

T.C.
MUĞLA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

MUĞLA İL MERKEZİNDE BULUNAN MEMURLARIN BOŞ
ZAMANLARINI DEĞERLENDİRME EĞİLİMLERİ VE BU EĞİLİMLERİ
İLE BAZI FİZYOLOJİK VE ANTROPOMETRİK DEĞERLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

102186

Mustafa YENİÇERİ

102186

Doç. Dr. Erdal ZORBA

ŞUBAT-2000

MUĞLA

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

T.C.
MUĞLA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

MUĞLA İL MERKEZİNDE BULUNAN MEMURLARIN BOŞ
ZAMANLARINI DEĞERLENDİRME EĞİLİMLERİ VE BU EĞİLİMLERİ İLE
BAZI FİZYOLOJİK VE ANTROPOMETRİK DEĞERLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI

Mustafa YENİÇERİ

Sosyal Bilimler Enstitüsünde

“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih :

Tezin Sözlü Savunma Tarihi :

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Erdal ZORBA

Jüri Üyesi :

Jüri Üyesi :

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Ömer GÜRKAN

ŞUBAT-2000

MUĞLA

TUTANAK

Muğla Üniversitesi.....Enstitüsünün
...../...../..... tarih vesayılı toplantısında oluşturulan jüri, Eğitim –
Öğretim Yönetmeliğinin maddesine göre,Anabilim
Dalı Yüksek Lisans öğrencisi’in
.....
.....
....
adlı tezi incelemiş ve aday/...../..... tarihinde saat.....’da jüri önünde tez
savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra
dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim
dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek
tezin..... olduğunaile karar verildi.

Tez Danışmanı

Üye

Üye

Üye

Üye

YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Muğla İl Merkezinde Bulunan Memurların Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimleri ve Bu Eğilimleri İle Bazı Fizyolojik ve Antropometrik Değerlerinin Karşılaştırılması” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmıő olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Mustafa YENİÇERİ

YÜKSEK ÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ

TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

YAZARIN

MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR

Soyadı : YENİÇERİ

Adı : Mustafa

Kayıt No:

TEZİN ADI

TÜRKÇE : «Muğla İl Merkezinde Bulunan Memurların Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimleri ve Bu Eğilimleri İle Bazı Fizyolojik ve Antropometrik Değerlerinin Karşılaştırılması»

Y.Dil : İngilizce

TEZİN TÜRÜ:

Yüksek Lisans

Doktora

Sanatta Yeterlilik

●

○

○

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite : Muğla Üniversitesi

Fakülte : Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü

Diğer Kuruluşlar :

Tarih :

TEZ YAYINLANMIŞSA

Yayınlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi:

ISBN :

TEZ YONETİCİSİNİN

Soyadı, Adı : ZORBA Erdal

Ünvanı : Doç. Dr.

TEZİN YAZILDIĞI DİL: TÜRKÇE

TEZİN SAYFA SAYISI:

TEZİN KONUSU (KONULAR)

“Muğla İl Merkezinde Bulunan Memurların Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimleri ve Bu Eğilimleri İle Bazı Fizyolojik ve Antropometrik Değerlerinin Karşılaştırılması”

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELEER

1. Devlet Memuru
2. Rekreasyon
3. Antropometrik ve Fizyolojik Özellikler

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELEER:

1. Civil Servant
2. Recreation
3. Anthropometric and Physiologic Features

1. Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum.
2. Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir.
3. Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir.

Yazarın İmzası:

Tarih:...../...../.....

ÖNSÖZ

Yüzyılımızda ve önceki yüzyılda insanlar bir taraftan açlık, sefalet, savaşlarla mücadele ederken, günümüzde olduğu gibi bir taraftan da tüketimi amaç edinmiş, tüketirken nereden geldiğini düşünemeyecek kadar sorumsuz davranabilmiştir.

18. yüzyılda sanayileşme sürecine giren toplumlar, durumu kurtarmanın heyecanına kapılarak çalışmanın her şey olduğunu düşünmüş ve bunu uzun yıllar devam ettirmiştir. Belli süre sonra çalışmanın her şey olmadığı ve çalışma dışında da bir hayatın olduğu fark edilmeye başlandı.

Bunun yanında sanayileşmeyi 20.yüzyılda yakalayabilen toplumlarda da aynı düşünce baştan hakim olmuş, sonradan kafaları sanayi mi yoksa doğal hayatını sorusu karıştırmaya başlamıştır. Buna rağmen hızlı bir şekilde sanayileşen, kentleşen değişen toplumumuzda karmaşıklık devam etmektedir. Günümüz dünyası ise hem sanayileşmeden hem de doğal hayattan vazgeçmemeye çalışmaktadır.

Toplum yapısı olarak yeniden aileye dönme eğiliminde olan gelişmiş ülkelerin boş zaman değerlendirme konusunda uzun yollar kat etmiş olmasına rağmen, ülkemiz gibi gelişmekte olan ülkelere boş zaman değerlendirme kavramı 1960'lı yıllarda girmeye başlamış ve kentlerden kırsala doğru yayılmaktadır.

Rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyon faaliyetlerin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir. Kişisel yönden; fiziki sağlık gelişiminin yaratılması, ruh sağlığı kazandırılması, insanı sosyalleştirmesi, yaratıcılık, kişisel beceri ve yeteneğini geliştirmesi, çalışma başarısı ve iş verimine etkisi, ekonomik hareketlilik, insanı mutlu etmesi, toplumsal yönden ise; toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması ve demokratik toplum yaratılması, rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenlerinden bazılarını oluşturmaktadır.^{31,40,45,61}

Çalışmada Türkiye'nin önde gelen turizm merkezlerinden olan Muğla ilinde çalışan devlet memurlarının boş zaman değerlendirme eğilimleri göz önüne alınarak ve bu güne kadar yapılan araştırmalara ek olarak boş zaman eğilimlerinin ve bu eğilimlerinin vücutları üzerine olan etkileri ortaya koyulacaktır.

Bu çalışmanın sonucunda, çalışan kesimin boş zamanlarını değerlendirme eğilimlerinin belirlenmesi, boş zamanı değerlendirmeye yönelik mevcut faaliyet ve tesislerin irdelenmesi, bu alandaki eksikliklerin giderilmesi rekreasyon ortamı

sağlayacak sorumlulara, boş zaman değerlendirme eğilimi olan insanlara ve bu konuda çalışacaklara yarar sağlayacağı inancındayız.

Araştırma beş bölümden oluşmaktadır.

Birinci bölümde; giriş, problem, alt problemler, çalışmanın amacı ve önemi sayılılar, sınırlılıklar sunulmuştur.

İkinci bölümde; anket oluşturulması, anketlerin uygulanması, araştırmanın yöntemi, örnekleminin seçimi, örneklem büyüklüğünün belirlenmesi, evreni, örnek kitle seçimi, ölçümlerin alınması ve verilerin çözümü konusunda bilgi verilmiştir.

Üçüncü bölümde; zaman, boş zaman, boş zaman değerlendirme (rekreasyon), bazı fizyolojik ve antropometrik değerler konusunda bilgi verilmiştir.

Dördüncü bölümde; ankete katılanların, sosyal profili, boş zaman değerlendirme eğilimleri, bazı fizyolojik ve antropometrik değerleri, Muğla ilinin sahip olduğu tesisler ve olması istenen tesisleri ortaya koyan anket bulgularına yer verilmiştir.

Beşinci bölümde; bulunan bulgular yorumlanmış, istatistikler çıkarılmış ve yapılan diğer araştırmalarla karşılaştırmalar yapılmıştır.

Altıncı bölümde; çalışmanın sonucu ve öneriler sunulmuştur.

Bu çalışmanın yapılıp gerçekleştirilmesinde yardımlarını esirgemeyen öncelikle tez danışman hocam Doç. Dr. Erdal ZORBA'ya Yrd. Doç. Dr. Hacalet MOLLAOĞULLARI'na, Yrd.Doç.Dr. Sebahattin DENİZ'e, Doç. Dr. Erdoğan GAVCAR'a, Yrd. Doç. Dr. Tuncer ASUNAKUTLU'ya Doç. Dr. Suat KARAKÜÇÜK'e, Doç. Dr. Şükran KILBAŞ'a, Yrd. Doç. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK'e, Öğrt. Gör. Bayram COŞKUN'a, Araş. Gör. Mehmet KARAHASAN'a, Özgül, Atahan, A. Aslıhan YENİÇERİ'ye anket ve ölçümlerde yardımcı olan sevgili öğrencilerimize, ayrıca tüm emeği geçenlere teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	I
İÇİNDEKİLER.....	III
TABLolar LİSTESİ.....	VII
ÖZET.....	IX
SUMMARY.....	XI
BÖLÜM-I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Problem.....	2
1.1.1.Alt Problemler.....	3
1.2.Çalışmanın Amacı.....	3
1.3.Çalışmanın Önemi.....	4
1.4.Sayıtlar.....	4
1.5.Sınırlılıklar.....	5
1.6.Tanımlar.....	5
BÖLÜM-II.....	6

YÖNTEM.....	6
2.1.Araştırmanın Metodu.....	6
2.2.Araştırmanın Örneklemi ve Evreni.....	6
2.3.Araştırma Verilerinin Toplanması ve Anketin Hazırlanması.....	7
2.4.Araştırma Verilerinin Çözümü ve Yorumlanması.....	8
BÖLÜM-III.....	9
LİTERATÜR BİLGİLER.....	9
3.1.Zaman Kavramının Anlamı.....	9
3.1.1.Zamanın Kullanım Bölümleri.....	9
3.2.Boş Zaman Kavramının Anlamı.....	11
3.2.1.Boş Zaman Kavramının Tarihi ve Sosyolojisi.....	13
3.2.2.Üretici Boş Zaman Değerlendirme.....	14
3.2.3.Boş Zaman Değerlendirmede Plan-Program Geliştirme.....	16
3.3.Boş Zamanları Değerlendirme Kavramının Anlamı.....	18
3.3.1.Boş Zamanları Değerlendirmenin Tarihi Gelişimi.....	19
3.3.2.Boş Zaman Değerlendirmenin Özellikleri.....	21
3.3.3.Boş Zaman Değerlendirmeye Katılımı Etkileyen	

Sosyo-Ekonomik ve Kültürel Faktörler.....	23
3.3.4.Ülkemizde Yetişkinlerin Boş Zaman Değerlendirme Biçimi ve Özellikleri.....	24
3.3.5.Çeşitli Ülkelerde Boş Zaman Değerlendirme.....	26
3.3.6.Boş Zaman Değerlendirmenin Verimliliğe Etkisi.....	30
3.3.7.Boş Zaman Değerlendirmenin Diğer Alanlarla İlişkisi.....	31
3.3.8.Gelecekte Boş Zamanları Değerlendirme.....	32
3.4.Bazı Fizyolojik ve Antropometrik Değerlerin Tanım ve Anlamları.....	33
3.4.1.Vücut Kitle İndeksi (VKİ), (BİMİ).....	33
3.4.2.Nabız ve Tansiyonun Anlam ve Önemi.....	34
3.4.3.Vücut Yağ Yüzdesinin Hesaplanması ve Önemi.....	36
3.4.4.Yağsız Vücut Ağırlığı (LBM).....	38
3.4.5.Toplam Vücut Su Miktarı (TBW).....	39
BÖLÜM-IV.....	40
BULGULAR.....	40
BÖLÜM-V.....	57
TARTIŞMA.....	57

BÖLÜM-VI.....	76
SONUÇ VE ÖNERİLER	76
SONUÇLAR.....	76
ÖNERİLER.....	78
KAYNAKLAR.....	80
EKLER.....	85
Ek 1.Boş Zaman Değerlendirme İle İlgili Anket Formu.....	85
Ek 2.Çalışanların Cinsiyetlerine Göre Anket ve Ölçüme Katılım Oranları.....	89
Ek 3.21. Soru, Spor Yapan ve Yapmayanların T – Testi Sonuçları.....	91
Ek 4.21.Soru, Spor Yapan ve Yapmayanların Cinsiyetlerine Göre Oneway, ANOVA, Post Hoc Tests ve Duncan Test Sonuçları.....	92
Ek 5.22. Soru, Spor Yapan ve Yapmayanların T – Testi Sonuçları.....	97
Ek 6.23.Soru, Spor Yapan ve Yapmayanların T – Testi Sonuçları.....	98
Ek 7.Muğla Valiliğinden Alınan Araştırma İzin Belgesi.....	100
ÖZGEÇMİS.....	101

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1 Çalışanların Cinsiyet Dağılımları.....	40
Tablo 2 Çalışanların Yaş Grubu Dağılımları.....	40
Tablo 3 Çalışanların Öğrenim Durum Dağılımları.....	41
Tablo 4 Çalışanların Medeni Durum Dağılımları.....	41
Tablo 5 Çalışanların Mesleki Kıdem Yılı Dağılımları.....	42
Tablo 6 Çalışanları Toplam Aylık Gelir Dağılımları.....	42
Tablo 7 Çalışanların Ek İş Durum Dağılımları.....	43
Tablo 8 Çalışanların Eşlerinin Çalışıp-Çalışmadığı Dağılımları.....	43
Tablo 9 Çalışanların Çocuk Sayısı Dağılımları.....	43
Tablo 10 Çalışanların Konut Sahibi Olma Durumu Dağılımları.....	44
Tablo 11 Çalışanların Otomobil Sahibi Olma Durumu Dağılımları.....	44
Tablo 12 Çalışanların Sigara, Alkol Alma Alışkanlığı Dağılımları.....	44
Tablo 13 Çalışanların İş İle Gördükleri Öğrenimin İlgisinin Dağılımı.....	45
Tablo 14 Çalışanların İş Memnuniyeti Dağılımları.....	45
Tablo 15 Çalışanların İşte Mesai Yapma Durum Dağılımları.....	45
Tablo 16 Çalışanların Boş Zamanı Değerlendirme Faaliyeti İle İş Verimliliği İlişkisi Dağılımları.....	46
Tablo 17 Çalışanların Günlük Boş Zaman Süresi Dağılımları.....	46
Tablo 18 Çalışanların Daha Fazla Boş Zamana Sahip Olma İsteği Dağılımları.....	47
Tablo 19 Çalışanların Boş Zaman Değerlendirme Zorluğu Dağılımları.....	47
Tablo 20 Çalışanların Haftalık Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım Süresi Dağılımları.....	48
Tablo 21 Çalışanların Boş Zaman Faaliyetine Katılım Yeri Dağılımları.....	48

Tablo 22 Çalışanların Evde Yaptıkları Boş Zaman Faaliyet Dağılımları.....	49
Tablo 23 Çalışanların Ev Dışında Yaptıkları Boş Zaman Faaliyet Dağılımları.....	49
Tablo 24 Çalışanların Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım Şekli Dağılımları.....	50
Tablo 25 Çalışanların Boş Zaman Değerlendirme Faaliyetinin Etki Dağılımları.....	50
Tablo 26 Çalışanların Uzun Süreli İzinlerde Boş Zaman Değerlendirme Faaliyeti Dağılımları.....	51
Tablo 27 Çalışanların Şehirde Boş Zaman Değerlendirmeye Yönelik Faaliyet İmkanları Dağılımları.....	51
Tablo 28 Çalışanların Bulunduğu İilde Olmayan, Olması İstenen Boş Zaman Değerlendirme Faaliyeti Dağılımları.....	52
Tablo 29 Çalışanların Bulunduğu İilde Olmayan, Olması İstenen Tesislerin Dağılımları.....	52
Tablo 30 Çalışan Bayanların Boy Uzunluğu Dağılımları.....	53
Tablo 31 Çalışan Erkeklerin Boy Uzunluğu Dağılımları.....	53
Tablo 32 Çalışanların Kilo Durum Dağılımları.....	53
Tablo 33 Çalışanların Nabız Durum Dağılımları.....	54
Tablo 34 Çalışanların Büyük Tansiyon Durum Dağılımları.....	54
Tablo 35 Çalışanların Küçük Tansiyon Durum Dağılımları.....	55
Tablo 36 Çalışan Bayanların Yağ Yüzdesi Dağılımları.....	55
Tablo 37 Çalışan Erkeklerin Yağ Yüzdesi Dağılımları.....	55
Tablo 38 Çalışanların Yağsız Vücut Ağırlığı Miktarları (LBM).....	56
Tablo 39 Çalışanların Toplam Vücut Su Miktarları.....	56

ÖZET

Sanayileşme süreci ile insanların boş zamanları artmakta ve iş saatleri azalmaktadır. Aletlerin elektrikli duruma gelişi, ev işleri için ayrılan zaman kısaltmış, bu işler için harcanan uzun saatler boş zaman değerlendirme ve başka etkinliklere ayrılmaya başlamıştır. Ortalama ömrün de artması ile insanların nasıl dinlenmeleri, eğlenmeleri gerektiği konusu bugün bir toplumsal sorun olarak ortaya çıkmıştır: İnsanların iş yaşamının aksine, boş zamanlarına daha çok önem vermeye başlamışlardır. Ayrıca, bugünkü sosyologlar, boş zamanları ve değerlendirilmesini, sağlıklı kişiler yaratılması bakımından dinlenme, eğlenme ihtiyacını karşılayan bir toplumsal kurum olarak ele almaktadırlar.

Günümüzde ekonomik gelirin artması ve toplumsal gelişmenin önemli bir göstergesi olarak kabul edilen boş zamanların yararlı ve iyi bir şekilde değerlendirilmesi bireylerin doğal bir hakkı haline gelmiş ve ülkemizde 1960'lardan sonra toplumsal hayatımıza girmeye başlamıştır.

İnsanların özel ilgileri, yetenekleri, cinsiyetleri, yaşları, fiziksel kapasiteleri, yaşadığı yerin imkanları, coğrafi, sosyo-kültürel, sosyo-ekonomik şartları, tesis, araç-gereç imkanlarına göre gönüllü olarak katıldıkları çeşitli etkinliklerle boş zamanlarını yararlı bir şekilde geçirmeleri amaçlanmaktadır.

Toplumun çeşitli kesiminden insanların boş zamanlarını isteklerine göre ve iyi bir şekilde geçirmeleri onların iş verimini artırmakta ve daha verimli olmalarını sağlamaktadır.

Bu araştırmanın temelini, Muğla il merkezinde çalışan devlet memurlarının boş zaman değerlendirme eğilimleri, Muğla ilinin bu amaca yönelik tesis ve faaliyet imkanları, geleceğe yönelik olması istenen tesis ve faaliyet istekleri ve boş zamanları faal olarak geçirmenin insan sağlığına olumlu etkileri olacağı düşüncesi oluşturmaktadır.

Araştırmada memurların sosyal profilini ortaya çıkarmak, boş zaman eğilimlerini ve bu konuda isteklerini belirlemek için anket hazırlanmış ve anketle beraber fizyolojik ve antropometrik değerlerini içeren bazı ölçümler yapılmıştır.

Anket ve ölçüm sonuçlarına dayanılarak aşağıdaki bulgular ortaya çıkmıştır.

Muğla il merkezinde çalışan devlet memurlarının genel profilleri Türkiye şartlarından daha üst seviyede görülmektedir.

Boş zaman değerlendirme eğilimlerinde aktif görünmelerine rağmen düzenli spor yapma eğilimleri yeterli gözükmemektedir.

Sporla olan ilgileri daha çok pasif ve izlemeye yönelik olduğundan, boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının kilo, tansiyonlar, nabız, yağ yüzdesi ve yağsız vücut miktarı gibi bazı fizyolojik ve antropometrik değerler üzerine etkili olmadığı bulunmuştur.



SUMMARY

Through industrialisation process, leisure time increases and working time decreases. When the equipments start to work with electric, the time devoted to housework has been shortened and time spent for these tasks has been devoted to putting free-time to use and some other activities. With the increase in life expectation, the question of how to relax and how to entertain has become a social problem. People have started to put value on free-time rather than their professional life. However sociologists today take free-time and being spent as a social institution meeting people's relaxing and entertaining needs in a way that to form healthy people.

Spending free-time usefully and in a good way, that is accepted as an indication of increasing of economical income today and of social development, has become a natural right of the people and it started to take a part in our social life after 1960's.

It is aimed that people spend free-time usefully with different activities they involve according to their special interests, abilities, sex, age, physical capabilities, potentials of the place they live, geographical, socio-cultural, socio-economical conditions, building and equipment possibilities.

Spending free-time usefully enables people to increase their work performance and productivity.

The free-time tendencies of civil-servants working in Muğla province, the potentials of building and activity of there province serving this goal, wishes of building and activity for future, and the thought of spending free-time in a good way will leave positive effects on people health, form the basis of this study.

A questionnaire was prepared in the research to reveal the civil-servants social profile, to clear free-time tendencies and their expectation on this subject and with this questionnaire some measurements including physiological and anthropometric values were done.

The findings below have come out on the basis of the questionnaire and measurements.

The general profiles of the civil-servants working in Muğla province are in higher position than the conditions in Turkey in general.

Although they seem to be active in their tendencies to do sports regularly are not enough.

If is established that spending free-time habits have no influence on some physiological and anthropometric values such as weight, blood pressure, pulse, fat percentage and fat-free body weight since their involvement with spoits is passive and is mosrly based on visual quality.



BÖLÜM-I

GİRİŞ

Rekreasyon, ülkelerin ekonomik, sosyal ve kültürel gelişme seviyelerine göre ilgi alanlarına girmekte ve önem kazanmaktadır. Türkiye’de de 1980’lerden sonra gündeme daha yoğun olarak girmiş ve kalkınma planlarına alınmıştır.³⁰

Geleneksel olarak toplumlar çalışma hayatındaki verimliliği toplum sorunu, boş zamanı ise kişisel tercih ve sorun olarak görmüştür. Boş zaman sırasında geliştirilen zihniyet ve yetenekler sadece birey için değerli olmayıp aynı zamanda bireyin bir parçası olduğu ve iş yaşamını da etkilediği için toplum açısından da önemlidir. Gelişmiş ülkeler bu durumu göz önünde bulundurarak, bireylerinin boş zamanlarını daha iyi değerlendirmeleri için çok farklı imkanlar geliştirmekte ve bunu topluma sunmaktadırlar. Günümüzde boş zamanları değerlendirme işi gerek devletler gerekse bireyler açısından, boş zamanlarda yapılan “boş zamanları değerlendirme” ile yakından ilgilidir.

Geleneksel iş ortamlarından, çağdaş gelişmişlikle donatılmış iş ortamlarına geçtikçe, başka bir deyişle oturma yeri ile işyeri daha net olarak birbirinden ayrıldıkça, birey yukarıda sözü edilen zorunluluğu daha çok hissetmektedir. İşte bu iş ve ev ortamlarının birbirinden daha net ayrılabilirdiği noktalarda, bireyin iş zamanı, kendisine ve evdeki zorunlu işler için ayırdığı zamanın dışında bir zaman kalmaktadır ki; bu zaman dilimi bu güne değin “serbest zaman”, “boş zaman”, “özgür zaman” ve “çalışma dışı zaman” şeklinde çeşitli adlar altında anılmıştır.¹¹

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.³⁰

Boş zaman çift yönlü olup; sanat, müzik ve bilimden zevk alma, sağlık, kuvvet ve yeteneklerimizi geliştirme ve yaratıcılığımızın açığa çıkmasını sağlayabileceği gibi bunların tam tersine başboşluk, sıkıntı, bunalım, düzensizlik, bozukluk ve fesatlığı doğurabilir. Toplumların tarihlerine bakıldığında zaman, çalışma (iş) anında ne yapıldığından çok boş zaman sırasında yapılan veya yapılmayan şeylerden dolayı ilerlemiş veya gerilemiş oldukları görülmektedir. Öyleyse boş zamanı en iyi değerlendirmek günümüzün önemli uğraşı olmalıdır.

Hızla sanayileşen ve kentleşen Türkiye’de boş zaman değerlendirmenin önemini arttırarak hak ettiği yeri almaya başlaması bu konuda birçok araştırma yapılmasına sebep olmuştur. Muğla bölgesine bakıldığında, yerleşim yerleri az nüfusa sahip olup, nüfusun çoğunluğu kırsal kesimde yaşamaktadır. Yaklaşık 40 bin kişilik bir şehir olan ve çevresi turizm cenneti diye adlandırılan Muğla’da insanlar boş zamanlarını nasıl değerlendirmektedir? Büyük şehirlerle boş zaman değerlendirme anlayışları farklı mıdır?

Daha önce bilimsel olarak ele yeterince alınmamış olan boş zaman değerlendirme eğilimleri ile fizyolojik ve antropometrik değerler arasında bir ilişkinin yeni bir konu olması, hocalarım ve arkadaşlarımın önerileri de beni bu konuyu araştırmaya yöneltmiştir.

1.1. Problem

Günümüzde kaçınılmaz bir aktivite durumuna gelmiş olan spor ve rekreasyonun gerçekleştirilmesi için, eğitim sistemi içinde okullarda, iş hayatı içinde ise çalışma yerlerinde gerekli zamana ve mekana yer verilmelidir.⁴⁰

Artan çevre sorunlarının insan sağlığı üzerine olan olumsuz etkileri sonucu rekreasyon ve spor kavramları da toplum için artan bir öneme sahip olmuştur. Rekreasyon artık bir boş zaman değerlendirilmesi olmaktan çıkarak insanın temel ihtiyaçları arasında yer almalı ve bir planlama, bir programlama söz konusu olmalıdır.³⁹

Yıllar önce kişiler fiziksel uygunluk ile sağlık arasında önemli bir bağlantı olduğuna inanırlarda. Günümüzde bu inanış modern toplumlarda daha da geçerli bir hal almıştır. Bugün fiziksel uygunluğa erişmeye yönelik hareketler, çalışma ve onun yarattığı stres ortamına karşı koyabilmek için yapılmaktadır.⁶⁹

Gelişmiş ülkelerde 16 yaş üzerindekiilerin üçte biri sağlıklı ve mutlu yaşamak, fiziksel seviyeyi en üst düzeye çıkarmak, aynı zamanda fiziksel yapıyı güçlü kılmak, ince ve narin görünmek gibi sebeplerden dolayı düzenli egzersiz yapma gereğine inanmaktadır.⁶⁹

“Boş zamanları değerlendirme” konusu, günümüzde hem sanayileşmiş, hem de sanayileşmemiş olan ülkelerin ortak bir problemidir. Özellikle sanayileşmiş ülkelerde, ekonomik alanda yaşanan gelişmeler, makineleşme, otomasyon, fazla üretim ve hayat şartlarının iyileşmesi gibi sebeplerden dolayı, çalışma saatleri

azalmış ve buna karşılık boş zamanlarda artmalar, uzamalar meydana gelmiştir. Ayrıca sanayileşmekte olan ülkelerde de işsizlik nedeniyle doğal olarak ortaya çıkan bir boş zaman problemi mevcuttur.²²

Boş zamanlarda yapılan egzersiz ve sağlık arasındaki ilişkiyi ve egzersizin hastalığı önleyici etkisini ortaya koyan çalışmalar tarandığında, şu genel kaniya varmak mümkündür; fiziksel olarak aktif olan kişiler, aktif olmayan kişilere oranla daha az kronik kalp hastalığına yakalanma eğilimindedir ve hastalık oluşsa bile, aktif kişilerde daha geç ortaya çıkmakta ve daha az zararlı olmaktadır. İtalya’da yapılan bir çalışmada 40-59 yaşları arasında toplam 1712 kişinin fiziksel aktivite ile ilgili ölçümleri alınarak 25 yıl süre ile takip edilmişlerdir. Sonuçlar, her türlü ölüm nedeni ve kronik damar hastalığından ölüm nedeni ile fiziksel aktivite arasında ters ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.⁶³

Muğla il merkezindeki kamu görevlilerinin boş zamanlarını değerlendirme eğilimleri ve bu eğilimler ile bazı fizyolojik ve antropometrik değerlerinin karşılaştırılması bu çalışmanın problemini oluşturmaktadır.

1.1.1. Alt Problem

- 1-Muğla İl merkezinde bulunan devlet memurlarının sosyal profili nasıldır?
- 2-Boş zaman değerlendirme faaliyeti olarak neler yapmakta ve bu faaliyetlere kimlerle katılmaktadır?
- 3-Boş zaman değerlendirme faaliyetlerine katılmak iş verimlerini nasıl etkilemektedir?
- 4-Muğla ilinde boş zaman değerlendirmeye yönelik faaliyet ve tesis imkanları nelerdir? Boş zaman değerlendirmeye yönelik ne tür tesis ve imkanlar istenmektedir?
- 5-Memurların boş zaman değerlendirme eğilimlerinin, fizyolojik ve antropometrik değerlerine etkili midir?

1.2. Çalışmanın Amacı

Gelişmiş ülkelerin ileri düzeye gelmesinde, insanların boş zamanlarını olumlu kullanmalarının önemli bir katkıda bulunduğu ve bu ülke yönetimlerinin bu olguyu özellikle teşvik ettikleri bilinmektedir. Ülkemizde son dönemde gündeme gelen konulardan biri olan çalışma ile beraber insanların boş zamanlarını nasıl geçirdiği ve olumlu yönde geçirilen boş zamanın yararlarıdır. Bu düşünceden hareket ederek

çalışmamızda, Muğla'da çalışan kamu personelinin boş zaman değerlendirme eğilimleri ile boş zamanlarını değerlendirme yöntemlerinin belirlenmesi ve boş zamanlarını değerlendirme eğilimlerinin organizmaları üzerine etkilerinin araştırılması amaçlanmaktadır.

1.3. Çalışmanın Önemi

Bu araştırma, Muğla il merkezinde 657 sayılı Devlet Memurları Kanununa tabi olarak çalışan personelin boş zaman değerlendirme eğilimlerini gerçekleştirirken karşılaştıkları sorunların belirlenmesi, boş zaman değerlendirmeye yönelik var olan tesis ve faaliyetlerin bilinmesi, hangi tür tesis ve faaliyet beklentileri içinde olduklarının ortaya çıkarılması açısından önemlidir.

Yapılacak tespitlerle eksikliklerin giderilmesi, yatırımların ve faaliyetlerin isteklere yönelik planlanması, kısıtlı olan devlet imkanlarının rasyonel kullanılması ve özel sektör tarafından yapılacak tesis ve faaliyetlerin daha amaca yönelik olması yönünde önerilerin geliştirilmesi mümkün olacaktır.

Çalışan personelin fizyolojik ve antropometrik olarak daha sağlıklı değerlere sahip olması, onların moral gücü, çevreye karşı duyarlılıkları, güler yüzlü ve yaşama bağlı birer insan olmaları ile iş verimlilikleri açısından önemlidir.

Sağlıklı insanlar daha az sağlık giderine ihtiyaç duyacaklardır. Dolayısıyla kurumlar açısından sağlık giderlerinden tasarruf yapılabilecektir. Sağlıklı, moral ve fiziki yönden güçlü insanların işlerinde daha verimli ve istekli olacakları beklenmektedir.

1.4. Sayıtlılar

1.Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ve şekillerinin araştırmanın amacına hizmet ettiği varsayılmıştır.

2.Araştırmaya katılan Muğla İl merkezinde çalışan memurların “boş zamanları değerlendirme” konusundaki anket sorularına doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.

3.Yukarda tanımlanan personelin fizyolojik ve antropometrik ölçümlerinin doğru alındığı varsayılmıştır.

4.Araştırma örnekleminin evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma, Muğla İl merkezinde çalışan ve 657 Sayılı Devlet Memurları Kanununun bağlı olarak çalışan ve boş zamanları değerlendirme konusunda anket uygulanan personelin görüş ve cevapları ile bunların fizyolojik ve antropometrik ölçümleriyle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Devlet Memuru; mevcut kuruluş biçimine bakılmaksızın, Devlet ve diğer kamu tüzel kişiliklerince genel idare esaslarına göre yürütülen asli ve sürekli kamu hizmetlerini ifa ile görevlendirilen kişi ya da kişilerdir.³⁵

Boş Zaman; bireyin çalışma ve diğer görevlerinden arta kalan zaman içinde, serbestçe dinlenmesi, eğlenmesi, toplumsal başarı ya da kişisel gelişmesi için kullandığı, diğer kişilerle kültürel, sosyal, psikolojik ve mesleki açıdan kaynaşmasına, etkileşim ve işbirliği içine girmesine yardımcı olan bir zamandır.⁵⁶

Rekreasyon (boş zaman değerlendirme); insanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığı elde etmek korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklerdir.³⁰

Fizyoloji; İnsan organizmasının kassal çalışmalara cevabını ve uyumunu, sportif performansı artırma amacını güden antrenmanların fizyolojik temellerini içeren bir bilim dalıdır.⁵³

Antropometri; insan vücudunun fiziksel özelliklerini bir takım ölçme yöntemleri ile boyutlandırılan sistematize tekniklerdir.⁵³

BÖLÜM-II

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli; evren ve örnekleme; araştırma verilerin toplanması ve analizi ile ilgili çalışmalar açıklanmış; veri toplama aracının hazırlanışı ve özellikleri belirtilmiştir.

2.1. Araştırmanın Metodu

Araştırmanın metodu alan araştırmasına dayalı olup, yarı deneysel metot uygulanmıştır. Aynı zamanda konu ile ilgili geniş çaplı literatür taraması da yapılmıştır. Belirlenen alan araştırması metodu çerçevesinde, istatistiksel olarak belirlenen sayıda devlet memuruna araştırmacı tarafından hazırlanan anket formları uygulanmış ve uygulanan bu anket ile birlikte anket uygulamasına katılan kişilerin bazı fizyolojik ve antropometrik ölçümleri alınmıştır.

2.2. Araştırmanın Örnekleme ve Evreni

Araştırmanın evrenini Muğla İl merkezi, örneklemini ise çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarında 657 Sayılı Devlet Memurları Kanununa tabi olarak çalışan memurlar oluşturmaktadır. Muğla İl merkezinde 657 Sayılı Devlet Memurları Kanununa bağlı çalışan personel sayısı, Muğla Valiliği İl Planlama ve Koordinasyon Müdürlüğünden alınan bilgilere göre 3930 kişidir.

Ancak İl Planlama Müdürlüğün il merkezinde çalışan kamu personelinin cinsiyeti hakkında bir verisi olmadığından, çalışanların cinsiyetine dair (kadın/erkek dağılımı) bir bilgiye ulaşılamamıştır. Bu yüzden kuruluşların ziyareti yoluyla personel bölümlerinden çalışanların cinsiyete göre dağılımı elde edilmiştir. Yapılan oranlamada çalışanların yaklaşık 1/3 nün bayan olduğu görülmüş, anket ve ölçüm alınırken bu oran göz önünde tutulmuştur.

Araştırmanın evreni 4000 kişi olarak belirlenmiştir. Araştırma evrenine katılan personel içinden;⁵

$$n = Z^2 \cdot N \cdot P \cdot Q / N \cdot D^2 + Z^2 \cdot P \cdot Q$$

n : Örnek büyüklüğü

Z : Güven katsayısı (%95' lik güven katsayısı 1.96 alındı)

P : Ölçmek istediğimiz özelliğin ana kütlede bulunma ihtimali (% 70 alındı).

Q : 1-P

D : Kabul edilen örnekleme hatası (% 10 alındı)

Böylece örnek büyüklüğü:

$$n = 1,96^2 \cdot 4000 \cdot 0,5 \cdot 0,5 / 4000 + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5 = 3841,6 / 409604$$

$$= 93,7$$

$$n = 93,7$$

formülü yardımıyla minimum 94 kişilik örneklem sayısı elde edilmiştir. Ancak daha güvenilir bir sonuç elde edebilmek ve değerlendirmede kolaylık sağlayabilmek için örneklem sayısı 100'e çıkarılmıştır.

Örneklem kümesine anketin uygulanması sırasında tesadüfi (rastsal) yönteminin "basit tesadüfi örnekleme" biçimi kullanılmıştır. Bu yöntemin esası, eşit seçilme şansısıdır. Yani ana kütleyle ya da bütünü oluşturan her elemanın, seçilecek örnekte yer alma olasılığı birbirine eşittir. Basit tesadüfi örnekleme yapmak için ana kütleyle ilgili bir liste veya fiş hazırlanır ve bunlara göre tamamen rastlantı biçiminde seçim yapılır.⁵¹

2.3. Araştırma Verilerinin Toplanması ve Anketin Hazırlanması

Araştırmanın yapılmasına yönelik olarak, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Muğla Valiliğinden izin talebinde bulunmuş ve Valilik gerekli izni 07.10.1999 tarih BO54VLK448030.20/18-1477 sayı ile vermiştir.

Anket sorularının hazırlanması için farklı anket ve soru maddeleri incelendi. Tarama sonucu çıkarılan anket soruları, ilgili alanda çalışmaları bulunan, bu konuda uzmanlara kontrol ettirildi. Ayrıca, anket sorularının doğruluğu, anlaşılabilirliği ve anlamlılığı kontrol edilmek amacıyla, anket ve ölçüm yapılacak 100 (yüz) deneğin 1/5 oranına tekabül eden 20 (yirmi) kişiye ön test uygulanarak anketin geçerliliği ve güvenilirliği sağlanmaya çalışıldı. Anket ve ölçümler aynı anda yapıldı ve memurlar gönüllü olarak katıldı.

Ankette, kişisel, sosyal, boş zaman değerlendirme, faaliyetler ve tesisler ile ilgili bilgi toplamaya yönelik 29 soru sorulmuş ve son 8 soruda birden fazla seçenek seçme imkanı verilmiştir.

Araştırmada, vücut ağırlığı, yağ yüzdesi, yağ kütlesi, yağsız vücut kütlesi, toplam su miktarı ölçümlerinde tanita marka ölçüm aleti kullanılmıştır. Tansiyon

ölçümleri riester marka tansiyon aleti ve steteskopla, nabız sayımı el bileğinden sağlık meslek lisesi çıkışlı öğrenciler tarafından anket uygulaması sırasında ve ölçümler alındığı anda yapılmıştır. Araştırma ölçüm aletlerinin taşınma zorlukları nedeniyle çalışan memur sayısı 50 kişinin üzerinde olan kurumlarda yapılmıştır.

2.4. Araştırma Verilerinin Çözümü ve Yorumlanması

Anket sonuçlarının değerlendirilmesinde SPSS istatistik değerlendirme paket programının 7,5 versiyonu kullanılmış. Değerlendirme sırasında araştırma verileri guruplandırılmış. Bu guruplandırma doğrultusunda sonuçlar arasında T-testi, Oneway, ANOVA, Post Hoc Tests, Duncan işlemleri yapılmış. Bütün bu işlemler sonucunda elde edilen verilere dayalı olarak gerekli tablolar oluşturulmuş. Tartışma ve sonuç bölümüne istatistik bilgiler ile bu konuda yapılan araştırma sonuçları karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.



BÖLÜM-III

LİTERATÜR BİLGİLER

3.1. Zaman Kavramının Anlamı

Günümüz dünyasında, çağdaş, yeni gelişmelere anında uyum sağlamaya çalışan, kendisi yeni gelişmelere imza atan, bunları gerçekleştirirken “iki ayağı bir pabuca giren” insan için zaman nedir.

Zaman; bir filin, bir iş veya oluşun geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit; meydana gelen olayları sıralamaya yarayan başsız ve sonsuz mücerret, soyut kavramdır.³⁷

T.D.K ise zamanı; olayların ardışıklığını görerek aklımızda yarattığımız ve olayların bundan sonra da içinde olup gideceklerini düşündüğümüz, başı ve sonu olmayan soyut kavram olarak açıklamaktadır.⁵⁷

İnsan yaşamının yerine göre uzun ya da kısa süreli, yinelenmesi olanaksız, başlangıcı ve sonucu belli, saatle ölçülebilen bir bölümdür.⁶⁰

Zaman; a) Var olmakla ilgili zaman b) Geçimle ilgili zaman c) Boş zaman

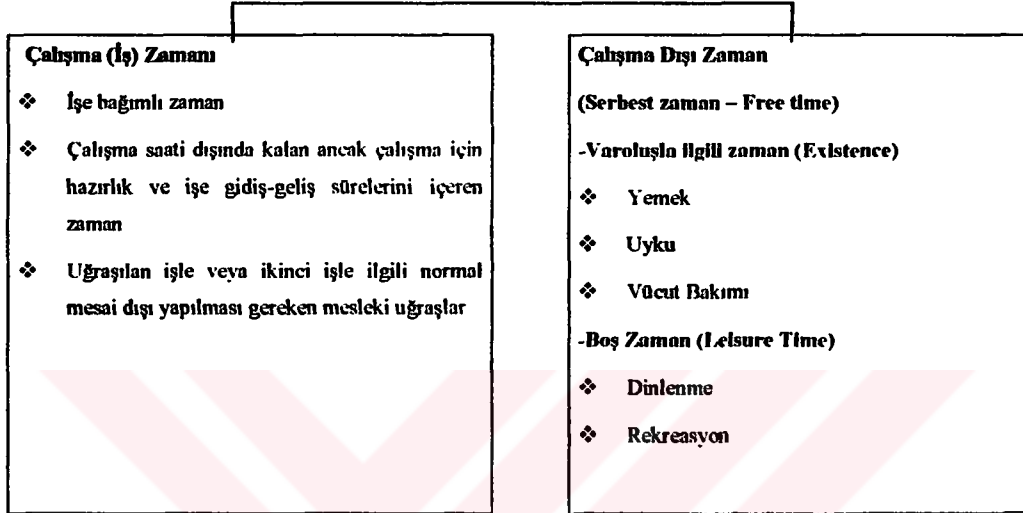
3.1.1. Zamanın Kullanım Bölümleri

Zamanın iyi kullanımı günümüz insanı için kaçınılmaz bir gereklilik olmuştur. Zamanı, alım gücündeki artışa paralel olarak tüketime yansıtan insan, ihtiyaçlarının seçiminde ve kullanımında, zamanı kullanım verimliliği hesabı yapmadığından, çoğunlukla zamanı boşa harcayabilmektedir. Oysa, zaman harcarken çok büyük israflar içine girildiği her çeşit toplumlarda görülebilmektedir. Zamanın verimli kullanılmasını engelleyen kişisel, toplumsal ve ekonomik kaynaklı pek çok faktörden söz etmek mümkündür.³⁰

Tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan, kiralanamayan, toplanamayan, depolanamayan, kullanılan ve kaybedilen zamanı iyi kullanmak gerçek bir planlama ile mümkün olabilmektedir. O halde yapılması gereken, hepimizin sınırlı biçimde sahip olduğu, zamanı yönetmek ve onu bilinçli kullanmaktır. Bunu başarabilmenin yolu ise şu ana kadar sahip olduğumuz, sevdiğimizizi sevmediklerimizden, çabuk bitecek olana önem sırasına bakmaksızın önem vermekten, başkalarının isteklerinin kendi belirlediklerimizin önüne geçmesine izin vermek gibi duygusal seçimlerimize yenik düşme alışkanlığımızı değiştirmekten geçmektedir.

Zamanı iyi kullanan kişi ise, sanılanın tersine, kendine ait süreyi tek bir konuda yoğunlaştırarak değil, çalışma yaşamı, özel yaşamı, bireysel zevkler gibi değişik etkinlikler arasında paylaşırabilen kişidir. Bu bağlamda zamanı yönetebilen kişi, dikkatini kolaylıkla yoğunlaştırabilen, organizasyon yeteneği gelişmiş, yaşamdan zevk alan ama yaşamını tesadüflere teslim etmeyen kişidir.¹⁸

ZAMAN



Kaynak: Meyer ve diğerleri 1969 s. 29.

Şekil 1: Zamanın Kullanım Bölümleri

McKenzie zamanın verimsiz kullanımında insanın yanlışlarını şöyle sıralamaktadır.⁴²

- 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-Daima çok iş çıkarmaya eğilimli olmak, 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-Yenilikler karşısında direnmek, işleri alışlagelmiş yolla yapma eğiliminden kurtulamamak,

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

13- Bazen “hayır” demesini bilmemek,

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 ya da aşırı sevinçli iken işin üzerine gitmek.³¹

3.2. Boş Zaman Kavramının Anlamı

Boş zaman kavramının tanımını yapmadan önce bir sınıflandırma yapmak gerekmektedir.^{48, 60}



Boş zaman; Uluslararası Boş Zamanları İnceleme Grubuna göre boş zaman etkinliği, kişinin mesleki, ailesel ve toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra özgür iradesiyle girişebileceği dinlenme, eğlenme, bilgi ya da becerilerini geliştirme, toplum yaşamına gönüllü olarak katılma gibi bir dizi uğraşlardır.⁶⁰

Boş zaman: kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevlerinin dışında kalan ve kişinin kendi isteği yönünde harcayabileceği zamandır.³⁴

Gökmen ve diğerlerine göre boş zaman, kişinin çalışma, uyku ve temel ihtiyaçlarını karşılamak dışında kalan vaktidir.²⁰

Tezcan'a göre boş zaman; kişinin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zaman olarak, yani kişinin kesin olarak bağımsız ve özgür olduğu iş hayatının dışındaki zamandır.⁶⁰

Boş zaman konusunda çeşitli kaynaklardan tanımlara baktığımızda; zorunluluk, iş dışı bir faaliyet, gönüllü, bağımsız ve özgürlük gibi ortak birkaç nokta önem kazanmaktadır. Bunlar ise bir insanın insan olmasının gereği olarak ele alınabilen vasıflardır. İnsani vasıfların yerine getirilmesi, boş zaman faaliyetlerinin yapılabilmesi, o ülkenin sosyal ve ekonomik gelişme seviyesi ile ilgilidir.¹⁷

Hem zamanın iyi planlanarak kullanılması, hem de günümüzde çalışan-çalışmayan her kesimin özgürce kullanabileceği, kişinin kendini geliştirme, rahatlama, zevk alma veya topluma katkıda bulunma gibi ihtiyaçlarını karşılayabileceği bir boş zamanın olduğu veya olması gerektiği gelişmiş toplumlarca kabul edilmekte ve buna göre planlamalar yapmak yöneticilerin görevi sayılmaktadır.

Makinalaşmadan dolayı Avrupa ve Amerika'da çalışma saatleri düşmüş ve bunu sonucu olarak boş zaman artmıştır.

Gelişmiş ülkeler çalışma saatini aşağıya çekmekle bir taraftan işsizliğe çare olacağı hesabını yapmakta diğer taraftan ise insanların yeni gelişmelere ayak uyduracak zindelikte, dinlenmiş ve başka faaliyetlere zaman ayırmalarını istemektedir.

Çalışma ve boş zaman sürelerindeki gelişim ve nedenlerini şu şekilde özetleyebiliriz.

1-Sanayileşmenin ilk döneminde çalışma süresi artmış ve sadece ihtiyaçları karşılayıp, dinlenebilecek kadar boş zaman kalmıştır.

2-20'nci yüzyıl başlarında bu durum tersine dönmüş ve insanlar daha az çalışmış daha çok boş zamana sahip olmuşlardır.

3-Vardiya sistemi, işe gidiş-geliş zamanı gibi kolaylıklar boş zamanı artırmıştır.

4-Boş zamanlarda, dinlenme, eğlenme, sosyal ilişkilerde bulunma, spor yapma, tatile çıkma gibi yeni alışkanlıklar boş zamana sahip olma arzusunu artırmıştır.³⁰

Buna ek olarak Uluslararası Çalışma Örgütü de, çalışma sürelerinin azaltılmasının, çalışmalarını daha verimli kılacağını tavsiye etmektedir.

Geçmişte sadece soyluların hakkı gibi görülen boş zaman çağımızda tüm insanların hakkı olarak görülmektedir. Boş zamanın, dinlenme veya kendini bırakma, eğlenme, kendini geliştirme veya gelişim olmak üzere üç önemli fonksiyonu vardır. Boş zamanları değerlendirme diye adlandırılan bu önemli fonksiyon nasıl gerçekleştirilir ve nedir? Boş zaman sırasında geliştirilen zihniyet ve yetenekler sadece birey için değerli olmayıp aynı zamanda bireyin bir parçası olduğu toplum içinde çok önemlidir. Bu nedenle toplumlar boş zamanlarda yapılan “rekreasyon” ile yakından ilgilidir.

Uzun süreli boş zaman. 1- Çocukluk dönemi boş zamanları, 2- Yıllık izinler, 3- Emeklilik dönemi boş zamanlar.

Kısa süreli boş zamanlar. 1- İş günlerinin sonunda boş zamanlar, akşam üstü ve akşamları boş zamanlar, 2- Hafta sonları, 3- Kısa süreli tatiller.⁵⁹

3.2.1. Boş Zaman Kavramının Tarihi ve Sosyolojisi

İlkel insan, boş zaman ve iş arasında belli bir ayrım yapmaz. İlkel toplumda iş, modern toplumdaki insanın yaptığından daha çeşitli ve yaratıcıdır. İşe törensel bir hava hakim olup, bu törenler; dans, ziyafet, kurban ya da dua şeklinde olabilir. İlkel kabilelerde araçlar, silahlar ve diğer araçlar esas olarak kendilerini savunma amacıyla ve kabilenin işini yapmak için yapılır. Çömlekçilik ve dokuma işleri sembolik olarak dekore edilirler. Dekorlar sihirsiz nitelik, anlamlılık ve güç gibi nitelikleri ifade eder. Estetik zevk ya da geleneğin yerine getirilmesi ön plandadır. Geleneklerin kökeni dinsel törenlerdir. Çocuk ve yetişkin oyunları savaş izleri taşır. Oyunlar, dinsel festivallerin bir parçası, eğlenme ve dinsel bir unsurdur. Dinsel etki, hem iş yaşamında, hem de boş zaman etkinliklerinde geniş ölçüde görülür.

İlkel toplumlarda bile boş zamanın değerlendirilmesi biçimi ve süresi ülkenin iklim, coğrafi koşullar ve kültürlerine göre değişiklik gösterir.⁶⁰

Tüm ülkelerde boş zamanları etkileyen birtakım toplumsal etmenler vardır. Bu etmenler, daha çok sanayileşmiş toplumlarda söz konusu olmakla birlikte, sanayileşmekte olan ülkeler için de önemini arttırmaktadır.⁶⁰

Sanayileşme süreci ile insanların boş zamanları artmakta ve iş saatleri azalmaktadır. Aletlerin elektrikli duruma gelişi, ev işleri için ayrılan zamanı kısaltmış, bu işler için harcanan uzun saatler boş zaman değerlendirme ve başka etkinliklere ayrılmaya başlanmıştır. Ortalama insan ömrü de giderek artmaktadır. Böylece insanların nasıl dinlenmeleri, eğlenmeleri gerektiği konusu bugün bir toplumsal sorun olarak ortaya çıkmıştır. İnsanlar iş yaşamının aksine, boş zamanlarına daha çok önem vermeye başlamışlardır. Ayrıca, bugünkü sosyologlar, boş zamanları ve değerlendirilmesini, sağlıklı kişiler yaratılması bakımından dinlenme, eğlenme gereksinimini karşılayan bir toplumsal kurum olarak ele almaktadırlar.⁶⁰

Sosyologlar, eğitim düzeyinin arttığı oranda, bireylerin boş zaman değerlendirme etkinliklerine geniş ölçüde ve yoğun olarak katıldıklarını belirlemiştir.

Zamanımızda tüm ülkelerde, devlet, artık “hizmet devleti” durumuna gelmiştir. Esasen “sosyal devlet” kavramı da bu hususu ifade etmektedir. Genel refahı sağlamak ve geliştirmek, devletin görevidir.

Değişen değerlerden birisi de “ailecilik” tir. Aile yaşamı, gerçek oyunu sağladığı için ona daha fazla zaman, para, enerji ve itina gösterilmektedir. Modern toplum aile mefhumuna yeniden dönmüştür. Ana-baba ve çocukların etkileşimi bu tür boş zaman etkinliklerinde yerini almıştır.

Gelişmiş ülkelerde “iş” kavramı ile ilgili değerler son yıllarda değişmiş, bir kimsenin yeter derecede boş zaman uğraşısı yoksa, statüsü düşmeye, boş zaman etkinliklerine katılma sayısının artımı statüsünü yükseltmeye başlamıştır.⁶⁰

3.2.2. Üretici Boş Zaman Değerlendirme

Boş zamanları değerlendirme kavramı iki türlü ele alınabilir. Birincisi, işsizlikten doğan boş zaman ve bunun değerlendirilmesi, ikincisi ise, işi olan bir kimsenin iş saatleri dışındaki dinlenme zamanı. Her iki durumda da bireye ekonomik yönden bir katkıda bulunmak üretici boş zaman değerlendirmesini ifade eder. Belirli bir işi olan bir kimsenin boş zamanında ekonomik bir katkı sağlayacak etkinlikte

bulunması gerekmeyebilir. Ama belirli bir işi olan bu kimse, üretici olarak boş zamanı değerlendirirken eğer dinleniyorsa ve isteyerek seçmişse o zaman bu davranışı istenen bir şeydir. Hatta toplumumuz bakımından böyle bir davranışı teşvik etmek gerekir.

İşi olan bireyler boş zamanlarını mesleki bilgilerini arttırmakla da değerlendirebilirler. Uygarlığın gelişmesi, mesleki ihtiyaçları da değiştirmektedir. Mesleki durumunu sağlamlaştırmak ve yeni koşullara uymak isteyen bireylerin boş zamanlarında yeni bilgiler edinmesi üretici boş zamanı ileriye dönük olumlu kullanması demektir.

İşi olan birinin boş zamanlarında fazla para kazanmak için çalışması da üretici boş zamanı değerlendirmenin bir başka şekli olup, bireyin kısa zamanda yıpranması yönünden sakıncalı olmaktadır. Buna rağmen gelişmekte olan ülkelerde çok görülen bir boş zamanları değerlendirme biçimidir.⁶⁰

Boş zamanları değerlendirilmesi (rekreasyon) sayesinde bireylerin enerjileri ve ruhi durumları yenilenir ve onların işe şevkle dönmeleri sağlanırsa da, işi olmayan bireylerin artan boş zamanlarında yaşamdan zevk alma duygusuna daha çok ihtiyaçları vardır. İş, çalışma zamanı içerisinde yerine getirilen, yaşamı kazanmak için başvurulan bir etkinliktir. Geçim sağlama, yaşam kazanma yoludur.

Düzenli bir işi olmayan ve ekonomik olarak başkalarına bağımlı bireylerin özgür iradeleri ile boş zaman faaliyetlerine katılımları zor ihtimal olup, ekonomik kaygılara neden olur. İş, sadece bir gelir getirme fonksiyonu taşımaz. İnsanları sosyal yönden de, işle tatmini amaçlar. İnsan, benlik duygusunu yüceltmek için de çalışmak ister. Bu açıdan iş, kişiliği güçlendiren bir araç olarak görülür. İnsanlar işi sayesinde toplumda değişik statüler elde eder. Bu şekilde, gelir elde etmenin yanı sıra bir kişilik, uzmanlık, meslek, huzur ve saygınlık elde edilir.⁵⁵

Gelişmiş ve refah düzeyi yüksek ülkelerde, kişilerin işsizlik sorunu devletin kurmuş olduğu çeşitli organizasyonlarla ortadan kaldırılmaktadır. Az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde bu sorun hala çözüm beklemekte ve çözüm yolu olarak geçici iş imkanları ile beraber bireyler geçici iş dışı zamanları üretici duruma getirilerek denge sağlanmaya çalışılmaktadır. Ülkemizde devlet tarafından açılan bilgi ve beceri kursları bu amaca yönelik olup, aynı zamanda büyük yerleşim yerleri

ile küçük yerleşim yerleri arasındaki gelir dağılımının-refah düzeylerinin dengelenmesi hedeflenmektedir.

3.2.3. Boş Zaman Değerlendirmede Plan-Program Geliştirme

Bugün boş zamanların değerlendirilmesi için program planlaması ayrı bir uzmanlık alanı durumuna gelmiştir. Bu konuda bölgelerin, imkanların, liderlerin ve fonların önceden belirlenmesi ve sağlanması gerekir. Boş zaman değerlendirme programını oluşturan etkinlikler, temel beşeri ihtiyaçları karşılayacak biçimde planlanmalıdır.

Program-planlamada; herkes için eşit fırsat sağlama, bütün yaş gruplarına hizmet, her iki cinse eşit imkan ve aynı ortamda bulunma fırsatı tanıma, ailece boş zaman değerlendirmeyi teşvik, fazla sayıda etkinlik çeşidi, pasif katılıma tolerans gösterme, herkesin gücüne ve yeteneğine göre etkinlik serbestisi, katılan insanların tabiatına uygunluk, ileri yaşlara hitap eden ve uzun süreli etkinlikler, günün her saati ve katılanın boş zamanına uygun etkinliklerin seçilmesi, yöneticilerle işbirliği içinde bir planlama, kişilerin liderliğe motive edilmesi, her tür legal örgütlenme ile işbirliği, insanlara aitlik ve toplumsal yeteneklerini geliştirme, grup etkinliğinde bireysel gelişime imkan, insanların ekonomik ve kültürel seviyelerine uygun, engelliler ve hasta kişilerin katılabileceği, iyi bir yurttaş olma bilincine yönelik, bireysellikten çok takım çalışmasını ve yarışmaktan çok iş birliğine önem veren, mevcut imkanlardan tam ve olumlu yararlanan, herkesçe kabul edilebilir, sağlık ve güvenlik koşullarına uygun, programa katılanlar tarafından denetlenip olumlu değişikliklerin yapılmasına müsait, doğa ile ilişki imkanları açık, bireylerin ve grupların gönüllü hizmetlerinden yararlanılma ilkeleri dikkate alınmalıdır.⁶⁰

Program-planlamada önemli etmenleri ele alacak olursak; kent çapında boş zaman değerlendirme hizmetleri için program-planlamasının geniş kapsamlı olması gerekir. Etkinliklerin seçimi hem bireysel, hem de çevre oyun alanları ve merkezlerini içine alır.

-Program planlamada önemli etmenler; boş zaman değerlendirme planlaması ile kendisine hizmet edilecek insanların ilgi ve istekleri doğrultusunda hazırlanmalıdır.

-Farklı yaş düzeylerinde boş zaman değerlendirme ilgilerinin değişmesi, planlamada göz önünde tutulması gereken diğer bir etmendir.

-Çocukluk döneminde cinsiyet farkı fizyolojik olarak çok önemli olmaz. Bununla beraber olgunluğa eriştikten sonra cinsiyet farkı ilgiler açısından farklılık gösterir. Bu yaşlarda spor ve sanatın çeşitli dallarına iki cinsin ilgileri farklıdır. Olgunluk döneminde cinslerin ilgileri farklı olmasına rağmen erkek ve kadınların ortaklaşa etkinliklere katılım eğilimleri artar.

-Boş zaman değerlendirme etkinliklerinde yer faktörü de önemlidir. Her etkinlik için ayrı yapıda ve büyüklükte alanlara ihtiyaç olup, hava şartları da seçilecek boş zaman etkinliği için önemlidir.

-Boş zaman etkinliğine katılan insanların yetenek- beceri ve o faaliyetle önceden olan ilişkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Daha önceden hazırlıklı olmayı gerektirmeyen etkinliklere de (sahilde yürüyüş, denize girmek gibi) yer verilmelidir. Etkinlikler konusunda daha fazla beceri elde edenlerin, daha üst düzeydeki etkinliklere katılması sağlanmalıdır.

-Boş zaman etkinlikleri açısından zaman da önem taşımakta olup, mevsimlik ve her dönem yapılabilir olan etkinlikler farklı planlanmalı, zamanın ne kadar olduğu bilinmeli, geniş halk kitlesinin katılımına imkan sağlanmalıdır.

-Katılan grubun sayısının bilinmesi organizasyonun başarılı geçmesi ve daha verimli olunması açısından önem taşır. Etkinlik bireysel ve grup olarak elde edilebilecek azami kazanç ve hoşlanmayı sağlayacak şekilde planlanmalıdır.

-Milliyet, ırk, meslek, eğitim, ekonomik statü ve yaşama standardı bir kent ya da yöre halkı (topluluk tipi) için boş zaman değerlendirme programı yapılırken bilinmesi gereken etmenlerdir. Örneğin, az gelirli aileler, ücretsiz yararlanmadıkları ve araçları verilmedikçe tenis oyununa katılmamaktadırlar.

-Eldeki lider ve ayrılan fonda boş zamanları değerlendirme için önemli olup, plan ve programda göz önünde tutulur. Kurumların maddi imkanlarının birleştirilmesi ve beraber hareket etmeleri daha verimli olur.

-Boş zaman değerlendirme program-planlamasının temel amacı, bireylerin bu etkinliklerden en fazla doyumunu elde etmeleri, hoşlanmalarını ve boş zamanlarından yararlanmalarını sağlamaktır. Amaca ulaşmada rehber boş zaman değerlendirme lideri, bunları düzenler ve yönetir.

-Boş zamanları değerlendirmenin program planlama ve yönetimi işbirliği gerektiren bir etkinliktir. Yönetim üyeleri halkla yakın ilişki içinde olduklarından onların istek ve ihtiyaçlarını bilirler ve değerli önerilerde bulunabilirler.

-Kazalara karşı güvenlik önlemleri alınmalıdır.

-Planlama, geleceğe yönelik bir kavramdır. Toplumun gelecekteki ihtiyaçlarının tahmini, ek bölgeler ve imkanlar planlarda göz önüne alınmalıdır.^{59,30}

3.3. Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Kavramının Anlamı

Corbin'e.(1970) göre rekreasyon; yeniden tazeleme, yeniden biçimlendirme, yeniden yaratma, yeniden güçlendirme, yeniden gençlik ve dinçlik kazandırma ile yeni bir ruh, akıl ve beden geliştirme, değerlendirme, eğitim alanında yeni görülmekle birlikte, kökleri insanın akıl, duygu ve toplumsal durumlarında daha derin olarak görülmektedir.³⁴

Bucher ve Bucher'e (1974) göre rekreasyon; insanın özbenliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak, günlük yaşamın sıkıcılığından kurtulması ve başka insanlarla etkileşerek toplumsal bir kişilik kazanması, özünde ödül niteliği taşıyan, ancak kazanç amacı gütmeyen, doğası gereği antisosyal da olamayacak etkinliklerdir.³⁴

Bunların dışında rekreasyonun klasik, modern anlamda profesyonel bir çalışma alanı olarak ve genel anlamda da tanımları yapılmaktadır.

Kraus (1985) klasik anlamda rekreasyonu; kişiyi zorunlu iş ve etkinliklerden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler olarak tanımlamaktadır.³⁰

Edginton ve Ford (1985) modern anlamda profesyonel bir çalışma alanı olarak rekreasyonu; işten bağımsız, kendi içinde değerli olan, kişinin pek çok önemli ihtiyacını karşılayan, dolu ve mutlu bir yaşam aracıdır. Başka bir ifade ile ; insanların gönüllü olarak boş zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları aktiviteler olarak tanımlamaktadır.³⁰

Karaküçük genel anlamda rekreasyonu; insanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığı elde etmek, korumak veya devam ettirmek, aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu

ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinlikler olarak tanımlamaktadır.³⁰

Boş zamanları değerlendirme- rekreasyon boş zamanda yapılır. İş değildir. Kar gayesi yoktur. Gönüllü katılım esas olup, kişilerin kendi arzuları önemlidir. Katılana zevk veren, mutlu eden, neşelendiren tarzıdır. Kişisel ve toplumsal fayda sağlayan, toplumsal değerlere uyumlu, hayati önem taşımayan bir faaliyettir.

3.3.1. Boş Zamanları Değerlendirmenin Tarihi Gelişimi

Zengin ticari burjuvazi, Avrupa Rönesans ve reform hareketleriyle gelişen bilim hayatının ittifakı suretiyle, yeni keşiflerin ortaya çıkmasıyla fabrikaların kurularak hızlı üretim, otomasyon gibi çalışma içi veya dışı hayatta önemli değişikliklerin meydana geldiği¹⁰ 18'nci yüzyıl sonlarına doğru oluşan Sanayi Devrimi döneminde çalışmaya büyük önem verilmiş ve refah elde edebilecekleri düşüncesiyle haftalık 70 saatin üzerinde çalışmaya zaman ayrılmıştır.

İşçilerin insan onuruyla bağdaşmayacak çalışma hayatı ile çok küçük yaştaki çocukların çok zor koşullar altında ve günde 12 saat çalışma hayatı, ise bu döneme rastlamaktadır.⁴¹

Fabrikalarda bir araya getirilen işçilerin makinaların belirlediği ritme uygun olarak standart bir tarzda çalışmalarını istenmekteydi. Buhar püskürten makinalar çok yararlı işler yapıyordu, ancak işçiler için bu makinalar bir cehennemi andırıyordu. 12 saatlik çalışma ile beraber çok sıkı çalışma kuralları uygulanıyordu.³³

Çalışan insan için bu dönemde boş zaman sadece yorulan insanın fiziksel gücünü tamir etmek ve dinlenmek amacıyla kullanıldı. Kişiyi özgür kılan ferdi ve toplumsal değerler tembellek olarak görüldü.⁵⁰

20. yüzyılın başlarında, ikinci dünya savaşından sonra sanayileşmiş batı toplumlarında, sadece verimli ve çok çalışan insan bütünüyle refaha ve huzura kavuşmamaktadır. Disiplinli, kalıplaşmış ve monoton bir çalışma düzeni, yabancılaşma, işe uyumsuzluk, manevi tatminsizlik gibi kişisel ve toplumsal bir sorunun kaynağını oluşturmuştur. Bu sorunların çözümlerine yönelik tepki, sadece dinlenme ve yeniden işe dönme anlayışından uzak, eğlence ve diğer moral etkinliklerinde içinde yer alacağı, işten arta kalan boş zamanın artırılması ve değerlendirilmesi şeklinde bir anlayışın doğmasıyla kendisini göstermiştir.²³

1924 yılında Uluslararası İşçi Örgütü, işçinin boş zamanı konusunda ilk konferansı düzenledi. 18 ülkeden 300 delege konferansa katıldı. Bu konferansta iş zamanını giderek azaldığı ve boş zamanın daha fazla örgütlenmesi gerektiği konusu egemen olmuştu.⁶⁰

Rusya'da 1925 yılında S. Strumilin, bireylerin "Zaman Bütçeleri" araştırmasını yaptı. Aynı zamanda Sovyet hükümeti, boş zamanların örgütlenmesi için resmi siyaset geliştirdi.¹⁴

Daha sonraları (1929-1964) A.B.D. de boş zaman konusunda bir çok uygulamalı araştırma yapıldı. Uygulamalı araştırmalarda boş zamanların değerlendirilmesi etkinliklerinin toplumsal sınıf, mesleki statü, saygınlık gibi değişkenlerle ilişkisi ele alınmış ve bu konuda olumlu sonuçları olduğu ortaya konulmuştur.⁶⁰

Günümüzde çalışmaya yönelik bir anlayışın geliştiği söylenebilir. Buna göre fazla çalışan insanın veriminin yükselmeyeceği hatta düşeceği ileri sürülmektedir. Yapılan araştırmalar sekiz saatin üzerinde çalışıldığında verimin hızla düştüğünü ortaya koymaktadır.⁴²

Nitekim, **çok değil, akıllı çalış** özdeyişine uygun olarak, çok çalışmayla olumlu sonuçlar elde etme arasında doğrudan bir ilişki bulunamamıştır. Bu durumda kişiye işi erken bitirip dinlenmek ve zevk aldığı uğraşları yapabileceği bir boş zaman da kalabilmektedir.

Payers için: İnsanın yaşamak için yaptığı değil, fakat yapmak için yaşadığı bir şey olduğunu ileri sürüyor. İş başlı başına bir anlam kazanınca, yani insanın yapmak için yaşadığı bir şey haline gelince eğlence de tek başına bir amaç haline dönüşüyor. Yapılmak istenilenlerin yapılması suretiyle de enerji tekrar toparlanarak izlenilen zevkli bir yol oluyor.⁴²

İnsan için; çalışma kapasitesi kadar, boş zaman oluşturulması ve onun en iyi şekilde değerlendirilmesi kapasitesinin artırılması de büyük önem taşımaktadır. Bu çalışma veriminin artması, çalışma düzeninin sağlanmasındaki yararları yanında gerçek kültürel ilerleme için toplumun yaratıcı geliştirici enerjilerinin ortaya çıkarılması, özgür bırakılması ve çağdaş insanın çalışma hayatının kalıpsallığından kurtularak dilediği gibi yaşamayı, istediğini yapması bu yolla kendini bulması ve kendine gelmesi bakımından önem taşımaktadır.^{45, 23}

Bu anlayış paralelinde Avrupa ülkeleri ve A.B.D de çalışma saatlerinin sekiz saate düşmesi ve boş zamanın artması ile çalışma dışı zamanın nasıl kullanılacağı gündeme geldi.

Günümüzde boş zamanın, özellikle gelişmiş ve sanayileşmiş ülkelerde, Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde uygarlık ve gelişmişliğin bir nimeti olarak değerlendirilmektedir.

Boş zamanın **işsizlikten doğan** yada **işten arta kalan** boş zaman olarak iki sınıftan bahsedilebilir.

İşsizlikten doğan zorunlu boş zaman az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde daha fazla görülen ve yeterince değerlendirilemeyen bir boş zaman olgusudur. İnsanların, bu kategoride karşılaştıkları boş zaman aradıkları veya oluşmasını istedikleri bir zaman değildir.

İşten arta kalan boş zaman ise, daha çok gelişmiş ülkelerde karşımıza çıkmaktadır. Bu zaman kişiye zorunlu olarak sağlanan zaman değil, çalışan kişinin işten arta kalan zamanlarında dinlenmek, eğlenmek ve oyun için yarattığı ve kullandığı zaman olmaktadır.³⁰

3.3.2. Boş Zamanları Değerlendirmenin Özellikleri

Boş zamanı değerlendirme etkinliklerine katılmakla kendimizi anlatmak, deneyimlerimizi diğer kişilerle paylaşmak, kendimizi başarılı görmek, başkalarıyla arkadaşlık kurmak ve onları tanımak, kişilik gelişimimizi tamamlamak gibi olumlu sonuçlara ulaşabiliriz.³⁴

Gunter (1987) araştırmasında boş zaman değerlendirme için aşağıdaki özellikleri belirlemiştir.³⁴

- 1-Günlük yaşamdan bir anlamda ayrılma ya da kopma,
- 2-Etkinlikleri kişinin özgürce seçiyor olması,
- 3-Zevk alma ya da olayın zevk alınır oluşu,
- 4-Kendiliğinden oluşu,
- 5-Zamanın varlığı,
- 6-Yaratıcı hayal kurma,
- 7-Macera ve keşfetme,

8-Kendini gerçekleştirme,

Boş zamanın pasif bir biçimde harcanması sonucu ortaya çıkan alışkanlıklar, beden ve ruh sağlığını bozan, alkol, uyuşturucu ve kumar gibi bağımlılıklara ve tutsaklıklara dönüşebilmektedir. Bu alışkanlıkları sürdürmek, kişinin tek amacı ve beklentisi durumuna gelmektedir. Sonuçta ise insan, ailesinden, çalışmasından, işinden, dinlenmesinden uzaklaşıp bütün enerjisini, parasını, zamanını bağımlı olduğu, tutsağı durumuna düştüğü şeyleri elde etmek için harcamaktadır.⁴⁰

Boş zamanı tamamen pasif faaliyetlerle geçirmenin yukarıda sayılan olumsuzluklardan daha fazlası boş zamanı tamamen boş geçirenlerin üzerinde oluşmaktadır. Bu şekildeki insanların donuklaştıkları, geriledikleri, kendilerini değersizliğe kaptırdıklarını, zamanla cahilleştikleri de söylenebilir.³⁰

Oysa boş zamanın aktif değerlendirilmesi, kişinin hem kendisi hem de içinde bulunduğu topluma büyük yararlar sağlamaktadır.⁴⁰

Çok çeşitlilik arz eden, kişilerin ilgi, dürtü, amaç ve katılım şekillerine ve daha bir çok faktörlere göre değişik anlayışlar sergileyebilen (boş zamanları değerlendirme) rekreasyonun özellikleri konusunda, ortak bir noktaya ulaşma zorlukları bulunmaktadır.

Bir çok araştırmacı tarafından kabul edilen ortak özellikleri şunlardır.

- 1-Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır.
- 2-Faaliyetlere devam ve katılma zorunluluğu bulunmamalıdır.
- 3-Rekreasyon, boş zamanda yapılır.
- 4-Her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlere katılımlarına imkan verir.
- 5-Rekreasyon faaliyetlerinde “insiyatif” kişinin kendisine bırakılmalıdır.
- 6-Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık ve kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.
- 7-Rekreasyon bir faaliyeti gerektirir.
- 8-Rekreasyon çok çeşitli faaliyetler içerir.
- 9-Rekreasyon haz ve neşe sağlayan bir faaliyettir.
- 10-Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır.

11-Rekreasyon, kişinin kendini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkan sağlayıcı faaliyetler içermelidir.

12-Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır.

13- Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir.

14-Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine, ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir.

15-Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkanı verir.

16-Rekreasyon etkinlikleri, rekreasyonistler tarafından üstlenilir.

17- Rekreasyon eylemi, planlı veya plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle ya da organize veya organize olmamış mekanlarda yapılabilmektedir.

18-Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir.

Aynı zamanda yukarıda sayılan özellikler, (boş zaman değerlendirme) rekreasyonu, diğer kavramlardan veya faaliyetlerden ayıran temel özelliklerdir.³⁰

3.3.3. Boş Zaman Değerlendirmeye Katılımı Etkileyen Sosyo-Ekonomik ve Kültürel Faktörler

Boş zaman olgusunun tam gelişmediği, sadece boş zaman etkinliği olarak dinsel kökenli tatiller, bayramlar, nikah, düğün gibi törenler ve tarımsal toplumların tümüne özgü mevsimlik nitelikteki ürün ekimi ve toplanması kutlamalarının yapıldığı antik çağı⁵⁰ arkasından orta çağ ya da endüstri öncesi çağ ve ardından endüstri çağına doğru ilerleyen zaman içinde, çiftçi insandan kentli insana geçişle iş ve işçilik olayının ortaya çıkması sonucu oluşan boş zaman talebi aynı zamanda, rekreasyon etkinlikleri olarak karşılanması zorunlu ihtiyaç grupları arasına girmektedir. Bu anlayışla, toplum içinde çeşitli gruplarda örgütlenmiş şekilde bulunan insanların, rekreasyonel etkinliklere katılma eğilimleri ve arzularında sürekli bir artış meydana geldiği gözlenmiştir.³⁰

Rekreatif katılımı teşvik eden sosyo-ekonomik faktörler çok çeşitlidir.^{17,50,61}

Ekonomik verimlilik ve çalışma koşullarındaki gelişmeler (boş zamanların artışı), harcanabilir gelirin artması, şehirleşme, nüfus artışı ve hareketliliği, teknoloji, kitle iletişim araçlarının etkisi, reklam ve propaganda, kültürel etki, eğitim düzeyi, çevre bilinci, değişen yeni sağlık bilinci ve diğer kuruluşların etkileri, eğlence hareketinin etkisi, doğal zenginliklerin etkisi, sosyal hareketliliğin (mobilite) etkisi, araç gereç malzemenin teşviki ve rekreasyonel merkezlerin varlığı bu yöne eğilimi artırmıştır.³⁰

Toplumlarda her örgüt, toplumlara besleyen, geliştiren bilgileri alıp diğer birimlere dağıtan bir iletişim ağı içindedir. Sonuçta, istenen; toplumun dengesi ve sürekliliğidir.

Boş zaman değerlendirmede (rekreasyon) bu bağlamda toplumsal denge ögesidir. Toplum üyelerinin gelişmesini, büyümesini, enformasyon aracılığı ile gerçekleştirir. Boş zamanları değerlendirmenin toplumsal bir kurum olarak alınmasındaki diğer bir neden, çeşitli düzeyde okul, sanayi ve gönüllü kuruluşlardaki yönetimler tarafından üstlenilen bir örgütlenme olması ve bunların öncülüğündeki etkinlikleri içermesinden kaynaklanmaktadır. İletişime öncelik veren bu rekreasyonun amacı, toplumdaki değerler sistemini güçlendirmeye yöneliktir. Avedon, bu anlamıyla rekreasyonun, biçim, yapı, gelenekler, iletişim sistemi ve yönetim kalıplarıyla donanımlı olduğunu öne sürmektedir. Bu özellikleriyle de çağdaş sanayileşmiş toplumlarda, önemli ölçüde sorumluluk yüklenmiş bir örgütlenme biçimidir. Bireyler arası ilişki ve etkileşimin öne çıktığı kurumlarda değerler, ilgiler toplumun genel yapısıyla ilintilidir. Sonuçta; ortak toplumsal davranış kalıpları içinde ve toplumun onayladığı rekreasyon etkinlikleri, toplumsal bir örgütlenme olarak karşımıza gelmektedir.⁸

3.3.4. Ülkemizde Yetişkinlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimi ve Özellikleri.

Anadolu öncesi Türk toplumlarında, insanlar kadın erkek ayırımı yapmadan tarım ve hayvancılıkla uğraşır, savaş hazırlıkları yaparlardı. Çalışma dışında ise; savaş hazırlıkları oyuna dönüşür, özellikle at üzerinde bir çok oyun oynanırdı.

Ayrıca, düğünler şöenler, törenler gibi topluca yemeklerin yendiği, içkilerin ikram edildiği eğlenceler yapılırdı.⁵⁹

Türklerin, XI. yüzyılda Müslümanlığı kabul etmesiyle yaşam biçimlerinde büyük farklılıklar ortaya çıktı. Boş zamanları değerlendirmede bu durum belirgin şekilde görülür.

Osmanlı döneminde boş zaman değerlendirme, okçuluk, avlanma, güreş, hayvan güreşi, satranç, tavlâ, dama ve benzeri oyunlar ile saz fasılları, seyirlik oyunlar (çengi, köçek, ip cambazlığı, meddah, mukallit, hayal oyunu vb) ciddi anlamda yarış olarak ve eğlence ağırlıklı etkinlikler şeklinde yapılmaktadır.¹

Ülkemizde insanlar boş zamanlarını nasıl değerlendirir? Başka amaçlarla yapılmış olmalarına rağmen bu konuya da ışık olacak araştırmaları rehber alacağız. Konuyu ülkemizdeki çeşitli kesimlerin boş zamanlarını değerlendirme eğilimleri olarak ele aldığımızda, geleneksel kesimde boş zaman ve iş birbirinden kesin ayrılmış değildir. Tarımsal kesimde iş ile dinlenme birlikte yürütülür ve fırsat buldukça dinlenilir. Dinlenme zamanı bulunmasından büyük zevk alınır.

Kasaba ve ilçelerde boş zaman değerlendirme alışkanlıkları çalışma hayatından oldukça farklılaşmaya başlamıştır. Yakın komşu ziyaretleri hanımlarda, kahvehane alışkanlığı ise erkeklerde çok yaygındır. Ailecek pikniğe gitme, hanımların kabul günleri, aralarında toplanılarak yapılan kır, park gezileri, sinemaya gitme gibi etkinlikler ön plandadır. Ekonomik yönden daha düşük ve kış aylarının yoğun geçtiği yörelerde, kışa hazırlık için imece usulu yardımlaşma da boş zamanların üretken olarak değerlendirildiği bir başka etkinliktir. Hanımların hamam sefaları da bir çok yörede devam etmekte, hamam hanımların kahvehanesi olarak görev görmekte ve bu beraberlikler boş zaman etkinliği ile toplum içi bazı gelenekleri devam ettirmektedir.

Hanımlar için çeşitli amaçlarla okutulan mevlitler de toplanma, dini amaçlı bir gelenek olup, aynı zamanda yardımlaşma ve boş zaman geçirme etkinliğidir.

Ülkemizin ılıca ve kaplıcaları da yakın yörelerin insanları tarafından şifa ve boş zamanları değerlendirme amacıyla kullanılmaktadır.

Kentlerimizde gecekondu bölgeleri kasaba ve ilçelerle yakın boş zaman geçirme alışkanlıklarına sahip olmakla beraber, ailecek komşu gezmesi ilk sırayı

almakta, bunu TV seyretme, gazete-kitap okuma, sinemaya, devlet tiyatrosuna, kır gezintisine, lokantaya gitme gibi etkinlikler izlemektedir.

Ege bölgesinde deve, boğa güreşine gitme, horoz dövüşü seyretme erkekler için çok popüler bir boş zaman etkinliğidir.

Kentlerde maddi imkanları iyi insanların boş zaman etkinlikleri işten tamamen bağımsız duruma gelmiş ve faklılaşmıştır. Hanımlar konken partileri, spor ve güzellik enstitülerine devam eder, gönüllü kuruluşlarla işbirliği yaparak hem kendilerine göre yararlı işler yaparken hem de yeni insanlarla tanışma fırsatı bulur, kitap okur, sinemaya ve tiyatroya giderler.

Ülkemizde boş zaman etkinliklerini sosyolojik yönden ele alacak olursak; kırsal kesimde iş ile boş zaman birbiri içine girmiş, kadın erkek ayrımı belirgin, genellikle etkinlikler grup etkinliği şeklinde ve pasif etkinlikler ağırlıklıdır. Boş zaman etkinlikleri tüm yurttan örgütlenmemiş, plan-program, araç, gereç, yer ve lider bakımından eksiklikler ve organizasyon yetersizlikleri vardır.⁶⁰

Açık havada belli bir tempoda yürüme, koşma ile sınırlı spor etkinliklerinin yaşlılara yönelik olarak özel örgütlenmesine ülkemizde henüz rastlanmamaktadır. Bu tür etkinlikler yavaş yavaş gelişmekle birlikte, bunlar da her kesime inememekte ve belli bir sosyolojik kesimler ile sınırlı kalmaktadır.⁸

3.3.5. Çeşitli Ülkelerde Boş Zaman Değerlendirme

Gelişmiş ülkelerde boş zamanları değerlendirme amacıyla mesleki ve kültürel faaliyetlerin yanı sıra, sportif etkinliklere de büyük önem verilir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte emek-yoğun üretim biçimi yerine sermaye-yoğun üretim modeline geçilmesiyle, insanlar kendilerine daha çok zaman ayırabilmekte, çalışma saatleri giderek azalmaktadır.

Çalışma saatleri dışında elde edilen tamamlayıcı statüler, kişiyi sosyalleştirdiği gibi, kendisini toplumun anlamlı bir üyesi haline getirir.²⁸

A.B.D'de; boş zamanların değerlendirilmesini etkileyen toplumsal etmenler, aşağıdaki gibi özetlenebilir.

Sanayileşme sonucu boş zamanın hızlı artışı, milli gelir, satın alma gücü ve refahın artışı, eğitim düzeyinin yükselmesi, kentleşme ve banliyö hareketinin

gelişmesi, nüfus artışı, nüfusun ülke içinde hareketliliği, modern teknolojik gelişmeler, kültürel etkinliklere artan ilgi, boş zamanlar alanında mesleki gelişmelerdir.

A.B.D’de boş zamanları değerlendirme ile ilgili çeşitli kuruluşlar vardır. Bunlar;

Devletler; Resmi kuruluşlar, Federal hükümet, Federe devlet, Bölge (County) yönetimi, Kent (Township) yönetimi, belediyeler ve okullardır.

Bu kuruluşlar; açık hava boş zaman değerlendirme kaynaklarının doğrudan doğruya yönetimi, doğal kaynakların korunması ve ıslahı, boş zaman değerlendirme programlarına insanları teşvik etmek ve maddi destek sağlamak, boş zamanların değerlendirilmesine yönelik eğitim vermek ve eğitim verenleri desteklemek, kırsal kesimde ve tüm ülkede turizmi geliştirmek konusunda çalışırlar. Belediyeler bu konuda en alt birimler olup, daha çok bu faaliyetler için mekan hazırlarlar.

Gönüllü kuruluşlar; kar amacı gütmeyen dini ya da yöresel kuruluşlardır. Gönüllü liderler görev alırlar.

Özel kuruluşlar, dernekler, kulüpler üyeleri için boş zaman hizmetleri sağlarlar. Mesleki kuruluşlar, ticari kuruluşlar; daha çok eğlenceye yönelik boş zaman değerlendirmeye ağırlık verirler. Gençlik örgütleri; Erkek-kız izci, genç erkek ve kız Hıristiyan örgütler (YMCA), (YWCA) gibi. Yurttaşlık örgütleri; vatansever bir yurttaşlık bilincinin geliştirilmesini amaçlayan kuruluşlardır.

İngilter’de; kamu eğlenceleri ve parklar 18. Yüzyılda çok iyi örgütlenmişlerdir. 1870’li yıllarda kiliseler kriket ve futbol kulüplerini desteklediler. Futbolu insanları günahlardan ve alkolizm vs. gibi kötü alışkanlıklardan kurtaran bir araç olarak gördüler. 1918’de Eğitim yasası ile yöresel eğitim kuruluşları, kamplar, fiziksel öğretim merkezleri, oyun alanlarının sağlanması kabul edildi. 1925 yılında “Ulusal Oyun Alanları Örgütü” spor ve açık hava boş zaman etkinliklerini bütün ülkeye yaymak için kuruldu. 1964’de ulusal boş zaman değerlendirme merkezi olan kristal sarayı Londra’da açıldı. 1965’de hükümet spor Heyetini kurdu. Bu kuruluş, spor ve antrenörlüğün geliştirilmesi, imkanların planlanması, araştırma ve istatistik, uluslararası sportif konularda çalışmaktadır. Yerel yönetim ve rekreasyon merkezlerinde, spor ve rekreasyon, kapalı ve açık alanda yapılmak üzere sınıflandırılmıştır. Açık havada spor; oyun alanları, golf sahaları ve stadyumlarda

yapılmaktadır. Kapalı yerlere ise; yüzme havuzları, spor salonları ve jimnastik salonları girmektedir. Açık havada yapılabilecek rekreasyonel etkinlikler için; kent parkları, limanlar, göller ve nehirler, kamp alanları, piknik yerleri, ulusal parklar, su sporları alanları düzenlenmiştir. Kültür, eğitim, turizm ve eğlenceye yönelik rekreasyonel etkinlikler olarak da; tiyatrolar, müzeler, tarihi bölgelere geziler, özel ilgi alanlarına yönelik kitaplıklar, gezici kütüphaneler, gençlik ve yetişkin eğitim merkezleri, konser salonları, sanat galerileri, konferans salonları, iletişim merkezleri örgütlenerek, her kesimin kendine uygun bir etkinliğine katılmasına fırsat verilmiştir. Yaşlıların da kolayca yararlanabileceği, onlara uygun olabilecek bu olanakların örgütlenerek hizmete sunulması, toplumların bu konuya verdikleri önemi, dolayısıyla da onların gelişmişliklerini göstermektedir.⁸

Rusya; boş zamanlar ve değerlendirmeyi ekonomik planlarına ve toplumsal yönetimlerine alan bir ülkedir. 1920 yılından itibaren her yaş düzeyindekiler için boş zaman imkanları sağlanmış ve yedi yaşından 25 yaşına kadar olan çocuklar ve gençlerin tüm etkinlikleri devletin kontrolü altına alınmıştır. 1930 yılında sosyal planlamaya parklar, oyun alanları, spor alanları, konut oyun alanları, kamplar ve kapalı merkezler dahil edilmiştir. Devlet eliyle, tiyatro, opera, bale, konser gibi kültürel etkinliklere yer verilir. Asıl ağırlık verilen konu ise spordur. Fiziksel öğretim, bütün öğrenciler için zorunludur ve diğer derslerle aynı seviyede tutulur. Federe devletler arası çok çeşitli branşlarda yıl boyu süren spor olayları, şenlikler ve yarışlar düzenlenir. Son yıllarda batının müzik ,sanat ve kültürel akımının etkisi ile de geçmişten bu güne devam eden alkolizmle başa çıkılamamaktadır.

Japonya'da; boş zamanlar ve değerlendirilmesi, geleneksel olarak ev, din, özel kulüpler ve ulusal şenlikler yoluyla sağlanır. 2. Dünya savaşı sırasında örgütlü boş zaman değerlendirme hareketine önem verildi. 1932 Olypic oyunlardan sonra Ulusal Boş Zaman Değerlendirme Kurumu açılmış ve bu kurum, boş zaman değerlendirme imkanlarını geliştirmeye, park programını hazırlamaya, lider yetiştirmeye ve yayınlar yapılmasına çalışmıştır. 1961-64 Tokyo Olimpiyatları için özel yasa ve hazırlıklar yapılmış, yüzme, tenis, rugby ve beyzbol çok popüler olmuştur.

Japonlar bahçelerinden zevk alırlar. Ağaçlar, çiçekler, bitkiler onların çok sevdiği uğraşı alanlarıdır.

Güzellik sevgisi ve el sanatları, resim, heykel, tiyatro, porselen, oymacılık, metal işleri kültürel ilgiler arasındadır.

Ayrıca Japonların Folk sanatı, dans, tiyatro, törenler, Sumo, Kendo ve Judo gibi geleneksel spor ve kültürel etkinlikleri vardır.

Almanya'da; özellikle gençler sporun her türünde oldukça etkindirler. Açık hava etkinlik ve sporları Almanların en büyük zevkleridir. Geleneksel olarak ormanların korunması, kamplar, hosteller, küçük oteller çok yaygındır. Bir çok spor ve oyunlar "Takım" olarak yapılır ve tüm kış sporları, futbol, yüzme, eskrim çok yaygın spor türleridir. Almanlar aynı zamanda müzik ve dans seven bir millet olup, festival ve bayramlarda dans ve müzik ön plandadır. Gönüllü spor kulüpleri çok yaygın olup, her farklı spor, federal spor örgütüne bağlıdır.

Bunun dışında sayısız federe devlet, bölgesel spor kuruluşları ve birlikleri vardır. Bunların çalışmaları, alman Spor Danışma Konseyince (Deutscher Sporbeirat) geliştirilir.

Çeşitli gençlik örgütlerinin merkezi bir birliği olan Federal Gençlik Örgütü (Federal Young Ring), bir çok kültürel, toplumsal ve sportif nitelikte olmayan diğer boş zaman değerlendirme etkinliklerini geliştirmeye çalışır.

Fransa'da; gönüllü kuruluşlar devletten daha öne çıkmış durumdadır. Endüstriyel Firmalar ve birlikler, oyun alanları, araçlar, toplantı salonları, boş zaman değerlendirme odaları, spor takımları ve kulüpleri, sanat, müzik, tiyatro ve sinema gibi alanlarda kültürel programlar düzenlerler. Kiliseler (Katolik ve Protestan) bir çok gençlik ve spor programları hazırlamakta ve düzenlemektedir. Bunların yanında gençlik ve yetişkinler kulüpleri de bu faaliyetleri organize etmektedirler.

1958'de Eğitim Bakanlığına bağlı Gençlik ve Spor Yüksek Sekreteryası kuruldu. Fiziksel eğitim, çeşitli sporlar, açık hava etkinlikleri ve popüler eğitim bu kuruluş tarafından yönetilmektedir.

İskandinav Ülkeleri (İsveç, Norveç, Finlandiya); jimnastik, açık hava sporları ve yüzme çok popüler sporlardır. Finlerde "Sauna" ayrı bir kültür ve boş zaman etkinliğidir. İskandinav ülkelerinde folklor, müzik, edebiyat, sanat ve el sanatları büyük ilgi görür.⁵⁹

3.3.6. Boş Zaman Değerlendirmenin Verimliliğe Etkisi

Bir çok işi aynı zamanda yapmak, yüksek ruhsal basınç altında çalışmak, birde buna eklenen iş arkadaşlarıyla olan anlaşmazlıklar... Yaşamın getirdiği yüklerin üstesinden gelemememiz sonucunda oluşan olumsuz strese bedenimiz farklı biçimlerde tepki gösterir. Çoğu zaman bu belirtilerin bizi zorlayan durumlarla ilişkili olduklarını fark etmeyiz. Stres konusunda araştırma yapan Amerikalı bilim adamı *Paul Rosch* aşırı koşuşturma ve yükleme sonucunda ortaya çıkabilecek 50 belirti saptamıştır. Burada, stres altındaki kişi de bu belirtilerin kaçınının görüldüğü değil, şiddeti ve süresi önemlidir.⁶⁶

Araştırmalar, işlerinden doyum sağlayamayan bireylerde çeşitli fiziksel sorunların ortaya çıktığını göstermiştir. *Burke* (1970) iş ve iş doyumunu dışında ve fiziksel septomlar olarak ifade edilen; yorgunluk, nefes darlığı, baş ağrısı, ağır iş ve hastalıklar arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.²⁵

Bedenimizin verdiği tepkileri değişik biçimlerde anlatırız. Duygularla bedensel belirtiler birbirinden ayrılamaz. Üzüntülü olduğumuzda ağlarız. Utandığımızda yüzümüz kızarır. Hastalıklara karşı direncimiz duygusal durumumuzla da bağlantılıdır. Korku, yılgınlık, cesaretsizlik ve ümitsizlik bağışıklık sistemimizi zayıflatır. Neşeli olduğumuzda, tükürüğümüzde çok miktarda koruyucu ve bağışıklığı artırıcı globülinler bulunur. Neşemiz kaçtığında ise direnci sağlayan maddeler azalır.⁶⁶

Dinlenme, eğlenme, yaratıcı etkinlikler duygusal istikrarı sağlar. Boş zamanları değerlendirmenin sağlık alanına temel katkısı, hastalığı önlemesi ve sağlıklı, sağlam, mutlu insanlar yaratılmasına yardımcı olmaktadır. Özellikle açık hava boş zaman etkinlikleri ruh sağlığını korumakta ve hastalıklarını azaltmaktadır. Dinlenme, vücutsal, zihinsel ve ruhsal olarak oluşmaktadır.⁶⁰

Mutluluğun oluşturduğu başlıca biyolojik değişiklikler arasında, beyin merkezinde olumsuz duyguları engelleyip bir enerji artışına yol açarak kaygı verici düşünceleri durduran bir etkinlik yer alır. Ancak bedeni rahatsız edici duyguların yarattığı biyolojik uyarılmadan kurtaran sükunet hali dışında, belirli bir fizyolojik değişim görülmez. Bu konfigürasyon bedenen genel bir dinlenme sağlar, ayrıca kişiyi elindeki işi yapmaya, çeşitli hedeflere doğru ilerlemeye hazır ve istekli hale getirir.¹⁹

Spor yapmadaki esas sebep yapılan fiziki egzersizleri neticesinde meydana gelen rahatlama dolayısıyla çalışma hayatına daha zinde ve istekli olarak dönebilmektir.⁶⁵

3.3.7. Boş Zaman Değerlendirmenin (Rekreasyon) Diğer Alanlarla İlişkisi

1-Rekreasyon ve İş;

a-İş zorunludur, rekreasyon zorunlu değildir.

b-İşte karşılık vardır, rekreasyonda tatminkarlık hissi vardır.

c-İşte karşılık belli bir aralıkla olur, rekreasyonda ise katılım anında olur.

d-İşte verilenin karşılığı alınır, rekreasyonda böyle bir şey yoktur.

e-İşte zaman zorunluluğu vardır, rekreasyonda zaman zorunluluğu yoktur.

2-Rekreasyon ve Eğitim

Eğer eğitim olgunlaşan organizmanın yeteneklerini şekillendirecek her çeşit yöntem olarak tanımlanırsa, rekreasyon bir eğitim şeklidir. Her ikisi de bireylerin hayatlarını zenginleştirmek için uğraşırlar. Öğrenim, zevkli ve tatmin edici olduğu zaman daha süratli ve kalıcı olur ve eğitsel tecrübelerin en verimliisi rekreasyon ortamında olur.

3-Rekreasyon ve Yetişkin Eğitimi

Yetişkin eğitimindeki faaliyet eğer bir meslek edinmek amacıyla değil de boş zamanların daha iyi ve verimli bir şekilde değerlendirilmesini sağlayacak teknik ve becerilerin geliştirilmesi amacıyla yapılıyorsa rekreasyonun içine girer.

4-Rekreasyon ve Beden Eğitimi

Beden eğitimi ile rekreasyon aynı değildir. Beden eğitiminde önemli olan şeyler fiziksel uygunluğu sağlayacak ve koruyacak, zihniyeti, ilgiyi ve teknikleri geliştirmektir. Rekreasyonda ise önemli olan zevk almaktır. Fiziki faaliyetler rekreasyon faaliyetlerinden sadece bir bölümdür.¹³

3.3.8. Gelecekte Boş Zamanları Değerlendirme

Gelecekte boş zamanların önemi artacaktır. Çünkü boş zamanların önemini arttıran etmenlerin hepsi de gelecekte etkisini sürdürecektir. Ayrıca bu konuda ihtiyaçlar da giderek artacaktır. Bu hususlar hem gelişmiş, hem de gelişmekte olan ülkeler için söz konusudur. Gelecekte ülkemiz ve diğer ülkeler için önemi artacak toplumsal etmenler bunu zorunlu kılacaktır. Ülkelerde artan nüfus, boş zamanları değerlendirme imkanlarının artmasını gerektirmektedir. Sanayileşme beraberinde kentleşmeyi de getirmekte, kentleşme ile insanların açık hava boş zaman değerlendirme etkinliklerinin popülerliği giderek artacak ve bu konudaki kaynakların korunması ve genişletilmesi önemini artıracak. Gelecekte kent planlamasında boş zamanların değerlendirilmesi daha geniş ölçüde dikkate alınacak. Teknolojik ve otomasyonun kullanımı planlamayı kolaylaştıracak ve daha iyi planlama imkanı verecektir. İnsanların gelirlerinin artışı bu konuya daha fazla para ayırmalarına bu ise boş zamanları değerlendirme sanayinin ve ticaretinin artmasına sebep olacaktır. Ulaşım sisteminin de sağlayacağı kolaylıkla turizm sektörü boş zaman değerlendirmede daha fazla hareketlilik sağlayacaktır. Okullarda boş zaman eğitimine ayrılan zaman gelecekte insanların bu konuya daha bilinçli ve önemle yaklaşmasına neden olacak, boş zaman ilgileri, becerileri ve değerleri eğitilmiş olarak ön plana çıkacaktır. Bütün yukarıda saydığımız sebeplere çalışma saatlerinin kısalması ve boş zamanların artması da eklenince boş zamanları değerlendirmenin gelecekte önem kazanacağını ve bunun şimdiden planlamasını yapmamız gerektiğinin bilincinde olmamız gerekmektedir. Gelecekte hafta sonu tatilleri artacak, belki de işte çalışma yarım zamanlı olacaktır.

Sosyologlar, boş zamanların artışı ile aile kurumunun altın bir çağ yaşadığını belirtiyorlar. Çünkü boş zaman arttıkça aile bireyleri daha fazla birlikte olmaktadır. "Birlikte oynayan aile birlikte kalır" kanısı yerleşmektedir. Artan boş zamanla birlikte oyun biçimleri çoğalmakta ve daha da çoğalacaktır.⁶⁰

Amerikan sosyolog *Toffler*, şöyle diyor: "Boş zamanların artması, yeni tatiller, gösteriler ve oyunlar gibi yerleşik noktaların ve törenlerin topluma sunulmasına imkan sağlamaktadır. Böylesine mekanizmalar, günlük yaşamda sürekliliği sağladığı gibi, üstün sanayileşmenin parçalayıcı etkisine karşın toplumların bütünleşmesine yardımcı olmaktadır."⁶²

3.4. Bazı Fizyolojik ve Antropometrik Değerlerin Tanım ve Anlamları

3.4.1. Vücut Kitle İndeksi (VKİ), (BMI)

BMI, vücut ağırlığının boyun karesine oranıdır. $BMI (kg/m^2) = WA (kg) / Boy (m)^2$. BMI ölçülürken vücut ağırlık birimi kilo gram (kg), boy ise metre (m) olarak alınır.

Boy ölçümleri ayaklar çıplak vaziyette iken topuklar bitişik, vücut ve baş dik olarak; ağırlık ölçümü de yine ayaklar çıplak ve üstte şort veya mayo ile alınır.

İnsanda yaş artışı ile beraber boy artışı durduğu halde ağırlık artışı devam eder. Erkeklerde 30-35 yaşları arasında kilo değişimi farklılık göstermekle birlikte yaşlanma ile birlikte azalma görülür.

Bozdoğan'a göre;

İdeal Ağırlık = Boy - 107 Bayanlar (cm)

İdeal Ağırlık = Boy - 105 Erkekler (cm) olarak belirtilmektedir.⁷

Kaup İndeksine göre ise; Vücut Kitle İndeksi. $VKI = Ağırlık (kg) / Boy(m) \times Boy (m)$ dır. Sadece erişkinler için kullanılır. BMI: Body Mass Index. Bu konuda bilinmesi gereken en önemli şey BMI'nin şişmanlığın kabaca hesaplandığı bir indeks olduğudur.⁶⁸

VKI (BMI)	DURUMU
20'den daha az	Zayıf
20-25 arası	Sağlıklı
25-30 arası	Hafif şişman
30 ve üzeri	Şişman

Şekil 2: Vücut Kitle İndeks (VKİ) İle Kilo İlişkisi.

Bireylerin yağ yüzdesinin hesaplanmasındaki BMI'in oluşan sınırlılıkta, kas, organ, iskelet ve yağ değerlerinin önemi rol oynamaktadır. Büyük kas kütlelerine sahip bir birey normalde yağ oranı düşük olmasına rağmen BMI ile olan karşılaştırılmasında aşırı şişman çıkabilir. Bunun aksi olarak küçük kas-iskelet kütlelerine sahip bireylerde boya bağlantılı olarak yağ yüzdesi gerçek değerinin altında

bulunabilir. *Garni* ve arkadaşları (1986) benzer durumların çocuklar, adolesanlar ve yetişkinlerde de olduğunu göstermiştir.⁶⁸

3.4.2. Nabız ve Tansiyonun Anlam ve Önemi

Kalp atımı (nabız), kalbin sağ üst tarafında (atrium) yer alan sinir düğümünden çıkan elektriksel uyarının kalp kasına yayılmasıyla kalp kasının kasılması sonucu oluşur ve arterlerde hissedilir.³¹

Nabız; nabız dalgası, her sistolde arter sistemine atılan kanın yarattığı ani basınç değişikliklerinden doğar. Bu basınç değişikliği damar çeperlerinde dalgalar şeklinde ilerler (sağlıklı bir insan için kalp atış oranıyla hemen-hemen aynıdır). Yetişkinlerde dinlenmede, 1 dakikada bu sayı 70-80 arasındadır. Dayanıklılık antrenmanı yapanlarda nabız atışı 40 kadar düşük, bazı şahıslarda 100 kadar yüksek çıkabilir. Kadınlarda genellikle 5-10/ dk. daha yüksektir. İstirahat nabızı yaşla giderek azalır. Kalp vuruş sayısı (nabız) en iyi EKG ile ölçülür. Pratikte sporcular radial atardamarına (boynun ön tarafında), baş ve işaret parmaklarını yarımaya şeklinde koyup, hafif bastırarak nabız atış sayısını ölçebilirler. İstirahat nabızı şahıstan şahısa farklılık gösterir. Her şahsın bir maksimal nabız değeri vardır. 220-yaş (yıl) formülü genellikle şahsın aşağı-yukarı maksimal nabzını tayinde kullanılan faydalı bir formüldür. Bununla beraber standart sapması + - 10 kadardır. Egzersiz anında kalp atımı artan iş miktarı ile linear bir artış gösterir. Çalışma esnasında nabızda artma derecesine etki eden bir faktörde egzersizin tipidir. En fazla nabız artışı sürat koşularında, en az da halter, fırlatma sporları gibi aktivitelerde görülür. Bunun yanında vücudun bir bölümüne yüklenerek yapılan aktivitelerde de nabız artışı fazla olur. Efordan sonra nabzın normale dönme süresi; egzersiz sırasındaki iş yükü ve şahsın kondisyon derecesine bağlıdır. Kondisyonu yüksek olan şahıslarda egzersizden sonra nabzın normale dönüşü daha süratli olur. Ağır yüklenmelerden sonra nabzın normale dönmesi 1-2 saat sürebilir.⁴

Tansiyon; Gerilim, basınç, tansiyon. Arterler içindeki kanın damar duvarına yaptığı basınç; arteriyel tansiyon. Venler içindeki kanın damar duvarlarına yaptığı basınç; venöz tansiyon.³⁶

Kan basıncı (tansiyon) arterlerin duvarlarına uygulanan basınç. İdeal kan basıncı 12-13 / 7-8 mmHg arasındadır. İlk basınç sistolik, ikinci basınç ise diastolik olarak adlandırılır.

Egzersizle normal bir insanın hem sistolik (12 mmHg) hem diyastolik (8 mmHg) hem orta arteriyel kan basınçları artar. Yalnız artma sistolikte belirgin ve eforla linear olduğu halde diyastolikte çok azdır. Böylece nabız basıncı ve orta basınç eforla artmış olur. Kan basıncını formüle etmek istersek; $P = V_m \times R$ şeklindedir. Burada P, orta arteriyel kan basıncı, V_m = kalbin dk. volümü, R= periferik damar direncini ifade eder. Aerobik kapasitesi yüksek biri [$V_m = v \times n$ (v= atım volümü, n= kalp atım sayısı)] ile hareketsiz hayat yaşayan birinde bu iki faktörün (v ve n) kalbin dk. volümündeki artışa katkıları değişik olur. Kalbin dk. volümünün artımı özellikle sistolik basınca etki eden bir faktördür. Damarsal periferik dirence gelince, en önemli rolü damar çapı oynar. İnsanda çalışan kasların damarları genişler çalışmayan kasların ve dokuların (akciğer, beyin, kalp hariç) damarları daralır. Böylece kan çalışmayan dokulardan, çalışan dokulara aktarılmış ve ekonomik kullanılmış olur. Efora katılan kas kitlesi büyük olduğu takdirde genişleyen damarların periferik dirence etkisi daralan damarlarınkı ile dengeleşir ve sonuçta R, periferik direnç, çok az bir değişme gösterir. Bunun yanında eforda kullanılan kas kitlesi küçük ise aktif kas kitlesi az olacağı için genişleyen damarlar da az, daralanlar veya dar durumda olanlar fazla olacağından periferik direnç artar dolayısıyla az kas kitlesi ile yapılan eforlarda tansiyon daha fazla artar. Aynı etki statik olarak yapılan egzersizlerde de görülür.⁴

Aşırı stres, şişmanlık, sigara içmek ve tuz alışkanlığı yüksek kan basıncına (14 / 9 üstü) neden olan sebepler olarak sayılabilir. Tansiyon hastaları statik egzersizlerden çok dinamik ve çok kas kitlesini içeren egzersizleri tercih etmelidirler. Fazla belirgin olmamasına karşın, bazen yüksek tansiyonu olan kişilerde baş ağrısı, baş dönmesi, yorgunluk, gerilim ve nefes darlığı görülebilir.³¹

Eforun bitimine müteakiben kan basıncı ilk 5-10 saniyede hemen bir düşme gösterir, sonra biraz yükselir ve müteakiben normale döner. Pulmonal (akciğer) dolaşımında da sistolik basınç egzersizle 20 mmHg dan 40 mmHg ya kadar yükselir, diyastolik değişmez. Akciğerler çok esnek damar yapısına sahip olduğundan bu basınç farkını elemine edebilir. Kalbin ciğerlere gönderdiği kan miktarı dört katına çıkıncaya kadar bile basınç fazla artmaz.⁴

3.4.3. Vücut Yağ Yüzdesinin Hesaplanması ve Önemi

Vücut bileşiminde yer alan öğelerden, diyet ve egzersiz yoluyla en kolay kontrol edilebilen yağ dokusudur. Yağ dokusu vücutta iki şekilde yer alır.

1-Esansiyel yağlar: Kemik iliği, kalp, akciğer, dalak, böbrek, bağırsaklar, kaslar ve diğer bazı dokularda bulunan yağlardır. Normal fizyolojik fonksiyonların yapılabilmesi için bu yağ dokusuna ihtiyaç duyulur ve kadınlarda, cinsiyete özel bazı farklılıklar vardır.

2-Depo yağlar: Vücuttaki yağların çoğunu oluşturan ve enerji kaynağı olarak kullanılan yağlardır. Kadın ve erkek depo yağ oranları arasında önemli bir fark olmadığı halde (K:%15, E:%12); esansiyel yağ dokusu kadınlarda dört kat fazladır.²⁸

Vücut ağırlığının normalden fazla yada az oluşu bir takım problemler yaratır. Bunun için vücut yağ oranının belirlenmesi, bilinmesi ve izlenmesi pek çok bakımdan zorunlu ve faydalıdır.

Vücut yağ yüzdesini belirleme yöntemleri şunlardır.

1-Direkt yöntemler: Hayvan modellerinde ve kadavralarda uygulanan kimyasal analiz modeli.

2-Dolaylı yöntemler: Hidrostatik kaldırma gücü, deri kıvrımı ve çevre ölçümü yöntemleri bu grupta yer alır. Direkt ölçme yöntemlerini insanlarda kullanma imkanı bulunmadığından, en direkt ölçümlerle vücut yağ oranının belirlenmesine çalışılır. Dolaylı yöntemler için en doğru sonuç, hidrostatik kaldırma gücü hesabıyla alınabilir. Bu yöntemin esası Arşimed Prensibine dayanır.

Bu araştırmada TANİTA adı verilen ve üzerine çıplak ayakla çıkılan, ağırlığı kendisi ölçen, şahsın durumu (yetişkin, çocuk, sporcu), cinsiyeti, boyu ve giysi ağırlığı girilince; yağ yüzdesi, yağ kütlesi, yağsız vücut kütlesi, toplam su miktarı, vücut direncini veren yeni geliştirilmiş bir alet kullanıldı.

Tanita ölçüm aleti vücut yağ yüzdesini erkeklerde % 14-23, bayanlarda % 17-27 arası normal olarak kabul etmektedir.

Egzersiz yoluyla vücut yağını azaltıp-çoğaltmak ve böylece vücut bileşimini değiştirmek mümkündür. Yapılan araştırmalar, haftada 3 gün 15 dakika jogging

yaparak 10 hafta sonra yağ oranını % 1 dolayında azalmanın mümkün olduğunu göstermiştir.

Daha etkili olunmak isteniyorsa haftada 3 antrenman, 30 dakikadan az olmayan ve en az 300 kalori enerji harcanan bir aktivite yapmak ve kaloriden zengin gıdalardan kaçınarak vücut yağ oranını etkili biçimde azaltmak mümkün olup, kilo vermek için en iyi yöntemdir.²⁸

İdeal ağırlık; yağ ve cinse göre değişir. Herkes için geçerli olan kural ise, vücut yağ oranının fazla olmamasıdır. Yağ oranının sınırı erkeklerde % 15, kadınlarda % 25 kabul edilmektedir (Şekil 3).²⁸

Özellikler	Bayan	Erkek
Yaş	20-24	20-24
Boy	162	172
Ağırlık	60	72
Total Yağ	% 27	% 15
Depo Yağ	% 15	% 12
Esansiyel Yağ	% 12	% 3
Kas	% 36	% 44,8
Kemik	% 12	% 14,9
Gerİ Kalan	% 25	% 25,3

Şekil 3: Behnke'nin Kadın ve Erkek İçin Referans Değerler Tablosu²⁸

Günümüzde vücut yağı sağlık kriteri olma yanında, fiziksel performansta optimal verime ulaşmak için önemli bir belirleyicidir. Bir çok spor dalında vücut yağ yüzdesi ile performans kriteri arasında olumsuz ilişki vardır. Yapılan araştırmalarda yağ yüzdesi fazla olan insanların iç ısı daha fazla bulunmuş ve iç ısının fazla olmasının elektrolit ve sıvı kaybını artırdığı görülmüştür.

Depo yağların fazla olması maksimal oksijen kapasitesini ve aerobik gücü olumsuz etkilemektedir.⁶⁸

Vücudumuzun biz yaşlandıkça ve büyüdüğçe ne kadar yağı depoladığı kalıtımın yanında egzersiz ve diyet alışkanlığımıza bağlıdır. Kalıtım değiştirilemez olmasına rağmen, yağ depolarımız, diyet ve egzersizle değiştirilebilir. Nispi vücut

yağ miktarının fiziksel olgunluğa ulaşıldıktan sonra arttığı gösterilmiştir. Bu durum daha çok yaşlanmayla meydana gelen üç etkenden dolayıdır;

1. Artan yiyecek alımı,
2. Azalan fiziksel aktivite,
3. Yağ hareketlendirme yeteneğinin azalması.

30 yaşından sonra, serbest yağ kütlesi de giderek artmaktadır. Bu durum kas kütlesindeki azalmadan, kemik minerali kaybından ve fiziksel aktivitedeki azalmadan kaynaklanmaktadır.⁷⁰

3.4.4. Yağsız Vücut Ağırlığı (LBM)

Vücut temel olarak, kas, kemik ve yağ dokusundan oluşur. Bunların oranları yaşa, cinsiyete, vücut yapısına, irsiyete, iklime hareket durumuna ve daha bir çok etkene bağlı olarak değişiklik gösterir. Yağsız vücut kütlesi (LBM) şahıstan şahısa değişiklik göstermekle beraber bayanlarda %36, erkeklere % 45 kadardır. Yağsız vücut ağırlığının (kaslar) yaklaşık % 70'i su, % 22'si protein, % 7'si yağdır.⁶⁸

Yağsız vücut ağırlığı ile kuvvet ve endürans (dayanıklılık) arasında büyük bir ilişki vardır. Erkekler ve kadınlar arasında mukavemet sporlarında performans farklılıkları kısmen de olsa vücut yağ oranının ve yağsız vücut kütlesinin farklı oluşuna bağlıdır.⁴

Novak (1963) 57 erkek ve 53 kız lise öğrencisi arasında yaptığı araştırma ile vücut yoğunluğunda yaş (12.5-18.5) ve cinsiyet farklılıklarını belirlemiştir. Bulunan sonuca göre erkek öğrencilerin 12.5 yaşındayken 1.0654 gm/cc olan vücut yoğunluğu 17 yaşında 1.0409 gm/cc'ye düşmüştür. Büyük kızlarda vücut yoğunluğunun azalışı ile paralel olarak deri katmanlarının çoğalması bunun vücuttaki fazla miktarda olan yağdan kaynaklandığını ortaya koymuştur. Kadınlarda meme bezleri ve pelvislerdeki yağ oranının fazla olmasından dolayı yoğunluk daha düşüktür.⁶⁸

Yağsız dokular dediğimiz organların ileri yaşlarda yoğunlukları azalmaktadır. İnsan vücudunun yoğunluğu üst ve alt sınırları yaklaşık olarak çok yağlı kişilerde 0.93 g/ml ve yağ dokusu çok az (kas dokusu fazla) olan kişilerde maksimum 1.10 g/ml olabilir.⁶⁸

3.4.5. Toplam Vücut Su Miktarı (TBW)

Yiyeceklerin sindirimi, Emilimi, ve hücrelere taşınması, vücutta kullanılması sonucu oluşan artıkların akciğer ve böbreklere taşınması, vücut ısısının düzenlenmesi, eklemlerde kayganlığın sağlanması gibi görevleri bulunan vücut suyu, insan organizmasının % 60'ını oluşturur.⁴⁷

Yağsız vücut kitlesinin (kaslar) yaklaşık % 70'i su, % 22'si protein, % 7'si yağdır. Vücudun yağ oranı arttıkça su oranı da düşer. İnsanda su oranı yağ kitlesinin bulunuş oranına bağlı olarak % 60-70 arasında değişir.⁴

Kadınlarda kas kütesinin az, yağ miktarının erkeklerden daha fazla olması nedeniyle kadınlardaki su miktarı oran olarak erkeklerden daha azdır. (Şekil 4)

Vücut Bileşim Yüzdesi	Bayan	Erkek
Su Yüzdesi	% 53	% 60
Kas Yüzdesi	% 36	% 45
Kemik Yüzdesi	% 12	% 15
Yağ Yüzdesi	% 27	% 15

Şekil 4: Kadın ve Erkeğin Vücut Bileşimleri (Bayan 55 kg, Erkek 70 kg)

Fiziksel performans açısından formda olan sporcuların yağsız vücut kitlelerinin yüzdesi yüksek, vücut yağ seviye yüzdesi düşüktür. Yumuşak yağ dokusu daha az su ihtiva ederken, vücuttaki toplam su ile yağsız vücut ağırlığı (kaslar) arasında doğru bir orantı vardır. Şişman kimselerde zayıf kişilere nazaran daha az su bulunur.⁶⁸

BÖLÜM-IV

BULGULAR

Bu bölümde boş zaman değerlendirme anketi uygulanan ve ölçümleri alınan çalışanların uygulanan anket sorularına verdikleri cevaplar ve ölçüm sonuçları tablolar halinde verilmiştir.

I-KİŞİSEL BİLGİLER

Tablo. 1 Çalışanların Cinsiyet Dağılımları.

Cinsiyet	Kişi Sayısı	Toplam Yüzde %
Bayan	37	37
Erkek	63	63
Toplam	100	100

Araştırmaya katılanların cinsiyetleri konusunda Muğla İl Planlama Müdürlüğünde bilgi bulunmadığından, araştırma yapılan kurum ve kuruluşların personel dairelerinden cinsiyetler çıkarılmıştır. Bu bilgilere göre çalışanların yaklaşık 1/3'ü bayan, 2/3'ü ise erkektir. Gönüllü katılım sebebi ile 37 bayan ve 63 erkek üzerinde araştırma yapılmıştır. Katılanların % 37'si bayan ,% 63'ü erkektir (Tablo 1).

Tablo. 2 Çalışanların Yaş Grubu Dağılımları (Yaş).

Yaş Durumu	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
18-27 Yaş	4	4	6	6	10
28-37Yaş	18	18	15	15	33
38-47 Yaş	15	15	34	34	49
48 ve Üstü	-	-	8	8	8
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların yaş durumuna bakıldığında, % 8'i 48 ve üstü yaş, %10'u 18-27 yaş, % 33'ü 28-37 yaş ve % 49'u 38-47 yaş grubundadır (Tablo 2).

Tablo. 3 Çalışanların Öğrenim Durum Dağılımları.

Öğrenim Durumu	Kişİ Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesİ %	Erkek	Yüzdesİ %	
İlköğretim	1	1	10	10	11
Lise Denk	21	21	24	24	45
Mes. Yük. Ok	10	10	8	8	18
Başka	4	4	21	21	25
Cevapsız	1	1	-	-	1
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların öğrenim durumlarına bakıldığında, % 1'i cevap vermemiş. İlköğretim % 11, lise ve dengi okul % 45, meslek yüksek okulu % 18, fakülte ve yüksek okul mezunları ise % 25'ini oluşturmaktadır (Tablo 3).

Tablo. 4 Çalışanların Medeni Durum Dağılımları.

Medeni durum	Kişİ sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesİ %	Erkek	Yüzdesİ %	
Evli	34	34	56	56	90
Bekar	3	3	7	7	10
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların medeni durumlarına bakıldığında, % 90'nın evli, % 10'nun ise bekar olduğu görülmektedir (Tablo 4).

II-SOSYAL DURUM

Tablo. 5 Çalışanların Mesleki Kıdem Yılı Dağılımları (Yıl).

Mesleki Kıdem Yılı	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
0-5 yıl	3	3	6	6	9
6-10	6	6	4	4	10
11-15	13	13	15	15	28
16-20	11	11	15	15	26
21 ve üstü	4	4	22	22	26
Cevapsız	-	-	1	1	1
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların çalışma yıllarına bakıldığında, % 1'i cevapsız bırakmış. % 9'u 0-5 yıl, % 10'u 6-10 yıl, % 26'sı 16-20 yıl, yine % 26'sı 21 ve üstü yıl ve % 28'i ise 11-15 yıl çalışmışlardır (Tablo 5).

Tablo. 6 Çalışanların Toplam Aylık Gelir Dağılımları (Milyon TL).

Ailenin Toplam Aylık Geliri	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
100-200 Milyon	3	3	26	26	29
201-300 Milyon	12	12	14	14	26
301-400 Milyon	8	8	12	12	20
401-500 Milyon	11	11	8	8	19
501 ml. ve üstü	3	3	3	3	6
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların toplam aylık gelir durumu incelendiğinde, % 29'u 100-220 milyon, % 26'sı 201-300 milyon, % 20'si 301-400 milyon, % 19'u 401-500 milyon ve % 6'sının ise 501 milyondan yukarı gelir düzeyine sahip oldukları görülmektedir (Tablo 6).

Tablo. 7 Çalışanların Ek İş Durum Dağılımları.

Ek İş Durumu	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
Yapan	1	1	7	7	8
Yapmayan	36	36	56	56	92
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların ek iş durumuna bakıldığında, % 92'si ek bir işle meşgul olmamakta, ek iş yapanlar ise %1'i bayan toplam % 8'i oluşturmaktadır (Tablo 7).

Tablo. 8 Çalışanların Eşinin Çalışıp-Çalışmadığı Dağılımları.

Eşinin Çalışıp-Çalışmadığı	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
Çalışıyor	34	34	26	26	60
Çalışmıyor	-	-	31	31	31
Cevapsız	3	3	6	6	9
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların eşlerinin çalışıp-çalışmadığına bakıldığında, % 9'u cevap vermemiş. % 31'nin eşi çalışmamakta, % 60'nın eşi ise çalışmakta. % 31'le eşi çalışmayanların hepsini erkekler oluşturmaktadır (Tablo 8).

Tablo. 9 Çalışanların Çocuk Sayısı Dağılımları.

Çocuk Durumu	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
Çocuksuz	5	5	7	7	12
1 Çocuklu	15	15	15	15	30
2 Çocuklu	14	14	31	31	45
3 Çocuklu	1	1	3	3	4
4 Çocuk ve Üstü	-	-	2	2	2
Cevapsız	2	2	5	5	7
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların çocuk sayısı incelendiğinde, % 7'si cevap vermemiş. % 12'sinin çocuğu yok, % 30'u bir çocuğa, % 45'i iki çocuğa, % 4'ü üç çocuğa ve % 2'side 4 ve daha fazla çocuğa sahiptir. Aile başına 1,44 çocuk düşmektedir (Tablo 9).

Tablo. 10 Çalışanların Konut Sahibi Olma Durumu Dağılımları.

Konut Durumu	Kişi sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
Evleri Sahibi	17	17	25	25	42
Kira	7	7	23	23	30
Lojman	12	12	13	13	25
Başka	1	1	1	1	2
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların konut durumu ele alındığında, % 2'si konut durumunu belirtmemiş, % 42'si kendi evinde, bunu izleyen % 30'u kirada ve % 25'i kurum ve kuruluşların lojmanlarında ikamet etmektedir (Tablo 10).

Tablo. 11 Çalışanların Otomobil Sahibi Olma Durumu Dağılımları.

Otomobil Durumu	Kişi sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
Var	29	29	36	36	65
Yok	8	8	27	27	35
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılan otomobil sayısına bakıldığında, 100 kişiden % 65'i oto sahibi olduğunu, % 35'i ise oto sahibi olmadıklarını belirtmiştir (Tablo 11).

Tablo. 12 Çalışanların Sigara Alkol Alma Alışkanlığı Dağılımları.

Alışkanlık Adı	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
Sigara ve Alkol	-	-	15	15	15
Sigara	14	14	20	20	34
Alkol	-	-	13	13	13
Hiçbiri	23	23	15	15	38
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların "kötü alışkanlıklar" diye nitelendirilen alışkanlıklarına bakılığında, % 34'ü sigara, % 15'i alkol ve sigara, % 13'ü alkol kullanırken, % 38'i bunların her ikisini de kullanmamaktadır (Tablo 12).

Tablo. 13 Çalışanların işi ile Görülen Öğrenim İlgisinin Dağılımları.

İş Durumu	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
İlgili	12	12	29	29	41
Kısmen İlgili	14	14	15	15	29
İlgisiz	11	11	19	19	30
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılan memurlardan, % 41'i yaptığı iş ile gördüğü öğrenimin ilgili olduğunu, % 30'u ilgisiz olduğunu ve % 29'u kısmen ilgili olduğunu belirtmiştir (Tablo 13).

Tablo. 14 Çalışanların İş Memnuniyeti Dağılımları.

İş Memnuniyeti	Kişi sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
Memnun	22	22	34	34	56
Kısmen Memnun	15	15	26	26	41
Memnun Değil	-	-	3	3	3
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların iş memnuniyet durumları incelendiğinde, % 56'sı işinden memnun, % 41'i kısmen memnun ve % 3'ü işlerinden memnun değildir (Tablo 14).

III-BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRME HAKKINDA GÖRÜŞLER

Tablo. 15 Çalışanlar İşte Mesai Yapma Durum Dağılımları.

Mesai Durumu	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
Yapmıyor	36	36	49	49	85
Yapıyor	1	1	14	14	15
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanlar mesaiye kalma durumu, % 85'i işte mesai yapmamakta, % 15'i mesai yapmaktadır (Tablo 15).

Tablo. 16 Çalışanların Boş Zamanı Değerlendirme Faaliyeti İle İş Verimliliği İlişkisi Dağılımları.

İşle Boş Zaman İlişkisi	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
Artırır	32	32	51	51	83
Etkilemez	3	3	11	11	14
Azaltır	1	1	-	-	1
Cevapsız	1	1	1	1	2
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların boş zamanlarını değerlendirme sonucu ile iş verimi arasındaki ilişki incelendiğinde, % 2'i cevap vermemiş, % 83'ü iş verimini arttıracaklarını, % 14'ü etkilemeyeceğini ve % 1'ide iş verimini azaltacağını belirtmiştir (Tablo 16).

Tablo. 17 Çalışanların Günlük Boş Zaman Süresi Dağılımları (Saat).

Günlük Boş Zaman	Kişi sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
1-3 Saat	30	30	32	32	62
3-6 Saat	6	6	24	24	30
7 Saat ve Üstü	1	1	7	7	8
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların günlük boş zaman durumuna bakıldığında, % 62'si günlük 1-3 saat, % 30'u 3-6 saat, % 8'ide 7 saat ve daha fazla boş zamanları olduğunu belirtmişlerdir (Tablo 17).

Tablo. 18 Çalışanların Daha Fazla Boş Zamana Sahip Olma İsteği Dağılımları.

Fazla Boş Zaman İsteği	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
İsteyen	24	24	24	24	48
Fark Etmez	7	7	16	16	23
İstemem	6	6	22	22	28
Cevapsız	-	-	1	1	1
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların daha fazla boş zamana sahip olma isteği konusunda, %1'i soruya cevap vermemiş, % 48'i daha fazla boş zamana sahip olmak istediğini, % 23'ü fark etmeyeceğini, % 28'ide daha fazla boş zaman istemediğini belirtmiştir (Tablo 18).

Tablo. 19 Çalışanların Boş Zaman Değerlendirme Zorluğu Dağılımları.

Boş Zaman Değerlendirme Zorluğu	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	erkek	Yüzdesi %	
Çekiyorum	3	3	4	4	7
Bazen Çekiyorum	8	8	23	23	31
Çekmiyorum	25	25	35	35	60
Cevapsız	1	1	1	1	2
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların boş zamanlarını değerlendirme zorluk çekip-çekmediklerine bakıldığında, % 2'si soruya cevap vermemiş, % 60'ı zorluk çekmediğini, % 31'i bazen zorluk çektiğini ve % 7'side boş zaman değerlendirmede zorluk çektiğini ifade etmiştir (Tablo 19).

Tablo. 20 Çalışanların Haftalık Boş Zaman Faaliyetine Katılım Süresi Dağılımları.

Haftalık Etkinliğe Katılım Süresi	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi %	Erkek	Yüzdesi %	
0-2 Saat	24	24	15	15	39
3-4 Saat	9	9	23	23	32
5-6 Saat	1	1	16	16	17
7-8 Saat	1	1	6	6	7
Cevapsız	2	2	3	3	5
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanlardan, % 5'i soruyu cevapsız bırakmış, % 39'u 0-2 saat, % 32'si 3-4 saat, % 17'si 5-6 saat, % 7'side 7-8 saat haftada boş zaman faaliyetlerine zaman ayırdıklarını belirtmiştir (Tablo 20).

Tablo. 21 Çalışanların Boş Zaman Faaliyetine Katılım Yeri Dağılımları.

Etkinliğe Katılım Yeri	Kişi Sayısı				Toplam	Yüzdesi%
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		
Evde	31	31	39	39	70	42.94
İşte	1	1	7	7	8	4.90
Kahvehanede	-	-	18	18	18	11.04
Açık-kırsalda	11	11	31	31	42	28.22
Spor Tesisinde	1	1	14	14	15	9.20
Sendika-dernek	-	-	5	5	5	3.06
Diğer	-	-	1	1	1	0.61
Toplam	44	44	115	115	159	100

Yüzdeler, n=159 üzerinden alınmıştır

Araştırmada birden fazla cevap işaretlenebilen sorulardan oluşan bu bölümde, boş zaman etkinliğine katılım yeri olarak, % 44.02'si evi, % 26.41'i açık ve kırsal alanı, % 11.32'si kahvehaneyi, % 9.43'ü spor tesislerini, % 3.14'ü dernek-sendika faaliyetlerini ve % 0.62'side diğer seçeneğini tercih ettiklerini belirtmiş ve toplam 159 seçenek işaretlenmiştir (Tablo 21).

Tablo. 22 Çalışanların Evde Yaptıkları Boş Zaman Faaliyet Dağılımları.

Evde boş zaman faaliyetleri	Kişi Sayısı				Toplam	Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		
TV izleme	28	28	50	50	78	32.69
Kitap okuma	14	14	20	20	34	13.07
Müzik dinleme	19	19	26	26	45	20.38
Spor yapmak	3	3	9	9	12	5.38
Elişi yapmak	19	19	5	5	24	16.53
Çiçek yetiştirme	4	4	16	16	20	7.69
Diğer	3	3	8	8	11	4.23
Toplam	90	90	134	134	224	100

Yüzdeler, n=224 üzerinden alınmıştır.

Araştırmaya katılanların evde yapılan boş zaman faaliyetler bakıldığında, % 34.82'si TV izlemekte, % 20.08'i müzik dinlemekte, % 10.71'i elişi yapmakta, % 15.17'si kitap okumakta, % 8.92'si çiçek yetiştirmekte, % 5.35'i spor yapmakta ve % 4.91'ide cevap şıklarının dışında faaliyetlerle doldurmaktadır. Toplam 224 cevap şikkı seçilmiştir (Tablo 22).

Tablo. 23 Çalışanların Ev Dışında Yaptıkları Boş Zaman Faaliyet Dağılımları.

Ev Dışı Boş Zaman Faaliyetler	Kişi Sayısı				Toplam	Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		
Spor Faaliyetleri	7	7	25	25	32	25.39
Sosyal Kültür Sanat Faal.	7	7	13	13	20	15.87
Gezi	23	23	24	24	47	37.30
Mesleki Beceri	5	5	8	8	13	10.31
Diğer	4	4	10	10	14	11.11
Toplam	46	46	80	80	126	100

Yüzdeler, n=126 üzerinden alınmıştır.

Araştırmaya katılanların, ev dışı boş zaman değerlendirme faaliyetlerine bakıldığında, ilk tercihlerini % 37.30'la çeşitli amaçlı geziler oluşturmakta, % 25.39'u spor faaliyetlerine, % 15.87'si sosyal-kültürel faaliyetlere katılmakta, % 11.11'i diğer seçenekleri ve % 10.3'i mesleki gelişmeye yönelik faaliyetleri tercih etmektedir. Toplam 126 cevap şikkı işaretlenmiştir (Tablo 23).

Tablo. 24 Çalışanların Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım Şekli Dağılımları.

Faaliyete kimlerle katılıyorlar	Kişi Sayısı				Toplam	Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		
Yalnız	4	4	17	17	21	14.38
Eşle	6	6	15	15	21	14.38
Eş ve çocuklarla	21	21	31	31	52	35.61
Arkadaşla	17	17	33	33	50	34.24
Diğer	1	1	1	1	2	1.36
Toplam	49	49	97	97	146	100

Yüzdeler, n=146 üzerinden alınmıştır.

Boş zaman değerlendirme faaliyetlerine katılım şekline bakıldığında, % 35.61'i ile eş ve çocuklardan ilk grubu oluşturmakta, bunu % 34.24'i ile arkadaş grubu takip etmekte, % 14.38'i yalnız ve eş demekte, % 1.36'de başka seçeneği tercih ettiğini bildirmektedir. Toplam 146 cevap şıkkı işaretlenmiştir (Tablo 24).

Tablo. 25 Çalışanların Boş Zaman Değerlendirme Faaliyetinin Etki Dağılımları.

Boş zaman faaliyetinin etkisi	Kişi Sayısı				Toplam	Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		
Dinlendirici	17	17	31	31	48	25.26
Eğlenceli	8	8	19	19	27	14.21
Mutluluk verici	6	6	9	9	15	7.89
Eğitici	4	4	12	12	16	8.42
Sıkıntı azaltıcı	21	21	28	28	49	25.78
Sağlıklı	7	7	14	14	21	11.05
Sosyal statü	5	5	9	9	14	7.36
Toplam	68	68	122	122	190	100

Yüzdeler, n=190 üzerinden alınmıştır.

Araştırmaya katılanlar boş zaman değerlendirme faaliyetlerinin vücutları üzerinde olumlu etkilerini, % 25.78'u sıkıntı azaltıcı, % 25.26'i dinlendirici, % 14.21'si eğlendirici, % 11.05'i sağlık verici, % 8.42'si eğitici, % 7.89'i mutluluk verici bulurken % 7.36'ide kendisine sosyal statü sağladığını belirtmiştir. Toplam 190 cevap şıkkı seçilmiştir (Tablo 25).

Tablo. 26 Çalışanların Uzun Süreli İzinlerde Boş Zaman Değerlendirme Faaliyeti Dağılımları.

Uzun süreli tatilde boş zaman değerlendirme	Kişi Sayısı				Toplam	Yüzdesi
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		
Tatile çıkma	20	20	43	43	73	52.89
Kendini geliştir	-	-	2	2	2	1.44
Dernek sendika	-	-	3	3	3	2.17
Özel işleri	21	21	32	32	53	38.40
Diğer	1	1	6	6	7	5.07
Toplam	42	42	86	86	138	100

Yüzdeleer, n=138 üzerinden alınmıştır.

Uzun süreli tatillerde boş zaman değerlendirme faaliyeti olarak, % 52.89'ü tatile çıkmakta, % 38.40'ı özel işlerini takip etmekte, % 5.07'si diğer, % 2.17'si dernek sendika ve % 1.44'üde kendini geliştirme seçeneklerini tercih etmektedir. Toplam 138 seçenek işaretlenmiştir (Tablo 26).

Tablo. 27 Çalışanların Şehirde Boş Zaman Değerlendirmeye Yönelik Faaliyet İmkanları Dağılımları.

Boş Zaman Değ. Yönelik Faaliyet	Kişi Sayısı				Toplam	Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		
Kapalı salon	14	14	17	17	31	20.26
Açık Spor Alanı	17	17	27	27	44	28.75
Eğlence Faaliyeti	4	4	7	7	11	7.18
Mesleki kurs	5	5	5	5	10	6.53
Sağlık Sporu	12	12	9	9	21	13.72
Gezi Faaliyeti	15	15	18	18	33	21.56
Diğer	-	-	3	3	3	1.96
Toplam	67	67	86	86	153	100

Yüzdeleer, n=153 üzerinden hesaplanmıştır.

Araştırmaya katılanlara yöneltilen bulunduğunuz şehirde boş zaman değerlendirmeye yönelik ne tür faaliyet ve tesis bulunmaktadır sorusuna; % 28.75'i açık spor alanları, % 21.56'sı gezi faaliyetleri, % 20.26'sı kapalı spor salonu, % 13.72'si sağlık için spor faaliyetleri, % 7.18'i eğlence, % 6.53'u mesleki gelişmeye yönelik kurs ve % 1.96'sıda diğer faaliyet ve tesisler olarak belirtmişlerdir. Toplam 153 seçenek işaretlenmiştir (Tablo 27).

Tablo. 28 Çalışanları Bulunduğu İilde Olmayan, Olması İstenen Boş Zaman Değerlendirme Faaliyeti Dağılımları.

Olması İstenen Boş Zaman Faaliyeti	Kişil Yüzdesi				Toplam	Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		
Çeşitli Müsabaka	2	2	10	10	12	8.39
Sağlık Sporu	12	12	21	21	33	23.07
Doğa Sporu	10	10	17	17	27	18.88
Eğlence Faaliyeti	7	7	24	24	31	21.67
Mesleki Kurs	9	9	28	28	37	25.87
Diğer	3	3	-	-	3	2.09
Toplam	43	43	100	100	143	100

Yüzdeler, n=143 üzerinden alınmıştır.

Araştırmaya katılanların, Muğla ilinde olmayan ve olmasını istedikleri boş zaman değerlendirme faaliyetleri, % 25.87'si mesleki konuda gelişmeye yönelik kurslar, % 23.07'si sağlık için spor, % 21.67'si eğlence faaliyeti, % 18.88'i doğa sporları, % 8.39'u çeşitli müsabaka ve % 2.09'uda diğer seçenekleri belirtmişlerdir. Toplam 143 seçenek işaretlenmiştir (Tablo 28).

Tablo. 29 Çalışanların Bulunduğu İilde Olmayan, Olması İstenen Tesislerin Dağılımları.

Olmayan,Olması İstenen Tesis	Kişil Sayısı				Toplam	Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi		
Kapalı Salon	3	3	17	17	20	12.73
Yüzme Havuzu	6	6	24	24	30	19.10
Spor Alanları	4	4	15	15	19	12.10
Tiyatro Sinema	19	19	25	25	44	28.02
Sağlık Spor Tesisi	15	15	29	29	44	28.02
Toplam	47	47	110	110	157	100

Yüzdeler, n=157 üzerinden alınmıştır.

Araştırmaya katılanların Muğla ilinde bulunmayan ama bulunmasını istedikleri tesisler konusunda görüşleri, % 28.02'si tiyatro, % 28.02'si sağlık için spor tesisi, % 19.10'u yüzme havuzu, % 12.73'ü halka açık kapalı salon, % 12.10'u halka açık spor alanları istemektedir. Toplam bu soruda 157 şık işaretlenmiştir (Tablo 29).

V-FİZYOLOJİK VE ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

Tablo. 30 Çalışan Bayanların Boy Uzunluğu Dağılımları (cm).

Bayanların Boyu	Kişi Sayısı	Toplam Yüzde %
145-155 cm	10	27.02
156-165 cm	26	70.27
166-175 cm	1	2.70
Toplam	37	100

Yüzdeler, n=37 üzerinden alınmıştır.

Araştırmaya katılan bayanların boy yapılarına bakıldığında, % 70.27'si 156-165 cm, % 27.02'si 145-155 cm ve % 2.7'sinin 166 cm üstü boya sahip oldukları görülmektedir. Bayanların boy ortalaması 157.59'dur. Toplam 37 bayan vardır (Tablo 30).

Tablo. 31 Çalışan Erkeklerin Boy Uzunluğu Dağılımları (cm).

Erkekler Boy Uzunlukları	Kişi Sayısı	Toplam Yüzde %
155-165 cm	15	23.80
166-175 cm	35	55.55
176-200 cm	13	20.63
Toplam	63	100

Yüzdeler, n=63 üzerinden alınmıştır.

Erkeklerin boy durumuna bakıldığında, % 55.55'i 166-175 cm, % 23.80'i 155-165 cm, % 20.63'ü 176-200 cm arasında boya sahiplerdir. Erkeklerin boy ortalaması 170.51'dir. Toplam 63 erkek vardır (Tablo 31).

Tablo. 32 Çalışanların Kilo Durum Dağılımları (kg).

Kilo Durumu	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi	
45-55 Kg	7	7	2	2	9
55-65 Kg	16	16	2	2	18
65-75 Kg	10	10	25	25	35
75-85 Kg	2	2	17	17	19
85-95 Kg	1	1	14	14	15
95 Üstü Kg	1	1	3	3	4
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların bayan-erkek kilo durumuna bakıldığında, % 35'i 65-75 kg ile ilk sırayı almakta, % 19'u 75-85 kg, % 18'i 55-65 kg, % 15'i 85-95 kg,

% 9'u 45-55 kg ve % 4'ü 95- üstü kilolara sahip olarak sıralanmaktadır (Tablo 32). Erkeklerin kilo ortalaması 77.55, bayanların kilo ortalaması 63.7'dir.

Tablo. 33 Çalışanların Nabız Durum Dağılımları (atım/dk).

Nabız Durumu	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi	
60-70 At/dk	3	3	6	6	9
71-80 At/dk	26	26	34	34	60
81-90 At/dk	8	8	17	17	25
91-100 At/dk	-	-	6	6	6
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların nabız durumuna bakıldığında, % 60'ı 71-80 at/ dk, % 25'i 81-90 at/dk, % 9'u 60-70 at/dk ve % 6'sında 91-100 at/dk nabız atışına sahiptir (Tablo 33). Bayanların nabız ortalaması 78.16, erkeklerin nabız ortalaması 79.68'dir.

Tablo. 34 Çalışanların Büyük Tansiyon Durum Dağılımları (mmHg).

Büyük Tansiyon	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi	
10 ve Altı (mmHg)	8	8	1	1	9
11-13 (mmHg)	27	27	55	55	82
14 ve Üstü (mmHg)	2	2	7	7	9
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların büyük tansiyonlarına bakıldığında, % 82'si 11-13 mmHg, % 9'u 10 mmHg ve daha düşük, % 9'uda 14 mmHg ve üstü tansiyona sahiptir (Tablo 34). Bayanların büyük tansiyon ortalaması 11.43 mmHg, erkeklerin 12.26 mmHg dir.

Tablo. 35 Çalışanların Küçük Tansiyon Durum Dağılımları (mmHg).

Küçük Tansiyon	Kişi Sayısı				Toplam Yüzdesi %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi	
6 ve Altı	6	6	5	5	11
7-9	30	30	52	52	82
10 ve Üstü	1	1	6	6	7
Toplam	37	37	63	63	100

Küçük tansiyon durumuna gelince, % 82'si 7-9 mmHg, % 11'i 6 mmHg ve daha düşük, % 7'side 10 mmHg ve üstünde kan basıncına sahiptir (Tablo 35). Bayanların küçük tansiyon ortalaması 7.43 mmHg, erkeklerin 7.92 mmHg dir.

Tablo. 36 Çalışan Bayanların Yağ Yüzdesi Dağılımları (%).

Bayanlar Yağ Yüzdesi	Kişi sayısı	Toplam Yüzdesi %
16 ve Altı %	-	-
17-27 %	4	10.81
27 ve Üstü %	33	89.18
Toplam	37	100

Yüzdeler, n=37 üzerinden alınmıştır.

Bayanların yağ yüzdelerine bakıldığında, %10.81'i % 17-27 arası yağ yüzdesine, % 89.18'i ise % 27 den fazla yağ yüzdesine sahiptir. Toplam bayan sayısı 37 kişidir (Tablo 36). Bayanların yağ yüzdelerinin ortalaması % 33.47'dir.

Tablo. 37 Çalışan Erkeklerin Yağ Yüzdesi Dağılımları (%).

Erkekler Yağ Yüzdesi	Kişi Sayısı	Toplam Yüzdesi %
14 Altı %	2	3.17
14-23 %	29	46.03
23 ve Üstü %	32	50.79
Toplam	63	100

Yüzdeler, n=63 üzerinden alınmıştır.

Erkeklerin yağ yüzdesine bakıldığında, % 3.17'si % 14 ve daha düşük, % 46.03'ü % 14-23 ve %50.79'uda 23 ve daha fazla yağ yüzdesine sahiptir. Toplam erkek sayısı 63 kişidir (Tablo 37). Erkeklerin yağ yüzdelerinin ortalaması % 22.65'dir.

Tablo. 38 Çalışanların Yağsız Vücut Ağırlığı Miktarları (LBM) (kg).

Yağsız Vücut Miktarı (LBM)	Kişi Sayısı				Toplam Yüzdesi %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi	
30-40 Kg	18	18	-	-	18
40-50 Kg	17	17	3	3	20
50-60 Kg	2	2	32	32	34
60-70 Kg	-	-	28	28	28
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların yağsız vücut kütlelerine bakıldığında, % 18'i 30-40 Kg, %20'si 40-50 Kg, % 34'ü 50-60 kg, % 28'ide 60-70 Kg yağsız vücut kütlelerine sahiptir (Tablo 38). Bayanların yağsız vücut miktarları ortalaması 41.51 kg, erkeklerin 59.52 kg dır.

Tablo. 39 Çalışanların Toplam Vücut Su Miktarları (TBW) (kg).

Toplam Vücut Su Miktarı (TBW)	Kişi Sayısı				Toplam Yüzde %
	Bayan	Yüzdesi	Erkek	Yüzdesi	
25-35 Kg	33	33	3	3	36
35-45 Kg	4	4	36	36	40
45-55 Kg	-	-	24	24	24
Toplam	37	37	63	63	100

Araştırmaya katılanların toplam vücut su miktarına bakıldığında, % 36'sı 25-35 Kg, % 40'ı 35-45 Kg, % 24'üde 45-55 Kg vücut su miktarına sahiptir (Tablo 39). Bayanların toplam vücut su miktarları ortalaması 30.39 kg, erkeklerin 43.42 kg dır.

BÖLÜM-V

TARTIŞMA

Bu bölümde, boş zaman değerlendirme anketi uygulanan ve ölçümleri alınan çalışanların, uygulanan anket sorularına verdikleri cevaplar ve ölçüm sonuçlarına ait bulgular değerlendirilerek, yapılan diğer araştırmalar istatistik bilgiler ile karşılaştırılmış ve öneriler sunulmuştur.

Tablo 1, 2, 3, 4'de araştırmaya katılanların cinsiyetine bakıldığında, Muğla Valiliği il planlama müdürlüğü memurların cinsiyeti ile ilgili kayıt tutmamaktadır.

Anket ve ölçüm yapılan kurum ve kuruluşların personel servislerinden çalışanların cinsiyeti hakkında alınan bilgilere göre, çalışanların yaklaşık 1/3'ü bayan, 2/3'ü ise erkektir. Katılanların % 37'si bayan, % 63'ü erkektir (Tablo 1).

DİE 1990 verilerine göre Ege bölgesinde yaşayan bayan sayısı 3.738.902, erkek sayısı ise 3.856.319 kişi olup, sayıları birbirine eşite yakın olmasına rağmen, Ege bölgesinde çalışanların (2.236.409 er, 1.272.000 by) erkek bayan oranı da yaklaşık Muğla ilinin çalışan oranını doğrular niteliktedir.¹⁶

Öcalan'ın doğu illerindeki öğretmenlere yönelik yaptığı araştırmada, cinsiyet durumuna bakıldığında, % 29.3 bayan, % 70.7 erkek olduğu görülmekte ve Muğla İlinde çalışan memurların oranları birbirini desteklemektedir.⁴⁶

Karaküçük'ün öğretmenlere yönelik bu konuda yaptığı araştırmada cinsiyet durumuna bakıldığında, % 51 bayan, % 49 erkek olduğu görülmektedir.³⁰

Aradaki fark öğretmenlik mesleğine bayanların daha istekli olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılanların yaş durumuna bakıldığında, % 8'i 48 ve üstü yaş, %10'u 18-27 yaş, % 33'ü 28-37 yaş ve % 49'u 38-47 yaş grubundadır (Tablo 2). Çalışanların yoğunlaştığı yaş grubu % 49 ile 38-47 arasındır.

Karaküçük'ün öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmaya göre yaş dağılımı, % 28.3 ile 36-40 yaş, % 23.2 ile 31-35 yaş, %18.6 ile 41-45 yaş, % 15.7 ile 26-30 yaş olarak sıralanmaktadır.³⁰

Öcalan'ın doğu illerindeki öğretmenlere yönelik yaptığı araştırmada yaş dağılımı, % 47.0 30 ve altı yaş, % 39.1 31-40 yaş, % 13.1 41 ve üstü yaş grubundadır.⁴⁶

Karaküçük'ün araştırması ile Muğla'da görev yapan devlet memurlarının yaş durumları birbirine yakın olup, Öcalan'ın araştırmasında çoğunluğun genç öğretmen olması insanlarımızın doğu illerinde çalışmak istememelerinden kaynaklanıyor olabilir.^{30, 46}

Ayrıca memurlarda, yeni başlayanların ve 48 ve üstü yaş grubunun az olması devletin son dönemde uyguladığı memur alma ve emeklilik politikalarından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılanların öğrenim durumlarına bakıldığında, % 1'i cevap vermemiş. İlköğretim % 11, lise ve dengi okul % 45, meslek yüksek okulu % 18, fakülte ve yüksek okul mezunları ise % 25'ini oluşturmaktadır (Tablo 3).

Türkiye'de okullaşma oranına bakıldığında, **ilkokul mezunu**; Türkiye ortalaması % 89.9, Ege bölgesi % 93.53, Muğla ili % 98.28 dir.

Ortaokul mezunu; Türkiye ortalaması % 53.44, Ege bölgesi % 57.76, Muğla ili % 59.07 dir.

Lise mezunu; Türkiye ortalaması, % 36.69, Ege bölgesi, % 38.84, Muğla ili, % 35.48 dir.

Üniversite ve yüksek okul mezunu; Türkiye ortalaması, % 8.51, Ege bölgesi, 5.91, Muğla ili, 2.50 dir.¹⁶

Bu sonuçlara bakıldığında araştırmaya katılan çalışanların okullaşma oranları Türkiye, Ege bölgesi ve Muğla İli oranlarından yüksektir.

Araştırmaya katılanların medeni durumlarına bakıldığında, % 90'nın evli, % 10'nun ise bekar olduğu görülmektedir (Tablo 4).

Karaküçük'ün öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada, medeni duruma bakıldığında, öğretmenlerin %17.7 si bekar, % 81.3 ü evlidir.³⁰

Öcalan'ın doğu illerindeki öğretmenlere yönelik yaptığı araştırmada, medeni durumlarına bakıldığında, % 67.0 evli, % 33.0 bekar. Doğru illerindeki öğretmenlerin evlilik oranlarının düşük olması yaş ortalamalarının küçük olmasından kaynaklanıyor olabilir.⁴⁶

DİE 1996 yılı verilerine göre Türkiye'de evlenme yaşı ortalaması, erkeklerde 26.4 bayanlarda 22.5, Ege bölgesinde 26.0, 22.0 ve Muğla'da 27.0, 22.6 dir. Muğla'da çalışan memurlardan evlenme yaş ortalamasında olan bayanlardan hiç

bekar bulunmamakta, erkeklerin bekar olanlarından 4 kişi bu yaş grubunda bulunmaktadır.¹⁶

Tablo 5, 6, 7, 8, ele alındığında; araştırmaya katılanların çalışma yılları şöyledir; % 1'i cevapsız, % 9'u 0-5 yıl, % 10'u 6-10 yıl, % 26'sı 16-20 yıl, yine % 26'sı 21 ve üstü yıl ve % 28'i ise 11-15 yıl çalışanlardan oluşmuştur (Tablo 5).

Karaküçük'ün öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada, çalışma yıllarına bakıldığında, % 28.0 ile 14-20 yıl, % 27.5 ile 7-13 yıl, % 20.6 ile 6 yıla kadar, % 14.6 ile 21-25 yıl hizmetleri vardır.³⁰

En az çalışanların % 9'la 0-5 yılda ve % 28'le en çok çalışanlarında 11-15 yılda toplanmasının nedeni yukarıda da belirtildiği gibi devletin yeni memur almama ve erken emeklilik politikasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılanların toplam aylık gelir durumu incelendiğinde, % 29'u 100-220 milyon, % 26'sı 201-300 milyon, % 20'si 301-400 milyon, % 19'u 401-500 milyon ve % 6'sının ise 501 milyondan yukarı gelir düzeyine sahip oldukları görülmektedir (Tablo 6).

1998 yılı DİE verilerine göre Türkiye'de kişi başına düşen ortalama gelir 2701 USD dir. 1997 yılı itibari ile D.İ.E verilerine göre Muğla'da kişi başına gayri safi yurt içi hasıla kişi başına 4071 USD dir.²⁷

Araştırmanın yapıldığı tarihte asgari ücretin neti 68.611.120 TL, en düşük devlet memur maaşı ise yaklaşık 112.000.000 TL dir.

Karaküçük'ün öğretmenlerde yaptığı araştırmada, gelir düzeyi çok iyi, iyi, orta, zayıf ve çok zayıf olarak sınıflandırılmış ve öğretmenlerin % 57.5'i orta düzeyde gelire, % 21.7'si zayıf düzeyde gelire ve % 16.9'uda iyi düzeyde gelire sahip olduğunu belirlemiştir.³⁰

Türkiye Kamu-Sen Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Merkezi, Aralık 1998 sonunda iki kişilik bir ailenin geçinebilmesi için 170.206.000 milyon gerekirken, Ekim 1999'da bu miktarın 275.646.000 milyona çıktığını yine Aralık 1998'de 246.031.000 milyon olan yoksulluk sınırının Ekim 1999'da % 61.9 oranında artarak 398.443.000 milyona ulaştığını açıklamıştır.⁴⁹

Bu sonuçlar, Türkiye'de geçinme endeksi baz alındığında, memurların çoğunluğunun düşük gelir düzeyine sahip olduklarını göstermektedir.

Araştırmaya katılanların ek iş durumuna bakıldığında, % 92'si ek bir işle meşgul olmamakta, ek iş yapanlar ise %1'i bayan toplam % 8'i oluşturmaktadır (Tablo 7). 24 Kasım öğretmenler günü için yapılan açıklamalarda, ek iş yapan öğretmen oranı % 60 olarak verilmektedir.

Türkiye genelinde memurlar konusunda yapılmış bir araştırmaya ulaşılamamasına rağmen, Muğla ilinde ikinci bir iş yapma oranının düşük olması Muğla ilinin küçük bir şehir olmasından, memurların ekonomik durumlarının iyi olmasından ve iş imkanlarının kısıtlı olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılanların eşlerinin çalışıp-çalışmadığına bakıldığında, % 9'u cevap vermemiş. % 31'nin eşi çalışmamakta, % 60'nın eşi ise çalışmaktadır (Tablo 8). % 31'le eşi çalışmayanların hepsini erkekler oluşturmaktadır.

Karaküçük'ün öğretmenlerde üzerinde yaptığı araştırmada, eşlerin % 82'si çalışmaktadır.³⁰

Çalışmayan eşlerin bayan olması, Türk toplumunda bayanın yeri, okuma oranı vb gibi nedenlerden kaynaklanıyor olabilir.

Tablo 9, 10, 11, 12 ele alındığında; araştırmaya katılanların çocuk sayısı şöyledir; % 7'si cevap vermemiş, % 12'sinin çocuğu yok, % 30'u bir çocuğa, % 45'i iki çocuğa, % 4'ü üç çocuğa ve % 2'side 4 ve daha fazla çocuğa sahiptir (Tablo 9).

Yoğunluk % 45 ile iki çocukta toplanmakta ve aile başına ortalama 1.44 çocuk düşmektedir.

Türkiye genelinde, şehir merkezlerinde doğurganlık hızı 2.32 dir. Bu Ege bölgesinde 2.02'ye düşmektedir. Bölgelere göre çocuk sayısı göz önüne alındığında 2. Bölgede bulunan Muğla kent merkezinde, DİE 1990 yılı verilerine göre aile başına düşen yaşayan çocuk sayısı 1.44 ile bölge ortalamasının altında kalmaktadır.

Muğla ilinin nüfusunun bu düşük orana rağmen artmasının nedeni bebek ve çocuk ölüm oranının Türkiye (bebek ölüm hızı genel 67, Muğla'da 56 ve çocuk ölüm hızı genel 16, Muğla'da 11, Muğla ilinde daha düşüktür)⁶⁶ genelinin altında olması ve dışardan göç almasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılanların konut durumu ele alındığında, % 2'si konut durumunu belirtmemiş, % 42'si kendi evinde, bunu izleyen % 30'u kirada ve % 25'i kurum ve kuruluşların lojmanlarında ikamet etmektedir (Tablo 10).

Kiracı aile oranı, nüfusu 5.000'den az olan yerlerde % 2, bütün Türkiye'de % 20 (1975), İstanbul ve Ankara'da % 60'ı bulmaktadır.

Ev sahibi aile oranı; 1990 yılı verilerine göre Türkiye'de toplam konut sayısı, 11.500.000'dir. DİE verilerine göre Türkiye'nin 1990'da nüfusu 56.473.035 milyon olup, konut sahibi olma oranı % 21'dir.

Ev sahibi aile oranı, büyük kentlerde, kentler ortalamasına oranla daha düşüktür. Büyük kentlerde kiracı aile oranı gittikçe artmaktadır. Ayrıca yasal olmayan yapılanmanın 2/3'ü 5 büyük kentte bulunmaktadır.

Muğla'da çalışan devlet memurlarının ev sahibi oranı, Türkiye ortalamasının iki katıdır.

Ayrıca çalışanların % 25'inde lojmanlarda oturmaktadır. Türkiye genelinde devletin çeşitli kuruluşlarının sahibi olduğu 234.397.000 lojman bulunmaktadır.⁵⁶

Muğla'nın konut oranının yüksek olması kişi başına düşen gelirin yüksek olmasından ve küçük kent olmasından kaynaklanıyor olabilir.³²

Araştırmaya katılanların otomobil sayısına bakıldığında, 100 kişiden % 65'i oto sahibi olduğunu, % 35'i ise oto sahibi olmadıklarını belirtmiştir (Tablo 11).

D.İ.E verilerine göre Türkiye genelinde otomobil sahibi olma oranı % 6,25 dir. Muğla il genelinde oto sahibi olma oranı, temmuz 1999 verilerine göre % 9,3 dür.

Muğla merkezinde bulunan devlet kurum ve kuruluşlarında çalışan personelin oto sahibi olma oranı, bölge ortalamasının altı katından, Türkiye ortalamasının on katından daha fazladır.

Bu durum, Muğla ilinde yerli nüfusun artmamasından dolayı miras intikalinden ve çalışanların yan gelirlerinin olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılanların "kötü alışkanlıklar" diye nitelendirilen alkol-sigara alışkanlıklarına bakılığında, % 34'ü sigara, % 15'i alkol ve sigara, % 13'ü alkol kullanırken, % 38'i bunların her ikisini de kullanmamaktadır (Tablo 12).

Zorba'nın Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personeli üzerine yaptığı araştırmada, sigara içme oranı % 29 dir.⁶⁹

Tuncel'in ODTÜ öğretim elemanları ve idari personeline yaptığı araştırmada ise bu oran % 37'dir.⁶³

Alkol alışkanlığına bakıldığında memurlarda % 28, Muğla Üniversitesinde, ara sıra diyen % 38 hariç tutulursa, % 14'dür. ODTÜ'de ise hiç içmeyenler % 22, ara sıra % 55 ve geri kalan % 23 alkol almaktadır.

Muğla ilinde çalışan devlet memurlarında sigara içme ve alkol alma oranı daha yüksektir.

Tablo 13, 14, 15, 16 iş hakkında görüşlerle ilgili bu sorulara verilen cevaplar ele alındığında; araştırmaya katılan memurların, % 41'i yaptığı iş ile gördüğü öğrenimin ilgili olduğunu, % 30'u ilgisiz olduğunu ve % 29'u kısmen ilgili olduğunu belirtmiştir (Tablo 13). Çalışanların yaklaşık % 70'i yaptığı işe uygun eğitim ya da yakın bir eğitim almıştır.

Türkiye açısından sevindirici bir durum gibi görünmesine rağmen Dünyada artık çalışma alanlarında, çalışan insanın hobisi diyebileceğimiz işlerde çalışılması ve eğitim düzeyinin yüksek olması ön plana çıkmaktadır.

Araştırmaya katılanların iş memnuniyet durumları incelendiğinde, % 56'sı işinden memnun, % 41'i kısmen memnun ve % 3'ü işlerinden memnun değildir (Tablo 14).

Araştırmaya katılanlar mesaiye kalma durumuna bakıldığında, memurların % 85'i işte mesai yapmamakta, % 15'i mesai yapmaktadır (Tablo 15).

Mesaiye kalmanın az olması Muğla ilinde memur yığılmasından, devlet memurlarının işlerinin yoğun olmamasından ve devletin personel istihdam etme politikasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılanların boş zaman değerlendirme eğilimlerinin üzerlerindeki etkisi ile iş verimi arasındaki ilişki incelendiğinde, % 2'i cevap vermemiş, % 83'ü iş verimini arttıracaklarını, % 14'ü etkilemeyeceğini ve % 1'ide iş verimini azaltacağını belirtmiştir (Tablo 16).

Sonuç olarak, işe başlamadan önce iyi dinlenmenin verimi arttırdığı söylenebilir.

Tablo 17, 18, 19, 20 ise, boş zaman değerlendirme konusunda tek şık seçilen sorulardan oluşmuştur.

Araştırmaya katılanların günlük boş zaman durumuna bakıldığında, % 62'si günlük 1-3 saat, % 30'u 3-6 saat, % 8'ide 7 saat ve daha fazla boş zamanları

olduğunu belirtmişlerdir (Tablo17). Günlük boş zaman 1-3 saatle ilk sırayı almakta, cinsiyete göre yüzdeler bakıldığında, kadınların % 81.08, erkeklerin % 50.79'u bu gruba girmektedir. İkinci sırayı alan 3-6 saat günlük boş zamana sahip olma durumunda cinsiyete bakıldığında ise, kadınlar % 16.21, erkekler % 35.82 oranında boş zamana sahiptir.

Karaküçük'ün öğretmenler üzerine yaptığı araştırmada, günlük boş zaman süresi % 39.5'le 3-4 saatle en çok, bunu % 36.1'le 1-2 saat izlemektedir.³⁰

Memurların % 62'sinin 1-3 saat boş zamana sahip olması, sonuçta memurların öğretmenler kadar boş zamana sahip olmadığını ve kadınların günlük daha az boş zamana sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu durum, geleneklerimizin kadına yüklediği görev anlayışı ve toplum yapımızdan kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılanların daha fazla boş zamana sahip olma isteği konusunda, %1'i soruya cevap vermemiş, % 48'i daha fazla boş zamana sahip olmak istediğini, % 23'ü fark etmeyeceğini, % 28'ide daha fazla boş zaman istemediğini belirtmiştir (Tablo). Çalışanların yarısına yakını (% 48) daha fazla boş zaman istemektedir. Bu soruya verilen cevaplara cinsiyet açısından bakıldığında, kadınların % 64.86'sı, erkeklerin % 38.09'u daha fazla boş zaman istemekte. Boş zaman istemem diyenlerin ise, % 16.21'ini kadınlar, % 34.92'sini erkekler oluşturmaktadır.

Karaküçük'ün öğretmenler üzerine yaptığı araştırmada, günlük daha fazla boş zamana sahip olma ihtiyacı % 61.6 ile isterim şeklinde olup, öğretmenler daha fazla boş zaman istemektedir. İstemem diyenler ise memurlarda % 28 ve öğretmenlerde % 37.8'dir.³⁰

Çalışmamızda görüldüğü gibi kadınlar daha fazla boş zaman istemektedir. Bunun sebebi yukarıda da açıklanan kadınlara toplumun yüklediği rol olabilir.

Araştırmaya katılanların boş zamanlarını değerlendirme zorluk çekip-çekmediklerine bakıldığında, % 2'si soruya cevap vermemiş, % 60'ı zorluk çekmediğini, % 31'i bazen zorluk çektiğini ve % 7'side boş zaman değerlendirmede zorluk çektiğini ifade etmiştir (Tablo 19). Boş zaman değerlendirme konusunda % 60 oranla zorluk çekilmediği gözlenmektedir.

Cinsiyet olarak bakıldığında, kadınların % 67.56'sı, erkeklerin % 55.5'i bu gruba girmekte. Zorluk çekenlere bakıldığında ise, kadınların % 8.10'u, erkekler % 6.34'ü bu grubu oluşturmaktadır.

Karaküçük'ün öğretmenler üzerine yaptığı araştırmada, boş zaman doldurulmasında günlük çekmeyenler % 46.4, bazen günlük çeken % 33.8 ve hiç günlük çekmeyenler % 16.6'dır.³¹

Sonuç olarak, boş zaman doldurmakta günlük çekme oranı birbirini desteklemekte ve boş zaman doldurmakta günlük çekmeyenler memurlarda daha fazladır. Bu durum öğretmenlerin mesai olarak daha fazla boş zamana sahip olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılanların boş zaman etkinliklerine haftada ayırdığı zamana bakıldığında, % 5'i soruyu cevapsız bırakmış, % 39'u 0-2 saat, % 32'si 3-4 saat, % 17'si 5-6 saat, % 7'side 7-8 saat haftada boş zaman faaliyetlerine zaman ayırdıklarını belirtmiştir (Tablo 20. Haftada 0-2 saat % 39'la ilk sırayı, 3-4 saat % 32 ile ikinci sırayı almaktadır.

Cinsiyet olarak bakıldığında, kadınların % 64.86'sı, 0-2 saat, % 24.32 ile 3-4 saat ve bunun üstünde sadece % 2.70'le 5-6 ve daha fazla zaman ayırabilmektedir. Erkeklerle bakıldığında ise, % 36.50 ile 3-4 saat ilk sırayı, % 25.39'la 5-6 saat ikinci sırayı ve % 9.52 ile 7-8 saat ve üstü son sırayı almaktadır.

Karaküçük'ün öğretmenler üzerine yaptığı araştırmada, haftada boş zaman etkinliğine ayrılan gün sayısı % 42.1'le bir gün, % 26.9'la iki gün şeklindedir.³¹

Karşılaştırılırsa öğretmenlerin boş zaman etkinliğine ayırdığı süre daha fazladır. Cinsiyet olarak sonuçlara bakıldığında, ayrılan boş zamanın tamamı spora ayrılrsa bile haftalık etkinliklere katılma süresi sağlık sporu için yeterli olamamaktadır.

Kadınlar açısından durum daha da kötü görünmekte olup, % 89.18'nin vücut yağ yüzdelerinin (Tablo 36) fazla olması bu durumdan kaynaklanıyor olabilir.

Tablo 21, 22, 23, 24, 25, 26 ele alındığında, araştırmada birden fazla cevap işaretlenebilen sorulardan oluşan bu bölümde, araştırmaya katılan çalışanlara özellikle birden fazla seçenek hakkı sunulmuş, boş zaman değerlendirme eğiliminde önceliği belirlemek için, ilk ve tek tercih edilen cevaplar ayrıca değerlendirilmiştir.

Boş zaman etkinliğine katılım yeri olarak, % 44.02'si evi (ilk ve tek tercih edenler 22 bayan, 10 erkek), % 26.41'i açık ve kırsal alanı (ilk ve tek tercih edenler 4 bayan, 7 erkek), % 11.32'si kahvehaneyi (5 erkek), % 9.43'ü spor tesislerini (2 erkek), % 3.14'ü dernek-sendika faaliyetlerini (ilk ve tek tercih yok) ve % 0.62'side diğer seçeneğini tercih ettiklerini belirtmiştir. İşaretlenen 159 seçenekten % 44.02'yle en fazla evde boş zaman geçirilmekte, bayanlar bu konuda ön plana çıkmaktadır. İkinci sırayı % 26.41 ile açık ve kırsal alan almakta, bu seçenekte de erkekler ön plana çıkmaktadır. Üçüncü sırayı % 11.32 ile kahvehane almakta ve tamamı erkeklerden oluşmaktadır.

Dördüncü sırayı ise spor tesisleri almakta, oran olarak % 9.43'ü oluşturmakta ve tamamına yakını erkeklerden oluşmaktadır. Bu sıkkı ilk ve tek tercih edenler araştırmamız için önem arz etmesine rağmen, ilk ve tek tercih olarak spor tesislerinde boş zamanlarını geçirir diyenler sadece 2 erkektir (Tablo 21).

Karaküçük'ün öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada da boş zaman etkinliklerine katılım yeri olarak ilk sırayı ev, ikinci sırayı açık ve kırsal alan, üçüncü sırayı işyeri (okul), dördüncü sırayı spor almakta ve kahvehane altıncı sıralardadır.³¹

Öcalan'ın doğu illerinde çalışan öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada, öğretmenlerin % 48.2'si hiç spor yapmamakta, % 20.3'ü haftada üç ve daha fazla spora zaman ayırmaktadır.⁴⁶

Özellikle ilk sırayı alan evde boş zaman etkinliğine katılma her iki araştırmada çoğunluğu oluşturmaktadır. Spor tesisleri ve diğerleri diyenlerin öncelik sıralaması birbirini destekler durumdadır.

1985 verilerine göre Türkiye'de spor yapanların genel nüfusa oranı % 0,8 olup, Avrupa Konseyi Üyesi en düşük değerlere sahip Portekiz'de bu sayı % 2,6 erkek ve 0,4 bayan olarak istatistiklere geçmiştir. Bu konuda % 74 erkek ve 65,8 ile Belçika ilk sırayı almaktadır.²

Araştırmaya katılanlara sorulan çoktan seçmeli sporla ilgili diğer soruda, evde yapılan boş zaman faaliyetlerine bakıldığında, % 34.82'si TV izlemekte (ilk ve tek tercih 4 bayan, 13 erkek), % 20.08'i müzik dinlemekte (ilk ve tek tercih 2 bayan, 3 erkek), % 15.17'si kitap okumakta (ilk ve tek tercih 1 bayan, 2 erkek), % 10.71'i eliş yapmakta (ilk ve tek tercih 2 bayan), % 8.92'si çiçek yetiştirmekte, % 5.35'i spor yapmakta (ilk ve tek tercih yok) ve % 4.91'ide cevap şıklarının dışında faaliyetlerle doldurmaktadır (Tablo 22).

TV izleme konusunda erkeklerin bayanlara oranı daha yüksektir.

Eliš konusunda çoğunluğu bayanlar oluşturmakta, çiçek yetiştirme ve spor yapma konusunda da erkekler öne plana çıkmakla beraber sporu ilk ve tek tercih eden bulunmamaktadır. Buradan evde spor yaparım diyenlerin konuya sağlıklı yaklaşmadıkları ve düzensiz spor yaptıkları anlamı çıkabilir.

Karaküçük ve Öcalan'ın öğretmenlerin boş zaman değerlendirme alışkanlıkları üzerine yaptığı araştırmada tespit ettiği gibi evde yapılan faaliyetlerde Tv seyretmek ilk sırayı almaktadır. Spor etkinlikleri sonlarda yer almakta ve evde yapılan sporun düzensiz ve yetersiz olduğu araştırmamızı destekler durumdadır.^{30, 46}

Araştırmaya katılanların, ev dışı boş zaman değerlendirme faaliyetlerine bakıldığında, ilk tercihlerini % 37.30 ile çeşitli amaçlı geziler oluşturmakta (ilk ve tek tercih 11 bayan, 7 erkek), % 25.39'la spor faaliyetlerine (ilk ve tek tercih 2 bayan, 10 erkek), % 15.87'si sosyal-kültürel faaliyetlere katılmakta (3 bayan, 4 erkek), % 14'ü diğer seçenekleri ve % 11.11'i mesleki gelişmeye yönelik faaliyetleri (1 bayan, 4 erkek) tercih etmektedir. (Tablo 23).

Karaküçük'ün öğretmenlerin boş zaman değerlendirme alışkanlıkları üzerine yaptığı araştırmada, boş zamanda tercih edilen spor branşı konusunda, yürüyüş % 20.6 ile ilk sırayı almaktadır. % 22.3'lük bir oran bu soruya cevap vermemiş ve geriye kalan % % 56'lık oran ise çeşitli spor branşlarını seçmiştir.³⁰

Spor yapma konusunda öğretmenler memurlardan daha önde gözükmektedir.³⁰

Çalışmada gezi konusunda erkeklerle bayanların yüzde oranları birbirine çok yakındır.

Spor konusuna erkekler daha fazla önem vermekte. Sosyal, kültürel, sanatsal faaliyetler ve mesleki konularda da erkekler öne çıkmaktadır.

Sporu ilk ve tek tercih edenlerin sayısının 12 kişi ve toplam işaretlenen seçeneğin 32 olması bu konuya sağlıklı yaklaşılmadığını ya da pasif katılımın söz konusu olduğunu ortaya koymaktadır.

Gençler üzerinde yapılan bir araştırmada da spor yapma oranı % 6.9 olarak bulunmuş ve bunlarında 2/3'nün izleyici olduğunu belirlenmiştir.²⁷

Boş zaman değerlendirme faaliyetlerine katılım şekline bakıldığında, % 35.61'i ile eş ve çocuklardan ilk grubu oluşturmakta, bunu % 34.24'le arkadaş grubu takip etmekte, % 14.38'le yalnız, % 14.38'le eş demekte ve % 2'de başka seçeneği tercih ettiğini bildirmektedir (Tablo 24).

Cinsiyet olarak bakıldığında eş ve çocuklarla boş zaman etkinliğine katılma oranında erkekler fazladır. Arkadaşlarla, tek başına, eşle katılma oranlarında erkeklerin açık bir katılım fazlalığı görülmektedir.

Karaküçük'ün öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada ortaya çıkan sonuçlar araştırmamızı desteklemekte olup, katılım şeklinde aile ve arkadaş grubu farklı şekilde ön plana çıkmaktadır.³¹

Araştırmaya katılanlar boş zaman değerlendirme faaliyetlerinin vücutları üzerinde olumlu etkilerini, % 25.78'i sıkıntı azaltıcı, % 25.26'sı dinlendirici, % 14.21'i eğlendirici, % 11.05'i sağlık verici, % 8.42'si eğitici, % 7.89'u mutluluk verici bulurken % 7.36'sıda kendisine sosyal statü sağladığını belirtmiştir (Tablo 25).

Konuya cinsiyet yönüyle bakıldığında, sıkıntı azaltıcı (by % 42.85, er % 57.14), dinlendirici bulanlar (by %31.25, er % 64.58), eğlenceli ve sağlıklı bulanlarda da yaklaşık aynı orandadır.

Sosyal statü sağlıyor diyen % 7.36'lık grubun dağılımı ise bayan % 35.71, erkek % 64.28 dir. Boş zamanları değerlendirmenin (rekreasyon) sosyal statü sağlama konusu gelişmiş ülkelerde çok yaygın olup, ülkemizde de yerini almaya başladığı görülmektedir.

Karaküçük'ün öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada ortaya çıkan sonuçlar araştırmamızı desteklemektedir.³⁰

Uzun süreli tatillerde boş zaman değerlendirme faaliyeti olarak, % 52.89'u tatile çıkmakta, % 38.40'ı özel işlerini takip etmekte, % 5.07'si diğer, % 2.17'si dernek sendika ve % 1.44'ünde kendini geliştirme seçeneklerini tercih etmektedir (Tablo 26).

Cinsiyet yönünden bakıldığında, tatile çıkanların % 41.09'u bayan, % 58.90'ı erkek ve özel işlerini yaparım diyenlerin % 39.62'si, bayanlar % 60.37'si erkeklerdir.

Tablo 27, 28, 29 da ise Muğla ilinde bulunan ve bulunması istenen boş zaman değerlendirmeye yönelik faaliyet ve tesislere bakıldığında, araştırmaya katılanlara yöneltilen bulunduğunuz şehirde boş zaman değerlendirmeye yönelik ne tür faaliyet ve tesis bulunmaktadır sorusuna; % 28.75'i açık spor alanları, % 21.56'sı gezi faaliyetleri, % 20.26'sı kapalı spor salonu, % 13.72'si sağlık için spor faaliyetleri, % 7.18'i eğlence, % 6.53'ü mesleki gelişmeye yönelik kurs ve % 1.96'sıda diğer faaliyet ve tesisler olarak belirtmişlerdir. (Tablo 27).

Gezi faaliyetleri daha çok turizmin yoğun olduğu kazalarında yaygındır. Muğla bölgesinde bulunan kapalı spor alanı az olmamakla beraber, işletmecilik konusunda Türkiye genelde olan alışkanlıklar burada da geçerliliğini sürdürmektedir.

Spor yapılma oranı düşük olsa bile, insanlar spor tesisi ve faaliyetleri konusunda istekli gözükmektedir.

Araştırmaya katılanların, Muğla ilinde olmayan ve olmasını istedikleri boş zaman değerlendirme faaliyetleri, % 25.87'si mesleki konuda gelişmeye yönelik kurslar, % 23.07'si sağlık için spor, % 21.67'si eğlence faaliyeti, % 18.88'i doğa sporları, % 8.39'u çeşitli müsabaka ve % 2.09'unda diğer seçenekleri belirtmişlerdir (Tablo 28).

Muğla'da olmayan ve olması istenen faaliyetlerin geneli bu bölgede bulunmakla beraber Muğla merkezde oran olarak daha az faaliyet yapılmaktadır.

Karaküçük'ün öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada ortaya çıkan sonuçlar araştırmamızı desteklemekte olup, Muğla ilinde bulunması istenen faaliyetlerle öğretmenlerin imkan verildiğinde tercih edecekleri boş zaman faaliyetleri birbirini destekler durumdadır.³⁰

Araştırmaya katılanların Muğla ilinde bulunmayan ama bulunmasını istedikleri tesisler konusunda görüşleri, % 28.02'si tiyatro, % 28.02'si sağlık için spor tesisi, % 19.10'u yüzme havuzu, % 12.73'ü halka açık kapalı spor salonu, % 12.10'u halka açık spor alanları istemektedir (Tablo 29).

Muğla'da çalışan memurların tiyatro ve sağlık için spora eğilimleri fazla olmasına rağmen bu konuda tesis ve imkanların olmadığı bir gerçektir. Bu günkü şartlarda Belediye ve Üniversite tesis açısından bu boşluğu dolduracak yeterlilikte görünmemekle beraber Üniversite bu konuda hızla gelişmektedir. Muğla'nın nüfusu tiyatro konusunda özel sektörün ilgisini çekebilecek kadar olmasa bile sağlık için spor tesisi yatırımı özel sektörü tatmin eder kanısı taşınmaktadır.

Türkiye'de kapalı spor alanları yeterli derecede kullanıma açık değildir. Tesis sayısının azlığına işletme konusunda sorunlar da eklenmektedir. İşletme açısından, okullara ait kapalı salonlar amacının dışında (düğün vs) ve yetersiz (akşamları açık tutmama) kullanılmaktadır.

Yüzme havuzu, Muğla ilinin konumuna bakıldığında en önemli tesislerin başında olmalıdır. Türkiye'nin en uzun kıyı şeridinde sahip ili olan Muğla'da yaşayan insanların yüzme bilmesi hayati öneme sahiptir.

Karaküçük'ün öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada ortaya çıkan sonuçlar, tiyatro, faal spor yapma ve spor müsabakaların tesislerde izleme eğilimini fazla olduğu şeklindedir.³⁰

Muğla ilinde bulunması istenen tesisler ile öğretmenlerin imkan verildiğinde tercih edecekleri boş zaman etkinliğini geçirmek istedikleri tesisler benzeşmektedir.

Tablo 30, 31, 32, 33, 34, 35'de anket yapılan ve ölçümleri alınan memurların bazı fizyolojik ve antropometrik değerleri ele alındı; araştırmaya katılan bayanların boylarına bakıldığında, % 70.27'si 156-165 cm, % 27.02'si 145-155 cm ve % 2.7'sinin 166 cm üstü boya sahip oldukları görülmektedir (Tablo 30).

Bayanlarda boy uzunluğu % 70 ile 156-165 cm arasında toplanmakla beraber boy ortalaması 157.59 cm dir.

Zorba'nın Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personeline yaptığı araştırmada bayan-erkek genel boy ortalaması 171.5 cm dir.⁶⁸

Tuncel'in ODTÜ öğretim elemanları ve idari personelinde yaptığı araştırmada ise bayanların genel boy ortalaması 161.8 cm dir.⁶³

Muğla ilinde çalışan memur bayanların boy ortalaması ODTÜ' de çalışanlara göre kısadır.

Erkeklerin boy durumuna bakıldığında, erkeklerde % 23 ile 155-165 cm boyu kısa olanlar, % 55 ile çoğunluk 166-175 arasında toplanmakta ve ortalamanın üstü olan % 20 176-190 cm boya sahiptir (Tablo 31).

Erkeklerin boy ortalaması 170.51 cm dir. Genel boy ortalaması (bayan-erkek) ise 165.73 cm dir.

Zorba'nın Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personelinde yaptığı araştırmada, bayan-erkek genel boy ortalaması, 171.5 cm.dir.⁶⁹

Tuncel'in ODTÜ öğretim elemanları ve idari personelinde yaptığı araştırmada ise erkeklerin genel boy ortalaması 172.0 cm dir.⁶³

Memurların genel boy ortalaması Muğla Üniversitesi çalışanlarından ve erkeklerin genel boy ortalaması ODTÜ çalışanlarından kısadır.

Araştırmaya katılanların bayan-erkek kilo durumuna bakıldığında, % 35'i 65-75 kg ile ilk sırayı almakta; bunların % 25'ini bayanlar, % 74'ünü erkekler oluşturmaktadır. İkinci sırada % 19'u oluşturan 75-85 kg takip etmekte; bunun % 10'unu bayanlar, % 89'unu erkekler oluşturmaktadır. Üçüncü sırayı % 18'le 55-65 kg oluşturmakta; bunların % 88'ini bayanlar, % 11'ini erkekler oluşturmaktadır. % 15'i 85-95 kg, bu grubun % 90'ını erkekler, % 10'unu bayanlar, % 9'u 45-55 kg, bu grubun çoğunluğunu bayanlar, ve % 4'ü 95- üstü kilolara sahip son grubun ise çoğunluğunu erkekler oluşturmaktadır (Tablo 32).

Bayanlarda kilo ortalaması 63.17 kg, erkeklerde 77.55 kg ve genel ortalama 70.36 kg dir.

Zorba'nın Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personelinde yaptığı araştırmada bayan-erkek genel ortalaması 79.3 kg dir.⁶⁹

Tuncel'in ODTÜ öğretim elemanları ve idari personelinde yaptığı araştırmada ise erkeklerin genel kilo ortalaması 74.5 kg, bayanların 61.4 kg dir ve erkek-bayan genel ortalaması 66.5 kg dir.⁶³

Sonuç olarak, Muğla'da çalışan memurların genel kiloları Muğla Üniversitede çalışanlardan daha düşük ve ODTÜ'de çalışanlardan yüksek olmasına rağmen bayanların ortalama kiloları her iki kurum çalışanlarının ortalamasından fazladır.

Araştırmaya katılanların nabız durumuna bakıldığında, % 60'ı 71-80 at/ dk, % 25'i 81-90 at/dk, % 9'u 60-70 at/dk ve % 6'sıda 91-100 at/dk nabız atışına sahiptir (Tablo 33). Bayanların nabız ortalaması 78.16 at/dk, erkeklerin 79.68 at/dk dir.

Zorba'nın Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personelinde yaptığı araştırmada bayan-erkek genel nabız ortalaması 73.9 at/dk dir.⁶⁹

Tuncel'in ODTÜ öğretim elemanları ve idari personelinde yaptığı araştırmada ise erkeklerin genel nabız ortalaması 81.2 at/dk dir.⁶³

Sonuç olarak, memurların genel nabız ortalaması ODTÜ'den düşük ve Muğla Üniversitesinden yüksektir.

Araştırmaya katılanların büyük tansiyonlarına bakıldığında, % 82'si 11-13 mmHg, normal ölçüler içinde sayılan bu grubun; % 33'ünü bayanlar, % 66'sını erkekler oluşturmaktadır. % 9'u oluşturan; 10 mmHg ve daha düşüklerin, % 88'ini bayanlar, %11'ini erkekler oluşturmaktadır. % 9'uda 14 mmHg ve üstü tansiyona sahip olanlardan oluşmakta; bunların % 25'ini bayanlar, % 75'ini erkekler oluşturmaktadır (Tablo 34).

Araştırmaya katılanların sistolik (büyük) tansiyon ortalaması bayanlarda 11.43 mmHg, erkelerde 12.26 mmHg ve genel ortalama 11.84 mmHg dir.

Zorba'nın Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personelinde yaptığı araştırmada bayan-erkek sistolik (büyük) tansiyon genel ortalaması 11.96 mmHg dir.⁶⁹

Tuncel'in ODTÜ öğretim elemanları ve idari personelinde yaptığı araştırmada ise erkek-bayan genel ortalaması 11.32 mmHg dir.⁶³

Sonuç olarak, erkekler yüksek tansiyona, bayanlar düşük tansiyona daha yatkındır. Üç araştırmada da çalışanların büyük (sistolik) tansiyonlar birbirine çok yakındır.

Küçük tansiyon durumuna gelince, % 82'si 7-9 mmHg, normal ölçüler içinde sayılan bu grubun; %36'sını bayanlar, % 64'ünü erkeler oluşturmaktadır. % 11'i

oluşturan 6 mmHg ve daha düşüklerin, % 56'sını bayanlar, % 44'ünü erkekler oluşturmaktadır. % 7'side 10 mmHg ve üstü tansiyona sahip olanlardan oluşmakta; bunların ise % 17'sini bayanlar, % 83'ünü erkekler oluşturmaktadır (Tablo 35).

Araştırmaya katılanların diastolik (küçük) tansiyon ortalaması bayanlarda 7.43 mmHg, erkelerde 7.92 mmHg ve genelde 7.67 mmHg dir.

Zorba'nın Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personelinde yaptığı araştırmada bayan-erkek küçük (diastolik) tansiyon genel ortalaması 7.82 mmHg dir.⁶⁹

Tuncel'in ODTÜ öğretim elemanları ve idari personelinde yaptığı araştırmada ise küçük (diastolik) tansiyon genel ortalaması 7.78 mmHg dir.⁶³

Sonuç olarak, erkeklerde küçük tansiyon yüksek, bayanlar da düşük olma eğiliminde olup, üç kuruluşa da birbirine yakındır.

Tablo 36, 37, 38, 39, 40 da ise, bayanların yağ yüzdelerine bakıldığında, %10.81'i % 17-27 arası yağ yüzdesine, % 89.18'i ise % 27 den fazla yağ yüzdesine sahiptir (Tablo 36).

Ölçüm yapılan TANİTA aleti bayanlarda % 17-27 yağ yüzdesini normal ölçüler içinde, bunun üstünde yağ yüzdesine sahipleri ise kilolu olarak kabul etmektedir.

Bayanlarda literatürler genel yağ yüzdesini % 25 olarak kabul etmektedirler (Zorba, Ziyagil,; s.114, 1995, Açıkada, Ergen,; s.184, 1990, Akgün, s. 218, 1996).

Araştırmamıza katılan bayan memurlarda, yağ yüzdesi 33.47'dir.

Zorba'nın Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personelinde yaptığı araştırmada bayan-erkek ortalama vücut yağ yüzdesi 20.72'dir.⁶⁹

Tuncel'in ODTÜ öğretim elemanları ve idari personelinde yaptığı araştırmada ise bayanlarda % 28.7, erkeklerde % 21.2 ve bayan-erkek ortalaması % 24.9'dur.⁶³

Sonuçta, Muğla'da çalışan memurlar ODTÜ çalışanlarında daha fazla yağ yüzdesine sahiptirler.

Erkeklerin yağ yüzdesine bakıldığında, % 3.17'si % 14 ve daha düşük, % 46.03'ü % 14-23 ve % 50.79'uda 23 ve daha fazla yağ yüzdesine sahiptir (Tablo 37).

Ölçüm yapılan TANİTA aleti erkeklerde % 14-23 yağ yüzdesini normal kabul etmekte, bunu üstünde yağ yüzdesine sahipleri kilolu saymaktadır.

Literatürler erkeklerin genel yağ yüzdesini % 10-15 olarak kabul etmektedirler (Zorba, Ziyagil,; s.114, 1995, Açıkada, Ergen,; s.184, 1990, Akgün, s. 218, 1996).

Araştırmamıza katılan erkek memurların, yağ yüzdeleri ortalaması % 22.65'dir.

Zorba'nın Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personeline yaptığı araştırmada bayan-erkek ortalama vücut yağ yüzdesi % 20.72'dir.⁶⁹

Tuncel'in ODTÜ öğretim elemanları ve idari personeline yaptığı araştırmada ise, erkeklerde % 21.2 ve bayan-erkek ortalaması % 24.9'dur.⁶³

Sonuç olarak, erkek memurların yağ yüzdesi ODTÜ çalışanlarından daha yüksektir:

Araştırmaya katılanların yağsız vücut ağırlığına bakıldığında, en düşük % 18'i 30-40 kg ile oluşturanların tamamı bayandır. İkinci olarak % 20'yi 40-50 kg ile oluşturanların, % 85'i bayan, %15'i erkektir. 50-60 kg ile % 34'ü oluşturanların % 4'ü bayan, % 96'sı erkektir. 60-70 kg ve % 28 ile yağsız vücut ağırlığına sahip olanların tamamı erkektir (Tablo 38).

Literatür bilgi olarak, yağsız vücut ağırlığı bayanlarda % 36 erkeklerde % 45 oranındadır. Araştırmaya katılanların yağsız vücut miktarı ortalaması erkeklerde 59.52 kg, bayanlarda 41.51 kg ve genel 50.51'dir.

Zorba'nın Muğla Üniversitesi öğretim elemanları ve idari personeline yaptığı araştırmada bayan-erkek ortalama yağsız vücut ağırlığı 58.57'dir.⁶⁹

Tuncel'in ODTÜ öğretim elemanları ve idari personeline yaptığı araştırmada ise, erkeklerde 57.9, bayanlarda 42.5 ve bayan-erkek ortalaması 50.5'dir.⁶³

Sonuç olarak, memurlarla ODTÜ çalışanları birbirine yakın yağsız vücut miktarlarına sahip ve her iki kurum çalışanlarının da Muğla Üniversitesi çalışanlarından düşüktür.

Araştırmaya katılanların toplam vücut su miktarına bakıldığında, en düşük % 36 ile 25-35 kg oluşturanların, % 8'i erkek, %92'si bayandır. 35-45 kg ile % 40'ını

oluşturanların, % 10'u bayan, % 90'ı erkektir. 45-55 kg ile, % 24'ü oluşturuların tamamı erkektir(Tablo 39).

Araştırmaya katılanların vücut su miktarına bakıldığında, erkeklerde 43.42 kg, bayanlarda 30.39 kg dir.

Vücut su miktarı erkek ve bayanlarda % 60-70 oranındadır. Vücutta bulunan yağ miktarı arttıkça su miktarı düşmektedir. Çünkü kasın % 70'i, yağın % 22'si sudur.



BÖLÜM-VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Muğla il merkezinde bulunan Kamu Kurum ve Kuruluşlarında çalışan devlet memurlarına yaptığımız anket ve ölçümler sonucunda elde edilen bulgulardan alt problemler göz önüne alınarak şu sonuçlar çıkarılmıştır.

SONUÇLAR

1-Birinci alt problemde elde edilen verilere göre; Okullaşma oranı olarak % 45'le en çok lise ve dengi okul mezunu bulunan (Tablo 3), üniversiteye gitme oranı Türkiye ortalamasının 1/3'ü kadar, çoğunluğu (% 29 + % 26) 100-300 milyon toplam aylık gelire sahip (Tablo 6) olmakla beraber Türkiye ortalamasının (% 21) iki katı (% 42) ev sahibi, % 65'le Türkiye'nin on katı oto ortalamasına sahip (Tablo 11), % 52'si yıllık izinlerinde tatile çıkabilen (Tablo 26), Muğla ilinde % 28'le tiyatro, % 25'le mesleki kurs, % 23'le sağlık için spor, % 19'la yüzme havuzu eksikliği duyan (Tablo 29), bayanların % 89'u, erkeklerin % 50'si kilolu yapıya sahip olan (Tablo 36-37) ilgi çekici bir sosyal profil çizmektedir.

Bu konuda yeni araştırmalar yapılarak bu sonuçları destekleyen veya desteklemeyen araştırmalar yapılarak bulguların ortaya koyulması, gelişme açısından dileğimizdir.

2-İkinci alt problemde elde edilen verilere göre; araştırmaya katılanların boş zaman etkinliğine katılım yeri olarak, % 44.02'si evi, % 26.41'i açık ve kırsal alanı, % 11.32'si kahvehaneyi, % 9.43'ü spor tesislerini, % 3.14'ü dernek-sendika faaliyetlerini ve % 0.62'side diğer seçeneğini tercih ettiklerini belirtmiştir (Tablo 21).

Araştırmaya katılanların evde yapılan boş zaman faaliyetlerine bakıldığında, % 34.82'si TV izlemekte, % 20.08'i müzik dinlemekte, % 10.71'i el işi yapmakta, % 15.17'si kitap okumakta, % 8.92'si çiçek yetiştirmekte, % 5.35'i spor yapmakta ve % 4.91'ide cevap şıklarının dışında faaliyetlerle doldurmaktadır (Tablo 22).

Araştırmaya katılanların, ev dışı boş zaman değerlendirme faaliyetlerine bakıldığında, ilk tercihlerini % 37.30'la çeşitli amaçlı geziler oluşturmakta, % 25.39'u spor faaliyetlerine, % 15.87'si sosyal-kültürel faaliyetlere katılmakta, %

11.11'i diğer seçenekleri ve % 10.3'i mesleki gelişmeye yönelik faaliyetleri tercih etmektedir (Tablo 23).

3-Üçüncü alt problemde elde edilen verilere göre; araştırmaya katılanların boş zamanlarını değerlendirme sonucu ile iş verimi arasındaki ilişki incelendiğinde, % 2'i cevap vermemiş, % 83'ü iş verimini arttıracığını, % 14'ü etkilemeyeceğini ve % 1'ide iş verimini azaltacağını belirtmiştir (Tablo 16).

4-Dördüncü alt problemde elde edilen verilere göre; araştırmaya katılanlarının bulunduğu şehirde boş zaman değerlendirmeye yönelik faaliyet ve tesis imkanlarına bakıldığında, % 28.75'i açık spor alanları, % 21.56'sı gezi faaliyetleri, % 20.26'sı kapalı spor salonu, % 13.72'si sağlık için spor faaliyetleri, % 7.18'i eğlence, % 6.53'u mesleki gelişmeye yönelik kurs ve % 1.96'sıda diğer faaliyet ve tesisler olarak belirtmişlerdir (Tablo 27).

Araştırmaya katılanların, Muğla ilinde olmayan ve olmasını istedikleri boş zaman değerlendirme faaliyetleri, % 25.87'si mesleki konuda gelişmeye yönelik kurslar, % 23.07'si sağlık için spor, % 21.67'si eğlence faaliyeti, % 18.88'i doğa sporları, % 8.39'u çeşitli müsabakalar (Tablo 28) ve % 28.02'si tiyatro, % 28.02'si sağlık için spor tesisi, % 19.10'u yüzme havuzu, % 12.73'ü halka açık kapalı salon, % 12.10'u halka açık spor alanları istemektedirler (Tablo 29).

5-Beşinci alt problemde elde edilen verilere göre; Muğla il merkezinde bulunan devlet memurlarının boş zaman değerlendirme eğilimleri ile bazı fizyolojik ve antropometrik özelliklerinin karşılaştırılmasında asıl kriter alınacak olan, memurların dolaylı olarak spor yapma alışkanlıklarını öğrenmeye yönelik 21, 22, 23'cü soru sonuçları ile kilo, yağ yüzdesi, büyük tansiyon, küçük tansiyon ve nabız kriterleri karşılaştırılacak ve spor yapan ve spor yapmayanların birbirlerine göre durumları ortaya koyulacaktır.

21'ci soruda, memurların boş zaman etkinliklerine nerede katıldıkları sorulmuş ve yedi seçenek bulunan bu soruda birden fazla seçenek seçme şansı verilmiştir. Bu soruda tek seçenek olarak spor tesislerinde boş zaman etkinliklerine katılıyorum diyenlerin sayısı % 2'dir. Boş zaman etkinliklerine spor tesislerinde katılım diyen bu iki kişi ile diğer grup T-testi ile karşılaştırılmış ve kilo, yağ yüzdesi, büyük tansiyon, küçük tansiyon ve nabız % 5 anlamlılık düzeyinde anlamlı çıkmamıştır.

21'ci soruya çoktan seçmeli olarak seçen % 15 ile başka seçenekleri seçen % 83 T-testi ile karşılaştırıldığında, % 5 anlamlılık düzeyinde kilo, yağ yüzdesi değişkenlerine ilişkin kitle ortalamaları anlamlı bulunmuşken, büyük tansiyon, küçük tansiyon ve nabızda anlamlılık bulunamamıştır. Ancak aynı soruda cinsiyetlerde göz önüne alınarak spor yapan erkekler, spor yapmayan erkekler ve spor yapmayan bayanlardan oluşan üç grup (dördüncü grup tek spor yapan bayan olduğu için işleme konulmamıştır) arasında ANOVA kullanılarak yapılan karşılaştırmada % 5 anlamlılık düzeyinde kilo, yağ yüzdesi, büyük tansiyon değişkenleri için anlamlılık bulunmuş iken küçük tansiyon ve nabız değişkenleri için anlamlılık bulunamamıştır. ANOVA karşılaştırmasını takiben Duncan yöntemi kullanılarak % 5 anlamlılık düzeyinde çoklu karşılaştırmalar yapılmış. Bu karşılaştırmalar sonucunda görülmüştür ki spor yapan erkekler ile spor yapmayan erkekler arasında kilo, yağ yüzdesi, büyük tansiyon açısından anlamlı bir fark bulunamamış ancak bu iki grup ile spor yapmayan bayanların oluşturduğu grup arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Bu nedenle spor yapan grupla spor yapmayan gruplar arasında daha önce T-testi ile bulunan farklılığın spor yapıp yapmamaktan değil cinsiyetten kaynaklandığı anlaşılmıştır.

22'ci ve yine çoktan seçmeli soruda, evde olan boş zamanlarınızda ne tür etkinlikler yaparsınız sorusuna, tek seçenek olarak spor yaparım diyen bulunmamakta. Birden fazla seçeneklerle evde spor yaparım şikkını seçen % 14'ü oluşturan grup ile spor yapmayanları oluşturan % 84'lük grup arasında, kilo, yağ yüzdesi, büyük tansiyon, küçük tansiyon ve nabız açısından T-testi ile yapılan karşılaştırmada, % 5 anlamlılık düzeyinde fark bulunamamıştır.

23'cü ve yine çoktan seçmeli soruda ise, ev dışında yapılan boş zaman faaliyetlerinde spor faaliyetlerini ilk ve tek olarak seçen % 12'lik grup ve çoktan seçmeli olarak seçen % 32'lik grup ile spor faaliyeti dışında seçenek seçen diğer % 87'lik ve % 53'lik gruplar arasında T-testi ile yapılan karşılaştırmada, % 5 anlamlılık düzeyinde kilo, yağ yüzdesi, büyük tansiyon, küçük tansiyon ve nabız açısından anlamlılık bulunamamıştır.

Noyan, fizyologlar ve beden eğitimciler; "egzersiz yoluyla vücut yağını azaltıp-çoğaltmak ve böylece vücut bileşimini değiştirmenin mümkün olduğunu

söylemektedirler. Yapılan araştırmalar, haftada 3 gün 15 dakika jogging yaparak 10 hafta sonra yağ oranını % 1 dolayında azalmanın mümkün olduğunu göstermiştir.

Daha etkili olunmak isteniyorsa haftada 3 antrenman, 30 dakikadan az olmayan ve en az 300 kalori enerji harcanan bir aktivite yapmak ve kaloriden zengin gıdalardan kaçınarak vücut yağ oranını etkili biçimde azaltmak mümkün olup, kilo vermek için en iyi yöntemdir” denmektedir.²⁸

Araştırmaya katılanların, durumları incelendiğinde haftada boş zaman değerlendirme etkinliğine katılım süresi % 39 kişide 0-2 saat, % 32 kişide 3-4 saat ve % 17’si 5-6 saattir. Görüldüğü gibi ancak %17’lik grubun ayırdığı süre çok iyi planlanarak spor yapılırsa ve beslenmeye dikkat edilirse kilo almaya engel olunabilir.

Onun dışında kalan çalışanların yaptığı gibi boş zaman değerlendirme etkinliğine haftada 0-4 saat arası zaman ayırmanın vücut üzerine belirgin olumlu etkileri olmasa bile hiç spor yapmamaktan daha olumlu olur kanısı taşınmaktadır.

Sonuç olarak, spor yapanlarla-yapmayanlar arasında fark çıkmaması spora ayrılan zamanın yeterli olmamasından, dengesiz beslenmeden ve yaşla artan yağ hareketlendirme mekanizmasının yavaşlamasından kaynaklanıyor olabilir.

ÖNERİLER

Elde edilen bulguların sonuçlarına göre öneriler;

1-Anket ve ölçüm yapılan memur grubu, ilçelerde araştırmaya katılarak daha geniş bir alan araştırmaya katılabilir.

2-Anket sorularında beslenme alışkanlığı ve spor alışkanlığı daha detaylı ele alınarak düzenli spor yapanlarla beslenme alışkanlığı uygun olanlar ayrılarak diğer gruplarla karşılaştırılarak daha sağlıklı sonuç elde edilmeye çalışılabilir.

3-Memurların kurumları tarafından kişisel olarak, gerek çalışma gerekse çalışma dışı zamanlarının planlanmasına yönelik önlemler alınabilir.

4-Memurları iş gereği pasif çalışma ortamından kurtarmak için kendi kurumları çeşitli konularda (beslenme, sağlık için spor, doğa sporları tanıtımı ve faaliyeti düzenleme, kurum içi çeşitli spor müsabakaları düzenleme, sosyal ve kültürel grup etkinlikleri vb) öncülük ederek aktif yaşama tarzı geliştirilebilir.

5-Gelişmiş ülkelerde olduğu gibi çeşitli spor branşlarında, Spor Bakanlığı ilgili birimleri aracılığı ile ya da yerel yönetimler mastırlar ligi oluşturularak,

yaşanılan yerin sosyal, kültürel ve spor hayatına daha fazla kişinin katılımı sağlanabilir.

6-Tesis ve faaliyet planlaması yapılırken o şehirde yaşayanlara ön araştırma yapılarak, bölgenin ihtiyacına uygun tesisler yapılarak faaliyetler organize edilebilir.

7-Boş zaman etkinlikleri dinlendirme dışında, beceri kazandırıcı ve kişiyi geliştirmeye yönelik olarak planlanabilir.

8-Boş zaman etkinlikleri ve tesisleri sadece devlet tarafından değil, özel şahıslar, yerel yönetimler, çeşitli kurum ve kuruluşlarca da düzenlenebilir ya da yapılabilir.

9-Kurum ve kuruluşlar bölgede bulunan yeni gelişmeleri devamlı takip eden üniversitelerle iş birliği içinde olarak, bu yeni gelişmelerin üniversite elemanları tarafından çalışanlarına aktarılmasını sağlayacak organizasyonlar düzenleyebilir.

10-İnsanlar kendi iç güçlerini ve çevresindeki insanları devamlı motive ederek, daha hareketli bir yaşama tarzı geliştirip, yaşla azalan yağ hareketlendirme mekanizmasını daha faal duruma getirebilirler.

KAYNAKLAR

1-Abdülaziz Bey.:(1995), **Osmanlı Merasim ve Tabirleri**, Yayına Haz; Kazım Arısan ve Duygu Arısan Günay, *Tarih Vakfı*, 2. Kitap, İstanbul, s.375-404.

2-Açıkada, C.; Ergen, E.(1990), **Bilim ve Spor**, *Büro-Tek Ofset Matbaacılık*, Ankara, s.2-3, 184.

3-Adalı, S.:(1978), **Doğuda Hizmet Gören Mülki İdare Amirleri**, *Atatürk Üniversitesi Yayınları*, Erzurum, s.57-58.

4-Akgün, N.:(1996), **Egzersiz ve Spor Fizyolojisi**. *Ege Üniversitesi Basımevi*, İzmir, 1. ve 2. Cilt., s. 22, 41-51, 54-58, 218.

5-Akyüz, K.C.:(1995), **Trabzon İlindeki Küçük ve Orta Ölçekli Orman Ürünleri Sanayisinin Sosyo-Ekonomik Tahlili**, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Trabzon.

6-Baltaş, A., ve Baltaş, Z.:(1996), **Stres ve Başa Çıkma Yolları**, *Remzi Kitapevi*, 15. Basım, İstanbul.

7-Bozdoğan, N.:(1995), **"Şişmanlık"**, *Popüler Bilim*, Yıl:2, Sayı: 14, s.61.

8-Bulgu, N.; **"Yaşlılıkta Spor Etkinlikleri"**, *Milli Eğitim Vakfı Dergisi*, Sayı: 44-45, Ankara, s.40-41-42.

9-Can, H.; **Organizasyon ve Yönetim**, *Adım Yayıncılık*.

10-Çubuk, M.:(1984), **Turizmin Dinlenme Eğlenme ve Boş Zaman Değerlendirme ile Bütünleşmesi, Yeniden Tanım Denemesi ve Turizmin Planlamasında Sistemli Bir Yaklaşım**, *Mimar Sinan Üniversitesi Yayınları*, İstanbul, s.169.

11-Demiray, U.:(1987), **Açıköğretim Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimleri**, *Anadolu Üniversitesi Yayınları No: 252*, Eskişehir, s.1-8.

12-DİE.; (Temmuz, 1999), **Motorlu Kara Taşıtları Haber Bülteni**.

13-Doğu, G.:(1996) **Yayımlanmamış Rekreasyon Ders Notları**, *Bolu İzzet Baysal Üniversitesi, Bed. Eğt. ve Spor. Yük. Okulu*.

14-Dumazedier, and Latouche., **Work and Leisure in Frenc Sociology**, in **"The Emergence of Leisure"**, Ed. Michail, R. Marrus, s.120

15-Ekici, S.:(1997), **Yükseköğrenim Gençliğinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katılımları Üzerine Bir Araştırma**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, s.105.

16-D.İ.E.:(1998), **Ekonomik ve Sosyal Göstergeler Muğla DİE Matbaası**, Ankara.

17-Erkal, M.E.:(1992), **Sosyolojik Açından Spor**, , *Kutsun Matbaa*, 2. Baskı İstanbul, s.74.

18-Filiz, B.; “Zamanı İyi Kullanmak Zorundayız.” **Tatil Dergisi**, Yıl: 6, Sayı. 32, s.53.

19-Goleman, D.:(1998), **Duygusal Zeka Neden IQ’ dan Daha Önemlidir**, Çev: B. Seçkin Yüksel, *Varlık Yayınları*, İstanbul, s.21.

20-Gökmen, H.:(1985), **Yükseköğrenim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri**, *M.E.G.S.B Yayını*, Ankara,

21-Göknel, Ö.:(1993), **İnsanı Anlamak**, *Altın Kitapları Yayınevi*, 4. Baskı, İstanbul, s.352-351.

22-Gülbahçe, Ö.:(1996), **Boş Zamanları Değerlendirme**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, s.1.

23-Güler, Ş.:(1978), **Turizm Sosyolojisi**, *Turizm ve Tanıtma Bakanlığı Yayını*, Ankara, s.11.

24-Güvenç, A. Y.:(Temmuz, 1999), “Bedenin Uyarıları” **Bilim ve Teknik Dergisi**, s.78-80.

25-Işıkhan, V.:(1996/1) “İş Doyumu”, **Verimlilik Dergisi**, Ankara, s.124.

26-İMV-SAM.:(1995), “Türkiye’de 90’ların Gençliği”, *Yeni Yüzyıl Yayını*, İstanbul, s.40-45’den Aktaran Karaküçük, S.:(1997) **Rekreasyon**, *Seren Ofset*, Ankara, s.287.

27- İllere Göre Gayri Safi Yurt İçi Hasıla TÜRKİYE 1997.:(1998),*T.C. Devlet İstatistik Enstitüsü Matbaası*, Ankara,

28-Kalyon, T. A.; (1997), **Spor Hekimliği**, *GATA. Basımevi*, 4.Baskı, Ankara, s.90-98.

29-Karaküçük, S. Ekenci, G.:(1995), **Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü**, M.E.B. Sayı. 128, Ankara,

30-Karaküçük, S.:(1997), **Rekreasyon**, *SerenOfset* Ankara, s.4,8,9,10,26,30,38,39,40,45,51,52,54,68,332,343,349.

31-Kartal, R.:(1998), **8 Haftalık Egzersiz Programının İş Verimliliği ve Fiziksel Uygunluğa Etkisi**, G. Ü. Sağlık Bilimleri Entitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara,

32-Keleş, R.:(1990), **Kentleşme Politikası**, *İmge Kitapevi Yayınları*, Ankara, s.289-290.

33-Kennedy, P.:(1996), 21. **Yüzyıla Hazırlanırken** (Çev. F. Uçcan), *Türkiye İş Bankası Yayını*, Ankara, s.104-105.

34-Kılbaş, Ş.:(1995), **Gençlik ve Boş Zaman**, *Ç.Ü.Basımevi* Adana, s.29,30.

35-Kocaoluk, F., M Ş.:(1997), **657 Sayılı Devlet Memurları Kanunu**, *Kocaoluk Basım ve Yayınevi*, 13. Baskı, Tarsus, s.18.

36-Kocatürk, U.:(1997), **Açıklamalı Tıp Terimleri Sözlüğü**, *A. Ü. Basımevi*, Ankara, s.764.

37-Komisyon, M.E.B.:(1996), **Örnekleriyle Türkçe Sözlük**, **Eğitim Dizisi:1**, Ankara, s.3294.

38-Komisyon.:(1988), **Gençliğin Serbest Zaman Faaliyetleri 1. Gençlik Şurası**, *M.E.G.S.B. Yayını*, Ankara.

39-Koral, D.:(1993), **Avrupa Topluluğu Ülkelerinde Spor Ve Rekreasyon Organizasyonu ve Bunun Türkiye'de Uygulaması Olanakları Üzerinde Bir Araştırma**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

40-Köknel, Ö.:(1993), **İnsanı Anlamak**, *Altın Kitaplar Yayınevi*, 4.Baskı, İstanbul, s.352-351.

41-Lavarge, P.:(1993), **Tembellik Hakkı**, (Çev. V. Günyol), *Telos Yayınları*, 5. Baskı İstanbul, s.24.

42-Mackenzie, R.A.:(1989), **Zaman Tuzağı**, (Çev. Y. Güneri), **Modern Yönetim Dizisi**, *İlgi Yayınları*, İstanbul, s.23.

43-Meyer, H.D., Brighbill, C.K., Sessoms, H.D.:(1970), **Communiyt Recreation, A Guide to its Organization**, Virginia, U.S.A, s.20'den Aktaran Karaküçük, S.:(1997), **Rekreasyon Seren Ofset**, Ankara, s.13.

44-Mutlutürk, N.:(1986), **Yüksek Öğrenim Gençliğinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Aracı Olarak Spor**, Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.

45-Nixon, E.J, and Jewett, E.A.:(1969), **An Introduction to Physical Education**, Seventy Edition, Toronto, s.123.

46-Öcalan, M.:(1996), **Doğu İl Merkezlerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarında Yaptıkları Faaliyetler ve Sporun Yeri**, Fırat Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Elazığ,

47-Özkasap, G.:(1983), **Sporcu Beslenmesi El Kitabı, Çağ Matbaası**, Ankara, s.78.

48-Parker, S.:(1971), **The Future of Work And Leisure**, U.S.A., s.20-27'den Aktaran Tezcan, M.:(1994), **Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi**, *Atilla Kitapevi*, Ankara.

49-*Posta Gazetesi*, 13 Kasım, 1999.

50-Saçcan, M.:(1986), **Rekreasyon ve Turizm**, İzmir.

51-Seyidoğlu, H.:(1997), **Bilimsel Araştırma ve Yazma El Kitabı**, *Kurtiş Matbaası* 7. Baskı, İstanbul, s.38-39.

52-Soyer, F.:(1997), **Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Alışkanlıkları ve Sportif Eğilimlerinin Mesleki Yönelişlerine Göre Karşılaştırılması**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.

53-**Spor Bilimleri Sözlüğü**.:(1996), *Türk Spor Vakfı Yayını*, s.55.

54-*Star Gazetesi*.; 6-Kasım-1999.

55-Şahin, F.:(1991), **İş İdaresine Giriş**, *A.Ö.F. Yayını*, 3. Baskı, Eskişehir, s.59.

56-T.C. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, **I. Gençlik Şurası**.; (1989), İstanbul, s.250.

57-T.D.K. Sözlüğü.:(1982), s.884.

58-Tayga, Y.:(1990), **Türk Spor Tarihine Genel Bakış**, *G.S.G.M, Yayını*, Ankara.

59-Tezcan, M.:(1993), **Boş Zamanlar Sosyolojisi**, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları* Ankara.

60-Tezcan, M.:(1994), **Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi**, *Atilla Kitapevi*, Ankara, s.155-163.

61-Tezcan, M.:(1982), **Sosyolojik Açından Boş Zamanların Değerlendirilmesi**, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları*, No: 116, Ankara.

62-Toffler, A.:(1975), **Gelecek Korkusu Şok**. Çev: Selami Sargut *Altın Kitaplar*, İstanbul, s.243.

63-Tuncel, F.:(1995), **ODTÜ Öğretim Elemanlarının Yaşam Tarzları ve Aktivite Düzeyleri**, Ankara, s.1-19.

64-Türkiye İst. Yıllığı.:(1998), T.C. Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü.

65-Ünlü, N. K.:(1998), **Spor Bilimleri Üzerinde Araştırmalar**, *Mikro Basım-Yayın-Dağıtım*, Konya, s.11.

66-Yılmaz Güvenç, A.:(Temmuz 1999), "Bedenin Uyarıları" **Bilim ve Teknik Dergisi**, s.78-80,

67-Weber, E.; **Boş Zamanlar Sorunu, Gençlik Lideri El Kitabı**, s.83'den Aktaran Tezcan, M.; (1994), **Boş Zamanları Değerlendirme Sosyolojisi**, *Atilla Kitabevi*, Ankara, s.6.

68-Zorba E, Ziyagil M.A.:(1995), **Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metodları**, *Gen Matbaacılık*, Ankara, s.4,12-13,45,46,54,76,81,88,114,282-283,45-46,274, 281.

69-Zorba, E.:(1999), **Öğretim Elemanları ve İdari Görevde Çalışan Personelin Hayat Tarzı, Aktivite Düzeyleri, Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Seviyeleri**, Muğla,

70-Zorba, E.:(1999), **Herkes İçin Spor Ve Fiziksel Uygunluk**, *G.S.G.M, Eğitim Dairesi*, Ankara, s.252.

EKLER

Ek 1. Boş Zaman Değerlendirme Anket Formu

Değerli Çalışanlar

Bu anketin amacı, Muğla merkezinde bulunan kamu kurum ve kuruluşlarında, 657 Sayılı Devlet Memurları Kanununa bağlı olarak çalışan personelin boş zamanlarını değerlendirme eğilimleri ve bu eğilimler ile bazı fizyolojik ve antropometrik değerler arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaktır. **Bilindiği gibi boş zaman değerlendirme; bireyin çalışma saatleri dışında, uykuda geçen zamanının, işe gidip-gelme zamanının ve zaruri gereksinimleri için (vücut temizliği, yemek yemek gibi) harcadığı zamanın dışında kalan ve bireyin istediği gibi kullanabileceği zamanda katıldığı etkinliklerdir.**

-Anketteki bilgiler sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır.

-Cevaplarınızı lütfen şıkların karşısındaki kutucuklara işaretleyiniz.

-İlgi ve katılımınız için teşekkür ederiz.

Mustafa YENİÇERİ

1- KİŞİSEL BİLGİLER

1-Cinsiyetiniz.

(1) Kadın

(2) Erkek

2-Yaşınız.

(1) 18-27

(2) 28-37

(3) 38-47

(4) 48 ve üstü

3-Öğrenim durumunuz.

(1) İlköğretim

(2) Lise ve Dengi Okul

(3) Mes Yük O

(4) Diğer (belirtiniz).....

4-Medeni haliniz.

(1) Evli

(2) Bekar

2- SOSYAL DURUM

5-Meslekteki kıdem yılınız.

(1) 0-5

(2) 6-10

(3) 11-15

(4) 16-20

(5) 21 ve yukarısı

6- Ailenizin toplam aylık geliri.

(1) 100 -200 milyon

(2) 201-300 milyon

(3) 301-400 milyon

(4) 401-500 milyon

(5) 501 milyon ve yukarısı

7-İşinizin dışında ek bir iş yapıyor musunuz?

(1) Evet

(2) Hayır

8-Eşiniz çalışıyor mu?

(1) Çalışıyor (2) Çalışmıyor

9-Kaç çocuğunuz var?

(1) Yok (2) 1 (3) 2 (4) 3 (5) 4 ve daha fazla

10-Oturduğunuz konut kime aittir?

(1) Kendimize (2) Kira (3) Lojman (4) Diğer.....

11-Otomobiliniz var mı?

(1) Evet (2) Hayır

12- Aşağıdakilerden hangisini kullanıyorsunuz?

(1) Sigara ve alkol (2) Sigara (3) Alkol (4) Hiçbiri

3- İŞ HAKKINDA GÖRÜŞLER.

13- İşiniz gördüğünüz öğrenimle ilgili midir?

(1) İlgili (2) Kısmen ilgili (3) İlgisiz

14-İşinizden memnun musunuz?

(1) Memnunum (2) Kısmen Memnunum (3) Memnun değilim

15-İşinizde fazla mesai yapıyor musunuz ? Yapıyorsanız, haftada kaç saat?

(1) Hayır (2) Evet (.....saat)

16-Boş zamanlarınızın size göre iyi geçmesi iş veriminizi nasıl etkiler?

(1) Artırır (2) Etkilemez (3) Azaltır

4- BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRME HAKKINDA GÖRÜŞLER.

(Lütfen bundan sonraki soruları cevaplandırırken anketin başında yer alan "boş zaman" ile ilgili açıklamayı göz önünde bulundurunuz.)

17-Bir günde kaç saat boş zamanınız olur?

(1) 1-3 saat (2) 3-6 saat (3) 7 saat ve daha fazla

18-Daha fazla boş zamana sahip olmak ister misiniz?

(1) İsterim (2) Fark etmez (3) İstemem

19-Boş zamanınızı değerlendirmede zorluk çekiyor musunuz?

(1) Evet (2) Bazen (3) Hayır

20-Boş zaman etkinliklerine katılım süreniz haftada kaç saattir?

(1) 0-2 saat (2) 3-4 saat (3) 5-6 saat (4) 7-8 saat

NOT: Aşağıdaki sorularda birden fazla cevap şıkkı işaretleyebilirsiniz.

21-Boş zaman etkinliklerine nerede katılıyorsunuz?

- (1) Evde (5) Spor tesislerinde
 (2) İş yerinde (6) dernek sendika gibi kuruluşlarda
 (3) Kahvehanede (7) Diğer(lütfen belirtiniz).....
 (4) Açık veya kırsal alanda

22-Evde olan boş zamanlarınızda ne tür faaliyetler yaparsınız?

- (1) TV izlerim (5) Elişleri yaparım
 (2) Kitap okurum (6) Çiçek yetiştiririm
 (3) Müzik dinlerim (7) Diğer (lütfen belirtiniz).....
 (4) Spor yaparım

23-Ev dışında geçirdiğiniz boş zamanlarınızda daha çok hangi faaliyetlere katılırsınız? (Lütfen aşağıda belirtilen şıkların karşısına faaliyetin adını belirtiniz)

- (1) Spor faaliyetleri
 (2) Sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetler.....
 (3) Turistik ve eğlence amaçlı geziler.....
 (4) Beceri geliştirici ve mesleki faaliyetler.....
 (5) Diğer (lütfen belirtiniz).....

24-Boş zaman etkinliklerine kimlerle katılırsınız?

- (1) Yalnız (4) Arkadaş grubuyla
 (2) Eşimle (5) Diğer (lütfen belirtiniz).....
 (3) Eşim ve Çocuklarımla

25-Boş zaman değerlendirme faaliyetlerinden nasıl etkileniyorsunuz?

- (1) Dinlendirici buluyorum
 (2) Eğlenceli buluyorum
 (3) Mutluluk ve zevk verici buluyorum
 (4) Eğitici ve öğretici buluyorum
 (5) Rahatlıyorum ve sıkıntılarım azalıyor
 (6) Sağlığımı olumlu etkiliyor
 (7) Sosyal statü sağlıyor
 (8) Diğer (lütfen belirtiniz).....

26-Uzun süreli izinlerinizde boş zamanlarınızı nasıl değerlendirirsiniz?

- (1) Tatile çıkarak
 (2) Mesleki konuda kendimi geliştirerek
 (3) Dernek ve sendika gibi kuruluşlarda çalışarak
 (4) Özel işlerimi yaparak
 (5) Diğer (lütfen belirtiniz).....

27-Oturduğunuz şehirde boş zamanları değerlendirmeye yönelik ne tür faaliyetler ve tesisler bulunmaktadır?

- (1) Halka açık kapalı spor alanları
- (2) Halka açık, açık spor alanları
- (3) Eğlenceye yönelik faaliyetler (konserler, festivaller vb)
- (4) Çeşitli mesleklere yönelik kurs ve seminer programları
- (5) Sağlık için spor faaliyetleri
- (6) Turistik ve tanımaya yönelik kısa ve uzun süreli geziler
- (7) Diğer (lütfen belirtiniz).....

28- Oturduğunuz şehirde olmayan fakat olmasını istediğiniz boş zaman değerlendirme faaliyetleri nelerdir?

- (1) Kurumlar arası çeşitli spor müsabakaları
- (2) Sağlık için spor programları
- (3) Doğa sporlarına yönelik faaliyetler
- (4) Eğlenceye yönelik faaliyetler (konserler, festivaller vb)
- (5) Mesleki gelişmeye yönelik kurslar, seminerler vb
- (6) Diğer (lütfen belirtiniz).....

29-Oturduğunuz şehirde olmayan ancak boş zamanları değerlendirmeye yönelik hangi tür tesisler olmasını istersiniz?

- (1) Halka açık kapalı spor salonu
- (2) Halka açık yüzme havuzu
- (3) Halka açık, açık spor alanları
- (4) Tiyatro, sinema salonu vb
- (5) Sağlık için spor parkurları
- (6) Diğer (lütfen belirtiniz).....

5- FİZYOLOJİK VE ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

1-Boy(cm)

2-Kilo.....(kg)

3-Nabız(at/dk)

4- Tansiyon?

(1) B. Tansiyon..... (2) K. Tansiyon.....

5- Vücut yağ yüzdesi(%)

6- Vücut yağ (miktarı) kütlesi(kg)

7- Yağsız vücut (miktarı) kütlesi (LBM).....(kg)

8-Toplam vücut su miktarı (TBW).....(kg)

Ek 2. Çalışanların Cinsiyetlerine Göre Anket ve Ölçüme Katılım Oranları.

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
CINSİYET * BOY	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSİYET * BTAN	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSİYET * DIRENÇ	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSİYET * KILO	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSİYET * KTAN	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSİYET * LBM	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSİYET * MD	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSİYET * NABIZ	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSİYET * OD	99	99,0%	1	1,0%	100	100,0%
CINSİYET * S10	99	99,0%	1	1,0%	100	100,0%
CINSİYET * S11	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSİYET * S12	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSİYET * S13	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSİYET * S14	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSİYET * S15	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSİYET * S16	98	98,0%	2	2,0%	100	100,0%
CINSİYET * S17	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSİYET * S18	99	99,0%	1	1,0%	100	100,0%
CINSİYET * S19	98	98,0%	2	2,0%	100	100,0%
CINSİYET * S20	95	95,0%	5	5,0%	100	100,0%

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
CINSIYET * BMI	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSIYET * S21	98	98,0%	2	2,0%	100	100,0%
CINSIYET * S22	99	99,0%	1	1,0%	100	100,0%
CINSIYET * S23	85	85,0%	15	15,0%	100	100,0%
CINSIYET * S24	99	99,0%	1	1,0%	100	100,0%
CINSIYET * S25	98	98,0%	2	2,0%	100	100,0%
CINSIYET * S26	98	98,0%	2	2,0%	100	100,0%
CINSIYET * S27	84	84,0%	16	16,0%	100	100,0%
CINSIYET * S28	86	86,0%	14	14,0%	100	100,0%
CINSIYET * S29	86	86,0%	14	14,0%	100	100,0%
CINSIYET * S5	99	99,0%	1	1,0%	100	100,0%
CINSIYET * S6	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSIYET * S7	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSIYET * S8	91	91,0%	9	9,0%	100	100,0%
CINSIYET * S9	93	93,0%	7	7,0%	100	100,0%
CINSIYET * TBW	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSIYET * YAGKÜTLE	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSIYET * YAGYÜZDE	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%
CINSIYET * YAS	100	100,0%	0	,0%	100	100,0%

Ek 3. 21. Soru, Spor Yapan ve Yapmayanların T-Testi Sonuçları.

T-Test

Group Statistics

	Y21SON	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KILO	,00	2	82,0000	4,6669	3,3000
	1,00	96	72,1146	12,6563	1,2917
YAGYÜZDE	,00	2	25,8500	3,3234	2,3500
	1,00	96	26,4615	7,6895	,7848
BTAN	,00	2	12,5000	,7071	,5000
	1,00	96	11,9688	1,2604	,1286
KTAN	,00	2	9,0000	1,4142	1,0000
	1,00	96	7,7083	1,1042	,1127
NABİZ	,00	2	88,0000	,0000	,0000
	1,00	96	78,9792	7,0067	,7151
DİRENÇ	,00	2	434,5000	61,5183	43,5000
	1,00	96	492,1354	60,8661	6,2121

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Mean	
									Lower	Upper
KILO	Equal variances assumed	1,864	,175	1,098	96	,275	9,8854	9,0013	-7,9821	27,7529
	Equal variances not assumed			2,789	1,330	,167	9,8854	3,5438	-16,7178	35,4886
YAGYÜZDE	Equal variances assumed	1,477	,227	-,112	96	,911	-,6115	5,4703	-11,4699	10,2470
	Equal variances not assumed			-,247	1,235	,840	-,6115	2,4776	-20,9262	19,7033
BTAN	Equal variances assumed	,456	,501	,592	96	,555	,5313	,8972	-1,2497	2,3122
	Equal variances not assumed			1,029	1,137	,474	,5313	,5163	-4,4290	5,4915
KTAN	Equal variances assumed	,100	,753	1,632	96	,106	1,2917	,7915	-,2795	2,8628
	Equal variances not assumed			1,284	1,026	,417	1,2917	1,0063	-10,7659	13,3492
NABİZ	Equal variances assumed	2,623	,109	1,812	96	,073	9,0208	4,9797	-,8638	18,9055
	Equal variances not assumed			12,614	95,000	,000	9,0208	,7151	7,6011	10,4405
DİRENÇ	Equal variances assumed	,010	,919	-1,325	96	,188	-57,6354	43,4897	-143,9619	28,6911
	Equal variances not assumed			-1,312	1,041	,408	-57,6354	43,9413	-566,3690	451,0982

**Ek 4. 21. Soru, Spor Yapan ve Yapmayanların Cinsiyetlerine Göre
Oneway, ANOVA, Post Hoc Tests ve Duncan Test sonuçları.**

Oneway

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum	
						Lower Bound	Upper Bound			
KILO	Y21CINS	2,00	14	80,7786	8,5966	2,2975	75,8150	85,7421	65,30	95,80
		3,00	34	63,2941	10,6170	1,9208	59,5897	68,9986	49,40	96,00
		4,00	48	76,1938	10,4011	1,5013	73,1736	79,2139	49,90	100,20
	Total	96	72,2938	12,2504	1,2503	69,8116	74,7759	49,40	100,20	
YAGYUZDE	Y21CINS	2,00	14	22,9571	6,0570	1,6188	19,4599	26,4544	10,40	32,40
		3,00	34	33,6706	5,1660	,8860	31,8681	35,4731	24,20	47,70
		4,00	48	22,3562	5,5255	,7975	20,7518	23,9607	6,10	31,70
	Total	96	26,4510	7,6368	,7794	24,9037	27,9984	6,10	47,70	
BTAN	Y21CINS	2,00	14	12,2143	,9750	,2606	11,6514	12,7772	10,00	14,00
		3,00	34	11,5294	1,1609	,1991	11,1244	11,9345	10,00	14,00
		4,00	48	12,2708	1,2504	,1805	11,9078	12,6339	11,00	17,00
	Total	96	12,0000	1,2226	,1248	11,7523	12,2477	10,00	17,00	
KTAN	Y21CINS	2,00	14	7,7857	,8926	,2388	7,2704	8,3011	7,00	10,00
		3,00	34	7,4118	1,0479	,1797	7,0461	7,7774	5,00	10,00
		4,00	48	7,9375	1,1923	,1721	7,5913	8,2837	6,00	12,00
	Total	96	7,7292	1,1190	,1142	7,5024	7,9559	6,00	12,00	
NABIZ	Y21CINS	2,00	14	79,7143	8,3813	2,2347	74,8866	84,5420	60,00	90,00
		3,00	34	78,4706	5,4619	,9367	76,5648	80,3763	64,00	88,00
		4,00	48	79,5000	7,6381	1,1025	77,2821	81,7179	64,00	96,00
	Total	96	79,1667	7,0048	,7149	77,7474	80,5860	60,00	96,00	
DIRENC	Y21CINS	2,00	14	456,3571	40,2943	10,7691	433,0919	479,6224	388,00	632,00
		3,00	34	523,5000	64,2289	11,0152	501,0895	545,9105	381,00	649,00
		4,00	49	478,7292	54,8343	7,9146	462,8070	494,6514	300,00	605,00
	Total	96	491,3229	61,4299	6,2697	478,8761	503,7698	300,00	649,00	

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
KILO	,135	2	93	,874
YAGYUZDE	,645	2	93	,527
BTAN	,676	2	93	,511
KTAN	,268	2	93	,766
NABIZ	1,371	2	93	,259
DIRENC	1,575	2	93	,213

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KILO	Between Groups	4491,746	2	2245,873	21,389	,000
	Within Groups	9765,131	93	105,001		
	Total	14256,876	95			
YAGYÜZDE	Between Groups	2747,877	2	1373,938	45,755	,000
	Within Groups	2792,603	93	30,028		
	Total	5540,480	95			
BTAN	Between Groups	11,693	2	5,847	4,173	,018
	Within Groups	130,307	93	1,401		
	Total	142,000	95			
KTAN	Between Groups	5,553	2	2,777	2,277	,108
	Within Groups	113,405	93	1,219		
	Total	118,958	95			
NABIZ	Between Groups	26,006	2	13,003	,261	,771
	Within Groups	4635,328	93	49,842		
	Total	4661,333	95			
DIRENÇ	Between Groups	59931,796	2	29965,898	9,334	,000
	Within Groups	298563,2	93	3210,357		
	Total	358495,0	95			

Post Hoc Tests Homogeneous Subsets

KILO

Duncan^{a,b}

Y21CINS	N	Subset for alpha = .05	
		1	2
3,00	34	63,2941	
4,00	48		76,1938
2,00	14		80,7786
Sig.		1,000	,120

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

- a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 24,656
- b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

YAGYÜZDE

Duncan^{a,b}

Y21CINS	N	Subset for alpha = .05	
		1	2
4,00	48	22,3562	
2,00	14	22,9571	
3,00	34		33,6706
Sig.		,701	1,000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

- a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 24,656
- b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

BTAN

Duncan^{a,b}

Y21CINS	N	Subset for alpha = .05	
		1	2
3,00	34	11,5294	
2,00	14		12,2143
4,00	48		12,2708
Sig.		1,000	,867

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

- a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 24,656
- b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

KTAN

Duncan^{a,b}

Y21CINS	N	Subset for alpha = .05
		1
3,00	34	7,4118
2,00	14	7,7857
4,00	48	7,9375
Sig.		,118

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

- a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 24,656
- b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

NABIZ

Duncan^{a,b}

Y21CINS	N	Subset for alpha = .05
		1
3,00	34	78,4706
4,00	48	79,5000
2,00	14	79,7143
Sig.		,565

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

- a. Uses Harmonic Mean
Sample Size = 24,656
- b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

DIRENÇ

Duncan^{a,b}

Y21CINS	N	Subset for alpha = .05	
		1	2
2,00	14	456,3571	
4,00	48	478,7292	
3,00	34		523,5000
Sig.		,169	1,000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

- a. Uses Harmonic Mean Sample Size =
24,656
- b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

Ek 5. 22.Soru, Spor Yapan ve Yapmayanların T-Test Sonuçları.

T-Test

Group Statistics

	Y22	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KILO	,00	12	73,1417	12,4440	3,5923
	1,00	87	72,0782	12,6817	1,3596
YAGYÜZDE	,00	12	24,1500	6,8621	1,9809
	1,00	87	26,8448	7,6863	,8241
BTAN	,00	12	11,8333	1,0299	,2973
	1,00	87	12,0000	1,2759	,1368
KTAN	,00	12	7,6667	,8876	,2562
	1,00	87	7,7471	1,1434	,1226
NABIZ	,00	12	81,1667	8,3865	2,4210
	1,00	87	78,8276	6,8356	,7329
DIRENÇ	,00	12	477,6667	71,5165	20,6450
	1,00	87	493,0920	59,4685	6,3757

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Mean	
									Lower	Upper
KILO	Equal variances assumed	,301	,585	,273	97	,788	1,0635	3,8970	-8,6709	8,7980
	Equal variances not assumed			,277	14,340	,788	1,0635	3,8410	-7,1563	9,2833
YAGYÜZDE	Equal variances assumed	,483	,489	-1,152	97	,292	-2,6948	2,3395	-7,3382	1,9485
	Equal variances not assumed			-1,256	15,079	,228	-2,6948	2,1455	-7,2657	1,8761
BTAN	Equal variances assumed	,018	,895	-,433	97	,668	-,1667	,3851	-,9309	,5978
	Equal variances not assumed			-,509	16,059	,617	-,1667	,3273	-,8602	,5269
KTAN	Equal variances assumed	,346	,558	-,234	97	,816	-8,05E-02	,3441	-,7634	,6024
	Equal variances not assumed			-,283	16,501	,781	-8,05E-02	,2840	-,6811	,5202
NABIZ	Equal variances assumed	,005	,945	1,081	97	,283	2,3391	2,1644	-1,9567	6,6349
	Equal variances not assumed			,925	13,094	,372	2,3391	2,5295	-3,1215	7,7997
DIRENÇ	Equal variances assumed	1,018	,316	-,822	97	,413	-15,4253	18,7704	-52,8794	21,8288
	Equal variances not assumed			-,714	13,183	,488	-15,4253	21,6071	-62,0388	31,1883

Ek 6. 23. Soru, Spor Yapan ve Yapmayanların T-Test sonuçları.

T-Test

Group Statistics

	Y23	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KILO	,00	32	74,1781	10,9856	1,9420
	1,00	53	70,7170	12,9977	1,7854
YAGYUZDE	,00	32	25,7313	6,8496	1,2109
	1,00	53	27,5415	7,2249	,9924
BTAN	,00	32	12,0313	1,2309	,2176
	1,00	53	12,0189	1,3657	,1876
KTAN	,00	32	7,8125	1,0607	,1875
	1,00	53	7,7170	1,2462	,1712
NABIZ	,00	32	78,2500	6,8203	1,2057
	1,00	53	79,8868	7,2448	,9951
DIRENÇ	,00	32	488,5313	53,7041	9,4936
	1,00	53	496,6792	60,9233	8,3685

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-Test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Mean	
									Lower	Upper
KILO	Equal variances assumed	1,260	,265	1,259	83	,212	3,4611	2,7502	-2,0089	8,9312
	Equal variances not assumed			1,312	74,023	,194	3,4611	2,6380	-1,7951	8,7174
YAGYUZDE	Equal variances assumed	,005	,943	-1,141	83	,257	-1,8103	1,5866	-4,9659	1,3454
	Equal variances not assumed			-1,156	68,271	,252	-1,8103	1,5658	-4,9341	1,3136
BTAN	Equal variances assumed	,228	,634	,042	83	,987	1,238E-02	,2948	-,5740	,5988
	Equal variances not assumed			,043	70,866	,966	1,238E-02	,2873	-,5605	,5852
KTAN	Equal variances assumed	,644	,425	,361	83	,719	9,552E-02	,2642	-,4300	,6211
	Equal variances not assumed			,376	73,692	,708	9,552E-02	,2539	-,4104	,6014
NABIZ	Equal variances assumed	,000	,994	-1,031	83	,305	-1,6368	1,5871	-4,7834	1,5198
	Equal variances not assumed			-1,047	68,636	,299	-1,6368	1,5633	-4,7558	1,4822
DIRENÇ	Equal variances assumed	1,156	,285	-,624	83	,534	-8,1480	13,0587	-34,1212	17,8263
	Equal variances not assumed			-,644	71,982	,522	-8,1480	12,6554	-33,3762	17,0803

T-Test

Group Statistics

	Y23A	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KILO	,00	12	72,7167	11,7442	3,3902
	1,00	88	72,1648	12,6997	1,3538
YAGYÜZDE	,00	12	24,7333	6,8358	1,9733
	1,00	88	26,9250	7,8165	,8332
BTAN	,00	12	12,1667	1,5275	,4410
	1,00	88	11,9318	1,2205	,1301
KTAN	,00	12	8,3333	1,3027	,3761
	1,00	88	7,6591	1,0601	,1130
NABIZ	,00	12	78,0000	6,5087	1,8789
	1,00	88	79,2727	7,0852	,7553
DIRENÇ	,00	12	490,6667	41,3551	11,9382
	1,00	88	491,1364	62,9079	6,7060

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Mean	
									Lower	Upper
KILO	Equal variances assumed	,389	,534	,142	98	,887	,5519	3,8762	-7,1403	8,2440
	Equal variances not assumed			,151	14,740	,882	,5519	3,6506	-7,2410	8,3448
YAGYÜZDE	Equal variances assumed	,243	,623	-,923	98	,358	-2,1917	2,3734	-6,9018	2,5182
	Equal variances not assumed			-1,023	16,211	,322	-2,1917	2,1420	-6,7618	2,3684
BTAN	Equal variances assumed	1,198	,276	,606	98	,546	,2348	,3873	-,6338	1,0035
	Equal variances not assumed			,511	12,988	,618	,2348	,4598	-,7585	1,2282
KTAN	Equal variances assumed	1,416	,237	2,010	98	,047	,6742	,3354	8,588E-03	1,3399
	Equal variances not assumed			1,717	13,063	,110	,6742	,3927	-,1736	1,5221
NABIZ	Equal variances assumed	,003	,956	-,589	98	,557	-1,2727	2,1611	-5,5614	3,0160
	Equal variances not assumed			-,628	14,793	,539	-1,2727	2,0250	-5,5942	3,0488
DIRENÇ	Equal variances assumed	2,293	,133	-,025	98	,980	-,4697	18,7315	-37,6417	36,7023
	Equal variances not assumed			-,034	18,800	,973	-,4697	13,6927	-29,1495	28,2101

Ek 7.Anket Ve Ölçüm İçin Alınan Valilik İzin Belgesi

T.C.
MUĞLA VALİLİĞİ
İl Yazı İşleri Müdürlüğü

SAYI : BO54VLK4480300.22/18- 1477
KONU : Tez çalışması

MUĞLA

07 -10- 1999

MUĞLA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ'NE

İLGİ : 07.10.1999 gün ve Öğrenci İşl.Dai.Bşk.nın 4698 sayılı yazısı.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden Mustafa YENİÇERİ'nin, "Muğla İlnde 657 sayılı DMK.na Bağlı Çalışanların Boş Zamanlarını Değerlendirme eğilimleri ile Bazı Fizyolojik ve Antropometrik Değerlerinin Karşılaştırılması" konulu tezine ait anket ve ölçüm çalışması yapmasında Valiliğimizce bir sakınca görülmemektedir.

Bilgilerinizi rica ederim.

A.Haydar KÜÇÜK
Vali a.
Vali Yardımcısı

Y.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANFASİYON BİRİMİ

ÖZGEÇMİŞ**KİŞİSEL BİLGİLER**

Adı Soyadı : Mustafa YENİÇERİ

Doğum Yeri : Kadirli

Doğum Yılı : 1959

Medeni Hali : Evli

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise 1973 - 1976 : Kadirli Lisesi

Lisans 1978 - 1982 : Manisa Gençlik ve Spor Akademisi. Futbol, Al. Cim.

Yabancı Dil : İngilizce

MESLEKİ BİLGİLER

1994-.....: Muğla Üniversitesi Okutman