

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**  
**KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**AMASYA İLİNDE YERLEŞİK KAMU ÇALIŞANLARININ SERBEST  
ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIM DÜZEYLERİ VE BU ETKİNLİKLER  
İÇİNDE SPORUN YERİ**

**HAZIRLAYAN**

**Uğur KOÇ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN**

**2016 – KIRIKKALE**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**  
**KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**AMASYA İLİNDE YERLEŞİK KAMU ÇALIŞANLARININ SERBEST  
ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIM DÜZEYLERİ VE BU ETKİNLİKLER  
İÇİNDE SPORUN YERİ**

**HAZIRLAYAN**

**Uğur KOÇ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN**


**2016 – KIRIKKALE**

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

“Amasya ilinde yerleşik kamu çalışanlarının serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyleri ve bu etkinlikler içinde sporun yeri” Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri üyeleri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 28/11/2016

  
İmza  
Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN  
Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Jüri Başkanı

  
İmza  
Yrd. Doç. Dr. Tevfik Cem Akalın  
Bülent Ecevit Üniversitesi  
Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu  
Asıl Üye

  
İmza  
Yrd. Doç. Dr. Sibel ARSLAN  
Kırıkkale Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi  
Asıl Üye

# İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

|  |             |
|--|-------------|
| KABUL VE ONAY .....                                    | I           |
| İÇİNDEKİLER .....                                      | II          |
| ÖNSÖZ.....   | IV          |
| SİMGELER VE KISALTMALAR.....                           | V           |
| TABLolar.....  | VI          |
| <b>ÖZET.....</b>                                       | <b>VII</b>  |
| <b>SUMMARY.....</b>                                    | <b>VIII</b> |
| <b>1.GİRİŞ.....</b>                                    | <b>1</b>    |
| 1.1. Problem Cümlesi.....                              | 5           |
| 1.2. Alt Problemler.....                               | 5           |
| 1.3. Araştırmanın Amacı.....                           | 6           |
| 1.4. Araştırmanın Önemi.....                           | 6           |
| 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....                  | 8           |
| 1.6. Varsayımlar.....                                  | 8           |
| 1.7. Zaman Kavramı.....                                | 9           |
| 1.7.1. Zamanın Tanımı.....                             | 9           |
| 1.7.2. Zamanın Önemi.....                              | 11          |
| 1.7.3. Zamanın Bölümleri.....                          | 12          |
| 1.7.4. Zamanın Kullanımı.....                          | 14          |
| 1.7.5. Serbest Zaman.....                              | 18          |
| 1.7.6. Serbest Zamanın Tanımı.....                     | 18          |
| 1.7.7. Serbest Zaman Anlayışındaki Gelişim Süreci..... | 19          |
| 1.7.8. Serbest Zaman Hakkı.....                        | 21          |
| 1.7.9. Serbest Zaman ve Spor.....                      | 23          |
| 1.7.10. Serbest Zaman ve Rekreasyon İlişkisi.....      | 25          |
| 1.8. Rekreasyon.....                                   | 28          |
| 1.8.1. Rekreasyonun Tanımı.....                        | 28          |
| 1.8.2. Rekreasyonun Yararları.....                     | 32          |

|   |           |
|---|-----------|
| 1.8.3. Rekreasyon Çeşitleri ve Özellikleri.....             | 34        |
| 1.8.4. Rekreasyonun Sınıflandırılması.....                  | 36        |
| 1.8.5. Rekreasyon ve Spor.....                              | 38        |
| 1.8.6. Rekreasyon İhtiyacı.....                             | 41        |
| 1.8.7. İş yaşamı, Serbest zaman ve Rekreasyon ilişkisi..... | 43        |
| 1.8.8. İş Yeri Rekreasyonu.....                             | 46        |
| <b>2. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>                              | <b>49</b> |
| 2.1. Araştırmanın Modeli.....                               | 49        |
| 2.2. Araştırmanın Evreni.....                               | 49        |
| 2.3. Araştırmanın Örneklemi.....                            | 50        |
| 2.4. Veri Toplama Aracı.....                                | 50        |
| 2.5. Verilerin Toplanması.....                              | 50        |
| 2.6. Verilerin Analizi.....                                 | 51        |
| <b>3. BULGULAR .....</b>                                    | <b>52</b> |
| <b>4. TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>                            | <b>63</b> |
| <b>KAYNAKLAR.....</b>                                       | <b>73</b> |
| <b>EKLER.....</b>   | <b>84</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>  | <b>88</b> |

## ÖNSÖZ

Bu çalışmada “Amasya ilinde yerleşik kamu çalışanlarının serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyleri ve bu etkinlikler içinde sporun yeri” araştırılmıştır.

Yüksek lisans ve tez çalışmam süresince bilgi ve tecrübesiyle bana her an yardımcı olan tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN’ a,

Yüksek lisans yapmama vesile olan Prof. Dr. Mehmet KUTLU ve Doç. Dr. Oğuzhan YONCALIK hocalarıma,

Tez savunma jürime katılarak beni onurlandıran Yrd.Doç.Dr. Sibel ARSLAN hocama,

Yüksek lisans eğitimim boyunca ve tez çalışmamda desteğini esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Tefik Cem AKALIN’ a, teşekkür ederim.

Bu çalışmamı; maddi ve manevi desteklerini her zaman yanımda hissettiğim Anneme, Babama, Eşime, oğlum Umut Burak’a ve kızım Elif Deniz’e ithaf ederim.

**Uğur KOÇ**

**KIRIKKALE-2016**

## SİMGELER VE KISALTMALAR

- AVM:** Alışveriş Merkezi  
**Ark:** Arkadaşları  
**BSTS:** British Society for the Turin Shroud  
**Çev.:** Çeviren  
**diğ.:** Diğerleri  
**f:** Frekans  
**GSB:** Gençlik ve Spor Başkanlığı  
**MEB:** Milli Eğitim Bakanlığı  
**n:** Kişi Sayısı  
**p:** Anlamlı Farklılık  
**RTÜK:** Radyo ve Televizyon Üst Kurulu  
**SPSS:** Statistical Package for the Social Sciences  
**TC:** Türkiye Cumhuriyeti  
**TDK:** Türk Dil Kurumu  
**TV:** Televizyon  
**vb.:** Ve Benzeri  
**vd.:** Ve Diğerleri  
**yy:** YüzYıl

## TABLolar

|   |    |
|---|----|
| <b>Tablo 1.</b> Zamanın Bölümleri.....  | 13 |
| <b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri.....  | 52 |
| <b>Tablo 3.</b> Demografik Özelliklere Göre Serbest Zamanlarda Tercih Edilen Etkinlik Türleri ..... | 54 |
| <b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Serbest Zamanlarda Tercih Ettikleri Etkinlik Türleri.....            | 56 |
| <b>Tablo 5.</b> Spor Yapmayı Tercih Eden Katılımcıların Etkinlik Türleri.....                       | 57 |
| <b>Tablo 6.</b> Serbest Zamanlarda Spor Yapmayan Katılımcıların Özellikleri.....                    | 59 |
| <b>Tablo 7.</b> Demografik Özelliklere Göre Katılımcıların Spor Yapma Durumları.....                | 60 |
| <b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Serbest Zaman Faaliyetleri Hakkındaki Görüşleri.....                 | 62 |



## ÖZET

### **Amasya İlinde Yerleşik Kamu Çalışanlarının Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Düzeyleri ve Bu Etkinlikler İçinde Sporun Yeri**

Bu çalışmada, Amasya il merkezinde görevli kamu çalışanlarının serbest zamanlarına ilişkin düşünceleri, serbest zaman aktivite seçimlerini etkileyen kişisel özellikleri, en çok katıldıkları serbest zaman etkinlikleri, katılım süresi ve sıklığı, sportif serbest zaman etkinliklerine yönelik ilgileri ve aktivite katılım özellikleri araştırılması amaçlanmıştır. Çalışma grubunu Amasya il merkezinde görevli 506 (n:137kadın/n:369erkek) kamu personeli oluşturmaktadır. Çalışmanın amacı doğrultusunda uygulanan ankete katılan kadın ve erkek personel, çalıştığı kurum, yaptığı iş, makam, mevki ve unvanlarına bakılmaksızın tesadüfi yöntemle seçilmiştir. Araştırmada serbest zaman ve sportif etkinlikler anketi ile toplanan verilerin dağılımlarını belirten tablolar oluşturularak, (%) yüzde hesapları, sayısal karşılaştırmaları ve yorumları yapılarak sonuca varılmıştır.

Demografik bilgilerin ve serbest zamanlarda tercih ettikleri etkinlik türleri, katılım düzeyleri vb. ile ilgili davranışların analiz sonuçları frekans (n) ve yüzde (%) olarak sunulmuştur.

Araştırmanın sonucunda; Amasya il merkezinde görevli kamu çalışanlarının serbest zaman ve rekreasyon kelimelerinin tanımı ile ilgili çok fazla bilgi sahibi olmadığı, serbest zaman faaliyetlerini dinlendirici, stres azaltıcı bulduğu, ancak zaman yetersizliğinden dolayı hem sportif hem'de kültürel etkinliklere çok fazla katılamadığı, daha çok evde ve ailesi ile birlikte zaman geçirmeyi tercih ettiği, maddi yetersizliğin serbest zaman etkinliklerine katılımı çok fazla etkilemediği tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Amasya, Kamu Çalışanları, Rekreasyon, Serbest zaman

## SUMMARY

### **The Participation Level Of Public Employees, Living in Amasya, in Activities During Their Leisure Time and The Place Of Sport in theseActivities**

In this study, the following activity participation features of the public employees working within the boundaries of Amasya province are aimed to be examined: such as, their thoughts about their leisure times, their characteristic features which affect their choice of recreational activities, the leisure activities they have been participating mostly, the participation time and frequency. The study group is made of 506 (n:137 women/n: 369 men) public employees who have been working in Amasya province. The male and female personnel participated in the survey were chosen at random, regardless of the institution they work, the kind of work they perform, their positions and titles. In the study, results are reached by data frequency tables gathered by leisure time and sporting activities survey, the percentage calculations, numeric comparisons and reviews.

The analyse results of behaviours related to demographic information and types of activities they prefer in leisure time, participation levels etc. are presented as Frequency (n) and percentage (%).

At the end of the research, the following results are determined; the public employees working within the boundaries of Amasya province don't have enough information about the definition of free time and recreation words, they find leisure time activities relaxing and they blow off steam, but because of lack of time they are unable to participate in both sportive and cultural activities, they prefer spending their leisure times mostly with their families at home, and financial incapability does not have a great influence on their participation to the leisure time activities.

**Anahtar Kelimeler:** Amasya, Public Employees, Recreation, Leisure Time



## 1. GİRİŞ

Ülkeler arasında teknolojik bir yarışın söz konusu olduğu şu günlerde Türkiye de bu yarışın gerisinde kalmamak için hızlı bir gelişim ve değişim süreci yaşamaktadır. Çağımızın tekdüze günlük yaşamı içerisinde insanların yaşam mücadeleleri dışında kalan zamanlarını değerlendirmeleri sağlıklı kalabilmeleri için çok önemlidir (Ramazanoğlu ve Ark.2004).

Teknolojik gelişmelerle beraber çalışma saatleri giderek azalmakta, kişiler kendilerine daha çok zaman ayırabilmektedirler. Buna paralel olarak bu süreç içerisinde serbest zaman faaliyetlerinin önemi de büyük bir değer kazanmaktadır (Ramazanoğlu ve Ark.2004).

Bu noktada sporun büyük bir işlevi vardır. Serbest zamanların sportif aktivitelerle değerlendirilmesi, teknoloji ve şehirleşmenin birey ve toplum üzerinde meydana getireceği gerilimi önlemek için önerilmektedir (Ramazanoğlu ve Ark.2004).

Farklı araştırmalara bakıldığında rekreasyon amaçlı sportif faaliyetleri tercih eden insanların sayısının, diğer faaliyetlere katılanların sayılarından daha fazla olduğu görülmektedir. Örneğin, Almanya'da halkın % 61'i serbest zaman etkinliklerinde sporu tercih etmektedir. Ayrıca 1987 yılında Almanya'da 6-16 yaş arasındaki 190.000 kişi üzerinde anket yoluyla yapılan bir araştırmada gençlerin % 60'ının serbest zamanlarını spor yaparak geçirdikleri görülmüştür (Yeoman ve Una 2004).

Yapılan araştırmalar serbest zamanlarda sportif faaliyetlere aktif katılmayı tercih etme oranının yüksek olduğunu göstermektedir (Yeoman ve Una 2004). Bu durum sporun kişisel ve toplumsal özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Sportif faaliyetlere katılımın kolaylığı, çalışma rahatlığı, her yaşın, her cinsin ve herkesin

zevk ve isteklerine yanıt verebilecek tercih imkânı sunmaktadır (Argan ve Ark. 2012).

Bireyler, serbest zamanlarını değerlendirmek, güçlenmek, kendini savunmak, sağlığını koruma gibi sebeplerin etkisiyle sportif faaliyetlere yönelmektedirler. Bireylerin yaşam kalitesi toplum içinde sağlanan serbest zaman etkinlikleriyle artar (Ramazanoğlu ve Ark.2004).

İnsana kaybettiği bütünlüğü yeniden verebilmek, insanı mutlu edebilmek ve yeni yaşam biçimlerine zemin hazırlayabilmek; spor, sanat, turizm ve daha birçok etkinlik çeşitleri ile serbest zamanın değerlendirilmesi yoluyla mümkündür.

İş yaşamındaki hizmetin en iyi şekilde yerine getirilmesinin vazgeçilmez koşullarından olan bedensel ve ruhsal sağlığın yerinde olması için buna imkân sağlayacak olan unsurlardan birisi serbest zaman faaliyetleridir. Serbest zaman faaliyetlerinden biri olan spora ilginin artması çeşitli toplumsal kurumları bu konuda organizasyonlar yapmaya yöneltmektedir. Böylece sporun tanıtılması ve yaygınlaştırılması amaçlanmaktadır (Ramazanoğlu ve Ark.2004).

Serbest zamanlardaki sportif etkinliklerin sosyalleştirici, toplumsal birliği sağlayıcı, kişileri zinde ve sağlıklı kılan özellikleri vardır. Ayrıca sanatsal ve folklorik değeri de vardır. Bütün bunların yanında rekreasyonla daha yakın ilgisi bakımından sporun çeşitlilik, değişkenlik ve hareket özelliklerinden bahsedilebilir. Rekreatif bir etkinlik olarak spora ilginin artması çeşitli toplumsal kurumları bu konuda organizasyonlar yapmaya yöneltmektedir (Yeoman ve Una 2004).

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, gelişmekte olan ülkeler arasında yer alan Türkiye'nin serbest zaman faaliyetlerine gereken değeri ve önemi henüz tam anlamıyla vermediği görülmektedir (Öksüz 2012).

Oysa bilinmektedir ki serbest zaman ve rekreasyon etkinliklerinin kişilere özellikle çalışanlara sağladığı bilinen bir çok yararı vardır. Bunlardan bazıları, Çakıroğlu' nun (1998) da belirttiği gibi,

1. İnsanların dinlenme ve eğlenme gereksinimleri serbest zaman değerlendirilmesiyle karşılanarak onların hayata bağlarını güçlendirilir ve mutlu olurlar.

2. Kendini ifade etme gereksinimi; kişide sağlıklı bir kişilik geliştirmiş olur. Toplumda temel amaçlardan biri sağlıklı kişiliktir.

3. Arkadaşlık Gereksinimi; İnsanların birlikte olmak, arkadaşlık kurma, toplumsal ilişkiler ve işbirliği yapmaya yönelik gereksinimlerini karşılar. Özellikle takım oyunları birlik ruhunu geliştirir.

4. Fiziksel Sağlamlık; Serbest zaman etkinlikleri insana motor gelişimi ve daha iyi koordinasyon için fırsat sağlar

5. Dinlenme; Heyecanlı ve sıkıntılı, güçlüklerle geçmiş bir günün sonunda hoş giden bir rekreatif faaliyet (tv izlemek, kitap okumak, sinema, tiyatro, spor yapmak vb) kişiyi dinlendirir. Dinlenme fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönde olabilir.

Bugün iş yaşamındaki başarılar insanların başarılı sayılabilmeleri için tek başına yeterli kabul edilmemektedir. Başka bir deyişle, çalışan bir insanın başarılı kabul edilebilmesi için, iş yaşamında olduğu kadar sosyal hayatta da başarılı olması, çeşitli hobilere sahip olması ve özel hayatına yeterli zaman ayırabilmesi gerekir (Mana 2005, Martin 2005).

Bunu sağlayacak olanda çalışma (iş) zamanı dışında kalan serbest zamanlarda kişilerin tercih edebilecekleri sosyal, kültürel ve sportif aktivitelerin çeşitliğinin ve ulaşılabilirliğinin olmasıdır.

Teknolojik yenilikler ve çalışma sürelerinin giderek azalması ile sahip olunan serbest zaman süresinin giderek artmasına karşın; zamanı iyi yönetememe ya da başka nedenler; serbest zaman etkinliklerine ve özellikle sportif etkinliklere katılımı güçleştirmektedir.

İş yaşamı (çalışma hayatı) insanoğlunun yaratılışı ile birlikte ortaya çıkmış bir süreç olarak da kabul edilebilir. Bu durumu şu şekilde açıklamak doğru olacaktır.

Bilindiği üzere yüce kitabımız Kuran-ı Kerimde Allah (c.c.) insanlar için “Sizin için yarattığımız nimetlerden faydalanmak için yeryüzüne dağılm ve o nimetlerin helalinden rızıklarınızı arayın” der. İnsanoğlu yeryüzünde rızkını ararken çaba, zaman, sermaye ve güç gibi unsurları kullanarak iş hayatına adım atmış olur. Çünkü çalışmanın amacı öncelikle kazanç (para ve ihtiyaçların karşılanması) elde etmek ve bireyin kendisinin ve ailesinin refah içerisinde yaşamasını sağlamaktır. Bu durum tüm iş kolları ve bu iş kollarında çalışan insanlar için geçerlidir.

İnsanlar çalıştıkları iş kollarında görevlerini yaparken değişken saatler aralığında çalışsalar da, son yıllarda resmi olarak uygulamaya geçilen 8 saatlik bir çalışma süresine sahiptirler. Belirlenen 8 saatlik çalışma süresi daha çok devlet kurumlarında (kamu) çalışan bireyler için geçerlidir.

Çalışan insanlar iş yaşamları (çalışma zamanı) dışında kalan zamanlarda kendilerini yenileyici, rahatlatıcı, stres atıcı (iş stresi) ve iş yaşamına motive edici etkinlikler içerisinde olmak isterler. İnsanların bu isteklerinin gerçekleştirilebilmesi için iş yaşamı ve yapmak zorunda oldukları zorunluluklardan (yeme, içme, uyuma, temizlik, vb.) arta kalan zamanlarının (serbest zaman) olması gerekir.

Serbest zamanların oluşması, hem kişilerin, hem de kurumların yaşam tarzlarını en etkili biçimde planlamalarına ve verimli kullanmalarına bağlıdır. Zaman planlı ve verimli kullanıldığında bireylerin özellikle çalışanların kendilerine ait serbest zamanlarının oluşmasını sağlar. İnsanlar işten arta kalan zamanlarında (serbest zaman) katılabilecekleri çeşitli etkinliklerle rahatlar, dinlenir ve kendini yeniler. Bu durumun çalışan bireylerde iş yaşamına olumlu etki yaptığı konu ile ilgili yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur (Ekici ve ark. 2010, Karaküçük 1995, Keskin 2008, İç 2004, Şahin 2014).

Bu araştırmanın amacı, kamu çalışanlarının serbest zaman etkinliklerine katılım düzeylerini ve bu etkinlikler içinde sporun yerini tespit etmektir.

Yapılan bu çalışma, daha önce alanda yapılan çalışmalarla karşılaştırmak ve desteklemek amacı ile yapılmıştır. Araştırma konusunun ve uygulama alanının Amasya il merkezi olarak seçilmesi ise, kamuda görevli personellerin serbest zaman etkinliklerine katılım düzeylerini ve bu etkinlikler içerisinde sporun yerini araştıran

ve tüm kamu kurumlarını kapsayıcı bir çalışmanın olmamasıdır. Amasya il merkezinde konu ile ilgili daha önce yapılan çalışmalar tek bir kamu kurumunda ve o kurumda görevli kamu personelleri üzerine yapılmış çalışmalardır. Yapılan araştırmanın uygulama alanını ise bakanlıklara bağlı 10 kamu kurumu ve bu kurumlarda çalışan kamu personelleri oluşturmaktadır.

### **1.1. Problem Cümlesi:**

Amasya ilinde yerleşik kamu çalışanlarının serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyleri ve bu etkinlikler içinde sporun yeri nedir?

### **1.2. Alt Problemler:**

1. Kamu çalışanlarının serbest zaman etkinliklerine katılma oranları nedir?
2. Kamu çalışanlarının serbest zaman etkinliklerine katılamama nedenleri nelerdir?
3. Kamu personelinin serbest zaman aktiviteleri içinde sportif faaliyetlere katılma oranları nelerdir?
4. Kamu çalışanlarının serbest zamanlarında sportif etkinlikleri tercih etme sebepleri nelerdir?
5. Kamu çalışanlarının serbest zamanlarında sportif etkinlikleri tercih etmeme sebepleri nelerdir?



### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Çağımız insanların en önemli problemlerinden biri, zamanın yetmemesidir. Kimileri için zamanın yetersizliğı, kimileri için zamanı iyi yönetememe çok büyük bir problemdir (Mana 2005,Martin 2005).

Bu araştırmanın amacı; kamu çalışanlarının serbest zaman etkinliklerine katılım düzeylerini ve bu etkinlikler içinde sporun yerini tespit etmektir. Bu bağlamda, serbest zaman ile ilgili literatür taranarak konu farklı boyutlarıyla araştırılmıştır.

### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Çalışan insanlar için serbest zamanlarını en etkili şekilde değerlendirmek çok önemlidir. Bu sayede çalışma hayatının neden olduğı stres ve yorgunluktan kurtulan insanlar, sosyal ve kişisel yaşamlarında daha mutlu ve başarılı olacaklardır. Ayrıca serbest zamanlarda yapılan etkinlikler insanların iş yaşamlarında ortaya çıkaramadıkları yetenek ve becerilerini geliştirerek, yaratıcılık, başarılı olma ve bir şeyler üretme gibi çeşitli insani ihtiyaçlarını gidermelerine yardımcı olur. Modern dünyada bir insan açısından serbest zaman etkinliklerinin değer ve önemi çok iyi bilinmektedir. Bu nedenle iş yaşamındaki başarılar insanların başarılı sayılabilmeleri için tek başına yeterli kabul edilmemektedir. Başka bir deyişle çalışan bir insanın başarılı kabul edilebilmesi için, iş yaşamında olduğı kadar sosyal hayatta da başarılı

olması, çeşitli hobilere sahip olması ve özel hayatına yeterli zaman ayırabilmesi gerekir (Mana 2005, Martin 2005).

Çalışan insanlar için serbest zaman etkinliklerine katılımın özel bir önemi vardır. Çünkü yapılan araştırmalar, (İç 2004, Yetiş 2008, Kurumlu 2014) serbest zaman ve rekreasyon etkinliklerinin çalışanlar üzerinde birçok olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir.

Rekreasyon, uygun faaliyet seçimi yapmak ve organize bir programa katılmak şartıyla iyi bir lider önderliğindeki kişinin iş verimini artırmakta ya da başarısına olumlu katkı sağlamaktadır. Çalışma sahasındaki verim, kişinin tatminsizliğine, isteksizliğine, kuvvetten düşme hissine ve bütün bunların sonucu ortaya çıkan can sıkıntısına bağlı bir şekilde etkilenmektedir. Bu duygular genellikle uyarı noksanlığından meydana gelmektedir. Rekreasyon faaliyetlerinin olumlu etkileri, kişiye bu eksik olan uyarıların verilmesiyle özellikle can sıkıntısının azalmasını sağlamakta ve iş verimini yükseltmektedir (Aktaran: Tezcan 2007).

Çalışma yaşamında çalışanların davranışlarında olumlu değişiklikler beklentisi birçok işyerinin sorgulama alanı içindedir. İşyerleri, anket çalışmaları ile çalışanların gerçek anlamda ve ayrıntılı bir şekilde ne tür ihtiyaç ve istekleri olduğunu ortaya çıkartmaya çalışmaktadır (Aktaran: Tezcan 2007).

Sağlıklı davranış alışkanlıklarının desteklenmesi ve işyerlerindeki spor ve egzersiz aktivitelerinin artırılması ile birlikte; hastalıkların, işyeri kazalarına bağlı sakatlıkların ve erken ölümlerin önlenmesinin mümkün olabileceği belirtilmektedir (Tezcan 2007).

Yapılan araştırmalar, sağlıklı insanların günde ortalama 2000 cal. İş enerjisi harcayarak çalışabileceğini göstermiştir. Ancak, bu ölçüde verimliliğin devamlı olabilmesi için de, iş görenlerin sağlık ve fizyolojik kapasitelerinin korunması gerekmektedir (Zorba 2000).

İş ortamındaki streslerin artması, insanların fiziksel ve ruhsal sağlıklarını tehdit etmekte ve iş gücü kayıplarına neden olmaktadır. Rekreasyon programlarına katılan kişiler, işlerinde daha iyi performans göstermekte ve işlerine daha çok katkıda

bulunmaktadırlar. Böylece rekreasyon programları hem çalışanların yaptıkları işten memnun olmalarına, hem de iş üretimine miktar ve kalite olarak katkıda bulunmalarını sağlamaktadır (Zorba 2000).

Yukarıda sıralanan nedenlerden ötürü, çalışanların serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinin ortaya konulması ve serbest zamanlarda katıldıkları sportif faaliyetler önem arz etmektedir.

### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu çalışma Amasya ilinde bakanlıklara bağlı resmi kurum ve kuruluşlarda görev yapan kamu personeli ile sınırlıdır.

Araştırma kamu çalışanlarından elde edilen verilerle sınırlıdır.

Elde edilen bulgular, 2015 yılı ile sınırlıdır.

### **1.6. Varsayımlar**

Araştırma evreninden seçilen örneklemin evreni temsil edebilecek yeterlik ve nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmaya katılan kamu personelinin anket sorularını samimi ve tarafsız olarak cevapladıkları varsayılmaktadır.

## 1.7. ZAMAN KAVRAMI

Bu bölümde zaman kavramına açıklık getirilerek tanımlamalara, zamanın önemine, zamanın bölümlerine ve zaman kullanımı gibi konulara yer verilmiştir.

### 1.7.1. Zamanın Tanımı

İnsanlığın varoluşundan beri, zaman kavramı, geri döndürülememesinden ve sınırlı olmasından dolayı birçok toplumun ilgisini çekerek yine bu toplumların inceleme alanı içine girmiştir. Geçmişten bugüne çalışmalarıyla zamanı doğru kullanarak başarıyı elde etmiş ve insanlığa bu süre zarfında bir katkı sağlamış kişiler bu önemli kavramı değişik şekillerde tanımlamışlardır.

“Zaman, hayattır ve zamanı boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmek anlamını taşımaktadır” (Aktaran: Hazar 2003).

Carrel, zamanı astronomik zaman ve fizyolojik zaman olarak iki yönden tanımlar. Carrel’ e göre “astronomik zaman değişmeyen yada çok az değişen zamandır. Fizyolojik zaman ise, değişkendir. Tohumların birleşmesinden ve yumurtanın açılmasından başlayıp, ölüme kadar devam eden insandaki değişmeler süreci fizyolojik zamanı oluşturur. Bu, hissedilebilir” (Aktaran: Karaküçük 2014).

Peter Drucker’ e göre zaman “en kıt” ve “eşsiz” Mackenzie’ e göre “son derece nazik” ve “temel” bir kaynaktır (Can 1991).

Weber (1987) ise zamanı, “İnsan yaşamının yerine göre uzun ya da kısa süreli, yinelenmesi imkânsız, başlangıcı ve sonu belli saatle ölçülebilen bir bölümdür” olarak ifade etmiştir.

Addington (1993) zamanın insanların sonsuzluk ölçüsü olduğunu ve şimdiye kadar zamanla ilgili doğal kabul edilen her şeyin, insan düşüncesinin ürünü ve göreceli olduğunu belirterek zaman kavramına farklı bir soluk getirmiştir.

Zamanın tanımı bunlarla sınırlı kalmayıp kavramı uzay ile ilişkilendirip açıklayan düşünürlerimiz de mevcuttur. Zaman ile uzay birbirlerine yakından bağlantılıdır (Karaküçük 2014).

Zamanı anlamak için zamanın uzaya bağlı olduğunu anlamak gerekiyor. Uzay ölçüdür. Zaman, uzay sayesinde ölçülebilmektedir. Zaman, bir nesnenin uzaydaki bir noktadan başka bir noktaya geçtiği aralıktır. Zaman ve uzay kavramları birbiri için gereklidir ve biri diğerinin göreceli değerine bağlıdır (Addington 1993).

Türk Dil Kurumu tarafından yayınlanan Türkçe sözlükte zaman; “olayların ardışıklığını görerek aklımızda yarattığımız ve olayların bundan sonra da içinde olup gideceğini düşündüğümüz başı ve sonu olmayan soyut kavram” olarak açıklanmıştır (TDK 2012).

Augustinus ise, “Nedir zaman? Kısaca kim açıklayabilir? Kim düşünüşünde zamanın ne olduğunu kavrayıp cevabı sözcüklere aktarabilir? Gelgelelim, konuşurken en alışık biçimde bilirmişçesine anladığımız, anlattığımız nesne zamandan başka ne ki? Zamandan bahsettiğimizde onun ne olduğunu bir çırpıda anlayabiliriz, başka biri zamandan söz ettiğinde yine anlarız ne olduğunu. Bana sorsan, birine açıklamaya kalkışacak olsam nedir zaman, bilmiyorum” diyerek tanımı uzun süre tartışma konusu olmuş zaman kavramına başka bir boyuttan açıklama getirmiştir (Aktaran: Cevizci, 2006).

### 1.7.2. Zamanın Önemi

Zaman insan için yaratılışından buyana büyük önem taşımıştır. İnsanın gelişmesinde ve hangi alanda olursa olsun mesleki başarısında zaman anlayışının payı büyüktür. Bu, fertler kadar toplumlar için de böyle gelişmiştir. İş hayatını, sosyal ilişkilerini, eğlence ve dinlenme alışkanlıklarını bu anlayış içerisinde tanzim eden toplumlar, diğerlerine nazaran daha fazla gelişir ve başarılı olurlar (Karaküçük 2014).

Zamanın kullanımı konusunda bilinçli olmak gelişmiş ve gelişmemiş ülkeler için bir ölçüt kabul edilebilir (Doğruyol 1990).

Descartes'de toplumların ileri veya geri zekâlı olarak ayıramayacağını, ülkelerin gelişme ve zenginlik farklarının, yalnızca zamanı iyi kullanarak, planlı ve programlı bir şekilde çalışmalarından ve dinlenmelerinden kaynaklandığını ileri sürmektedir (Aktaran: Doğruyol 1990).

Gelişmiş ülke insanı kazanmak ve başarının, insanın ferdi gayretlerinin ve çalışmasının bir ürünü olduğunu düşünür. Bu yüzden varlığının gereği olarak hak ettiklerini tanzim etmek, işlerini, sosyal hayatını, eğlenmesini ve dinlenmesini programlamak için zamana ihtiyaç duyar. Gelişmemiş ülke insanında bu gayretler yerine iş yapmak için değil, yapmamak için sağda solda, kahvehanelerde benzeri yerlerde nefes alıp vermenin hazzını duymak için zaman ihtiyacı oluşur (Uzunoğlu 1992).

Kalkınmış ve sanayileşmiş ülke insanı zamanı lineer düz çizgi halinde tek bir istikamette akıp giden ve geri dönülmez bir nehir olarak idrak eder. Bu anlayış sanayi devrimine rastlayan dönemlerde büyük bir gelişme kaydetmiştir (Karaküçük 2014).

Zaman bir insanın sahip olduğu ve elinden akıp giden en değerli kaynaktır. Özellikle de çalışan insanlar açısından zamanın ne kadar değerli olduğu tartışılmaz

bir gerçektir. İnsanlar genellikle zamanını yeterince etkili değerlendirememektedir. Hâlbuki istenirse de, istenilmese de harcanmak zorunda kalınan yegâne şey zamandır. Zaman bir makine gibi durdurup başlatılamayan, tekrar ele geçmeyen bir kaynaktır. Fakat insan isterse zamanını nasıl harcayacağına karar verebilir. Tıpkı diğer kaynaklar gibi zaman da çok etkili bir şekilde değerlendirilebilir veya tam tersine boşa harcanabilir (Aydoğan ve Gündoğdu 2006).

Drucker (1992)'in dediği gibi zaman en az bulunan kaynaktır. Eğer o doğru şekilde yönetilmiyorsa, hiçbir şey doğru yönetilmiş sayılmaz.

“İnsanlar zamanı psikolojik yönden farklı olarak algırlar. Olayların birbirleriyle zincirlemesi, geçmiş anıların etkisi ve geleceğe yönelik arzu ve istekler saatle ölçülen gerçek zamanın insan tarafından daha kısa veya daha uzun olarak algılanmasına yol açar. İnsan zamana bağlı olarak yaşar, ancak herkes bu zaman sürelerini birbirinden farklı algılar” (Karaküçük2014).

### **1.7.3. Zamanın Bölümleri**

Zamanın ekonomik kullanımı günümüz insanı için kaçınılmaz bir gereklilik olmuştur. Fakat zamanın verimli kullanılmasını engelleyen kişisel, toplumsal ve ekonomik faktörler vardır (Karaküçük 2014).

Zaman kullanım verimliliğinin anlaşılabilmesi için kullanım bölümlerinin açıklanması gerekmektedir.

Meyer (1969)'e göre zamanın kullanım sınıflandırılması aşağıdaki gibidir.

**Tablo 1: Zamanın Bölümleri**

| <b>Meyer' e göre zamanın kullanım bölümleri</b>  |  |
|--|--|
| <b>Çalışma /İş Zamanı</b>  | <b>Çalışma Dışı Zaman</b>  |
| 1-İşe bağımlı zaman(Çalışma/iş zamanı)   | 1-Fizyolojik ihtiyaçlar (Yeme, içme, uyuma, temizlik)              |
| 2-Çalışma saati dışında kalan ancak çalışma için hazırlık ve işe gidiş-dönüş sürelerini kapsayan zaman | 2-Çalışma dışı zorunluluklar (Ev ve aile ile ilgili zorunluluklar) |
| 3-Aynı işte fazla mesai ve ya ikinci bir işe ayrılan zaman   | 3-Serbest zaman (Kişinin sadece kendine ayırdığı zaman)            |

(Aktaran:Karaküçük 2014)

Meyer zamanı;

1.Temel ihtiyaçların giderilmesine ayrılan zaman (uyku, temizlik, giyinme, yemek yeme vb),

2.Çalışma ve buna bağlı etkinlikler ve görevler için ayrılan zaman ( iş, yolculuk, ödev, öğrenim için geçen süre, vb.)

3.Serbest zaman etkinliklerine ayrılan zaman (eğlence, spor, dinlenme vb.)

Diğer etkinliklere ayrılan zaman olarak gruplama yapmıştır (Aktaran: Karaküçük 2014).



Garzia zamanı;

- 1.Çalışma zamanı,
- 2.Çalışmaya bağlı etkinliklere ayrılan zaman,
- 3.Yaşamı sürdürmeye yönelik etkinlikler,
- 4.Serbest zaman olarak ayırmıştır (Gökmen ve ark. 1985)

İslamiyet zamanı;

- 1.İbadet,
- 2.Kişinin kendi hayatını kontrol ve tefekkür
- 3.Rızkın kazanılması ve çalışma olarak gruplandırır (Canan 1991).

Süreler dikkate alınarak da gruplandırma yapılabilmektedir. Buna göre, 24 saatlik bir günün 8 saati çalışma, 8 saati uyku ve 8 saati de dinlenmeye ayrılabilmektedir (Karaküçük 2014).

#### **1.7.4. Zamanın Kullanımı**

Günümüzde insanların sahip olduğu en büyük problem “zaman darlığı”dır. Çalışan insanların genellikle yapacakları çok şey olmasına rağmen, kişisel hayatları için zamanları çok azdır. Dolayısıyla birçok insan sorumluluklarının altında ezilmektedir. Tüm bunların üstesinden gelebilmek ancak insanın ne yapmak istediğini ve kendisi için nelerin gerçekten önemli olduğunu değerlendirmesiyle mümkündür (Tracy 2005).

Zamanı kullanmayı bilmek eğitimle mümkündür. Zamanı yanlış kullanmak bir anlamda tüm toplumu etkileyebilir. Yapılan araştırmalar bir insanın bir günde ortalama on buçuk saat çalıştığını, ortalama dört saatini de ev işi ve çocuk bakımı gibi diğer işlerine ayırdığını göstermiştir. Bir insanın sekiz saat de uyduğunu düşününce boş zaman olarak geriye bir buçuk saat kalmaktadır. Buradan çıkan sonuca göre insanların kendilerini stresli hissetmelerinin çok doğal olduğu bir gerçektir (Martin 2005).

Aslında zamanı etkili bir şekilde kullanabilmek için insanın bir süper kahraman olması gerekmez. Tam gün çalışıp boş zamanlarında ders çalışan, çocuk yetiştiren, bir evi çekip çeviren, sosyal aktivitelerde aktif roller alan ve üstüne üstlük bir de kitap yazan insanlar bulunmaktadır. Eğer işler yetiştirilemiyorsa yapılması gereken ilk üç şey öncelikleri belirlemek, gereksiz işleri elemek, günleri doğru ve etkin bir şekilde planlamaktır (Mana 2005).

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 (Karaküçük 2014).

Zamanın kullanılmasındaki esas sorunlardan birisi zamanı kontrol edememekten kaynaklanmaktadır. Yani günü dakikalara bölerek yaşayacak kadar sıkı yada insanın kendisini günün akışına ve olaylara bırakacak kadar gevşek bir zaman uygulamasıdır (Karaküçük 2014).

İnsan elini sıkı bir yumruk yapsa ve bir dakika öyle beklese, kolda bir ağrı olup iş yapmasını engelleyecektir. Aşırı gevşek bıraktığında ise, yine bu gevşeklikte el bir işe yaramayacaktır. Oysa insan elini hafifçe kaldırıp parmakları hafifçe oynatacak şekilde kasları iş yapacak gerginlikte tutup, kontrol edebilir. Zaman kontrolü de bu örnekte olduğu gibi ne çok sıkı, ne çok gevşek olmalıdır (Karaküçük 2014).

İnsan hayatında bu kadar önemi olan zaman iyi kullanıldığında kişi;

1. Her an ne yapacağını ve zamanı nasıl kullanacağını bilir.

2. Hatasını, eksikliklerini ve karakterinin hangi kötü yola sapmaya elverişli olduğunu çok iyi öğrenir.

3. Hayatta yaşadığı her olaydan gereken dersi alarak tecrübesini zenginleştirir.

4. Kişi kendi hayatını ve şahsiyetini yaşar.

5. Hiçbir şeyi unutmayacak şekilde ek hafıza sistemine sahip olduğundan, hafızasındaki bütün anlamsız nedenlerin yerini anlamlı sorular alır.

6. Ulaşmak istediği hedeflere göre her gün zamanını nerelerde kullanması gerektiği hakkında yeterince kendini hazırlar. Böylece daha verimli olur ve daha fazla mutlu olmak için serbest zamanında ilgilerine ve hobilerine zaman ayırabilir (Uzunoglu 1992).

Zamanın kötü kullanımında insanın yanlışları şöyle sıralanmaktadır;

1. Karmaşık ve değişken hedef ve öncelik seçimi,

2. Günlük çalışma planının olmayışı,

3. Bir türlü bitmeyen her zaman üzerinde çalışılmakta olan işler,

4. Daha önceden sınırlı tarihleri belirleyip, kendi kendine zorlayıcı vasıfta müeyyideler koymamak,

5. Kusursuz iş yapmayı istemekte direnmek,

6. Düzeni olmayan dağınık sıkıcı bir ortamda çalışmak,

7. Yapılacak işte yetki ve sorumluluğun net ve kesin şekilde belli olmayışı,

8. İş vermeyi bilmemek,

9. Detaylar üzerinde gereğinden fazla durmak, ayrıntıda boğulmak,

10. Anlaşmazlıkların karşısında direnmek,

11. Yeniliklerin karşısında direnmek, alışlagelmiş yolla işleri yapma eğiliminden kurtulamamak,

12. Çok sayıda iş yapma eğiliminde olmak. Tek bir iş üzerinde yükselme konusunda kararlı olmamak,

13. Bazen 'hayır' demesini bilmemek. Her şeye 'evet demeyi tercih etmek,

14. Aşırı bilgi alışverişi ve haberleşmeye maruz kalmak veya bilgi ve haberleşme yetersizliği,

- 15.Çok çabuk ve acele karar vermek veya reddetmek,
- 16.Keyifsiz ve yorgun iken veya aşırı sevinçliyken işin üzerine gitmek (Can 1991).

Zamanın kötü düzenlenmesinin sebep olabileceği şu belirtilerden de bahsedilebilir.

- 1.Acelecilik,
- 2.Hoşa gitmeyen seçenekler arasında devamlı bir bocalama,
- 3.Birçok serbest zamanın yararlı olmayan faaliyetlerle gevşek veya yorgun geçirilmesi,
- 4.Belirli bir zamanda bitirilmesi gereken işlerin zamanında bitirilememesi,
- 5.Dinlenmek veya kişisel ilişkiler için yetersiz zaman,
- 6.Ayrıntılar veya yapılacak işlerin altında ezilme duygusu ve zamanın büyük bir bölümünde istenilmeyen şeyleri yapmak.

Bu belirtilerden kurtulabilmek için;

- 1.En önemli amaçlar doğrultusunda öncelikler belirlenir,
- 2.Daha önemsiz olan işler elenerek zaman yaratılır,
- 3.Temel seçimler yapmak öğrenilir (Karaküçük 2014).

Zamanlı hareket etmeyi alışkanlık haline getirebilmek onu bilinçaltına kazandırmakla da ilgilidir. Bilinçaltına yapılacak işin belli bir zamanda yapılması için emir verilirse, işin bu süre içinde yapılabileceği hayretler içinde ve düşüncenin görülmeyen dünyası sayesinde gerçekleşecektir (Addington 1993).

### **1.7.5. Serbest Zaman**

Bu bölümde serbest zaman kavramı, serbest zamanın gelişim süreci, serbest zaman hakkı, serbest zaman ve spor, serbest zaman ve rekreasyon konuları üzerine tanımlama ve literatür taramaları yapılmıştır.

### **1.7.6. Serbest Zamanın Tanımı**

Toplumların refah düzeylerinin artması ve modern hayatın içinde yaşam sürmeye başlaması ile birlikte insanlar; dinlenerek stres atmakla beraber, serbest zamanlarda yapılan çeşitli rekreatif aktivitelere katılıma ihtiyaç duyarlar.

Serbest zaman teriminin İngilizcedeki karşılığı "leisure"dir. Leisure kelimesi ise "izin verilmiş olmak" veya "serbest olmak" manasına gelen Latince "licere" kelimesinden türetilmiştir. Yine serbest zaman manasına gelen Fransızca "loisir" ve "izin" anlamındaki "liberty" kelimeleri "licere" kelimesinden türetilmiştir. Bu iki dildeki kökenine baktığımızda aynı anlamlara geldiğini görüyoruz. Mecburiyetin olmaması ve serbest seçimi ifade eden bu kelimelerin tamamı birbirleriyle ilişkilidir (Bakır 1993).

Serbest zaman; bireyin kendisi için bütün zorluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir etkinlikle uğraştığı, özgürce kullanabildiği zaman olup (Bakır 1993), bireyin hayatını idame ettirebilmek ya da yaşamın pratik ihtiyaçlarını (çalışma saatleri, yeme ve uyuma gibi fizyolojik ihtiyaçlarını) karşılayabilmek için yapmak zorunda olduğu işlerinden geriye kalan zaman dilimidir (Mull ve diğerleri 1997).

Serbest zamanla ilgili yapılan tanımlar yukarıda yapılanlarla sınırlı kalmamaktadır. Daha açıklayıcı olmak amacıyla bu konuda yapılan değişik tanımları gözden geçirmek doğru olacaktır.

Dıştan gelen zorlamalara bağlı kalmadan bireysel kontrolün sağlandığı, eğlenme, hoşnutluk, mutluluk duygusu uyandıran, herhangi bir ücretin alınmadığı, bireyin tatmin edici deneyimler yaşadığı zaman aralığı olarak da kabul edilmektedir (Ardahan F ve Lapa TY 2011).

Serbest zaman aralığını değerlendirmek için bireylerin katıldıkları etkinlikler, Ragheb ve Tate (1993) tarafından “bireylerin özgür iradeleriyle seçtikleri ve belirli kurallara bağlı olmadan katıldıkları serbest zaman etkinlikleri” veya rekreatif etkinlikler olarak ifade edilmiştir (Ragheb ve Tate 1993).

Serbest zaman etkinlikleri veya rekreatif etkinlikler genel olarak serbest zamanları değerlendirme anlamını vermek için kullanılsa’ da, bireylerin veya grupların serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları zevk almak ya da bazı fiziki, toplumsal ve duygusal davranışları kazanmak için yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikleri ifade etmektedir (Karaküçük 2014).

Serbest zaman, insanların yeme, işe gitme, uyku, okula gitme, ödev yapma ve ev işleri gibi mecburi kişisel faaliyetlerinin öncesinde veya sonrasında kendi gelişimlerini sağlamak adına kullandıkları keyfi zamanlardır (Yılmaz 2011).

Diğer bir ifadeyle serbest zaman, bireyin hem kendisi hem de başkaları için tüm mecburiyetlerden kurtulduğu ve kendi tercih ettiği bir faaliyetle uğraştığı, tamamıyla bağımsız ve özgür olduğu zamandır (Arslan 2010).

### **1.7.7. Serbest Zaman Anlayışındaki Gelişim Süreci**

Endüstri öncesi toplumlarda serbest zaman vardı, fakat düzensizdi. Çünkü çalışma saatleri yasal haklarla düzenlenmemişti. 12 Ve daha yukarı olan çalışma

saatleri 1-2 saatlik yemek saatleri ile aralanmıştı. Oluşan bu zaman kullanım biçimi sadece ailelerin birlikte değerlendirebileceği bir serbest zaman kavramını doğurmuştu. Toplumların ve bireylerin bir araya gelebilmesi zordu. Zamanla değişen mantalite ile birlikte işverenler ve ekonomistler, işçilerin serbest zamanlarını çalışmak için kullanmaları gerektiği görüşüne vardılar ve onların serbest zamanlarını işte çalışarak değerlendirmelerinin üretimi arttıracığına inandılar (Ağaoğlu, Taşmektepligil, Bayrak 2005).

Endüstri devrimi, çalışma saatlerinde kayda değer bir artış getirdi. Üretimi artırmak amaç olduğundan, işçilerin sömürülmesi, güç ve elverişsiz koşullara maruz bırakılmaları bu dönemde yaygınlık kazandı (Juniu 2000).

Serbest zaman kullanım modelleri endüstrileşme ile birlikte Batı Avrupa ve Amerika'da 19yy'da başladı. Bu dönemde serbest zamanın önemi gittikçe anlaşılmaya başladı. Çünkü sanayi toplumunun oluşması ile refah düzeyi artarken çalışma saatleri disipline edildi. İnsanların artık değerlendirebilecekleri bir serbest zamanları vardı. Bununla birlikte gelirler ve teknolojiyle yaratılan bir ekonomik transfer birçok çağdaş aktivite yeni bireysel ve ekonomik serbest zaman modellerinin oluşmasını sağladı. İşten çıkış saatleri, tatiller emeklilik gibi yasal haklar sağlandı. Gençlik yıllarında oyun oynamak ve serbest zamanı değerlendirmek için gerekli sürenin yaratılmasına ihtiyaç duyuldu ve bu süre kaçınılmazdı (Ağaoğlu, Taşmektepligil, Bayrak 2005).

Endüstrileşme geleneksel serbest zaman modellerini birçok yönden ortadan kaldırdı. Toplumların çalışma saatlerinin düzenli hale gelmesi, üretim için vardiya modelinin oluşması ile serbest zaman biçimlendi ve kendine nicelik ve nitelik vermeye başladı (Ağaoğlu, Taşmektepligil, Bayrak 2005).

18.Yüzyılda sanayinin gelişmesi ile işçiler düzenli çalışma günlerine kavuştular. Yeni teknolojik gelişmeler serbest zamanın görünümünü değiştirdi. Elektrik lambasının gelişmesi ile geceleri de çalışmalara başlanarak üretime önem verildi. İlk önce geleneksel bir çizgide olan dini tatiller işverenler tarafından azaltıldı. 1789 Fransız devrimi işçilere yasal kontrol sağlarken, pazar günlerini tatil yapmayı da sağladı. Aile yürüyüşleri, okuma ve eğitim organize edilmiş sportif aktiviteler vb. yapılmaya başlandı. Bunun yanında şehirleşmenin gelişmesiyle geleneksel serbest

zaman modelleri ortadan kalktı. Zaman, yer, gelir ve istek serbest zaman kültürünü geliştirdi (Afyon 1997).

1930 ve 1940'larda yenilikçiler yasal olarak çalışma günlerini 10-11 saate indirmek için yoğun çaba sarf ettiler ve bunu 1947-1950 yılları arası başardılar. 1980'de çalışma saatleri 9-10 saate indirildi. Birçok ülke Pazar tatillerine geçti. Fakat bu evrensel değildi. 1950'de Anglo Sakson dünyasında yarım gün olarak cumartesi tatili başladı. 2 günlük hafta sonu tatili 1930'da ilk önce Fransa' da başladı. 1960'da İngiltere'de tamamen uygulamaya başladı. Bu gelişmeler bireysel ve ailesel serbest zamanların artmasına neden oldu. Bütün bunlar zamanla yıllık tatil kavramını geliştirdi ve birçok kişi tarafından satın alınan tatiller yapılmaya başladı. 1930'lardan İkinci Dünya Savaşı'na kadar bu olay geniş bir yelpaze aldı. Avrupa' da yıllık izinler yasal bir hak olurken Amerika'da isteğe bağlı olarak ve ayrıcalıklı ödül olarak uygulandı (Ağaoğlu, Taşmektepligil, Bayrak 2005).

Gelişen teknolojiyle birlikte serbest zamanlar ticari olarak değerlendirilmeye başlandı. Artan gelirler ve ailelerdeki çalışan kişi sayısının artması daha bireysel ve kişiye özgün bir form oluşturularak yapılan serbest zaman etkinliklerinin ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Ağaoğlu, Taşmektepligil, Bayrak 2005).

### **1.7.8. Serbest Zaman Hakkı**

Sınıf ayrımı gözetilen ortaçağ toplularından itibaren serbest zamanların soylular için var olduğu ve bu zamanlarda çeşitli spor, sanat ve eğlence türleriyle meşgul oldukları bunu kendileri için bir hak, halk için ise serbest zamanların söz konusu bile olmadığı bilinmektedir (Aktaran: Karaküçük 2014).

Antik Yunan'da çalışma alt sınıfa mahsus olarak görülmekteyken serbest zaman da seçkin sınıfa ait ayrıcalık olarak algılanmaktaydı (Juniu 2000).Soyluların serbest zaman hakkına karşın, halk kesiminin bu hakkı elde edememesi, çalışma



saatlerinin çok uzun olması, pazar günleri yapılan tatillerin özellikle spor yaparak değerlendirilmesinin kilise tarafından yasaklanmış olması bugün ki toplumlarda o zamanki (18.y.y.başları) insanların serbest zaman kullanma haklarının olmadığını göstermektedir (Karaküçük 2014).

Bu süreç yavaş yavaş da olsa halk kesiminin de kullanabileceği serbest zamanların ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bu sürecin halk kesiminin lehine gelişmesinde Pazar günlerinin daha sonraları ise cumartesi günlerinin tatil (serbest) yapılması, serbest zaman etkinlik türlerinde kısıtlamaların kaldırılması, ekonomik ve sosyal refahın yükselmesi ile serbest zaman kullanma hakkının yaygınlaşması sonucunu getirmiştir (Karaküçük 2014).

Ülkelerin ve toplumların ekonomik ve sosyal değişimlerine paralel olarak serbest zamanlarda ve serbest zamanların kullanılmasında çeşitli değişimler meydana gelmiştir.

Günümüzde evrensel bir insan hakkı sayılan serbest zaman, içinde bulunduğumuz yüzyılın başlarından itibaren tembellik ve savurganlık olarak görülmekteydi (Aktaran: Karaküçük 2014).

İçerisinde bulunduğumuz çağa bakıldığında, sanayileşmiş ülkeler, gelişmekte olan ülkeler ve geleneksel toplumlarda serbest zaman hakkının ve kullanma bilincinin geliştiği görülmektedir. “Öncelikle çalışanların serbest zaman hakkını teslim eden ilk çalışmalar ücretli izin hakkının yer aldığı bazı yazılı hukuk ve mevzuatlardır” (Aktaran: Karaküçük 2014). “Ücretli izin hakkının çalışana verilmesindeki temel mantık” (Karaküçük 2014), insanların yaşamının sadece okul, iş hayatı ve ona bağlı ailesel zorunluluklar döneminden ibaret olmadığı, çalışanların bir insan olarak değerlendirilip, ekonomik bir sıkıntı çekmeden serbest zamanını kendi ilgi ve isteği doğrultusunda değerlendirebileceği bir zamanında olması gerekliliğini ortaya çıkarmıştır.

Serbest zaman hakkının elde edilmesi ve genişletilerek devam ettirilmesi, sendikaların, mahalli idarelerin ve hükümetlerinde savundukları politikaların içerisinde yer almaktadır. “İnsan hakları evrensel bildirgesinin 24. Maddesi; Herkesin dinlenmeye, boş zamana, özellikle iş saatlerinin makul ölçüde

sınıflandırılmasına ve belli dönemlerde ücretli tatillere (izin) hakkı vardır,” demektedir (Aktaran: Karaküçük 2014).

T.C Anayasasının (1982) 17. maddesi; “Herkes yaşama, maddi ve manevi varlığını koruma ve geliştirme hakkına sahiptir” der. Bu durum T.C vatandaşlarının yaşama hakkının dokunulmazlığını sağlamaktadır. T.C Anayasasının (1982) 50. Maddesi ise; çalışma şartlarını ve dinlenme hakkını garanti altına almaktadır.

İnsan hakları evrensel bildirgesi ve T.C anayasasına bakıldığında; İnsanların çalışma/iş yaşamlarına ve serbest zamanlarına vurgu yapılarak, çalışanların serbest zamanlarını çeşitli etkinliklerle (sportif, sosyal, kültürel) değerlendirmesinin bir hak olduğunu belirtmiş, bu durumun (serbest zaman kullanma hakkının) gelişmesinin ve kullanılmasının esas kaynağı teknolojik gelişmişlik, kişilerin sosyal, ekonomik, kültür ve eğitim düzeylerinin gelişmişliğiyle orantılı olarak serbest zaman kullanım hakkının yükseldiğini görülmektedir.

### **1.7.9. Serbest Zaman ve Spor**

İnsanoğlu içerisinde bulunduğumuz yüzyılda hızlı değişme ve gelişmelerin en yoğun olduğu dönemi yaşamaktadır. Her toplumsal kurum gibi, sporunda bu değişme ve gelişmelerden etkilendiği muhakkaktır. Spor dinamik yönüyle kitlelerin büyük bir bölümünün ilgisini çekmekte, sağlığın simgesi, barışın, dostluğun ve kültürel yaklaşmanın odak noktası olarak kabul edilmektedir. Spor, yaşanan gelişme ve değişmelerle bir serbest zaman uğraşı, bir sağlık ve zinde kalma aracı olmanın yanında büyük bir ekonomik sektör, ticari propaganda ve reklam aracı haline gelmiştir (Yetim 2000).

Spor, insanların serbest zamanlarını değerlendirme konusunda en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlardan birini oluşturmaktadır. Spor, insanların serbest zamanlarını değerlendirmede önemli bir hareket alanı sağlamaktadır. Sporun bu

rolünü genellikle herkes için spor veya sağlık için spor gibi etkinlik türleri gerçekleştirmektedir. Spor; bir serbest zaman uğraşısı olarak, yani amatörce yapılan şekliyle rekreatif faaliyet özelliği taşımaktadır. Kitle iletişim araçları sayesinde ülkenin hatta dünyanın hemen her yerinde gerçekleşen değişik spor aktiviteleri, evimizin içine kadar gelmektedir. Bu durumda oldukça zahmetsiz ve ucuz bir şekilde isteyen herkes sporla pasif olarak ilgilenebilmektedir (Ramazanoğlu ve Ark. 2004).

Spor, fiziksel faydalarının yanı sıra insanların ruhsal sağlığını da olumlu yönde etkilemek, sosyalite ve moral kazanmak amacı ile yapılan hareketler topluluğu olarak tanımlanabilir. Aslında spor, rekreasyon faaliyetlerinin bir bölümünü oluşturmaktadır. Ancak sporun rekreatif bir faaliyet sayılabilmesi için; bireyin tamamen serbest zamanlarında oyun, eğlence ve fiziksel aktivite amacıyla spor yapıyor olması gerekmektedir (Sevil ve Ark. 2012).

Serbest zamanlarda sportif faaliyetlere aktif katılmayı tercih etme oranının yüksek olmasındaki temel nedenler, sporun kişisel ve toplumsal özelliklerinden kaynaklanmaktadır (Yeoman ve Una 2004).

Ayrıca sportif faaliyetlerde katılım kolaylığı, çalışma rahatlığı, her yaşın, her cinsin ve herkesin zevk ve isteklerine yanıt verebilecek tercih olanağı vardır. Sosyalleştirici, toplumsal birliği sağlayıcı, sağlık kazandırıcıdır (Yeoman ve Una 2004).

Yapılan bazı araştırmalar, serbest zamanlarda rekreasyon amaçlı sportif faaliyetleri tercih eden insanların sayısının, diğer (tv izleme, gazete-kitap okuma vb.) faaliyetlere katılanların sayılarından daha fazla olduğunu göstermektedir. Örneğin; Almanya'da halkın % 61'i serbest zaman etkinliklerinde sporu tercih etmektedirler (Yeoman ve Una 2004).

Okullar, spor kulüpleri, çeşitli dernekler ve devlet kuruluşları müsabaka niteliği taşımayan rekreatif amaçlı sportif etkinlikleri düzenlemeye başlamışlardır. Jogging, rafting gibi yeni bir takım spor branşları bu organizasyonlarla gündeme gelmeye başlamış, böylece sporun yeni çeşitlerinin tanıtılması ve yaygınlaşması da sağlanmışır. Rekreasyon eğitimi için düzenlenen kampanyalarının artarak rağbet görmesi bir yandan sportif aktivitelerin insanların günlük yaşamının bir parçası

haline gelmesine katkıda bulunurken diğer yandan da ortak ilgi ve heyecanların paylaşıldığı ortamlar yaratarak kişileri yabancılaşmaktan kurtarmakta hoşgörü, gelişmiş sosyal ilişkiler ve sosyal uyum yaratmaktadırlar (Kuter 1998).

Unutulmamalıdır ki serbest zaman etkinlikleri içerisinde spor özel bir yere ve öneme sahiptir. Çünkü bireyler, özellikle de çalışan bireyler sporun, kendilerine sağladığı fiziki ve ruhsal açıdan faydalarının, göz ardı edilemeyeceğini katıldıkları sportif etkinliklerde hissetmektedirler.

### **1.7.10. Serbest Zaman ve Rekreasyon İlişkisi**

Serbest zaman sırasında geliştirilen zihniyet ve yetenekler sadece birey için değerli olmayıp aynı zamanda bireyin bir parçası olduğu toplum içinde çok önemlidir. Bu nedenle toplumlar serbest zamanlarda yapılan “rekreasyon etkinlikleri” ile yakından ilgilidir (Zorba 2007).

Modern toplumlarda, sosyal, ekonomik, kültürel, teknolojik ve siyasi gelişmelere paralel olarak, rekreasyon ve serbest zaman kavramları önem kazanmakta ve insan yaşamında önemli bir rol üstlenmektedir (Aktaran: Sarıbaş 2010).

Rekreasyonun, kişilerin programlı günlük yaşantılarının etkilerinden uzaklaştırmak, bedensel ve düşünsel olarak dinlenmesini sağlamak, serbest zamanlarını kişisel gelişme için harcaması gibi konulardaki etkinliği oldukça fazladır. Toplumsal alandaki bu gelişmeler sürdürükçe serbest zaman kavramı varlığını daha da belli edecektir (Aktaran: Sarıbaş 2010).

Tümer (1975)'e göre serbest zaman, kişilerin buldukları sosyal yapı içerisinde yaşamlarını sürdürebilmek ve daha yüksek bir düzeye ulaştırabilmek için zorunlu olarak yaptıkları çaba ve eylemler dışında kendi isteklerine göre değerlendirmede serbest oldukları süre olarak tanımlanabilir. Rekreasyon ise kişilerin

serbest zamanları içerisinde, günlük yaşamın sıkıcı, disiplinli ve monoton geçen çalışmasının etkisinden kurtulmak, dinlenmek ve hoşça vakit geçirmek amacıyla gösterdikleri çeşitli aktiviteleri içermektedir.

Gülez (1989) yaptığı çalışmada, rekreasyon etkinliğinin bireylerin serbest zamanları içerisinde yapılması gerektiğini, fakat her serbest zamanda yapılan etkinliğin rekreasyon olarak ifade edilemeyeceğini, bu bağlamda rekreasyonda esas amacın dinlenmek ve enerji toplamak olduğunu ifade etmektedir.

Rekreasyon aktivitesinin seçimi, kişilerin serbest zaman ayırma olanağına bağlıdır. Rekreasyon gelir, eğitim düzeyi gibi etmenlerden önemli ölçüde etkilenir. Bireysel seçeneklerin yanında, uygun kaynaklara ve tesislere gereksinim vardır (Kurum 1992).

Bireyin kendisini ifade edebilmesini, bilgi ve beceri sahibi olmasını, ruhsal ve bedensel açıdan doyum noktasına ulaşabilmesini sağlayan rekreasyonel eylemlerin gerçekleştirilebilmesi için her şeyden önce kişinin serbest zamana sahip olması gerektiği unutulmamalıdır (Aktaran: Sarıbaş 2010).

Serbest zamanı olan birey, rekreasyonel faaliyetlerin özelliklerine bağlı olarak, kendi hür iradesi ile gönüllü olarak, toplumun gelenek ve göreneklerine, ahlaki ve manevi değerlerine uygun olarak kendisine neşe ve mutluluk duygularını yaşatacak etkinliklerde bulunur. Bu etkinlikler amaçlı, planlı ve programlı olabileceği gibi, plansız ve programsız olarak da gerçekleşebilir. Önemli olan bireyin kendine göre bir amaç belirleyerek ciddi, bilinçli ve istekli bir biçimde çaba harcamasıdır (Aktaran: Sarıbaş 2010).

Endüstriyel uygarlığın kat ettiği mesafeye paralel olarak serbest zaman ve iş süreleri arasındaki sınırlar netleşerek, her iki alanın içeriği belirginlik kazanmıştır. Endüstriyel ve hatta gelişmekte olan ülkelerde gözlenen en büyük değişikliklerden biri, serbest zamanlardaki kayda değer artıştır. Serbest zamanın artışı, bu zaman diliminde etkinlik yarışına giren sektörlerde canlanmaya neden olmaktadır. Örneğin, turizm, spor, oyun, hobiler, tüketim, dinlenme ve eğlenceye dayalı endüstriyel alanlarda, serbest zaman üzerinde hâkimiyet mücadelesi veren sektörel faaliyetlerde yoğunlaşma görülmektedir. Bu faaliyetler bir bütün olarak serbest zaman

endüstrisinin doğmasını, dolayısıyla da bireyi ya da toplumsal kesimleri serbest zaman endüstrisinin direkt hedefi haline getirerek bu alanda, endüstriyel kuralların hâkimiyetinin pekişmesine neden olmuştur (Aytaç 2002 ).

Ekonomik refahın ve toplumsal gelişmişliğin önemli bir göstergesi olarak kabul edilen serbest zamanların iyi bir şekilde değerlendirilmesi konusu, yaşadığımız zaman diliminde bireylerin doğal bir ihtiyacı haline gelmiştir. Bireylerin ilgilerine, yeteneklerine, yaşlarına, cinsiyetlerine, sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik durumlarına, buldukları bölgenin imkânlarına, iklimine, coğrafi şartlarına, sahip olunan araç gereç ve tesislere göre gönüllü olarak tercih etmiş oldukları bir veya birkaç etkinlikle serbest zamanlarını istedikleri şekilde değerlendirmeleri rekreasyonda ana amaçtır (Aktaran: Sarıbaş 2010).

Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin, katılmayanlara oranla daha sağlıklı oldukları geniş ölçüde kabul edilmiş bir gerçektir. Özellikle serbest zamanlarda sportif etkinliklere aktif katılım gerçekleştirilmesi, fiziksel açıdan dayanıklılık sağlamaktadır. Serbest zamanları değerlendirmenin sağlık alanına temel katkısı, hastalıkların önlenmesi ile sağlıklı, sağlam ve mutlu insanlar yaratılmasına yardımcı olmaktadır (Tezcan 1994).

Toplumun hangi kesiminden olursa olsun bireylerin serbest zamanlarını değerlendirilme bilincine ulaşmaları ve kendi özgür iradeleri ile katılacakları etkinlikleri seçmeleri sağlıklı, bilinçli ve mutlu bir toplumun oluşmasını sağlanması açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle bireylerin çalışma/iş yaşamlarındaki verimliliklerini artırmak için serbest zamanlarını iyi bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olmak gerekmektedir (Aktaran: Sarıbaş 2010).

Serbest zaman insana, bir bakıma toplumun yüklediği geleneksel rollerden ve sorumluluklardan kurtulup kendi varlığının yenilenmiş bilincine dönme fonksiyonu sağlayabilmektedir. Bu, insanın daha hafif, daha hareketli ve daha duyarlı olabilmesine imkân sağlamaktadır. Ancak serbest zamanın kullanımının kişinin kendisi kadar, toplumun sosyal, kültürel, ekonomik nitelikleri ile bağımlı olduğu da unutulmamalıdır (Yavaş Karataş 2006).

Her ne kadar insanların serbest zaman etkinliklerine katılım amaçlarının, beklentilerinin, doyum düzeylerinin ve aktivite seçimlerinin bireysel faktörlere göre değiştiği kabul edilse de, bireylerin rekreatif etkinliklere katılımında ön plana çıkan önemli güdüsel faktörlerin ne olduğunu belirlemek amacı ile yapılan çalışmaların genel anlamda benzer sonuçlar ortaya koyduğu anlaşılmıştır (Gürbüz ve Karaküçük 2007).

## **1.8. REKREASYON**

Bu bölümde rekreasyonun tanımı, yararları, çalışma/iş yaşamına etkileri, çeşitleri, serbest zamanlarda uygulanabilecek rekreasyon faaliyetleri, rekreasyon/spor ilişkisi, rekreasyon ihtiyacı ve iş yeri rekreasyonu gibi konulara açıklık getirilmeye çalışılmıştır.

### **1.8.1. Rekreasyonun Tanımı**

Modern yaşamın getirdiği iş ortamında insanlar fırsat buldukları serbest zamanlarında; dinlenme, uzaklaşma, gezme, farklı yaşantılar elde etme gibi pek çok amaçla etkinliklere katılmaktadırlar ve kendilerini stresten uzaklaştırmaktadırlar. Sanayileşme ile birlikte dinlenme, eğlenme, özgür yaşama, seyahat etme gibi bir takım faaliyetler, insan yaşamında bir ihtiyaç olmuştur. Bu ihtiyaca çözüm yolları olarak serbest zamanın uygun ortamlarda en iyi şekilde gerçekleştirileceği savunulmaktadır (Karaküçük 2014).

Rekreasyon yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince “Recreatio” kelimesinden gelmektedir. Türkçe karşılığı, yaygın bir

şekilde boş zamanları değerlendirme olarak kullanılmaktadır. Rekreasyon için birçok tanım yapılmıştır. Bu tanımlar toplumsal ve bireysel olarak yorumlamak mümkündür. Bu demek oluyor ki; rekreasyon, toplumsal ve bireysel aktivitelerin kesiştiği noktadır. Türk Dil Kurumu'nda rekreasyon “ insanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler”, “Bir bölgeyi insanların eğlenme, dinlenme amacıyla kullanabilecekleri bir duruma getirme” olarak tanımlanmıştır (TDK 2012).

Yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen ve Latince kökeni “creo, creare” kelimelerine dayanan rekreasyonun, Türkçe karşılığı yaygın bir şekilde “ serbest zamanı değerlendirmek” olarak kullanılmaktadır. Yani rekreasyon, insanların serbest zamanlarında kendi istekleriyle katıldıkları dinlendirici, eğitici, eğlendirici ve geliştirici etkinlikler anlamına gelmektedir (Eryaşar2007).

Başka bir yaklaşıma göre rekreasyon; insanların iş, görev ve ödev gibi yerine getirilmesi zorunlu etkinlikleri ve yükümlülükleri sonrasında kalan boş zamanlarında dinlenmek, eğlenmek, yenilenmek, bireysel açıdan tatmin olmak için gönüllü olarak katıldıkları etkinlik ya da deneyimlerdir (Aktaran: Karaküçük 2014).

Kılbaş (2010), rekreasyonu, aile eğitim gibi bir kurum olarak ele almış ve tanımlamaya çalışmıştır. Rekreasyon; kişilerin eğitilmesi ve davranışlarının şekillenmesi konusunda tartışmasız bir şekilde önemli rol oynamaktadır.

Kişinin gönüllü olarak katıldığı ve o anda aldığı büyük bir haz ve tatmin olma duygusu içinde zevkle devam ettiği serbest zaman faaliyeti olarak tanımlanabilir. Yapılan bu tanımdan anlaşılacağı gibi kişi, serbest zamanlarını değerlendirmek için farklı etkinlikler yaparak rutin bir çalışma ortamının oluşturacağı sıkıntıdan ve stresten kurtularak yenilenmektedir (Karaküçük 2014).

Rekreasyon kavramı, toplumsal ve kültürel değerlere göre farklılık gösterebilir sosyolojik anlamda insanların kendileri için ayırdıkları, dinlenme, kendini geliştirme, eğlenme, herhangi bir sosyal deneyime katılma gibi özgürce kullanabilecekleri zaman olarak tanımlanmaktadır (Kömürcü 2007).



Rekreasyon insanların serbest zamanlarında yaptıkları etkinlikleri içeren bir kavramdır. Serbest zamanın günlük, hafta sonları, yıllık izinler ve daha uzun tatiller ile emeklilik gibi dönemlerinde birçok alanda yapılan ve çok çeşitliliği olan aktiviteler insanların ayrı ayrı amaç ve istekleri doğrultusunda anlam kazanır. Bu özellik rekreasyonun kesin bir tanımın yapılmasını zorlaştırır (Karaküçük 2014).

Saçcan (1986)'a göre rekreasyon; “İnsanların serbest zamanlarında eğlence ve tatmin dürtüleri ile gönüllü olarak etkinliklere katılımı boşa giden bir serbest zaman deneyimi” olarak tanımlamıştır.

Hicter (1966)'e göre “Her bireyin kendisine uygun kendi seçtiği, özgür bir etkinlikte bulunmasını, bir eylem içine girmesini sağlaması” demektir. Yapılan araştırmaların çoğunda yazarlar rekreasyonun temelinde bir doyum arayışından söz etmektedirler.

Bayer (1983)' ise günlük faaliyetleri, vazife ve benzeri çalışmaların dışındaki boş zamanlarda bireyi hayata bağlayıcı, dinlendirici, meşgul edici veya zevk verici olay ve eylemleri yapmak ve katılmak suretiyle ruhen ve bedenen canlılık kazandırıcı faaliyetlerin tümü olarak tanımlamaktadır. Rekreasyon etkinlikleri tüm yaş grupları için gelişim ve üretim yaratan yerler, sosyal aktiviteler, spor ve ilginç hobileri gerçekleştirmek gibi amaçları kapsayabilir. Hatta fiziksel tedaviler için bir tedavi merkezi ya da insanlar için himaye edilen bir atölye alanı olarak da algılanabilir.

Dumazedier (1992)'e göre “Doyuma varmak amacın ta kendisidir; bir başka yarar araç değildir.” Yazarın doyum, haz ve zevk arayışının, modern toplumlarda boş zaman yaşantısının temel niteliklerinden olduğunu ileri sürülmektedir. Bireyin boş zaman değerlendirme etkinliğinin sürdürmesi konusunda ise en önemli etkenin, yaptığı uğraşın kendisine doyum getirmesi olduğunu savunur.

Bucher ve Bucher (1974) rekreasyonu; insanın öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak, günlük yaşamın sıkıcılığından kurtulması ve başka insanlarla etkileşerek toplumsal bir kişilik kazanması olarak açıklamışlardır. Yeni yetişen nesil için rekreasyon ve serbest zaman aktivitelerine yönelik algılar, teknoloji ile bütünleştirilmiş uygulamalar, heyecan, serüven ve risk özellikleri taşıyan aktiviteleri kapsamaktadır.

Ficher'e göre "Toplumun temel bir gereksinimi etrafında toplanmış ve çocuk tarafından paylaşılan örneklerin bileşimi" olarak tanımlanan "toplumsal kurum ve rekreasyon" özdeşleşmektedir. Bu bağlamda rekreasyon toplumsal bir kurum olarak düşünülmektedir (Aktaran: Tezcan 1994).

Gökmen'e göre rekreasyon, bireyin mesleki, ailevi, toplumsal ödevleri yerine getirdikten sonra bağımsız iradesi ile seçebileceği bir seri dinlenme, eğlenme ve bilgi becerilerini arttırma, bireyin kendisini yenilemesi olarak ifade etmektedir. Zaman diliminde, bilinçli olarak dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerileri geliştirme amacıyla yapılan ve toplum yaşamında gönüllü katılımı gerçekleştiren faaliyetlerin tümü olarak tanımlanmaktadır (Aktaran: Metin ve ark.2013).

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında, bilinçli olarak dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerileri geliştirme amacıyla yapılan ve toplum yaşamında gönüllü katılımı gerçekleştiren faaliyetlerin tümü olarak da tanımlanabilir.

Güler (1990), rekreasyonu; "Dinlenmek ve yeniden canlılık kazanmak amacıyla genellikle serbest zamanlar içinde yapılan etkinlikler" olarak tanımlamıştır. Bu tanımda ve bir önceki tanımda olduğu gibi rekreasyonun çalışma karşıtı bir kavram olduğunu vurgulanmış, ayrıca farklı olarak, rekreasyonel etkinliklerin hangi amaçla gerçekleştirildiği belirtilmiştir.

İnsanın; yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı ve olumsuz çevresel etkinliklerden tehlikeye giren ve olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek, korumak ve devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz duymak amacı ile kişisel doyum sağlayacak tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız serbest zaman içinde isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denir (Karaküçük 2014).

### 1.8.2. Rekreasyonun Yararları

Serbest zamanlar doğru değerlendirildiğinde, insana zevkini, hevesini, yeteneğini, sorumluluk ve özgürlüğünü yaşama, zamanını doğru kullanma ve böylece kendini gerçekleştirme imkânı vermektedir (Çakıroğlu 1998).

Rekreasyon etkinliklerine katılmakla bireyler fikirlerini anlatmak ve aktarmak, deneyimlerini diğer kişilerle paylaşmak, kendisini başarılı görmek, başkalarıyla arkadaşlık kurmak ve onları tanımak, kişilik gelişim sürecini görmek ve kişilik gelişimini tamamlamak gibi olumlu sonuçlara ulaşılabilir (Kılbaş ve Köktaş 2004).

Rekreasyonun yaşam kalitesini artırıcı etkileri, ondan sağlanan yararlarla dayandırılabilir. Rekreasyonun birey ve toplumsal açıdan birçok kazanımlarının olduğu herkes tarafından kabul edilmektedir. Rekreasyonun sağladığı yararlar hiçbir zaman tek yönlü değildir. Bir etkinlik aynı anda fiziksel, zihinsel, psikolojik ya da toplumsal yarar sağlayabilir. Bu nedenle rekreasyonun yararlarını kesin çizgilerle birbirinden ayırarak gruplamak mümkün değildir (Arslan 2013).

Rekreasyonun fiziksel, zihinsel, ruhsal, bilişsel ve sosyal kazanımları olan etkinlikler olduğu birçok araştırmayla kanıtlanmıştır. Genel olarak rekreasyonun yararları değerlendirildiğinde, hem sağlıklı, hem sorunlu bireyler ve toplumlar için, birçok olumsuzluktan daha oluşmadan korunmada, oluştuktan sonra ise giderilmesinde çift yönlü olarak kullanılabilirdiği görülmektedir (Arslan 2013).

Rekreasyonun iş performansını ve verimi artırması, işten kaçmayı ve iş kazalarını azaltması da rekreasyonun ekonomik anlamda kişi ve kurumlara sağladığı kazancı ortaya koymaktadır. General elektrikte yapılan bir araştırmada fiziksel egzersize katılanların % 45' inin daha az işe gelmeme durumu yaşadıkları belirlenmiştir. Union Pasific Railroad'da fiziksel egzersize katılan çalışanların işte daha verimli oldukları ve işe daha fazla yoğunlaşma sağladıkları gözlemlenmiştir. Çalışanlar haftada iki kez egzersiz yaparlarsa daha az iş kaybı yaşamaktadırlar (Aktaran: Arslan 2013).

Rekreasyon etkinliklerinin kişiye sağladığı faydalar maddeler halinde sıralanacak olursa:

1. İnsanların dinlenme ve eğlenme gereksinimleri serbest zaman değerlendirilmesiyle karşılanarak onların hayata bağları güçlendirilir ve mutlu olurlar.
2. Kendini ifade etme gereksinimi; Kişide sağlıklı bir kişilik geliştirmiş olur. Toplumda temel amaçlardan biri sağlıklı kişiliktir.
3. Keşfetme ihtiyacına cevap verir. Yeni bir roman yazmak, resim yapmak gibi.
4. Macera ve yeni tecrübeler edinme.
5. Arkadaşlık Gereksinimi; İnsanların birlikte olmak, arkadaşlık kurma, toplumsal ilişkiler ve işbirliği yapmaya yönelik gereksinimlerini karşılar. Özellikle takım oyunları birlik ruhunu geliştirir.
6. Fiziksel Sağlamlık; Serbest zaman etkinlikleri insana motor gelişimi ve daha iyi koordinasyon için fırsat sağlar
7. Zihinsel Güçleri Kullanma; Forum, münazara, tartışma grupları, satranç, doğa incelemeleri, yazı yazmak, beste yapmak, şarkı söylemek, briç oynamak teknikle beraber aynı zamanda bir de zekâ işidir.
8. Hizmet Duygusu; Grup liderinin grubun gelişmesi karşısında hizmetten doğan duygu yoluyla mutlu olur. Bir bahçıvanın yetiştirdiği çiçeklerin onu mutlu etmesi de bunun gibi bir şeydir.
9. Dinlenme; Heyecanlı ve sıkıntılı, güçlüklerle geçmiş bir günün sonunda hoşagiden bir rekreatif faaliyet (tv izlemek, kitap okumak, sinema, tiyatro, spor yapmak vs) kişiyi dinlendirir. Dinlenme fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönde olabilir.
10. Güzellikten Hoşlanma; Rekreatif etkinlikler ve doğru bir rekreasyon eğitimi kişinin güzelliklerden hoşlanmayı öğrenmesini sağlar. Manzaranın güzelliği, bahçeler, el sanatları, şiir, güzel bir mimari eserden etkilenme gibi (Çakıroğlu 1998).

### 1.8.3. Rekreasyon Çeşitleri ve Özellikleri

Rekreatif faaliyetlere yoğun olarak katılan insanlarla, bu faaliyetlerden yoksun kalan insanlar arasında sağlık yönünden, çevreye ve kanunlara karşı tutum bakımından önemli farklılıklar görülmektedir (Sevil T ve ark. 2012).

Rekreatif faaliyetler yaşam kalitesini arttıran ve hayata anlam kazandıran faaliyetlerdir. Bu bakımdan dünyanın her yerinde insanlar fiziksel, ruhsal ve toplumsal yararları nedeniyle rekreatif faaliyetlere katılmaktadırlar (Sevil T ve ark. 2012).

Bucher (1974), rekreasyonun daha iyi tanımlanması için bazı tanımlayıcı ifadeler kullanmıştır;

- 1.Rekreasyon boş zamanda yapılır. İş değildir. Kar gayesi gütmmez.
- 2.Rekreasyonda kişi, gönüllü olarak ve tamamen kendi arzusu ile katıldığı etkinliklerde bulunur.
- 3.Rekreasyon faaliyetleri katılana zevk veren, mutlu eden ve neşelendiren bir tarzda olur.
- 4.Rekreasyon faaliyetleri, kişisel ve toplumsal fayda sağlar (Aktaran: Karaküçük 2014).

Rekreasyonel etkinliklerin serbest zamanda yapılmasının yanı sıra, organizmayı dinlendirici, sağlık ve güç kazandırıcı, ruh ve beden sağlığı yönünden koruyucu, iyileştirici ve kişiliğin gelişmesini sağlayıcı özellikte olması gerekmektedir. Etkinlikler ise; cinsiyet, yaş, yer ve olanaklara, mevsimlere göre ve yaratıcı, sportif, öğrenme, izleme, bireysel, toplulukla girilen etkinlikler olarak da ele alınmaktadır (Ergin 1972).

Rekreasyonun çok çeşitli alanları vardır. Bireylerin bu alanlara katılmaktaki amaçları rekreasyona ortak bir amaç özelliği kazandırmaktadır. Bu ortak amaç, rekreasyonun özelliklerini belirtmektedir.

Bu özellikler birçok araştırmada temel görüş olarak şu şekilde sıralanmıştır (Ergin 1972, Bulca 1973, Bucher ve Bucher 1974, Bayer 1983, Addigton

1983, Gökmen ve ark. 1985, Dumazedier 1990, Bakır 1993, Öçalın 1996, Ağaoğlu ve ark. 2000, Pekel 2001, Pulur 2003, Zorba ve Bakır 2004, Karaküçük 2005, Keskin 2008, Eren 2009, Arslan 2010, Kılbaş 2010, Karaküçük 2014).

1. Rekreatyon boş zamanda yapılır.
2. Tek bir eylem çeşidi değildir.
3. Rekreatyon mutlaka bir etkinlik gerektirir. (Fiziksel, zihinsel, toplumsal)
4. Esnektir. Her türlü alan ve şarta uygulanabilir.
5. Ticari bir amaç gütmeyip para kazanmak amacıyla yapılmaz.
6. Tercih hakkı kişinin kendisine bırakılır.
7. Her guruptan insan katılır. (Kadın, erkek, çocuk, öğrenci, işsiz, özürlü vb.)
8. Hiçbir zorunluluk gerektirmez.
9. Gönüllülük esasına dayanır.
10. Etkinlikler duruma ve isteğe bağlı olarak birbirinin yerine geçebilir.
11. Her bir etkinliğin kültürel durumu söz konusudur.
12. Rekreatyonu kişi kendisi için yapar, başkası adına yapmaz.
13. Bir etkinlik, başka bir etkinliği yapmaya imkân tanır. Spor karşılaşması izlemek için gittiği bir kentte alış-veriş yapması, fotoğraf çekmesi gibi.
14. Etkinlik yapıldığı anda kişiye doyum sağlar.
15. Toplumun geleneklerine, törelerine ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir. Her toplumun değerleri farklıdır. Rekreatyon diğer toplumda kabul görmeyebilir.
16. Etkinliklerin katılımcıya bireysel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir.
17. Evrensel olarak uygulanır. Her toplumda her türlü şartlarda aranır.
18. Mutluluk verici, haz ve neşe sağlayıcıdır.

19.Etkinlikler aynı anda birden fazla hedefi etkileyebilir. (Dinlenme, eğlenme, sağlık vb)

Mclean, Hurt ve Rogers (2005), rekreasyonu; kar amaçlı ve kar amacı olmayan hizmetler şeklinde iki bölüme ayırmıştır. Bu yolla turizme değinmiş; kar amacı olan işletmeleri ticari rekreasyon çeşidinin altına almıştır.

Rekreasyonun diğer çeşitleri eylemsel ya da fonksiyonel temelde bölümlendirilebilir. Örneğin; fiziksel rekreasyon daha çok sporla ilişkili eylemleri içerirken; sosyal rekreasyon faaliyetleri gerçekleştirdikleri yerin sosyolojik ve kültürel birikimine göre ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla, rekreasyon çeşitlerinin geniş bir alana yayılması, konuya ilişkin yaklaşımların değerlendirilmesi yoluyla bu olgunun boyutlarının da ortaya koyulmasını gerekli kılmaktadır (Karaküçük 2014).

#### **1.8.4. Rekreasyonun Sınıflandırılması**

Endüstri yönünden gelişmiş toplumlar teknik avantajları sayesinde, günlük olarak yapılması gereken kaçma fırsatını bulabilmektedir. Kullanılan ileri teknoloji, verimliliği artırıp çalışma saatlerini de azaltmaktadır (Öksüz 2012).

Bir mekanda rekreasyon etkinliklerinin doğru biçimde planlanması ve gerçekleştirilmesi; toplumun geniş kitlelerinin kavramsal olarak rekreasyon olgusunu anlaması, bilimsel olarak ilkelerinin ve eylemlerinin oluşturulması ve rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılmasına bağlıdır (Zorba 2007).

Rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırması, hangi amaçlarla gerçekleştirildiğinin bilinmesini sağlayabilecektir. Amaçların bilinmesi, etkinliklerin kimlere yönelik olduğu ve hangi mekânlarda gerçekleşeceğini ortaya koyabilecektir. Rekreasyon faaliyetlerinin genişliği ve karmaşık yapısı nedeniyle herhangi bir şekilde sınıflama yapmak çok güçtür (Metin ve Ark. 2013).

Burton (2000)' ise rekreasyona şöyle bir sınıflandırma getirmiştir;

- 1.Beceri gerektirmesi,
- 2.Gurupla yapılan etkinlik oluşu,
- 3.Bedensel beceri gerektirmesi,
- 4.Tehlikeliliği, kırsal-kentsel oluşu,
- 5.Parasal niteliği,
- 6.Ustalık-hüner gerektirmesi,

Cheek ise şöyle sınıflandırmıştır.

- 1.Kültürel beceri etkinlikleri,
- 2.Yarışma sporları,
- 3.El becerileri,
- 4.Toplumsal etkinlikler,
- 5.Dış mekân etkinlikleri (Gökmen ve ark. 1985).

Karaküçük (2014), rekreasyonun iki ayrı özelliğini alarak şu şekilde sınıflandırmıştır.

### **1. Amaca göre**

- a) Dinlenme amaçlı,
- b) Kültürel amaçlı,
- c) Sportif amaçlı,
- d) Toplumsal amaçlı,
- e) Turizm amaçlı,
- f) Sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon.



## 2. Çeşitli kriterlere göre

- a) Yaş faktörüne göre,
- b) Etkinliğe katılanların sayısına göre,
- c) Zamana göre,
- d) Kullanılan mekana göre,
- e) Sosyolojik muhtevaya göre katılımın sağlandığı rekreasyon etkinlikleri.

### 1.8.5. Rekreasyon ve Spor

Günümüzde rekreasyon dendiğinde genellikle insanların zihnine sportif faaliyetler gelmektedir. Spor aktiviteleri veya diğer bir deyişle rekreasyonel sporlar çağımızda gittikçe popüler hale gelen ve yaygınlaşan bir serbest zaman etkinliği olarak rekreasyonun büyük bir bölümünü oluşturmaktadır. Her kesime hitap etmesi, ulaşılabilirliğinin kolay olması, sağlıklı yaşam ve zinde kalma gibi olumlu nitelikler taşıması sportif rekreasyonun güçlü yanları arasındadır. Bununla birlikte sanayileşmeye paralel olarak kalabalıklaşan ve betonlaşan büyük şehirlerde yaşayan insanlar trafik, gürültü ve stres gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyen faktörlerden uzaklaşmak ve yeniden canlanmak için sportif aktivitelere büyük önem vermektedirler (Şahin ve Karabulut 2014).

Sportif rekreasyon (rekreasyonel spor) literatürü incelendiğinde, spor kavramı ile rekreasyonel aktivitelerin birbirleriyle yakın ilişki içinde oldukları ve pozitif anlamda ve çift yönlü olarak birbirlerini etkiledikleri kanısına varılabilmektedir. Bu bağlamda sportif rekreasyon aktiviteleri ile bu faaliyetlere katılan kişilerin en temel özellikleri aşağıda sıralanmaktadır (Şahin ve Karabulut 2014).

Sportif rekreasyonun en önemli amaçlarından biri 'sağlıklı yaşam' ile kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığının korunmasıdır. Çünkü her şey sağlıklı başlar.

Sportif rekreasyon, evrensel olarak uygulanmakta ve yaş, din, dil ırk, cinsiyet ayrımı gözetmeksizin tüm insanlar için ortak lisan oluşturmaktadır (Sevil ve ark.2012).

Sportif rekreasyon (rekreatif sporlar) bireyin kendini ifade etmesine yardımcı olur, yaratıcılığını artırır, yeni tecrübeler kazandırır, arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasını sağlar, sosyal çevresinin çapını artırır, mutlu ve sağlıklı bireyler yetişmesine imkan tanır ve bireyin üretkenliği, verimliliğini artırır (Yetim 2000).

Sportif rekreasyon aktivitelerinde katılımcılar arasında rekabet, hırs ve yeteneklerin kanıtlanması söz konusu değildir. Bunun yerine sportif rekreasyon rahatlama, dinlenme, kişisel zevk ve tatmin sağlama, kendini genç ve zinde hissetme ruhsal ve fiziksel yenilenme, stresten arınma ve bunun sonucunda hayatı daha dinamik bir enerjiyle sürdürme amaçlarını taşımaktadır (Kyle 1983).

Sportif rekreasyonda kişiler para kazanma veya maddi kazanç sağlama amacı taşımazlar. Sportif rekreasyonun, katılımcılar açısından gelir kaynağı olması söz konusu değildir. Kişiler sportif rekreasyon yolu ile geçimlerini sağladıklarında katılımcılar açısından bu faaliyet rekreasyon olmaktan çıkar ve tam anlamıyla 'iş' haline gelir (Şahin ve karabulut 2014).

Sportif rekreasyon, insanların iş yaşamı dışında kalan boş zamanlarında yaptıkları ve genellikle eğlenme amacı da taşıyan faaliyetlerdir (Kyle 1983).

Sportif rekreasyon faaliyetlerine zorlama ve baskı sonucu değil gönüllü olarak katılım esastır. Bu durum diğer rekreasyon aktiviteleri içinde geçerlidir (Seraslan ve Bakır 1988).

Sportif rekreasyon faaliyetleri, katılanlar açısından kişisel olarak doyum sağlamakla beraber ortak ilgi ve heyecanların paylaşıldığı ortamlar oluşturularak kişileri yabancılaşmaktan kurtarmakta hoşgörü, gelişmiş sosyal ilişkiler ve sosyal uyum meydana getirmektedir. Kişiler kendilerine uygun ve yapmaktan haz duydukları faaliyetlere katılarak tek düze yaşamdan ve iş hayatının sıkıcı havasından sıyrılırlar. Bununla beraber kendi duygu ve ilgilerine ortak olacak insanlarla kaynaşarak eğlenceli sosyal bir ortamda bulunacaktır (Ramazanoğlu ve ark. 2004).

Sportif rekreasyon faaliyetleri kişinin yaşam kalitesinin ve iş motivasyonunun artmasına olumlu yönde katkı sağlar; kişilerin iş yaşamlarında daha başarılı olmalarında önemli roller üstlenir.

Spor bir serbest zaman uğraşısı olarak yani amatörce yapılan haliyle rekreatif faaliyet özelliği taşımakta ve sportif rekreasyon niteliği kazanmaktadır (Kuter1998).

Özellikle sanayileşmiş toplumlarda çalışma ve çalışma dışı süreler belirli bir düzene sahip olduğundan iş görenlerin bedensel ve ruhsal yönden yenilenebilmeleri ve dinlenmeleri için aktif veya pasif olarak katılabilecekleri serbest zaman etkinliklerinde rekreatif spor faaliyetleri çok önemli yer tutmaktadır (Karaküçük2005).

Bu ifadeleri kanıtlar nitelikte yapılan bilimsel araştırmalar sonucunda, rekreasyon amaçlı sportif faaliyetleri tercih eden insanların sayısının, diğer rekreatif faaliyetlere katılanların sayısından daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Örneğin Almanya'da halkın % 61'i boş zaman etkinliklerinde sporu tercih etmektedir (Kuter1998).

Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkilerler. 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 boş zaman uğraşısı olarak yani amatörce yapılan şekliyle rekreatif faaliyet özelliği taşımaktadır (Kuter 1998).

Dumas'a göre spor, insanın emrinde ve hizmetinde olursa rekreasyon faaliyeti, eğer insan sporun emrine girerse o zaman da spor bir meslek özelliği taşıyarak rekreasyon faaliyeti kapsamı dışında kalmaktadır (Torkildsen 1993).

Bütün bunların yanında rekreasyonla daha yakın ilgisi bakımından sporun çeşitlilik, değişkenlik ve hareket özelliklerinden bahsedilebilir. Rekreatif bir etkinlik olarak spora ilginin artması çeşitli toplumsal kurumları bu konuda organizasyonlar yapmaya yöneltmektedir (Yeoman ve Una 2004).

### 1.8.6.. Rekreasyon İhtiyacı

Rekreasyonla ilgili bilinen bütün yararlar, hem tek başına hem birlikte, bireysel ve toplumsal açıdan rekreasyon gereksiniminin de nedenleridir. Ancak bu gereksinim bir çok sorunu daha yoğun yaşayan çalışan bireylerde daha belirgindir. Bu nedenle çalışan insanların rekreasyona olan gereksiniminin daha geniş olarak ele alınması gerekmektedir (Arslan 2013).

Bugünün kentsel yaşamının ve çalışma hayatının insanlar üzerinde bir çok olumsuz etkisi vardır. Giderek yaygınlaşan ve şiddeti artan fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunların baskısı, özellikle kentlerde yaşayan insanların çalışma hayatlarında kendini daha fazla hissettirmektedir. Bu nedenle çalışan insanların her geçen gün daha fazla rekreasyona gereksinimi olduğu ve iş yaşamındaki sorunların şiddetinin artmasına paralel olarak, bu gereksinimin de yoğunlaşacağı yadsınamaz bir gerçektir. Rekreasyona neden gerek duyulduğu konusunda bazı alanlarda örtüşen, bazı alanlarda farklılaşan nedenler ileri sürülmektedir. Öne sürülen nedenler ister benzer ister farklı olsun, özellikle iş yaşamları ve çalışma koşulları iyileştirilemeyen çalışanların, iş yaşamlarındaki stresi ve sorunları aşabilmeleri için rekreasyona gereksinimleri olduğu ortadadır (Arslan 2013).

Alexandris (1998)'e göre, rekreasyon faaliyetlerinin birçok ülkede büyük reklam kampanyaları ile çok ilerleme kaydettiğini ve fiziksel, psikolojik ve sosyal yararların rekreasyona duyulan ihtiyacın potansiyelini artırmaktadır.

Rekreasyonel ihtiyaçlar, insan davranışlarına temel olabilecek tek bir neden veya faktöre bağlı kalmaksızın birçok nedenden dolayı analiz gerektirmektedir. Rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyon faaliyetlerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir (Karaküçük 2014).

İnsanların günlük yaşantılarındaki karşılaştıkları stres veren durumlar geçici duygusal çöküntüye neden olmayıp, uzun dönemli tatminlerini de etkilemektedir. Bu nedenle bireyler günlük yaşamdaki streslerden uzaklaşmak veya kurtulmak için, duygusal olarak tatmin olma ihtiyacı hissederler (Karaküçük 2014).

Rekreasyonel aktivitelere katılım, duygusal ihtiyaçların karşılanmasını sağlayarak, bireyin yaşamındaki monotonluktan ve stres veren durumlardan uzaklaşmasında önemli etkenlerden biri olmaktadır (Karaküçük 2014).

Çalışma hayatındaki hizmetin en iyi şekilde yerine getirilmesinin vazgeçilmez koşullarından olan zihinsel, bedensel ve ruhsal sağlığın yerinde olması için buna imkân sağlayacak unsurlardan birisi de rekreatif faaliyetlerdir. Rekreatif etkinlikler bireye kişilik kazandırmakla beraber kendini bulma ve çalışma hayatında verimli olma imkânı sağlamaktadır (Öksüz 2012).

Çalışan insanların rekreasyon gereksinimleri rekreasyonun yararlarına dayandırılabilir. Çünkü insanlar rekreasyonun sağladığı yararları ulaşabilmek için rekreasyona gereksinim duyarlar. Serbest zaman ve rekreasyondan sağlanan bir çok yarar, insanların ve çalışan bireylerin yaşam kalitesini ve iş verimini artırmaktadır. Ancak çalışanların yaşam kalitelerini ve iş performanslarını artırabilmek için rekreasyonun faydalarından bazılarını daha fazla ihtiyaç duyarlar (Arslan 2013).

Yapılan araştırmalar rekreasyon katılımcılarının toplumsal katılım örneklerine farkındalıklarının artması ve rekreasyonla ilgisi yokmuş gibi görünen “yeni şeyler öğrenme isteğinin artması, yaşama daha iyimser bakma, kendisiyle daha barışık olma, zaman planlamasını öğrenme, farklı çevrelerden insanları daha rahat kabullenme, okulda ve çalışma yaşamında daha başarılı olma, aile içi çatışmaların azalması” gibi yararları sağlıyor olmalarının, elde edilen rekreasyonel kazanımların başka alanlara, özellikle iş yaşamına olumlu olarak aktarılabildiğini göstermektedir (Arslan 2010).

Rekreasyon'un bireyler üzerindeki etkilerinden bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz:

1. İnsan sağlığını olumlu etkiler, stresi ve kaygıyı azaltır.
2. Bireylerin sosyalleşmelerini sağlar, bireye yaratıcılık katar.
3. İnsanın fiziksel ve zihinsel gelişimine katkıda bulunur.
4. İnsanların kendini ifade edebilme yeteneği gelişir.
5. Bireylerin kişisel beceri ve yeteneklerini kullanma fırsatı doğar.
6. Çalışma başarısı ve iş veriminin artmasını sağlar.

7.Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar (Aktaran: Öksüz 2012).

Serbest zamanları değerlendirmenin bireye sağladığı yararlar incelendiğinde, rekreasyon, yoluyla bireyin iş yorgunluğunu atma fırsatı bulduğu belirlenmiştir. Zorunluluk olmaksızın özgürce seçilen uğraşlar, insanın çalışma yaşamını stres ve yorgunluklardan uzaklaştırır (Dumazedier 1990).

Yapılan araştırmalar şu gerçeği bir kez daha ispatlamıştır ki, iş yaşamındaki tüm çalışanların iş verimliliğinin artırılması, işten kaçmanın önüne geçilmesi ve iş yaşamından kaynaklanan stresin azaltılmasının ve giderilmesinin en önemli çözümünü çalışanların rekreasyon ihtiyacı oluşturmaktadır. Çalışan bireylerin ihtiyacı olan serbest zaman ve bu zamanlarda yapılan başta sportif etkinlikler olmak üzere tüm rekreatif etkinlikler bireylerin iş yaşamlarındaki sorunların giderilmesinde büyük bir öneme sahiptir.

### **1.8.7.. İş Yaşamı, Serbest Zaman ve Rekreasyon ilişkisi**

Çalışma yaşamında, kişiyi tasalandıran, gücendiren, kuşkulara kapılmasına neden olan, gelecek için umut ve beklentileri tehdit eden, kırgınlık ve kavgalara sürükleyici iş yeri koşullarının yanında, kişinin genel sağlık ve beden bütünlüğünü bozabilen iş yeri ortam ve koşulları, yapılan iş ve işleme ilgili tüm uygulamalardaki; bitkinlik, bezginlik ve yorgunluk gibi zorlamalara neden olan tüm faktörler, genelde

psiko-somatik sorunlar şeklinde ifade edilen organik ve ruhsal zedelenmelere neden olmaktadır (Aktaran: Tezcan 2007).

İnsanların ihtiyaçlarını karşılayacak mal ve hizmetlerin üretiminde insanın görevi, öteki üretim faktörlerine hakim olmak, onları ustalıkla kullanmak ve bu suretle bir takım çabalarda bulunmak, bu çabalar karşılığında bir gelir elde etmektir. Bu anlamda iş; insanların gelir elde etmek amacı ile yaptıkları bedensel ve düşünsel çabalardır (İç 2004, Şahin 2014).

İş, özellikle belirli bir sınırı geçtikten sonra insan için yorgunluk, isteksizlik ve bıkkınlık verir. Bu nedenle devamlı çalışmamak ve iş saatleri arasında serbest zaman koymak, çalışan insanlar için büyük kolaylık sağlar (Aktaran: İç 2004).

İş, sadece bir gelir elde etme amacı taşımaz. İnsanlar sosyal yönden de, iş' le tatmini amaçlar. Bu açıdan iş, kişiliği kuvvetlendiren bir araç olarak görülebilir (İç, 2004).

İş ve serbest zaman bir bütün olarak değerlendirilmeli ve bu ikilem beraberce bir üretim sürecini oluşturmalıdır. İş ve serbest zamanın birlikte değerlendirilmesinin diğer boyutunu çevresel ve fiziksel amaçlar oluşturmaktadır (İç 2004).

Tanımı ve fonksiyonları genel olarak açıklanmaya çalışılan iş kavramının tam karşıtını iş (çalışma) dışı zaman ya da serbest zaman oluşturmaktadır. Genel bir görüş; işin karşılığı kazanç, ödülü ise serbest zaman olarak belirtilmektedir (Aktaran: İç 2004).

Çalışanların iş yaşamları dışında değerlendirdikleri serbest zamanların insanlar üzerindeki etkisi ve ortaya çıkardığı verim artışının önemi fark edilmiştir (İç 2004).

Çalışanların kendilerini geliştirmek, yenilemek, herhangi bir fayda elde etmek için istedikleri aktivitelerle değerlendirdikleri ve çalışma saatleri haricinde sahip oldukları serbest zamanlar kıymetli hale gelmiştir (Özdağ ve ark. 2010).

Çalışanların örgütsel bağlılığını, verimliliğini, iş tatminlerini artırmak, onları en iyi şekilde faydalı hale getirmek motivasyonlarını artırmaktan geçmektedir (Birkan 2009).

Eğer çalışanlar belirlenen örgütsel amaçları gerçekleştirmek için tüm kabiliyetlerini, bilgilerini ve enerjilerini isteyerek harcıyorlarsa bu durumda bir örgütsel motivasyondan söz edilebilir (Tunçer 2013).

Çalışanların iş yerindeki serbest zamanlarını etkili bir şekilde aktivitelerle değerlendirmeleri, onların motivasyonlarını artırarak örgütsel hedefler doğrultusunda harekete geçmelerini, zihinsel ve fiziksel güçlerini bu yönde verimli kullanmalarını etkilemektedir (Pekel2001).

Kurumluya (2014) göre bireylerin katıldığı rekreasyon faaliyetleri, ortak ilgi ve heyecanların paylaşıldığı ortamlar oluşturarak bireyleri yabancılaşmaktan uzaklaştırmakla birlikte hoşgörü, sosyal ilişkiler ve sosyal uyum meydana getirmektedir.

Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllülük esasına dayanmakta, bireye faaliyet süresince özgürlük hissi vermekte, monotonluktan uzaklaştırmakta, bireye haz ve neşe vermekte, zorunlu yapılması gerekenlerden arta kalan serbest zamanda yapılmakta olup bireysel ve toplumsal yararlar sağlamaktadır (Eren 2009).

Rekreasyon faaliyet alanları, serbest zamanın süresine, şekline, iklim, ekonomik, coğrafi durumlar ile toplum kültürüne, kişilerin sosyo-ekonomik düzeyine, içinde yaşadığı gelenek ve göreneklere, yaş ve cinsiyet gibi kişilik özelliklerine göre farklılıklar gösterebilmektedir (Kurumlu 2014).

Birey sosyal bir varlık olarak çeşitli ihtiyaçlara sahiptir ve bu ihtiyaçların bir bölümü fizyolojik ihtiyaçlar, bir bölümü de gözle görülemeyen ancak çok büyük önem taşıyan manevi ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçların giderilmesi kişinin performansında olumlu etkiler yapmaktadır (Keskin 2008).

Tatmin edilmeyen ihtiyaçlar zamanla bireyde ruhsal gerilim ve denge bozukluklarına neden olmakta ve olumsuz tutum ve davranışlar hatta isyanlar, çatışmalar meydana getirebilmektedir (Taşpınar 2006).

Çalışanlar ihtiyaçları karşılandığı oranda motive olmaktadır. Bu sebeple çalışanların hem maddi hem de manevi ihtiyaçlarına karşı kamu kurumları ve buralarda görevli yöneticilerin daha duyarlı olmaları gerekmektedir.



### 1.8.8. İş Yeri Rekreasyonu

Toplumların ekonomik anlamda güçlü olmaları ve kalkınma hamleleri, kamu ve özel kuruluşlarda çalışanların iş verimlilikleri ve üretim kaliteleri ile de ölçülür. Çalışanların yoğun iş temposunda çeşitli fiziksel ve bedensel sorunlarla karşılaştıkları bilinmektedir. Bu nedenle iş yerlerinde çalışanların, iş uğraşları dışında günlük yaşam kalitelerini artırmak, kendilerini geliştirmek ve iş monotonluğundan kurtulmak amacıyla katıldıkları tüm serbest zaman etkinlikleri iş yerleri için hem ekonomik kazanım hem de iş yeri imajını geliştirmek açısından önemlidir (Kesim 2016).

Çalışanların iş verimini artıracak, onları daha sağlıklı, zinde ve mutlu kılacak ortamları sağlamak iş verenler için hayati önem arz etmektedir. Bu husus iş verimi yüksek çalışanlar gerçeğini de gündeme getirmekte ve iş yerlerinin ekonomik açıdan güçlenmeleri anlamını taşımaktadır (Kesim 2016).

İş yaşamında ortaya çıkan tek düzelik ve rutin çalışma ortamının oluşturacağı sıkıntı, stres, dikkatsizlik ve verim düşüklüğünü, iş yeri içinde ve dışında sunulan etkinliklere katılma sonucunda rahatlama, yenilenme, mutlu olma, sağlıklı olma ve kendini zinde hissetmeyle beraber, engelleme imkanını da sunmaktadır. Ayrıca çalışanların iş yerine yönelik aidiyet duygusunu da geliştirme potansiyeline sahiptir (Kesim 2016).

İş yeri rekreasyon programlarının, dünya genelinde ikinci dünya savaşından sonra gelişme gösterdiği ve bir çok iş yerinde uygulanmaya başlandığı görülmektedir (Kesim 2016).

Türkiye de iş yerlerinde yapılan rekreasyon etkinliklerinin tarihçesini ortaya çıkartmak geniş kapsamlı bir çalışma gerektirmektedir. 2010'lu yıllara gelindiğinde çok sayıda kamu ve özel teşebbüsün iş yerlerinde farklı serbest zaman etkinlikleri ile karşılaştığı görülmektedir (Kesim 2016).

Türkiye'de iş yeri rekreasyonu ile ilgili geçerli mevzuata (3289/26) göre memur ve işçi sayısı 500'den fazla olan kuruluşlar ve fabrikalar için, kendi

personeline spor yaptırmakla ilgili yönetmelikte belirtilen esaslara göre spor tesisleri yapmak ve profesyonel kişiler çalıştırmak mecburiyetindedir hükmünü getirmiştir. Bu yasanın yaptırımı sorgulanmalıdır. Çünkü Türkiye'deki işyeri rekreasyonu, spor program ve hizmetleri ancak sınırlı sayıda işyerinde uygulamaya geçilebilmiştir (Kesim 2016).

İş yeri rekreasyon alanında karşılaşılan esas sorun, bu alanda eğitim görmüş yönetici, işletmeci, uzman ve liderlerin, iş yerlerinde çalışanları rekreasyon etkinliklerine dahil edebilecek şekilde organize edebilmesidir. Bu durum iş yerlerinde, iş yeri rekreasyon birimlerinin oluşturulması ve bu birimlerde rekreasyon alanında akademik eğitim almış kişilerin görevlendirilmesi önem arz etmektedir (Kesim 2016).

İş yeri rekreasyonu'nun amaç ve özelliklerine bakıldığında ise;

- 1.Çalışanlarının ve ailelerinin fiziksel ve ruhsal sağlığını korumak,
- 2.Çalışanlar ve yöneticiler arasında şeffaf ve düzenli iletişim kurmak,
- 3.Çalışanların kendilerini özgürce ifade edebildiği ortamlar yaratmak,
- 4.Çalışanların rekreasyon etkinliklerinden haz almasını ve bireysel gelişimlerini hedeflemek,
- 5.Etkinlikler sırasında çalışanların emniyet ve iş güvenliğini ön planda tutmak,
- 6.Etkinlikleri sağlıklı yaşam ve sürdürülebilir çevre koşulları ile ele almak,
- 7.Kişisel başarıdan çok grup başarısını ve takım çalışmasını hedef alan rekreatif etkinlikler düzenlemek,
- 8.Çalışanların fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal gelişimini ön planda tutmak,
- 9.Rekreasyona katılımı bireysel olduğu kadar, gruplar halinde de sağlamak,
- 10.Aktivitelere katılımı, bireyin özgürce ve gönüllü olarak yaptığı bir seçim şekline dönüştürmek,
- 11.Çalışanlar ile paydaşlarının bir araya gelmelerini teşvik etmek,
- 12.Esenlik (wellness) yaklaşımına özen göstermek (Kesim 2016) olarak söylenebilir.

İş yerlerinde rekreasyon program ve hizmetlerine katılan ve katılma potansiyeline sahip çalışanlar incelendiğinde, toplumdaki sosyal değişimin bir

parçası olarak iş yerlerinde çalışanların da farklı ilgi alanları, ihtiyaç ve değerlere sahip oldukları görülmektedir. Bununla beraber çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılımı teşvik etme noktasında iş yerlerindeki yöneticilerin duyarlılığının evrensel iletişim kanallarının etkisi ile artış gösterdiği gözlemlenmiştir. Rekreasyon etkinliklerinin çalışanların verimliliği açısından iş yerlerine sağladığı kazanımlara olan duyarlılık artmıştır (Kesim 2016).

Günümüzde iş yerlerine ait fitness ve sağlık amaçlı tesislerin, iş yerlerine rekabet avantajı sağladığı gerçeği bilinmektedir. Bir çok iş yeri işe alım sürecinde ve çalışanlarını bünyesinde tutabilmek için, bu tür rekreatif etkinlikleri önemsemektedir. Yapılan ve yapılmaya çalışılan bu etkinlikler çalışanların sağlık harcamalarındaki giderlerin azalmasına da katkı sağlamaktadır (Kesim 2016).

## 2. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, araştırma verilerinin toplanması ve analizi ile ilgili çalışmalar açıklanmış, veri toplama aracının hazırlanışı ve özellikleri belirtilmiştir.

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Amasya ilinde yerleşik kamu çalışanlarının serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyleri ve bu etkinlikler içinde sporun yerini belirlemeye yönelik bu araştırma, tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Bu çalışmadaki veriler anket uygulaması yoluyla elde edilmiştir.

### 2.2. Araştırmanın Evreni

Bu çalışmanın evrenini Amasya il merkezinde görev yapan 13 925 kamu personeli oluşturmaktadır.

### **2.3. Araştırmanın Örnekleme**

Bu çalışmanın örneklemini Amasya il merkezinde görev yapan 137 kadın ve 369 erkek, gönüllü toplam 506 kamu personeli oluşturmaktadır.

### **2.4. Veri Toplama Aracı**

Veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Amasya il merkezinde görev yapan kadın ve erkek kamu personelinin demografik yapı ve serbest zaman aktivitelerine yönelik 22 sorudan oluşan, daha önce bu konuyla ilgili yapılmış çalışmalara ait literatür taranarak Uzman kişilerinde görüşleri alınmış ve kamu personelinin spora olan ilgisi dışında sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel durumları da göz önünde bulundurularak geliştirilmiş olan anket uygulanmıştır. Anketin 1. bölümünde kadın erkek kamu personellerinin demografik özelliklerinin tespitine yönelik 7 soru, 2. bölümde ise kamu personelinin serbest zamanlarında tercih ettikleri etkinlik çeşitleri, katılım düzeyleri ve buna yönelik 15 soru olmak üzere ankette toplam 22 soru yer almıştır.

Örnekleme sayısından daha fazla (750 adet) anket dağıtılmış ve yarım bırakılan ya da gelişigüzel ve açıklamalara uygun doldurulmadığı düşünölen anketler değerlendirme dışı bırakılmıştır. Değerlendirmeye alınan objektif ve sağlıklı anket sayısı 506'dır.

### **2.5. Verilerin Toplanması**

Uzman kişilerinde görüşleri alınarak uygulamaya hazır duruma getirilen anket EK 1' de sunulduğu gibi gerekli izinler alındıktan sonra 10.11.2015/20.12.2015 tarihleri arasında Amasya il merkezinde bakanlıklara bağlı

Valilik, İl Milli Eğitim Müdürlüğü, İl Emniyet Müdürlüğü, Devlet Su İşleri İl Müdürlüğü, Devlet Hastanesi, Karayolları İl Kısım Şefliği, Adliye, Tarım İl Müdürlüğü, Turizm ve Kültür İl Müdürlüğü, Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü, ve Tapu-Kadastro İl Müdürlüğü'nde çalışan örneklem grubuna araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Çözömler evreni temsil eden 750 kişiden toplanan anketlerin sağlıklı ve objektif olan 506 anket üzerinde yapılmıştır.

## **2.6. Verilerin Analizi**

Amasya ilinde yerleşik kamu çalışanlarının serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyleri ve bu etkinlikler içinde sporun yerini belirlemeye yönelik yapmış olduğumuz bu araştırmadaki veriler anket metodu ile temin edilmiş olup veriler SPSS for Windows 21.0 programına aktarılarak analiz edildi ve değerlendirildi.

Demografik bilgilerin ve serbest zamanlarda tercih ettikleri etkinlik çeşitleri, katılım düzeyleri vb. ile ilgili davranışların analiz sonuçları frekans (n) ve yüzde (%) olarak sunulmuştur.

### 3. BULGULAR

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri, serbest zaman etkinlik türleri dağılımları, spora katılım dağılımları ve bu dağılımlarının birbirleriyle ilişkileri ile ilgili bilgilerin yer aldığı tablolar aşağıda verilmiştir.

Araştırmaya katılan kamu personeline anket sorularından, 7, 9, 12, 14, 15, 16 ve 18. sorulara birden fazla cevap verebilecekleri belirtilmiş, birden fazla cevap verilen anket sorularının dağılım bulguları Tablo 3, 4 ve 8’de verilerek, katılımcıların spor yapma durumlarını, serbest zaman etkinlik türlerini ve serbest zamanları etkinliklerle değerlendirme ile ilgili görüşlerini gösteren karşılaştırmalı bulgular tablo 3, 7 ve 8’de gösterilmiştir.

Katılımcıların demografik özellikleri dağılım bulguları Tablo 2’de verilmektedir.

**Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri**

| Değişkenler |               | n          | %          |
|-------------|---------------|------------|------------|
| Cinsiyet    | Kadın         | 137        | 27,1       |
|             | Erkek         | 369        | 72,9       |
|             | <b>TOPLAM</b> | <b>506</b> | <b>100</b> |
| Medeni Hal  | Evli          | 438        | 86,6       |
|             | Bekâr         | 68         | 13,4       |
|             | <b>TOPLAM</b> | <b>506</b> | <b>100</b> |
| Yaş         | 20-30         | 82         | 16,3       |
|             | 31-40         | 164        | 32,4       |
|             | 41-50         | 195        | 38,5       |
|             | 51-60         | 65         | 12,8       |
|             | <b>TOPLAM</b> | <b>506</b> | <b>100</b> |

|                        |                                       |            |            |
|------------------------|---------------------------------------|------------|------------|
| <b>Eğitim Düzeyi</b>   | <b>İlkokul</b>                        | 8          | 1,5        |
|                        | <b>Ortaokul</b>                       | 12         | 2,4        |
|                        | <b>Lise</b>                           | 177        | 35         |
|                        | <b>Üniversite</b>                     | 271        | 53,6       |
|                        | <b>Lisansüstü</b>                     | 38         | 7,5        |
|                        | <b>TOPLAM</b>                         | <b>506</b> | <b>100</b> |
| <b>Meslek Dağılımı</b> | <b>Memur</b>                          | 216        | 42,7       |
|                        | <b>Öğretmen</b>                       | 127        | 25,1       |
|                        | <b>Doktor-Hâkim-Mühendis-<br/>vb.</b> | 75         | 14,8       |
|                        | <b>İşçi-Hizmetli</b>                  | 48         | 9,5        |
|                        | <b>Polis</b>                          | 40         | 7,9        |
|                        | <b>TOPLAM</b>                         | <b>506</b> | <b>100</b> |
| <b>Gelir Düzeyi</b>    | <b>Çok İyi</b>                        | 12         | 2,4        |
|                        | <b>İyi</b>                            | 152        | 30         |
|                        | <b>Orta</b>                           | 280        | 55,3       |
|                        | <b>Düşük</b>                          | 60         | 11,9       |
|                        | <b>Çok Düşük</b>                      | 2          | 0,4        |
|                        | <b>TOPLAM</b>                         | <b>506</b> | <b>100</b> |

Tablo 2’de görüldüğü üzere; araştırmaya katılan kamu personellerinin % 27,1’i kadın ve % 72,9’unun erkek olduğu, % 86,6’sının evli, % 13,4’ünün bekâr olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde, çoğunlukla 31-50 yaş aralığında (%70,9) olduğu görülmektedir. Eğitim bilgileri incelendiğinde araştırmaya katılan kamu çalışanlarının çoğunlukla üniversite (%53,6) ve lise (%35) mezunu olduğu, meslek dağılımları incelendiğinde araştırmaya katılan kamu çalışanlarının çoğunlukla memur (%42,7) ve öğretmen (%25,1) olduğu, gelir düzeylerinin çoğunlukla orta (55,3) ve iyi (%30) düzeyde olduğu görülmektedir.



Katılımcıların demografik özelliklerine göre serbest zamanlarında tercih ettikleri etkinlik türleri ve dağılımlarına ilişkin bulgular tablo 3'te verilmektedir.

**Tablo 3. Serbest Zamanlarda Tercih Ettikleri Etkinlik Türleri\***

| Değişkenler     |                           | Serbest Zaman Etkinlik Türleri |      |                       |      |                           |      |                        |      |                            |      |  |      |        |     |
|-----------------|---------------------------|--------------------------------|------|-----------------------|------|---------------------------|------|------------------------|------|----------------------------|------|--|------|--------|-----|
|                 |                           | Spor yapıyorum                 |      | Kitap-gazete okuyorum |      | Ailemle zaman geçiriyorum |      | Evde zaman geçiriyorum |      | Sinema-Tiyatroya gidiyorum |      | Sosyal-kültürel etkinliklere katılıyorum |      | TOPLAM |     |
|                 |                           | n                              | %    | n                     | %    | n                         | %    | n                      | %    | n                          | %    | n  | %    | n      | %   |
| Cinsiyet        | Kadın                     | 82                             | 23,8 | 37                    | 10,8 | 104                       | 30,2 | 69                     | 20,1 | 28                         | 8,1  | 24                                       | 7,0  | 344    | 100 |
|                 | Erkek                     | 189                            | 23,4 | 95                    | 11,8 | 244                       | 30,2 | 185                    | 23,0 | 32                         | 4,0  | 61                                       | 7,6  | 806    | 100 |
| Medeni Hal      | Evli                      | 248                            | 25,2 | 105                   | 10,6 | 298                       | 30,2 | 217                    | 22,0 | 46                         | 4,7  | 72                                       | 7,3  | 986    | 100 |
|                 | Bekâr                     | 23                             | 14,0 | 27                    | 16,5 | 50                        | 30,5 | 37                     | 22,6 | 14                         | 8,5  | 13                                       | 7,9  | 164    | 100 |
| Yaş             | 20-30                     | 43                             | 21,4 | 23                    | 11,4 | 60                        | 29,9 | 42                     | 20,9 | 18                         | 9,0  | 15                                       | 7,5  | 201    | 100 |
|                 | 31-40                     | 90                             | 25,7 | 27                    | 7,7  | 119                       | 34,0 | 78                     | 22,3 | 16                         | 4,6  | 20                                       | 5,7  | 350    | 100 |
|                 | 41-50                     | 105                            | 23,0 | 59                    | 12,9 | 134                       | 29,4 | 99                     | 21,7 | 18                         | 3,9  | 41                                       | 9,0  | 456    | 100 |
|                 | 51-60                     | 33                             | 23,1 | 23                    | 16,1 | 35                        | 24,5 | 35                     | 24,5 | 8                          | 5,6  | 9  | 6,3  | 143    | 100 |
| Eğitim Düzeyi   | İlkokul                   | 6                              | 26,1 | 6                     | 26,1 | 6                         | 26,1 | 5                      | 21,7 | -                          | -    | -  | -    | 23     | 100 |
|                 | Ortaokul                  | 6                              | 21,4 | 3                     | 10,7 | 7                         | 25,0 | 5                      | 17,9 | 4                          | 14,3 | 3  | 10,7 | 28     | 100 |
|                 | Lise                      | 107                            | 25,0 | 50                    | 11,7 | 125                       | 29,2 | 96                     | 22,4 | 24                         | 5,6  | 26                                       | 6,1  | 428    | 100 |
|                 | Üniversite                | 146                            | 24,5 | 66                    | 11,1 | 179                       | 30,1 | 128                    | 21,5 | 27                         | 4,5  | 49                                       | 8,2  | 595    | 100 |
|                 | Lisansüstü                | 6                              | 7,9  | 7                     | 9,2  | 31                        | 40,8 | 20                     | 26,3 | 5                          | 6,6  | 7  | 9,2  | 76     | 100 |
| Meslek Grupları | Memur                     | 95                             | 19,7 | 71                    | 14,7 | 143                       | 29,6 | 109                    | 22,6 | 22                         | 4,6  | 43                                       | 8,9  | 483    | 100 |
|                 | Öğretmen                  | 80                             | 27,5 | 21                    | 7,2  | 96                        | 33,0 | 56                     | 19,2 | 16                         | 5,5  | 22                                       | 7,6  | 291    | 100 |
|                 | Doktor-Hâkim-Mühendis-vb. | 39                             | 22,7 | 17                    | 9,9  | 55                        | 32,0 | 41                     | 23,8 | 12                         | 7,0  | 8  | 4,7  | 172    | 100 |
|                 | İşçi-Hizmetli             | 27                             | 23,5 | 17                    | 14,8 | 29                        | 25,2 | 30                     | 26,1 | 6                          | 5,2  | 6  | 5,2  | 115    | 100 |
|                 | Polis                     | 30                             | 33,7 | 6                     | 6,7  | 25                        | 28,1 | 18                     | 20,2 | 4                          | 4,5  | 6  | 6,7  | 89     | 100 |
| Gelir Düzeyi    | Çok iyi                   | 2                              | 6,7  | 3                     | 10   | 9                         | 30,0 | 12                     | 40,0 | 4                          | 13,3 | -  | -    | 30     | 100 |
|                 | İyi                       | 64                             | 20,5 | 32                    | 10,3 | 106                       | 34,0 | 77                     | 24,7 | 16                         | 5,1  | 17                                       | 5,4  | 312    | 100 |
|                 | Orta                      | 170                            | 25,7 | 84                    | 12,7 | 187                       | 28,3 | 135                    | 20,4 | 29                         | 4,4  | 56                                       | 8,5  | 661    | 100 |
|                 | Düşük                     | 35                             | 24,8 | 13                    | 9,2  | 44                        | 31,2 | 30                     | 21,3 | 9                          | 6,4  | 10                                       | 7,1  | 141    | 100 |
|                 | Çok Düşük                 | -                              | -    | -                     | -    | 2                         | 33,3 | -                      | -    | 2                          | 33,3 | 2  | 33,3 | 6      | 100 |

\*Katılımcılar birden fazla seçenek işaretleyebilmişlerdir.

Tablo 3'e göre; kadın kamu çalışanlarının çoğunluğu % 23,8'i spor yapmayı, % 8,1'i sinema-tiyatroya gitmeyi tercih ederken, erkek kamu çalışanlarının çoğunluğu % 11,8'i kitap-gazete okumayı, % 23'ü evde zaman geçirmeyi, % 7,6'sı sosyal-kültürel etkinliklere katılmayı tercih ettikleri görülmüştür.

Evli ve bekâr her iki cinsiyetteki kamu personelinin de çoğunlukla aileleriyle ve evde zaman geçirmeyi tercih ettikleri görülmüştür. Evli olan kamu personellerinin spor yapmayı (%25,2), bekâr olan kamu personellerinin ise çoğunlukla kitap-gazete okumayı (%39,7) tercih ettikleri görülmüştür.

Katılımcıların yaş dağılımına göre; çoğunlukla aileleri ile zaman geçirmeyi ve spor yapmayı tercih ettikleri görülmüştür. 31-40 yaş arası % 25,7'lik oranla en çok spor yapmayı, % 34'lük oranla aileleriyle zaman geçirmeyi, % 22,3'lük oranla evde zaman geçirmeyi tercih ettikleri görülmüştür. 51-60 yaş arası % 16,1'lik oranla aileleriyle zaman geçirmeyi, % 24,5'lik oranla evde zaman geçirmeyi, tercih ettikleri görülmüştür.

Tablo 3'de görüldüğü üzere; eğitim düzeyine göre katılımcıların serbest zamanlarda tercih ettikleri etkinlik türlerini incelediğimizde;

İlkokul mezunu kamu personelinin serbest zamanlarını çoğunlukla spor yaparak, kitap-gazete okuyarak ve aileleriyle zaman geçirerek (%26,1) kullandığı, Ortaokul mezunu kamu personelinin serbest zamanlarını çoğunlukla aileleriyle zaman geçirerek (%25) ve spor yaparak (%21,4) geçirdikleri, Lise mezunu kamu çalışanlarının serbest zamanlarında çoğunlukla aileleriyle zaman geçirerek (%29,2), spor yaparak (%25) ve evde zaman geçirerek (%22,4) değerlendirdikleri, Üniversite mezunu kamu çalışanlarının serbest zamanlarında çoğunlukla aileleri ile zaman geçirerek (%66,1) ve spor yaparak (%53,9) geçirdikleri, lisansüstü mezunu kamu çalışanlarının ise serbest zamanlarında çoğunlukla ailesi ile (%40,8) ve evde zaman geçirmeyi(%26,3) tercih ettikleri görülmüştür.

Katılımcıların meslek ve serbest zaman ilişkilerine baktığımızda, Memurların serbest zamanlarında çoğunlukla aileleri ile zaman geçirmeyi (%29,6) ve evde zaman geçirmeyi (%22,6) tercih ettiği, öğretmen olarak görev yapan çalışanların serbest zamanlarında çoğunlukla aileleriyle zaman geçirmeyi (%33) ve spor yapmayı (%27,5) tercih ettikleri, hâkim-mühendis vb. meslek alanlarında çalışanların daha çok aileleriyle zaman geçirmeyi (%32), evde zaman geçirmeyi (%23,8) ve spor yapmayı (%22,7) tercih ettikleri, İşçi-hizmetli kamu çalışanlarının serbest zamanlarında daha çok evde zaman geçirmeyi (%26,1), ailesi ile zaman geçirmeyi (%25,2) ve spor yapmayı (%23,5) tercih ettikleri, polislerin ise serbest zamanlarında çoğunlukla spor yapmayı (%33,7) ve aileleriyle zaman geçirmeyi (%28,1) tercih ettikleri görülmüştür.

Katılımcıların gelir düzeylerine göre tercih ettikleri serbest zaman etkinlik türlerine baktığımızda; Gelir düzeyi çok iyi olanların genellikle evde (%40) ve

ailesiyle zaman geçirmeyi (%30) tercih ettikleri, gelir durumu iyi düzeyde olan kamu çalışanlarının çoğunlukla ailesiyle zaman geçirmeyi (%34), evde zaman geçirmeyi (%24,7) ve spor yapmayı (%20,5) tercih ettikleri, gelir düzeyi orta olan kamu çalışanlarının daha çok ailesiyle zaman geçirmeyi (%28,3) ve spor yapmayı (%25,7) tercih ettikleri, gelir düzeyi düşük kamu çalışanlarının ise çoğunlukla aileleri ile zaman geçirdiği (%31,2), spor yaptığı (%24,8) ve evde zaman geçirmeyi (%21,3) tercih ettikleri görülmüştür.

Kamu çalışanlarının gelir düzeylerine göre serbest zaman etkinlik türleri incelendiğinde çalışanların çoğunlukla ücret gerektirmeyen etkinlik türlerini tercih ettikleri, gelir düzeylerinin serbest zaman etkinlik türü seçiminde çok etkili olmadığı ve gelir düzeyi orta ve düşük kamu çalışanlarının gelir düzeyi iyi ve çok iyi olan kamu çalışanlarına göre daha fazla sportif etkinlikleri tercih ettikleri görülmüştür.

Araştırmaya katılan kamu personellerinin serbest zamanlarında tercih ettikleri etkinlik türlerinin dağılımlarına ilişkin bulguları tablo 4’de verilmektedir.

**Tablo 4. Serbest Zamanlarda Tercih Edilen Etkinlik Türleri**

|  | <b>Değişkenler</b>                       | <b>n</b>   | <b>%</b>   |
|--|--|------------|------------|
| <b>Serbest Zaman Etkinlik Türleri*</b> | Ailemle zaman geçiriyorum                | 348        | 68,8       |
|  | Spor yapıyorum                           | 271        | 53,6       |
|  | Evde zaman geçiriyorum                   | 254        | 50,2       |
|  | Kitap-gazete okuyorum                    | 132        | 26,1       |
|  | Sosyal-kültürel etkinliklere katılıyorum | 85         | 16,8       |
|  | Sinema-Tiyatroya gidiyorum               | 60         | 11,9       |
|  | <b>TOPLAM</b>                            | <b>506</b> | <b>100</b> |

\*Katılımcılar birden fazla seçenek işaretleyebilmişlerdir.

Tablo 4’de görüldüğü üzere; katılımcıların serbest zamanlarında tercih ettikleri etkinlik türleri incelendiğinde, % 68,8’inin aileleriyle zaman geçirmeyi, % 53,6’sının spor yapmayı tercih ettiği, % 50,2’sinin evde zaman geçirmeyi, % 26,1’inin kitap-gazete okumayı, % 16,8’inin sosyo-kültürel faaliyetlere katılmayı, % 11,9’unun sinema-tiyatroya gitmeyi tercih ettiği görülmektedir.

Tablo 4’de verilen etkinlik türleri dağılımında, serbest zaman etkinlikleri arasında spor yapmayı tercih eden (n=271) katılımcıların görüşleri Tablo 5’de verilmektedir.

**Tablo 5. Spor Yapmayı Tercih Eden Katılımcıların Etkinlik Türleri**

| Değişkenler                               |                                    | n          | %          |
|---|------------------------------------|------------|------------|
| <b>Çocukluk ve Gençlik Çağında Sporla</b> | İlgilenen                          | 103        | 38,1       |
|   | İlgilenmeyen                       | 168        | 61,9       |
|   | <b>TOPLAM</b>                      | <b>271</b> | <b>100</b> |
| <b>Spora Yönelme/Başlama Sebebi</b>       | Kendi ilgi ve isteğimle            | 212        | 78,3       |
|   | Beden eğitimi öğretmenim sayesinde | 25         | 9,2        |
|   | Arkadaşlarımın teşvikiyle          | 25         | 9,2        |
|   | Ailemin yönlendirmesi ile          | 9          | 3,3        |
|   | <b>TOPLAM</b>                      | <b>271</b> | <b>100</b> |
| <b>Spor Yapma Düzeyi</b>                  | Amatör                             | 242        | 89,3       |
|   | Profesyonel                        | 29         | 10,7       |
|   | <b>TOPLAM</b>                      | <b>271</b> | <b>100</b> |
| <b>Spor Yapma Yılı</b>                    | 2 Yıl                              | 21         | 7,7        |
|   | 3 Yıl                              | 24         | 8,8        |
|   | 4 Yıl                              | 39         | 14,4       |
|   | 5 Yıl                              | 33         | 12,2       |
|   | 6 Yıl                              | 14         | 5,2        |
|   | 7 Yıl                              | 19         | 7,0        |
|   | 8 Yıl                              | 14         | 5,2        |
|   | 10 Yıl                             | 25         | 9,2        |
|   | 10+ Yıl                            | 82         | 30,3       |
|   | <b>TOPLAM</b>                      | <b>271</b> | <b>100</b> |
| <b>İlgilendikleri Spor Branşı</b>         | Futbol                             | 92         | 33,9       |
|   | Basketbol                          | 41         | 15,1       |
|   | Voleybol                           | 40         | 14,8       |
|   | Yüzme                              | 21         | 7,7        |
|   | Atletizm                           | 14         | 5,2        |
|   | Güreş                              | 16         | 5,9        |
|   | Masa Tenisi                        | 12         | 4,4        |
|   | Hentbol                            | 11         | 4,1        |
|   | Taekwondo                          | 7          | 2,6        |
|   | Jimnastik                          | 6          | 2,2        |
|   | Badminton                          | 4          | 1,5        |
|   | Diğer                              | 7          | 2,6        |
|   | <b>TOPLAM</b>                      | <b>271</b> | <b>100</b> |
| <b>Hangi Sıklıkla Yaptıkları</b>          | Haftada 1 gün - 1 Saat             | 78         | 28,7       |
|   | Haftada 1 gün - 2 Saat             | 42         | 15,5       |
|   | Haftada 2 gün - 1 Saat             | 39         | 14,4       |
|   | Haftada 2 gün - 2 Saat             | 25         | 9,2        |
|   | Haftada 3 gün - 1 Saat             | 31         | 11,4       |
|   | Haftada 3 gün - 2 Saat             | 16         | 5,9        |
|   | Haftada 4 gün - 1 Saat             | 10         | 3,7        |
|   | Haftada 5 gün - 1 Saat             | 8          | 3,0        |
|   | Haftada 6 gün - 1 Saat             | 8          | 3,0        |
|   | Haftada 7 gün - 1 Saat             | 14         | 5,2        |
|   | <b>TOPLAM</b>                      | <b>271</b> | <b>100</b> |
| <b>Sporu Nerede Yapıyorsunuz</b>          | Halı saha                          | 65         | 24         |
|   | Belediyeye ait spor tesisleri      | 64         | 23,6       |

|                             |                                     |            |            |
|-----------------------------|-------------------------------------|------------|------------|
|                             | Doğalda                             | 62         | 22,9       |
|                             | Gençlik Hiz. Spor İl Müd. tesisleri | 61         | 22,5       |
|                             | Özel fitness salonları              | 13         | 4,8        |
|                             | Park ve bahçeler                    | 6          | 2,2        |
|                             | <b>TOPLAM</b>                       | <b>271</b> | <b>100</b> |
| <b>Spor Yapma Nedenleri</b> | Sağlıklı yaşam için                 | 96         | 35,5       |
|                             | Kendimi zinde hissettiğim için      | 63         | 23,2       |
|                             | Kilo vermek için                    | 48         | 17,7       |
|                             | Yaşam kalitemi artırdığı için       | 43         | 15,9       |
|                             | Sporda başarı kazanmak için         | 9          | 3,3        |
|                             | İş verimini artırdığı için          | 5          | 1,8        |
|                             | Ev ortamından uzaklaşmak için       | 4          | 1,5        |
|                             | Yeni arkadaşlar edinmek için        | 3          | 1,1        |
|                             | <b>TOPLAM</b>                       | <b>271</b> | <b>100</b> |

Tablo 5’de görüldüğü üzere; serbest zamanlarında spor yapmayı tercih eden katılımcıların % 38,1’lik bir oranının çocukluk ve gençlik çağında sporla ilgilendiği, % 61,9’luk katılımcı oranının ise çocukluk ve gençlik çağında sporla ilgilenmediği görülmektedir

Katılımcıların büyük bölümünün (%78,2) spora kendi ilgi ve isteğiyle başladığı, kamu çalışanlarının çoğunlukla amatör (%89,3) olarak, % 10,7’lik oranla da profesyonel düzeyde spor yaptıkları görülmektedir. Kamu çalışanlarında 10 yıl ve üzeri spor yapanların oranı % 39,5 iken, 4-5 yıl spor yapan kamu çalışanlarının oranlarının da % 26,6 olduğu görülmektedir. Bu durum spor yapan kamu çalışanlarının spor ilgilerinin uzun soluklu olduğu ve sporun bir alışkanlık haline dönüşebildiği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan kamu çalışanları en fazla takım sporlarından futbol (%33,9), basketbol (%15,1) ve voleybol (%14,8) ile ilgilenmektedirler. Bu durum kamu çalışanlarının spor yaparken sosyal ortamları tercih ettikleri, ve spor branşı tercihlerini yaparken sosyalleşme, yeni arkadaş grupları edinme ve spor tesislerine kolay ulaşılabilirlik yönünden değerlendirdikleri görülmüştür.

Araştırmaya katılan kamu çalışanlarının genellikle haftada 1 gün 1-2 saatini (%44,3) spora ayırabildiği, spor yapmak için tercih ettikleri yerlerin genellikle halı saha (%24), Belediyeye ait tesisler (%23,6), doğa (%22,9) ve Gençlik Hiz. Spor İl Müd. Tesisleri (%22,5) olduğu, kamu çalışanlarının çoğunlukla sağlıklı yaşam (%35,4) için, kendisini zinde hissettiği (%23,2) için ve kilo vermek (%17,7) için spor yaptıkları görülmüştür.

Katılımcıların serbest zamanlarında spor yapmama (n=235) nedenlerine ilişkin görüşlerini gösteren dağılım bulguları Tablo 6'da verilmektedir.

**Tablo 6. Spor Yapmayan Katılımcıların Özellikleri**

| <b>Değişkenler</b>             |                              | <b>n</b>   | <b>%</b>   |
|--------------------------------|------------------------------|------------|------------|
| <b>Spor Yapmama Nedenleri</b>  | Zaman yetersizliği           | 98         | 41,4       |
|                                | Spora karşı olan isteksizlik | 51         | 21,2       |
|                                | Maddi yetersizlik            | 28         | 11,5       |
|                                | Tesis yetersizliği           | 25         | 11,2       |
|                                | Uygun arkadaş olmaması       | 25         | 11,2       |
|                                | Ailevi sorunlar              | 8          | 3,5        |
|                                | <b>TOPLAM</b>                | <b>235</b> | <b>100</b> |
| <b>Ne Olsa Spor Yapardınız</b> | Yeterli zaman                | 89         | 37,9       |
|                                | Tesis-spor alanları          | 76         | 32,3       |
|                                | Uygun arkadaş                | 24         | 10,2       |
|                                | Sağlık                       | 24         | 10,2       |
|                                | Maddi imkânlar               | 22         | 9,4        |
|                                | <b>TOPLAM</b>                | <b>235</b> | <b>100</b> |

Tablo 6'da görüldüğü üzere; kamu çalışanlarının spor yapamama nedeni olarak çoğunlukla zaman yetersizliğini (%41,3) ve spora karşı olan isteksizliklerini (%21,2) belirttikleri, ayrıca kamu çalışanlarının % 37,9'unun yeterli zamanının olması durumunda, % 32,3'ünde yeterli tesis ve spor alanlarının olması durumunda spor yapabileceğini belirtmiştir.

Katılımcıların demografik özelliklerine göre serbest zamanlarında spor yapma durumlarına ilişkin dağılım bulguları tablo 7’de verilmektedir.

**Tablo 7. Katılımcıların Spor Yapma Durumları**

| Değişkenler            |                          | Spor Yapan (n=271) |      | Spor Yapmayan (n=235) |      | TOPLAM (n=506) |     |
|------------------------|--------------------------|--------------------|------|-----------------------|------|----------------|-----|
|                        |                          | n                  | %    | n                     | %    | n              | %   |
| <b>Cinsiyet</b>        | Kadın                    | 82                 | 59,9 | 55                    | 40,1 | 137            | 100 |
|                        | Erkek                    | 189                | 51,2 | 180                   | 48,8 | 369            | 100 |
| <b>Medeni Hal</b>      | Evli                     | 238                | 54,3 | 200                   | 45,7 | 438            | 100 |
|                        | Bekâr                    | 33                 | 48,5 | 35                    | 51,5 | 68             | 100 |
| <b>Yaş</b>             | 20-30                    | 41                 | 50,0 | 41                    | 50,0 | 82             | 100 |
|                        | 31-40                    | 87                 | 53,0 | 77                    | 47,0 | 164            | 100 |
|                        | 41-50                    | 107                | 54,9 | 88                    | 45,1 | 195            | 100 |
|                        | 51-60                    | 36                 | 55,4 | 29                    | 44,6 | 65             | 100 |
| <b>Eğitim Düzeyi</b>   | İlkokul                  | 3                  | 37,5 | 5                     | 62,5 | 8              | 100 |
|                        | Ortaokul                 | 9                  | 75,0 | 3                     | 25,0 | 12             | 100 |
|                        | Lise                     | 91                 | 51,4 | 86                    | 48,6 | 177            | 100 |
|                        | Üniversite               | 153                | 56,5 | 118                   | 43,5 | 271            | 100 |
|                        | Lisansüstü               | 15                 | 39,5 | 23                    | 60,5 | 38             | 100 |
| <b>Meslek Dağılımı</b> | Memur                    | 103                | 47,7 | 113                   | 52,3 | 216            | 100 |
|                        | Öğretmen                 | 65                 | 51,2 | 62                    | 48,8 | 127            | 100 |
|                        | Doktor-Hâkim-Mühendis-vb | 46                 | 61,3 | 29                    | 38,7 | 75             | 100 |
|                        | İşçi-Hizmetli            | 28                 | 58,3 | 20                    | 41,7 | 48             | 100 |
|                        | Polis                    | 29                 | 72,5 | 11                    | 27,5 | 40             | 100 |
| <b>Gelir Düzeyi</b>    | Çok İyi                  | 6                  | 50,0 | 6                     | 50,0 | 12             | 100 |
|                        | İyi                      | 65                 | 42,8 | 87                    | 57,2 | 152            | 100 |
|                        | Orta                     | 172                | 61,4 | 108                   | 38,6 | 280            | 100 |
|                        | Düşük                    | 28                 | 46,7 | 32                    | 53,3 | 60             | 100 |
|                        | Çok Düşük                | -                  | -    | 2                     | 100  | 2              | 100 |

Tablo 7’de görüldüğü üzere; katılımcıların spor yapma durumlarını incelediğimizde, cinsiyet bakımından kadınların % 59,9’unun, erkeklerin ise % 51,2’sinin spor yaptığı görülmüştür.

Kamu çalışanları medeni durumlarına göre değerlendirildiğinde, evlilerin % 54,3’nün spor yaptığı, % 45,7’sinin spor yapmadığı, bekârların ise % 48,5’inin spor yaptığı % 51,5’inin spor yapmadığı görülmüştür.

Yaş dağılımlarına göre çoğunlukla 31-50 yaş arasındaki katılımcıların spor yaptığı ve buna paralel olarak da yine aynı yaş grubundaki katılımcıların spora ilgisinin olmadığı görülmüştür.

Eğitim düzeylerine göre spor yapma durumlarına bakıldığında, daha çok üniversite mezunlarının (%56,5) spor yaptığı, ortaokul mezunlarının ise daha az spor yaptığı görülmüştür.

Mesleki durumlarına göre değerlendirildiğinde spor yapanların çoğunlukla (%47,7) memur grubundan olduğu, spor yapmayanların ise (%27,5) polis meslek grubundan olduğu görülmüştür.

Gelir durumlarına göre değerlendirdiğimizde, çoğunlukla gelir düzeyi orta (%61,4) olan katılımcıların spor yaptığı, yine buna paralel olarak aynı gelir grubunda bulunan kamu çalışanlarının (%38,6) spor yapmadığı görülmüştür.



Katılımcıların serbest zamanlarda yapılan faaliyetler hakkındaki görüşlerine dair bulgular Tablo 8’de verilmektedir.

**Tablo 8. Serbest Zaman Değerlendirme Faaliyetleri Hakkındaki Görüşler**

| Değişkenler   |                                       | n             | %          |
|---|---------------------------------------|---------------|------------|
| Serbest zaman değerlendirme faaliyetlerinden nasıl etkileniyorsunuz?* | Dinlendirici buluyorum                | 270           | 24,7       |
|   | Rahatlıyorum ve sıkıntılarım azalıyor | 208           | 19,1       |
|   | Sağlığımı olumlu etkiliyor            | 204           | 18,7       |
|   | Eğlenceli buluyorum                   | 142           | 13,0       |
|   | Mutluluk ve zevk verici buluyorum     | 142           | 13,0       |
|   | Eğitici ve öğretici buluyorum         | 69            | 6,3        |
|   | Sosyal statü sağlıyor                 | 56            | 5,1        |
| Sporun Sağlık Açısından Önemine                                       | İnanıyorum                            | 506           | 100        |
|   | İnanmıyorum                           | -             | -          |
|   |                                       | <b>TOPLAM</b> | <b>506</b> |
| İş Yeriniz Sosyal Aktiviteler Düzenliyor                              | Evet                                  | 108           | 21,3       |
|   | Hayır                                 | 398           | 78,7       |
|   |                                       | <b>TOPLAM</b> | <b>506</b> |
| İş Yerinizde Düzenlenen Etkinlikler*                                  | Sportif etkinlikler                   | 40            | 37,0       |
|   | Sosyal ve kültürel etkinlikler        | 38            | 35,2       |
|   | Her ikisi de                          | 30            | 27,8       |
|   |                                       | <b>TOPLAM</b> | <b>108</b> |

\*Katılımcılar birden fazla seçenek işaretleyebilmişlerdir.

Tablo 8’de görüldüğü üzere; kamu çalışanları serbest zaman etkinlikleri ile ilgili en fazla dinlendirici bulduğu (%24,7), rahatladığı ve sıkıntılarının azaldığı (%19,1) ve sağlığını olumlu yönde etkilediği (%18,7) yönünde görüş bildirmişlerdir.

Katılımcıların tamamının (%100) sporun sağlık açısından önemine inandıkları görülmüştür. Kamu çalışanlarının sporun sağlık açısından önemine inanmalarına rağmen mesai saatleri dışında kalan serbest zamanlarında sportif etkinlikleri daha az tercih etmeleri ise düşündürücüdür.

Tablo 8’de görüldüğü üzere; kamu çalışanlarının % 21,3’ünün iş yerinde sosyal aktiviteler düzenlendiği, % 78,7’sinin ise iş yerinde sosyal aktiviteler düzenlenmediği görülmüştür. Bu durum kamu çalışanlarının iş verimi, işe motivasyonları ve çalışanlar arasındaki sosyal etkileşim ve iletişimlerini açısından olumsuz bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ayrıca kamu çalışanlarının % 35,2’ sinin iş yerinde sosyal ve kültürel etkinlikler, % 37’sinin iş yerinde sportif etkinlikler düzenlenirken, % 27,8’ inin iş yerinde ise her iki etkinliğinde düzenlendiği görülmüştür.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Serbest zaman, bireyin topluma uyum sağlamasını, kendini ifade etmesini sağlayan özgür bir alandır. Böylece insanlar yaptıkları etkinliklerden yaşamsal doyum sağlayabilir ve günlük yaşamın sorunlarından uzaklaşma fırsatı bulurlar. Dolayısıyla, serbest zaman, hem kavramsal olarak algılamada, hem de etkinlik anlamında insan yaşamında önemli bir yer tutmaktadır.

Araştırmada serbest zaman kavramının katılımcılar tarafından farklı algılanabildiğine dair bulgular elde edilmiştir. Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada kadın ve erkek kamu çalışanlarının, serbest zamanın kavramsal ve etkinlikler boyutuyla ilgili bazı farklı algılamalara sahip oldukları görülürken, dikkat çekici sonuçlara da ulaşılmıştır.

Öncelikle araştırmanın kamu çalışanları üzerinde yapılmasındaki temel amaç, bireylerin iş yaşamının eşit zaman dilimine sahip olmasıdır. Kamu çalışanlarında normal şartlarda günlük 8 saat çalışmanın dışında fazla mesai, hafta sonu ya da yarı zamanlı gibi çalışma şekli olmadığı için tüm katılımcıların iş yaşamının aynı zaman diliminde ve sürede olması, karşılaştırma açısından farklılıkların ortadan kaldırılmasına olanak sağlamıştır.

“Amasya ilinde yerleşik kamu çalışanlarının serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyleri ve bu etkinlikler içinde sporun yerinin” incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, anket formunu cevaplayan 506 kamu personelinin 137’sinin kadın, 369’unun erkek olduğu görülmüştür.

Tablo 2’de anket çalışmasına katılan kamu çalışanlarından, % 86,6’sının evli, % 13,4’ünün bekâr olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaş dağılımlarına baktığımızda çoğunlukla 31-50 yaş aralığında (%70,9) olduğu görülmektedir.

Tablo 2’de kamu çalışanlarının daha çok üniversite (%53,6) ve lise (%35) mezunu olduğu görülmektedir. Çalışmamıza katılan kamu personellerinin yarısından fazlasının üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Araştırmamıza katılan kamu çalışanlarının meslek dağılımlarına baktığımızda, çoğunlukla memur (%42,7) ve öğretmen (%25,1) olduğu görülmektedir.

Kamu çalışanlarının gelir düzeylerine bakıldığında, çoğunlukla orta (%55,3) ve iyi (%30) düzeyde olduğu görülmektedir. Katılımcıların gelir düzeylerinin orta seviyede olduğu, gelir düzeyini iyi olarak belirtenlerin orta olarak belirten katılımcılara yakın olduğu ve gelir düzeyi çok düşük ve çok iyi olan katılımcılar arasında belirgin fark olduğu görülmektedir.

Ekici ve arkadaşlarının (2010) Muğla il emniyet müdürlüğünde görev yapan personelin boş zamanları değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi amacıyla yaptığı çalışmada, personelin gelir durumları incelendiğinde personelin % 61'i orta seviyede gelir düzeyi olduğunu belirtirken, Yetiş (2008) yılında yaptığı çalışmada personelin % 53'ünün orta seviyede gelir düzeyine sahip olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışma ile bizim çalışmamız paralellik göstermektedir.

Genel olarak kişilerin gelir düzeylerinin yüksek olduğu toplumlarda rekreatif etkinliklerin çeşitliliğinin, yoğunluğunun ve yaygınlığının ileri düzeyde olduğu bilinmektedir (Binarbaşı 2006). Binarbaşı'nın bulguları göz önüne getirildiğinde yapılan bu çalışmada, gelir düzeyleri yüksek olmasa da, kamu personellerinin ekonomik durumlarının serbest zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları ve bunları gerçekleştirebilmelerinde bir engel oluşturmadığı tespit edilmiştir. Öçalan (2003)'ın yurttaki kalan üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada' da benzer sonuçlar elde ettikleri tespit edilmiştir. Ekonomik algılamaların, alan yazındaki benzer sonuçları ortaya koyan çalışmalarda (Eby, 1998; Nazareth, 2010)'da olduğu gibi; hem harcanabilir gelir, hem de harcamalar boyutuyla serbest zaman etkinliklerine katılma eğilimini etkilediği görülmektedir.

Serbest zamanın değerlendirilmesinde tercih edilen etkinlik türleri dağılım oranlarının matematiksel olarak kadın kamu personelleri ile erkek kamu personelleri arasında fark göstermiş olmasına rağmen, etkinlik çeşitleri arasında bir paralellik olduğu dikkat çekmektedir. Zira hem kadın hem de erkek kamu personellerinin serbest zaman değerlendirme tercihi olarak ilk üç sırayı aileleri ile zaman geçirmek, spor yapmak, evde zaman geçirmek gibi etkinlikleri seçtikleri görülmektedir.

Bunların dışında daha düşük oranda sosyal-kültürel faaliyetlerinde tercih edildiği saptanmıştır. Binarbaşı'nın (2006) da vurguladığı gibi, bu durum serbest zamanlarda tercih edilen etkinlik türleri ile etkinliklere katılım durumu arasındaki sıkı ilişkiyi ve paralelliği de ortaya koymaktadır.

Katılımcıların medeni durumlarına göre değerlendirdiğimizde, evlilerin % 25,2'sinin, bekârlarında % 14'ünün spor yaptığı gözlenmiştir. Evlilerin bekârlara göre spora daha fazla ilgi duydukları görülmektedir.

Katılımcıların medeni hale göre serbest zamanlarda tercih ettikleri etkinlik türlerine bakıldığında, evli olan kamu personelinin çoğunlukla spor yapmayı (%25,2), aileleriyle zaman geçirmeyi (%30,2), evde zaman geçirmeyi (%22) tercih ettikleri, bekâr olan kamu personelinin ise çoğunlukla aileleriyle zaman geçirmeyi (%30,5), evde zaman geçirmeyi (%22,6), kitap-gazete okumayı (%16,5) ve spor yapmayı (%14) tercih ettikleri görülmüştür.

Elde edilen verilere göre bekar kamu çalışanları evli olan kamu çalışanlarına göre daha az spor yaptıkları, buna karşın daha fazla kitap gazete okudukları görülmüştür.

Kamu çalışanlarının yaş dağılımlarına göre seçtikleri etkinlik türlerine bakıldığında genç ve yaşlı katılımcıların çoğunlukla aileleriyle ve evde zaman geçirmek gibi pasif etkinlikleri tercih ettikleri görülmektedir. Tüm yaş aralıkları birbirlerine yakın oranlarda spor yapma etkinliğini tercih etmektedirler. Yaşla spora katılım arasında paralellik olduğu görülmüştür.

Eğitim düzeyine göre katılımcıların serbest zamanlarda tercih ettikleri etkinlik türlerini incelediğimizde, ilkokul mezunu personel serbest zamanlarını daha çok spor yaparak, kitap- gazete okuyarak ve aileleri ile evde zaman geçirmektedir. Ortaokul mezunu personel serbest zamanlarını daha çok spor yaparak, evde ailesi ile birlikte olarak, sinemaya-tiyatroya giderek, kitap-gazete okuyarak geçirmektedir. Lise mezunları aileleriyle, spor yaparak, evde zaman geçirerek, kitap-gazete okuyarak, sosyal etkinliklere katılarak, sinema-tiyatroya giderek geçirmektedir. Üniversite mezunları daha çok aileleriyle, spor yaparak ve evde zaman

geçirmektedir. Lisansüstü mezunları ise aileleriyle birlikte ve evde zaman geçirmektedir.

Tablo 3’de katılımcıların eğitim durumu ile spora ilgi duyma düzeyine baktığımızda eğitim seviyesi ile spora olan ilgi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Benzer çalışmada Avşar (1994) Sakarya ili uygulamasındaki çalışma sonucu, Harmandar (1994) Uşak ili uygulamasında, eğitim durumu ile spora ilgi duyma düzeyi araştırmasının sonucu yaptığımız çalışma ile paralellik göstermemektedir. Yapılan bu çalışmada ilkokul mezunları % 73,9’luk oranla sportif etkinlikleri tercih etmedikleri, üniversite mezunlarının % 24,5’lik kısmının spor yaptığı fakat lisansüstü mezunlarının % 82,1’inin ise spor yapmayı tercih etmediği görülmüştür. Toplum hayatını kapsayan eğitimin sosyal hayatta oynadığı rol büyüktür. Kişilerin spora katılımı konusunda da eğitimin tesirli olacağı muhakkaktır. Kişi, sosyal hayat içinde gerçek yerini aldığı gibi, bir faaliyet şekli olarak spora da eğilimi artmaktadır (Erkal 1981), şeklindeki bir açıklama ile yaptığımız araştırma paralellik göstermemektedir.

Katılımcıların meslek ve serbest zaman ilişkilerine baktığımızda işçi-hizmetli personelin daha çok evde, aileleriyle, daha az spor yaparak, kitap-gazete okuyarak, sinema-tiyatroya giderek serbest zamanını geçirmektedir. Memurlar daha çok aileleriyle zaman geçirmektedir. Öğretmenler serbest zamanlarını daha çok aileleriyle ve spor yaparak geçirmektedir. Polisler mesleklerinin de gereği olsa gerek serbest zamanlarını daha çok spor yaparak geçirmektedir. Doktor, hâkim, mühendis, vb. meslek grupları ise serbest zamanlarını daha çok aileleriyle geçirmektedirler.

Katılımcıların gelir düzeylerine göre tercih ettikleri serbest zaman etkinlik türlerine baktığımızda;

Gelir düzeyi çok iyi olanların genellikle ailesiyle zaman geçirmeyi (%30) ve evde zaman geçirmeyi (%40) tercih ettikleri görülmüş, gelir durumu iyi düzeyde olan kamu çalışanlarının çoğunlukla ailesiyle zaman geçirmeyi (%34) ve evde zaman geçirmeyi (%24,7) tercih ettikleri görülmüş, gelir düzeyi orta olan kamu çalışanlarının daha çok ailesiyle zaman geçirmeyi (%28,3) ve spor yapmayı (%25,7) tercih ettikleri görülmüş, gelir düzeyi düşük kamu çalışanlarının ise çoğunlukla

aileleri ile zaman geçirdiği (%31,2), spor yaptığı (%24,8) ve evde zaman geçirmeyi (%21,3) tercih ettikleri görülmüştür.

Kamu çalışanlarının gelir düzeylerine göre serbest zaman etkinlik türleri incelendiğinde çalışanların çoğunlukla ücret gerektirmeyen etkinlik türlerini tercih ettikleri, gelir düzeylerinin serbest zaman etkinlik türü seçiminde çok etkili olmadığı ve gelir düzeyi orta ve düşük kamu çalışanlarının gelir düzeyi iyi ve çok iyi olan kamu çalışanlarına göre daha fazla sportif etkinlikleri tercih ettikleri görülmüştür.

Bu sonuçları incelediğimizde katılımcıların spor yapmama nedeninin gelir düzeyiyle paralel olmadığı görülmektedir. Neredeyse tüm gelir düzeylerinde kamu personelleri daha çok aileleriyle evde zaman geçirmeyi tercih etmektedirler. Hatta gelir düzeyi çok iyi olanlar (%6,7) diğer gelir düzeylerinden daha az spor yapmayı tercih etmektedirler.

Tablo 4’de araştırmaya katılan kamu personellerinin serbest zamanlarında tercih ettikleri etkinlik türlerinin dağılımlarına ilişkin bulguları sunulmuştur. Katılımcıların % 68,8’i aileleriyle zaman geçirmeyi, % 53,6’sı spor yapmayı, % 50,2’si evde zaman geçirmeyi, % 26,1’i kitap-gazete okumayı, % 16,8’i sosyo-kültürel faaliyetlere katılmayı ve % 11,9’unun sinema-tiyatroya gitmeyi tercih ettiği görülmüştür.

Tablo 4’de katılımcıların spor yapma durumlarını incelediğimizde, katılımcıların % 53,6’sının spor yaptığı tespit edilmiştir. Serbest zaman etkinlikleri olarak bireylerin yapmak istedikleri şey, aslında hem sosyalleşme hem de çalışma yaşamından uzaklaşma çabasıdır. Bu kapsamda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin değerlendirmede kadınların iş yaşamı ve zorunlu gereksinimlerini karşıladıktan sonra kalan zamanlarının oldukça az olması, hatta belirli bir kısmının neredeyse hiç kalmıyor şeklinde ifade etmesi, kadın olmanın bir anne, eş vb. sorumluluklarının erkeğe göre fazla olmasına bağlanabilir.

Diğer yandan, serbest zaman etkinliklerinin fiziksel olarak yaratmış olduğu sonuçlar, bireylerin etkinlik türü seçim kararında etkili olabilmektedir. Pulur da (2003), Kırıkkale’de yaptığı çalışmada üniversitede görev yapan öğretim elemanları ve kamu personelin boş zamanlarını evlerinde dinlenmek ve kitap okumak gibi pasif

aktivitede değerlendirdikleri sonucuna varmıştır. Böylece kısmen de olsa çalışmamız Pulur'un çalışması ile paralellik göstermektedir.

Wilmore (1977)'a göre bunun nedeni fizyolojik olmaktan çok, aslında kadınların ergenlikten sonraki kültürel ve sosyal sınırlandırmalarına daha çok bağlı olabilir. Guthold ve diğ.(2008) yaptığı çalışmada, Türk kadınlarının erkeklerden daha inaktif olduklarını, Burton ve Turrell,(2000) yaptıkları çalışmalarında, Avusturya'da kadınların inaktivite durumunun erkeklerden daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Ülkemizde sporun yaygınlaştırılması için bayanların da spor faaliyetlerine katılımlarının sağlanması gerekmektedir (Ayan 2002).

Amasya'da da kadınların spor aktivitelerine katılımının sağlanması ve sportif aktivitelere katılımı artırıcı sosyal faaliyetlerin başta Valilik ve Gençlik Spor İl Müdürlüğü tarafından desteklenmesi gerekmektedir.

Kamu personelleriyle yaptığımız bu çalışmada, çalışanların spora yönelmelerinde kendilerini spor faaliyetlerine teşvik eden etmenlerin oranının çok az olduğunu görülmektedir. Katılımcıların % 78,2'sinin sportif faaliyetlere katılımı kendi isteği ile olmakta ve % 89,3'lk bir oranla amatör şekilde bu faaliyeti gerçekleştirmektedir. Eğer gerekli düzenlemeler yapılırsa ve çocukluk döneminden itibaren yeterli teşvik yetkililer tarafından sağlanırsa spora katılım oranında artış gerçekleşebilir. Çünkü yapılan bu araştırmada çocukluk döneminde sporla ilgilenmeyenlerin oranı % 61,9'luk oranla, % 38,1'lik ilgilenenlerin oranına göre daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır.

Yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlara göre kamu personelinin spor yapma sürelerinde % 30,3'lk bir oranla 10 yıl ve üzeri spor yaptıkları tespit edilmiş, 4 ve 5 yıl spor yapan kamu personellerinin ise % 26,6 oranda oldukları tablo 5'de gösterilmiştir. Bu durum spor yapan kamu çalışanlarının spor ilgilerinin uzun soluklu olduğu ve sporun bir alışkanlık haline dönüşebildiği şeklinde yorumlanabilir.

Spor yapan katılımcılar çoğunlukla spor branşı olarak takım sporlarından futbolu seçmektedirler. Bu oran tablo 5'te % 33,9 olarak görülmektedir. Bu durum ülkemizde futbolun ne derece çekici olduğunu istatistiki olarak göstermektedir. Sıralamayı % 15,1'lik oranla basketbol ve % 14,8'lik oranla voleybol takip

etmektedir. Elde edilen bulgular kamu çalışanlarının spor yaparken sosyal ortamları tercih ettikleri ve spor branşı tercihlerini yaparken sosyalleşme, yeni arkadaş grupları edinme ve spor tesislerine kolay ulaşabilirlik yönünden değerlendirdikleri görülmüştür.

Kamu personellerinin sporu hangi sıklıkla yaptıkları incelendiğinde, en çok tercih edilen spor yapma sıklığı % 44,3'lük oranla haftada 1 gün 1-2 saattir. Bu oran spor yapmama nedeni olarak zaman yetersizliği tercihi ile paralellik göstermektedir. Kamuda çalışan personelin spora ayırdıkları zamanın azlığı ile serbest zamanlarda sportif etkinliklere zaman yetersizliğinden dolayı katılamamaları arasında anlamlı olarak paralellik olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun halı sahada spor yaptığı tespit edilmiştir. Bu sonuç Öcalan'ın (1996) çalışmasıyla paralellik göstermektedir.

Katılımcıların sporu nerde yaptıklarına bakıldığında ise çoğunlukla halı sahalar (%24), Belediyeye ait spor tesisleri (%23,6), ve Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünün tesislerinden (%22,5) faydalandıkları görülmektedir. Kamu çalışanlarının % 22,9'unun ise sportif etkinlikleri doğada yaptıkları görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre kamu çalışanları spor yapma yeri tercihlerinde kolay ulaşabilme ve ücretsiz olma gibi kriterleri göz önünde bulundurdıkları görülmektedir.

Kamu personelinin spor yapma nedenlerine bakıldığında, çalışanların % 35,4'ünün sağlıklı yaşam için spor yaptığını, % 40,9'u ise kendisini zinde hissettiği ve kilo vermek için spor yaptığını belirtmiştir.

Spor yapmama nedeni olarak da katılımcıların % 41,4'ü zaman yetersizliğini belirtmektedirler. Afyon ve arkadaşları'nın (2000) yaptıkları araştırmada "Serbest zaman etkinliklerine katılamama nedeni" olarak % 56'sının yeterli serbest zamanlarının olmadığını belirtmişlerdir. Bu durum yaptığımız çalışma ile paralellik göstermektedir.

Kamu personeline ne olsa spor yapardınız diye sorulduğunda, katılımcıların % 37,9'unun yeterli zamanım olsa spor yapardım cevabını verdiği, % 32,3'ünün tesis ve spor alanları olsa spor yapardım cevabını verdiği, % 10,2'lik kısmının ise spor



yapmak için uygun arkadaş bulsam ve sağlığım yerinde olsa spor yapardım dediği görülmüştür. Bu durum daha önce yapılan farklı türdeki çalışmalara bakıldığında da görülmektedir ve genel olarak kamu çalışanları sportif etkinliklere katılamama sebebi olarak zaman yetersizliğini belirtmişlerdir.

Kamu personelin serbest zamanlarını değerlendirmeye yönelik tercih edilen etkinlik türlerine bakıldığında Kadın personelin % 23,8'i spor yapmayı, % 30,2'si aileleriyle zaman geçirmeyi, % 20,1'i evde zaman geçirmeyi tercih ederken, erkek personelin % 23,4'ü spor yapmayı, % 30,2'si aileleriyle zaman geçirmeyi, % 23'ü evde zaman geçirmeyi tercih ettikleri görülmektedir. Bu bilgiler erkek ve kadın personeller arasında serbest zamanların değerlendirildiği etkinlik türü konusunda sayısal farklılık göstermese de, tercihlerinin hemen hemen aynı olduğunu göstermektedir.

İlban (2007) ve Aydoğan (2006) yapmış oldukları çalışmalarda deneklerin % 71'inin serbest zamanlarını evde geçirdiklerini belirtmişlerdir. Yapılan bu çalışmalar ile çalışmamız paralellik göstermektedir. Bu veriler çalışmamızı desteklemektedir.

Rekreasyon açısından ise, kadın ve erkek personelin yeteri düzeyde serbest zamanlarının bulunmadığı, tercih edilen etkinlik çeşitlerinin dağılım oranlarının istatistiksel olarak kadın personel ile erkek personeller arasında fark göstermiş olmasına rağmen etkinlik çeşitleri arasında bir paralelliğin olduğu, hem kadın hem de erkek personellerin rekreasyon faaliyeti olarak ilk üç sırada aileleri ile zaman geçirmek, spor yapmak, evde zaman geçirmek olduğu dolayısıyla pasif faaliyetleri tercih ettikleri, ekonomik durumlarının serbest zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları ve bunları gerçekleştirebilmelerinde bir engel oluşturmadığı sonucu ortaya konmuştur.

Katılımcılara serbest zaman değerlendirme faaliyetlerini nasıl bulduklarını ve bu faaliyetlere katıldıkları zaman kendilerini nasıl hissettiklerini sorduğumuzda, % 24,7'lik oranla dinlendirici buldukları, % 19,1'lik oranla rahatlatıcı ve sıkıntıları azaltıcı bulduklarını, % 18,7'lik oranla sağlığı olumlu yönde etkilediğini, % 13'lük oranla ise eğlenceli ve mutluluk verici bulduklarını belirtmişlerdir.

Çalışmamızda kamu personellerinin % 100'ü sporun sağlığa olumlu etkisine inandıklarını ve spor yapma nedeni olarak sağlığını korumak olduğunu belirtmişlerdir.

Katılımcıların %78,7'sinin iş yerinde sosyal aktivitelerin düzenlenmediği, % 21,3'ünün iş yerinde bu aktivitelere yer verildiği saptanmıştır. Bu oranlar çalışanların iş yerlerinde motivasyonlarını arttıracak yeterli düzeyde aktivitelerin düzenlenmediğini göstermektedir. Bu sonucun iş verimini olumsuz etkileyeceği kaçınılmaz bir sonuç olarak görülmektedir.

Kelly (1996) rekreatif nitelikli aktivitelere katılım sıklığının, hayattan hoşnut olma gibi, mutluluğun çeşitli göstergeleriyle yakından ilgili olduğunu belirtmiştir. Başka seçenekler bireyin tercihlerine, kişilik özelliklerine göre değişebilecek, bireyi geliştirecek ve rahatlmasını sağlayacak uygun faaliyetler olarak nitelendirilebilmektedir.

Katılımcıların iş yerlerinde yeterli düzeyde olmasa bile düzenlenen etkinliklere baktığımızda genel olarak sosyal, kültürel ve sportif etkinliklerin düzenlendiği sonucuna varılmıştır.

Rekreasyonun özünde kişiyi zorunlu iş ve etkinliklerden sonra dinlendirme ve yenileme bulunmaktadır (Karaküçük,1995). Dolayısıyla iş stresinden uzaklaşarak kendi istediği gibi değerlendireceği, harcayacağı ve bireysel tercihlerine ayıracağı zaman dilimi çalışanlar için vazgeçilmez bir değerdir. Yetiş (2008) yılında yapmış olduğu çalışmada % 74,3 ile, Göktaş (2006) yılında yapmış olduğu çalışmada % 80,7 ile ve Zorba (2001) yılında yapmış olduğu çalışmada % 64,3 ile serbest zaman faaliyetlerinin iş yaşamındaki başarıyı arttırdığını belirtmişlerdir.

Bu araştırmayla çalışanlarımızın spora olan ilgilerinde zaman yetersizliği olarak belirttikleri olumsuz bir tabloyla karşılaştık. Bu tablonun oluşmasında etken olabilecek sosyo-kültürel, sosyo-ekonomik, psikolojik, çevresel ve biyolojik faktörlerin araştırılması gerekmektedir. Çalışan insanlarımızın bu etkinliklerde bulunabilmeleri için uygun zamanlar sağlanarak çalıştıkları kurum ve kuruluşlarda spor alanları açılmalı ve bu alanlardan rahatça faydalanabilmeleri sağlanmalıdır.

Sporun sağladığı fiziksel zindellekle beraber iş yerlerinde verimin artırılabilceği de yöneticiler tarafından dikkate alınması gereken bir husus ve zorunluluktur.

Serbest zamanlarda kişisel ve toplumsal temelde daha fazla yarar sağlayacak etkinliklere yönelimi sağlamak için, serbest zamanlarda etkinlik hizmetinin yaygın biçimde sunulması gerekmektedir. Hizmet yelpazesi ne kadar geniş tutulur ve ulaşılabilir olursa, sunulan etkinlikler ne kadar çeşitlendirilebilirirse (Arslan 2011), kamuda görevli personellerden serbest zaman etkinliklerine katılımında o derece artacak ve kamuda çalışan personellerin iş yaşamlarındaki motivasyon ve iş verimliliğine olan etki sürekli olarak olumlu yönde ivme kazanacaktır.

Kamu kurum ve kuruluşlarında çalışan personellerin sosyalleşmesi, iş stresinden uzaklaşması, kendini zinde ve sağlıklı hissetmesi ve kendisini iş yaşamına daha iyi motive etmesi ve iş yaşamındaki başarıyı artırabilmesi için;

Çalışanlara serbest zamanlarda yapılan rekreatif faaliyetlerin iş yaşamına olan olumlu etkileri üzerine çalışmalar yapılabilir, (Seminer, konferans, broşür gibi)

Çalışanların iş yerlerinde bulunan sosyal tesislerden etkin bir şekilde faydalanmaları için gerekli iş ve işlemler yerine getirilmeli,

Çalışanların çalışma saatleri dışında serbest zaman etkinlikleri düzenlenerek sosyalleşmeleri ve performanslarının artırılması sağlanmalı,

Çalışanların aileleri ile birlikte katılabilecekleri serbest zaman etkinlikleri düzenlenerek çalışanların iş yaşamları dışında da bir araya gelmeleri ve birbirleri ile olan iletişim bağları ve paylaşma bilinçleri geliştirilmeli,

Kamuda çalışan personeller için yapılacak olan serbest zaman etkinlikleri, kişileri uzaklaştırıcı değil yakınlaştırıcı, sıkıcı değil rahatlatıcı, stres yapıcı değil stresten uzaklaştırıcı ve tamamen çalışanları iş yaşamına motive edip performanslarını artıracak etkinlikler üzerine kurulmalıdır.

Serbest zamanlarda yapılan sportif etkinliklerin, kişileri ve çalışanları daha iyi motive edip iş yaşamlarındaki performanslarını artırıcı etkiye sahip olduğu gerçeği unutulmamalıdır.

## KAYNAKLAR

- ADDİNGTON Ö E (1993) % 100 Düşünce Gücü, 3. Baskı, Çev.: Çetinkaya B. Akaşa Yayınları, İstanbul, s: 27-79-104-129-130-131
- AFYON Y A, Tunç A (1997) Beden Eğitimi ve Spor Tarihi, Damla Ofset, Konya, s: 47
- AFYON Y A, HAZAR F C, SAYGIN Ö (2000) Öğretim elemanları ve öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinin araştırılması. I. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri, Ankara, II. Cilt, s: 161-168.
- AĞAOĞLU Y S, TAŞMEKTEPLİGİL M Y, BAYRAK M (2005) Dünyada ve Türkiye' de serbest zaman kavramının tarihsel gelişimi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi- Journal Of Social Sciences Cilt/ Volume: 2005- 2 Sayı/ Issue: 11, s: 4-5.
- AKYILDIZ M, ARGAN M (2012) Boş zamanlarda sanal bir deneyim aracı olarak facebook, I.Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Antalya, 12- 15th April, s: 49.
- ALEXANDRİS K (1998 ) Patterns of Recreational Sport Participation withinthe Adult Population in Greece. TheCyber-Journal of Sport Marketing. Electronic Journal [online] 1998-April [cited 2013 January 8]; 2(2): Availabefrom: URL: [\[http://fulltext.ausport.gov.au/fulltext/1998/cjasm/v2n2/alexandris22.htm\]](http://fulltext.ausport.gov.au/fulltext/1998/cjasm/v2n2/alexandris22.htm)
- ARDAHAN F (2012) Rekreasyonel egzersizle güdüleme ölçeğinin (REMM) çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi (Antalya Örneği). I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Antalya, 12-15 Nisan 2012, s: 57-72.
- ARDAHAN F LADA TY (2011) Açık alan rekreasyonu: Bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi cilt:8, sayı:1, s: 13-30.
- ARGAN M, MAY F, YETİM G, ERTEZ K, LAKEÇ Y (2012) Rekreasyon mabetleri olarak alışveriş merkezleri. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Antalya, 2012.
- ARSLAN S (2013) (Yetişkin Eğitimi Bakış Açısıyla) Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi, 1. Baskı, Nobel Yayınları, Ankara, s: 25-26-53-55-56.

ARSLAN S (2011) Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri, Erzincan eğitim fakültesi dergisi cilt-sayı: 13-2, s: 1-10.

ARSLAN S (2010) Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi İle Rekreasyon Etkinliklerinin Sunumuna Ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşler (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği). Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

AVŞAR B (1994) Kitle Sporunun Teşviki Açısından Tesis Politikaları Sakarya ili Uygulaması. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

AYAN S (2002) Kırıkkale İlinde Sporun Yaygınlaştırılması İçin Uygulanan Spor Tesis ve Politikalarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

AYDOĞAN İ, GÜNDOĞDU B (2006) Kadın öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı:21 2006/2 s: 217-232.

AYTAÇ Ö (2002 ) Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt: 12, Sayı: 1, s: 231-260.

AYTAÇ Ö (2006) Tüketimcilik ve metalaşma kısıracında boş zaman, *Kocaeli üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,(11). 2006 / 1 s: 27-53.

BAKIR M (1993) Rekreasyon ve Turizm İlişkinin Turizm Politikalarının Oluşturulmalarındaki Önemi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, HSEK Yayını İstanbul.

BAMBERGER (1966) Boş zamanları değerlendirmede kitabın rolü, BZD Semineri, İstanbul, 7-14 Nisan.

BAYER M Z (1983) Rekreasyon, 1. Baskı, DSİ Yayını, Ankara, s: 3.

BİÇER T (2008) Sporda Toplam Kalite Yönetimi ve Futbol Uygulamaları, Beyaz Yayınları, İstanbul.

BİNARBAŞI S (2006) Kütahya İlinde İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Tespiti ve İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

BİRKAN KC (2009) Çalışanların Motivasyonel Öncelikleri ve Bir Motivasyon Faktörü Olarak Liderliğin Önemi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

BSTS / Medeni Hukuk Terimleri Sözlüğü,1966.

BUCHER CA ve BUCHER RD (1974) Recreation fortoday's Society, New Jersey: Frentice-Hall.

BULCA A (1973) Çalışma dışı zamanın boyutları, çalışma ve çalışma dışı zamanın planlanması seminer sonuçları raporu, Ankara.

BULGU N, ARITAN CK, AŞÇI FH (2007) Kadın ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. Of Sport Sciences*, 18(4), s: 167-181.

BURTON NW, TURREL G (2000) Occupation, Hours Worked, and Leisure- Time Physical Activity, *PrewMed*; 31.

CAN H (1991) Organizasyon ve Yönetim, 1. Baskı, Adım Yayıncılık, Ankara, s: 244

CANAN İ (1991) İslam'da Zaman Tanzimi, 1. Baskı, Cihan Yayınları, İstanbul, s: 79

CEVİZCİ A (2006) Felsefe Sözlüğü, 1. Baskı, Paradigma Yayıncılık, Ankara, s: 1896.

CEVİZCİ A (2014) Felsefe Sözlüğü, 4. Baskı, Ses Yayıncılık, Ankara, s: 1896.

COŞKUN NÇ (2013) Yatır ve ziyaretlerin halk kültüründeki rolü bağlamında Mersindeki Muğdat Dede Türbesinin İncelenmesi, *TurkishStudies International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkishor Turkic*, 8/1, s: 1205-1219.

ÇADIR M (2011) Kadının Siyasal Yaşamına Katılımında Siyasi Parti Kadın Kollarının Rolü (TBMM'de Grubu Bulunan Siyasi Partiler Bağlamında Ankara İli Örneği). Uzmanlık Tezi. T.C. Başbakanlık Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü, Ankara.

ÇAKIROĞLU H (1998) Beden Eğitimi Dersi ve Diğer Dersler Açısından Okullarda Ders Dışı Faaliyetlerin Durumu; Eğitici Kollar ve Faaliyetleri. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

ÇELİK N (2007) Kadınların Televizyon İzleme Eğilimleri Araştırması. RTÜK Ankara.

ÇELİK TEN M YENİ Y (2004) Okul müdürlerinin liderlik ve yöneticilik Özelliklerinin Cinsiyet Açısından Değerlendirilmesi, *Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt 12, no: 2.

DEMİR C DEMİR N (2006) Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. Ege Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6/1, s: 36-48.

DOĞRUYOL A (1990) Türk-islam sentezi üzerine incelemeler, Amsterdam Postası Dergisi Yayınları, s: 22-36.

DONALD BK ve JOHN CB (1994) The Conceptual links between recreation site development and regional economic impacts, *Journal of Regional Science*, s: 34.

DRUCKEN PF (1992) Gelecek İçin Yönetim: 1990' lar ve Sonrası, Çev.: ÜÇCAN F. İş Bankası Yayını, Ankara.

DUMAZEDİER J (1990) Leisure ve culture, Boş Zaman ve Kültür, 2. Baskı, Çev: TOPBAŞ E. Türk Yurdu Dergisi, Cilt:10, No:38, s: 61.

EBY CV (1998) Veblen's Assault on Time. *Journal of Economic Issues*, s: 32.

EKİCİ S, BAYRAKTAR A, KADİR O (2010) Emniyet müdürlüğü personelinin boş zamanları değerlendirme alışkanlıklarının araştırılması (Muğla), Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri dergisi. 2010; 12 (1) s: 30-40.

ERGİN G (1972) Boş zaman değerlendirme eğitimi. *Beden Eğitimi Dergisi*, 1972.Sayı:25. s: 24-25.

EREN H (2009) İstanbul İlindeki İş Yerlerinde Yöneticilerin Rekreasyon Kavramı ve Uygulamalarına Bakış Açılarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

ERYAŞAR MS (2007) Bireylerin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Faaliyetlerinin Aile Ekonomisine Katkısı. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

ERKAL EM (1981) Sosyolojik Açından Spor, 3. Baskı, Filiz Kitabevi, İstanbul, s: 121-123.

- GÖKMEN H, AÇIKALIN A, KOYUNCU N, SADAR Z (1985) Yükseköğrenim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri ve Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri, 4. Baskı, M.E.G.S.B. Yayınları, Ankara, s: 14-15.
- GÖKTAŞ Z, ÇOLAK M (2006) Vergi dairesi başkanlığında çalışan personelin boş zamanlarını değerlendirme üzerine bir araştırma (Balıkesir örneği). 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla 3-5 Kasım, s: 3-5.
- GUTHOLD R, ONO T, STRONG KI, CHATTEERJİ S, MORABIA AM (2008) World widevariability in physical inactivity: a 51- country survey. American Journal of Preventive Medicine. 34/6, s: 486-494.
- GÜLER S (1990) Orman içi rekreasyon potansiyelinin saptanması için gerçekleştirilen bir değerlendirme yönetimi, *İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, Seri 1 Cilt:40, s: 2.
- GÜLEZ S (1989) Park-bahçe ve peyzaj mimarisi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Orman Fakültesi Ders Teksirleri Serisi:29, 2, s: 213-214.
- GÜRBÜZ B, KARAKÜÇÜK S (2007) Boş zaman engelleri ölçeği-28: ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, XII (1): s: 3-10.
- HARMANDAR İH (1994) Kitle Spor Teşviki Açısından Spor Tesis Politikası Uşak İli Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- HARTC, FARRELL AM, STACHOW G, REED G, CADOGAN JW (2007) Enjoyment of the Shopping Experience: Impact on Customers' Repatronage Intentionsand GenderInfluence, *The Service Industrial Journal*, 27/5, s: 583-604.
- HAZAR A (2003) Rekreasyon ve Animasyon, 4. Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara, s: 173.
- HİCTER M (1966) Boş Zamanları Değerlendirme Politikası, BZD Semineri, İstanbul, 7-14 Nisan.
- HUNTCHINSON J. L. (1995) Principles of Rekreasyon, New YORK.
- İÇ O (2004) Kamu Görevlilerinin Sportif Rekreasyon Alışkanlıkları İle Rekreasyon Hakkında Görüş ve Beklentilerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.



İLBAN N O, ÖZCAN K (2007) Demografik Özelliklere Göre Boş Zaman Değerlendirme Tercihleri Ve Etkileri Üzerine Bir Araştırma, <http://www.pazarlamadunyasi.com.tr/dergioku.php?haberid=52>. Erişim Tarihi: 05.12.2015

JUNIÜ S (2000) Downs hifting: regaining thees sence of leisure, Journal of leisure research, Vinter, Volüm: 32, iss: 1 s: 69-70.

KARAKÜÇÜK S (1995) Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme, 3.Baskı, Seren Ofset, Ankara. s: 18.

KARAKÜÇÜK S (2005) Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme, 5. Baskı, Gazi Yayınevi, Ankara, s: 48.

KARAKÜÇÜK S (2014) Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme),7. Baskı, Kavram Kapsam ve Bir Araştırma. Gazi Yayınevi, Ankara, s: 1-5-12-21-23-25-27-35-41-45-51-61-75-79-213-277

KELLY J (1996) Leisure. 3th Edition, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

KESİM Ü (2016) İş Yeri Rekreasyonu, Rekreasyon Bilimi S Karaküçük, 1. Baskı, Gazi Kitapevi, Ankara, s: 131-132-133-134-135-136.

KESKİN B (2008) Çalışanların Performanslarını Arttırmada Bir Araç Olarak Motivasyon ve Motivasyon Teknikleri. Yüksek Lisans Tezi. Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KILBAŞ Ş (2010) Rekreasyon -Boş Zamanı Değerlendirme, 5.Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara, s: 3.

KILBAŞ Ş, KÖKTAŞ Ş (2004) Rekreasyon 3. Baskı, Nobel Yayınları, Ankara.

KÖMÜRÇÜ B (2007) Değişen Tüketim Kültürü ve Serbest Zaman Etkinliklerinin Yeni Kamusal Mekanı: Ankara Atakule ve Ankamall Alışveriş Merkezleri Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

KYLE D (1983 ) Journal of Sport History, 1 (10 ), s: 7-34.

KUTER Ö (1998) Toplumsal Boyutlarıyla Spor, Bağırhan Yayınevi, Ankara, s: 7-102.

KURUMLU Y (2014) Ankara İle 11.sınıf Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman ve Sportif Açısından Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılımlarının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

KURUM E (1992) Beyram Muhafaza Ormanı ve Yakın Çevresinin Ankara Kenti Rekreasyon Sistemi Açısından Koruma, Kullanım ve Planlama İlkelerinin Saptanması Üzerinde Bir Araştırma. Doktora Tezi. A.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü.

LUETKENS SA (2004) The Integration of Physical Activity and Social Youth Work-Common Goalsand Synergy Effects of Two Discrete Social System? International Conference on Leisure, Tourism&Sport-Education, Integration, Innovation, Cologne,18-21 March, Germany.

MACKENZIE RA (1989) Zaman Tuzağı, Çev.: Güneri Y, Modern Yönetim Dizisi, İlgil Yayınları, İstanbul, s: 29-30.

MANA T (2005) “Feeling Over whelmed?”, www.selfgrowth.com, 07.11.2015.

MARTİN L (2005) “Make Your Time Count”, www.succsssbalance.com, 07.11.2015.

MCLEAN DD, HURD AR ve ROGERS NB (2005) Recreation and Leisure in Modern Society, USA: Johns and Bartlett Publishers.

METİN T C, KESİCİ M, KODAŞ D (2013 ) Rekreasyon olgusuna akademisyenlerin yaklaşımları, Journal of Yaşar University 30 (8 ) s: 5021- 5048.

MEYER HD (1969) Community Recreation A Gueitetoits Organization, Virginiaa, USA, s: 29

MULL RF, BAYLESS KG, ROSS CM, JAMIE- SON LM (1997) Recreational Sport Management Third Edition, Human Kinetics, USA

MOSS D(2006) Gender, Space and Time: Womenand Higher Education .  
By Lexington Books.

NAZARETH L (2010) *The Leisure Economy: How Changing Demographics, Economics, and Generational Attitudes Will Reshape Our Lives and Our Industries*. NY: John Wiley&Sons.

ÖÇALAN M (1996) *Doğu İl Merkezinde Görev Yapan Öğretmenlerin Boş zamanlarında Yaptıkları Faaliyetler ve Sporun Yeri*. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

ÖÇALAN M (2003) *Kredi yurtlar kurumu yurtlarında kalan üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerinin bir analizi*. 1. Gençlik ve Doğa Sempozyumu Bildiri Kitabı, Ankara, s: 158.

ÖKSÜZ E (2012) *Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumu ile Özel Yurtlarda İkamet Eden Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi (Balıkesir Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ÖZDAĞ S, ERTEKİN U ve AYKORA E (2010) *Yerel Yöneticilerin Rekreatif Etkinlik Anlayışları ve Uygulamaları*. Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, s: 42-50.

PEKEL H N (2001) *İşletmelerde Motivasyon-Verimlilik İlişkisi Devlet Hava Meydanları İşletmesi Antalya Havalimanı Çalışanları Arasında Bir Örnek Olay Araştırması*. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

PEW RESEARCH CENTER (2013) *Modern Parenthood: Roles of Moms and Dads Converge as They Balance Work and Family*, Washington.

PULUR A (2003) *Üniversitede görev yapan öğretim elemanları ve idari personellerin boş zamanlarının sporla değerlendirme eğilimlerinin araştırılması (Kırıkkale Örneği)*. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Bildiriler Kitabı, Ankara, s: 427-432.

RAGHEP MG, TATE RL (1993) *A behavioral model of leisure participation based on leisure attitude, motivation and satisfaction*. *Leisure Studies*, 12, s: 61-70.

RAMAZANOĞLU F, ALTUNGÜL O ve ÖZER A (2004) *Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirilmesi*. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*. 3/1, s:176-178.

SAĞCAN M (1986) *Rekreasyon ve Turizm*, 1. Baskı, Cumhuriyet Basımevi, İzmir, s: 79.

SARIBAŞ R (2010) Eğirdir Bahçe Kültürleri Araştırma Enstitüsü Çalışanlarının Rekreatyonel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

SERARSLAN M Z, BAKIR M (1988) Turizm pazarlamasında sporun yeri ve Türkiye açısından değerlendirilmesi, Pazarlama Dünyası, 2(9), s: 28-30.

SEVİL T, ŞİMŞEK KY, KATIRCI H, ÇELİK OV, ÇELİKSOY MA (2012) Boş Zaman ve Rekreatyon Yönetimi, 1. Baskı, Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir, s: 3-4.

SÖZLÜ H (2007) Sosyal Hizmetler Çocuk Esirgeme Kurumunda (SHÇEK) Gönüllü Anne Olmak ve Gönüllülük Çalışmaları. [http://www.istanbul saglik.gov.tr/w/dergi/ekim2007/gonullu\\_anne\\_21.pdf](http://www.istanbul saglik.gov.tr/w/dergi/ekim2007/gonullu_anne_21.pdf), Erişim Tarihi: 29.09.2013.

ŞAHİN İ KARABULUT Ö (2014) Sportif rekreatyon aktivitelerine düzenli katılımı engelleyen faktörlerin incelenmesi: Akdeniz Üniversitesi Turizm Fakültesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Journal of Recreation and Tourism Research(JRTR ), 1(2), s: 5.

ŞENER A (2009) Yaşlılık, yaşam doyumu ve boş zaman faaliyetleri, *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar e-Dergisi*, [www.sdergi.hacettepe.edu.tr/yasamdoyumu.pdf](http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/yasamdoyumu.pdf), Erişim Tarihi: 28.09.2013

TAŞPINAR F (2006) Motivasyon Araçlarının İş Gören Motivasyonu Üzerindeki Etkisi: Afyonkarahisar İlindeki Termal Otel İşletmelerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

TEL M, KÖKSALAN B (2008) Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt:1, Sayı:1, s: 261-278.

TEZCAN M (1982) Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi, Ankara, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, No: 116, s: 10.

TEZCAN M (1994) Eğitim Sosyolojisi, 6. Baskı, A.Ü.E.B Fak. Yayınları, Ankara, s: 282.

TEZCAN N (2007) Rekreatyon Etkinliklerinin Çalışanların Performansları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi(Kocaeli Trakya Birlik). Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

TORKİLDSEN G (1993) "Leisure and Recreation Management". London: E and FN Spon.

TORUK İ, GÜRAN S & SİNE R (2013) Boş zaman aktivitelerinin toplumsal cinsiyet ekseninde medyada temsili, *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, Sayı:33, s: 301-324.

TRACY B (2005) “Managing Your Time”, www.time-manegement-tools.com, 30.10.2015.

TUNÇER P (2013 ) Örgütlerde performans değerlendirme ve motivasyon, *Sayıştay Dergisi*, 88, s: 87-108.

TÜMER S (1975) Rekreasyonla ilgili kavramlar, sınıflamalar. *Peyzaj Mimarlığı Dergisi*, 2/6 s: 16-21.

TÜRK DİL KURUMU (2012) Türkçe Sözlük, TDK Yayını, Ankara.

TÜRKER N (2013) Batı karadeniz bölümü eko turizm kaynaklarının değerlendirilmesi ve bir eko turizm rotası önerisi, *International Journal of Social Sciences*, 6(4), s: 1093-1128.

UZUNOĞLU S (1992) Zaman Sermayesi, *Zaman Gazetesi*, 13 Nisan 1992, s: 7.

WEBER M (1987) Sosyoloji Yazıları, 2. Baskı, Çev: PARLA T, Hürriyet Vakfı Yayınları, İstanbul, s: 284-354.

WILMORE JH (1977) *Athletic Training and Physical Fitness*, Allenand Bacon Boston.

WORLD LEISURE AND RECREATION ASSOCIATION (WLRA) (2001) *World Leisure and Recreation Association International Position Statement on Leisure Educationand Youth at Risk*”, Chair: Hillel Ruskin, *Leisure Sciences*, 23.

YAVAŞ KARATAŞ N (2006) Yatılı İlköğretim Bölge Okullarında Okuyan Öğrencilerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları (Bingöl İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

YILMAZ S (2011) Üniversitelerin Atletizm Takımlarında Yer Alan Sporcu Öğrencilerin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

YEOMAN I UNA M (2004) “Sport and Leisure Operation Management”. London: Thomson Learning.

YETİM A (2000) Sosyoloji ve Spor, 1. Baskı, Topar Matbaacılık, Ankara, s: 58-148-151.

YETİŞ Ü (2008) Kamu kurumlarında çalışan memurların boş zaman faaliyetlerini değerlendirme alışkanlıkları (Tuğsaş Örneği). Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10/2 s: 23-30

ZORBA E (2007) Türkiye’de rekreasyona bakış açısı ve gelişimi, Gazi Haber Dergisi, Eylül 2008, s: 52- 55.

ZORBA E, BAKIR M (2004) Serbest Zaman Kavramı, Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular 1, 1. Baskı, Bıçaklar Kitabevi, Ankara, s: 106-108.

ZORBA E (2001) Fiziksel Uygunluk, Gazi Kitapevi, Ankara, s: 35-40.

ZORBA E (2000) Fiziksel Uygunluk, Nehir Matbaası, Ankara, s: 124-126-127.

[web.firat.edu.tr/sosyalbil/dergi/arsiv/cilt12/sayi1/231-260.pdf], Erişim Tarihi:21.06.2013

[<http://www.hukuk-yardimi/kamu-ne-demek-kamu-nedir-wikipedi-35913.html>], Erişim Tarihi: 27.12.2015

[<http://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber&param=123>], Erişim Tarihi: 10.04.2014

[www.hper.indiana.edu], Erişim Tarihi: 11.10.2015

Sayın katılımcı,

Çağımızda Sanayileşme ve endüstrileşmenin hızlanması insanların yaşam biçimlerinde köklü değişikliklere neden olmuştur. Bu değişikliklerden en önemlilerinin aşırı hareketsizlik ve buna bağlı psikolojik sorunlar olduğu söylenebilir. Bu çerçevede sportif faaliyetlere katılımın artırılmasının söz konusu sorunların giderilmesinde olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu anket formunun amacı kamu personelinin serbest zamanlarını değerlendirme aracı olan sportif rekreasyon etkinliklerine ilgilerini ve katılım düzeylerinin belirlemesidir.

Yüksek lisans tezi olarak yapılan bu araştırmamız da toplanan veriler grup değerlendirmesine tabi tutulacaktır. Elde edilecek veriler üzerinde bireysel olarak değerlendirme yapılmayacaktır. Bu nedenle verilen anket formuna isim yazılması **gerekmektedir**. Vereceğiniz yanıtların içten ve samimi olması araştırma sonuçlarını olumlu yönde etkileyecektir.

Yardım ve katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

**Uğur KOÇ**  
Kırıkkale Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri  
Enstitüsü  
Yüksek Lisans Öğrencisi

**Not:7.9.12.14.15.16.18.** soruları birden fazla işaretleyebilirsiniz.

## ANKET FORMU

### 1- Cinsiyetiniz:

Kadın  Erkek

### 2-Yaşınız: .....

### 3-Medeni haliniz:

Evli  Bekar

### 4-Eğitim düzeyiniz?

İlkokul  Ortaokul  Lise  Üniversite   
Lisansüstü

### 5-Mesleğiniz?

Yazınız .....

### 6- Gelir düzeyinizi nasıl görüyorsunuz?

Çok iyi  İyi  Orta  Düşük  Çok düşük

### 7-Mesai saatleri dışındaki serbest zamanlarınızda neler yapıyorsunuz?

Spor yapıyorum  Kitap ve gazete okuyorum  
 Ailele zaman geçiriyorum  Ek iş yapıyorum  
 Evde zaman geçiriyorum  Sinema ve tiyatroya gidiyorum  
 Sosyal ve kültürel etkinliklere katılıyorum Başka varsa  
yazınız.....

**(8.9.10.11.12.13. 14. ve 15.Soruları Spor Yapanlar Cevaplamalı)**

**8-Çocukluk ve gençlik çağında sporla ilgilendiniz mi?**

- Evet  Hayır

**9-Spor faaliyetlerine katılışınız nasıl oldu?**

- Kendi ilgi ve isteğimle  Beden eğitimi öğretmenim sayesinde  
 Arkadaşlarımın teşvikiyle  Ailemin yönlendirmesi ile  
Başka varsa yazınız.....

**10-Hangi düzeyde spor yaptınız veya yapıyorsunuz?**

- Amatör  Profesyonel

**11-Kaç yıl spor yaptınız veya yapıyorsunuz?**

- 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  10+

**12-Hangi spor branşı ile ilgileniyorsunuz?**

- Basketbol  Voleybol  Hentbol  Futbol  Yüzme  Atletizm  
 Güreş  Tenis  Badminton  Judo  Tekvando   
Cimnastik

Başka varsa yazınız.....

**13-Sporu hangi sıklıkta yapıyorsunuz?**

- Haftada.....gün.....'er saat  
 Ayda.....gün.....'er saat

**14-Sporu nerde yapıyorsunuz?**

- Halka açık spor tesisleri  Gençlik Hiz. Spor İl Müd. Tesisleri  
 Halı saha  Özel fitness salonları  
 Park ve bahçeler  Doğal ortamda

Başka varsa yazınız.....

**15-Spor yapma nedeniniz?**

- Kilo vermek için  Sağlıklı yaşam için  
 Sporda başarı kazanmak için  Ev ortamından uzaklaşmak için  
 Yeni arkadaşlar edinmek için  İş verimimi artırdığı için  
 Yaşam kalitemi artırdığı için  Kendimi zinde hissettiğim için

Başka varsa yazınız.....

**(16. ve 17. Soruları Spor Yapmayanlar Cevaplamalı)**

**16-Serbest zamanlarınızda spor yapmama nedenleriniz nelerdir?**

- Spora karşı olan isteksizliğim  Maddi yetersizlik  
 Tesis yetersizliği  Uygun arkadaş olmaması  
 Zaman yetersizliği  Ailevi sorunlar

Başka varsa yazınız.....

**17-Ne olsa spor yapardınız?**

- 1-.....  
2-.....



**(Aşağıdaki Soruları Tüm Katılımcılar Cevaplamalı)**

**18- Serbest zaman değerlendirme faaliyetlerinden nasıl etkileniyorsunuz?**

- Dinlendirici buluyorum  Eğlenceli buluyorum  
 Mutluluk ve zevk verici buluyorum  Eğitici ve öğretici buluyorum  
 Rahatlıyorum ve sıkıntılarım azalıyor  Sağlığımı olumlu etkiliyor  
 Sosyal statü sağlıyor  Başka varsa yazınız.....

**19- Sporun sağlık açısından önemine inanıyorsunuz mu?**

- Evet  Hayır

**20-İş yerinizde sosyal aktiviteler düzenleniyor mu?**

- Evet  Hayır

**21-İş yerinizde düzenlenen etkinlikler nelerdir?**

- Sosyal ve kültürel etkinlikler  Sportif etkinlikler  
Başka varsa yazınız.....

**22-Soruların kapsamadığı başka görüşleriniz varsa yazınız.**

Teşekkürler...

T.C.  
AMASYA VALİLİĞİ  
İl Emniyet Müdürlüğü

Sayı : 39300060-6450.(31727)- 910  
Konu : Anket

.../11/2015

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Kırıkkale Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi Uğur KOÇ'un 03.11.2015 tarihli dilekçesi.

İlgi sayılı dilekçe ile; Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi olan Uğur KOÇ, Amasya İl Merkezinde görev yapan kamu personeli ile "Boş Zaman Aktiviteleri İçerisinde Sporun Yeri" isimli anket çalışması yapmak istediğini bildirmiştir.

Bahse konu anket çalışmasının, 5442 Sayılı İl İdaresi Kanununun 11/C maddesine göre Yüksek Lisans öğrencisi olan Uğur KOÇ tarafından İlimiz Merkezinde yapılmasında Müdürlüğümüzce Emniyet ve Asayiş yönünden bir sakınca tespit edilememiş ise de;

Tensiplerinize arz ederim.

Mehmet ARTUNAY  
İl Emniyet Müdürü  
1. Sınıf Emniyet Müdürü

O L U B

06...11/2015

Ferhat BURAKGAZİ  
Vali Yardımcısı

23.11.2015

## ÖZGEÇMİŞ

15.03.1976 tarihinde Amasya'da doğdu. İlkokul, ortaokul ve lise tahsilini Amasya'da tamamladı. Lisans öğrenimini 2000 yılında Malatya İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde tamamladı. Muhtelif tarihlerde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda öğretmen olarak, ve Gençlik Spor Bakanlığına bağlı olarak antrenörlük görevlerinde bulundu. Halen Amasya Üniversitesi'nde okutman olarak görev yapmaktadır. Evli ve 2 çocuk babasıdır.

