın Sınıflandırılması.....	12
2.2.3. Türkiye’de Serbest Zaman.....	13
2.2.4. Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılmayı Etkileyen Faktörler	14
2.2.4.1. Toplumsal faktörler:	14
2.2.4.2. Kültürel faktörler:	14
2.2.4.3. Sosyal sınıf faktörü:	14

2.2.4.4. Ekonomik faktörler:	14
2.2.4.5. Demografik faktörler:	15
2.3. Rekreasyon Kavramı	15
2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri	16
2.3.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	17
2.3.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyaç ve Nedenleri	20
2.3.4. Rekreasyonun Etkinlik Alanları.....	23
2.3.5. Rekreasyonun Yararları (Faydaları).....	23
2.3.5.1. Fiziksel Yararlar	24
2.3.5.2. Psikolojik Yararlar.....	24
2.3.5.3. Sosyal- toplumsal Yararlar	24
2.3.6. Rekreasyon ve Spor.....	25
2.3.7. Rekreasyon ve Sağlık	26
2.3.8. Türkiye’de Rekreasyon	27
3. GEREÇ VE YÖNTEM	29
3.1. Evren ve Örneklem.....	29
3.2. Verilerin Toplanması	29
3.3. Veri Toplama Araçları.....	30
3.4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması	30
4. BULGULAR VE YORUMLAR	31
4.1. Örneklem Grubuna Ait Bulgular	31
4.2. Güvenirlik Analizleri.....	32
4.3. Ölçeklerden Alınan Puan Ve Ortalama Değerleri.....	33
4.4.Sağlık Çalışanlarının Serbest Zaman Etkinlikleri Ve Spora Olan İlgileri Demografik Değişkenlere Göre Fark Göstermekte Midir?	39
5. TARTIŞME VE SONUÇ	55

5.1. Demografik Olguları Tartışma ve Sonuç.....	55
5.2. Serbest Zaman Olgusunu Tartışma ve Sonuç	56
5.2.1. Serbest zamanlarda yaptığınız etkinlik türleri nelerdir?.....	56
5.2.2. Sizce, serbest zaman etkinliklerine katılmama nedenleri nelerdir?	60
5.2.3. Serbest zamanları değerlendirmek için kurumunuzdan neler beklersiniz?.....	61
5.3. Serbest Zaman ve Spor Olgusunu Tartışma ve Sonuç	62
5.3.1. Spora ilgi durumunuz nedir?	62
5.3.2. Serbest zamanlarda yaptığınız spor etkinlikleri nelerdir?	63
5.3.3. Sporu nerede yapıyorsunuz?.....	65
5.3.4. Spor yapma amacınız nelerdir?.....	66
6.ÖNERİLER.....	68
KAYNAKLAR.....	69
EKLER.....	77
ÖZGEÇMİŞ.....	80

ÖNSÖZ

Serbest Zaman, özellikle son yirmi yılda ülkemizde oldukça adından söz ettirmiştir. Bu dönem içerisinde üniversitelerde rekreasyon bölümleri açılmış ve ülke genelinde öğrenciler tarafından rağbet edilen bir bölüm haline gelmiştir. Bunlarla birlikte serbest zaman kavramı daha çok ön plana çıkmış, bireylerin hayat döngüsünde önemli bir yere oturmuştur. Ancak teknolojik gelişmeler ve internetin ağının yaygınlaşması serbest zaman etkinliklerini durağan bir hale getirmiştir. Bu durağanlık ve internet başında geçen monoton yaşam tarzı bireylerde ciddi sağlık problemlerinin oluşmasına neden olmuştur.

Bu bilgiler ışığında zamanının çoğunu insan hayatı kurtarmaya adanmış, büyük bir iş yükü ve stres altında çalışan, saygıdeğer sağlık çalışanlarının artı kalan serbest zamanlarında spora ne kadar yer verdikleri büyük bir önem arz etmektedir.

Bu çalışma Kırıkkale’de görev yapan sağlık çalışanlarının serbest zaman etkinliklerinde sporun yerini belirlemek üzere yapılan bir araştırmadır. Bu araştırmada Doç. Dr. Mikail Tel’in ‘‘Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği’’ isimli doktora tezinde kullandığı anket, sadeleştirilerek kullanılmıştır.

Bu çalışmanın oluşmasında, bilgisini ve güler yüzünü esirgemeyerek bana destek veren saygıdeğer danışman hocam, Doç. Dr. Mehmet Öçalan’a, değerli hocam Prof. Dr. Selda Fatma Bülbül’e, Diş Hekimi İslam Varan’a, anketi doldurmak için zaman ayıran saygıdeğer sağlık çalışanlarına, hayatım boyunca desteklerini benden esirgemeyen sevgili Anne ve Babama, beni her daim motive eden sevgili Eşime ve yaşama kaynağım olan biricik oğlum Osman Türken’e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Ekim-2018

Harun TÜRKEN

TABLULAR

Tablo 1: Günlük ve Haftalık Zamanı Kullanma Saatleri	7
Tablo 2: Örneklem Grubuna Ait Demografik Bilgiler.....	31
Tablo 3: Serbest Zaman Ve Spora Olan İlgi Ölçekleri İçin Elde Edilen Cronbach A İç Tutarlılık Değerleri	33
Tablo 4: Serbest Zamanlarda Yapılan Etkinlik Türleri.....	34
Tablo 5: Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmama Nedenleri	35
Tablo 6: Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmama Nedenleri	36
Tablo 7: Spora İlgi Durumu	36
Tablo 8: Serbest Zamanda Yapılan Spor Etkinlikleri.....	37
Tablo 9: Spor Yapılan Yerler	38
Tablo 10: Spor Yapma Amaçları.....	38
Tablo 11: Serbest Zamanda Yapılan Etkinliklerin Cinsiyete Göre Karşılaştırması..	39
Tablo 12: Spora İlgi Durumunun Cinsiyete Göre Karşılaştırması	40
Tablo 13: Serbest Zamanlarda Yapılan Spor Etkinliklerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırması	40
Tablo 14: Spor Yapılan Yerlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırması.....	41
Tablo 15: Serbest Zamanda Yapılan Etkinliklerin Medeni Duruma Göre Karşılaştırması.....	42
Tablo 16: Spora İlgi Durumunun Medeni Duruma Göre Karşılaştırması.....	43
Tablo 17: Serbest Zamanlarda Yapılan Spor Etkinliklerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırması	43
Tablo 18: Spor Yapılan Yerlerin Medeni Duruma Göre Karşılaştırması	44
Tablo 19: Spor Yapma Amaçlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırması.....	44
Tablo 20: Serbest Zamanda Yapılan Etkinliklerin Unvana Göre Karşılaştırması.....	45

Tablo 21: Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmama Nedeninin Unvana Göre Karşılaştırması	45
Tablo 22: Spor Yapma Amaçlarının Unvana Göre Karşılaştırması	46
Tablo 23: Spora İlgili Durumlarının Unvana Göre Karşılaştırması.....	46
Tablo 24: Yapılan Spor Dallarının Unvana Göre Karşılaştırması.....	47
Tablo 25: Serbest Zamanda Yapılan Etkinliklerin Yurtdışında Bulunma Durumuna Göre Karşılaştırması	48
Tablo 26: Spora İlgili Durumunun Yurtdışında Bulunma Durumuna Göre Karşılaştırması	48
Tablo 27: Serbest Zamanda Yapılan Spor Etkinliklerinin Yurtdışında Bulunma Durumuna Göre Karşılaştırması.....	49
Tablo 28: Spor Yapma Amaçlarının Yurtdışında Bulunma Durumuna Göre Karşılaştırması	49
Tablo 29: Serbest Zamanda Yapılan Etkinliklerin Yaşa Göre Karşılaştırması.....	50
Tablo 30: Serbest Zamanda Yapılan Spor Etkinliklerinin Yaşa Göre Karşılaştırması	52
Tablo 31: Serbest Zamanda Yapılan Etkinliklerin Aylık Gelir Durumuna Göre Karşılaştırması	52
Tablo 32: Serbest Zamanda Yapılan Spor Etkinliklerin Aylık Gelir Durumuna Göre Karşılaştırması	53
Tablo 33: Spor Yapma Amaçlarının Aylık Gelir Durumuna Göre Karşılaştırması ..	54

**Kırıkkale' de Görev Yapan Sağlık Çalışanlarının Serbest Zaman
Etkinliklerinde Sporun Yeri**

TÜRKEN, Harun

Yüksek Lisans Tezi

T.C Kırıkkale Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN

ÖZET

Serbest Zaman, globalleşen dünyada ve ülkemizde son yıllarda büyük bir ivme kazanmıştır. Özellikle insanların yoğun çalışma yükü ile yıprattıkları beden ve ruh sağlığını onarmak ve korumak için serbest zaman etkinliklerine büyük önem verdikleri görülmektedir. Yapılan araştırmalarda serbest zamanlarında spora yer veren bireylerin ruhsal ve fiziksel yönlerinin daha olumlu olduğu kanısına varılmıştır.

Çalışma hayatı içerisinde gecesini gündüzüne katan, kesintisiz sağlık hizmeti vermek için günün yirmidört saatini insanlara adayan cefakâr sağlık çalışanlarımız yoğun ve stresli bir hayata sahiptirler. Bu araştırmanın amacı, böylesine stresli ve yorucu bir ortamda çalışan saygıdeğer sağlık çalışanlarımızın serbest zamanlarında spora ne sıklıkla yer verdiklerini araştırmaktır.

Yapılan bu araştırma sonucunda ortaya çıkan verilerde; sağlık çalışanlarının kişisel bilgileri ve sosyo-ekonomik özellikleri belirlenmiştir. Bu araştırma sayesinde sağlık çalışanlarının serbest zamanlarında genellikle aile bireyleriyle vakit geçirdikleri, çeşitli spor branşları (genellikle yürüyüş ve yüzme) ile uğraştıkları ve sosyo-kültürel etkinliklere katıldıkları saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler:Sağlık Çalışanları, Serbest Zaman, Serbest Zaman Etkinlikleri, Spor

**The Place Of Sports In The Free Time Activities Of Health Workers Working
In Kırıkkale**

TÜRKEN, Harun

Master's Thesis

T.R Kırıkkale University

Health Sciences Institute

Department of Physical Education and Sports

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Mehmet ÖÇALAN

ABSTRACT

Free time has gained momentum in the globalizing world and our country in recent years.

It is seen that people attach great importance to free time activities in order to repair and protect their physical and mental health, especially with the intensive work load. It has been concluded that the psychological and physical aspects of the individuals involved in sports in their free time are more positive.

Our life-long health workers, who add the night to the day in their working life and dedicate twenty-four hours of the day to people to provide uninterrupted health service, have an intense and stressful life. The aim of this study is to investigate how often our esteemed healthcare workers who work in such a stressful and tiring environment take part in sports in their free time.

As a result of this research; personal information and socio-economic characteristics of health workers were determined. Thanks to this research, it is determined that health workers usually spend time with their family members in their free time, engage in various sports branches (usually walking and swimming) and participate in socio-cultural activities.

Keywords:Health Workers, Leisure Time, Leisure Time Activities, Sports

1. GİRİŞ

İçinde yaşadığımız dünyada sanayileşmenin ve teknolojik olguların gelişmesiyle birlikte birçok değişiklikler meydana gelmiştir. Oluşan bu değişiklikler bireylerin yaşam standartlarını etkilemiş ve bireyleri yeni arayışlara sevk etmiştir. Bu arayışlar içerisindeki en önemli etmenlerden biride serbest zamanı değerlendirme olgusu olmuştur.

Özellikle sanayi devrimi ile birlikte yeni iş olanakları ve yeni iş kolları kurulmuş ve böylece insanların haftalık çalışma saatleri 75 saate kadar ulaşmıştır. Günümüzde ise haftalık çalışma saati 35-40 saat civarındadır (Karaküçük,1999). Bunların yanı sıra insanlara verilen yıllık izinler mazeret izinleri milli ve dini bayramlarda verilen izinler serbest zamanların artmasını sağlamıştır. Bütün bunlar beraberinde işten arta kalan bu serbest zamanlar nasıl değerlendirilebilir sorusunu gündeme getirmiştir(Tel,2007).

Serbest zamanları değerlendirme bir gelişmişlik göstergesi olarak görülmektedir. Serbest zamanları etkili ve verimli şekilde kullanmak eğitim gerektiren bir iştir. Bu işi ise; öncelikle aile, daha sonra içinde yaşanan çevre ve eğitim kurumları yapmalıdır(Tezcan,1977).

Serbest zamanla alakalı yapılan araştırmalarda, kişilerin günlük ortalama 2-5 saat serbest zamanları olduğu ortaya konulmuştur. Serbest zamanlara katılma sıklığını kişilerin cinsiyeti, yaşı, mesleği, eğitim seviyesi, medeni durumu, sosyal statüsü ve ekonomik durumunun belirlediği söylenebilir. Günümüzde imkanların gelişmesi ve çalışma sürelerinin kısalmasıyla birlikte serbest zaman hayatımızın önemli bir kısmını oluşturmaktadır (Hicter,1966).

Gelişmiş toplumlarda serbest zaman etkinlikleri büyük önem kazanmıştır. Serbest zaman etkinlikleri için gerekli olan bilgi, donanım, çevre, ulaşım ve parayı sağlamak üzere birçok kurum ve kuruluş bir araya gelmektedir. Okullar, şirketler, lüks restoranlar ve alışveriş merkezleri; sanat, spor, gezi, yemekli organizasyonlar ve eğlenceli yarışmalar düzenlemektedirler (Aydoğan,2000).

Serbest zaman etkinlikleri kültürel ve ekonomik kalkınmayı hızlandırdığı, çalışma verimini artırdığı ve eğitimi desteklediği için çok önemlidir(Ağaoğlu,2006).

Serbest zamanlarda yapılan etkinlik türleri çok çeşitli olabilmektedir. Bunlar; Müzik dinlemek veya bir müzik aleti çalmak, televizyon vb. izlemek, sinema veya tiyatro gösterisine gitmek, bilgisayar veya internet kullanmak, çeşitli hobilerle uğraşmak, ev ziyaretleri yapmak, sosyo-kültürel faaliyetlere katılmak, oyun ve çeşitli spor branşlarıyla uğraşmak vb. olarak sıralanmıştır (Bucher,1979).

Serbest zamanı değerlendirecek yer ile kişi arasında yakın bir ilişki vardır. Bu nedenle yerleşim yerinin darlığı ve doğaya uzaklığı gibi sebepler serbest zaman faaliyetlerine katılımında bir takım engeller oluşturabileceği gibi bunun yanında, şehir yaşamındaki kalabalık ve iş temposu gibi sebepler de serbest zaman etkinliklerine katılımındaki engelleri oluşturan sebeplerdendir. Bu gibi durumlar, kişilerin yeteneklerini ortaya çıkarmamasına ya da biriken enerjilerini boşaltamamasına sebep olmaktadır. Böyle bir durumda, birey sürekli stres ve baskı altında kalır ve bir çok farklı problem ve sıkıntılar meydana gelebilir (Karaküçük,2005).

Günümüzde, çalışmalarımız ve diğer etkinlikler bunaltıcı ve rutin uğraşlara dönüşmüş, serbest zamanın değerlendirilmesinde etkinlikler yaşantımızın önemli parçalarından biri olmuş ve bizi yenilenme aracı haline getirmiştir. Bununla birlikte, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmeleri canlı bir sektör haline gelmiş ve geniş bir alanda hizmetler sunulmaya başlamıştır. Serbest zamanın değerlendirilmesi üzerinden yapılan çalışmalarda, serbest zamanın pozitif değerlendirilmesi bireyin ruhen ve fiziken sağlıklı olmasında doğrudan katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Yetiş, 2008).

Yoğun ve stresli bir şekilde mesai harcayan sağlık çalışanlarının, serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, hangi etkinliklere katıldıkları ve bu etkinlikler içerisinde spora ne kadar yer verdikleri bu çalışmanın temel amacıdır.

Bu çalışmanın araştırma alanı olarak İç Anadolu bölgesinin gelişmekte olan illeri arasında bulunan Kırıkkale ele alınmıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı

- Bu araştırmanın amacı Kırıkkale’de görev yapan sağlık çalışanlarının serbest zaman etkinliklerinde sporun yerinin incelenmesidir.

1.2. Problem

- Farklı birimlerde görev yapan sağlık çalışanları serbest zamanlarında spora yeterince yer verebiliyorlar mı?

1.3. Alt Problem

- Sağlık çalışanları serbest zamanlarında ne tür faaliyetlere katılmaktadır?
- Sağlık çalışanlarının serbest zaman faaliyetlerine katılmama nedenleri nelerdir?
- Sağlık çalışanlarının serbest zamanlarında yaptıkları spor etkinlikleri nelerdir?
- Sağlık çalışanlarının spor yapma amaçları nelerdir?

1.4. Hipotez

- Sağlık çalışanları serbest zamanlarında genellikle aile bireyleriyle vakit geçirdikleri, arkadaşlarıyla sohbet ettikleri, çeşitli spor branşları (genellikle yürüyüş ve yüzme) ile uğraştıkları ve sosyo-kültürel etkinliklere katıldıkları saptanmıştır.
- Sağlık çalışanları serbest zaman faaliyetlerine, tesis ve araç-gereç yetersizliği ve serbest zaman faaliyetlerinin pahalı olmasından ötürü katılmamaktadırlar.
- Sağlık çalışanlarının serbest zaman etkinliklerinde yaptıkları sporlar yüzme ve yürüyüştür.
- Sağlık çalışanlarının spor yapma amaçları sağlıklarını korumak ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmaktır.

1.5. Sınırlılıklar

- Bu araştırma, 2018 yılında Kırıkkale Sağlık İl Müdürlüğü'ne bağlı hastane ve diğer birimlerde görev yapan sağlık çalışanlarından araştırmaya katılan 148 sağlık çalışanı ile sınırlıdır.
- Veriler uygulanan anketin sonuçlarından elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
- Ulaşılabilen kaynaklar ve araştırmacının yeterliliği ile sınırlıdır.

1.6. Varsayımlar

- Araştırmaya katılan sağlık çalışanları anketleri gerekli zamanı ayırarak hiçbir etki altında kalmadan samimi bir şekilde tamamlamışlardır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

Zaman kavramı bir çok farklı araştırmacı, yazar ve bilim adamı tarafından tanımlanmıştır. Bu nedenle insan yaşamında en değerli kaynaklardan biri olan zamanı tek bir tanımlama ile açıklamak imkansızdır. Birçok açıdan tanımlanabilen bir kavram olan: Zaman, hayattır ve zamanı boşa geçirmek hayatı boşa geçirmek anlamı taşımaktadır(Yetiş, 2000).

Türk Dil Kurumuna göre zaman; ‘‘Olayların ardışıklığını görerek aklımızla yarattığımız ve olayların bundan sonrada içinde olup gideceklerini düşündüğümüz başı ve sonu olmayan soyut kavram’’ şeklinde belirtilmektedir(Türk Dil Kurumu Büyük Sözlük, 2011)

Weber ise zaman kavramını, ‘‘Kişinin yaşamının, yerine göre uzun ya da kısa süreli yenilenmesi imkansız, başlangıcı ve sonu belli, saatle ölçülebilen bir bölümü’’ olarak tanımlanmaktadır (Tezcan, 1977).

Akşit ve Sanır’a göre ‘‘Olayların birbirini izlemesi, kimisinin olup geçmiş veya olmakta bulunması, kiminin daha sonra olacağı bilincinden doğan bir kavramdır’’(Akşit ve Sanır, 1981).

Durkheim ‘‘Zaman, insan yaşamının en temel kategorilerinden biridir’’ demiştir (Argın, 1992).

Zaman, kimi birey tarafından daha kısa, kimi birey tarafından ise daha uzun olarak algılanabilir. İnsanların çoğu zamana bağlı olarak yaşarlar ama birbirinden farklı olarak algırlarlar. Bizim için iyi zamanların uzamasını, kötü zamanların ise kısalmasını isteriz. Bu yüzden iyi zamanlar çabuk geçer, kötü zamanlar ise bitmek bilmez (Baymur, 1994).

Zaman; canlı, cansız tüm varlıkların hayat ölçüsü olan, tasarruf edilmeyen, ödünç alınamayan, satın alınamayan sadece kullanılan ve kaybedilen, tekrarı mümkün olmayan, nesnelere uzaydaki hareketlerine göre ölçülebilen ve bölümlere ayrılabilen soyut bir kavramdır (Yılmaz, 2002).

Zaman; “Bir fiilin, bir iş veya oluşun geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit; meydana gelen olayları sıralamaya yarayan başsız ve sonsuz mücerret, soyut kavramdır” (Mackenzie, 1985).

Günlük hayatta karşılaşılan ve peşpeşe gelişen bütün olaylar “zaman” denilen soyut bir kavramı düşünmeye zorlamaktadır. Çünkü çok değerli olan bu kavram içinde, olaylar sıralanır, yaşanır, değerlendirilir. Zaman kavramı dışında meydana gelen hiçbir olay ve olgu olmaz (Tunçel, 1999).

Elias’a göre zaman kavramı, belli bir toplumsal çevreyi oluşturan insanların, sürekli değişimler arasında kurdukları bağlantıları içermekle kalmayıp, aynı şekilde belli bir olayın geçiş süresine göre, olaydan “önce” ve “sonra” olanı ve olacak olanı kapsamaktadır (Elias, 2000).

Addington, zamanın; insanların sorunsuzluk ölçüsü olduğunu ve şimdiye kadar zamanla ilgili doğal kabul edilen her şeyin, insan düşüncesinin ürünü ve göreceli olduğunu belirtir (Addington, 1993).

Jensen’e göre zaman, üç farklı parçadan oluşmaktadır;

1. Var olma zamanı; – biyolojik ihtiyaçlar (uyuma, yemek yeme ve kişisel bakım)
2. Zorunlu olarak yapılan işler için harcanan zaman; – bireyin çalışarak ekonomik kazanç elde etmek için yaptığı iş
1. Serbest zaman; – geriye kalan zaman (Jansen, 1995).

Yukarıdaki gruplandırmalara göre 24 saatlik bir günün 8 saati çalışma, 8 saati uyku ve 8 saati de dinlenmeye ayrılabilir (Bayer, 1983). Zamanın bu şekilde sınıflandırılması toplumdaki bireylerin zamanlarını nasıl harcadıklarının farkında olmasına yardımcı olur. Zamanın farkında olmak zamanın iyi kullanılması gerekliliğini ortaya koyar (Gürbüz, 2006).

Dünyadaki tüm insanlar günde 24, haftada 168 saate sahiptir. Haftalık ya da günlük zaman analizleri yapılarak, zamanın büyük bir kısmının nasıl harcandığı belirlenmiştir (Bayer, 1983).

Tablo:1' de zamanın nasıl harcandığı konusunda günlük olarak bilgi toplanması ve bu bilgilerin analiz edilerek zamanın nasıl kullanıldığı ve kullanma sorunlarına çözüm bulunabilir (Tel, 2006).

Tablo 1: Günlük ve Haftalık Zamanı Kullanma Saatleri

KİŞİSEL İŞLER	Haftada 89 saat
Bu kişisel işler;	
Uyku (ortalama günlük 7 saat)	Haftada 49 saat
Yemek yeme (ortalama günlük 2 saat)	Haftada 14 saat
Giyinme (ortalama günlük 1 saat)	Haftada 7 saat
İşe gidiş geliş (ortalama günlük 1 saat)	Haftada 5 saat
Kendimiz, ailemiz ve evimiz için yapılması gereken işler (ortalama günlük 2 saat)	Haftada 14 saat
GELİR ELDE ETMEK İÇİN İŞ	Haftada 40-50 saat
AİLE, EĞLENCE, EĞİTİM, OKUMA, HOBİ, SERBEST ZAMAN	Haftada 30-40 saat
TOPLAM HAFTALIK ZAMAN	HAFTADA 168 SAAT

Haftalık zaman analizlerine göre, zamanın çok büyük bir kısmı, kişisel işler için harcanmaktadır. Zamanın bir bölümü kazanç elde etmek için ise, bir kısmı aile ve fizyolojik ihtiyaçlar, bir kısmı da eğlence ya da hobi için ayrılmaktadır (Uğur, 2000).

Değişik yazar, düşünür ve bilim insanlarının tanımlamalarından da anlaşılacağı üzere varlıkların sahip olduğu en önemli değerlerden biri de zamandır. Biz insanlarında

düşünen bir varlık olarak yapabileceğimiz en güzel şey zamanı etkili ve yerinde kullanmak olacaktır.

Zamanı olumlu ve yerinde kullanabilme öncelikli bir eğitim işidir. Bu iş ise, okulların ve ailenin üzerinde olan bir sorumluluktur. Zamanı iyi kullanabilmek, insanın kendisine, çalışma hayatına, sosyal hayatına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır (Aydoğan, Gündoğdu, 2006).

2.2. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zamanı değişik araştırmacılara göre tanımlamadan önce tarihsel sürecine bakmak gerekmektedir.

Serbest zaman ilk zaman uygarlıklarında yiyecek sorunu, güvenlik ve temel ihtiyaçların ortadan kalkması ile başlamıştır. Yapılan av sonrası kutlama, fırtına sonrası sevinme veya dua etme olarak görülmüştür (Torkildsen, 1992).

Eski Yunan ve Roma'da ise serbest zaman elit tabakanın değerlendirdiği bir kavramdı. Köleler için iş, ölene kadar sürüp giden bir olgu idi. Her toplumda her zaman iş yapmayan boş bir elit tabakanın olduğu ve bu seçkin kişilerin yaşamlarını çalışanlara bağlı olarak sürdürdükleri bilinmektedir (Sezgin, 1987).

20. yüzyıl sonlarına gelindiğinde ise insanların dinlenme ve eğlenme isteklerinde büyük artış olmuştur. Kapitalizmin dini olarak görülen “iş ve çalışma” yerini yavaş yavaş dinlenme ve eğlenceye bırakmıştır. Çalışanların haftalık çalışma süreleri kısaltılmış, fabrikalarda işçilerin dinlenebileceği parklar ve egzersiz yapabileceği alanlar oluşturulmuştur. Yazarların ve sendikaların girişimiyle çalışan kesime her alanda (güvenlik, sağlık, havalandırma, ücret, mesai vb.) bir iyileştirme süreci başlamıştır (Aydoğan, 2000).

Serbest zaman ile ilgili çalışmalar, ilk olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde 1950'li yıllarda sosyo-ekonomik yapı ve etkinliklere katılım arasındaki ilişkiyi saptamak

amacıyla yapılmıştır. 1960'lı yıllarda azınlıkların ülke politikasında yer edinmesiyle araştırmalar ırk ve milliyet kavramları üzerinde yoğunlaşmış, 1970'lerde yaşlı nüfusun artması nedeniyle yaşam biçimi ve katılımıla ilgili çalışmalar yapılmıştır.1980'lere kadar bu etmenler tek başına değerlendirilirken, 1990'lardan itibaren ise hepsi birlikte ele alınmaya başlanmıştır (Lee ve ark., 2001).

Serbest zaman, günümüz toplumlarında çağdaş yaşamın ve çalışma koşullarının bireyler üzerinde oluşturduğu yorgunluk ve monotonluğu giderme veya dengeleme süresidir. Çağın olgusu olan ileri teknoloji ve otomasyon bir yandan üretim artışı ve sermaye birikimi sağlamakta ve insan gücünün daha kısa süre çalışarak gerekli ve yeterli üretimi gerçekleştirmesine imkan vermekte; öte yandan yarattığı monotonluk gibi faktörlerle bireyin yıpranma ve fazla yorulmasına yol açmaktadır. Dolayısıyla Çağdaş insan bir yandan çevresinde giderek artan stres ve yıpranma faktörlerinin etkisini dengelemek için daha fazla serbest zamana ihtiyaç duymakta, diğer yandan aynı etmenler onun bu zamana sahip olma şansını artırmaktadır. İleri teknolojiyi yaygın biçimde kullanan toplumlarda ortaya çıkan bu serbest zaman – çağdaş yaşam – çevre koşulları ilişkisi spiral bir döngü halinde insanın yaşamını ve zaman bütçesini etkilemektedir (Erbesler, 1987).

Bakır'a göre serbest zaman, insanın kendi özgür iradesiyle kılınabileceği zaman olarak ifade etmektedir (Bakır, 1992).

Yetim, serbest zamanı; dinlenme, rahatlama, bilgi ve görgüsünü arttırma, psikolojik ve fizyolojik zevklerinde doyumunu gerçekleştirme, toplumsal hizmet katkısında bulunarak ahlâki inancın gereğini yerine getirme, yaratıcı yeteneklerini geliştirme biçiminde ve tüm bu faaliyetlerde herhangi bir çıkar amacı gütmemek üzere gerçekleştirilen tamamıyla isteğe bağlı bir uğraşı bütünlüğü olarak açıklamıştır (Yetim, 2005).

Abadan ise serbest zamanı , “uyumak, yemek yemek, vücut temizliği yapmak, fakülteye gidip gelmek, ders veya bir işte çalışma dışında kalan vakit” olarak belirtmektedir (Abadan, 1961).

Alman filozof Pieper , ‘serbest zaman, sadece tatil günleri, hafta sonları veya uzun süreli tatiller gibi dış etkenlerin sonucu değil, akıl ve ruhsal içerikli, tamamen çalışmanın karşıtı olarak ifade edilebilecek ve canlılık yaratan ussal davranışlardır’ olarak açıklamaktadır (Pieper, 1952).

Güler’e göre ‘serbest zaman, iş ve yaşamla ilgili zorunlu sorumluluk ve görevler yerine getirildikten sonra, arta kalan zamandır’. Birey bu zamanı kendi adına özgürce kullanma hakkına sahiptir (Güler, 1978).

Serbest zaman, bireylerin buldukları sosyal yapı içerisinde, yaşamlarını idame ettirebilmek ve daha yüksek bir düzeye ulaştırabilmek için zorunlu olarak yaptıkları çaba ve eylemler dışında, kendi arzularına göre değerlendirmede serbest oldukları süre olarak tanımlanabilir (Mansuroğlu, 2002).

Serbest zaman üç temel özelliğe sahiptir;

➤ Özgür olmalıdır:

Kişinin katılımı, ayrılması ve davranışları tamamen kendisinin kontrolündedir ve kişi burada özgür olmalıdır.

➤ Amaçlı katılım olmalıdır:

Ulaşılması gereken hedef ve amaçların olduğu zaman, serbest zamandır. Bu amaçlar çeşitli nitelik ve nicelik özellikler gösterir.

➤ Yararlı sonuçlar elde edilmelidir:

Serbest zamanda oluşan sonucunda sosyal, bedensel ve psikolojik olarak yararlı sonuçlar elde edilmelidir (Ağaoğlu, 2002).

Serbest zaman, Birleşmiş Milletlerce onaylanan İnsan Hakları Evrensel Beyanname’sinin 24. Maddesi sayesinde koruma altına alınmış olan insan haklarındandır. Bu madde ile her insanın kendini dinlendirmeye, eğlenceli

faaliyetlerde bulunmaya ve bilhassa çalışma zamanlarının uygun saatlerle sınırlanmasına ve bazı dönemlerde de ücretli izne çıkma hakkının olması gerektiğini belirtmektedir. Bu beyannamenin 27. maddesine göre ise her insan toplumun kültürel hayatına özgürce katılım gösterme, bilimsel etkinliklere katılma ve bunlardan faydalanma hakkına sahiptir. Her insan oluşturulan bilim, edebiyat ve sanatsal unsurlarından kaynaklanan maddi ve manevi çıkarlarının korunmasına hakkının varlığından söz edebileceği belirtilmektedir (İnsan Hakları Evrensel Beynamesi,1949).

Birey için serbest zamanın oluşturulması ve onun en iyi şekilde değerlendirilmesi çalışma kapasitenin arttırılmasında da büyük önem arz etmektedir. Çalışma veriminin artması, çalışma düzeninin sağlanmasındaki yararlılığı yanında kültürel ilerleme için toplumun geliştirici enerjisinin ortaya çıkarılması, özgür bırakılması ve çağdaş insanın çalışma hayatının kalıpsallığından kurtularak dilediği gibi yaşaması, istediğini yapması bu yolla kendini bulması ve kendine gelmesi bakımından önem taşımaktadır (Nixon - Jewett, 1969).

2.2.1. Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları

Dumazadier'e göre serbest zamanın üç temel fonksiyonu vardır. Bunlar;

2.2.1.1.Dinlenme Fonksiyonu

Serbest zamanın temel fonksiyonlarından biri olan dinlenme fonksiyonu, iş sonrası stres ve yorgunluğu atma ile fiziksel ve mental yıpranmaları ortadan kaldıran bir rol üstlenmiştir.

Sanayi devrimi yıllarında yoğun çalışma ve iş gücü sonrası, işçiler serbest zamanlarını sadece fiziksel ve bedensel güçlerini yeniden elde etmek için dinlenme fonksiyonunu yerine getiriyorlardı.

Günümüzde ise, bu fonksiyon fiziksel ve mental yönden yenilenmek için gerçekleştirilen bir etkinlik haline dönüşmüştür (Karaküçük, 2016).

2.2.1.2. Eğlenme Fonksiyonu

Bireylerin içlerinde hissettikleri can sıkıntısına son veren veya yaşadığı sıkıntı sonrası rahatlamayı öngören, oyun zevkinin ağır bastığı, yapılan etkinliklerin ister aktif, ister pasif olsun günlük ihtiyaçların gerektirmediği aktivite tiplerine, serbest zamanın temel fonksiyonları açısından katılım fırsatı sağlar (Karaküçük, 2016).

2.2.1.3. Gelişim Fonksiyonu

Bireyleri otomatikleşen günlük eylemlerden soyutlayan, sosyal aktivitelere katılmaya iten ve insanların kişiliklerini geliştiren ve ortaya çıkaran faaliyetleri içerir.

Birden ya da örgütlenmiş bir şekilde ortaya çıkan sosyo-kültürel faaliyetlere katılma ihtiyacının oluştuğu etkinlikler olarak kendini gösterir.

Bireyin kendisine değer vermesini ortaya çıkararak kendine ait bir yaşam tarzı oluşturmasını sağlar (Karaküçük, 2016).

2.2.2. Serbest Zamanın Sınıflandırılması

Sürelerine göre serbest zamanlar ikiye ayrılır (Kalfa, 2017). Bunlar;

Uzun süreli serbest zaman

- Çocukluk dönemi serbest zamanları
- Yıllık izin dönemi serbest zamanları
- Emeklilik dönemi serbest zamanları

Kısa süreli serbest zaman

- İş sonrası serbest zaman
- Hafta sonu tatilleri
- Kısa süreli izinler

Torkildsen'e göre ise serbest zaman dörde ayrılır (Torkildsen, 2005). Bunlar:

Zaman olarak serbest zaman:

Serbest zamanı zamansal olarak açıklayan en güzel kavramdır. Sadece para elde etmek için ayrılan zaman değil diğer gerekli işler için ayrılan zamanında serbest zamana eklenmesi gerektiğini açıklar.

Etkinlik olarak serbest zaman:

Serbest zamanı etkileri ile birlikte açıklar. Bu faaliyetler genellikle fiziksel ve mental olguları içermektedir.

Rekreasyon olarak serbest zaman:

Genellikle serbest zamanın eş anlamlısı olarak kullanılır. Ancak ikiside birbirinden farklı olgulardır. Serbest zaman, temel gereksinimlere harcanan zamandan arta kalan vakittir. Rekreasyon ise serbest zaman da yapılan etkinliklerdir.

Yaşam biçimi olarak serbest zaman:

Serbest zamanı çevresel ve dışsal faktörlerden kurtararak, hayatı sevmeyi, zevk almayı ve yaptığı etkinlikleri hayatın bir parçası olarak görmesidir.

2.2.3. Türkiye'de Serbest Zaman

Serbest zaman eğitimi ve serbest zamanın nasıl değerlendirileceği yönünden devletimiz üzerine bir çok sorumluluk almıştır. Devlet, imkanları ve araç-gereçleri sağlayan en büyük kuruluştur. Son dönemlerde belediyeler de bu konuda aktif görevler üstlenmektedirler. Devlet aldığı vergilerden serbest zaman için bütçede ödenek ayırmaktadırlar (Gülbahçe, 1996).

Gençlik Spor Genel Müdürlüğü ise, gerek ulusal gerekse uluslar arası birçok sportif serbest zaman etkinlikleri düzenlemektedir. Ayrıca düzenlenen gençlik kampları ile

farklı şehirlerden gelen öğrencilerin sevgi, saygı ve hoşgörü ortamında dostluklar kurmaları amaçlanmaktadır (Zorba ve ark., 2006).

2.2.4. Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılmayı Etkileyen Faktörler

2.2.4.1. Toplumsal faktörler:

Kişi doğduğu andan itibaren bir gruba dahil olur ve bu grubu benimser. Toplum, insan ve çevre etkileşimiyle oluşan bir olgudur. Serbest zaman, kişiden kişiye farklı olduğu gibi toplumdan topluma da farklı olabilir (Köktaş, 2004).

Toplumların yaşam tarzları ve serbest zamanlarındaki ihtiyaçları birbirinden farklıdır (Köybaşı, 2006).

2.2.4.2. Kültürel faktörler:

Bireylerin cinsiyetleri, gelenekleri, içinde bulunduğu ailenin tutumu, dinsel faktörler ve toplumsal kuramlar burada en büyük rolü üstlenmektedir. Bireyin gelişmesini etkileyen öğelerin başında gelen arkadaşlar, çalışılan ve öğretim yapılan çevrenin özellikleri, serbest zamanı etkileyen faktörlerin başında gelmektedir (Emir, 2012).

2.2.4.3. Sosyal sınıf faktörü:

Bireyin içinde bulunduğu yaşamın birçok alanında, meslek ve gelir anlamında tüketim eğilimi ve serbest zamanı değerlendirme anlamında birçok farklılık göze çarpmaktadır. Kişiler ait oldukları yaşam tarzını benimsedikçe, sınıflara özgü serbest zaman etkinliği seçme güdümü göstermektedirler (Kaya, 2003).

2.2.4.4. Ekonomik faktörler:

Kişinin serbest zamanını etkileyen en önemli öğelerden biri ekonomik gelirdir. Kişinin yapmak istediği birçok etkinlik türünde ekonomik gelirin önemli bir payı vardır (Wilson, 1980).

Kişinin gelir düzeyi, serbest zamana harcanan para miktarıyla doğru orantılıdır. Kişilerin gelirleri arttıkça serbest zamanı verimli değerlendirme oranı da artmaktadır (Emir, 2012).

2.2.4.5. Demografik faktörler:

Serbest zamanı etkileyen en önemli demografik faktörlerden biri yaştır. Yaşı genç olan kişiler, yaşlı olanlara nazaran daha çok serbest zaman etkinliklerine katılmaktadırlar (Ünver, 1986).

Serbest zaman faaliyetlerine katılımı etkilen demografik faktörlerden bir diğeri ise cinsiyettir. Toplumun yüklediği statü gereği erkekler kadınlardan üstündür. Erkek için serbest zaman aktivitesi olarak görülen bir olay, kadın adına bir zorunluluk arz edebilmektedir (Emir, 2012).

2.3. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon, köken olarak "rekreatio" kelimesinden gelmektedir. Latince olan bu kelime "yeniden yapılanma, yenilenme ya da tazelenme" anlamı taşımaktadır. Rekreasyonun Türkçe karşılığı ise, genel olarak boş zamanı değerlendirme olarak kullanılmaktadır (Edginton ve diğ., 1998).

Rekreasyon, bireyin yaşamsal kalitesini artırmak için, kendi isteğiyle yani gönüllü olarak ve doğaya herhangi bir zarar vermeden serbest ve boş zamanlarında yaptığı faaliyetleri kapsayan çalışmaların tümüdür (Tütüncü, 2012).

Rekreasyon, bireylere mutluluk, ruhsal yenilenme, tatmin, özgürlük, rekabet fiziksel aktivite ve kendini ifade etme gücü kazandıran etkinliklerdir (Öztürk, 2015).

Rekreasyon, etkinlik dışında herhangi bir çıkar ya da karşılık gözetmeksizin, serbest zamanlarımızda olayları akışına bıraktığımız, bireyin gelişimine imkan veren, manevi hazları içeren, baskı ve zorlamadan uzak, özgürce yapılan aktivitelerdir (Anderson, 1998).

Rekreasyon, bireylerin kısıtlı olan hayatlarında zorunlu olarak yaptığı işler dışında kalan dilimde, gönüllü olarak katıldıkları ve haz duydukları etkinliklerdir (Karaküçük, 2008).

Rekreasyon, bireylerin amaçlı olarak özgür bir iradeyle yaptıkları ve belli bir kuralı olmayan serbest zaman faaliyetleridir (Ragheb ve Tate, 1993).

Diğer bir tanıma göre ise rekreasyon, yalnızca serbest zamanlarda yapılan, gönüllülük esasına dayalı, bireyleri tatmin eden, başka kişilere devredilemeyen, mutluluk hissi uyandıran, aktif ve pasif olarak yapılan fiziksel ve mental etkinliklerdir (Demir, 2003).

Rekreasyonu daha iyi anlamak ve açıklamak için kullanılan temel ifadeler şunlardır;

- Rekreasyon yalnızca serbest zamanda yapılır. Herhangi bir iş değildir ve kar amacı gütmeyiz.
- Rekreasyon kişinin kendi istek ve arzusuyla gönüllü olarak katıldığı faaliyetlerdir.
- Rekreasyonda amaç mutlu olmak, neşelenmek ve zevk almaktır.
- Rekreasyon kişilere toplumsal, fiziksel ve kişisel fayda sağlar.
- Rekreasyonun uyumak, yemek yemek gibi hayati özellikleri yoktur (Dinç,2003).

Yaptığımız tanımlardan da anlaşılacağı üzere rekreasyon, bireylerin gönüllülük esasına göre katıldıkları, sonucunda büyük bir haz ve doyum yaşadıkları, özgürlük hissini ön plana çıktığı hayati olmayan serbest zaman faaliyetleridir.

2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

- 1) Rekreasyonel etkinliklere katılım gönül rızası ile olmalıdır. Yani birey etkinliklere zorlama olmaksızın serbestçe katılmalıdır.
- 2) Rekreasyonda etkinliklere devam zorunluluğu bulunmamalıdır. Bireylerin kendi insiyatifleri ön planda olmalıdır.

- 3) Rekreasyon bireye özgürlük hissiyatı vermelidir.
- 4) Rekreasyon bireyin herhangi bir iş ile bağlantısı bulunmadığı serbest bir zamanda yapılmalıdır.
- 5) Rekreasyonda sınırlama olmamalı, her yaş ve cinsiyetteki insanların etkinliklere katılımı sağlanmalıdır.
- 6) Rekreasyonel etkinliklerde insiyatif bireyin kendisine bırakılmalıdır.
- 7) Rekreasyon her şart ve ortamda, kapalı ve açık alanlarda her mevsim yapılabilmelidir.
- 8) Rekreasyon güzel sanat, spor ve oyun gibi etkinlikleri içermelidir.
- 9) Rekreasyon ruhsal ve bedensel olarak, haz ve neşe sağlayan bir faaliyet bütünü olmalıdır.
- 10) Rekreasyon bütün bireyleri kapsamalı ve evrensel olmalıdır.
- 11) Rekreasyon bireyin yaratıcı olmasını ve kendini ifade edebilmesini sağlayan etkinliklerden oluşmalıdır.
- 12) Rekreasyonun kişiye göre değişen ciddi ve belirli amaçları olmalıdır.
- 13) Rekreasyonel faaliyetler bireylere toplumsal ve kişisel kalitelerini geliştirecek özellikler katmalıdır.
- 14) Rekreasyon gelenek ve göreneklere uygun olmalı, manevi ve sosyal değerlere ters düşmemelidir.
- 15) Rekreasyonel faaliyetler bireyin kendisi tarafından yapılmalı, yani başkası tarafından bir başkası için yerine getirilmemelidir (Karaküçük, 2008).

2.3.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon, amaçlarına ve çeşitli kriterlere göre iki gruba ayrılmıştır (Karaküçük,2008).

Amaçlarına Göre Rekreasyon

- Dinlenme maksadıyla yapılan etkinlikler; serbest zamanı beden ve ruh sağlığını dinlendirerek ve koruyarak yapılan etkinliklerdir.
- Kültürel maksatlı yapılan etkinlikler; serbest zamanı tarihi yer ve yapıları gezerek değerlendirmektir.

- Toplumsal maksatlı yapılan etkinlikler; sosyal ilişkiler kurmak amacıyla yapılan etkinliklerdir.
- Sportif maksatlı yapılan etkinlikler; spor yaparak yani aktif veya seyirci olarak yani pasif yapılan etkinliklerdir.
- Turizm maksadıyla yapılan etkinlikler; genellikle tatil dönemlerinde bireyin yaşadığı yerden başka mekanlara geçerek, gezmek ve görmek amacıyla yaptığı seyahat türü etkinliklerdir.
- Sanatsal maksatlı etkinlikler; herhangi bir sanat dalı veya birkaçı ile uğraşarak serbest zamanı değerlendirmektir.

Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyon

- Yaş faktörüne göre; çeşitli yaş gruplarının kendi özelliklerine göre tercih ettikleri etkinlikler.
- Faaliyete katılanların sayısına göre; ferdi, grupta, kitlesel veya aile olarak katılım sağlanan etkinlikler.
- Zamana göre; yazın, kışın veya başka bir mevsimde yapılabilen etkinlikler.
- Kullanılan mekana göre; açık veya kapalı alanlarda yapılan etkinlikler.
- Sosyolojik muhtevaya göre; lüks, geleneksel ya da halk kesimlerinin desteklenmesiyle katılımın sağlandığı etkinliklerdir.

Rekreasyon eylem ve durgunluk hallerine göre de sınıflandırılabilmektedir (Karaküçük, 1999).

Eylem ve Durgunluk Hallerine Göre Rekreasyon

- Ticari rekreasyon; kişiler bu gibi etkinliklerin bazılarını para ödemedi, bazılarını ise para ödeyerek katılım sağlamaktadırlar.
- Sosyal rekreasyon; kişilerin bir araya gelerek yaptıkları etkinliklerdir. Bu tür etkinlikler gelir düzeyi ile doğru orantılı olarak artmakta ve veya azalmaktadır.
- Uluslar arası rekreasyon; kişilerin uluslararası seyahat ve etkinliklerini kapsamaktadır.

- Estetik rekreasyon; genellikle eğitim ve kültür seviyesi yüksek kişilerin katıldığı sanat ve müzik olgularını izleme gibi pasif rekreasyonel etkinliklerdir.
- Fiziksel rekreasyon; açık ve kapalı alanlarda yapılan tüm sporsal etkinlikleri kapsamaktadır.
- Orman rekreasyonu; kamp kurma, avcılık vb. etkinliklerdir.

Rekreasyonu, kişinin etkinliğine göre de sınıflandırabiliriz (Öztürk, 2013).

Kişinin Yaptığı Etkinliklere Göre Rekreasyon

- Yumuşak veya Pasif(edilgen) Sınıflandırma; bireylerin yapmış olduğu televizyon izlemek, radyo dinlemek, sinemaya veya tiyatroya gitmek, herhangi bir amaç olmaksızın dolaşmak, kahvehaneye gitmek ve spor müsabakalarını seyretmek gibi etkinliklerdir.
- Sert Aktif (etken) Sınıflandırma; bireylerin yapmış olduğu spor, resim, müzik, yabancı dil öğrenme, müzik aleti çalma, şarkı söyleme, elişi yapma ve seyahat etme gibi etkinliklerdir (Öztürk, 2013).

Rekreasyon çok yönlü bir olgudur. Bu çok yönlülükten ötürü sınıflandırma yapmak bir hayli zordur. Bu durum göz önünde bulundurularak şu şekilde bir sınıflama yapılabilir;

- Mekansal açıdan rekreasyon

Açık alan rekreasyonu

Kapalı alan rekreasyonu

- Katılımcıların Milliyetlerine göre rekreasyon

Ulusal rekreasyon

Uluslar arası rekreasyon

- Katılımcıların sayısına göre rekreasyon

Ferdi (bireysel) rekreasyon

Grup rekreasyonu

- Fonksiyonel açıdan rekreasyon

Ticari rekreasyon

Estetik rekreasyon

Sosyal rekreasyon

Sağlık rekreasyonu

Fiziksel rekreasyon

Sanatsal rekreasyon

Kültürel rekreasyon

Turistik rekreasyon (Hacıoğlu ve ark., 2003).

Tarihsel olarak ise rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılması, ilk defa Amerikalı bilim adamı Lynd tarafından yapılmıştır.

Buna göre;

- Geleneksel serbest zaman etkinlikleri (konferanslar, okuma, müzik, sanatsal uğraşlar)
- Teknolojik ilerlemelerle ortaya çıkan modem etkinlikler (otomobiller, radyo, Tv, sinema gibi)
- Örgütsel serbest zaman etkinlikleri (gruplar, kulüpler, dernekler gibi) olarak sınıflandırılmıştır (Kaya, 2003).

2.3.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyaç ve Nedenleri

Rekreasyon, kişinin fiziksel ve mental ihtiyaçlarını gidermek için yapılan faaliyetleri ifade eder. Rekreasyon ihtiyaçlar açısından ele alındığında, Maslow'un "İhtiyaçlar Hiyerarşisi" ile yakın bir ilişki içerisindedir (Sevil, 2012).

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi;

- Temel Fizyolojik İhtiyaçlar,
- Güvenlik,
- Ait olma ve Sosyal İhtiyaçlar,
- Saygınlık ve Statü İhtiyacı,
- Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı (Maslow, 1943).

Rekreasyon etkinliklerinde bireyin hedefi, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en tepesinde bulunun kendini gerçekleştirme ihtiyacına ulaşmak olmalıdır (Karaküçük,1999).

Rekreasyon etkinliklerine katılan bireyler, kendi potansiyellerinin farkedecek, yaratıcılıklarını kullanacak ve geliştirecek böylece "İhtiyaçlar Hiyerarşisi"nin en üst basamağında olan kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılamış olacaklardır (Alan,2018).

Rekreasyonel ihtiyaçlar, bireylerin davranışlarında oluşabilecek tek bir olguya bağlı kalmaksızın birçok nedenden ötürü analiz gerektirmektedir. Rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyon etkinliklerinin bireysel ve kitlesel olarak sağladığı faydalardan kaynaklanmaktadır (Karaküçük, 2005).

Karaküçük'e göre rekreasyonel katılımı destekleyen sosyal ve ekonomik faktörler şu başlıklar altında incelenmektedir (Karaküçük, 2005).

- Sanayileşme ve şehirleşme,
- Ekonomik yararlılık ve çalışma şartlarındaki gelişmeler (serbest zamanın artışı),
- Ekonomik gelirin artması,
- Nüfusun artması ve hareketliliği,
- Teknoloji,
- Kitle iletişim araçlarının etkisi
- Kültürel etkileşim,

- Eğitim seviyesi,
- Çevre bilinci,
- Yeni sağlık bilincinin değişmesi ve arzuların değişimi,
- Değerlerdeki değişimler,
- Siyasal iktidar ve diğer kurumların etkisi,
- Eğlence hareketinin etkisi,
- Doğal zenginliklerin etkisi,
- Sosyal hareket etkisi,
- Araç, gereç ve malzemenin kazanımı,
- Rekreatif merkezlerin sayılarındaki artış.

Rekreatif etkinliklere katılımda bireyin ihtiyaç duyduğu kişisel ve toplumsal nedenlerde mevcuttur (Avcı, 2009). Bunlar;

Kişisel Yönden;

- Fiziksel sağlıkta gelişim yaratır,
- Ruhsal sağlığı geliştirir,
- Bireyleri sosyal yönden geliştirir,
- Bireysel yetenek ve beceriyi geliştirir,
- Bireylerin yaratıcı düşünmesini sağlar,
- Bireylerin çalışma ve iş verimini artırır,
- Bireylerin mutlu ve huzurlu olmasını sağlar (Avcı, 2009).

Toplumsal Yönden;

- Toplumsal açıdan yardımlaşmayı, dayanışmayı ve bütünleşmeyi sağlar,
- Demokratik bir toplum oluşmasına imkan sağlar (Avcı, 2009).

Kesim' e göre kişilerin rekreatif etkinliklere katılım amaçları aşağıdaki gibi sıralanabilir. Bu amaçlar rekreatif etkinlik programlarının oluşturulmasında temel faktörler olarak hedef alınmalıdır.

- Fiziksel gelişim,
- Yenilik arayışı / değişik deneyimler edinme;
- Kendini sınama,
- Kendini geliştirme;
- Yaratıcı olma;
- Sosyalleşme ihtiyacı;
- Dinlenme/rahatlama ihtiyacı;
- Yarışma güdüsünü tatmin (Kesim, 2006).

2.3.4. Rekreasyonun Etkinlik Alanları

Rekreasyonel etkinliklerin her kesimden bireyin ihtiyaç ve ilgi alanlarını kapsayarak, bireylerin rahatlıkla uygulayabileceği ve kendilerini gösterebileceği alanları içermeleri gerekmektedir.

Bu anlayış doğrultusunda rekreasyonel etkinlik alanları şu şekilde tanımlanabilir (Işık, 2014).

- Sportif etkinlik alanları,
- Müzik faaliyetleri,
- Sanat ve hüner gerektiren faaliyetler,
- Oyun etkinlik alanları,
- Dansa yönelik faaliyetler,
- Mekân dışı faaliyetler,
- İلمي ve kültürel faaliyetler (Işık, 2014).

2.3.5. Rekreasyonun Yararları (Faydaları)

Serbest zamanları değerlendirmenin yararlarını üç başlık altında toplayabiliriz. Bunlar; fiziksel, psikolojik ve sosyal-toplumsal yararlar olarak sınıflandırabiliriz (Curtis, 1979 ve Zülal, 2002).

2.3.5.1. Fiziksel Yararlar

İnsan hayatında makineleşmenin artmasıyla birlikte, bireyler bedensel olarak daha az çalışmaya başlamış ve bunun sonucunda da hareketsizlik olgusu ortaya çıkmıştır. Hareketsiz yaşamın yansıması ise bir çok hastalığı beraberinde getirmiştir. Bütün bunları telafi etmenin en güzel yolu fiziksel etkinliklere yönelmektir. Serbest zaman etkinliklerinin içerisinde olan spor, açık ve kapalı alan etkinlikleri, bireylerin fiziksel sağlığı için yapılması istenen etkinliklerdir. İnsanlar yaşamlarını sürdürebilmek için harekete ihtiyaç duyarlar. Yapılan araştırmalarda düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler insan sağlığını ciddi anlamda korumaktadır (Bedir, 2016).

2.3.5.2. Psikolojik Yararlar

Gedik'e göre, rekreasyonel etkinliklerin psikolojik yararları şöyle sıralanabilir;

- Serbest zamanlarda yapılan etkinlikler sonucu kişiler, fiziksel, zihinsel ve toplumsal faktörlerin birleşmesinden oluşan bir kişiliğe sahip olur.
- Bireylerin takdir edilen özellikler kazanmasına katkı sağlar.
- Rekreasyonel etkinlikler sayesinde kişilerin, saldırgan tutumlarında ve cinsel gerilimlerinde azalma görülür.
- Rekreasyonel etkinlikler sonucunda kişiler belli bir gruba katılarak yalnızlık duygusunu giderebilirler (Gedik, 1985).

2.3.5.3. Sosyal- toplumsal Yararlar

İnsanlar doğuştan gelen özellikleri sebebiyle sosyal nitelikli varlıklardır. İnsanlar birbiriyle olan ilişkilerinde yalnızca temel fizyolojik ihtiyaçlarını gidermezler ayrıca katılım, kabullenme, yakınlık gibi sosyal ihtiyaçlarını da temin ederler. Sosyalleşme kısa sürede gerçekleşecek bir olgu değildir ve uzun bir süreç gerektirir. Rekreasyonel aktiviteler de sosyalleşme için birçok fırsatlar sunabilir. Özellikle serbest zamanlarda edinilen davranışlar tüm yaşamı etkiler. Sosyalleşme sürecinde kişiyi içinde bulunduğu toplumun beklentileri ve değerlerini anlar (Kılbaş, 1994).

2.3.6. Rekreasyon ve Spor

Rekreasyonel etkinlikler içerisinde fiziksel egzersize veya değişik spor branşlarına, rekreasyonel amaçlı yer veren ve rekreasyonel aktivitelerinin büyük bir bölümünü oluşturan türüne ‘sportif rekreasyon’ denir. Bu rekreasyon türünün temeli fiziksel egzersizdir(Kurumlu, 2014).

Spor, yaş ve cinsiyet olarak herkesi kapsamı, her mevsimde açık veya kapalı alanlarda yapılması, bireysel veya takım halinde oynanması, zamana karşı olmayan, çeşitlilik, hareketlilik ve değişkenlik özellikler gösteren, rekreatif etkinlik alanları içerisinde en çok talep edilen etkinliktir(Has, 2016).

Spor kavramı üzerine birçok tanımlama yapılmıştır. Spor sahip olduğu özellikler sayesinde birçok bilim dalının ilgisini çekmiş ve birçok bilim dalının içine nüfus etmiştir. Psikologlar insan davranışlarını açıklamada, sosyologlar toplum yapısını tanımlamada, tarihçiler ise geçmiş zamana ışık tutmakta spordan çokça yararlanmışlardır. Yapılan tanımlamalardan ortaya çıkan en önemli gerçek şudur ki; spor insanın doğa ile olan var olma savaşı sonucunda oluşmuştur (Nalçalan, 2009).

Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin, katılmayanlara oranla fiziksel bakımdan sağlıklı ve sağlam oldukları kabul edilen bir gerçektir. Sportif etkinlikler, insanın tüm organlarının gelişmesine katkı sağlar. Özellikle açık hava serbest zaman etkinlikleri, ruh bozukluklarını ve hastalıklarını önler ve azaltır(Gökalp, 2007).

Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerinden etkilenirler. Spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da, sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmiştir. Spor bu rolünü genellikle herkes için spor veya sağlık için spor gibi etkinlik rollerini yerine getirerek gerçekleştirmektedir. Spor bir serbest zaman uğraşısı olarak rekreasyonel faaliyet özelliği taşımaktadır (Has, 2016).

2.3.7. Rekreasyon ve Sağlık

Sağlık; bedensel, zihinsel ve sosyal olarak tam iyilik halidir. Bireyleri rekreasyonel etkinliklere yönlendiren en önemli detayların başında, uzun ve sağlıklı yaşama istekleri ile hem fiziksel hem de mental olarak rahatlama istekleri gelmektedir. Durum böyle olunca bireyler ortalama olarak hayatlarının dörtte birini rekreasyonel faaliyetlerde geçirmektedir. Rekreasyon her yaşta ve cinsiyette tüm bireyleri kapsamakta ve onların mutlu-kaliteli yaşama eğilimlerine bağlı olarak gelişmektedir (Tütüncü, 2012).

Sağlık açısından rekreasyon temel olarak iki kısımda değerlendirilmektedir. Bunlardan ilki koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında sağlıklı bireylere verilen rekreasyon hizmetleridir.

İkincisi ise rehabilitasyon hizmetleri kapsamında engelli ve yetersiz (sağlık sorunları olanlar) kişilere verilen rekreasyon hizmetleridir (Tütüncü, 2008).

Dünyada sağlıklı bireylere verilen rekreasyon hizmetleri “Rekreasyon” kapsamında, engelli ve sağlık sorunu olan kişilere verilen rekreasyon hizmetleri ise “Rekreasyon Terapisi” kapsamında değerlendirilmektedir (Tütüncü, 2012).

Hastalık veya yetersizlik durumunda olan kişilere, serbest zamanlarında tedaviye destek olarak uygulanan rehabilitasyon amaçlı esenlik ve rekreasyon hizmetlerine ‘Rekreasyon Terapisi’ denir. Rekreasyon terapisinde, engelli bireylerin sosyo-kültürel ve fiziksel gelişimlerini iyileştirmek, her türlü engel ve kısıtlarını ortadan kaldırmak, hayatlarını mümkün olduğunca kendi başlarına sürdürmeye yetebilmelerini sağlamak amacı ile hareket, oyun ve istirahat uygulamaları gerçekleştirilir(Tütüncü, 2012).

İnsanlar hayatları boyunca değişik dönemlerde rekreasyonel faaliyetlere olan istekleri değişik nitelikte olduğundan, genel olarak hayatlarında bu istekleri karşılayabilecek hem olanakların oluşturulması hem de geniş bir yelpaze içinde sunulması, yaşam kalitesi açısından ayrı bir önem taşımaktadır (Tütüncü, 1997). Az

gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerde hayat koşullarının iyi olmaması, bir takım sorunların doğmasına olanak sağlamaktadır. Özellikle fiziksel bakımdan insanın en aktif olduğu gençlik yıllarında rekreasyonel faaliyetlerin yapılacağı alanların ve olanakların olmaması, bu fiziksel enerjinin başka bir şekilde olumsuz olarak ortaya çıkmasına da neden olabilecektir (Usal, 1981).

Genel olarak dünya nüfusunun 0,10'nu engellidir. Türkiye'de ise bu rakamın 0,12 olduğu belirtilmektedir. Tüm dünyada rekreasyon terapisi genel olarak engelli veya her hangi bir geçici kısıtı olan kişilerin rehabilitasyonunda ve insanın günlük hayatında karşılaştığı stres ve depresyonların tedavisinde kullanılmaktadır. Hem yurtdışındaki hem de ülkemizdeki gelişmeler bu alana yönelik eğitim verecek kurumların biran önce oluşması gerekliliğini vurgulamaktadır. Rekreasyon alanında uzmanlaşmanın sağlanabilmesinde, rekreasyon terapisi alanında branşlaşmanın katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Tütüncü, 2012).

2.3.8. Türkiye'de Rekreasyon

Türkiye'de rekreasyon alanını incelerken, toplumun tarihsel gelişim içerisinde sosyal, siyasal, ekonomik, kültürel ve düşünsel değişimlerini ve bunların etkilerini de dikkate almak gerekmektedir. Bu anlamda, Türk toplumunun rekreasyonel yaşam biçimlerinin oluşumunda Selçuklu İmparatorluğu'nun, Bizans İmparatorluğu'nun, Osmanlı İmparatorluğu'nun, İslâmiyet'in ve batılı toplumların etkileri bulunmaktadır (Karaküçük, 1999).

Selçuklu döneminde serbest zaman etkinlikleri düzenleyecek örgütsel bir yapı yoktur. Yalnızca yaylara çıkma, kaplıcalara gitme ve erkekler için ok, yay ve kılıç kullanmak gibi etkinlikler mevcuttur (Özdemir, 2006).

Osmanlı döneminde, rekreasyonel faaliyetler genelde eğlence ağırlıklıdır. Kadınlar, evlerinde saz çalma, şarkı söyleme, masal ve hikâye anlatma ile erkekler ise kahvehaneye gitme, avcılık ve atıcılık gibi etkinliklerle ilgilenme gibi serbest zaman etkinlikleri yaptıkları görülmektedir. Daha sonra batılılaşma sürecine giren Türk toplumunun rekreasyon yaşamında değişimler görülmüştür. Batıda moda olan

bisiklet, rugby, kriket, polo, tenis, beysbol ve hentbol, azınlıkların tercih ettiği spor branşları olmuştur. Bunun yanında tiyatrolar ve müzikli gazinolar da bu süreçte popüler olmaya başlamıştır (Karaküçük, 1999).

Cumhuriyet döneminde ise rekreasyon, ilk olarak Atatürk'ün 1923 ve 1937 senelerinde yapmış olduğu konuşmalarda kullanılmıştır (Zorba, 2008).

Türkiye'de rekreasyonel faaliyetlerle alakalı düzenlemeler, 1963 yılından beri devam eden kalkınma planları ve hükümet programlarında yer almıştır (Karaküçük, 1999). Altıncı Beş Yıllık Kalkınma Planı (1990-1994) ile "üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinde rekreasyon anabilim dalı açılabilmesi için gerekli düzenlemelerin yapılması, serbest zamanların değerlendirilmesi amacı ile kamu kurumlarına ait tesislerin toplumun kullanımına açılması çalışmalarına başlanması, halkı aydınlatmak ve eğitmek amacı ile tanıtım ve eğitim programlarının düzenlenmesine ilişkin ilkeler ve politikalar yapılmasının amacına ve önemi" belirtilmiştir. Türkiye'de rekreasyon eğitiminin ilk basamağını Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları oluşturmuştur. Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bünyesinde rekreasyon bölümü açılması kararı alındıktan sonra Yükseköğretim kurumunun 12.04.2000 tarihli toplantıda Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları bünyesinde rekreasyon bölümlerinin açılmasına karar verilmiştir (Baştuğ ve ark., 2017).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini Kırıkkale Sağlık İl Müdürlüğü'ne bağlı, il merkezinde çalışan doktor, diş hekimi ve yardımcı sağlık personeli oluşturmaktadır. Bu kapsamda; il merkezinde çalışan 1193 sağlık personeli, bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır.

Bilimsel araştırmalarda araştırmaya konu olan evrenin tümünün incelenmesi mümkün olmadığı gibi, araştırmacı için de çeşitli güçlükler neden olmaktadır. Araştırma evreninden örneklem seçilerek yapılan çalışmalar zaman ve maliyet açısından ekonomik, tüm evrenin incelenmesiyle elde edilen sonuçlar kadar sağlıklı, güvenilir ve geçerli olur (Tel, 2006). Bu tür zorluklarla karşılaşmama adına, örneklem seçimi yoluna gidilmiştir. Örneklem seçiminde, 'tesadüfi örneklem' tekniği kullanılmıştır.

Kırıkkale il merkezinde 2018 yılı itibariyle, 1193 sağlık personeli görev yapmaktadır. Evrenimizin % 30'u olan 360 kişi araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Örneklem grubuna gönderilen 360 anketin, 213 adedi doldurularak geri dönmüştür. Geri dönen anketlerden 65 adedi eksik ve hatalı doldurulduğu için değerlendirilmeye alınmamıştır. Doldurulup geri dönen anketlerden 148 adedi değerlendirmeye alınmıştır.

3.2. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada kullanılacak anketlerin çalışanlara uygulanabilmesi için Kırıkkale İl Sağlık Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınarak, anketler araştırmacı tarafından ilgililere dağıtılmıştır. Anket formları katılımcılardan ertesi gün veya katılımcının müsaitlik durumuna göre hemen doldurtulmuş ve araştırmacı tarafından alınmıştır. Anketlerin uygulama aşamasında gizlilik ilkesine dikkat edilmiştir. Anket çalışması 2018 yılının Temmuz ve Ağustos aylarında katılımcılara uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada bulguların elde edilebilmesi için anket kullanılmıştır. Anket, üç ana başlık ve 78 sorudan oluşmaktadır. Araştırmada, Doç. Dr. Mikail Tel'in ‘‘Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği’’ isimli doktora tezinde kullandığı anket, sadeleştirilerek kullanılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS 21.0 programından yararlanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde betimsel istatistikler olan aritmetik ortalama, frekans, standart sapma ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Sağlık çalışanlarının serbest zaman etkinlikleri ve spora ilgi durumlarıyla ilgili görüşlerini belirttikleri soruların toplam puan değerleri bulunmuş ve buna göre değerlendirme yapılmıştır. Katılımcıların serbest zaman etkinlikleri ve spora ilgi durumlarına ilişkin görüşlerinin onların demografik özelliklerine göre fark gösterip göstermediğini belirlemek için ikili gruplar için T testi ve ikiden fazla gruplar için Tek Yönlü Anova Testi yapılmıştır. Bu testlerde ölçeklerden elde edilen verilerin ortalama ve standart sapmalarından yararlanılmıştır.

4. BULGULAR VE YORUMLAR

4.1. Örneklem Grubuna Ait Bulgular

Örneklem grubunun demografik bilgilerinin verildiği Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının %60,8'i kadın, %39,2'si erkektir. Katılımcıların %41,2'si 41 yaş ve üzerinde görülmektedir. Sağlık çalışanlarının %76,4'lük çoğunluğunun evli olduğu, %58,1'inin 1-2 çocuk sahibi olduğu belirlenmiştir. Çalışanların eşlerinin eğitim durumuna bakıldığında %59,5'inin eşlerinin üniversite mezunu olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılanların %23,6'sı doktor veya dış hekimi iken, %76,4'ü hemşire, sağlık memuru, sağlık teknisyeni gibi yardımcı sağlık hizmetlerinde görev yapmaktadır. Aylık gelir durumlarına bakıldığında ise %52,7'sinin 5.000 TL ile 10.000 TL arasında aylık geliri olduğu görülmüştür. Çalışanların %64,2'sinin doğum yeri il merkezidir. %68,9'unun da ailesinin en uzun süre ikamet ettikleri yer yine il merkezidir. Sağlık çalışanlarının %66,2'si kendi mülkiyetindeki evlerde ikamet etmektedir. Çalışanların %72,3'ü herhangi bir sebeple yurtdışına gitmiştir. Sağlık çalışanlarının serbest zaman için harcadıkları para miktarına bakıldığında %52'sinin 250 TL ve daha az, %41,2'sinin 250-500 TL arasında, %6,8'inin ise 500 TL'den fazla para ayırdıkları görülmüştür.

Tablo 2: Örneklem grubuna ait demografik bilgiler

		f	%
Cinsiyet	Kadın	90	60,8
	Erkek	58	39,2
Yaş	30 yaş ve altı	37	25,0
	31 - 40 yaş arası	50	33,8
	41 yaş ve üzeri	61	41,2
Medeni Durum	Evli	113	76,4
	Bekâr	35	23,6
Çocuk Sayısı	Çocuk Yok	43	29,1
	1-2 Çocuk	86	58,1
	3 çocuk ve üzeri	19	12,8

		f	%
Eşinin Eğitim Durumu	İlköğretim	3	2,0
	Lise	22	14,9
	Üniversite	88	59,5
Unvan	Doktor-Dış Hekimi	35	23,6
	Yardımcı Sağlık Personeli	113	76,4
Aylık Gelir Durumu	5000 TL ve altı	56	37,8
	5001-10000 TL arası	78	52,7
	10000 TL üzeri	14	9,5
Doğduğu Yerleşim Yeri	Büyükşehir	14	9,5
	İl Merkezi	95	64,2
	İlçe	24	16,2
	Köy	15	10,1
Ailenin en uzun süre ikamet ettiği yerleşim yeri	Büyükşehir	12	8,1
	İl Merkezi	102	68,9
	İlçe	18	12,2
	Köy	16	10,8
İkametgâh	Kira	47	31,8
	Mülkiyet	98	66,2
	Lojman	3	2,0
Yurtdışına Gitti mi?	Evet	107	72,3
	Hayır	41	27,7
Serbest Zaman İçin Harcanan Para Miktarı	250 TL ve altı	77	52,0
	251-500 TL arası	61	41,2
	501 TL ve üzeri	10	6,8

4.2. Güvenirlilik Analizleri

Güvenirlilik; toplanan verilerin ne ölçüde tesadüfi hatadan (veya örnekleme hatasından) arındığını gösterir. Bunun için, ölçeğin farklı zaman veya gruplarda aynı sonuçları ne ölçüde verdiği önemlidir. Böylece ölçeğin birden fazla uygulaması ile sonuçların ne ölçüde tutarlı olduğu saptanır. İç tutarlılık güvenirliliği birden çok ifadenin, toplam değeri oluşturacak biçimde toplandığı ölçeklerin güvenirliliğinde

kullanılır. Bu ölçek tipinde her ifade, kavramın bir bölümünü ölçer. Alfa katsayısı (Cronbach α), ölçek ifadelerinin farklı yollardan bölünmesi sonucu oluşur. Bu katsayı 0–1 arasında değişir ve 0,70 ve üstündeki değerler tatmin edici iç tutarlılık güvenilirliğidir.

Bu araştırmada kullanılan ölçeklerden “serbest zamanlarda yapılan etkinlik türleri” ölçeği 16 maddeden oluşmakta olup Cronbach α iç tutarlılık değeri 0,766 olarak belirlenmiştir. 8 maddeden oluşan “serbest zaman etkinliklerine katılmama nedenleri” için 0,748 değeri, 5 maddeden oluşan “serbest zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentiler” için 0,829 değeri, 25 maddeden oluşan “sporla ilgi durumu” için 0,795 değeri ve 9 maddeden oluşan “spor yapma amacı” Cronbach α iç tutarlılık değeri hesaplanmıştır. Elde edilen değerler ölçeğin güvenilirliğinin oldukça yeterli olduğunu göstermektedir.

Tablo 3: Serbest Zaman ve Spora Olan İlgi Ölçekleri için elde edilen Cronbach α iç tutarlılık değerleri

	Cronbach α	N of Items
Serbest zamanlarda yapılan etkinlik türleri	0,766	16
Serbest zaman etkinliklerine katılmama nedenleri	0,748	8
Serbest zamanları değerlendirmek için üniversiteden beklentiler	0,829	5
Sporla ilgi durumu	0,795	25
Spor yapma amacı	0,862	9

4.3. Ölçeklerden Alınan Puan Ve Ortalama Değerleri

a) Serbest Zamanlarda Yaptığımız Etkinlik Türleri Nelerdir?

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanlarda yaptıkları etkinlik türlerine ilişkin puan değerleri ve standart sapma değerleri Tablo 4’te verilmiştir. 16 maddeden oluşan bu ölçekte her bir madde için alınabilecek puan değerleri 148 ile 592 arasındadır. Serbest zaman etkinlikleriyle ilgili maddeler aldıkları puan değerlerine göre büyükten küçüğe doğru sıralanmıştır. Buna göre; “Ailem ve çocuklarımla ilgilenirim” maddesi 510 puan ile sağlık çalışanlarının serbest

zamanlarda en çok tercih ettikleri seçenek olarak ön plana çıkmıştır. İkinci sıradaki “Arkadaşlarla sohbet ederim/gezerim” seçeneği 473 puan, üçüncü sıradaki “Tv, video, vcd izlerim” seçeneği 469 puan, dördüncü sıradaki “Çarşı, Pazar gezerim, alışveriş yaparım” seçeneği 447 puan ve “Hobilerimle ilgilenirim” seçeneği 439 puan almıştır. Diğer taraftan “Ava giderim (kara ve su avı)” seçeneği ve “Bar, gazino, birahane vb. giderim” seçeneği 171 puan ile son sırada yer almaktadır.

Tablo 4: Serbest zamanlarda yapılan etkinlik türleri

	N	Toplam Puan	SS
Ailem ve çocuklarımla ilgilenirim.	146	510	0,90
Arkadaşlarla sohbet ederim/gezerim.	143	473	0,79
Tv, video, vcd izlerim.	143	469	0,82
Çarşı, Pazar gezerim, alışveriş yaparım.	145	447	0,89
Hobilerimle ilgilenirim.	142	439	0,95
Müzik dinlerim, müzik aleti çalarım.	145	434	0,91
İnternette yararlanırım (chat, oyun, hobi)	143	422	1,02
Kitap, gazete, dergi okurum.	144	420	0,87
Spor yaparım/spor yarışmalarını izlerim.	145	407	1,02
Komşulara veya akrabalara giderim.	144	384	0,77
Sosyal, kültürel faaliyetlere katılırım.	143	382	0,89
Sinema ve tiyatroya giderim.	140	356	0,92
Kahvehane veya kafeteryaya giderim.	143	322	1,04
Hiçbirşeyle uğraşmam, dinlenirim.	134	320	1,01
Bar, gazino, birahane vb. giderim.	139	171	0,64
Ava giderim (kara ve su avı)	137	171	0,66

b) Sizce, Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmama Nedenleri Nelerdir?

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zaman etkinliklerine katılmama nedenlerine ilişkin puan değerleri ve standart sapma değerleri Tablo 5’te verilmiştir. 8 maddeden oluşan bu ölçekte her bir madde için alınabilecek puan değerleri 148 ile 740 arasındadır. Serbest zaman etkinliklerine katılmama nedenleri ile ilgili maddeler aldıkları puan değerlerine göre büyükten küçüğe doğru sıralanmıştır. Buna göre; “Tesis, araç-gereç yeterli değil” maddesi 528 puan ile ilk sırada yer almaktadır. İkinci sıradaki “Serbest zaman faaliyetlerinin pahalı olması” seçeneği 496 puan, üçüncü sıradaki “Programlar bana uymuyor” seçeneği 438 puan, dördüncü sıradaki

“Serbest zamanım olmuyor” seçeneği 420 puan almıştır. Diğer taraftan “Serbest zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir amacım yok” seçeneği 332 puan ile son sırada yer almaktadır.

Tablo 5: Serbest zaman etkinliklerine katılmama nedenleri

	N	Toplam Puan	SS
Tesis, araç-gereç yeterli değil	148	528	1,34
Serbest zaman faaliyetlerinin pahalı olması	147	496	1,42
Programlar bana uymuyor	147	438	1,21
Serbest zamanım olmuyor	147	420	1,22
Faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim.	146	395	1,30
Bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor	147	379	1,24
Ne yapabileceğimi bilmiyorum.	145	378	1,21
Serbest zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir amacım yok	147	332	1,03

c) Serbest Zamanları Değerlendirmek İçin Kurumunuzdan Neler Beklersiniz?

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanları değerlendirmek için kurumlarından beklentilerine ilişkin puan değerleri ve standart sapma değerleri Tablo 6’da verilmiştir. 5 maddeden oluşan bu ölçekte her bir madde için alınabilecek puan değerleri 148 ile 740 arasındadır. Serbest zamanları değerlendirmek için kurumdan beklentilerle ilgili maddeler aldıkları puan değerlerine göre büyükten küçüğe doğru sıralanmıştır. Buna göre;“Sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi” seçeneği 655 puan ile ilk sırada yer almaktadır. “Satranç, bilardo, iskambil gibi oyun oynanacak yerlerin açılması ve yaygınlaştırılması” seçeneği 539 puan ile son sırada yer almaktadır.

Tablo 6: Serbest zaman etkinliklerine katılmama nedenleri

	N	Toplam Puan	SS
Sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi	147	655	0,77
Çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi	148	627	0,92
Sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi	148	613	1,04
Kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (piknik, gezi vb.)	148	598	1,09
Satranç, bilardo, iskambil gibi oyun oynanacak yerlerin açılması ve yaygınlaştırılması	148	539	1,28

d) Spora İlgili Durumunuz Nasıl?

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının sporla ilgi durumlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 7’de verilmiştir. Buna göre; “Spor yapıyorum” seçeneği için $x=3,25$ ortalama elde edilmiş olup bu değer sağlık çalışanlarının “ara sıra” düzeyinde spor yaptıklarını göstermektedir. Spor faaliyetlerini televizyonda, salonda veya stadyumda izleme ile ilgili seçenekte ise $x=2,99$ ortalama belirlenmiş olup yine “ara sıra” düzeyinde spor faaliyetlerini izlediklerini göstermektedir.

Tablo 7: Spora ilgi durumu

	N	Ortalama Puan	SS
Spor yapıyorum	144	3,25	1,01
İzliyorum (TV, salon ve stadyum)	143	2,99	1,08

e) Serbest Zamanlarda Yaptığınız Spor Etkinlikleri Nelerdir?

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanlarda yaptıkları spor dallarına ilişkin puan değerleri ve standart sapma değerleri Tablo 8’de verilmiştir. 18 maddeden oluşan bu ölçekte her bir madde için alınabilecek puan değerleri 148 ile 740 arasındadır. Serbest zamanları değerlendirmek için yapılan spor dalları ile ilgili maddeler aldıkları puan değerlerine göre büyükten küçüğe doğru sıralanmıştır. Buna göre sağlık çalışanlarının en çok yaptıkları spor dallarında ilk beş sırada “Yürüyüş”

(547 puan), “Yüzme” (350 puan), “Bisiklet” (261 puan), “Futbol” (250 puan) ve “Cimnastik, aerobik, step” (222 puan) yer almaktadır. Diğer taraftan “Kayak” (157 puan), “Uzakdoğu sporları” (151 puan) ve “Kürek/yelken” (150 puan) ile son üç sırada yer almaktadır.

Tablo 8: Serbest zamanda yapılan spor etkinlikleri

	N	Toplam Puan	SS
Yürüyüş	143	547	1,12
Yüzme	142	350	1,34
Bisiklet	143	261	1,22
Futbol	139	250	1,31
Cimnastik, aerobik, step	139	222	1,07
Bowling	141	208	0,95
Açık alanlarda koşular	138	200	0,92
Vücut geliştirme	141	187	0,89
Basketbol	140	179	0,78
Raket sporları	137	178	0,70
Dağcılık / kampçılık	140	173	0,74
Voleybol	138	172	0,64
Avcılık / atıcılık	142	171	0,68
Halk oyunları / Modern danslar	139	165	0,63
Binicilik	139	159	0,61
Kayak	139	157	0,49
Uzakdoğu sporları	140	151	0,45
Kürek / yelken	139	150	0,40

f) Sporu Nerede Yapıyorsunuz?

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının sporu nerede yaptıklarına ilişkin puan değerleri ve standart sapma değerleri Tablo 9’da verilmiştir. 5 maddeden oluşan bu ölçekte her bir madde için alınabilecek puan değerleri 148 ile 740 arasındadır. Sporu nerede yaptıkları ile ilgili maddeler aldıkları puan değerlerine göre büyükten küçüğe doğru sıralanmıştır. Buna göre sağlık çalışanları en çok doğada spor yaptıklarını belirtmişlerdir (431 puan). İkinci sırada özel spor tesisleri yer almaktadır (341 puan). Üniversitenin spor tesisleri seçeneği 138 puan ile son sırada yer almıştır.

Tablo 9: Spor yapılan yerler

	N	Toplam Puan	SS
Doğada	131	431	1,32
Özel spor tesislerinde	128	341	1,49
Evde	124	300	1,46
G.S.İl Müdürlüğü ve kulüp tesislerinde	119	244	1,40
Üniversitenin spor tesislerinde	109	138	0,74

g) Spor Yapma Amacınız Nelerdir?

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spor yapma amaçlarına ilişkin puan değerleri ve standart sapma değerleri Tablo 10’da verilmiştir. 9 maddeden oluşan bu ölçekte her bir madde için alınabilecek puan değerleri 148 ile 740 arasındadır. Çalışanların spor yapma amaçları ile ilgili maddeler aldıkları puan değerlerine göre büyükten küçüğe doğru sıralanmıştır. Buna göre “Sağlığımı koruma isteğimden” seçeneği 663 puan ile ilk sırada yer almaktadır. İkinci sırada 595 puan ile “Sporu sevdiğimden”, üçüncü sırada 593 puan ile “Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan” seçeneği yer almaktadır. “Yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması” seçeneği 440 puan ile son sırada yer almıştır.

Tablo 10: Spor yapma amaçları

	N	Toplam Puan	SS
Sağlığımı koruma isteğimden	146	663	0,70
Sporu sevdiğimden	145	595	1,05
Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan	145	593	1,01
Serbest zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması	147	577	1,10
Sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancımдан	146	545	1,15
Alışkanlık haline gelmesi	144	527	1,21
Sporu hayattan zevk alma aracı görmem	146	523	1,24
Çevremde sporla ilgilenen insanların var olması	146	446	1,21
Yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması	146	440	1,18

4.4.Sağlık Çalışanlarının Serbest Zaman Etkinlikleri Ve Spora Olan İlgileri Demografik Değişkenlere Göre Fark Göstermekte Midir?

Sağlık çalışanlarının serbest zaman etkinlikleri ve spora olan ilgilerini demografik değişkenlere göre karşılaştırmak için T testi ve Tek yönlü Anova testleri yapılmıştır. Bu analizlerde sağlık çalışanlarının cinsiyet, medeni durum, unvan, yurtdışına gitme, yaş ve aylık gelir durumu değişkenlerine göre gruplar arasında anlamlı fark olup olmadığına bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda sadece anlamlı farkların bulunduğu tablolar aşağıda verilmiş ve yorumlanmıştır.

a) Cinsiyet Değişkenine Göre Yapılan Değerlendirme Sonuçları

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanlarında yaptıkları etkinlik türlerini cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 11’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre müzik dinlemek ve müzik aleti çalmak, sinema ve tiyatroya gitmek, çarşı, Pazar gezmek ve alışveriş yapmak, kahvehane veya kafeteryaya gitmek, hobilerle ilgilenmek konularında kadın çalışanların düzeylerinin erkek çalışanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Kara veya su avına gitmek konusunda ise erkek çalışanların düzeyleri kadın çalışanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 11: Serbest zamanda yapılan etkinliklerin cinsiyete göre karşılaştırması

	CİNSİYET	N	ORT	SS	P
Müzik dinlerim, müzik aleti çalarım.	Kadın	89	3,20	0,79	0,000 **
	Erkek	56	2,66	1,00	
Sinema ve tiyatroya giderim.	Kadın	86	2,73	0,83	0,002 **
	Erkek	54	2,24	0,97	
Çarşı, Pazar gezerim, alışveriş yaparım.	Kadın	88	3,25	0,86	0,004 **
	Erkek	57	2,82	0,87	
Kahvehane veya kafeteryaya giderim.	Kadın	88	2,40	0,99	0,033 **
	Erkek	55	2,02	1,08	
Hobilerimle ilgilenirim.	Kadın	88	3,22	0,93	0,047 **
	Erkek	54	2,89	0,96	
Ava giderim (kara ve su avı)	Kadın	84	1,04	0,19	0,000 **
	Erkek	53	1,58	0,95	

** $P<0,05$ düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spora ilgi durumlarını cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 12’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre erkek çalışanların spor yapma ve spor etkinliklerini izleme düzeyleri kadın çalışanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 12: Spora ilgi durumunun cinsiyete göre karşılaştırması

	CİNSİYET	N	ORT	SS	P
Spor yapıyorum	Kadın	89	3,12	1,00	0,055 **
	Erkek	55	3,45	1,00	
İzliyorum (TV, salon ve stadyum)	Kadın	87	2,68	1,10	0,000 **
	Erkek	56	3,48	0,83	

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanlarında yaptıkları spor etkinliklerini cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 13’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre futbol, açık alanlarda koşular, basketbol, avcılık/atıcılık, vücut geliştirme, dağcılık/kampçılık dallarında erkek çalışanların düzeyleri kadın çalışanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek görülmüştür ($p<0,05$). Cimnastik, aerobik, step gibi spor dallarında ise kadın çalışanların katılım düzeyleri erkeklere göre daha yüksek belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 13: Serbest zamanlarda yapılan spor etkinliklerinin cinsiyete göre karşılaştırması

	CİNSİYET	N	ORT	SS	P
Futbol	Kadın	84	1,06	0,28	0,000 **
	Erkek	55	2,93	1,45	
Açık alanlarda koşular	Kadın	87	1,31	0,77	0,020 **
	Erkek	51	1,69	1,10	
Basketbol	Kadın	88	1,11	0,49	0,001 **
	Erkek	52	1,56	1,06	
Cimnastik, aerobik, step	Kadın	88	1,83	1,23	0,001 **
	Erkek	51	1,20	0,53	
Avcılık / atıcılık	Kadın	88	1,05	0,34	0,000 **
	Erkek	54	1,46	0,97	
Vücut geliştirme	Kadın	88	1,09	0,45	0,000 **
	Erkek	53	1,72	1,25	
Dağcılık / kampçılık	Kadın	88	1,11	0,51	0,010 **
	Erkek	52	1,44	0,98	

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spor yaptıkları yerleri cinsiyet değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 14’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre erkek çalışanlar üniversitenin spor tesislerini ve Gençlik Spor İl Müdürlüğü ve kulüp tesislerini kadın çalışanlara göre daha fazla kullanmaktadır, diyebiliriz ($p<0,05$).

Tablo 14: Spor yapılan yerlerin cinsiyete göre karşılaştırması

	CİNSİYET	N	ORT	SS	P
Üniversitenin spor tesislerinde	Kadın	73	1,15	0,52	0,020 **
	Erkek	36	1,50	1,03	
G.S.İl Müdürlüğü ve kulüp tesislerinde	Kadın	77	1,83	1,37	0,020 **
	Erkek	42	2,45	1,38	

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

b) Medeni Durum Değişkenine Göre Yapılan Değerlendirme Sonuçları

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanlarında yaptıkları etkinlik türlerini medeni durum değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 15’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre kitap, gazete, dergi okumak, müzik dinlemek ve müzik aleti çalmak, tv, video, vcd izlemek, sinema ve tiyatroya gitmek, çarşı Pazar gezmek ve alışveriş yapmak, spor yapmak ve yarışmaları izlemek, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılmak, arkadaşlarla sohbet etmek ve gezmek, kahvehane ve kafeteryaya gitmek, bar, gazino, birahane gibi yerlere gitmek konularında bekâr sağlık çalışanlarının evli sağlık çalışanlarına göre daha yüksek düzeyde zaman ayırdıklarını görmekteyiz ($p<0,05$). Aile ve çocuklarla ilgilenmek, komşulara ve akrabalara gitmek konularında ise evli çalışanların düzeylerinin bekâr çalışanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 15: Serbest zamanda yapılan etkinliklerin medeni duruma göre karşılaştırması

	MEDENİ DURUM	N	ORT	SS	P
Kitap, gazete, dergi okurum.	Evli	109	2,83	0,88	0,027 **
	Bekâr	35	3,20	0,80	
Müzik dinlerim, müzik aleti çalarım.	Evli	110	2,79	0,90	0,000 **
	Bekâr	35	3,63	0,60	
Tv, video, vcd izlerim.	Evli	109	3,17	0,83	0,002 **
	Bekâr	34	3,65	0,65	
Sinema ve tiyatroya giderim.	Evli	107	2,43	0,92	0,008 **
	Bekâr	33	2,91	0,80	
Çarşı, Pazar gezerim, alışveriş yaparım.	Evli	110	2,99	0,87	0,026 **
	Bekâr	35	3,37	0,88	
Spor yaparım/spor yarışmalarını izlerim.	Evli	110	2,65	0,99	0,001 **
	Bekâr	35	3,31	0,93	
Sosyal, kültürel faaliyetlere katılırım.	Evli	109	2,54	0,83	0,001 **
	Bekâr	34	3,09	0,93	
Ailem ve çocuklarımla ilgilenirim.	Evli	111	3,86	0,46	0,000 **
	Bekâr	35	2,34	0,97	
Komşulara veya akrabalara giderim.	Evli	109	2,83	0,73	0,000 **
	Bekâr	35	2,17	0,66	
Arkadaşlarla sohbet ederim/gezerim.	Evli	108	3,19	0,77	0,002 **
	Bekâr	35	3,66	0,76	
Kahvehane veya kafeteryaya giderim.	Evli	108	2,07	1,01	0,000 **
	Bekâr	35	2,80	0,93	
Bar, gazino, birahane vb. giderim.	Evli	105	1,16	0,50	0,027 **
	Bekâr	34	1,44	0,93	

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spora ilgi durumlarını medeni durum değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 16’da verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre spor yapma konusunda bekâr çalışanların düzeylerinin evli çalışanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05). Buna karşın spor etkinliklerini televizyondan veya yerinde izleme konusunda evli çalışanların bekâr çalışanlara göre daha yüksek düzeyde olduklarını görmekteyiz (p<0,05).

Tablo 16: Spora ilgi durumunun medeni duruma göre karşılaştırması

	MEDENİ DURUM	N	ORT	SS	P
Spor yapıyorum	Evli	109	3,08	1,03	0,000 **
	Bekâr	35	3,77	0,73	
İzliyorum (TV, salon ve stadyum)	Evli	109	3,04	1,10	0,387 **
	Bekâr	34	2,85	0,99	

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanlarında yaptıkları spor etkinliklerini medeni durum değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 17’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre yürüyüş, yüzme, jimnastik, aerobik, step, bisiklet ve kayak branşlarında bekâr sağlık çalışanları evli çalışanlara göre daha yüksek düzeyde zaman ayırmaktadırlar, diyebiliriz (p<0,05).

Tablo 17: Serbest zamanlarda yapılan spor etkinliklerinin medeni duruma göre karşılaştırması

	MEDENİ DURUM	N	ORT	SS	P
Yürüyüş	Evli	110	3,70	1,17	0,014 **
	Bekâr	33	4,24	0,79	
Yüzme	Evli	107	2,26	1,25	0,001 **
	Bekâr	35	3,09	1,40	
Cimnastik, aerobik, step	Evli	106	1,40	0,86	0,000 **
	Bekâr	33	2,24	1,41	
Bisiklet	Evli	109	1,55	1,00	0,000 **
	Bekâr	34	2,71	1,45	
Kayak	Evli	106	1,08	0,36	0,020 **
	Bekâr	33	1,30	0,77	

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spor yaptıkları yerleri medeni durum değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 18’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre bekâr sağlık çalışanları özel spor tesislerinde, Gençlik Spor İl Müdürlüğü tesislerinde ve doğada spor yapma konusunda evli sağlık çalışanlarına göre daha yüksek düzeyde zaman ayırmaktadırlar, diyebiliriz (p<0,05).

Tablo 18: Spor yapılan yerlerin medeni duruma göre karşılaştırması

	MEDENİ DURUM	N	ORT	SS	P
Özel spor tesislerinde	Evli	95	2,42	1,51	0,002 **
	Bekâr	33	3,36	1,22	
G.S.İl Müdürlüğü ve kulüp tesislerinde	Evli	91	1,84	1,28	0,002 **
	Bekâr	28	2,75	1,55	
Doğada	Evli	98	3,15	1,39	0,040 **
	Bekâr	33	3,70	1,02	

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spor yapma amaçlarını medeni durum değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 19’da verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre sağlığı koruma isteği, sporu hayattan zevk alma aracı olarak görme, sporun alışkanlık haline gelmesi, serbest zamanı değerlendirmek için iyi bir araç olması, sporun çalışma verimini artırdığına inanılması, zararlı alışkanlıklardan uzak tutması ve sporun sevilmesi konuları bekâr sağlık çalışanları için evli sağlık çalışanlarına göre daha yüksek düzeyde öneme sahip nedenler olarak görülmüştür (p<0,05).

Tablo 19: Spor yapma amaçlarının medeni duruma göre karşılaştırması

	MEDENİ DURUM	N	ORT	SS	P
Sağlığımı koruma isteğimden	Evli	111	4,45	0,75	0,005 **
	Bekâr	35	4,83	0,38	
Sporu hayattan zevk alma aracı görmem	Evli	111	3,37	1,22	0,000 **
	Bekâr	35	4,26	1,07	
Alışkanlık haline gelmesi	Evli	109	3,45	1,17	0,000 **
	Bekâr	35	4,31	1,08	
Serbest zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması	Evli	112	3,75	1,13	0,000 **
	Bekâr	35	4,49	0,82	
Sporun çalışma verimini artırdığına olan inancımın	Evli	111	3,55	1,14	0,000 **
	Bekâr	35	4,31	0,96	
Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan	Evli	110	3,98	1,02	0,022 **
	Bekâr	35	4,43	0,88	
Sporu sevdiğimden	Evli	110	3,95	1,10	0,001 **
	Bekâr	35	4,60	0,69	

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

c) Unvan Değişkenine Göre Yapılan Değerlendirme Sonuçları

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanlarında yaptıkları etkinlik türlerini unvan değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 20’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre doktor ve diş hekimi olarak görev yapan sağlık çalışanları hiçbir şeyle uğraşmadan dinlenme ve kitap, gazete, dergi okuma konusunda yardımcı sağlık personeline göre anlamlı bir şekilde daha yüksek düzeyde görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 20: Serbest zamanda yapılan etkinliklerin unvana göre karşılaştırması

	UNVAN	N	ORT	SS	P
Hiçbir şeyle uğraşmam, dinlenirim.	Doktor-Diş Hekimi	34	2,71	0,94	0,033 **
	Yardımcı Sağlık Personeli	100	2,28	1,02	
Kitap, gazete, dergi okurum.	Doktor-Diş Hekimi	35	3,31	0,80	0,002 **
	Yardımcı Sağlık Personeli	109	2,79	0,86	

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zaman etkinliklerine katılmama nedenlerini unvan değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 21’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre yardımcı sağlık çalışanları, serbest zaman etkinliklerinin pahalı olması ve ne yapabileceğini bilmeme düşüncesinde doktorlara göre daha yüksek düzeyde bir görüşe sahiptirler ($p<0,05$). Programlar bana uymuyor düşüncesinde ise doktorların düzeyleri yardımcı sağlık çalışanlarına göre daha yüksek düzeydedir ($p<0,05$).

Tablo 21: Serbest zaman etkinliklerine katılmama nedeninin unvana göre karşılaştırması

	UNVAN	N	ORT	SS	P
Serbest zaman faaliyetlerinin pahalı olması	Doktor-Diş Hekimi	34	2,71	1,24	0,002 **
	Yardımcı Sağlık Personeli	113	3,58	1,42	
Ne yapabileceğimi bilmiyorum.	Doktor-Diş Hekimi	35	2,26	0,92	0,049 **
	Yardımcı Sağlık Personeli	110	2,72	1,27	
Programlar bana uymuyor	Doktor-Diş Hekimi	35	3,40	1,24	0,018 **
	Yardımcı Sağlık Personeli	112	2,85	1,18	

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spor yapma amaçlarını unvan değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 22’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre sporun alışkanlık haline gelmesi, serbest zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması, sporun çalışma verimini artırdığına olan inanç, zararlı alışkanlıklardan uzak tutması ve sporu seviyor olma konularında doktorların düzeyleri yardımcı sağlık çalışanlarına göre anlamlı bir şekilde daha yüksek düzeydedir ($p<0,05$).

Tablo 22: Spor yapma amaçlarının unvana göre karşılaştırması

	UNVAN	N	ORT	SS	P
Alışkanlık haline gelmesi	Doktor-Dış Hekimi	33	4,12	0,89	0,012 **
	Yardımcı Sağlık Personeli	111	3,52	1,26	
Serbest zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması	Doktor-Dış Hekimi	35	4,46	0,56	0,001 **
	Yardımcı Sağlık Personeli	112	3,76	1,18	
Sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancından	Doktor-Dış Hekimi	34	4,12	0,95	0,025 **
	Yardımcı Sağlık Personeli	112	3,62	1,18	
Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan	Doktor-Dış Hekimi	33	4,48	0,51	0,010 **
	Yardımcı Sağlık Personeli	112	3,97	1,09	
Sporu sevdiğinden	Doktor-Dış Hekimi	33	4,52	0,67	0,010 **
	Yardımcı Sağlık Personeli	112	3,98	1,11	

** $P<0,05$ düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spora ilgi durumlarını unvan değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 23’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre spor yapma ve spor faaliyetlerini izleme konularında doktor-dış hekimisi grubu ile yardımcı sağlık personeli grubu arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 23: Spora ilgi durumlarının unvana göre karşılaştırması

	UNVAN	N	ORT	SS	P
Spor yapıyorum	Doktor-Dış Hekimi	33	3,36	0,96	0,462
	Yardımcı Sağlık Personeli	111	3,22	1,02	
İzliyorum (TV, salon ve stadyum)	Doktor-Dış Hekimi	33	2,94	1,00	0,746
	Yardımcı Sağlık Personeli	110	3,01	1,10	

** $P<0,05$ düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının ilgilendikleri spor dallarını unvan değişkenine göre karşılaştırdığımız ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 24’te verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre doktor ve diş hekimi olarak görev yapan sağlık çalışanlarının yaptıkları spor dalları listesinde ilk beş sırada yürüyüş, yüzme, futbol, bisiklet ve açık alanlarda koşular yer almaktadır. Yardımcı sağlık personelinin yaptıkları spor dalları listesinde ise ilk beş sırada yürüyüş, yüzme, bisiklet, futbol, cimnastik, aerobik, step yer almaktadır.

Tablo 24: Yapılan spor dallarının unvana göre karşılaştırması

DOKTOR VE DİŞ EKİMİ				YARDIMCI SAĞIK PERSONELİ			
	N	ORT	SS		N	ORT	SS
Yürüyüş	34	4,06	0,85	Yürüyüş	109	3,75	1,18
Yüzme	32	2,63	1,31	Yüzme	110	2,42	1,34
Futbol	31	2,23	1,52	Bisiklet	111	1,86	1,24
Bisiklet	32	1,69	1,15	Futbol	108	1,68	1,22
Açık alanlarda koşular	31	1,61	1,15	Cimnastik, aerobik, step	108	1,63	1,12
Bowling	31	1,58	0,96	Bowling	110	1,45	0,94
Cimnastik, aerobik, step	31	1,48	0,89	Açık alanlarda koşular	107	1,40	0,85
Basketbol	31	1,45	0,89	Vücut geliştirme	110	1,31	0,89
Vücut geliştirme	31	1,39	0,92	Raket sporları	106	1,28	0,69
Raket sporları	31	1,35	0,75	Voleybol	107	1,27	0,68
Voleybol	31	1,16	0,45	Dağcılık / kampçılık	109	1,26	0,79
Dağcılık / kampçılık	31	1,16	0,52	Avcılık / atıcılık	110	1,24	0,74
Binicilik	31	1,16	0,52	Basketbol	109	1,23	0,74
Halk oyunları /Modern danslar	31	1,10	0,30	Halk oyunları / Modern danslar	108	1,21	0,70
Avcılık / atıcılık	32	1,09	0,39	Kayak	108	1,15	0,54
Kayak	31	1,06	0,25	Uzakdoğu sporları	109	1,10	0,51
Kürek / yelken	31	1,03	0,18	Kürek / yelken	108	1,09	0,44
Uzakdoğu sporları	31	1,00	0,00	Binicilik	108	1,14	0,63

d) Yurtdışında Bulunma Değişkenine Göre Yapılan Değerlendirme Sonuçları

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanlarında yaptıkları etkinlik türlerini yurtdışında bulunma değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 25’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre serbest zamanlarda sinema ve tiyatroya gitme, spor yapma ve izleme, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma

konularında yurtdışına gitmemiş çalışanların düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 25: Serbest zamanda yapılan etkinliklerin yurtdışında bulunma durumuna göre karşılaştırması

	YURTDIŞI	N	ORT	SS	P
Sinema ve tiyatroya giderim.	Evet	101	2,43	0,91	0,014 **
	Hayır	39	2,85	0,87	
Spor yaparım/spor yarışmalarını izlerim.	Evet	104	2,69	1,02	0,030 **
	Hayır	41	3,10	0,97	
Sosyal, kültürel faaliyetlere katılırım.	Evet	104	2,56	0,87	0,012 **
	Hayır	39	2,97	0,87	

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spora ilgi durumlarını yurtdışında bulunma değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 26’da verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre daha önce yurtdışına gitmemiş sağlık çalışanlarının spor yapma ve spor etkinliklerini izleme düzeyleri yurtdışına gitmiş olan sağlık çalışanlarına göre anlamlı bir şekilde daha yüksek görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 26: Spora ilgi durumunun yurtdışında bulunma durumuna göre karşılaştırması

	YURTDIŞI	N	ORT	SS	P
Spor yapıyorum	Evet	105	3,08	0,99	0,001 **
	Hayır	39	3,72	0,92	
İzliyorum (TV, salon ve stadyum)	Evet	104	2,88	1,08	0,032 **
	Hayır	39	3,31	1,03	

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanlarda yaptıkları spor etkinliklerini yurtdışında bulunma değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 27’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre futbol, yüzme, açık alanlarda koşu yapma, voleybol, basketbol, dağcılık/kampçılık, binicilik dallarında spor yapma konusunda daha önce yurtdışına gitmemiş çalışanların düzeylerinin yurtdışına gitmiş olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 27: Serbest zamanda yapılan spor etkinliklerinin yurtdışında bulunma durumuna göre karşılaştırması

	YURTDIŞI	N	ORT	SS	P
Futbol	Evet	103	1,62	1,24	0,006 **
	Hayır	36	2,31	1,39	
Yüzme	Evet	102	2,31	1,30	0,031 **
	Hayır	40	2,85	1,37	
Açık alanlarda koşular	Evet	101	1,33	0,74	0,009 **
	Hayır	37	1,78	1,25	
Voleybol	Evet	101	1,18	0,46	0,037 **
	Hayır	37	1,43	0,96	
Basketbol	Evet	102	1,15	0,52	0,001 **
	Hayır	38	1,63	1,17	
Dağcılık / kampçılık	Evet	102	1,15	0,60	0,019 **
	Hayır	38	1,47	0,98	
Binicilik	Evet	102	1,07	0,45	0,015 **
	Hayır	37	1,35	0,89	

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spor yapma amaçlarını yurtdışında bulunma değişkenine göre değerlendirdiğimiz T testi analiz sonuçları Tablo 28’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre daha önce yurtdışına gitmemiş sağlık çalışanlarının, sporu hayattan zevk alma aracı olarak görme, çevresinde sporla ilgilenen insanların var olması ve sporun çalışma verimini artırdığına olan inanç konusundaki düşünceleri yurtdışına gitmiş çalışanlara göre daha olumlu düzeyde görülmüştür (p<0,05).

Tablo 28: Spor yapma amaçlarının yurtdışında bulunma durumuna göre karşılaştırması

	YURTDIŞI	N	ORT	SS	P
Sporu hayattan zevk alma aracı görmem	Evet	106	3,39	1,27	0,002 **
	Hayır	40	4,10	1,01	
Çevremde sporla ilgilenen insanların var olması	Evet	106	2,92	1,21	0,034 **
	Hayır	40	3,40	1,17	
Sporun çalışma verimini artırdığına olan inancımın	Evet	106	3,58	1,20	0,007 **
	Hayır	40	4,15	0,86	

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

e) Yaş Değişkenine Göre Yapılan Değerlendirme Sonuçları

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanda yaptıkları etkinlikleri yaş değişkenine göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçları Tablo 29’da verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; müzik dinlemek ve müzik aleti çalmak, sinema ve tiyatroya gitmek, arkadaşlarla sohbet etmek ve gezmek, kahvehane/kafeye gitmek konularında 30 yaş ve altında olan sağlık çalışanlarının düzeylerinin daha üst yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde **yüksek** olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Diğer taraftan aile ve çocuklarla ilgilenmek, komşu ve akrabalara gitmek konularında ise 30 yaş ve altındaki sağlık çalışanlarının düzeylerinin daha üst yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde **düşük** olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Çarşı, Pazar gezmek ve alışveriş yapmak, sosyal kültürel faaliyetlere katılmak, hobilerle ilgilenmek, internetten yararlanmak konularında ise 30 yaş ve altında olan sağlık çalışanlarının düzeyleri 41 yaş ve üzeri sağlık çalışanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 29: Serbest zamanda yapılan etkinliklerin yaşa göre karşılaştırması

	YAŞ	N	ORT	SS	F	P	Anlamlı Fark
Müzik dinlerim, müzik aleti çalarım.	30 yaş ve altı	37	3,49	0,65	9,486	0,000	1 - 2 1 - 3
	31 - 40 yaş arası	50	2,68	0,89			
	41 yaş ve üzeri	58	2,95	0,94			
Sinema ve tiyatroya giderim.	30 yaş ve altı	36	2,97	0,70	5,752	0,004	1 - 2 1 - 3
	31 - 40 yaş arası	49	2,43	0,87			
	41 yaş ve üzeri	55	2,36	1,01			
Çarşı, Pazar gezerim, alışveriş yaparım.	30 yaş ve altı	37	3,43	0,77	5,679	0,004	1 - 3
	31 - 40 yaş arası	50	3,12	0,90			
	41 yaş ve üzeri	58	2,83	0,88			
Sosyal, kültürel faaliyetlere katılırım.	30 yaş ve altı	37	3,00	0,88	3,679	0,028	1 - 3
	31 - 40 yaş arası	50	2,60	0,88			
	41 yaş ve üzeri	56	2,52	0,85			

	YAŞ	N	ORT	SS	F	P	Anlamlı Fark
	üzeri						
Ailem ve çocuklarımla ilgilenirim.	30 yaş ve altı	37	2,73	1,10	24,100	0,000	1 - 2 1 - 3
	31 - 40 yaş arası	50	3,68	0,71			
	41 yaş ve üzeri	59	3,81	0,57			
Komşulara veya akrabalara giderim.	30 yaş ve altı	37	2,35	0,82	4,468	0,013	1 - 2 1 - 3
	31 - 40 yaş arası	50	2,80	0,73			
	41 yaş ve üzeri	57	2,75	0,71			
Arkadaşlarla sohbet ederim/gezerim.	30 yaş ve altı	36	3,72	0,61	7,229	0,001	1 - 2 1 - 3
	31 - 40 yaş arası	50	3,18	0,83			
	41 yaş ve üzeri	57	3,16	0,77			
Kahvehane veya kafeteryaya giderim.	30 yaş ve altı	37	2,84	0,93	9,315	0,000	1 - 2 1 - 3
	31 - 40 yaş arası	50	2,14	0,97			
	41 yaş ve üzeri	56	1,96	1,03			
Hobilerimle ilgilenirim.	30 yaş ve altı	37	3,38	0,79	3,254	0,042	1 - 3
	31 - 40 yaş arası	48	3,13	1,00			
	41 yaş ve üzeri	57	2,88	0,96			
İnternette yararlanırım (chat, oyun, hobi)	30 yaş ve altı	36	3,39	0,87	6,716	0,002	1 - 3
	31 - 40 yaş arası	50	3,00	1,01			
	41 yaş ve üzeri	57	2,63	1,01			

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanda yaptıkları spor etkinliklerini yaş değişkenine göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçları Tablo 30'da verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; 30 yaş ve altındaki sağlık çalışanları jimnastik, aerobik, step ve bowling sporlarına üst yaş gruplarına göre daha fazla ilgi göstermektedir (p<0,05). 30 yaş ve altı sağlık çalışanları bisiklet ve halk oyunlarına ise 41 yaş ve üzeri gruptakilere göre anlamlı bir şekilde daha fazla ilgi göstermektedir (p<0,05).

Tablo 30: Serbest zamanda yapılan spor etkinliklerinin yaşa göre karşılaştırması

	YAŞ	N	ORT	SS	F	P	Anlamlı Fark
Cimnastik, aerobik, step	30 yaş ve altı	36	2,06	1,35	4,693	0,011	1 - 2 1 - 3
	31 - 40 yaş arası	47	1,47	0,91			
	41 yaş ve üzeri	56	1,41	0,93			
Bisiklet	30 yaş ve altı	37	2,27	1,37	5,125	0,007	1 - 3
	31 - 40 yaş arası	48	1,90	1,28			
	41 yaş ve üzeri	58	1,48	0,96			
Halk oyunları / Modern danslar	30 yaş ve altı	36	1,42	0,84	4,654	0,011	1 - 3
	31 - 40 yaş arası	47	1,21	0,75			
	41 yaş ve üzeri	56	1,02	0,13			
Bowling	30 yaş ve altı	36	1,89	1,28	4,952	0,008	1 - 2 1 - 3
	31 - 40 yaş arası	47	1,30	0,66			
	41 yaş ve üzeri	58	1,36	0,83			

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

f) Aylık gelir durumu değişkenine göre yapılan değerlendirme sonuçları

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanda yaptıkları etkinlikleri aylık gelir durumu değişkenine göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçları Tablo 31’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; aylık geliri 5000 TL’nin altında olan sağlık çalışanları serbest zaman etkinliklerinin pahalı olduğu düşüncesinde üst 5000 TL’nin üzerinde geliri bulunanlara göre daha yüksek düzeyde bir görüşe sahiptirler (p<0,05).

Tablo 31: Serbest zamanda yapılan etkinliklerin aylık gelir durumuna göre karşılaştırması

	GELİR DURUMU	N	ORT	SS	F	P	Anlamlı Fark
Serbest zaman faaliyetlerinin pahalı olması	5000 TL ve altı	56	3,86	1,26	6,439	0,002	1 - 2 1 - 3
	5001-10000 TL arası	78	3,15	1,47			
	10000 TL üzeri	13	2,62	1,26			

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanda yaptıkları spor etkinliklerini aylık gelir durumu değişkenine göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü

Anova testi analiz sonuçları Tablo 32’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; yürüyüş, bisiklet ve halk oyunları için 5000 TL’nin altında geliri bulunan çalışanların düzeylerinin 5000-10000 TL arasında geliri olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek görülmüştür ($p<0,05$). Futbol için aylık geliri 10000 TL ve üzeri olan çalışanların düzeylerinin aylık geliri 5000-10000 TL arası olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 32: Serbest zamanda yapılan spor etkinliklerin aylık gelir durumuna göre karşılaştırması

	GELİR DURUMU	N	ORT	SS	F	P	Anlamlı Fark
Yürüyüş	5000 TL ve altı	54	4,07	1,04			
	5001-10000 TL arası	76	3,61	1,17	3,253	0,042	1 - 2
	10000 TL üzeri	13	4,08	0,86			
Futbol	5000 TL ve altı	56	1,91	1,38			
	5001-10000 TL arası	71	1,55	1,11	4,93	0,009	2 - 3
	10000 TL üzeri	12	2,75	1,66			
Bisiklet	5000 TL ve altı	55	2,20	1,38			
	5001-10000 TL arası	76	1,57	1,01	4,57	0,012	1 - 2
	10000 TL üzeri	12	1,75	1,29			
Halk oyunları / Modern danslar	5000 TL ve altı	54	1,37	0,94			
	5001-10000 TL arası	74	1,07	0,25	3,875	0,023	1 - 2
	10000 TL üzeri	11	1,09	0,30			

** $P<0,05$ düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spor yapma amaçlarını aylık gelir durumu değişkenine göre değerlendirdiğimiz Tek Yönlü Anova testi analiz sonuçları Tablo 33’de verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; aylık geliri 5000 TL’nin altında bulunan sağlık çalışanları diğer gelir gruplarına göre daha çok sağlığını koruma amacıyla spor yaptığını belirtmiştir ($p<0,05$). Serbest zamanları değerlendirmek için iyi bir araç olduğu düşüncesi, sporun çalışma verimini artırdığına olan inanç ve sporu seviyor olma amaçları için aylık geliri 10000 TL ve üzerinde olan sağlık çalışanlarının aylık geliri 5000-10000 TL arasında olanlara göre anlamlı bir şekilde daha olumlu bir düşünceye sahip olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 33: Spor yapma amaçlarının aylık gelir durumuna göre karşılaştırması

	GELİR DURUMU	N	ORT	SS	F	P	Anlamlı Fark
Sağlığımı koruma isteğimden	5000 TL ve altı	55	4,71	0,46	3,703	0,027	1 - 2
	5001-10000 TL arası	78	4,40	0,83			
	10000 TL üzeri	13	4,69	0,48			
Serbest zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması	5000 TL ve altı	55	4,00	1,05	3,552	0,031	2 - 3
	5001-10000 TL arası	78	3,76	1,18			
	10000 TL üzeri	14	4,57	0,51			
Sporun çalışma verimini arttırdığına olan inancımdan	5000 TL ve altı	55	3,87	1,12	4,700	0,011	2 - 3
	5001-10000 TL arası	78	3,51	1,15			
	10000 TL üzeri	13	4,46	0,88			
Sporu sevdiğimden	5000 TL ve altı	55	4,11	1,13	3,167	0,045	2 - 3
	5001-10000 TL arası	77	3,99	1,03			
	10000 TL üzeri	13	4,77	0,44			

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

5. TARTIŞME VE SONUÇ

Kırıkkale'de görev yapan sağlık çalışanlarının serbest zaman etkinliklerinde sporun yerinin değerlendirildiği bu çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır.

5.1. Demografik Olguları Tartışma ve Sonuç

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının demografik özellileri incelendiğinde; katılımcıların %60,8'i kadın, %39,2'si erkektir. Bu bulgular bize katılımcıların üçte ikisinin kadın olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların %41,2'si 41 yaş ve üzerinde görülmektedir. Bu bilgiler katılımcıların %76,4'lk çoğunluğunun evli olduğu, %58,1'inin 1-2 ocuk sahibi olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların eşlerinin eğitim durumuna bakıldığında %59,5'inin eşlerinin niversite mezunu olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre, sağlık hizmetlerini yürüten katılımcıların genç çalışanlardan oluştuğu görülmektedir. Yine bu sonuçlara göre, katılımcıların dörtte üç vli, evli olanlarında yarıdan fazlası ocuk sahibidir.

Araştırmaya katılanların %23,6'sı doktor veya diş hekimi iken, %76,4' hemşire, sağlık memuru, sağlık teknisyeni gibi yardımcı sağlık hizmetlerinde görev yapmaktadır. Bu durum, doktor ve diş hekimi sayısının, tüm katılımcıların ancak dörtte birini oluşturduğu ve hekim sayısının düşük olduğunu göstermektedir.

Aylık gelir durumlarına bakıldığında ise %52,7'sinin 5.000 TL ile 10.000 TL arasında aylık geliri olduğu görülmüştür.

Katılımcıların %64,2'sinin doğum yeri il merkezidir. %68,9'unun da ailesinin en uzun süre ikamet ettikleri yer yine il merkezidir. Katılımcıların %66,2'si kendi mülkiyetindeki evlerde ikamet etmektedir. Katılımcıların %72,3' herhangi bir sebeple yurtdışına gitmiştir. Bu sonuca göre, katılımcıların dörtte ne yakını herhangi bir sebeple yurt dışına gitmiştir.

Katılımcıların serbest zaman için harcadıkları para miktarına bakıldığında %52'sinin 250 TL ve daha az, %41,2'sinin 250-500 TL arasında, %6,8'inin ise 500 TL'den fazla para ayırdıkları görülmüştür. Bu sonuca bakarak, katılımcıların yarısından fazlasının serbest zaman etkinliklerine ayırdığı bütçenin çok düşük olduğu görülmektedir.

5.2. Serbest Zaman Olgusunu Tartışma ve Sonuç

5.2.1. Serbest zamanlarda yaptığımız etkinlik türleri nelerdir?

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanlarında yaptığı etkinlik türleri incelendiğinde; "Ailem ve çocuklarımla ilgilenirim" maddesi katılımcı sağlık çalışanlarının serbest zamanlarda en çok tercih ettikleri seçenek olarak ön plana çıkmaktadır. İkinci sırada "Arkadaşlarla sohbet ederim/gezerim" seçeneği, üçüncü sırada "Tv, video, vcd izlerim" seçeneği, dördüncü sırada "Çarşı, Pazar gezerim, alışveriş yaparım", beşinci sırada "Hobilerimle ilgilenirim" seçeneği görülürken, "Spor yaparım/spor yarışmaları izlerim" seçeneği ise dokuzuncu sırada yer almıştır. Diğer taraftan "Ava giderim (kara ve su avı)" seçeneğinin ve "Bar, gazino, birahane vb. giderim" seçeneğinin son sırada yer aldığı görülmektedir.

Bu sonuçlara bakarak, katılımcı sağlık çalışanlarının serbest zamanların da spora yeteri kadar yer vermediği, genel olarak dörtte üçüne yakını evli olan katılımcıların serbest zamanlarında aile ve çocuklarıyla ilgilendikleri görülmektedir.

Sandıkçı'nın (2012) yapmış olduğu "Bitlis Eren Üniversitesinde Görev Yapan Akademik Personelin Rekreatif Tercihleri ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi" adlı çalışma sonucunda kitap, gazete ve dergi okumak, tv, video ve vcd izlemek, aile ve çocuklarla ilgilenmek ile arkadaşlarla sohbet edip gezmenin sıklıkla tercih edildiği; bar, gazino, birahane vb. ile ava gitmenin neredeyse hiç tercih edilmediği görülmüştür.

Okumuş'un (2002) yapmış olduğu "Kocaeli İlinde Bulunan, Farklı Sanayi Kuruluşlarında Çalışan Bireylerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihlerinin

İncelenmesi" adlı çalışma incelendiğinde, çalışanların boş zamanlarında en çok tercih ettikleri faaliyetlerin pasif etkinlikler olduğu görülmüştür. Pasif etkinlikleri T.V izleme (%12), kitap-gazete okuma (%11) ve müzik dinlemenin (%10) oluşturduğu, aktif etkinlikleri ise, çarşı-pazar-park gezileri ve arkadaş ziyaretlerinin (%20) oluşturduğu görülmüştür. İncelediğimiz bu sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Sağlık çalışanlarının serbest zamanlarında yaptığı etkinlik türleri cinsiyet ile karşılaştırılıp incelendiğinde; "müzik dinlemek ve müzik aleti çalmak", " sinema ve tiyatroya gitmek", " çarşı, pazar gezmek ve alışveriş yapmak", " kahvehane veya kafeteryaya gitmek", " hobilerle ilgilenmek" konularında kadın çalışanların düzeylerinin erkek çalışanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. "Kara veya su avına gitmek konusunda" ise erkek çalışanların düzeyleri kadın çalışanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sandıkçı'nın (2012) yapmış olduğu "Bitlis Eren Üniversitesinde Görev Yapan Akademik Personelin Rekreatif Tercihleri ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi" adlı çalışma sonucunda kitap, gazete ve dergi okuma etkinliğini hem kadınlar hem de erkekler sıklıkla yaptıkları, müzik dinleme ve müzik aleti çalma etkinliğini kadınların sıklıkla, erkekler ise ara sıra yaptıkları görülmüştür. Tv, video ve vcd izleme etkinliğini hem kadın hem de erkeklerin sıklıkla yaptıkları, sinema ve tiyatroya gitme, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma, spor yapma-spor yarışmalarını izleme ve sosyal, kültürel faaliyetlere katılma etkinliklerini hem kadın hem de erkeklerin ara sıra yaptıkları tespit görülmüştür. Boş zamanlarında kadınlar ailesi ve çocukları ile ilgilenme etkinliğini ara sıra yaparken, erkeklerin bu etkinliği sıklıkla yaptıkları, komşulara ve akrabalara gitme etkinliğini hem kadın hem de erkeklerin ara sıra yaptıkları, arkadaşlarla sohbet etme-gezme etkinliğini hem kadın hem de erkeklerin sıklıkla yaptıkları, kahvehane veya kafeterya ya gitme etkinliğini kadınların ara sıra erkelerin ise nadiren yaptıkları görülmüştür. Bunların yanında, bar, gazino vb. yerlere gitme ve ava gitme etkinliklerini de hem kadınlar hem de erkekler neredeyse hiç yapmamaktadır. Bu bulgulara göre,etkinlikleri yapma sıklıkları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

İncelediğimiz bu sonuçlar ile yaptığımız çalışmada elde edilen sonuçlar örtüşmemektedir.

Sağlık çalışanlarının serbest zamanlarında yaptığı etkinlik türleri medeni duruma göre karşılaştırılıp incelendiğinde; "kitap, gazete, dergi okumak", "müzik dinlemek ve müzik aleti çalmak", "tv, video, vcd izlemek", "sinema ve tiyatroya gitmek", "çarşı pazar gezmek ve alışveriş yapmak", "spor yapmak ve yarışmaları izlemek", "sosyal ve kültürel faaliyetlere katılmak", "arkadaşlarla sohbet etmek ve gezmek", "kahvehane ve kafeteryaya gitmek", "bar, gazino, birahane gibi yerlere gitmek" konularında bekâr sağlık çalışanlarının evli sağlık çalışanlarına göre daha yüksek düzeyde zaman ayırdıklarını görülmektedir. "Aile ve çocuklarla ilgilenmek", "komşulara ve akrabalara gitmek" konularında ise evli çalışanların düzeylerinin bekâr çalışanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bu sonuçlara bakarak, bekar olan katılımcıların sosyo-kültürel etkinliklere daha çok önem verdiği ve aktif olduğu, evli olanların ise bu konularda daha pasif olduğunu söyleyebiliriz.

Tel'in (2006) yapmış olduğu "Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği" adlı çalışma sonucunda medeni durum ile arkadaşlarla sohbet etme- gezme sıklıkları, sinema-tiyatro izleme faaliyetlerine gitme sıklıkları, internet kullanma oranları, spor yapma ve izleme sıklıkları, çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma sıklıkları arasında istatistiksel bir fark olup, bekar öğretim üyelerinin evli öğretim üyelerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Aile ve çocuklarla ilgilenmenin ise evli öğretim üyeleri tarafından bekârlara göre daha fazla önemsendiği görülmektedir. Bu sonuçlar çalışmamızı destekler nitelik taşımaktadır.

Sağlık çalışanlarının serbest zamanlarında yaptığı etkinlik türleri unvanlarına göre karşılaştırılıp incelendiğinde; doktor ve diş hekimi olarak görev yapan sağlık çalışanlarının "hiçbir şeyle uğraşmadan dinlenme" ve "kitap, gazete, dergi okuma" konusunda yardımcı sağlık personeline göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bu sonuçlara bakarak, katılımcı doktor ve diş hekimlerinin genelde pasif etkinliklerle uğraştığını söyleyebiliriz.

Sağlık alışanlarının serbest zamanlarında yaptığı etkinlik türleri yurt dışında bulunma durumuna göre incelendiğinde; serbest zamanlarda "sinema ve tiyatroya gitme", "spor yapma ve izleme", "sosyal ve kültürel faaliyetlere katılma" konularında yurtdışına gitmemiş çalışanların düzeylerinin daha yüksek olduğu görölmektedir.

Sonuçlara bakıldığında, yurt dışında bulunmanın serbest zaman etkinliklerine katılımı artırmada herhangi bir olumlu etkisinin olmadığını söyleyebiliriz.

Sağlık alışanlarının serbest zamanlarında yaptığı etkinlik türleri yaş değişkenine göre incelendiğinde; "müzik dinlemek ve müzik aleti çalmak", "sinema ve tiyatroya gitmek", "arkadaşlarla sohbet etmek ve gezmek", "kahvehane/kafeye gitmek" konularında 30 yaş ve altında olan sağlık çalışanlarının düzeylerinin daha üst yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görölmektedir. Diğer taraftan "aile ve çocuklarla ilgilenmek", "komşu ve akrabalara gitmek" konularında ise 30 yaş ve altındaki sağlık çalışanlarının düzeylerinin daha üst yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde düşük olduğu görölmektedir.

Bu sonuçlar ışığında, genç katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılmada, üst yaş gruplarına göre daha aktif olduklarını söyleyebiliriz.

Binarbaşı'nın (2006) yapmış olduğu "Kütahya İlinde İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Tespiti Ve İncelenmesi" adlı çalışmada, öğretmenlerin yaş grupları ile katıldıkları serbest zaman etkinlikleri arasında anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Bu sonuç, çalışmamız ile örtüşmemektedir.

Tel'in (2006) yapmış olduğu "Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği" adlı çalışmada ise yaş değişkeninin serbest zamanlarda yapılan etkinlik türleri ile arasında anlamlı farklar olduğu görölmüştür. Bu sonuç, yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir.

Sağlık çalışanlarının serbest zamanlarında yaptığı etkinlik türleri aylık gelir durumuna göre incelendiğinde; aylık geliri 5000 TL'nin altında olan sağlık çalışanları serbest zaman etkinliklerinin pahalı olduğu düşüncesinin, 5000 TL'nin üzerinde geliri bulunanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Kaya, ve Tural'ın (2005) yapmış olduğu "Öğretmenlerin Boş Zamanlarında Sosyal Ve Kültürel Etkinliklere Katılımları İle İlgili Tutumları (Isparta Örneği)" adlı çalışmada, gelir seviyesi ile serbest zaman etkinliklerine katılım arasında anlamlı bir ilişki olmadığını görülmektedir. Bu sonuç, çalışmamız ile örtüşmemektedir.

Mutlu ve ark.'nın (2011) yapmış olduğu "Bireyleri Rekreatif Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması" adlı çalışmalarında, 500-1000 TL gelir düzeyine sahip olan katılımcıların, 1001-1500 TL gelir düzeyine sahip katılımcılara göre daha az motivasyona sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuç, yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir.

5.2.2. Sizce, serbest zaman etkinliklerine katılmama nedenleri nelerdir?

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zaman etkinliklerine katılmama nedenleri incelendiğinde; "Tesis, araç-gereç yeterli değil" maddesi ilk sırada yer almaktadır. İkinci sıradaki "Serbest zaman faaliyetlerinin pahalı olması" seçeneği, üçüncü sıradaki "Programlar bana uymuyor" seçeneği, dördüncü sıradaki "Serbest zamanım olmuyor" seçeneği almıştır. Diğer taraftan "Serbest zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir amacım yok" seçeneği son sırada yer almaktadır.

Emir'in (2012) yapmış olduğu "Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği" adlı çalışma sonucunda serbest zaman etkinliklerine katılımın önündeki engellerin genellikle tesis ve zaman yetersizliği ile ilgili olduğu görülmüştür.

Amin ve diğerlerinin (2011) yapmış olduğu "Yetişkinlerin Fiziksel Aktiviteye Yönelik Engelleri" adlı çalışma sonucunda serbest zaman etkinliklerine katılma engellerinin genellikle tesis yetersizliği ile ilgili olduğu görülmüştür.

Yine Has'ın (2016) yapmış olduğu "Sağlık Sektöründe Çalışanların Boş Zamanlarında Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarının Önündeki Engellerin Belirlenmesi (Osmaniye İli Örneği)"adlı çalışma sonucunda serbest zaman etkinliklerine katılımın önündeki engellerin başında tesis yetersizliği olduğu görülmüştür. Bahsettiğimiz bu sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Sağlık çalışanlarının serbest zaman etkinliklerine katılmama nedenlerini unvan değişkenine göre incelendiğinde; yardımcı sağlık personelleri, "serbest zaman etkinliklerinin pahalı olması" ve "ne yapabileceğini bilmeme" düşüncesinde doktorlara göre daha yüksek düzeyde bir görüşe sahiptirler. "Programlar bana uymuyor düşüncesinde" ise doktorların düzeyleri, yardımcı sağlık personellerine göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Özcan'ın (1999)"Öğretim Elemanları ve Öğretmenlerin Boş Zaman Faaliyetleri"adlı çalışmasında, öğretim elemanları ve öğretmenlerin ekonomik sıkıntıları, yeterli vakitlerinin olmayışı, olanakların yetersizliği gibi nedenlerle boş zaman faaliyetlerine yeterince katılmadıklarını görülmüştür. Bu sonuç, yaptığımız çalışmayı destekler niteliktedir.

5.2.3. Serbest zamanları değerlendirmek için kurumunuzdan neler beklersiniz?

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanları değerlendirmek için kurumlarından beklentilerine ilişkin nedenler incelendiğinde; "Sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi" seçeneği ilk sırada yer almaktadır. "Satranç, bilardo, iskambil gibi oyun oynanacak yerlerin açılması ve yaygınlaştırılması" seçeneği ise son sırada yer almaktadır.

Sonuçlara bakıldığında, kurumlarının serbest zamanları değerlendirmek için katılımcı sağlık çalışanlarını desteklemediği, rekreasyonel faaliyetleri artırmak için herhangi bir sportif organizasyon ve sportif etkinlik düzenlemediğini söyleyebiliriz.

Tel'in (2006) yapmış olduğu "Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği" adlı çalışmada, öğretim üyelerinin

boş zamanları değerlendirmek için üniversite yönetiminden bazı beklentileri vardır. Bunlar; sportif faaliyetler, kültür-sanat aktiviteleri, hobi kulüpleri olarak sıralanmaktadır. Satranç, bilardo, iskambil oyunları gibi yerlerin açılmasını ise, düşük oranlarda istemektedirler.

Sandıkçı'nın (2012) yapmış olduğu "Bitlis Eren Üniversitesinde Görev Yapan Akademik Personelin Rekreatif Tercihleri ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi" adlı çalışma sonucunda araştırmaya katılan akademisyenlerin boş zamanları değerlendirmek için çalıştıkları kurumdan beklentilerinin; sportif faaliyetlerin organizasyonunu desteklemesi, sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi ile çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale gelmesi olarak sıralandığı görülmektedir. Bu sonuçlar yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir.

5.3. Serbest Zaman ve Spor Olgusunu Tartışma ve Sonuç

5.3.1. Spora ilgi durumunuz nedir?

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının sporla ilgi durumlarına ilişkin nedenler incelendiğinde; "Spor yapıyorum" seçeneği için $x=3,25$ ortalama elde edilmiş olup bu değer sağlık çalışanlarının "ara sıra" düzeyinde spor yaptıklarını göstermektedir. Spor faaliyetlerini televizyonda, salonda veya stadyumda izleme ile ilgili seçenekte ise $x=2,99$ ortalama belirlenmiş olup yine "ara sıra" düzeyinde spor faaliyetlerini izlediklerini göstermektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spora ilgi durumları, cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; erkek çalışanların "spor yapma" ve "spor etkinliklerini izleme" düzeyleri kadın çalışanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek görülmüştür.

Tel'in (2006) yapmış olduğu "Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği" adlı çalışma sonucunda cinsiyet ile spor yapma sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuş ve

erkek üretim yeleri kadın üretim üyelerine göre, daha yüksek oranda spor yaptığı saptanmıştır. Saptanan bu sonuçta, çalışmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spora ilgi durumları, medeni durum değişkenine göre incelendiğinde; spor yapma konusunda bekâr çalışanların düzeylerinin, evli çalışanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşın spor etkinliklerini televizyondan veya yerinde izleme konusunda evli çalışanların, bekâr çalışanlara göre daha yüksek düzeyde olduklarını görmekteyiz.

Aksoy'un (2017) "şanlıurfa İli Halfeti İlçesindeki Görev Yapan ğretmenlerin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının Araştırılması" adlı çalışmada, araştırmaya katılan öğretmenlerin medeni duruma göre karşılaştırılmasında bekrların evlilere göre sportif faaliyetlere daha fazla katıldıkları saptanmıştır. Bu sonuç, çalışmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spora ilgi durumlarını unvan değişkenine göre incelendiğinde spor yapma ve spor faaliyetlerini izleme konularında doktor-diş hekimi grubu ile yardımcı sağlık personeli grubu arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

5.3.2. Serbest zamanlarda yaptığınız spor etkinlikleri nelerdir?

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanlarda yaptıkları spor etkinliklerine ilişkin değerler incelendiğinde; katılımcı sağlık çalışanlarının en çok yaptıkları spor dallarında ilk beş sırada “Yürüyüş” (547 puan), “Yüzme” (350 puan), “Bisiklet” (261 puan), “Futbol” (250 puan) ve “Jimnastik, aerobik, step” (222 puan) yer almaktadır. Diğer taraftan “Kayak” (157 puan), “Uzakdoğu sporları” (151 puan) ve “Kürek/yelken” (150 puan) ile son üç sırada yer almaktadır.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanlarında yaptıkları spor etkinlikleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; "futbol", "açık alanlarda koşular", "basketbol", "avcılık/atıcılık", "vücut geliştirme", "dağcılık/kampçılık" dallarında erkek çalışanların düzeyleri kadın çalışanlara göre anlamlı bir şekilde daha

yüksek görülmüştür "Cimnastik, aerobik, step" gibi spor dallarında ise kadın çalışanların katılım düzeyleri erkeklere göre daha yüksek belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanlarında yaptıkları spor etkinlikleri medeni durum değişkenine göre incelendiğinde; "yürüyüş", "yüzme", "cimnastik, aerobik, step", "bisiklet" ve "kayak" branşlarına bekâr sağlık çalışanlarının, evli çalışanlara göre daha yüksek düzeyde zaman ayırdıkları görülmektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanda yaptıkları spor etkinlikleri yaş değişkenine göre incelendiğinde; 30 yaş ve altındaki sağlık çalışanları "cimnastik, aerobik, step" ve "bowling" sporlarına üst yaş gruplarına göre daha fazla ilgi göstermektedir. 30 yaş ve altı sağlık çalışanları bisiklet ve halk oyunlarına ise 41 yaş ve üzeri gruptakilere göre anlamlı bir şekilde daha fazla ilgi göstermektedir.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının serbest zamanda yaptıkları spor etkinlikleri aylık gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde; "yürüyüş", "bisiklet" ve "halk oyunları" için 5000 TL'nin altında geliri bulunan çalışanların düzeylerinin 5000-10000 TL arasında geliri olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek görülmüştür. "Futbol" için aylık geliri 10000 TL ve üzeri olan çalışanların düzeylerinin aylık geliri 5000-10000 TL arası olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının ilgilendikleri spor dalları unvan değişkenine göre karşılaştırıldığında doktor ve diş hekimi olarak görev yapan sağlık çalışanlarının yaptıkları spor dalları listesinde ilk beş sırada yürüyüş, yüzme, futbol, bisiklet ve açık alanlarda koşular yer almaktadır. Yardımcı sağlık personelinin yaptıkları spor dalları listesinde ise ilk beş sırada yürüyüş, yüzme, bisiklet, futbol, cimnastik, aerobik, step yer almaktadır.

Sandıkçı'nın (2012) yapmış olduğu "Bitlis Eren Üniversitesinde Görev Yapan Akademik Personelin Rekreatif Tercihleri ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi" adlı çalışma sonucunda araştırmaya katılan akademisyenlerin serbest

zamanların yaptıkları spor dallarının başında yürüyüş gelmektedir. Daha sonra ise futbol, yüzme, raket sporları, açık alanda koşular, voleybol, bisiklet ve bowling aktivitelerinin geldiği görülmektedir. Uzakdoğu sporları, avcılık-atıcılık, vücut geliştirme, kayak, dağcılık-kampçılık, kürek-yelken ve binicilik etkinliklerinin ise neredeyse hiç yapılmadığı görülmektedir.

Tunçel'in (1999) yapmış olduğu "Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarında Sporun Yeri" adlı çalışmada, öğretmenlerin boş zamanlarında katıldıkları spor etkinliklerinin % 64.6 ile yürüyüş, % 31.8 ile yüzme, % 14.5 ile aerobik ve % 12.9 ile futbol olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir.

Sağlık çalışanlarına ucu açık olarak yöneltilen, "imkan verildiğinde tercih edeceğiniz spor etkinlikleri nelerdir?" sorusuna katılımcıların yarısından fazlasının "yüzme" olarak cevap verdiği tespit edilmiştir. Yüzmenin ardından ise, "tenis" gelmektedir.

Tel'in (2006) yapmış olduğu "Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği" adlı çalışmada, öğretim üyelerinin öncelikli yapmak istedikleri spor branşları, yüzme ve su sporları, futbol, kort tenisi olarak sıralandığı görülmektedir. Bu sonuç, yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir.

5.3.3. Sporu nerede yapıyorsunuz?

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının sporu nerede yaptıklarına ilişkin değerler incelendiğinde; en çok "doğada" spor yaptıklarını belirtmişlerdir. İkinci sırada özel spor tesisleri yer almaktadır. Üniversitenin spor tesisleri seçeneği ise son sırada yer almıştır.

Bu sonuçlara bakıldığında tesis ve araç-gereç yetersizliği ile üniversitenin sporsal faaliyetler düzenlemede ve bireyleri yönlendirmede ne kadar etkisiz kaldığı göze çarpmaktadır.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spor yaptıkları yerler, cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; erkek çalışanların " Gençlik Spor İl Müdürlüğü" ve "kulüp tesislerini" kadın çalışanlara göre daha fazla kullanmakta olduklarını görebilmekteyiz.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spor yaptıkları yerler, medeni durum değişkenine göre incelendiğinde; bekâr sağlık çalışanlarının "özel spor tesislerini", "Gençlik Spor İl Müdürlüğü tesislerini" ve "doğayı" spor yapma konusunda, evli sağlık çalışanlarına göre daha yüksek düzeyde kullandıklarını söyleyebiliriz.

Sandıkçı'nın (2012) yapmış olduğu "Bitlis Eren Üniversitesinde Görev Yapan Akademik Personelin Rekreatif Tercihleri ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi" adlı çalışma sonucunda, araştırmaya katılan akademisyenlerin üniversite spor tesislerinde neredeyse hiç spor yapmadıkları, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü ve özel spor tesislerinde nadiren, evde ara sıra, doğa da ise sıklıkla spor yaptıkları görülmüştür. Bu sonuçlar, yapmış olduğumuz çalışmayı desteklemektedir.

5.3.4. Spor yapma amacınız nelerdir?

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spor yapma amaçlarına ilişkin değerler incelendiğinde; "Sağlığımı koruma isteğimden" seçeneği ilk sırada yer almaktadır. İkinci sırada "Sporu sevdiğimden", üçüncü sırada "Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan" seçeneği yer almaktadır. "Yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması" seçeneği ise son sırada yer almıştır.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spor yapma amaçları, medeni durum değişkenine göre incelendiğinde; "sağlığı koruma isteği", "sporu hayattan zevk alma aracı olarak görme", "sporun alışkanlık haline gelmesi", "serbest zamanı değerlendirmek için iyi bir araç olması", "sporun çalışma verimini artırdığına inanılması", "zararlı alışkanlıklardan uzak tutması" ve "sporun sevilmesi" konuları bekâr sağlık çalışanları için evli sağlık çalışanlarına göre daha yüksek düzeyde öneme sahip nedenler olarak görülmüştür

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spor yapma amaçları, unvan değişkenine göre incelendiğinde; "sporun alışkanlık haline gelmesi", "serbest zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması", "sporun çalışma verimini artırdığına olan inanç", "zararlı alışkanlıklardan uzak tutması" ve "sporu seviyor olma" konularında doktorların düzeylerinin, yardımcı sağlık çalışanlarına göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spor yapma amaçları, yurtdışında bulunma değişkenine göre incelendiğinde; daha önce yurtdışına gitmemiş sağlık çalışanlarının, "sporu hayattan zevk alma aracı olarak görme", "çevresinde sporla ilgilenen insanların var olması" ve "sporun çalışma verimini artırdığına olan inanç" konusundaki düşünceleri yurtdışına gitmiş çalışanlara göre daha olumlu düzeyde görülmüştür.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının spor yapma amaçları, aylık gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde; aylık geliri 5000 TL'nin altında bulunan sağlık çalışanları diğer gelir gruplarına göre daha çok "sağlığını koruma" amacıyla spor yaptığını belirtmiştir. "Serbest zamanları değerlendirmek için iyi bir araç olduğu" düşüncesi, "sporun çalışma verimini artırdığına olan inanç" ve "sporu seviyor olma" amaçları için aylık geliri 10000 TL ve üzerinde olan sağlık çalışanlarının aylık geliri 5000-10000 TL arasında olanlara göre anlamlı bir şekilde daha olumlu bir düşünceye sahip olduğu görülmektedir.

Tel'in (2006) yapmış olduğu "Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği" adlı çalışmada, öğretim üyelerinin spor yapma amaçlarına bakıldığında "sağlığımı koruma isteğim" ilk sırada yer aldığı görülmektedir.

Binarbaşı'nın (2006) yapmış olduğu "Kütahya İlinde İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Tespiti ve İncelenmesi" adlı çalışmada; öğretmenlerin, sağlığını korumak için boş zaman faaliyetlerine katılımı cevapları görülmektedir. Bu sonuçlar, yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir.

Aksoy'un (2017) "Şanlıurfa İli Halfeti İlçesindeki Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının Araştırılması" adlı çalışmada, katılımcıların boş zaman aktivitelerinde sporu tercih etme nedenlerinin, en fazla arkadaşlar ile vakit geçirmek, sosyalleşmek ve bireysel yetenekleri geliştirmek için yaptıkları görülmektedir.

Özışık'ın (1998) "Kara Harp Okulu Öğretim Elemanlarının Rekreasyon Sorunları Üzerine Bir Araştırma" adlı çalışmada, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun spor yapma amacı olarak arkadaşları ile birlikte olma isteğini ön plana çıkardığı görülmektedir. Bu sonuçlar, yapmış olduğumuz çalışma ile örtüşmemektedir.

6.ÖNERİLER

- 1) Sağlık personellerinin serbest zaman etkinliklerine katılımlarını olumsuz yönde etkileyen durumların ortadan kaldırılması ya da en aza indirilmesi için gerekli olan çalışmalar yapılmalıdır.
- 2) Sağlık çalışanlarına yönelik rekreasyon faaliyetleri ve programlar, çalışma saatleri göz önüne alınarak yapılmalıdır.
- 3) Sağlık çalışanları, kurumları tarafından serbest zaman aktivitelerine yönlendirilmeli ve bunun için gerekli olan zemin hazırlanmalıdır.
- 4) Çalışanların, serbest zaman aktivitelerinde spora daha fazla yer vermeleri amacıyla, spor salonu veya kondisyon merkezi kurulması için gerekli adımlar atılmalıdır.
- 5) Sağlık çalışanlarının ortak katılabileceği piknik, gezi ve spor yarışmaları gibi sosya-kültürel aktiviteler düzenlenmeli ve bu aktivitelere katılım için personel teşvik edilmelidir.

KAYNAKLAR

Abadan, N.(1961). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetleri*, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, Yayın No: 135, Ankara, s:1.

Addington, J.E. (1993). *% 100 Düşünce Gücü*, (Çev: Çetinkaya B.), Akışa Yayınları, İstanbul

Ağaoğlu, Y.S. (2002). *Türkiye’ deki Üniversitelerin Rekreasyon Programlarının Geliştirilmesi*. Doktora Tezi, Samsun.

Ağaoğlu, Y.S. (2006). *Serbest Zaman Felsefesi*, 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiriler Kitabı, Muğla Üniversitesi, Muğla, s: 9

Aksoy, A. (2017). *Şanlıurfa İli Halfeti İlçesindeki Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep

Akşit, N., Sanır, F. (1981). *Gençler İçin Genel Bilgi Ansiklopedisi*, Serhat Dağıtım, s: 1405.

Alan, O. (2018). *Edirne İl Merkezinin Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.

Amin, T. T.,Suleman, W. Ali, A., Gamal, A., Al, W.A. (2011). “*Pattern, Prevalence, and Perceived Personal Barriers Toward Physical Activity Among Adult Saudis In Al-Hassa, KSA*”, Journal of Physical Activity and Health, 8(6), s:775-84.

Anderson, N. (1998). *Work and leisure*. Florence: Routledge.

Argın, S. (1992). *Boş Zamanın Toplumsal Anlamı Üzerine Notlar*, Birikim, Sayı:43, s: 32.

Avcı, T. (2009). *Muğla İli Milli Eğitim Müdürlüğü’nde Görev Yapan Öğretmenlerin Serbest Zaman Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

- Aydoğan, F. (2000). *Medya ve Serbest Zaman*, Om Yayınevi, İstanbul, s: 16
- Aydoğan, İ., Gündoğdu, F.B., (2006). Kadın Öğretim Elamanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Etkinlikleri. *Erciyes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Kayseri.
- Baştuğ, G., Zorba, E., Duyan, M. & Çakır, Ö. (2017). *Farklı kültürlerde rekreasyon: Serbest zaman aktivitelerinin incelenmesi*. Journal of Human Sciences, 14(4), s: 3895-3904.
- Bayer, M. Z.(1983). *Rekreasyon*, DSİ Yayını, Ankara, s:3.
- Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji*, 11. Baskı, İnkılap Kitapevi, İstanbul, s: 140.
- Bedir, F. (2016). *Boş Zaman (Rekreasyonel) Aktivitelerinin Stresin Üstesinden Gelebilme Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Binarbaşı, S. (2006). *Kütahya İlinde İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Tespiti Ve İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Bucher, C. A. (1979). *Foundations of Physical Education*, The C.V. MosbyCompany,USA, s: 404-405
- Curtis JE. (1979). *Recreation Theory and Practice*. Toronto: Mosby Company.
- Demir, C. (2003). *Demografik Özellikler ile Sağlanan İmkânların Sportif Faaliyet Tercihleri Üzerine Etkileri; Üniversite Gençliğine Yönelik Bir Uygulama*, 1.Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu. Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği, Ankara.
- Dinç, A. (2003). *Boş Zaman- Rekreasyon Yönetimi*, Birinci Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Edginton, C. R., ve Diğerleri. (1995) *Leisure and Life Satisfaction*, Dubuque, IA:Brown&Benchmark.

Elias, N. (2000). *Zaman Üzerine*, (Çeviren: Atayaman, V.), I. Baskı, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, s:105.

Emir, E. (2012). *Rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin belirlenmesi: Üniversite öğrencileri örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Erbesler, A. (1987). *İş Gücünün Zaman Kullanımı ve İş Verimliliğinin Etkileyen Sosyo-Ekonomik Faktörler*, Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları:350, Ankara, s:10

Gedik N. (1985). “Gençliğin Serbest Zamanları Değerlendirme Sorunları”. *Türk Hemşireler Dergisi*, XXXV(2), s:33-38.

Gökalp, H. (2007). *Gençliğin boş zamanlarının değerlendirmesinde spor faaliyetlerinin yeri ve önemi: Tunceli ili örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Tunceli.

Gülbağçe, Ö. (1996). *Boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları (Türkiye örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Güler, S. (1978). *Turizm Sosyolojisi*, Turizm ve Tanıtma Bakanlığı Yayını, Ankara, s:17

Gürbüz, B. (2006). *Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreatif Katılım Sorunları*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman & Rekreatif Yönetimi: Örnek Animasyon Uygulamaları*. Detay Yayıncılık, Ankara, s:30-36.

Has, F. (2016). *Sağlık Sektöründe Çalışanların Boş Zamanlarında Rekreatif Etkinliklerine Katılımlarının Önündeki Engellerin Belirlenmesi Osmaniye İli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Hicler, M. (1966). *Boş Zamanları Değerlendirme Politikası Boş Zamanları Değerlendirme Semineri*, HSEK Yayını, İstanbul, s: 108

Işık, U. (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Ciddi Boş Zaman Katılımcılarının Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

İnsan Hakları Evrensel Beyanname (1949) Web: <http://www.ombudsman.gov.tr/contents/files/688B1--Insan-HaklariEvrensel-Beyanname.pdf>adresinden 6.7.2018 tarihinde erişilmiştir.

Jensen, C.R. (1995). *Outdoor Recreation in America*, 5th Ed. USA: Human Kinetics

Kalfa, S. (2017). *Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi Uşak Üniversitesi Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karaküçük, S. (1999) *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*, 3. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara, s: 22

Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon*, 6. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara, s: 95-103

Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme*, 6. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara, s: 60-72

Karaküçük, S. (2016). *Ekorekreasyon-Rekreasyon ve Çevre*, Gazi Kitabevi. Ankara s:56

Kaya, S. (2003). *Yetiştirme yurdunda kalan gençlerin boş zaman değerlendirme eğilimi ve etkinliklerin sosyalleşmeye etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Kaya, K. ve Tural, Y. (2005). Öğretmenlerin Boş Zamanlarında Sosyal Ve Kültürel Etkinliklere Katılımları İle İlgili Tutumları (Isparta Örneği). *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 10(2), s:271-289

Kesim, Ü., (2006). Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Program ve Hizmetleri. Sağlıklı Kentler Birliği Eğitim Toplantıları, Fiziksel Aktivite, *Sağlıklı Yaşam ve Yerel Yönetimler Sempozyumu*, Tepebaşı, Eskişehir.

Kılbaş, Ş. (1994). *Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme*. Adana Çukurova Üniversitesi Basımevi. Adana.

Köktaş, Ş. K. (2004). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Köybaşı, N. (2006). *Boş zaman sosyolojisi ve boş zamanları değerlendirme aracı olarak dinlence turizmi ve kültür turizmine katılan yerli turistlerin karşılaştırılmalı sosyolojik analizi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Kurumlu, Y. (2014). *Ankara İli 11. Sınıf Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman ve Sportif Açısından Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılımlarının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Lee, J. H., D. Scott, M. F. Floyd,(2001). Structural inequalities in outdoor recreation participation: A multiple hierarchy stractification perspective. Journal of Leisure Research, Vol. 33, *Issue*.4, p.427-449.

Mackenzie, R. A. (1985). *Zaman Tuzağı – Zamanı Nasıl Denetlersiniz*, Çev.,Yakut GÜNER, İlgı Yayıncılık, İstanbul, s:13.

Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), Antalya, s:53-62.

Maslow A. H., (1943), A *Theory of Human Motivation*. Psychological Review 50,s:370-396.

Mutlu, Ğ., Yılmaz, B., Sevindi, T., Göngörmüş, H. A., Gürbüz, B.

(2011). Bireyleri Rekreasyonel Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin

Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden*

Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13 (1) s:54–61.

Nalçalan, M. (2009). *Uluslararası spor organizasyonlarında sağlık hizmetleri üniversiade 2005 İzmir örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Nixon, E. J. And Jewett, E. A. (1969). *An Introduction to Physical Education, Seventh Edition*, Toronto.

Okumuş, Y. (2002). *Kocaeli İlinde Bulunan, Farklı Sanayi Kuruluşlarında Çalışan Bireylerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Özcan, S. (1999). *Öğretim Elemanları ve Öğretmenlerin Boş Zaman Faaliyetleri*. Bitirme Tezi, Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Muğla.

Özdemir, S.A., (2006). *Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğünde Çalışan Yer Altı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Özışık, Y. (1998.) *Kara Harp Okulu Öğretim Elemanlarının Rekreasyon Sorunları Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Öztürk, H. (2013). *Sanayi Çalışanlarının Rekreatif Aktivitelere Katılımlarının Örgütsel Bağlılık ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi (Gaziantep Uygulaması)*, Doktora Tezi, Ankara.

Öztürk, H. (2015). *The Obstacles Affecting Shopping Center Employees' Participation in Recreational Activities*, 47(1), p:41-48.

Pieper, J. (1952) *Leisure: The Basis of Culture*, N.Y., s:52.

Ragheb, M.G. ve Tate, R.L. (1993). *A Behavioral Model Of Leisure Participation Based on Leisure Attitude*, Motivation and Satisfaction. Leisure Studies, p:61-70.

Sandıkçı, M.B. (2012). *Bitlis Eren Üniversitesinde Görev Yapan Akademik Personelin Rekreatif Tercihleri ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Sevil, T. (2012). *Boş Zaman ve Yönetimi: Boş Zaman ve Rekreasyon Kavram ve Özellikler*, Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir, Mayıs, s:6-14.

Sezgin, S. (1987). *Türk Toplumunun Rekreasyon Alışkanlıkları İstanbul Örneği*, M.S.Ü.Sosyal Bil. Enst., Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.

T.C. Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı (DPT) Altıncı Beş Yıllık Kalkınma Planı (1990- 1994)

Tel, M. (2007) *Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği*. Doktora Tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tezcan, M. (1977). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*, Doğan Matbaası, Ankara, s: 91

Torkildsen, G. (1992). *Leisure and Recreation Management, Third Edition*, Published by E&FN, Spon London.

Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management, 5th Ed. London and New York: Routledge*, Taylor and Francis Group

Tunçel, E.F. (1999). *Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarında Sporun Yeri (İzmir İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Türk Dil Kurumu Büyük Sözlük , (2011). Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara

Tütüncü, Ö. (2008). Rekreasyon Yönetimine Yönelik Üniversite Düzeyinde Bir Müfredat Geliştirme Önerisi, *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 19 (12). s:93-103.

Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, Cilt 23, Sayı 2, s: 248 – 252.

Uğur, A. (2000). Çalışma Hayatında Zaman Yönetimi, *Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi*, Sayı:143, Ankara.

Usal, A. (1981). Çağdaş Bunalım/Turizm, *Ege Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*,1 (1-2) s:13-19.

Ünver, O., ve Diğerleri.(1986). *12- 24 Yas Gençlerin Sosyo-Ekonomik Sorunları*,M.E.G.S.B. Yayını, Gazi Üniv. B.Y. Matbaası, Ankara, s:145.

Wilson, J. (1980). Sociology of Leisure, A Review of Sociology, Vol:6, p:22-32.

Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*, Yayıncılık Matbaası, İstanbul.

Yetiş, Ü. (2000). *Kamu Kuruluşunda Çalışan Devlet Memurlarının Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirme Üzerine Bir Araştırma (Tügsaş Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Yetiş, Ü. (2008). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri Ankara Örneği*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz, Z. (2002). *Kütahya İli Orta Öğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Serbest Zaman Faaliyetlerinin Dağılımı ve Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi,Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Zorba, E. (2008). Türkiye’de rekreasyona bakış açısı ve gelişimi, *Gazi Haber Dergisi*, s:52-55.

Zorba, E., Kesim, Ü., Ağılönü, A. ve Cerit, E. (2006). Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Serbest Zaman Alışkanlıkları. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla Üniversitesi, s:43-45.

Zülal, A. (2002). Sağlık İçin Hareket Edin. *Bilim ve Teknik Dergisi*. Ağustos, s:72-75.

EKLER

SAYGIDEĞER SAĞLIK ÇALIŞANI,

Elinizdeki anket, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yapmakta olduğum yüksek lisans tez çalışmam için hazırlanmıştır. Sağlık çalışanlarının serbest zaman etkinliklerinde sporun yerini öğrenmek amacıyla yapılan bu araştırma için değerli görüşlerinize ihtiyaç duymaktayım. Araştırmanın amacına ulaşması, soruların içtenlikle ve doğru biçimde yanıtlanmasına bağlıdır. Zamanınızı ayırdığınız ve katkılarınız için şimdiden teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

SERBEST ZAMAN: İşe gidiş dönüş, iş yerinde geçen zorunlu süre ve yaşamamız için gerekli (uyku, yemek, temizlik vb.) eylemler için ayırdığımız süre dışında kalan ve bağımsız-bağılantısız kullanılan zaman dilimidir.

SERBEST ZAMANLARI DEĞERLENDİRME: Serbest zamanın sevak ve isteyerek seçilen çeşitli etkinliklerle değerlendirilmesidir.

Danışman
Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN

Araştırmacı
Harun TÜRKEN
harunturken@hotmail.com

1. KİŞİSEL BİLGİLER:

- 1- Cinsiyetiniz? 1.() Kadın 2.() Erkek
- 2- Yaşınız?
- 3- Medeni haliniz? 1.() Evli 2.() Bekar
3.() Boşanmış 4.() Eşi ölmüş
- 4- Evli iseniz çocuk sayısı?
1.() Yok 2.() 1-2 3.() 3 ve üzeri
- 5- Evli iseniz, eşinizin eğitim durumu nedir?
1.() İlköğretim 2.() Lise
3.() Üniversite 4.() Diğer.....
- 6- Unvanınız?
- 7- Aylık toplam geliriniz nedir? (maaş dışı - aile bireylerinin gelirlerini de ekleyiniz)..... TL
- 8- Doğum yeriniz?
1.() Büyükşehir 2.() İl
3.() İlçe 4.() Köy
- 9- Anne ve babanızın en uzun süre ikâmet ettikleri yerleşim birimi hangisidir?
1.() Büyükşehir 2.() İl
3.() İlçe 4.() Köy
- 10- İkametgâhınız ?
1.()Kira 2.() Mülk 3.() Lojman
- 11- Yurt dışında bulduysanız bulunma nedeniniz ?
1.() Bulunmadım 2.() Dil öğrenme
3.() Kongre- Sempozyum 4.() Eğitim
5.() Doktora- yüksek lisans 6.() Gezi
7.() Bilgi- tecrübe artırma 8.() Diğer.....

12- Yurtdışında bulunmalar için bulunma süreleri

..... yıl / ay / hafta

13- Serbest zaman etkinliklerine harcadığınız para miktarı ne kadardır? (Sinema, gazete, dergi, kültür-sanat etkinlikleri, spor vb.) TL

2. SERBEST ZAMAN:

Serbest zamanlarda yaptığınız etkinlik türleri nelerdir?	Sıklıkla	Ara sıra	Nadiren	Asla
Hiçbir şeyle uğraşmam, dinlenirim				
Kitap, gazete, dergi okurum				
Müzik dinlerim, müzik aleti çalarım				
Tv, video, vcd izlerim				
Sinema ve tiyatroya giderim				
Çarşı pazar, gezerim, alışveriş yaparım				
Spor yaparım/ Spor yarışmalarım izlerim				
Sosyal, kültürel, faaliyetlere katılırım				
Ailem ve çocuklarımla ilgilenirim				
Komşulara veya akrabalarımın giderim				
Arkadaşlarla sohbet ederim/ gezerim				
Kahvehane veya kafeterya ya giderim				
Bar, gazino, biraخانه vb. giderim				
Hobilerimle ilgilenirim				
İnternet'ten yararlanırım(chat, oyun, hobi)				
Ava giderim (kara ve su avı)				
Diğer.....				

LÜTFEN, TÜM SEÇENEKLERİ İŞARETLEYİNİZ.

Sizce, serbest zaman etkinliklerine katılmama nedenleri nelerdir?	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Fikrim Yok	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Serbest zaman faaliyetlerinin pahalı olması					
Ne yapabileceğimi bilmüyorum					
Faaliyete yönlendirecek arkadaş ve sosyal teşviklere sahip değilim					
Serbest zamanımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir amacım yok					
Bulduğum çevre bu tip faaliyetlere katılmama engel oluyor					
Tesis, araç - gereç yeterli değil					
Programlar bana uymuyor					
Serbest zamanım olmuyor					
Diğer					

LÜTFEN, TÜM SEÇENEKLERİ İŞARETLEYİNİZ.

Serbest zamanları değerlendirmek için kurumunuzdan neler beklersiniz?	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Fikrim Yok	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Sportif faaliyetlerin organizasyonu ve desteklenmesi					
Sanatsal, kültürel, sergi, konferans, toplantı, söyleşi gibi faaliyetlerin düzenlenmesi					
Çeşitli hobi kulüplerinin kurulması ve aktif hale getirilmesi					
Satranç, bilardo, iskambil gibi oyun oynanacak yerlerin açılması ve yaygınlaştırılması					
Kurum elemanlarının ortak yapabileceği organizasyonlar düzenlenmesi (Piknik, gezi vb.)					
Diğer					

LÜTFEN, TÜM SEÇENEKLERİ İŞARETLEYİNİZ.

3. SERBEST ZAMAN VE SPOR:

Spora ilgi durumunuz?	Her zaman	Sıklıkla	Ara sıra	Nediren	Asla
Spora ilgi durumunuz?					
Spor yapıyorum					
İzliyorum (TV, Salon ve Stadyum)					
Serbest zamanlarda yaptığınız spor etkinlikleri nelerdir?					
Yürüyüş					
Futbol					
Yüzme					
Raket sporları					
Açık alanlarda koşular					
Voleybol					
Basketbol					
Cimnastik, Aerobik (step)					
Bisiklet					
Halk oyunları/ M. Danslar					
Uzakdoğu sporları					
Avcılık/ Avcılık					
Vücut geliştirme					
Kayak					
Bowling					
Dağcılık/ Kampçılık					
Kürek/ Yelken					
Binicilik					
Diğer					
Sporu nerede yapıyorsunuz?					
Evde					
Universitenin spor tesislerinde					
Özel spor tesislerinde					
G.S.İl Müd. ve kulüp tesislerinde					
Doğada					
Diğer					

LÜTFEN, TÜM SEÇENEKLERİ İŞARETLEYİNİZ.

Spor yapma amacınız nelerdir?	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Sağlığının koruma isteğinden					
Sporu hayattan zevk alma aracı görmem					
Alişkanlık haline gelmesi					
Serbest zamanları değerlendirmede iyi bir araç olması					
Yeni arkadaşlar edinebilmede araç olması					
Çevremde sporla ilgilenen insanların varolması					
Sporun çalışma verimini artırdığına olan inancından					
Zararlı alışkanlıklardan uzak tuttuğundan					
Sporu sevdiğimden					
Diğer					

LÜTFEN, TÜM SEÇENEKLERİ İŞARETLEYİNİZ.

İLGİNİZDEN DOLAYI TEŞEKKÜR EDER,
SAYGILARIMI SUNARIM.

İmkan verildiğinde tercih edeceğiniz spor etkinlikleri nelerdir?

.....

Konu ile ilgili olarak eklemek istediğiniz herhangi bir

öneriniz varsa lütfen belirtiniz?

.....

ÖZGEÇMİŞ

1984 yılında Kırıkkale’de doğdum. İlk, orta ve lise eğitimimi Kırıkkale’de tamamladım. Lisans eğitimimi Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde tamamladım.13 yıl boyunca Kırıkkale İl Sağlık Müdürlüğü’ne bağlı kurumlarda çalıştım. Halen Kırıkkale İl Sağlık Müdürlüğü’nde idareci olarak çalışmaktayım. Evli ve bir çocuk babasıyım.

